

La chute dans la relation au vivant



à Hélène Trocmé-Fabre et Dr Raymond Dechelotte, tous deux "parti.es" vers le "plurivers" au seuil de l'année 2025.
Que leur fidélité au vivant inspire l'accompagnement du grand âge.
Leur empreinte continue à nourrir notre travail et la réflexion qui en émane.

Cet exposé fait suite à la présentation sur "la chute dans la dimension artistique" d'Anne Sudrie Lalanne - pédagogue et danseuse contemporaine, et celle de Guillaume Mombet - psychologue, à propos de "la chute dans la dimension émotionnelle". Ce texte s'appuie et prolonge ces deux éclairages.

En accompagnant des personnes à "se relever" du sol par la psychomotricité et la danse, nous découvrons qu'elles "s'en relèvent" grâce à toutes les dimensions de l'expression. Le vivant s'exprime dans le maillage de l'intériorité et l'expressivité.

Dans un double dialogue, "éduquer" et "soigner" deviennent sans cesse un art de la rencontre, à l'image du visage de la paix dessiné par Pablo Picasso, où les traits du visage font le "lien",

- entre la terre et le ciel,
- le végétal et l'animal,
- la légèreté et la confiance.

Si nous nous arrêtons au traumatisme de la chute, nous disons spontanément, que la chute se place à l'opposé de la représentation du visage de la paix par la rupture qu'elle provoque. L'effondrement fait perdre la confiance, le manque d'appui nous empêche de nous extraire du sol, notre regard se ferme dans la peur, nous nous raidissons dans la lourdeur du poids, nous nous figeons par la dureté du choc...

Nous verrons dans cet exposé combien il est nécessaire de renverser notre représentation de la chute pour en faire un passage, la reconnaissant comme un mouvement naturel - entre terre et ciel, commune aux animaux et aux végétaux, demandant de retrouver la légèreté du souffle pour regagner la confiance.

Nous voyagerons dans l'histoire de cette reliance par trois caractéristiques du vivant :

1. Le "dialogue" par le passage du flux,
2. La "continuité" du vivant,
3. La force de la "robustesse".

Pourquoi introduire "l'histoire", quand la chute est généralement décrite et soignée comme le signe d'un déséquilibre physique ?

"Le vieillissement n'existe pas. C'est une façon de dire autre chose. Nous sommes prisonniers d'une idée qu'il y aurait un âge d'or de l'organisme. Quelque chose de formidable, à partir de là, tout ne serait qu'une lente dégradation. On dit qu'un homme est âgé, comme si avant cela il n'avait pas d'âge.

Il ne faut pas parler de biologie du vieillissement mais de biologie du temps. Dans les individus vivants, le temps c'est essentiellement de la déformation. Le vieillissement, c'est de l'histoire, c'est une individuation. Chaque individu est unique, justement à cause de l'histoire, à cause de la durée.

Quand on regarde le cerveau d'une personne qui apprend à jouer du violon, on voit que la représentation de la main est augmentée dans les réseaux neuronaux correspondants. C'est parce que la sensibilité a augmenté que la représentation de la main sur le cortex est plus importante. Cela, c'est de l'individuation, c'est de l'histoire.

Nous sommes des organismes qui nous construisons dans le rapport au monde, dans le rapport aux autres et à l'environnement. Cette construction ne s'arrête qu'à la mort. Justement car notre cerveau se modifie en fonction de l'histoire." Alain Prochiantz Biologiste - ARTE "Ligne de vie.

L'histoire se vit et s'éprouve. Elle fait le lien entre le poids, l'espace et le temps.

Debout planté dans le sol, chacun et chacune de nous occupe une place unique dans l'espace, "venant de" et "allant vers". Toute action est un flux traversant l'espace-temps. Autrement dit, tout mouvement est porté par une intention, un désir, un mobile qui en dessinera la forme.

Quand le mouvement devient conscient de lui-même, il manifeste l'intention qui l'anime pour devenir une présence expressive.

Dans le vivant, chaque présence est singulière, chaque acte est unique, chaque expression "sonne" par ce que nous donnons de nous-mêmes, aux autres et au monde. En cela, chaque chute est unique et chacune raconte sa propre histoire. On lui attribue souvent une cause accidentelle, s'accusant d'une prise de risque ou d'un danger venant de l'environnement. Pour cette raison, les politiques publiques vont investir des moyens financiers dans le matériel qui préviendra les chutes. (téléalarme, témoins de chutes...) Tout cela est nécessaire mais insuffisant. L'appui humain est primordial. Nous commençons à aider les aidants. Reste à accompagner "ensemble" les personnes qui chutent à leur domicile avec ceux qui les entourent : les aidants et les professionnels. C'est ce que nous faisons aujourd'hui, considérant la chute de manière systémique. Regardons le contexte.

