



TABLE RÉGIONALE DE CONCERTATION  
DES PERSONNES

**aînées**  
du CENTRE-DU-QUÉBEC

Guide de  
*l'animateur*



## La participation sociale



Avec la participation financière de :

**Québec** 

dans le cadre du programme  
Québec ami des aînés (QADA)

### **Se présenter.**

**On parle des consignes pour le respect dans la communication : ne pas couper l'autre, écouter, poser des questions, on reste sur le sujet, etc.**

**Parler de la pause à mi-temps de 10 minutes.**

**Si c'est la première rencontre, faire un tour de table pour donner chacun la possibilité de parler un peu de soi.**

**Si ce n'est pas la première rencontre, on fait un tour de table (assez vite) pour parler de la dernière rencontre et si on a des choses à rajouter. Ensuite on présente le thème.**

## La participation sociale



### **Pistes de discussion de la rencontre :**

- Quelques définitions
- Les facteurs influençant la participation sociale des aînés
- Les conséquences de l'isolement social
- Un lien entre la participation sociale et la santé

## Mise en contexte

On sait que la participation sociale offre des possibilités de donner du sens à sa vie, de développer des appartenances et d'exercer un rôle social à une étape de la vie – après les 65 ans. Dans cette perspective, la participation sociale a des effets positifs sur la santé et le bien-être des aînés.

### Premièrement voici quelques définitions pour nous aider à comprendre la participation sociale :

**Solitude** : La solitude est donc de l'ordre du ressenti. On parle du sentiment de solitude. La solitude peut être un poids à porter pour certains d'entre nous. Plus l'on vieillit, plus on est exposé à des facteurs de risque propice à la solitude.

**Isolement social** : L'isolement social est la situation dans laquelle se trouve la personne qui, du fait de relations durablement insuffisantes dans leur nombre ou leur qualité, est en situation de souffrance et de danger. On le voit dans le manque d'engagement d'une personne envers son milieu de vie.

**Être solitaire** : Une personne qui vit bien, sans la présence de quiconque. Vouloir être seule ne doit pas toujours être perçu comme étant négatif, car on peut souhaiter s'isoler pour divers motifs, par nécessité de calme ou encore par besoin de réfléchir. Ex. : J'aime marcher dans le bois par moi-même, aller au cinéma seule. On ne souffre généralement pas d'être solitaire, on choisit cette situation.

**Participation sociale** : faire référence à l'implication des personnes dans des activités collectives.

## Les facteurs influençant la participation sociale des aînés :

Les facteurs qui influencent la participation sociale des aînés peuvent être classifiés en trois catégories :

- Facteurs sociodémographiques : âge, sexe, niveau de scolarité, statut civil;
- Facteurs personnels : revenus, état de santé, emploi et retraite, expériences de vie, motivations;
- Facteurs environnementaux : accessibilité, représentations culturelles, attitudes des professionnels.

***En lien avec les facteurs ci-dessus mentionnés, pouvez-vous nommer des situations qui pourraient entraîner l'isolement?***



- La retraite qui apporte un éloignement de la vie professionnelle;
- La perte du conjoint;
- Les problèmes de santé;
- Vivre seul;
- Être âgé de 80 ans ou plus;
- Ne pas avoir d'enfants ou de contacts avec la famille;
- Le manque d'accès au transport;
- Avoir un faible revenu;
- Une pandémie;
- Une personnalité introvertie.

## Les conséquences de l'isolement social :

Tous ces facteurs font en sorte de fragiliser la vie sociale et nous rendre plus vulnérables face au sentiment de solitude. Elle peut être parfois très difficile à identifier, car c'est un mal du quotidien, que la personne atteinte porte en elle à l'insu de tous. Ex. : Certaines personnes âgées qui vivent seules passent souvent une grande partie de leur temps à songer à leurs enfants éloignés ou à regretter leur conjoint disparu.

L'isolement peut être perçu comme un cercle vicieux, car il amène une forme de repli sur soi qui affecte le fonctionnement tant psychologique, physique que social. Une personne souffrant de solitude pourra ressentir l'indifférence de ses pairs même au sein d'une foule. Cela vient renforcer le sentiment de solitude, de tristesse, et isole encore plus la personne. De plus, cela atteint notre estime de soi qui nous amène souvent à douter de notre capacité d'être en lien, de notre valeur pour soi-même et pour les autres.

