

# SOINS AU CORPS VIEILLISSANT

## Vers un accompagnement de l'aidant

Par Marin Buyse et Bertrand Gevart

avec avec Fanny Calcus, fondatrice de l'association Casa Clara  
et Florence Mullié, coordinatrice de l'association Aidants Proches Bruxelles

### RÉSUMÉ

Un aidant proche prodigue des soins à une personne fragilisée de son entourage, souvent un parent âgé, un conjoint ou un enfant, en raison de l'âge, d'un handicap ou d'une maladie. Cet engagement pour l'autre peut entraîner une fatigue physique et mentale considérable, affectant la santé. Pour mieux cerner les enjeux qui se logent autour de cette relation si singulière entre aidé et aidant, nous avons mené un entretien avec des professionnels de l'aide, Fanny Calcus, fondatrice de l'association Casa Clara et Florence Mullié, coordinatrice de l'association Aidants Proches Bruxelles. En s'appuyant sur leur expérience de terrain, cette analyse explore la place du corps vieillissant dans l'aide. Elle met en lumière la double dimension corporelle de cette relation : l'impact sur le corps de l'aidant et sur celui de l'aidé, les défis intimes, émotionnels et physiques auxquels ils sont confrontés.



*« Les aidants sont marqués physiquement par les responsabilités, les émotions et les tâches physiques liées à l'aide qu'ils apportent. La fatigue et l'épuisement se manifestent sur le corps, avec des changements visibles comme la prise ou la perte de poids, la dépression et d'autres stigmates. L'aidance impacte fortement sur la santé. Les politiques, les professionnels, les gens, n'ont pas conscience de cela, car le focus est mis sur la personne dépendante en perte d'autonomie. »*

Fanny Calcus, fondatrice de l'association Casa Clara

## I. INTRODUCTION

Cette analyse s'inscrit dans le prolongement de notre démarche d'éducation permanente, en particulier de notre projet *Corps Accord*. Mené sur le terrain par notre équipe d'animation au moyen de tables de réflexion, celui-ci s'est vu investi par des groupes composés d'une demi-douzaine de seniors à Rochefort, Beauraing et Bruxelles. Un tel projet, porté par les échanges entre le travail de terrain et de recherche de notre association, nous a insufflé l'idée, pour ne pas dire la nécessité, de travailler autour de la thématique du corps, sous différentes coutures. Ainsi, nous avons décidé d'y consacrer une série d'analyses, afin de mieux cerner les épreuves, imaginaires collectifs, les besoins du corps à un âge avancé, et ce qu'ils disent de la place accordée à la vieillesse dans nos sociétés.

1

Dans une contribution précédente portant sur la maltraitance et la vulnérabilité, nous avons examiné comment le corps vieillissant, souvent exposé au regard de l'autre, peut devenir un objet sur lequel s'exerce des gestes, des actes, sans impliquer directement l'individu âgé. « Les droits des aînés, nous rappelle ainsi Pascale Broché, sont parfois limités parce qu'"à leur âge", on ne les laisse plus prendre telles ou telles décisions. Soit parce qu'on ne les croit plus capables, soit parce que l'entourage et les professionnels pensent savoir ce qui est mieux pour eux. Cela résulte aussi de la vision que peut avoir la société des seniors : des personnes fragilisées, que l'on se doit de protéger, même contre leur gré<sup>1</sup>. » La maltraitance est un problème complexe qui se manifeste dans des contextes relationnels, institutionnels et socioculturels spécifiques, s'immisçant parfois jusqu'au domicile de la personne âgée. Pour y remédier, nous avons souligné l'importance de passer d'une approche où le corps vieillissant est simplement « pris en charge » à une approche où il est soutenu, respecté et valorisé dans son autonomie et ses capacités. Il en ressort qu'accompagner le vieillissement implique de reconnaître l'individu et son corps non pas

---

1 Pour aller plus loin, nous vous invitons à découvrir notre analyse *Au cœur et au corps. Réflexions autour de la vulnérabilité* sur le site de notre association.

seulement comme des objets de soin, mais comme des sujets de droits, de besoins et d'aspiration. Dans le même mouvement, cette contribution touchait de près à des préoccupations que nous voulions développer – en particulier l'épuisement et la souffrance chez des professionnels et l'aide effectuée *par* et *pour* une personne âgée. Cette forme d'accompagnement ouvre une nouvelle perspective autour de la prise en charge du corps de l'autre, où se tisse une relation prise entre responsabilité pour autrui, enjeux émotionnels, et vieillissement.

