

c'est la vie



MANUELLA DAMIENS

VOUS Y CROYEZ, VOUS ?

Nous sommes le 6 décembre. Vous la percevez ? Vous la vivez cette sensation étrange d'être soudain parfaitement raccord avec les autres ? De vibrer à l'unisson ? Il y a quelques jours dans l'année comme ça, pas beaucoup, où on est tous plus ou moins en train de faire la même chose au même moment. Aujourd'hui, entre autres. Enfin, ça concerne surtout la grande famille de ceux qui y croient encore. Les autres, ceux qui n'y croient plus, n'y ont jamais cru ou ne veulent pas y croire tourneront la page, ce n'est pas si grave, pour une fois. Les premiers, eux, se reconnaîtront... Vers 5 h 30 du matin, par exemple, vous faisiez quoi ? Vous étiez à quatre pattes, en pyjama, en train de monter un train électrique/un tipi d'Indien/un kicker miniature/le camping-car Barbie et son auvent rétractable devant la cheminée... Logique. Vous avez pesté quand deux boules ont roulé sous une armoire et qu'il a fallu plonger dans la cave glacée pour en choper deux autres dans la boîte à outils. Telle- ment évident. Ensuite, vous avez déchiqueté l'emballage avec les dents pour que surtout on n'en retrouve jamais la trace. Normal pour un parent. Puis, vous vous êtes reglissé au lit, ni vu ni connu, attendant les « Il est passé ! Saint Nicolas est passé ! ». Là, quand même, vous avez souri. C'est vrai quoi, ça fait plaisir. Parce qu'avant cette nuit un peu bizarre, il y a eu la file, énorme, défilante, à la caisse de Dreamland, où vous vous êtes tous demandé ce qu'on appelait « la crise » et puis, la bagarre sur le parking avec une mère qui bloquait la sortie parce qu'elle avait perdu son GSM sous son siège et que pas question de démarrer sans avoir mis la main sur son GSM, question de sécurité, blablabla... Bref, vous souriez ! Et vous vous levez pour la seconde fois, un peu fatigué, pour découvrir les surprises avec eux. Bien sûr que vous allez jouer au train électrique. Pourquoi pas ? Parce que vous avez une réunion dans même pas une heure ? Et alors ? Dans une heure, c'est pas maintenant. Allez hop, papa, le passage à niveau ! Ouvert ! Merci ! Il faut aussi prendre le petit-déjeuner... Mais ça, c'est pas grave, maman, on peut le prendre dans le tipi. C'est vrai, on peut le prendre dans le tipi. D'ailleurs on va le faire... Oh, c'est chouette, tu as renversé tes Rice Krispies, le chien va les manger ; il préférera ça que les Lego de ton frère, remember sa presque asphyxie de l'année passée... Là, vous ouvrez le journal. Il est 9 heures, bientôt la réunion. Tout le monde est enfin à sa place, l'auvent du camping-car, les enfants, Saint Nicolas. Sur l'open space, votre voisine soigne ses cernes avec un café. Elle vous en propose un. Rigolo, elle a un petit autocollant sur la main. Les bandes bleues d'une voiture de police.



(les)livres

L'alcool et les jeunes, un vrai problème

Si la consommation globale d'alcool est en baisse chez nous... ce n'est pas le cas chez les jeunes. Ce qui a de quoi inquiéter sérieusement les parents. « Ils boivent de plus en plus tôt, sont plus nombreux à le faire de manière régulière (plus de dix fois par mois), et le nombre de cas d'ivresses et d'ébriété augmente. Avec des conséquences à court terme (coma parfois mortel, accidents de la route, agressions, rapports sexuels non consentis ou non protégés) ou à long terme (risque de dépendance, atteintes au cerveau, maladie psychique) », écrit Marina Carrère d'Encausse dans l'essai publié chez Anne Carrière (*). Le problème, c'est que l'alcool n'est pas considéré comme un produit potentiellement dangereux. Or, pris en grandes quantités, l'alcool sous toutes ses formes (bière et vin inclus) peut être très dangereux. Sans compter les alcopops (rhum ou vodka, mélangés à un soft drink, par exemple) qui font des ravages parce qu'il faut parfois vraiment chercher pour trouver qu'il y a de l'alcool dans le flacon. Malgré les mesures de prévention mises en place par le gouvernement, le problème prend de l'ampleur. Les parents ont un rôle essentiel à jouer, mais souvent ils ne le savent pas... tant l'alcool est une substance banalisée. Et ils imaginent rarement que leurs enfants puissent avoir un lien avec cette substance. Le livre de Marina Carrère vise à faire comprendre le phénomène aux parents et à leur livrer des clés pour dépister une consommation d'alcool régulière chez leurs enfants. PH. DB. (* Alcool : les jeunes trinquent, Marina Carrère d'Encausse, Ed. Anne Carrière, 163 pages, 2011, 17 euros (prix indicatif)).

