

Quand « je ne veux pas déranger » devient un appel au secours silencieux

Josaphat Donald Magnaka Bian **Chroniqueur en bioéthique**

Dans le *Mayday* du mois, nous parlerons d'une phrase que nous entendons régulièrement dans toutes les résidences pour aînés : « Ce n'est pas grave... je ne veux pas déranger. » Pourtant, derrière ces mots simples se cache souvent un véritable *Mayday*, un appel discret d'une personne qui souffre, qui doute ou qui préfère s'effacer pour ne pas « compliquer la vie » du personnel en place.

Quand le silence devient un signe de détresse

Dans un contexte de RPA (Résidence pour personnes âgées), plusieurs facteurs poussent les résidents à ne pas exprimer leurs besoins : peur de paraître exigeants, peur de déranger un personnel déjà très occupé, crainte d'être étiquetés comme « difficiles », résignation à leur perte d'autonomie, dévalorisation personnelle (« Je suis vieux, je dois m'adapter »). La bioéthique nous rappelle pourtant qu'un résident demeure une personne autonome, digne, jouissant de toutes ses libertés fondamentales,

et ce, même lorsqu'il dépend d'une équipe pour certaines tâches.

Les risques invisibles

Il y a, dans les couloirs d'une RPA, mille choses qui ne se disent pas. Un frisson de douleur que personne ne remarque. Une soif qui ne trouve pas les mots pour se nommer. Un malaise discret que l'on balaie d'un sourire pour ne pas déranger.

Et pourtant, c'est souvent ainsi que tout commence. Quand un besoin reste silencieux, la douleur s'installe en douce, sans alerte. Les médicaments ne font

plus réellement leur travail, parce que personne n'a su dire qu'ils ne suffisaient plus. Les journées deviennent plus longues, plus lourdes, et l'isolement se glisse entre les visites comme une ombre persistante.

Parfois, il suffit d'un manque d'équilibre, d'un pied qui hésite — et la chute arrive, trop tard pour être évitée. La mémoire se trouble davantage, l'humeur s'assombrit, parce que le corps et l'esprit, privés d'écoute, s'épuisent. Boire ou manger moins qu'il ne faudrait ne fait pas de bruit non plus : c'est une fatigue sourde qui s'accumule, une faiblesse qui s'installe jour après jour.

Ce sont de petites choses, dans l'instant. Des détails presque imperceptibles. Mais mis bout à bout, ils deviennent ces grandes conséquences qui changent une vie pour toujours.

Une lecture bioéthique du problème

Dans le quotidien d'un milieu de vie, on croise régulièrement des résidents dont les besoins réels demeurent en demi-teinte. Ils évoluent avec une retenue qui n'est jamais anodine : une pudeur, une crainte de déranger, parfois une habitude construite au fil des années. Dans ce silence qui n'est jamais vide, la bioéthique devient un fil conducteur essentiel.

L'autonomie, par exemple, ne se résume pas à la capacité d'exprimer une préférence. Elle ne se limite pas à la capacité de choisir ou d'exprimer un souhait ; elle se tisse aussi dans la possibilité réelle de formuler ce souhait, de sentir qu'on a sa place, qu'on sera accueilli. Lorsque les préférences restent en retrait, par pudeur ou par hésitation, l'autonomie n'est pas absente, elle est simplement



Doucement, elle s'est levée de sa chaise pour indiquer que sur l'image, elle arrivait à lire le texte à défaut de voir précisément les personnes qui s'y trouvaient

Photo : Michel Fortier

bridée, confinée dans un espace intérieur où elle peine à trouver une issue.

La bienfaisance, dans ce contexte, devient un défi. Vouloir faire le bien ne suffit pas lorsque les besoins ne sont pas clairement exprimés. Le risque n'est pas de manquer de bonne intention, mais de manquer la bonne direction. La bienfaisance exige alors une attention élargie, presque intuitive : un engagement à offrir un soutien qui respecte le rythme de l'autre.

Mais dans cette zone où les besoins se murmurent, les risques involontaires ne sont jamais loin. Une omission, un besoin non perçu, une gêne ignorée peuvent créer, sans aucune intention de nuire, une forme de préjudice subtil. La non-malfaisance invite alors à ne pas se fier uniquement à ce qui est exprimé, mais à reconnaître que l'absence de demande n'est jamais l'absence de besoin.

Dans cet environnement, la justice s'élève comme une exigence morale fondamentale. Il ne s'agit pas seulement d'offrir un service équitable, mais une écoute équitable. Cela implique de donner la même place à chaque voix — même à celles qui se manifestent faiblement, même à celles qui se retiennent. C'est une forme de présence égalitaire, qui s'assure que

personne ne soit invisibilisé par sa propre discrétion.

De cette analyse émergent des pistes d'action qui sont moins des directives que des postures fondamentales. Normaliser la demande devient une façon de libérer la parole, en rappelant avec constance que l'expression n'est jamais dérangeante. Revenir vers les personnes discrètes devient un engagement humain : non pas pour les pousser, mais pour s'assurer qu'elles ne s'effacent pas malgré elles. Encourager l'expression signifie installer un climat où la parole peut se déployer sans crainte, sans devoir se justifier. Observer les signaux faibles devient une compétence relationnelle essentielle, car le besoin ne se dit pas toujours, mais il se montre souvent. Et mettre l'humain avant la tâche, enfin, rappelle que la relation précède le protocole et qu'une présence authentique empreinte de chaleur vaut mieux parfois que la procédure la mieux organisée.

Le message du mois

Si un résident dit « Je ne veux pas déranger », entendons-le plutôt comme : « J'ai besoin de vous, mais j'ai peur que ma demande ne soit pas légitime. » Notre rôle, en tant que professionnels et proches, est de transformer cette peur en confiance.

Car parfois, les urgences les plus importantes ne se crient pas : elles se murmurent.

PHYSIOTHÉRAPIE - OSTÉOPATHIE
PRÉLÈVEMENTS SANGUINS

Thérapie manuelle — Analyse de la course à pied
Réadaptation post-opératoire — Rééducation vestibulaire
Puncture physiothérapique avec aiguilles sèches (PPAS)

PHYSIOTHÉRAPEUTES
Jasmine Perreault
Caroline Perreault
Catherine Paquin
Laurence Gauvin Couture
Jasmine Guénette-Labelle

OSTÉOPATHES
Kim Aspirot
Émilie Bérubé
Nina Uytterhaeghe

INFIRMIÈRE
Johanne Roy

CLINIQUE
PHYSIOTHÉRAPIE
DES MONTS

2994, boul. du Curé-Labelle, suite 101, Prévost, J0R1T0

450.224.2322 www.physiodesmonts.com

Arrêtez d'y penser !

Annoncez dans le Journal des citoyens !

11 500 exemplaires — 23 000 lecteurs

514-894-1678 Lise Pinard lisepinard@journaldescitoyens.ca