

QUELQUES DONNÉES SUR LE SENTIMENT D'APPARTENANCE CHEZ LES AÎNÉ-E-S

Selon des données provenant de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes menée par le gouvernement du Canada, les aînés qui ont déclaré avoir un profond sentiment d'appartenance à leur collectivité étaient davantage susceptibles d'être en bonne santé (62 %) que ceux qui s'en sentaient plus détachés (49 %) ¹.

Le soutien social est un élément crucial de la santé mentale.

Il améliore :

- notre auto-efficacité (sentiment d'efficacité personnelle, confiance en ses capacités);
- notre estime de soi et nos capacités d'adaptation;
- notre qualité de vie dans son ensemble.

Il nous aide à :

- mener nos activités de la vie quotidienne;
- faire face aux transitions de la vie et aux pertes²;
- évoluer avec plus d'aisance et d'assurance dans notre environnement³.

Il nous incite à :

- mener une vie active;
- adopter de nouveaux comportements;
- faire des choix pour avoir une vie plus saine.



¹ Shields et Martel (2006). Cités dans Agence de la santé publique du Canada. « L'appartenance sociale et la santé des aînés », (date de modification 2009-10-01), [en ligne]. [http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/haging_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2] (site consulté le 2 décembre 2009)

² Powell (2004). Cité dans Agence de la santé publique du Canada, *idem*.

³ Gouvernement du Canada (2005). « Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes ». Citée dans Agence de la santé publique du Canada, *idem*.



PERDRE SES REPÈRES SANS PERDRE LA TÊTE!

Par Catherine Geoffroy, présidente de l'Association québécoise de gérontologie et rédactrice en chef de la revue Vie et vieillissement

Cet article se veut un outil pour aider les personnes à reconnaître les facteurs pouvant être déstabilisants lors du passage à la retraite. Il propose des pistes qui pourront les aider à préparer cette importante étape de leur vie et à maintenir leur équilibre tout au long de leur recherche de nouveaux repères.

Que feras-tu quand tu seras vieux?

Tout comme on le fait dans les périodes importantes de notre vie allant de la tendre enfance à l'âge adulte (entrée à l'école, découverte du sentiment amoureux et de la sexualité, intégration du marché du travail, apprentissage du fonctionnement en société, prénatalité et autre), on devrait se préparer à notre vie d'ainé et au vieillissement, prendre le temps de se situer, de se demander quels aspects de soi on souhaite développer, quel genre de vieillesse on veut vivre.

Certains cours de préparation à la retraite (atteignant un trop faible pourcentage des préretraités) s'avèrent importants pour les participants. Leurs experts proposent des outils de réflexion qui permettent aux préretraités de faire certains bilans pour mieux planifier leur avenir : bilan de leur situation financière (par exemple, évaluation des actifs et de la capacité de dépenser par rapport aux besoins ou souhaits projetés), de leur situation juridique (testament et autres) et psychosociale (santé physique, psychologique et sociale), de leur environnement ou milieu de vie (par exemple, considération des types d'habitation envisageables, de l'offre et de la qualité du réseau communautaire). Certains cours plus au fait des nouvelles tendances consacrent désormais un volet à la réorientation de vie et de carrière.

La majorité des adultes approchant de l'âge de la retraite ont très peu pensé, planifié, et encore moins organisé les 25, 30, voire 40 années à venir. Ils ne mesurent pas tout ce que leur emploi et leur milieu de travail leur apportaient comme soutien, ni le peu de temps qu'ils ont pour se préparer à plonger dans une toute nouvelle vie. Heureusement, l'être humain a une incroyable capacité d'adaptation! Il est aussi vrai qu'au fil des ans et des événements, l'adulte a su ou dû régulièrement s'adapter à de nouvelles situations : mariage, naissance, maladie, séparation, migration, changement d'emploi, perte d'êtres chers et autres.

