VISage
Vienne Santé Gérontologie
http://visage.sante-ra.fr

« VISage à découvert »
La lettre mensuelle n° 98 – Janvier 2012

Ma chute m'a foutu en l'air

« La chute résonne dans le psychisme, elle marque et effondre le sujet au-delà de ce que l'impact physique aurait laissé supposer. » C. Roos, psychologue clinicienne

Chuter, c'est passer brutalement de la position debout à la position allongée au sol, en un clin d'œil. Dans un bouleversement, dans un mélange de sensation, le sujet se perd l'espace d'un instant. La personne âgée présente alors souvent de grandes difficultés pour se "relever" d'une chute, pas seulement sur un plan physique mais aussi sur un plan psychologique. Il y a en effet un réel retentissement psychocorporel de la chute chez le sujet âgé.

Pour mieux comprendre **la résonnance de la chute** chez la personne âgée, il est intéressant d'étudier les différents sens du mot "chute".

Le mot "chute" vient de l'ancien français, « cheute », participe passé du verbe choir. C'est le fait de tomber, de perdre l'équilibre, d'être entraîné vers le sol. Il y a là une notion de perte, d'acte subi, de passivité. Les synonymes du verbe "chuter" sont : s'écrouler, s'effondrer, se retourner sur soi. Ces mots font ressortir une certaine violence, et laissent entendre le choc qui accompagne cette action : choc physique tout d'abord qui résulte de l'impact avec le sol mais aussi choc émotionnel dû à un fait imprévisible, surprenant, brusque. Chuter s'accompagne alors d'un certain saisissement.

La "chute" a aussi une autre définition. Il s'agit de tomber plus bas, baisser, diminuer de valeur. Ce sens glisse vers une forte connotation morale qui s'attache à ce mot sur un plan théologique : c'est la notion de décadence, de faute, de péché.

Etymologiquement "chuter" vient aussi du mot "caduque" : se détacher de son support naturel (chute des feuilles, des cheveux). Plusieurs questions peuvent émerger de cette définition : " En chutant, de quoi je me détache?" mais aussi "Qu'est ce que je perds en tombant?"

En littérature, le mot "chute" nous propose l'idée d'une partie qui se termine, la notion de fin : la chute d'une phrase, d'une histoire,…Là aussi, cela soulève des interrogations : "Chuter est-ce la fin de quelque chose dans la vie de la personne? La fin d'une histoire, l'histoire de sa vie?"

Le verbe "chuter" est souvent remplacé par le verbe "tomber". Dans ce verbe, il y a une résonnance avec le mot "tombe", le lieu d'ensevelissement des morts. Est ce que le fait de "tomber" fait écho chez la personne âgée avec sa fin de vie, sa "propre tombe" ?

Toutes ces définitions nous laissent entendre que l'action de "chuter", de "tomber" ne peut pas se résumer au simple fait de "changer de hauteur" et de "toucher le sol." Ces différents sens marquent combien la chute est au cœur d'une sémantique riche. Elle condense mouvements et forces antagonistes : agir-subir, mouvement de vie-mouvement de mort, un avant-un après.

La chute est un évènement associé à un sentiment d'échec, un sentiment d'incapacité, d'impuissance, d'autant plus important que le sujet âgé n'aura pas pu se relever tout seul. Il peut alors se sentir coupable d'une faute qui le précipitera dans un sentiment de honte, accompagné d'un sentiment de dévalorisation. La chute est une véritable blessure narcissique renforcée par la réaction de **l'entourage**, qui réagit soit par une surprotection due à la crainte, soit par une sur-sollicitation pour ne pas le voir chuter encore plus bas!

Chuter génère ainsi **une perte de confiance en soi**, qui va faire le lit de l'angoisse. Le sujet est habité par la peur, émotion qui fait habituellement fuir. Or là, gisant au sol, ne pouvant pas fuir, le danger vient l'habiter de l'intérieur.

Ce ressenti est parfois verbalisé par certaines personnes qui ont chuté. Leurs mots révèlent alors le traumatisme vécu. Voici des paroles recueillies par différents professionnels, énoncées par des personnes âgées dans les suites d'une chute :

«Je suis tombée bêtement, d'ailleurs on ne peut pas tomber intelligemment.»

«Ca m'a foutu en l'air, je suis fini ! »

«Depuis que je suis tombée, ma famille me considère comme un déchet.»

«J'ai peur de moi-même, maintenant.»

«La terre m'abandonne, je suis obligé de prendre les murs pour tenir debout.»

«Je suis tremblante dès que j'essaye de bouger.»

Ainsi qu'elle soit isolée ou fréquente, la chute revêt toujours un caractère traumatique pour la personne âgée. Prendre en considération l'impact de la chute, impact physique, impact psychologique, c'est déjà l'aider à se relever.

En **psychomotricité**, les soins débutent par un temps d'entretien psychomoteur. C'est un temps d'échange où se livre le secret de la chute, du vécu, du ressenti. Cela permet de repérer la problématique de la personne. Puis c'est le temps du bilan psychomoteur, temps pour observer la personne, ses réactions de prestance, son attitude, son comportement, ses capacités motrices, toniques et posturales, sa coordination dynamique. Les objectifs du soin psychomoteur sont alors d'offrir la possibilité à la personne de prendre conscience de ses sensations corporelles, de ses capacités, de ses limites, de retrouver la confiance en soi, de lever l'inhibition psychomotrice et la régression psychomotrice, de rechercher un meilleur être psychocorporel. Les moyens sont l'automassage, le massage relaxant, la relaxation, la gymnastique douce, un travail sur les appuis, des jeux d'équilibre, des jeux toniques, un travail sur les différents déplacements, le travail sur le relevé du sol.

Le travail psychomoteur s'inscrit ainsi dans la continuité des soins dont bénéficie la personne (soins médicaux et paramédicaux) et c'est par cette complémentarité, que nous pouvons agir ensemble face au traumatisme de la chute.

Catherine VIGOUROUX, psychomotricienne, CH de Condrieu (69)

Références bibliographiques :

- *Comment le psychomotricien s'appuie-t-il sur la conscience corporelle pour lever les signes de syndrome post-chute auprès de la personne âgée. G. Ponton, D. Laporte*
- *Entre l'amont et l'aval de la chute du sujet âgé, un réseau sans failles. G. Ponton*
- *Une approche psychomotrice de la chute du sujet âgé. G. Ponton*
- *Une chute peut en cacher une autre. C. Roos*