

# « Qu'avez-vous en particulier retenu ? »

Trois voix de participant-e-s du Colloque de GERONTOLOGIE CH 2022 sur le thème « douleurs et l'âge » ?

Texte : Delphine Roulet Schwab, Camille-Angelo Aglione



« L'expression, l'évaluation et le traitement de la douleur sont des enjeux majeurs pour la qualité de vie et le maintien de l'autonomie de la personne âgée. Le Colloque de GERONTOLOGIE CH 2022 sur les douleurs et l'âge a permis, par la qualité des interventions et la diversité des approches, d'offrir un éclairage et des pistes intéressantes dans l'appréhension des douleurs de l'aîné. J'ai particulièrement apprécié les apports en lien avec les multiples possibilités thérapeutiques non médicamenteuses telles que l'hypnose, la sophrologie ou encore la méditation en pleine conscience. Favoriser l'activité physique permet de ralentir les effets du vieillissement physiologique sur l'ensemble des fonctions et de diminuer les sensations douloureuses. La complexité du traitement de la douleur nécessite une approche pluridisciplinaire, une vérité argumentée par les intervenants. »

**Raphaël Rich**  
Maître d'enseignement à l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO)

« J'ai spécialement aimé les interventions sur les possibilités thérapeutiques non médicamenteuses telles que l'hypnose, la sophrologie ou la méditation en pleine conscience. »



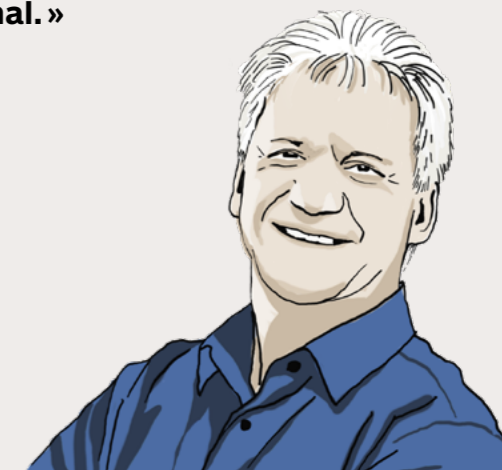
« Si la personne dit éprouver des douleurs, c'est qu'elle a mal. »

« Un colloque, c'est toujours un moment de rencontres et d'échanges professionnels. Retrouver des personnes, partager des interrogations et des expériences de terrain est une source d'inspiration.

J'ai particulièrement apprécié le regard de professionnels de disciplines différentes. De cette journée, je garde en tête quelques mots et phrases qui font écho chez moi : La douleur est une expérience individuelle ; toujours vraie pour qui la ressent tant physiquement qu'émotionnellement et affectivement. Charles-Henry Rapin le disait déjà sous forme de boutade : « C'est sa douleur et non pas la tienne ! ». La réponse souvent faite d'une combinaison d'approches ne peut être qu'individuelle, basée sur un socle de confiance, la recherche d'un équilibre, d'une qualité de vie centrée sur les priorités de la personne et donc qui a du sens pour elle.

La confiance, le fait de donner confiance ont été évoqués à plusieurs reprises, la relation est donc fondamentale mais pas que... L'utilisation en temps réel d'outils de dépistage de la douleur permet de documenter, de prendre en charge le moindre changement dans la qualité de vie des personnes. Je garderai aussi en tête « Saisir chaque opportunité au quotidien pour favoriser le mouvement, la qualité de vie par le plaisir. »

**Pia Coppex**  
Directrice adjointe de l'association senesuisse



« J'ai réalisé une fois de plus à quel point il est important d'observer attentivement, sans porter de jugement de valeur. Au travail, mes collègues (et moi-même) avons trop tendance à dire : « Oui, c'est psychique. Elle veut juste qu'on l'écoute et qu'on s'occupe d'elle. En fait elle n'a pas mal. »

Si la personne dit éprouver des douleurs, c'est qu'elle a mal. C'est mon rôle, c'est notre tâche d'en prendre note et de rechercher avec elle des solutions qui permettent de supprimer ces douleurs ou du moins de les atténuer. J'ai appris à écouter plus attentivement encore, et à bien observer sans porter de jugement de valeur. À me faire à l'idée d'une « douleur totale » et à l'appréhender dans mes échanges avec mes collègues ou les personnes exerçant d'autres professions (interprofessionnalité). J'ai appris qu'il faut solliciter le consentement de la personne. Avant de l'aider et de la soutenir au mieux dans sa lutte contre la douleur.

**Benno Meichtry**  
Gérontologue dipl. SAG