

TRAITER AVEC DES PERSONNES ÂGÉES

VOLUME 3 NUMÉRO 15 – 2006

André Thibault, directeur de l'Observatoire québécois du loisir

Dans son récent bulletin, l'Observatoire québécois du loisir a fait état de l'importance démographique du vieillissement de la population du Québec, à l'instar des populations de la plupart des pays développés. Il a fait aussi état de la nécessité de réviser nos perceptions à l'endroit des personnes âgées et de se méfier de certains stéréotypes qui ne s'appliquent pas à la nouvelle génération des aînés. Maintenant et conformément à sa mission, l'OQL propose une synthèse de connaissances destinées à éclairer ceux qui procurent des environnements, des activités et des expériences de loisir à la population et particulièrement aux aînés qui demandent des services et des conditions pour prendre leur loisir en charge.

DES PRINCIPES POUR L'ACTION

Les connaissances acquises sur les personnes âgées permettent d'énoncer un certain nombre de principes pour guider la mise en œuvre des programmes et des services aux personnes âgées.

LES AÎNÉS : DE MOINS EN MOINS UN GROUPE HOMOGENE

À l'évidence, on ne peut plus considérer les aînés comme un groupe homogène : ils ont des différences d'âges et d'intérêts très importantes.

Sur le plan de l'âge, « Roy (1998) mentionne que le groupe des 65-74 ans serait plus dynamique et moins dépendant que celui des 75 ans ou plus; de fait, les incapacités fonctionnelles apparaîtraient de façon marquée en moyenne autour de 78 ans » (Conseil des aînés, 2001,6). En conséquence, les services aux aînés doivent de plus en plus tenir compte des différentes générations et des groupes d'âge de cette tranche. Plus les personnes sont âgées, plus elles font face à des contraintes quant à l'accessibilité au loisir. Perte de mobilité, perte d'acuité sensorielle et réduction de la résistance à l'effort sont quelques-unes de ces contraintes à l'accessibilité qui demandent des ajustements. Ces ajustements affectent la façon de vivre le loisir, mais pas nécessairement les intérêts et les désirs.

En effet, sur le plan des intérêts, les études sur les modèles de comportements sont claires : les besoins et les goûts sont aussi diversifiés chez les aînés que dans l'ensemble de la population. Les aînés de demain pratiqueront autant le ski qu'ils joueront à la pétanque. Ils iront au concert autant qu'ils regarderont la télévision. Ils participeront davantage aux multiples clubs sociaux, culturels et sportifs qu'aux clubs de retraités et d'âge d'or. Il y a donc éclatement des pratiques et des besoins en loisir.

LA RETRAITE : UNE CONTINUITÉ PLUS QU'UNE RUPTURE...

Malgré les rêves de « liberté 55 », la retraite n'équivaut pas à de très grandes vacances. C'est la vie qui continue dans des conditions différentes où le travail est absent et où le temps libre et le loisir se distinguent des autres temps de la vie. « La plupart des études démontrent la grande stabilité comportementale des individus durant l'évolution de leur vie, autant eu égard à leurs caractéristiques individuelles (intelligence ou personnalité) que socio-économiques. Puisque ces caractéristiques déterminent largement l'ensemble des comportements individuels, nous pouvons croire que le comportement des personnes âgées ressemble grandement à celui qu'elles avaient lorsqu'elles étaient plus jeunes » (Ministère des Affaires municipales, du Loisir et du Sport, 2004, 140).

Ainsi en loisir, en bénévolat, en politique, en consommation, en religion et en société, les aînés de demain ne sont pas très différents des adultes d'aujourd'hui. Au Québec, les adultes d'aujourd'hui sont les baby-boomers, cette cohorte qui a vécu la Révolution tranquille et s'est distinguée largement de la génération qui l'a précédée, la génération des aînés actuels.

«La cohorte du baby-boom n'est pas monolithique; cette génération s'étire sur vingt ans (1946-1966) et les natifs de l'après-guerre n'ont pas les mêmes caractéristiques ou comportements que les natifs de la Révolution tranquille » (Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir, 2004, 49).