La chute survient toujours à un moment particulier de notre histoire. Solitaire ou publique, le jour ou la nuit, de sa hauteur ou en franchissant le vide d'une marche, isolée ou répétée... la chute n'aura jamais le même impact. Dans tous les cas, l'enjeu majeur pour celui ou celle qui est tombé.e, est de savoir s'il lui sera possible de se relever tout seul du sol. Ne pas laisser de place au doute, au découragement ou au désespoir est déjà le signe de la restauration du traumatisme. Le temps passé au sol, dans l'attente des secours, détermine les moyens de s'en relever. Plus longtemps la personne sera restée au sol, plus difficile sera pour elle de s'en relever. Il est donc essentiel de savoir se relever du sol pour ne pas attendre impuissant.e les secours.

La question de la chute est un sujet subtile et délicat¹. Cela demande l'attention de tous et le croisement de tous les regards pour aider à sa résolution. Nous espérons que les politiques futures reconnaîtront et valoriseront le maillage préventif et thérapeutique du collectif humain qui borde le vide de la chute. Nous verrons dans la deuxième partie combien la continuité entre les différents acteurs aidants et professionnels, est un levier central pour prévenir les chutes.

Après avoir posé la problématique de la chute, voyons en quoi la relation au vivant inspire les moyens de se relever du sol et de s'en relever ?

1. Le "dialogue" par le passage du flux,

A- Une force équivalente à notre poids pour nous repousser du sol et tenir en équilibre

Le mot "nature", du latin "natura", désigne ce qui est en train de naître. Ce qui est vivant est pris dans un cycle "vie - mort - vie". Inspirée par la courbe infinie de l'espace/temps, la chorégraphe Doris Humphrey² écrivait : "la danse est une arche entre deux morts", elle trace dans l'espace le passage incessant d'un flux. Nous sommes tous soumis à la force de la gravitation. Pour tenir en équilibre, que l'on soit végétal ou animal, nous avons besoin d'appuis et d'une force équivalente à notre poids pour nous repousser du sol et tenir en équilibre.



¹ PONTON, G. Apprendre à se relever du sol après une chute - se motiver à construire son devenir : un lien psychomoteur - Congrès de rééducation fonctionnelle septembre Montpellier 1998 (article publié dans l'ouvrage "la chute du sujet âgé" chez Masson 1999)

² HUMPHREY, D. Construire la danse Édition Bernard Coutaz 1990

Les végétaux organisent cette force dans leur système racinaire. Les racines se développent à la mesure de l'expansion du branchage. La stabilité de l'arbre dépend de la justesse de ce dialogue. La lumière et le vent vont aussi influencer l'équilibre. Le tronc de l'arbre fabrique plus de cellules du côté opposé au vent pour réaliser une contreventement, à l'image des jambes de forces en architecture.

Dans le dialogue avec la terre, les végétaux se transforment dans un temps cyclique nécessaire à leur évolution. Dans les saisons de l'arbre, le reflux de l'automne conduit la nature dans le repos de l'hiver pour que naisse le printemps, qui lui engendre les fruits de l'été, avant qu'un nouvel automne ne laisse chuter sur le sol les graines et le feuillage nourricier de la future saison. Dans un mouvement naturel quand le fruit ou la fleur arrivent à maturité, la graine se détache du fruit ou de la fleur, et chute au sol. Elle offre ainsi au sol les forces de vie qu'elle contient. Elle promet ainsi la relève des futures semis. La chute dans le cycle naturel de la vie a inspiré nos représentations jusqu'à s'inventer les grands mythes de l'éternel retour³. Ils ont structuré l'humanité dans la diversité des formes culturelles qui la composent.

B - Le cycle d'un mouvement respiratoire porte en lui la métaphore du grand cycle de la vie.

Chez les mammifères que nous sommes, la vie a besoin du milieu fluide de l'eau pour se créer, et cela depuis l'apparition de la vie, il y a 4 milliards d'années.

Au fil de notre évolution⁴, l'humain a inventé un océan au fond du bassin féminin. L'utérus accueille la vie durant les 9 mois de grossesse pour la formation du petit être humain.



Dans la germination de notre histoire, notre croissance se fait dans un double mouvement se déployant par un flux du centre vers la périphérie et du bassin vers la tête.

Le flux de ce mouvement nous donne la force de naître et, nous l'espérons tous, l'apaisement pour mourir. Le cycle d'un mouvement respiratoire porte en lui la

métaphore du grand cycle de la vie.

Cet élan vital est à l'œuvre de la régénérescence de notre vie cellulaire comme de notre vie de relation, grâce aux élans qui nous permettent d'aller vers le monde, ou de nous en retirer, de traverser les moments de chaos, pour continuer à se relever et s'en relever.