Pour mieux cerner les enjeux qui se logent autour de cette relation si singulière, nous avons mené un entretien avec des professionnelles de l'aide : Fanny Calcus, fondatrice de l'association Casa Clara et Florence Mullié, coordinatrice de l'association Aidants Proches Bruxelles. Cette rencontre, menée dans le cadre du deuxième numéro de notre revue *Constellations*, s'est déroulée au sein de la maison de l'aide à Bruxelles qui accueille chaque semaine des aidants proches désireux d'avoir un répit, une écoute, et parfois s'effondrer pour mieux accompagner. Effondrement, accompagnement. Deux termes si profondément éloignés, mais qui ne cessent de rythmer le quotidien de ceux qui tendent la main. Ensemble, nous avons exploré ces liens si ténus qui exacerbent le processus de vieillissement tout en réenchantant, parfois, la vieillesse et ses représentations.

## 2

### II. L'AIDANCE

Un aidant proche prodigue des soins et de l'aide à une personne fragilisée de son entourage en raison de son âge, d'un handicap, d'une maladie. Si l'on retrouve en majorité des femmes âgées de cinquante ans et plus, ce profil recouvre des situations de vie diverses et des histoires intimes parfois complexes. Cet engagement pour l'autre prend parfois la forme d'une assistance quotidienne au spectre large : du remplissage de dossiers administratifs à une surveillance ininterrompue, en passant par la préparation de repas et par la toilette journalière. Ces responsabilités rappellent combien le corps de l'aidant se voit pleinement engagé, investi, affecté – *pour* et *par* celui de l'aidé. Comme le rappellent les propos en exergue, l'aide se voit généralement appréhendée dans ses dimensions sociales, économiques et relationnelles ; sa dimension corporelle à un âge avancé mérite un renouvellement de regards que nous explorons au fil de cette contribution.

*« La fatigue et l'épuisement se manifestent sur le corps, avec des changements visibles comme la prise ou la perte de poids, la dépression et d'autres stigmates », nous confie Fanny Calcus, fondatrice de l'association Casa Clara et massothérapeute. « La vie de l'aidant ne tourne qu'autour de son enfant, cela entraîne un décalage par rapport à la réalité. » L'on en vient à s'oublier dans l'accompagnement de l'autre, à ne plus prendre soin de son propre corps. À mesure que le corps aidant s'affaiblit, c'est un*

corps aidé qui vacille, perd ses repères, n'est plus écouté. Les dispositifs de répit peuvent alors être mobilisés et intervenir comme soutien et comme relais à celles et ceux qui, pris dans l'urgence ou dans la routine de l'accompagnement, n'imaginent pas avoir besoin de repos<sup>2</sup>. Dans cette contribution, nous proposons de discuter la place du corps âgé vieillissant dans l'accompagnement, dans le soin (tant le *cure* que le *care*). Une place double, celle de la personne aidée et celle de la personne aidante.