LA NOUVELLE GÉNÉRATION DES AÎNÉS : ENFANTS ET ACTEURS DE LA RÉVOLUTION TRANQUILLE

Plus instruites, bénéficiant de meilleurs revenus de retraite, les personnes âgées de « demain matin » ont vécu au cœur des transformations de la société québécoise, « elles aiment produire et être utiles. Elles aspirent à prouver qu'elles sont capables de faire des choses et aiment le travail concret et pratique. Ces personnes ont des valeurs éthiques importantes et il leur importe de voir à qui et à quoi les activités bénévoles vont servir » (Conseil des aînés, 2005, parag. 5.11). Par ailleurs, ces personnes, sans doute à cause de leur nombre, se sont perçues, leur vie durant, au cœur de la société. Quand elles étaient jeunes, la société est devenue jeune; adultes, elles ont pris les postes de contrôle et ont conçu la société à leur image. Quand elles deviendront âgées, instaureront-elles le « pouvoir gris»? Une chose est évidente, les baby-boomers ne vont pas se placer en marge de la société, ils en resteront des acteurs majeurs. Ils s'engageront dans une diversité de causes, pas seulement à la défense de leur génération.

En loisir, cette génération a connu la multiplication des pratiques et a exploré des sentiers non battus. Elle est allée au-delà du loisir organisé et du loisir familial traditionnel. Sans renier ses racines, elle s'est équipée de biens de loisir, a consommé des services commerciaux et instauré une pratique libre, publique et communautaire comme personne auparavant. Pistes cyclables et pédestres, centres d'entraînement physique, musées, spectacles, visites touristiques sont autant de lieux et de

pratiques libres que les aînés affectionnent. Ces gens attendent des services et du respect de la part des intervenants plus que du dirigisme et de la suppléance. Ils veulent être en contrôle de leur loisir et refusent tout style d'animation qui ne respecterait pas leur autonomie et leur dignité. Même dans les moments où elles sont les plus vulnérables, comme en situation de maladie, les personnes âgées demandent respect et dignité. Alors en loisir, le respect et le développement de leur autonomie deviennent des principes pour les intervenants.

LES BÉNÉFICES DU LOISIR POUR LES AÎNÉS

Le groupe de travail *Leisure and Aging* et la revue de la littérature du *National Recreation and Park Association (NRPA)* dégagent, dès 1993, un consensus sur les bénéfices ou les effets recherchés du loisir pour les personnes âgées.

Le loisir sert au maintien de la santé et de la qualité de vie, à l'intégration ainsi qu'à l'engagement social des personnes âgées.

1. La santé et l'art de vivre

Si le vieillissement apporte son lot de pertes de capacités et que la retraite constitue une rupture par rapport au milieu social et identitaire du travail, le loisir maintient, promeut et améliore la santé physique et sociale des personnes.

Les connaissances scientifiques sont nombreuses à démontrer que l'activité physique et l'activité sociale préviennent la maladie, développent les capacités physiques, maintiennent le sentiment d'identité et combattent l'isolement social. De plus, la pratique d'un certain art de vivre maintient et développe les capacités intellectuelles, spirituelles et stimule une vision positive de soi et la satisfaction de vivre. Dans ce sens, le loisir a ce pouvoir de permettre de vivre en santé et, sans doute, longtemps.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) ne définit-elle pas la santé non pas comme l'absence de maladie, mais comme la capacité physique, psychique et sociale d'une personne d'agir dans son milieu et d'accomplir les rôles qu'elle entend assumer, d'une manière acceptable pour elle-même et pour les groupes dont elle fait partie (OMS).

2. L'intégration et l'engagement social

La retraite n'est pas un retrait de la société, mais du travail. Si le travail permet à un individu de se donner une identité sociale, il est fréquent qu'à la retraite, le loisir et l'engagement bénévole viennent remplacer le travail comme source principale d'identité et de satisfaction. Au Québec, on a un nom, un prénom et un titre de travail. Si vous rencontrez un retraité, dans les premiers mots de la conversation, il vous dira quel était son métier.

Pour plusieurs, toutefois, la pratique de loisir (je suis golfeur, bricoleur, je rencontre tous les matins mes amis au café du centre commercial, etc.) ou l'engagement bénévole (je m'occupe de telle organisation, je contribue à ceci ou cela, etc.) fournissent une nouvelle identité, une nouvelle communauté.

Quelles que soient les activités pratiquées, l'expérience de loisir des aînés revêt une dimension sociale qui répond à un besoin fondamental et essentiel à la qualité de vie.

Outre le désir de contribuer au bien-être de la collectivité et le sentiment de participer activement à l'amélioration de la société par leur engagement, l'utilisation des compétences et des expériences et le sentiment d'utilité demeurent les raisons les plus fréquemment évoquées par les bénévoles lors de la tournée réflexion-théâtre de 2001. Cette volonté de se sentir utile est une des raisons les plus fréquemment évoquées par les nouveaux retraités pour expliquer leur engagement (Dorion, Fleury et Leclerc, 1998; Knauff, 1994; Brault, 1990) (Conseil des aînés, 2005, parag. 5.12.).