Quand nous proposons à une personne qui a chuté de ressentir le mouvement de sa respiration, nous l'invitons à rejoindre la source de cet élan en elle-même pour y puiser la force de se relever. Ce temps de recentrage se fait dans le reflux de l'expiration, ainsi le nœud du traumatisme de la chute se desserre et l'élan du relever se restaure. Pendant que se vide chaque alvéole pulmonaire, nous pouvons percevoir un moment de détente profonde où la pensée se met en silence pendant que notre poids se dépose naturellement au sol.

Si nous laissons le temps au silence de la fin de l'expiration, nous pouvons percevoir qu'à un moment le souffle se suspend, nous devenons au fond de ce calme intérieur, l'intime témoin de l'émergence du nouveau cycle. Nous sommes à cet instant, complices des forces vitales qui nous impulsent vers un nouvel élan, grâce au recentrage des forces et à l'appui dans le sol, que nous offre la détente⁵.

³ ELIADE, M. Le mythe de l'éternel retour, Édition Gallimard 1989

⁴ BLECHSCHMIDT, E. Comment commence la vie humaine, De l'œuf à l'embryon Edition Sully 2022

⁵ GARROS, J. Corporellement La conscience d'être un corps. 3^e édition Collection de Midi Capaduès - éditions 2021

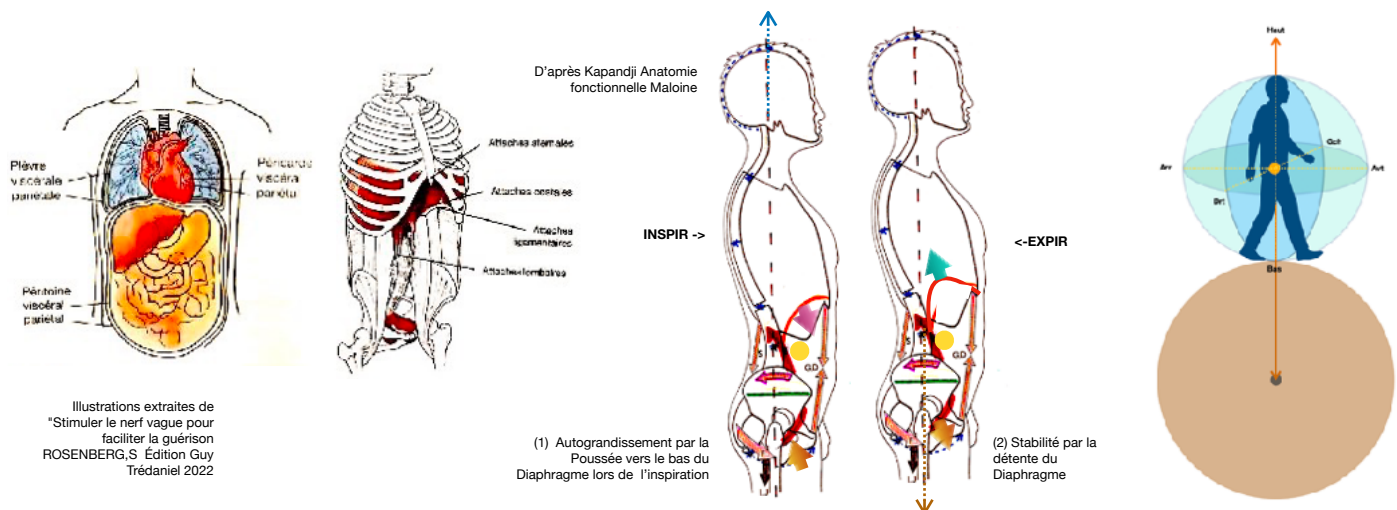
La détente va au-delà du relâchement musculaire, elle nous engage dans un très haut niveau de vigilance et d'éveil sans effort volontaire. La difficulté est de s'émanciper de la volonté de résultat, nous aliénant jusqu'au cœur de nous-mêmes, dans la dépendance à la performance, grand mal de notre société. La gratuité de l'intention est la clé de "l'attitude"⁶, un mot par lequel notre langue Française désigne "l'unité" de la dimension somatique et psychique la personne.

C - La clé de notre adaptation se fait par la "régulation autonome" de notre système nerveux végétatif.

La médecine nous livre aujourd'hui des connaissances, que les pratiques corporelles ont découvert intuitivement depuis 2000 ans, en Asie en particulier. La clé de notre adaptation se ferait par la régulation autonome de notre système nerveux végétatif⁷. Le nerf vague, dont nous disons aujourd'hui qu'il influence notre comportement. Du vague à l'âme au malaise vagal, il nous stabilise dans nos appuis. Son rôle est très important dans la régulation des viscères, tous situés dans la partie antérieure de notre corps (pression sanguine, respiration, digestion, élimination, reproduction)... Parmi toutes les fonctions vitales, la respiration est la seule que nous puissions réguler grâce à la conscience que nous en avons. Elle devient dans notre monde contemporain un passage obligé pour ne pas "perdre pied" dans une telle accélération de nos modes de vie. À tous les âges de la vie, de l'école maternelle à l'entreprise, elle est enseignée comme une invitation à nous poser en nous-mêmes, pour éveiller l'attention qui donnera du sens à tous nos échanges.

