

Le cri discret d'un mois chargé d'émotions

Magnaka Bian Josaphat Donald, chroniqueur en bioéthique

Les décorations scintillent, les chansons résonnent doucement dans les couloirs, les familles s'organisent, les souvenirs remontent... et nos résidents, eux, vivent ce moment chacun à sa façon. Certains attendent une visite qui tarde, d'autres se plongent dans la nostalgie d'un passé qu'ils chérissent ou qu'ils regrettent. Quelques-uns redoutent cette période où la solitude semble plus lourde que d'habitude.

Dans les résidences, ce mois provoque un Mayday particulier : un appel à reconnaître la sensibilité accrue, la solitude parfois, les élans de mémoire, et ce besoin de présence vraie — pas seulement festive, mais humaine.

Une scène, un visage

(Témoignage anonyme d'un préposé aux bénéficiaires) — Je me souviens d'un après-midi gris, quelques jours avant Noël, je marchais dans le couloir du troisième étage quand j'ai aperçu

Monsieur L., assis près de la fenêtre, non pas dans la salle commune mais dans un coin discret, avec devant lui une petite boîte de métal rouillée.

Je lui demande doucement : — Vous allez bien, Monsieur L. ? Il sourit, mais un sourire fade, presque sardonique. Puis me dit : — Ah... c'est la saison ! Puis il ouvre la boîte. À l'intérieur, une photo. Noir et blanc, légèrement tachée. Lui, jeune, avec sa femme. Sur la photo : un sapin, un rire, des bras enlacés. Il me dit : — Tout

le monde adore Noël ici... mais pour moi, c'est le jour où j'ai le plus froid. Pas dehors... ici (en posant sa main sur sa poitrine). — C'est drôle, hein ? On dit que c'est le temps de la chaleur humaine. Mais quand ta chaleur à toi est partie depuis longtemps, c'est plus compliqué.

Il n'accusait personne. Il ne demandait rien. Il racontait simplement une histoire tachée d'une vérité indéniable qu'on oublie parfois : la fête rappelle autant ce qu'on a... que ce qu'on a perdu.

Alors je suis resté muet pendant deux, cinq, peut-être dix minutes sans aucun geste. Juste ma présence. Et dans son regard, j'ai compris : pour certains résidents, décembre n'est pas une célébration ; c'est un carrefour émotionnel.

Ce témoignage, loin d'être une exception, représente pour reprendre les paroles de Lamartine : « la voix de ceux qui n'ont pas de voix ».

Décembre, ce miroir intime et collectif

Les fêtes ne créent pas les émotions : elles les amplifient. Elles révèlent la diversité des expériences au sein de la RPA (résidence pour personnes âgées) :

- Ceux qui attendent avec enthousiasme.
- Ceux qui s'en protègent.
- Ceux qui se souviennent.
- Ceux qui préfèrent oublier.
- Ceux qui aimeraient célébrer... mais n'ont plus personne avec qui le faire.

La fête devient alors un terrain bioéthique, où la neutralité, la sensibilité et le respect doivent cohabiter.

Ce que décembre peut cacher

La solitude émotionnelle — Même entouré, on peut se sentir isolé. Le contraste entre la joie



Un moment qu'elle appréciait particulièrement était celui où venait une visite rare : Rubis, le chien.

ambiante et le vécu intime peut être douloureux.

L'exclusion involontaire — Les résidents qui ne célèbrent pas (par choix ou par principe) peuvent se sentir dilués dans un décor pensé pour d'autres.

La surcharge affective. — Le personnel devient parfois le substitut d'une famille absente, sans toujours avoir le temps ou l'espace émotionnel nécessaire.

La pression implicite — « C'est Noël, soyez heureux ! » Une injonction douce, mais lourde pour certains.

Principes bioéthiques

Ces principes invitent à reconnaître l'autonomie de chacun, en respectant le droit de vivre le mois de décembre à son propre rythme. Ils encouragent une bienfaisance délicate, qui soutient et accompagne sans jamais blesser, fidèle à la non-malfaisance. Enfin, ils rappellent l'importance de la justice et du care, entendus comme un art subtil d'écoute, de respect des silences et d'attention à l'invisible.

Pistes pour un mois de décembre sensible et inclusif

Il s'agit de créer plusieurs espaces émotionnels — festifs, calmes ou tournés vers le souvenir — afin que chacun puisse choisir librement où se situer. Redonner au mot *invitation* son vrai sens, cultiver une présence simple et considérer les traditions comme des possibilités plutôt que des normes permet de respecter les rythmes et les vécus de chacun. Enfin, soutenir les équipes est essentiel, car une équipe reconvenue dans ses propres émotions est plus à même d'accompagner celles des résidents.

Décembre, en RPA, n'est pas seulement un temps de célébration. C'est un moment où la présence authentique prend plus de sens que les décorations. Un moment où la chaleur humaine compte plus que les symboles. Un moment où l'écoute devient un soin.

Nous n'avons pas à produire la magie des fêtes. Nous avons simplement à être présents — et c'est déjà immense.

PHYSIOTHÉRAPIE - OSTÉOPATHIE
PRÉLÈVEMENTS SANGUINS

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

PHYSIOTHÉRAPEUTES	OSTÉOPATHES
<p>Jasmine Perreault</p> <p>Caroline Perreault</p> <p>Catherine Paquin</p> <p>Laurence Gauvin Couture</p> <p>Jasmine Guénette-Labelle</p>	<p>Kim Aspirot</p> <p>Émilie Bérubé</p> <p>Nina Uytterhaeghe</p>
	<p style="background-color: #666; color: white; padding: 2px;">INFIRMIÈRE</p> <p>Johanne Roy</p>

CLINIQUE
PHYSIOTHÉRAPIE
DES MONTS

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

450.224.2322 www.physiodesmonts.com

Arrêter d'y penser!

Annoncez dans le Journal des citoyens!

11 100 exemplaires - 23 000 lecteurs

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