Leviers motivationnels face au rejet de l'activité physique chez les seniors : l'étonnante histoire de Monsieur X

On définit la motivation au sens large du terme comme étant l'ensemble des facteurs déterminant l'action et le comportement d'un individu pour atteindre un objectif ou réaliser une activité. C'est la combinaison de l'ensemble des raisons conscientes ou non, collectives et individuelles, qui incitent l'individu à agir.
On connait par ailleurs l'importance d'aborder la personne âgée en relation avec son environnement physique et social. Ainsi, on ne parle pas de personnes âgées dépendantes mais de personnes en situation de dépendance. Dans cette conception, la dépendance n'est pas seulement une caractéristique de la personne mais également la conséquence d'une inadéquation entre son environnement de vie et ses capacités.
Tenant compte de cela, comment trouver une motivation à la pratique d'une activité physique régulière et pérenne chez les seniors sédentaires ?
Nous partageons ici une expérience vécue de l'étape incontournable de la prise en charge : la mise en confiance !

Convaincre qu'un changement s'impose

Dans l'argumentaire déployé pour inciter une personne qui avance en âge à sortir de la sédentarité, il est possible de :

- **se focaliser sur les déclins liés à la sénescence et qu'il faut prévenir.**
- **mettre l'accent sur les ressources et les potentialités, qu'il faut promouvoir pour maintenir une autonomie et une qualité de vie satisfaisante.**

On peut considérer que ces deux approches sont complémentaires et que le danger serait d'en privilégier l'une aux dépens de l'autre. Il est malgré tout, souvent plus facile d'établir les freins à l'activité physique plutôt que les motivations à la pratiquer. Nous avons pu constater en effet qu'établir un catalogue des motivations relève du parcours du combattant, tant elles sont diverses, nombreuses et surtout individuelles. Pour espérer amorcer un changement

d'attitude pérenne, il parait donc important que ces motivations soient initiées par l'envie et non pas, par la raison (bon pour la santé…) Pour autant, trouver l'étincelle qui permettra à la machine de se remettre en route peut s'avérer extrêmement difficile.

Un exemple d'expérience professionnelle

Pendant une quinzaine d'années j'ai eu la chance « d'accompagner » des seniors déclarés « en fin de vie » par le corps médical. Cette expérience m'a permis d'adopter un regard différent sur le vieillissement.

Cette « fin de vie » a duré pour certains, près de dix ans, avec parfois dix dernières très belles années. Le secret : trouver la motivation qui donne du sel à la vie.

L'histoire de Monsieur X

- **Avant et janvier 2015**

Monsieur X, homme de 85 ans, très enthousiaste de façon générale
Chef d'entreprise à la retraite, président de plusieurs associations, beaucoup d'humour, érudit et curieux de la vie. Physiquement très actif, jardinage, vélo, danse, chant, peinture…et très doué.
En revanche, il n'a jamais pratiqué de sport au sens propre du terme.

- **Février 2015**

Du jour au lendemain, sans que personne ne puisse savoir pourquoi, il se replie sur lui et rejette ceux qui l'entourent.
Son explication : une sciatique le fait énormément souffrir.

- **Avril 2015**

Monsieur X ne se déplace plus que du lit à la chaise et de la chaise au fauteuil. Il refuse de sortir.
Aucun autre incident de santé majeur ou familial n'est survenu. Son entourage se questionne et s'inquiète. Visites médicales, examens en tout genre sont entrepris. On attribue ce changement de comportement à l'âge !

- **Juin 2015**

Sa famille me demande d'intervenir en Activités physiques adaptées (APA) pour lui redonner de la mobilité.
Je connais Monsieur X depuis quelques années. Je ne suis pas intime avec lui mais le « courant » passe bien. Monsieur X accepte mon intervention à son domicile. Ses enfants et son épouse espèrent beaucoup de ces séances d'APA.

- **Juillet 2015 à septembre 2015**

Au début, je le rencontre une fois par semaine. Les premières interventions sont difficiles, voire houleuses. Il ne veut pas « s'entraîner », se met en colère, rejette la faute sur son épouse.

Je n'insiste jamais, mais lui propose tout de même de continuer à passer, juste pour discuter s'il en a envie, sans faire d'activité physique. Il y concède. J'espace cependant mes visites. Intérieurement, je sens qu'il y a quelque chose à faire et qu'il ne faut pas que je lâche. À chaque fois, j'essaie d'introduire au moins des exercices de posture ou de respiration. À chaque fois, il rejette toutes activités en bloc. Malgré tout, il apprécie ma présence. Avec le recul, je considèrerais presque cette étape, comme une phase d'« apprivoisement ».