D - Les 3 dimensions du diaphragme harmonisent nos gestes, notre équilibre, nos émotions et nous apaise.

La peur de tomber ou de retomber resserre le cœur, "assèche" ses canaux par la sensation d'oppression s'exerçant sur la cage thoracique. Dans une grande inspiration, la coupole du diaphragme peut libérer la tension, en plongeant vers le bas, elle ré-ouvre l'espace thoracique. Elle libère ainsi le flux d'un nouvel élan. À l'image des végétaux, il nous faut descendre pour nous élever, plonger en nous-mêmes pour prendre force dans notre centre. Trouvant la souple résistance des abdominaux, du périnée et de la voûte plantaire, la poussée vers le bas (1), produit un redressement vers le haut, comme lorsque nous rebondissons sur un sol élastique.



À l'inverse, quand le diaphragme remonte à l'expiration, il transmet à l'ossature son mouvement vers le bas (2), conduisant le poids vers la terre. Nous voyons la complexité des multiples effets du mouvement diaphragmatique, et réalisons combien, il est indispensable de réinvestir la maîtrise de la respiration, pour favoriser l'équilibre et prévenir les chutes.

Ce travail occupe un long temps dans les ateliers. Ainsi à portée de l'instant, la respiration harmonise à la fois nos gestes, notre équilibre et nos émotions. La parole nous remet en mouvement, elle délivre l'émotion enchâssée par la peur, la tristesse ou l'effroi, survenus dans le mouvement incontrôlé de la chute.

⁶ TROCMÉ-FABRE.H, Le langage du vivant, La Rochelle, Éditions Être et Connaître, 2004

⁷ MARLIEN, É. Le système nerveux autonome, de la théorie polyvalente au développement psychosomatique Édition Sully, 2018

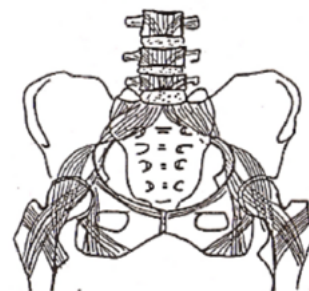
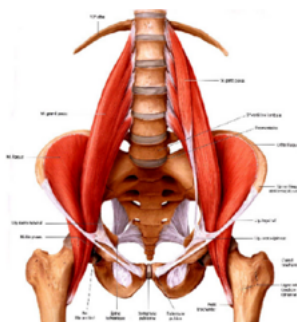
Pour nous relever d'une chute, et nous en relever, il est aussi indispensable :

- de raconter notre chute pour en revivre la sensation à distance, le trauma ayant effacé la sensation
- que de refaire le chemin de descendre et se relever, pour vivre la chute comme un passage.

Ainsi, descendre au sol de manière intentionnelle ou se relever par le chemin des mouvements pris à son initiative, aura un rôle thérapeutique. Nous voyons combien, sensibiliser tout le monde à l'importance d'accompagner la personne à se relever, à "sa" manière, est le levier de la remise en confiance. Si nous véhiculons ce message, les pompiers trop souvent sollicités pour relever des personnes du sol, seront allégés de cette lourde mission.

E - La dynamique de l'équilibre repose sur le dialogue entre l'appui et le repousser

Redressé sur nos deux appuis de pieds, l'ossature de notre colonne vertébrale, du bassin et des jambes va transmettre notre poids à la terre. Par les micro-tubulures cheminant secrètement dans les os, une force profonde relie l'élasticité des muscles à la dynamique des os, souples comme du bois vert. Nous avons transposé cette intelligence du vivant dans la tenségrité⁸ des ponts suspendus, où les "forces de compression" des piliers dialoguent avec "la force de tension" des câbles. Le pont devient ainsi plus robuste parce que déformable et oscillant face au vent. Descendre régulièrement au sol, se relever, se mettre debout et marcher au dehors nous rend plus robustes. Nous fabriquons ainsi de l'os et assouplissons notre musculature pour dialoguer avec la force de la pesanteur⁹.



La souplesse du lien, entre l'ossature et les muscles, nous donne le rebond et le repousser du danseur. Nous pensons à tort que seul, le manque de force musculaire nous fait tomber ou nous empêche de nous relever. Nous voyons que la dynamique de l'équilibre repose sur la respiration, par le dialogue entre l'appui et le repousser. Cela demande un véritable ajustement entre la résistance et disponibilité. Trop de tonus musculaire nous rend rigide, et pas assez, nous affaiblit, ce qui dans les deux cas nous fera chuter.