Mais le passage à la retraite n'est pas un événement comme les autres : il nous impose un changement de vie radical et fondamental : le travail ne sera plus l'élément structurant de nos vies, les contraintes externes qui se posaient jusque là disparaîtront, et les occasions de rencontrer des personnes de différents âges, cultures ou professions ne seront plus aussi fréquentes. En quittant le milieu de travail, on quitte un milieu d'appartenance important!

Quand on perd ses repères, on perd son sentiment d'appartenance!

Pour beaucoup d'individus, la retraite représente cette nouvelle liberté dont ils rêvent depuis longtemps : finie l'obligation de respecter un horaire, enfin on pourra se reposer, on vivra moins de fatigue, moins de stress... Mais le travail permet aussi de satisfaire plusieurs besoins fondamentaux, d'où l'importance de bien se préparer à affronter certaines difficultés et à combler certaines pertes pour nous assurer d'une qualité de vie satisfaisante.

Le travail est souvent une source de valorisation qui nous permet de nous définir, de nous motiver, de nous valoriser, d'appartenir à un milieu. Nous pouvons y exprimer nos talents, y acquérir des connaissances, y développer des habiletés particulières. Si nous ne nous préparons pas à combler le vide créé par la retraite, nous risquons de vivre une perte du sentiment d'appartenance à un savoir-faire, à une profession!

Pour plusieurs d'entre nous, et peut-être plus encore pour les hommes qui ont laissé à leur conjointe la responsabilité de l'organisation de la vie sociale de la famille, le travail constitue la principale source de relations sociales. Il nous tient en alerte physiquement et intellectuellement, et il nous fait sentir utile socialement.

La personne qui prend sa retraite devra d'abord se déconditionner de sa routine de travail. Que fera-t-elle de ses 2 500 heures annuelles qui étaient jusqu'ici, et depuis son entrée à l'école, toutes tracées? Elle vit la perte du sentiment d'appartenance à un rythme de vie, au fait d'être *dans le coup*, encore *branchée*! Dans la société productiviste d'aujourd'hui, la perte de ce sentiment d'appartenance risque de nous dévaloriser si on ne s'est pas préparé! Quitter son travail est une chose, devenir invisible en est une autre.

Dans la société d'aujourd'hui où le culte de la jeunesse est omniprésent, il n'est pas facile pour les personnes aînées d'avoir l'âge qu'elles ont et de le paraître. Pas grand-chose dans la vie nous prépare à ce constat. Des cheveux blancs, quelques rides, la moindre défaillance de santé, et voilà que nous nous mettons à mal cadrer dans un monde fait pour une vie *trépidante*. Nous devons revendiquer le droit d'avoir l'âge que nous avons.





- La retraite de la vie professionnelle nous force à redonner un sens à notre existence, à faire de nouveaux choix, à nous entourer de nouvelles personnes, à prendre de nouvelles orientations, à occuper notre temps autrement. Tout cela, il faut y penser avant d'entrer à la retraite.

Les règles de base pour bien- vieillir

La définition de la santé, selon l'Organisation mondiale de la santé, c'est « un équilibre entre la santé physique, la santé mentale, la santé sociale dans un environnement sain ».

Garder la forme

Il faut bouger, garder son esprit vif, bien s'entourer. On ne peut plus douter des effets bénéfiques de l'activité physique, pratiquée plusieurs fois par semaine, sur le maintien, et souvent, sur l'amélioration de la santé. En plus, la pratique d'activités physiques (marche, danse, jardinage, sport, quilles, pétanque, natation, ballon avec les petits-enfants, etc.) joue un rôle important sur la santé mentale (en produisant une meilleure oxygénation du cerveau et une diminution du stress) et sur la vie sociale (en offrant des occasions de lutter contre l'isolement, d'échanger et de rire avec les autres participants).

Les cours de préparation à la retraite insistent d'ailleurs sur l'importance de ne pas devenir sédentaire avec la retraite : ne remplaçons surtout pas le *méto-boulot-dodo* par le triangle infernal *télé-malbouffe-wc*!