(le)mot

« Je suis blindé »

Voilà un mot à la mode chez les jeunes, des cours de récré aux couloirs de l'unif. « J'ai blindé de boulot ! », dit-on pour se plaindre des profs trop généreux avec les travaux ou examens. Et rien à voir avec la voiture blindée d'Albert II ou les fourgons bancaires. Le Petit Robert dit de l'adjectif : « Qui est blindé, c'est-à-dire entouré d'une cuirasse, d'une armure de plaques de métal ». Venu de l'allemand blinden, le mot connaît aujourd'hui beaucoup de déclinaisons de forme et de sens. « Il y a la blindé de monde ! », c'est ce qui se dit le vendredi soir dans les bars branchés où ça joue des coudes. Et du monde, il y en avait aussi dans les tranchées durant la Première Guerre mondiale. A l'époque, la « blindé » désignait la pièce de bois soutenant les fascines d'une tranchée pour mettre ses occupants à couvert. On peut exprimer la richesse grâce à notre mot du jour. « Il est blindé ! », dit-on d'une personne dont le compte en banque est aussi fourni que la barbe d'un Chabal. « Le langage des jeunes reprend souvent des expressions tirées de l'argot », explique Laurence Rosier, linguiste à l'ULB. Au XIX^e, « Je suis blindé » voulait dire « Je suis protégé ». On pourrait donc faire le lien avec le sens actuel : celui qui est riche est à l'abri de bien des soucis. Vous trouverez blindé d'occasions de l'utiliser. G. G. (ST)

(la)tendance

Bébés : jeux de mains, jeux de malins

Jusqu'à présent, le débat opposait les parents partisans du langage bébé pour communiquer avec leur bambin et ceux qui préfèrent leur parler comme à des adultes. Autrement dit, le : « T'as fait popo ? », contre le : « As-tu uriné ? ». Aujourd'hui, une autre donne vient compliquer la question : la langue des signes pour bébé, une méthode visant à permettre la communication avec des enfants qui ne peuvent pas ou ne savent pas encore parler, ou pas suffisamment. Tous ceux qui ont un jour pris soin d'un enfant en bas âge savent à quel point la frustration de ne pas pouvoir exprimer un désir, un besoin ou une souffrance peut provoquer chez lui une grande détresse, qui se traduit le plus souvent par une crise de larmes ou de cris plus ou moins sonore. Pas facile de se faire comprendre quand on n'a que ses « areu » et trois mots de vocabulaire. C'est pour répondre à ces frustrations que la langue des signes, ou « baby sign » a été développée aux Etats-Unis et au Canada où elle est le plus répandue. En Belgique, cette méthode en est encore à de timides balbutiements mais en France, de plus en plus d'ateliers s'organisent dans les crèches et ailleurs, pour familiariser les professionnels et les parents. Se basant sur le fait que l'enfant, à partir de 7 mois, entre dans une phase d'imitation et de reproduction de nos gestes, de jeux de mains pour jouer à « coucou caché » ou signifier « au revoir », cette langue gestuelle utilise des signes simples pour illustrer des expressions clés comme « manger », « jouer » ou « changer la couche ». L'enfant apprend alors à utiliser ses mains pour s'exprimer. Les partisans de cette méthode sont unanimes : il n'y a pas de risque de retard d'apparition du langage parlé puisque le signe est toujours accompagné de la parole. Ce serait donc plutôt un plus, avec de nombreux avantages : valoriser le bébé dans son estime de soi, renforcer la complicité avec ses parents et développer sa motricité fine. Seul bémol : l'enfant retrouve les mêmes frustrations quand il sort du cocon familial et se retrouve confronté à d'autres adultes non formés à la méthode. A moins que la langue des signes ne devienne un jour un standard pour petits et grands. CATHERINE MAKEREL



Garder son autonomie le plus longtemps possible

L'ESSENTIEL

- Vivre vieux mais rester autonome, inconciliable ? Pas forcément.
● « Pour rester chez soi le plus longtemps possible, il faut continuer à en sortir ! », répond l'ASBL Gymsana, qui propose de l'activité physique adaptée aux aînés. Pour une meilleure santé physique et mentale.
● Gymnastique assise, prévention-chute, stimulation Alzheimer, les formules sont nombreuses et accessibles aux personnes en situation précaire.
● Une démarche plus que jamais d'actualité alors que « le Belge vit de plus en plus vieux » et que le portefeuille des soins de santé explose.
● Nous sommes allés voir sur le terrain.