Tenir debout est un "acte vivant" par lequel le sol nous rend-force et sol-idité tout au long de la vie.

2. La "continuité" du vivant,

A - Les mouvement nécessaires pour se relever du sol sont inscrits en nous depuis la petite enfance

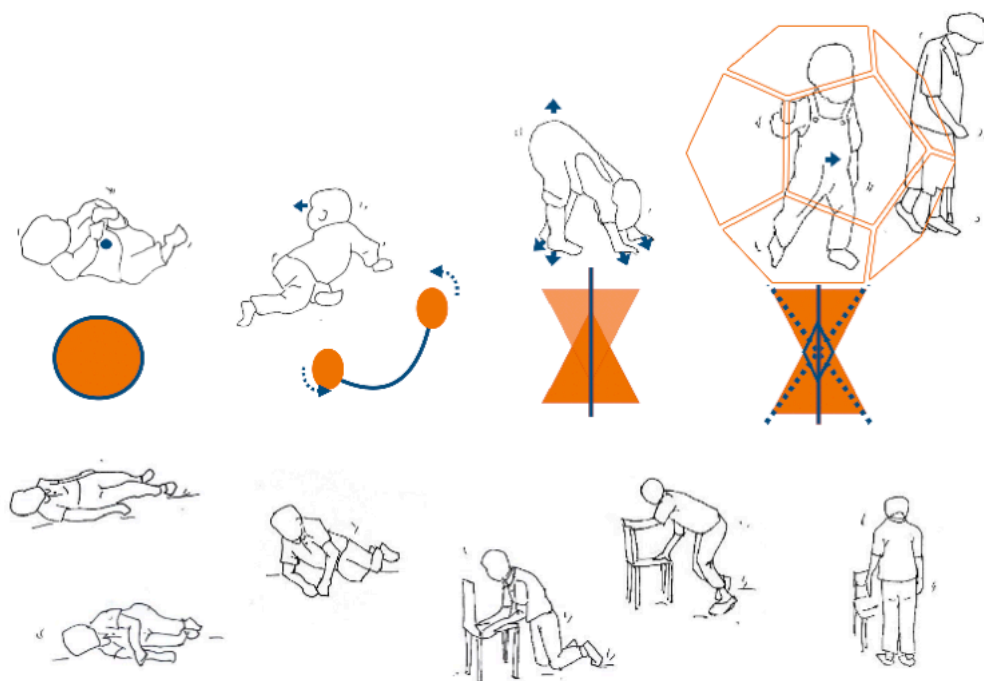
Notre verticalité reliant la terre et le ciel repose sur le dialogue incessant entre, le bas et le haut, l'avant l'arrière, la droite, la gauche, le monde et nous-mêmes. Ce mouvement continu nous traverse de la petite enfance jusqu'à un âge avancé.

Nous nous structurons dans la tridimensionnalité des directions de nos impulsions motrices, qu'elles s'expriment dans nos gestes, nos déplacements... mais aussi nos intentions, nos désirs, nos affects... Après une longue étude dans 15 crèches et 15 maisons de retraite, nous avons communiqué en 2006, dans ce même lieu, comment se construisait et se restaurait la verticalité tout au long de la vie.

⁸ GEHIN, A. Concept de tenségrité en ostéopathie Edition Sauramps Médical 2010
SCARR, G. Biotenségrité La base structurelle de la vie Édition Sully 2014

⁹ GARROS, J. Corporellement Psychomotricité ou la non-séparabilité des contraires. 3^e édition Collection de Midi Capaduès-éditions 2021

Nous ne reprendrons pas en détail tout le contenu de cette recherche, publiée et accessible sur le site des Ateliers du Cami Salié¹⁰, nous retiendrons que les mouvements nécessaires pour se relever du sol, sont inscrits en nous depuis la petite enfance. Nous réalisons que nous ne les avons pas appris, ils sont la mémoire d'une évolution qui a commencé il y a plusieurs millions d'années¹¹.



"La plus grande gloire de la vie ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à se relever chaque fois que l'on tombe"

Nelson Mandela discours à la Maison Blanche 1998

B - Le travail au sol permet d'accorder notre motricité en réactivant les schèmes du mouvement, nés des grandes étapes de l'évolution et de l'histoire de la vie.

Tous nos mouvements fondamentaux sont des formes de patterns du mouvement, fruits de l'évolution. Nous les partageons avec les animaux qui nous accompagnent sur le chemin de l'évolution. Autrement dit, dans la continuité du vivant, notre colonne vertébrale s'enroule et se déroule à l'image une fougère, nos membres se déplient, se replient et se rassemblent autour du centre, telle une étoile de mer. Nos jambes et nos bras s'opposent de bas en haut pour nous permettre de bondir comme un batracien. Puis, dans une première étape, bras et jambes d'un même côté se coordonnent pour ramper telle une salamandre, pour finir par se croiser le bas, le haut, l'avant, l'arrière, la droite et la gauche, dans la marche bipède, le mouvement le plus complexe.