L'isolement social a toutes sortes de conséquences et de répercussions sur les personnes qui le vivent. Pour certaines personnes, cela peut se traduire par des difficultés à demander de l'aide, par l'impression de vivre un sentiment de rejet, d'être oubliés, par l'arrêt de certaines activités à caractère social qui procurent du plaisir et de la satisfaction, par un sentiment d'inutilité et par la solitude. Cette situation peut mener à un état de stress, d'anxiété ou de dépression, augmentant du même coup le degré d'isolement des personnes.

### Conséquences potentielles de l'isolement sur la santé :

#### *D'après vous quelles sont les conséquences de l'isolement sur la santé?*



- 
- Espérance de vie diminuée;

---

  - Troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle, maladies coronariennes et vasculaires cérébrales);

---

  - Dénutrition, malnutrition;

---

  - Capacités immunitaires réduites;

---

  - Sentiment de fatigue chronique;

---

  - Dépression;

---

  - Troubles anxieux;

---

  - Troubles du sommeil;

---

  - Déclin des capacités cognitives;

---

  - Hospitalisations et visites à l'urgence plus fréquentes;

---

## **Conséquences de l'isolement sur le bien-être :**

### ***D'après vous quelles sont les conséquences sur le bien-être?***



- Sentiment de solitude;
- Dévalorisation, perte de l'estime de soi et sentiment d'inutilité;
- Désespoir et idées suicidaires;
- Diminution des contacts et des échanges qui procurent des biens, des services, des informations et du soutien dans différents domaines (ex. : santé et services sociaux, justice, finances, services municipaux);
- Augmentation des comportements à risque (abus d'alcool).

### **On ne peut parler d'isolement sans parler du contexte actuel de pandémie.**

Nous n'avons pas eu le temps lors du confinement de la première vague de nous préparer. Cela a été un choc, c'est arrivé d'un coup, on ne l'avait pas prévu et on ne savait pas trop ce qui arrivait ni comment y faire face. Nos habitudes de vie, notre routine, tout a été changé et arrêté brutalement. Par exemple, activités sociales, sorties, visites de la famille. Cela a cessé brutalement. On s'est retrouvé plus isolé d'un coup. Il faut reconnaître l'impact émotionnel de la pandémie. En effet, nombreux sont les impacts psychologiques de la pandémie.

### ***Comment vous adaptez-vous à cette pandémie?***



#### **Stratégies d'adaptation que les cliniciens observent :**

- Accepter la situation, lâcher prise;
- Prendre les choses avec humour;
- S'entraider, être solidaire;
- Socialiser (à distance);
- Repenser les activités.

## **Un lien entre la participation sociale et la santé**



### ***D'après vous quels sont les avantages de la participation sociale sur la santé?***

Plusieurs auteurs pensent que la qualité des liens sociaux, davantage que la nature ou l'intensité de l'activité, est centrale pour un vieillissement en santé. L'établissement et le maintien de relations interpersonnelles significatives et positives faciliteraient les processus d'adaptation aux réalités de la vieillesse. Selon quelques chercheurs, les situations de participation sociale constituent des sources de stimulation cognitive, cette dernière renforçant à son tour les mécanismes neuroendocriniens et le système immunitaire.

## Que puis-je faire pour éviter d'être dans une situation de solitude ou d'isolement?



### Les effets positifs du bénévolat

D'ailleurs, le bénévolat est très positif pour tous : les aînés actifs profitent de leur bénévolat et de leur participation communautaire, qui leur procurent un sentiment de satisfaction et d'efficacité, et les collectivités profitent du capital social et des services qu'offrent ces derniers. À travers leur implication, les personnes se sentent à nouveau utiles et c'est aussi un moyen de créer des liens sociaux, de s'épanouir, d'apprendre et de partager son savoir. La connectivité d'une collectivité provenant du bénévolat renforce les réseaux sociaux, améliore l'accès à l'information et au soutien et réduit la probabilité d'isolement.