LES CONSÉQUENCES SUR L'ACTION EN LOISIR

À la lumière des caractéristiques des personnes âgées et des bénéfices reconnus au loisir, il est certaines attitudes et certains principes qu'il importe de mettre en évidence pour orienter le travail des acteurs du loisir québécois.

Considérer les désirs plus que l'âge

1. Devant la diversité et l'hétérogénéité du groupe des aînés, il importe de structurer les services, les environnements et les programmes de loisir en fonction des besoins et des désirs plus qu'en fonction de l'âge.

2. Il faut éviter d'associer les personnes âgées à des groupes trop restreints d'activités et inversement.
3. Généralement, les aînés vivent leur loisir dans les mêmes lieux, pratiquent les mêmes activités et s'adonnent aux mêmes programmes offerts à l'ensemble de la population.
4. Par ailleurs, des mesures d'accessibilité particulières pourront être requises pour les personnes en perte de capacités.

Du partenariat plus que de la dépendance

1. Le principe de la prise en charge de leur propre loisir s'applique d'autant plus aux personnes aînées qu'elle valorise leur autonomie.
2. Les personnes âgées sont considérées comme des partenaires dans la conduite d'une activité autant que dans l'établissement et la livraison des services.
3. Le bénévolat et la valorisation des compétences des aînés au service de la communauté sont encouragés et soutenus selon les règles de l'art en bénévolat.
4. Au-delà du bénévolat, les aînés sont invités à prendre part aux décisions qui les affectent par une politique de participation publique.

Un art de vivre plus que des activités

1. Les organisations de loisir prennent en compte et respectent le fait que le temps libre des personnes âgées se déploie de façon généralement différente de celui des non-retraités, à des heures et à un rythme différents.
2. Les organisations de loisir tiennent compte que les aînés cherchent des expériences sensorielles et sociales de qualité, quelles que soient les activités.
3. L'accessibilité au loisir des personnes âgées est une préoccupation majeure des organisations de loisir qui voient à minimiser les contraintes et à promouvoir les services, les environnements et les programmes de loisir.

Une ouverture sociale plus qu'une ghettoïsation

S'il advenait que des services soient offerts en priorité aux aînés pour des raisons d'horaire, de

rythme de déroulement de l'activité ou pour toute autre raison, il faudrait faciliter la vie intergénérationnelle et éviter la ghettoïsation.

Il faut savoir que les aînés sont souvent, à leur demande, des grands-parents fort occupés auprès de leurs petits-enfants.

CONCLUSION : DES AÎNÉS, CITOYENS À PART ENTIÈRE

Que conclure des connaissances acquises sur les aînés et les services en loisir? D'abord et avant tout, que ces personnes sont des citoyens à part entière qui vivent pleinement, recherchent l'autonomie et possèdent un bagage d'expériences qui peuvent servir la communauté. Si elles voient certaines de leurs capacités réduites, leur volonté de vivre une vie de qualité n'en est pas moins réduite. Ces personnes veulent être perçues plus par leur vitalité que par leurs limites.

Le loisir apparaît un lieu d'expression et de développement de cette vitalité et constitue davantage un art de vivre qu'une série d'activités. Les services de loisir les considèrent comme des partenaires capables de se prendre en main et évitent de les mater.

BIBLIOGRAPHIE

Collins, S.; Wacker, R.; Blanding, C. (1994). *Leisure, Recreation and Aging: A Selected, Annotated Bibliography*. National Park and Recreation Association: Arlington (VA).

Conseil des aînés du Québec - Michaud, A.; Gagnon, D.; Guillot, V.; Dumont-Larouche, N. (2001). *La réalité des aînés québécois*. Sainte-Foy : Publications du Québec.

Conseil des aînés - Des Rivières, M. ; Michaud, A. (2005). *Afin de construire un Québec pour tous les âges. Rapport de l'équipe de travail*. Direction des relations publiques et des communications : ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine.

Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir (2004). *Les effets du vieillissement de la population québécoise sur la gestion des affaires et des services municipaux. Rapport de recherche*. Ministère des Affaires municipales, du Sport et du Loisir.

Organisation mondiale de la santé (2006). Site Internet de l'Organisation mondiale de la santé. Page de La définition de la santé de l'OMS. <http://www.who.int/about/definition/fr/>. Page visitée le 26 avril 2006.

RÉFÉRENCES

Conseil des aînés du Québec - Dumont-Larouche, N. (1997). *Avis sur les orientations d'une politique du vieillissement*. Sillery : Conseil des aînés.

Conseil des aînés (2006). *Vivre et vieillir dans sa communauté, guide pratique destiné aux aînés et à leur entourage*. Sainte-Foy : Publications du Québec.