Que l'on soit, un jeune enfant découvrant le plaisir à se mouvoir, un gymnaste, un danseur étoile ou une personne du grand âge restaurant sa confiance, re-traverser les schèmes du mouvement par un travail au sol permet d'accorder notre motricité en réactivant ces mouvements primitifs et primordiaux, nés des grandes étapes de l'évolution de la vie et de l'histoire humaine.

Combinés entre eux, ils sont à l'origine des étapes du redressement, associant la respiration aux actions de se rassembler, se retourner et se repousser du sol pour se relever. Dès que nous réalisons, que nous n'avons pas à apprendre une technique particulière pour se relever du sol, nous devons suivre l'initiative que chacun exprime dans ce "mouvement naturel". Autrement dit, tout le monde sait le faire, chacun.e le fait à sa manière.

C - Nous rejoignons l'autre par ce que nous avons en commun avec lui.

Tout l'art de l'accompagnement sera de soutenir la personne pour qu'elle trouve son propre passage. C'est un travail d'écoute d'accordage qui réclame notre calme et la capacité à faire confiance aux moyens que la personne va recruter. En observant ces images nous réalisons que notre placement corporel est important.

¹⁰ <https://www.ateliers-cami-salie.fr/>

¹¹ CORVOL, P. ELGHOZI, J.L. Sortir de l'eau de la vie aquatique à la vie terrestre Collège de France Odile Jacob 2011



Enveloppant le dos, nous créons une sécurité dans la contenance de l'espace arrière.
 En donnant l'appui de nos mains sur le bassin et la colonne vertébrale, nous éveillons la personne à se connecter à la terre.
 En étant en bas quand elle est en haut nous remplissons le vide.
 Restant en bas quand elle est redressée, nous la "rendons" forte au dessus de nous.

Le dialogue corporel soigne. En réduisant les traces du trauma, il consolide la confiance. Cela ne demande pas nécessairement une formation corporelle mais une écoute et une présence à ce qui a lieu, par nos perceptions. Nous rejoignons l'autre par ce que nous avons en commun avec lui, tout en sachant que notre vécu est intransmissible. Nous ressentons en nous la résonance de son vécu par l'empathie des neurones miroirs¹², c'est ce qui accordera nos gestes et nos postures dans la continuité.

Sans présence à nous-mêmes nous ne pouvons être présent à l'autre.
 Là où s'arrête la technique, commence la clinique.
 Là où s'arrête la mécanisation du mouvement, commence l'expressivité de la personne.
 Là où s'arrête la méthode, commence la créativité de l'expérience.

Ainsi se construit le levain de tout changement humain : la confiance.

Après une chute, la confiance dans la capacité à se relever est tridimensionnelle :

- celle que la personne a en elle-même,
- celle que nous lui donnons dans la relation qui potentialise sa force à se relever,
- celle que nous avons en nous, dans la conviction qu'elle va y arriver.

En allant au-delà du binôme de l'accompagnement, toute une équipe et un réseau d'acteurs du territoire sont impliqués. Nous voudrions dans cette dernière partie parler de l'importance du maillage du réseau d'accompagnement.

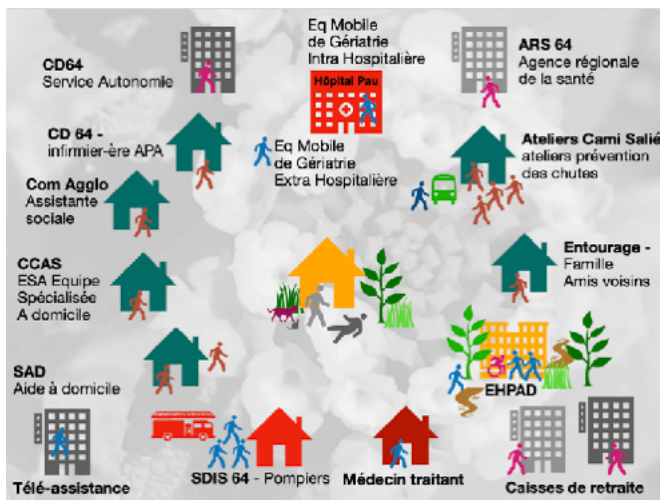
D - Concevoir et accompagner la personne de manière systémique prévient la chute

L'aide à domicile, les voisins, la famille et les pompiers sont souvent les premiers témoins de la chute. Si elle est sans gravité, la personne restera chez elle. Si le traumatisme physique a été plus grave elle sera conduite à l'hôpital, où de nombreux soignants prendront le relai. Si la personne se rétablit mais à besoin d'aide, elle rentrera chez elle. Une équipe de l'hôpital viendra l'aider à faire ce passage.

