

# Colloque - GRAND ÂGE ET SPIRITUALITÉ

## • Introduction

Les droits des personnes âgées bénéficient d'une protection juridique à travers la législation et la jurisprudence.

Des dispositions, qu'elles soient implicites ou explicites, se retrouvent dans plusieurs textes législatifs, chacun visant à protéger des aspects spécifiques des droits des personnes âgées. Le Code de la santé publique (CSP) garantit leur accès aux soins et à la santé, notamment en matière de prise en charge médicale et de soins palliatifs. Le Code de l'action sociale et des familles (CASF) régit les conditions d'accueil et d'accompagnement des personnes âgées en établissements médico-sociaux, comme les EHPAD, en assurant leur sécurité et leur bien-être. Le Code de la sécurité sociale (CSS) traite des droits sociaux des personnes âgées, notamment en ce qui concerne les prestations et aides liées à la dépendance. Plus encore, le Code civil, à travers les dispositions relatives à la curatelle et à la tutelle, protège les personnes âgées en situation de vulnérabilité juridique, en leur assurant une prise en charge adaptée de leurs droits et de leurs biens.

Une loi récente, la loi du 8 avril 2024, *relative aux mesures pour construire une société du bien-vieillir et de l'autonomie*, introduit diverses dispositions visant à prévenir la perte d'autonomie, à lutter contre l'isolement des personnes âgées et handicapées, à améliorer la détection des maltraitances et à faciliter le travail des aides à domicile.

Il existe également une Déclaration des Nations Unies sur les droits des personnes âgées de 1991 (bien que celle-ci n'ait pas une valeur contraignante), constituant un cadre international qui vise à protéger les aînés.

Toutefois, bien que ces protections existent, force est de constater que ces dernières demeurent insuffisantes, malgré les évolutions en cours. Pourtant, il est indéniable que les personnes âgées nécessitent une attention plus soutenue et des préoccupations renforcées à leur égard. En effet, face aux défis croissants liés au vieillissement, à la perte d'autonomie et à l'isolement social, il devient impératif de consolider les dispositifs de soutien, tant sur le plan médical que social, afin de garantir leur bien-être et leur dignité. Il s'agit d'une responsabilité collective et intergénérationnelle, visant à offrir aux aînés une qualité de vie qui respecte leurs besoins spécifiques et leurs droits fondamentaux.

Le Master de Droit de la Santé dans lequel je suis étudiante offre l'opportunité de s'investir dans un projet tuteuré, au sein de l'association « *Un café avec les aînés* ».

L'objectif de cette initiative est de promouvoir la solidarité intergénérationnelle entre les jeunes et les aînés, en luttant contre l'isolement social qui touche souvent ces dernières, marginalisées et seules. Cela se concrétise par l'organisation de moments de convivialité, favorisant les échanges, notamment à travers des jeux de société.

Par ailleurs, c'est au cours d'un stage effectué en EHPAD que j'ai pleinement pris conscience de l'isolement profond des résidents, souvent confinés dans la monotonie de leur quotidien. Les préjugés qui entourent ces établissements sont souvent négatifs, et sont fréquemment associés à une vision de fin de vie, marquée par la mort. L'enjeu consiste donc à accompagner les personnes âgées de manière plus humanisante, en leur apportant des moments de bien-être variés, parmi lesquels l'art, sous ses différentes formes, joue un rôle essentiel.

### • Rappel bref des bienfaits de la musicothérapie et illustrations concrètes :

De nombreuses études scientifiques mettent en évidence les bienfaits de la musique sur la santé physique et mentale, notamment en tant qu'outil thérapeutique dans l'accompagnement de diverses pathologies. La musicothérapie est une discipline reconnue, mettant en évidence la capacité de cet art à stimuler les zones cérébrales associées aux émotions, à la mémoire et à la motricité.

Par exemple, dans le cadre de pathologies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer, la musique permet de raviver certains souvenirs et de restaurer, ne serait-ce que temporairement, une connexion avec le monde extérieur.

Un autre exemple sont les patients en état comateux, qui ont pu montrer des signes de réponse à l'écoute de musiques qu'ils connaissaient, suggérant que la perception auditive et la mémoire musicale restent préservées même dans des états de conscience altérés.

De la même façon, la musique a un effet bénéfique connu sur la gestion du stress et de l'anxiété. En favorisant la libération de *dopamine* et d'*endorphines*, elle procure une sensation de bien-être et de relaxation. Des études en neurosciences ont démontré que certaines compositions, notamment la musique classique ou les sons de la nature, voire des fréquences, réduisaient le taux de *cortisol*, l'hormone du stress.