### III. CORPS AIDÉ, CORPS AIDANT

Il n'est pas toujours facile de s'occuper de son parent âgé, de voir son corps nu. Certains soins, comme la toilette, viennent ainsi retracer les frontières de la relation : « Les personnes âgées et leur entourage familial se trouvent donc à la croisée des tensions entre les injonctions à gouverner leur corps par elles-mêmes en se lavant quotidiennement et celles de respecter et de faire respecter leur intimité en évitant d'exposer ce corps intime<sup>3</sup>. » L'entraide a quelque chose de profondément ambivalent ; il faut accompagner les aidants pour qu'ils puissent interroger leurs limites. Comme l'a observé Florence Mullié lors de ses permanences téléphoniques pour l'association Aidants Proches Bruxelles : « *On ne devient pas aidant par choix, on se retrouve à cette place du jour au lendemain. Mais c'est important de pouvoir réinsuffler du choix dans l'aide apportée à l'autre. [...] La génération plus âgée, par exemple, n'est pas autant à l'aise avec l'écoute de soi, de son corps, de ses émotions aussi. Je pense que ça joue vraiment, notamment dans la question de l'accompagnement d'une personne plus âgée, aidante ou aidée.* »

3

Au sein du couple vieillissant, l'accompagnement du conjoint semble se caractériser par la mise en place de frontières vis-à-vis de l'aide extérieure – celles des enfants notamment – afin de préserver le plus longtemps possible une unité domestique, une forme de continuité et un équilibre au sein de la famille<sup>4</sup>.

*« Un couple de personnes âgées, l'un accompagne l'autre et se blesse en chutant, le rythme va être impacté, ça va prendre du temps, de la patience. »*

Lorsque l'aidant accompagne le corps souffrant de son conjoint, devenu fragile, son rôle ne se limite pas à soulager la douleur ; il consiste également à lui redon-

2 Le Bihan-Youinou, Blanche, Isabelle Mallon et Alis Sopadzhiyan. 2014. Entre relais et soutien : les expériences différenciées du répit des aidants face aux démences. *Retraite et société*, 69, 77-98.

3 Voléry, Ingrid, et Virginie Vinel. 2016. La toilette des personnes âgées : les liens familiaux aux frontières de l'intime. *Gérontologie et société*, 38(150), 73-86.

4 Thomas, Julie, et Maks Banens. 2020. Conjoint-e comme avant : genre et frontières des aides conjugales et filiales. *Gérontologie et société*, 42(161), 55-69.

ner une place pleine de sens. Mais lorsque la vieillesse vient troubler l'harmonie bâtie au fil des années de vie commune, c'est toute la relation qui se retrouve inéluctablement bousculée : les habitudes du quotidien, le regard que l'on porte sur l'autre, l'intimité, la sexualité. Il s'avère indispensable de retrouver une prise sur son environnement pour ne pas s'oublier dans le soin apporté à l'autre. C'est là que le rôle des deux professionnelles prend tout son sens : elles aident l'aidant à s'adapter à cette nouvelle situation, à composer, à faire avec. *« J'ai rencontré un homme qui regrettait de ne plus pouvoir faire de la randonnée, que cela lui manquait. Nous avons réfléchi à des moyens d'intégrer la marche dans son quotidien, autrement. »*

La dame à laquelle fait référence Fanny Calcus dans l'extrait en exergue relate l'expérience d'une octogénaire qui a accueilli chez elle son fils de 47 ans, souffrant d'un handicap suite à la crise sanitaire du Covid-19. Avec l'avancée en âge, les aidants se voient confrontés aux fragilités de la vieillesse telles que la diminution de leur force physique ou le

déclin de leur santé. Les aidants font face à leurs propres limites et à la perspective de se retrouver, à leur tour, en situation de dépendance. Tôt ou tard, il leur faudra déléguer la prise en charge à d'autres membres de la famille ou à des professionnels. Les parents veulent s'assurer que la solution à venir sera à la hauteur de l'aide qu'ils apportent aujourd'hui à leur enfant<sup>5</sup>. L'inquiétude concernant l'avenir de leur proche une fois qu'ils ne seront plus en mesure de fournir des soins ajoute une forte dimension émotionnelle à un épuisement physique déjà bien présent. La question de l'après devient alors une nouvelle source de préoccupations : *« Qu'est-ce qu'il va advenir de la chair de ma chair quand je ne serai plus là ? Cette question est dans la tête des parents aidants qui se se sentent vieillir ; elle touche à la question du corps, de la vieillesse, de la fin de vie. »*

#### 4

#### IV. CONCLUSION

Les situations vécues par les aidants proches sont toutes singulières, profondément liées à une histoire et aux conditions qui les ont rendue possibles ; pour autant, elles doivent sortir du cadre de l'intime et nous inviter à réfléchir sur des enjeux plus larges. Le temps des élections constitue ainsi une opportunité pour discuter des dimensions citoyennes, sociales et politiques de l'aidance.