Puis, une nouvelle équipe viendra organiser l'accompagnement, l'assistant social, l'infirmière du département, les équipes de soins, les aides à domicile, les rééducateurs, le portage des repas...

Un deuxième tourbillon est souvent vertigineux, puisque une trentaine de personnes auront pu se présenter à elle, imposant des changements avec des horaires de soin, des venues multiples dans la

¹² RIZZOLATI,



semaine... Si l'entourage familial et amical est éloigné, ce réseau va avoir une fonction d'enveloppe protectrice. Il va créer de la sécurité, donnera des repères pour stabiliser le contexte.

Si la personne ne s'en relève pas, elle ne pourra rester dans son domicile personnel. Là encore le réseau va avoir un rôle protecteur en accompagnant le passage. La continuité sera préservée entre les équipes du domicile et de l'Ehpad, qui aujourd'hui se rapprochent de plus en plus du domicile, pour aider ce tuilage.

Au trois dimensions de la confiance, s'ajoute une quatrième, la communication entre les

membres du réseau qui rendra la prévention des chutes opérante.

Concevoir et accompagner la personne de manière systémique prévient la chute.

Une démarche systémique prévient la chute, grâce au maillage des acteurs du réseau.

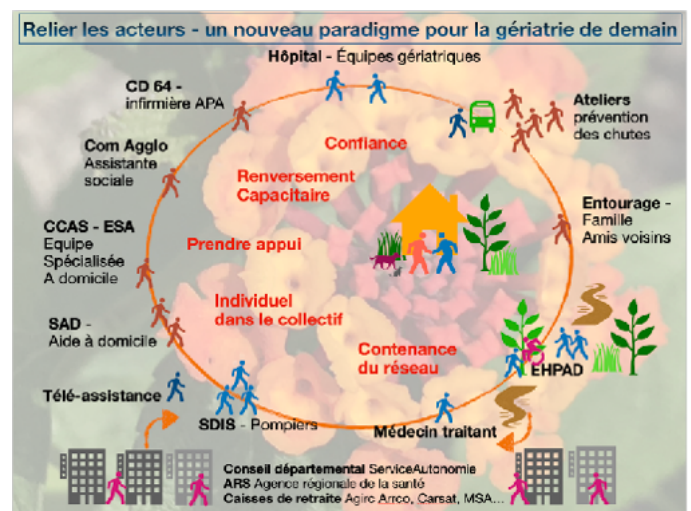
- *Le maillage renforce la confiance en soi des personnes ayant chuté.* Par exemple, la parole circulant entre le pompier ayant aidé une personne au relever du sol à son domicile, et les soignants de l'hôpital qui prennent en relai avec cette personne, est essentiel pour qu'elle retrouve la confiance dans ses potentialités. Tout le monde s'accorde sur le rôle central de la coordination entre les aidants familiaux et aidants professionnels pour conforter les appuis et reconforter la personne ayant chuté.

- *Le maillage donne à la personne ayant chuté un sentiment de contenance face à l'isolement et la rupture que provoque la chute.*

- *Le maillage change de regard sur la chute et le vieillissement, grâce à une vision capacitaire du grand âge, donnant l'initiative à la personne, pour qu'elle puisse nous montrer "comment l'aider à se relever du sol".* Ce nouveau regard sur la chute place tous les acteurs de terrain dans une démarche holistique dont le centre est la personne accompagnée.

- *Le maillage soigne les conséquences de la chute par la concertation entre la personne ayant chuté, les aidants naturels et les aidants professionnels.* Les Ateliers du Cami Salié ont réalisé une action de formation dans le cadre d'un partenariat entre l'EHPAD de l'Esquirette, des SAD et SSIAD de Lescar. Cette rencontre a mis en évidence les bénéfices de la réunion des personnes ayant chuté, les aidants naturels et les professionnels du domicile individuel et collectif. Cette action se poursuit aujourd'hui par l'aménagement de "sentiers à petits pas", adaptés aux personnes à mobilité réduite, pour prévenir les chutes et favoriser le lien social.

- *Le maillage pense ce qui favorise la continuité entre le domicile individuel et collectif.* La chute est la première raison qui nous fait quitter notre domicile individuel. Créer des passerelles entre le domicile et les Ehpad. Ces lieux peuvent devenir des lieux ressources par les jardins, les activités qu'ils partagent, la restauration qu'ils offrent, les ateliers de prévention des chutes que les psychomotriciens qui s'y trouvent proposent ...



tous les acteurs de terrain dans une démarche holistique

3. La force de la "robustesse" du vivant,

Peut-être avons-nous à considérer le sujet de la chute comme "l'occasion" d'un autre renversement, retourner notre représentation du vieillissement, comme si l'on retournait un gant, en le vivant de l'intérieur, puisque au moment où nous écoutons ces mots ou lisons ce texte, nous sommes tous en train de vivre et donc de vieillir. Dans le mot "Vieillesse", il y a "Vie".