La liste des bienfaits des arts, tels que la musique, est loin d'être exhaustive. Une expérience de stage en EHPAD en témoigne éloquemment.

### • Retour d'expérience personnelle en EHPAD :

Dans le cadre de mon expérience, j'ai effectué un stage au sein d'un EHPAD, où je retourne régulièrement en tant que bénévole. Il m'arrive fréquemment de participer aux activités du pôle animation, qu'il s'agisse de jeux de société, du loto traditionnel, de l'épluchage des légumes ou encore de la couture... Toutefois, ce qui m'a le plus marquée dans ce domaine, c'est l'opportunité que j'ai eue de proposer des activités autour de la musique et du théâtre, deux disciplines que je pratique en tant que loisir. J'ai alors constaté que ces formes d'expression artistique avaient un impact bien plus significatif sur les résidents que les activités plus classiques précédemment mentionnées.

Une expérience en particulier m'a profondément touchée. Parmi les résidents, il y avait une personne âgée qui, d'ordinaire, restait silencieuse et semblait souvent mélancolique. Un jour, profitant d'une pause durant mon stage, je me suis installée au piano et ai commencé à jouer différents styles de musique, allant du classique au jazz, en passant par le rock. Intriguée, cette résidente s'est approchée et s'est assise pour m'écouter. À ma grande surprise, elle s'est mise à esquisser de légers mouvements dansants et, surtout, à sourire – un sourire que je ne lui avais jamais vu auparavant.

Au moment où j'ai cessé de jouer, elle m'a fait signe qu'elle souhaitait entendre davantage. La musique semblait lui procurer un immense bonheur, bien que nous ne communiquions pas verbalement. Je me suis donc remise au piano et, à la fin de ma prestation, elle m'a exprimé son désir de jouer à son tour. C'est alors que je l'ai découverte en train d'interpréter « *La Lettre à Élise* » de Beethoven avec une étonnante aisance, malgré les tremblements dont elle souffrait habituellement. Elle répétait inlassablement ce morceau et, par la suite, chaque fois que nous nous croisions dans l'établissement, elle me demandait de l'accompagner au piano.

Fort de cette expérience, j'ai proposé au pôle animation d'organiser un petit concert avec des amis, projet que j'ai pu mettre en place rapidement. Alors que les activités traditionnelles attiraient peu de résidents, cet événement a suscité un véritable engouement : la salle mise à notre disposition était

comble. En jouant, nous avons pu observer les visages des résidents s'illuminer, certains semblant oublier où ils se trouvaient, emportés par la musique. Certains avaient même les larmes aux yeux, ce qui m'a profondément émue et marquée.

Poursuivant cette dynamique, j'ai également souhaité mettre en scène une pièce de théâtre que j'avais écrite sur Jeanne Jugan, la sainte ayant donné son nom à l'EHPAD où j'intervenais. J'y incarnais sa fille et, dans le but d'intensifier l'impact émotionnel de la représentation, j'ai volontairement intégré des éléments musicaux afin d'entremêler les arts et d'atteindre l'âme des résidents. Leur réaction a dépassé toutes mes attentes : ils ont non seulement grandement apprécié la pièce, mais certains étaient convaincus que j'étais réellement la fille de Jeanne Jugan.

À la fin de mon stage, la responsable de l'animation m'a confié que les résidents demandaient fréquemment si « *la fille de Jeanne Jugan* » reviendrait, signe indéniable de leur attachement à ce personnage. Cette expérience m'a profondément marquée, d'autant plus que je nourrissais initialement certaines idées reçues - comme d'autres personnes de mon âge - sur la capacité des personnes âgées à pleinement apprécier le théâtre ou la musique, en raison d'éventuelles difficultés auditives ou de compréhension. Pourtant, ces formes d'expression ont résonné en eux bien au-delà de mes préjugés, touchant à la fois leur cœur et leur esprit.

Lors d'un échange avec la responsable de l'animation, j'ai appris que les concerts et représentations théâtrales étaient extrêmement rares dans les EHPAD, faute de moyens humains et matériels. C'est pourquoi je m'efforce de revenir régulièrement, afin de continuer à offrir ces instants de partage et d'émotion aux résidents.

En effet, bien loin d'être de simples divertissements, la musique et le théâtre se dévoilent comme des instruments thérapeutiques puissants, capables d'apporter réconfort et apaisement, de raviver des souvenirs et de rallumer l'étincelle de vie chez des personnes fréquemment accablées par la monotonie de l'EHPAD et marginalisées par les affres de la maladie et du vieillissement.