Garder sa raison de vivre

Qu'ont-elles en commun, ces personnes sur le point de prendre leur retraite? De la place pour une passion, un intérêt dans un domaine donné, un projet, une mission à accomplir. Elles ont envie de continuer à apprendre, à se sentir utiles. Elles sont valorisées par leurs pairs, leur famille ou leurs amis pour leur action. Elles ont une raison de vivre, n'occupent pas leur temps à penser aux différents maux liés à leur âge (arthrose, maladie cardiaque, problème respiratoire ou autre). Leurs activités les aident à rester actives, à trouver la vie encore intéressante, à garder le moral et une bonne santé mentale.

Il faut donc trouver de nouvelles activités procurant une satisfaction, fixer des objectifs à court terme, mais aussi planifier des projets qui ne prendront forme qu'à plus long terme. Sans ces derniers, l'euphorie des premiers mois risque de s'estomper et laisser place à l'ennui et au désœuvrement.

Profitons-en pour nous créer un nouveau statut social en assumant notre nouveau rôle de retraités et en participant pleinement à une nouvelle vie sociale.

Une forêt à reboiser

Prendre sa retraite, c'est s'exposer à l'isolement. Par conséquent, il est souhaitable de ne pas sous-estimer l'importance du réseau social que le milieu du travail nous apportait, ni de surestimer notre réseau personnel. À cet égard, un tour d'horizon des personnes qui nous entourent actuellement peut être un exercice très révélateur.

À mesure qu'on avance en âge, si on a la chance d'être en bonne santé, ce ne sera pas pour autant le cas de nos contemporains : nous verrons peu à peu disparaître les membres de notre famille, les connaissances et les amis qui ont composé notre réseau social, en raison de maladie dégénérative, de déménagement en CHSLD ou de décès, déboisant ainsi notre forêt. Le réseau social et le réseau familial risquent donc de s'effilocher. Établir le plus tôt possible à la préretraite de nouveaux contacts est une bonne façon de semer des graines dont on récoltera les fruits au moment de la retraite. Ce faisant, on ne dépendra pas des autres pour organiser nos sorties ou activités; on les prendra soi-même en main!

En semant des graines pour voir grandir de nouvelles amitiés, on tisse de nouveaux liens avec des personnes de tous âges, de différentes cultures, d'opinions différentes, mais surtout avec qui nous partageons les mêmes goûts, ce qui peut donner lieu à de nouveaux réseaux. Donnons-nous un peu plus de disponibilité, maintenant que nous avons du temps devant nous, pour explorer des milieux où nous sommes susceptibles de rencontrer des personnes qui ont les mêmes champs d'intérêt que les nôtres.

Sentir qu'on appartient à un groupe nous permet de lutter contre l'isolement, donc contre la tristesse, la dépression ou d'autres problèmes de santé mentale!





ENTREVUES

Réalisées par Anne Echasseriau, agente de communication à l'Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec et animatrice en sensibilisation à la Maison Jean Lapointe

UN RETRAITÉ DE CŒUR ET D'ACTION

« Je suis un homme qui aime avoir du plaisir dans la vie, qui a le goût de s'impliquer socialement et qui l'a toujours fait. » Voilà comment se décrit René Charette lorsque je le questionne sur sa retraite. Et nous n'avons aucun mal à le croire lorsque nous l'écoutons raconter son engagement dans divers réseaux sociaux. Il ponctue chacune de ses phrases par un rire chaleureux et communicatif. Jusqu'à récemment technicien de laboratoire de physique à l'École Polytechnique, il a été membre du conseil d'administration de son département et a occupé la fonction de président de son syndicat. Actif dans sa communauté, il a été conseiller municipal et vice-président du Conseil des commissaires de la Commission scolaire de Mont-Fort. Est-ce que ses engagements nuisaient à sa vie familiale et à ses proches? « Non, déclare monsieur Charette, ma famille est importante pour moi. J'ai trois enfants et sept petits-enfants, et j'aime passer du temps avec eux. »