Nous avons vu au début de cet exposé combien le "vieillissement c'est de l'histoire", et combien celle-ci inscrit notre manière de rester créatif au cours des nombreux changements que notre existence nous donne à vivre, et cela jusqu'au grand départ vers le "plurivers"¹³.

La chute serait-elle l'occasion de traverser cette nouvelle expérience pour en faire un nouveau changement ? Nous conduit-elle vers l'ouverture d'un nouveau cycle, ou bien nous aide-t-elle à nous préparer à clôturer du dernier. Souhaitons que le temps nous sera donné, pour "construire notre dernier jour" comme le disait Hélène Trocmé-Fabre. Ainsi, survivre au traumatisme de la chute, nous rend peut-être plus "robuste, grâce à notre capacité à rester stable malgré nos fluctuations".

C'est ainsi, que le biologiste, Olivier Hamant différencie la robustesse de la résilience.

"La résilience, maintient ses capacités, s'adapte et se transforme dans un monde fluctuant.

La robustesse, crée les conditions grâce auxquelles on ne retombe pas. La robustesse se construit sur ses multiples points faibles. En profitant du jeu dans les rouages pour augmenter les marges de manœuvre, créer de nombreux liens et finalement nourrir la diversité des solutions afin de faire face à un monde imprévisible."¹⁴

Ces étapes sont faites d'élan et de retombées, dans des cycles plus ou moins longs. Nous pouvons donc dire que ceux qui arrivent dans le grand âge sont les plus robustes, pour avoir fait preuve d'adaptabilité lors des changements, des ruptures, des chutes...

Les personnes du grand âge ont pu apprendre de l'expérience pour faire face à l'incertitude.

"L'expérience, c'est ce qui nous protège de la fascination du besoin maladif de certitude. C'est ce qui nous fait comprendre que connaissance, incertitude et faillibilité travaillent de concert. L'obligation d'expérience, de vivre le savoir, de le ressentir, de l'expérimenter, de tenter de le reproduire, nous permet de consolider des étapes, malgré un sol plus que mouvant"¹⁵. Cynthia Fleury

Vivre chaque accompagnement, chaque atelier, comme une nouvelle expérience permet d'éviter l'usure et l'épuisement, puisque la rencontre nous réinvente dans la réciprocité de l'échange. La continuité entre celui qui accompagne et celui qui initie la forme de l'accompagnement, est le levier de la capacité à s'extraire du sol. Les deux protagonistes deviennent capacitaires, par les compétences qu'ils révèlent dans leur mise en relation. L'expérience devient une histoire collective. Elle nous transforme, nous façonne de l'intérieur, remodèle nos certitudes pour nous changer, nous faire entrer dans le "pas encore", ce qui n'est pas encore accompli, pour apprendre encore, découvrir sans relâche, se déplacer vers le monde, se redresser encore et toujours, se relever une nouvelle fois, trouver l'élan pour s'en relever...

La force du collectif est considérable dans l'atelier de prévention des chutes, comme celle du groupe ayant organisé cette journée du 11/9 à propos du relever du sol.

Pour terminer, nous laisserons la parole à un participant de l'atelier de 2024 insistant sur le rôle de la coopération que permet un groupe. "Le groupe a été porteur. Il a permis l'entraide, la convivialité et la compréhension des difficultés de chacun.e et l'acceptation de nos différences. La solidarité et l'attention à l'autre se sont exprimées dans cette expérience nous ont donné force pour nous relever."



Atelier prévention des chute 2024-25 ACS

Nous espérons que la prévention des chutes sera l'occasion de "faire société" grâce au vieillissement de la population. Concevoir la prévention des chutes comme l'occasion de renverser notre regard sur

¹³ Expression d'Hélène Trocmé-Fabre pour parler de l'univers.

¹⁴ HAMANT, O. Antidote au culte de la performance, la robustesse du vivant. Tract Gallimard N° 50 Août 2023

¹⁵ FLEURY, C. Le soin est un humanisme, Tract Gallimard N° 6 Mai 2019

la relation au sol et sur le vieillissement, aidera notre société à considérer la parole des "vieux et de vieilles"¹⁶, comme l'appui indispensable à l'élan d'un changement collectif pour abandonner le culte de la performance. Il est urgent d'y travailler ensemble, avec toutes les générations !

¹⁶ CNaV - Conseil National autoproclamé de la Vieillesse <https://www.cnav-demain.fr/>