---

5 Paignon, Adeline, Séverine Laverrière, Séverine Lalive d'Épinay Raemy et Françoise Cinter. 2020. Parents d'adultes avec une déficience intellectuelle : un engagement pour la vie. *Gérontologie et société*, 42(161), 87-99.

Notre société a connu ces dernières décennies de profonds changements démographiques, sociaux et économiques. Le vieillissement de la population, l’allongement de l’espérance de vie, l’évolution de la prise en charge des personnes vulnérables, renforce l’importance du soutien informel. En Belgique comme dans d’autres pays, les politiques publiques encourageant le maintien à domicile se sont concentrées – voire déchargées – sur les formes variées de solidarité offertes par la famille. C’est elle, davantage que l’État, qui prend la responsabilité d’accompagner un proche en situation de dépendance. Devenus un véritable pilier de notre système de santé, les aidants proches apparaissent parfois comme une « variable d’ajustement utilisée pour combler les manques de financement des structures d’aide et de soins à domicile, des hôpitaux ou des institutions<sup>6</sup> ». Ce constat est d’autant plus préoccupant que ceux-ci semblent rencontrer un certain nombre de difficultés sur le plan social et économique. Ainsi, selon le mémorandum publié pour les élections du 9 juin 2024 par l’association Aidants Proches, près de 80 % des interrogés estiment que leur rôle d’aidant les entraîne progressivement dans une situation de précarité financière et relationnelle<sup>7</sup>.

En 2016, la Fondation Roi Baudouin réalisait une étude sur les aidants proches des personnes âgées en situation de dépendance<sup>8</sup>. Celle-ci recommandait aux pouvoirs publics de leur apporter davantage de soutien : reconnaissance du statut, mise en place de services de répit pour prévenir le surmenage et l’épuisement, possibilité d’un crédit-temps pour ceux qui sont encore professionnellement actifs, etc. Depuis septembre 2020, la loi de reconnaissance des aidants proches est entrée en application. Ce changement témoigne du fait que, dans nos sociétés, « une prise de conscience réelle est aujourd’hui advenue, de même que sa concrétisation à travers l’inscription de cette préoccupation dans les textes de loi et dans de nombreux dispositifs et services<sup>9</sup> ». Mais la route est encore longue pour aider l’aidance.

Dans une autre analyse portant sur le sans-abrisme, nous avons vu que le nombre d’années que l’on passe dans la rue semble à la fois accélérer et intensifier le processus normal du vieillissement corporel<sup>10</sup>. De telles situations viennent en fait bous-

---

6 « Mémorandum. Une société plus juste pour les aidants-proches », *Aidants Proches asbl*, 2023, p. 8.

7 Idem. p. 15.

8 Cès, Sophie, Déborah Flusin, Olivier Schmitz, Anne-Sophie Lambert, Nathalie Pauwen, et Jean Macq. 2016. « Les aidants proches des personnes âgées qui vivent à domicile en Belgique : un rôle essentiel et complexe. » Étude de données. *Fondation Roi Baudouin*.

9 Campéon, Arnaud, Blanche Le Bihan-Youinou, Isabelle Mallon, et Isabelle Robineau-Fauchon. 2020. « Le moindre grain de sel, et c’est la pagaille » : retour sur la condition des proches aidants. *Gérontologie et société*, 42(161), 13-29.