« ON PASSE L'ANNEAU À GABRIELLE ! », lance Patrick, le « prof » de cette séance de gym assise. L'exercice allie adresse et mémoire. © S. PIRAUX.

« Vivre dans un home, ce serait la fin »

Janine Arend a toujours vécu en mouvement. Des cours de tennis aux terrains de golf, elle a pratiqué le sport de manière assidue. Rester seule à la maison devant la télé ? Inconcevable pour cette énergique Anderlechtoise de 73 ans, cheveux blancs et portant en guise de tenue de gym un pull rose « I love dogs ». Pour être encore dans le coup, elle a rejoint les séances de prévention-chute organisée par Gymsana. C'est la deuxième fois qu'elle y participe : « J'avais remarqué une publicité près de chez moi pour ce cours de gym adapté pour les personnes plus âgées. Or il m'arrive de plus en plus souvent de tomber en marchant. Je me suis décidée à venir pour éviter que cela ne se reproduise. ». « Ma façon de marcher » Un choix qu'elle ne regrette pas car déjà, elle a pu identifier le problème, grâce aux conseils avisés de Patrick, qui gère la séance avec entrain : « Il a rapidement pointé la principale raison de mes chutes. C'était dû à ma façon de marcher, précise Janine. Quand je faisais un pas, je posais toujours l'avant du pied en premier, au lieu de commencer par le talon. À présent, je remarque déjà une différence dans mon équilibre. ». Les observations de Patrick sont venues à point nommé. Car petit à petit, Janine perdait ce goût du mouvement qu'elle avait toujours ressenti : moins de confiance dans sa marche, davantage d'isolement. Janine poursuit : « Je vis assez seule aujourd'hui, mais il est toujours dans ma nature de bouger. ». Les activités collectives organisées par Gymsana lui conviennent parfaitement. Entretenir la forme ? Les exercices favorisent un regain de souplesse et d'équilibre. Rétablir du lien social ? Dans ces cours collectifs, l'entraide et la relation y sont tout aussi importants : « Lors de ma séance de gym aquatique, chacun repart de son côté à la fin, regrette-t-elle. Ici, on a le temps de se parler, de boire un café ou même de fêter les anniversaires ! Patrick nous incite aussi à appeler chaque personne par son prénom, ce qui stimule la mémoire. Ça tombe bien, parce que j'ai justement du mal avec les noms ! », avoue Janine en riant. Comment vieillir et garder son autonomie ? Sa recette à elle en tout cas, c'est tout dans le mouvement, malgré quelques douleurs à son genou gauche suite à une opération. Janine se verrait mal dans une maison de repos : « Si je devais vivre dans un home, ce serait la fin pour moi. Je veux rester autonome aussi longtemps que possible. ». Alors, elle met toutes les chances de son côté pour y parvenir. Et pour souffler ses prochaines bougies en toute sérénité. CHRISTOPHE LEROY

« Les gens voudraient être comme moi à mon âge »

[TRAITEMENT]Témoignage/TRAITEMENT

86 ans, Gabrielle tient encore à sa forme et à son indépendance. Elle est la doyenne du petit groupe de gymnastique douce dispensée tous les jeudis rue Josaphat. Un cours organisé conjointement par les ASBL Gymsana et Mémoire vivante. Ici, tout le monde l'appelle « Gabi » : c'est qu'au fil des séances, des liens se tissent entre les participants. Gabrielle se rend aussi à un cours d'art-thérapie chaque vendredi, pour stimuler le côté créatif et la mémoire. « Quand je dis à mes amis que je vais à la gym, elles sont souvent étonnées, confie-t-elle d'une voix posée. Je leur dis que ça me fait vraiment du bien. Si elles pouvaient aussi y aller, je pense qu'elles le feraient. Mais tout le monde n'est pas libre non plus. Il faut avoir un certain courage et de la volonté, je trouve. ». Le même genre de volonté qui a incité Gabrielle à se joindre à des séances de gymnastique adaptées : « Il était grand temps que m'y mette, avoue-t-elle. Parce que malgré tout, j'ai maintenant une vie assez enfermée. Ces activités me permettent de me dynamiser et de créer de nouvelles amitiés. ». Pour ces deux raisons, Gabrielle



À 86 ANS, Gabrielle est la doyenne de son cours de gymnastique assise. Comme elle, plus de 500 personnes par semaine passent par Gymsana. © S. PIRAUX.