- **Début octobre 2015**

Je lui demande pourquoi il ne chante plus et ne joue plus d'instrument, ce qui était chez lui une vraie passion. La musique avait été sa « bouée de secours » lorsque, petit, il avait séjourné plusieurs mois dans un sanatorium pour enrayer une tuberculose.
Il me dit qu'il ne peut plus se tenir debout, et qu'il n'a plus de souffle. Je lui propose d'orienter les séances d'activités physiques dans ce sens. Travailler le gainage et la colonne d'air pour qu'il puisse pratiquer de nouveau. Il répond que cela ne servira à rien, qu'il n'a plus « le cœur à chanter ».

« Avoir le cœur à chanter »…. ? Pourquoi avait-il le « cœur à chanter » avant, et plus aujourd'hui ? Il éclate en sanglots. Nous sommes seuls dans son bureau. Dans une confession intime, il m'avoue avoir rencontré une dame lorsqu'il avait une soixantaine d'années. Il partageait avec elle la même passion de la musique. Il m'explique avoir été très épris, malgré l'affection profonde qu'il a toujours témoignée à son épouse. Toutes ces années, il était resté en contact avec cette personne et… elle était décédée en début d'année. Son univers s'était écroulé, sans qu'il puisse en parler à qui que ce soit. Il m'a fait à ce moment-là, une confiance absolue. Je n'ai jamais posé de questions indiscrètes. J'ai seulement ouvert des portes. Libre à lui d'y entrer et de parler. À l'issue de la conversation, j'émets une hypothèse que je lui soumets: Peut-être que s'il chantait de nouveau, il aurait l'impression que cette dame n'est pas si loin…. Cette fois-ci, il ne me rejette pas et me dit qu'il va y réfléchir Je n'ai plus jamais évoqué, ni fait allusion à cet entretien par la suite. Il est primordial que l'intime demeure l'intime.

Trouver la juste distance lors des interventions à domicile est un travail d'horlogerie.

- **Mi-octobre 2015**

Monsieur X m'appelle et me dit qu'il consent à essayer.
Nous avons mis en route un programme progressif de gainage et de travail cardiovasculaire. Je reviens toutes les semaines.

- **Décembre 2015**

Monsieur X chante au réveillon de Noel avec sa famille. Il appréhende encore de sortir de chez lui. Les mois d'inactivité ont entraîné une grosse fonte musculaire qu'il faut récupérer.

- **Printemps 2016**

Monsieur X a repris ses activités de plein air avec les précautions posturales d'usage que je lui ai recommandées: Jardinage, marche…
En revanche, il a abandonné définitivement la bicyclette. Il n'est plus sûr de son équilibre.

Réflexions

Il apparaît clairement qu'un simple entretien ne suffise pas toujours à enclencher « le premier pas » vers une activité physique

20% des seniors adhérents à notre association (S.pas-liés) et participant aux séances collectives ne nous ont rejoints qu'après avoir été mis en confiance à domicile. Cette période de transition a parfois duré plusieurs mois. Cela a évidemment un coût que tout un chacun ne peut pas supporter et pose le problème majeur du financement.

Il faut aussi accepter que le senior n'ait jamais envie de rejoindre un groupe pour y faire de l'activité physique. Il nous appartient, en tant que professionnels, d'inventer des méthodes alternatives (le « chant adapté » pour le cas énoncé ci-dessus) de manière à toucher un plus grand nombre.

Nous travaillons parfois en collaboration avec le corps médical ou paramédical (médecins, kiné..) qui oriente leur patientèle vers notre structure. Ceci ne s'est pas fait sans difficultés. Il a tout d'abord fallu les rencontrer et leur exposer notre projet. Peu nombreux sont ceux qui nous ont fait confiance au démarrage, mais petit à petit, la méthode faisant ses preuves, la mécanique s'est enclenchée et a fait « boule de neige ».

Il s'agit, en fait, pour nous d'investir des territoires où personne ne va. L'objectif étant d'établir le contact avec des seniors éloignés des structures traditionnelles. Parfois, nous pouvons compter sur l'aide des auxiliaires de vie ou des accompagnants qui nous contactent. Cette coopération entre professionnels de « sport santé » est indispensable.

Chercher la motivation consiste parfois à fouiller dans des recoins bien trop secrets pour être avouables.

En tant qu'enseignant(e) en activité physique adaptée (EAPA), il est important de ne pas être intrusif tout en prenant le temps d'écouter et de « sentir » les personnes chez lesquelles nous intervenons. Obtenir un résultat sans cela semble utopique. Il faut que chaque senior puisse se raccrocher à quelque chose qui lui parle.

Dans notre système sociologique, il est courant de tout vouloir faire entrer dans des cases et de tout quantifier alors qu'il y a autant de raisons de motivation qu'il y a de singularités d'individu.

Patricia BLONDEL HAINE
Présidente de l'association S pas liés