### Se refaire un réseau social ou familial

La perte d'un conjoint ou d'un membre de la famille fait en sorte de renforcer l'isolement et le sentiment de solitude. La perte des amis constitue aussi une épreuve d'autant plus qu'il est plus difficile aux personnes d'âge avancé de s'en faire de nouveaux. Les nouvelles personnes rencontrées sont souvent « *des connaissances* », qui en dehors du lieu où s'est faite la rencontre ne seront pas nécessairement recontactées que ce soit pour prendre des nouvelles ou pour organiser des sorties, des activités. Avec l'avancée en âge, le réseau social devient très fragile, tout d'abord parce que les deuils sont plus fréquents, mais aussi parce que le lien qui unit les gens, depuis souvent des décennies, ne sera pas remplacé.

## **Pourquoi n'osons-nous pas à reprendre contact avec certaines personnes, certains amis? Est-ce la gêne? Nous avons tous le pouvoir de le faire, alors pourquoi ne pas oser?**



La communication demeure le meilleur outil pour briser l'isolement et la solitude. Rester en contact avec les autres en utilisant simplement le téléphone, l'écriture ou les moyens technologiques comme les ordinateurs et les tablettes numériques avec les courriels ou les téléphones cellulaires avec l'envoi de texto, par exemple.

Qui plus est, pratiquer nos passions et nos activités de différentes façons et découvrir de nouvelles activités est bon pour le moral et l'estime de soi.

## **Avez-vous des idées d'organisations ou associations où vous pouvez vous faire un réseau social?**



Voici quelques organisations où vous pouvez participer, vous faire un réseau social, rencontrer de nouveaux amis, planifier des voyages, vous impliquer dans des projets, etc.

Le centre de jour, FADOQ, Clubs de sports comme la pétanque, club de marche, club de lecture, etc.

Dans votre communauté, il existe aussi divers organismes proposant toutes sortes d'activités: le jardinage, la randonnée, l'informatique, etc. Celles-ci permettent de demeurer actif tout en maintenant des relations sociales variées. De plus, ces activités sont aussi le secret d'un bon vieillissement!

## **S'inscrire dans une dynamique active**

L'avancée en âge et surtout « l'entrée » dans le vieillissement, marquée par la retraite, peuvent être vues comme une seconde vie. Désormais, vous avez du temps libre. Après tant d'années de dévouement à votre travail, à votre famille, vous êtes enfin libres d'agir et de vous occuper comme vous l'entendez : profitez-en! Les soucis de la vie sont différents. Les enfants ont grandi et les personnes ont plus de temps pour s'occuper d'elles et réaliser des projets. C'est une période où l'on peut commencer un autre style de vie tout aussi intéressant. Il faut arrêter de stigmatiser négativement la vieillesse qui n'est pas synonyme d'inactivité.

***Avez-vous des exemples ou idées de projets que l'on pourrait mettre sur pied?***



### **Conclusion :**

On retiendra donc que la participation sociale est le meilleur outil pour se protéger de l'isolement. Même si ça ne nous tente pas souvent de sortir et voir les autres, on doit le faire : parce que c'est bon pour notre santé et notre moral.

***Avant de finir, faisons un tour de table et dites-en quelques mots ce que vous retenez de cette discussion.***



***Merci pour votre participation!***

## **Bibliographie**

2008, Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale/Direction de santé publique | Institut national de santé publique du Québec Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval, « *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé : réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire* », [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/859\\_RapportParticipationSociale.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/859_RapportParticipationSociale.pdf), 12/04/2021.



## RESSOURCES :

### Travailleurs de milieu auprès des aînés (ITMAV) :

- MRC d'Arthabaska : 819 758-4188
- MRC de Bécancour : 819 690-4735
- MRC de Drummond : 819 472-6101
- MRC de l'Érable : 819 362-3473
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Nicolet : 819 293-3881
- MRC de Nicolet-Yamaska - secteur Saint-François-du-Lac : 450 568-3198

**Toute urgence : 911**

**Info-santé | Info-social : 811**

**Ressources communautaires et services sociaux : 211**

**Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287**

**Ligne Info-aidant : 1 855 852-7784**