Dans ma chambre, j'essaie aussi de reproduire les mêmes gestes. ». Résultat, Gabrielle est encore très active pour son âge. C'est d'ailleurs à pied qu'elle se rend à sa séance de gymnastique : « Tant que j'en ai la possibilité, je préfère venir seule. Je mets environ un quart d'heure pour arriver et un peu plus pour remonter à la maison. Ça me permet de marcher tout en rencontrant des gens du quartier. ». Pour un an, deux ans, ou plus, Gabrielle a vraiment à cœur de garder son autonomie autant que possible. Elle s'estime d'ailleurs chanceuse d'avoir encore cette forme. « C'est vrai qu'il y a plusieurs personnes autour de moi qui me disent : "Ah, j'aimerais être comme toi à ton âge", glisse-t-elle en souriant. Mais quel que soit l'âge, il ne faut jamais se laisser aller dans la vie. ». À 86 ans, cette phrase n'est plus une simple généralité ; c'est un défi plutôt rare. Plus difficile aussi, à adopter dans son quotidien. Même si pour Gabrielle, c'est avant tout une question de motivation. Ch. L.

3 CONSEILS

- Une activité physique « Simplement, marchez, résume Patrick Dufond. Cela améliore la condition physique. » Difficile de marcher ? « Deuxième solution : aller nager, car ça fait du bien aux articulations. Si vous ne bougez pas, la douleur se fixe. »
Une activité mentale Entretenez la mémoire, le raisonnement. À la maison, cela passe par des mots croisés, un Scrabble, les jeux d'échecs ou de dames...
Une activité sociale « De ce côté, c'est plus facile quand on est à deux, précise-t-il. On s'entraide mutuellement et on va à deux à un cours ou à une activité quelconque. » Ch. L.

REPÈRES

Gymsana, c'est quoi ? Lancée fin 2008, l'ASBL Gymsana apporte les réponses à une question : comment prolonger au maximum l'autonomie des personnes âgées ? Via des cours collectifs ou à domicile, elle propose des séances de prévention-chute, de gymnastique assise, ou de stimulation Alzheimer. Ces activités se veulent abordables, vu le nombre de personnes âgées en situation précaire. Pour une séance collective, l'ASBL ne demande souvent qu'un euro symbolique par participant. Côté financement, l'association coopère avec d'autres ASBL ou en appelle à la motivation des élus locaux. Difficile toutefois de débloquer des fonds : « Comme nous sommes au carrefour entre le social, la santé et l'activité physique, on est des "zinnèques" ne rentrant dans aucune catégorie », regrette Thierry Bouthe, cofondateur de Gymsana. Or l'ASBL s'attaque à un défi sur le long terme qui a de quoi inquiéter les caisses sociales, appelées à débloquer des montants faramineux en soins de santé pour les prochaines années : le Belge, c'est une certitude, se fera de plus en plus vieux. Active à Bruxelles et en Wallonie, via Charleroi et Wavre, Gymsana compte à présent s'étendre sur Liège, Mons et Namur. Ch. L. Infos au 0492-73.05.68 (GSM) ou sur le site www.gymsana.be.

« Elles ont un cœur grand ouvert »

Patrick Dufond est éducateur physique depuis 35 ans. Il y a 3 mois, il a rejoint l'ASBL Gymsana. Il anime désormais plusieurs séances pour personnes âgées : prévention-chute, gymnastique assise ou encore stimulation Alzheimer. Vous motivez les groupes, vous proposez de la gym, de la relaxation... Alors comment vous appeler ? Patrick peut-être ? Non sérieusement, c'est vrai qu'il est difficile de regrouper tout ça sous un seul nom. Une heure de gym collective requiert en effet beaucoup d'attention à côté des exercices que je propose. Il s'agit d'activités physiques légères, car les gens ne peuvent pas être épuisés en sortant d'ici. Quel est le but principal d'une séance ? Elle vise à réactiver les fonctions motrices, à raffermir du muscle, à retrouver de la souplesse, mais surtout beaucoup de plaisir ! Le plaisir que l'on peut éprouver lorsque l'on bouge, même un tout petit peu... Prenons une séance de prévention-chute : quels sont les objectifs à terme ? Je propose des exercices de souplesse, des parcours pour bien poser le pied, trouver son centre de gravité... Tout cela afin de leur redonner confiance dans la marche. Car souvent elles chutent, bien souvent ces personnes n'osent plus. Votre recette ? J'aime apporter quelque chose à ces gens, parce qu'ils me donnent énormément en retour. Ces personnes viennent avec un cœur grand ouvert ! Comme l'autre jour, avec cette dame atteinte d'Alzheimer. Elle me dit : « Ah quand je suis avec toi, je me sens rassurée, je ne m'inquiète pas. Et qu'est-ce que c'est gai d'être avec toi ! » Ce sont des coups de cœur extraordinaires, je les trouve formidables. Propos recueillis par Ch. L.