10 Pour aller plus loin, nous vous invitons à découvrir nos deux précédentes analyses *Seniors et maltraitance* sur le site de notre association.

culer la manière dont se définit habituellement la vieillesse. L'accompagnement par une personne âgée questionne également la façon dont se confrontent les individus aux effets de l'avancée en âge – bien que différemment de l'épreuve que représente le sans-abrisme –, s'inscrivant à rebours des représentations de la vieillesse comme vulnérable, dépendante et objet de soins. L'exemple de ce couple âgé, évoqué par Florence Mullié, montre comment certains trouvent en eux les ressources nécessaires pour faire front ensemble face aux difficultés qui les affectent. La confrontation aux problèmes de santé et aux restrictions d'activités peut être progressive, le processus de fragilisation impliquant une période de la vieillesse, parfois inconnue pour certains, qui est celle de l'adaptation. Ces deux expériences, bien que différentes, se rejoignent autour de la perspective d'une fragilité à venir, sinon de leur finitude. Elles confrontent les individus à l'absolue nécessité de trouver une solution, tout en évitant de les enfermer dans une image stéréotypée du grand âge.

---

#### OUVRONS LE DÉBAT

### 6

Dans la conclusion, nous avons souligné l'importance de sortir l'aidance du cadre intime pour devenir un enjeu collectif. Les élections de 2024 représentent une opportunité pour intégrer cette problématique dans les débats publics et pour élaborer des solutions concrètes et durables. En reconnaissant et en soutenant pleinement les aidants, nous pouvons participer à une meilleure prise en charge du corps aidé, de la vieillesse dépendante, où chacun a la possibilité de vieillir dignement. Comment les politiques publiques peuvent-elles évoluer pour offrir des solutions de répit plus accessibles et adaptées aux besoins spécifiques des aidants proches des personnes âgées? Comment la reconnaissance légale du statut des aidants proches peut-elle être renforcée pour inclure des protections et des droits supplémentaires?

#### POUR ALLER PLUS LOIN

##### **Casa Clara**

Ancienne aidante proche de son enfant malade, Fanny Calcus a créé l'association Casa Clara pour offrir un moment de répit, de soutien et de ressourcement aux parents et aux frères et sœurs, aux familles d'enfants porteurs d'un handicap ou d'une pathologie lourde. C'est aujourd'hui un espace d'échanges, de partage, de rencontres et de soins, accueillant des aidants de tous âges et offrant une véritable bulle de réconfort autour d'un même objectif : prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres.

Plus d'informations sur : [casaclara.be](http://casaclara.be)



### **Aidants Proches Bruxelles**

Depuis 2016, l'association soutient les aidants adultes de toutes les communes bruxelloises. Elle a trois missions principales. La première est de fournir un soutien direct aux aidants via une ligne d'écoute. Ce service offre un espace où les aidants peuvent se confier, obtenir des informations et partager leurs émotions. La deuxième mission consiste à sensibiliser les professionnels de la santé et de l'aide sociale à la thématique des aidants proches : ces derniers sont des piliers indispensables du système de santé belge. Enfin, l'asbl veut faire remonter les préoccupations des aidants auprès des instances politiques afin de faire évoluer la législation et la reconnaissance de leur statut – une loi est d'ailleurs entrée en application en septembre 2020, vous trouverez plus d'informations sur le site internet de Aidants proches Bruxelles.

Plus d'informations sur : [aidantsproches.brussels](http://aidantsproches.brussels)

Découvrez nos autres publications sur le site de notre association :

- *Au cœur et au corps. Réflexions autour de la vulnérabilité*, analyse, 2024.
- *Seniors et maltraitance*, deux analyses, 2021 et 2022.

#### **POUR NOUS SUIVRE**

<https://www.ago-asbl.be/> et également sur Facebook

#### **POUR NOUS CONTACTER**

Adresse : Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : [info@ago-asbl.be](mailto:info@ago-asbl.be)

#### **ANALYSE RÉDIGÉE ET MISE EN PAGE PAR**

Marin Buyse et Bertrand Gevart

#### **AVEC LE SOUTIEN DE**