Pour préparer sa retraite amorcée il y a quatre ans, monsieur Charette a pris une préretraite de quelques années au cours de laquelle il a travaillé quatre jours par semaine. Cet accord négocié avec son employeur lui a permis de former son remplaçant et de connaître le plaisir et la satisfaction de transmettre son savoir. Au début de sa retraite, il a pensé retourner sur le marché du travail. Cependant, il s'est rapidement investi à la fois dans ses anciens réseaux et dans de nouveaux milieux, à un point tel que ses enfants lui lancent à la blague qu'ils doivent désormais prendre, eux aussi, rendez-vous avec leur père! Monsieur Charette a choisi de garder le contact avec le milieu universitaire, en assurant des surveillances aux HEC, et avec le milieu municipal, en se joignant au comité consultatif d'urbanisme de son arrondissement. Il occupe le poste de trésorier de l'AREQ Montréal. Enfin, comme membre d'un groupe de conteurs, il se déplace dans les écoles primaires afin d'émerveiller les jeunes par ses histoires. Grâce à ses nombreuses activités, il maintient un large réseau social qui lui permet de faire des rencontres intéressantes et variées et d'éviter de se cantonner ou s'isoler. Sociable et communicatif, il s'engage dans ce qui « l'allume » et n'hésite pas à quitter les lieux qui ne répondent pas à ses attentes en disant avec sagesse que « l'univers l'appelle ailleurs ».

Voici le conseil que René Charette donne aux personnes retraitées qui souhaitent s'engager dans leur milieu : « Il faut prendre son temps pour "magasiner", observer, cerner le milieu dans lequel on souhaite s'investir. Enfin, il faut avoir du plaisir et se sentir bien avec l'entourage pour apprécier les richesses de l'engagement. »

L'ENGAGEMENT DANS LA VIE SOUS TOUTES SES FORMES

« Une artiste des sciences explorant la vie. » Voilà comment je décrirais Marguerite Bilodeau. De sa voix douce, l'ancienne infirmière et musicienne m'explique l'importance que ces deux activités ont eue (et ont encore) dans sa vie. Infirmière dans un centre hospitalier puis à Info-Santé pendant quinze ans, elle a consacré sa vie professionnelle à aider les autres. Artiste aux mille facettes, elle a touché tous les arts, du chant aux arts plastiques en passant par les instruments de musique (piano, guitare) et la composition de chansons. Elle réunissait les domaines de l'art et de la science en publiant, en 1981, un livre sur les personnes âgées qui donnait suite à des enquêtes réalisées dans les maisons de retraite.

Mère et épouse, elle a toujours tenté d'éviter le travail à plein temps afin de se réserver pour sa famille et ses activités artistiques. Les changements incessants vécus au travail (transferts de lieux de travail, changements de patients, horaires variés, etc.) ont développé chez Marguerite Bilodeau de fortes habiletés d'adaptation et de flexibilité. Son passage à la retraite s'est ainsi fait sans heurts violents, mais dans le deuil normal de la fin d'un cycle professionnel. Avant de devenir membre des *Raging Grannies* (Mémés déchaînées) il y a quatre ans, elle s'est d'abord demandé si elle était assez « enragée » pour s'intégrer à ce groupe. La réponse fut oui, raconte-t-elle en rigolant. Elle ajoute : « Il y a des injustices, des irritants dans la vie. Le monde ne peut pas changer d'un coup mais par des petites choses, et la colère doit être utilisée pour créer quelque chose de positif. » Toutes les semaines, elle va donc chanter et jouer de la guitare à l'hôpital St-Mary's pour les malades et les résidents. Elle joue un rôle dans un film sur les mamies déchaînées, *Les Super Mémés*, qui sortira l'an prochain. Exploratrice engagée et curieuse de nature, elle s'est jointe depuis sa retraite au réseau Artisans de la paix et à l'organisme Développement et Paix afin d'apporter sa part à la transformation du monde vers un mieux-être. Elle donne des concerts de piano, entretient sa santé physique en faisant deux fois par semaine de l'aquaforme. Quant à sa santé mentale, elle ne l'oublie pas non plus : chaque matin, elle consacre trente minutes à la méditation et à des étirements de yoga. Un moment pour remercier de la nuit passée et de la journée à venir, à laquelle elle veut bien se préparer.

Le conseil de Marguerite Bilodeau pour trouver l'envie de s'investir dans la vie? « L'engagement permet d'éviter les dépressions. Se donner des objectifs, des défis constitue une activité valorisante et enrichissante. Les organisations et les mouvements sont nombreux. Et il n'y a pas d'âge pour apprendre... », ajoute cette jeune retraitée qui, après le piano et la guitare, vient de s'acheter une harpe!





VIEILLIR ENSEMBLE

L'appartenance sociale a un effet positif sur la santé. Les gens qui conservent une vie active et des liens avec leur entourage sont généralement plus heureux, en meilleure santé physique et mentale et plus en mesure de faire face aux changements et aux transitions¹. Les relations amicales jouent un rôle important dans notre estime de soi : elles la nourrissent et la stabilisent.

Nous vous invitons à cocher les activités que vous faites pour « vivre ensemble » et à souligner celles que vous pourriez faire :

- Écrire à un proche.
- Raconter un ou des souvenirs à quelqu'un.
- M'engager dans un groupe (bénévolat, aide scolaire, etc.).
- Voyager avec quelqu'un.
- Prendre contact avec d'anciens amis.
- Inviter à la maison une ou un ami ou encore un membre de ma famille.
- Aller rendre visite à un proche.
- Téléphoner à une connaissance.
- Demander des nouvelles à son voisin.
- Transmettre mes habiletés et savoirs à une personne ou un groupe (informatique, histoire, pêche, etc.).
- Partager un sport ou un passe-temps (bingo, quilles, musique, tricot, cinéma, lecture, marche en forêt, peinture, ski, jardinage, etc.).
- Participer aux activités de la municipalité (festival, fêtes, exposition, etc.).
- Participer activement au mieux-être de sa municipalité (table de rencontres, défense des droits des aînés, etc.).
- Autres choses que je fais ou que je pourrais faire :

¹ Wilkins, K. (2006); Organisation mondiale de la santé (OMS) (2003). « L'appartenance sociale et la santé des aînés », *Le vieillissement en santé au Canada : une nouvelle vision, un investissement vital; Des faits aux gestes – Un document d'information*, Agence de la santé publique du Canada, [en ligne]. [http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/publications/pro/healthy-sante/haging_newvision/vision-rpt/social-sociale-fra.php#social2] (consultation le 25 novembre 2009)

UN EXEMPLE D'ENTRAIDE ET DE PARTAGE : LE BÉNÉVOLAT

Il existe différentes manières de s'engager dans la vie. Le bénévolat est l'un de ces moyens. Depuis longtemps, le bénévolat est considéré comme une activité productive et enrichissante qui présente des avantages pour la santé et constitue une forme constructive d'engagement social. En 2000, les aînés du Canada ont fait 179 millions d'heures de bénévolat. Globalement, ils dépassaient la moyenne de tous les autres groupes d'âge¹.

TRUCS

Le bénévolat peut donner du sens à sa vie et ainsi favoriser l'estime de soi². Il permet de :

- partager ses connaissances et compétences;
- être apprécié, grandir, être créatif;
- améliorer la qualité de vie de la collectivité tout en ayant du plaisir;
- combler la solitude;
- obtenir une reconnaissance;
- avoir un sentiment d'utilité et de réalisation;
- avoir un sentiment d'appartenance.



¹ Agence de la santé publique du Canada, *ibid.*
² Gravel, Louise et Linda Mastrovito (2008). « Découvrir et apprécier sa valeur pour s'affirmer dans son bénévolat », [en ligne]. [www.berthiaume-du-tremblay.com/pdf/RVA_9e_presentation.pdf] (site consulté le 2 décembre 2009)

