



VVEQR

Vivre et vieillir **ensemble**
dans nos quartiers ruraux

RAPPORT DE RECHERCHE

MAI 2021

Photo : Yannick Collin

Recherche menée par le

Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda

en collaboration avec la

Table des aînés de Rouyn-Noranda

Remerciements et crédits :

Nous remercions les personnes âgées qui ont rendu possible la tenue de cette recherche en participant aux entretiens individuels ainsi que les représentants provenant des associations de quartier, organismes communautaires et autres instances ayant participé aux entretiens collectifs.

Une mention spéciale pour leur soutien à tous les organismes et organisations membres de la Table des aînés de Rouyn-Noranda qui soutiennent cette démarche depuis le début.

Nos remerciements également aux personnes ayant généreusement donné leur accord pour l'utilisation de leur photo.

Nos remerciements aux membres du comité de recherche qui ont participé à la démarche et à sa réalisation :

- Marie-Anna Allen, aidante naturelle et représentante aînée D'Alembert
- Gabrielle Arseneau, directrice générale, Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda
- Roger Arseneault, représentant aîné Cloutier
- Carol Boucher, représentant aîné Cléricy
- Daniel Chouinard, représentant aîné McWatters
- Jean-Claude Chouinard, représentant aîné Cadillac
- Michel Cliche, représentant aîné Bellecombe
- Lise Delisle, représentante aînée Destor
- Dominique Gagnon, gérontologue et professeur, UQAT
- Nathalie Grenier, travailleuse de milieu en rural
- Léandre Lahaie, président Bastide des aînés et représentant aîné Beaudry
- Maurice Migneault, représentant aîné Mont-Brun
- Monic Roy, directrice, Réseau 50+ de l'Abitibi-Témiscamingue

Un merci particulier pour leur soutien :

Christian Cheminais, agent de recherche et étudiant à la maîtrise sur mesure en sciences humaines à l'UQAT pour son travail et son soutien au cours des diverses étapes de recherche.

Dominique Morin, directrice, Rouyn-Noranda Ville et village en santé pour sa participation aux travaux du comité provisoire et son soutien au cours de la démarche.

Nancy Vaillant pour sa contribution à titre de coordonnatrice de recherche au début de la démarche.

Nous désirons également souligner et reconnaître la contribution bénévole de Carole Parent, Alain Couture et Muguette Lacerte qui, à titre de bénévoles intervieweurs, sont allés à la rencontre des aînés pour recueillir leur témoignage en faisant preuve d'ouverture, d'empathie et de respect.

Dominique Gagnon, gérontologue et professeur en travail social à l'UQAT qui a collaboré étroitement aux diverses phases de ce projet.

Rédaction et correction :

- Kathleen Baldwin, coordonnatrice de recherche, Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda

Relecture :

- Christian Cheminais, agent de recherche
- Léandre Lahaie, membre du comité de recherche

Ce projet de recherche Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux a été rendu possible grâce au financement reçu du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés du Gouvernement du Canada.

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
CONTEXTE	7
LE PROJET VIVRE ET VIEILLIR ENSEMBLE DANS NOS QUARTIERS RURAUX EN 3 ÉTAPES	7
PROBLÉMATIQUE	8
CARACTÉRISTIQUES DU TERRITOIRE DE ROUYN-NORANDA	8
LA RECHERCHE ET SES PARTICULARITÉS	11
UNE RECHERCHE PAR ET POUR LES PERSONNES AINÉES	11
UN PROCESSUS DE RECHERCHE BOUSCULÉ PAR LA PANDÉMIE	11
LES PARTICIPANTS	12
LE PROCESSUS D'ANALYSE	12
LA RECHERCHE COMME AMORCE À L'ACTION	12
LIMITES IDENTIFIÉES	13
VIVRE ET VIEILLIR DANS UN QUARTIER RURAL : UNE RÉALITÉ BIEN PARTICULIÈRE POUR LES PERSONNES AINÉES	15
UN MODE DE VIE ET DES REPÈRES PRÉCIEUX	15
UN CHEZ-SOI QU'ON AIME ET QU'ON ADAPTE	16
UNE SANTÉ QUI SUIT LE TEMPS	16
UN RÉSEAU SOCIAL SUR LEQUEL ON PEUT S'APPUYER	17
UNE AUTONOMIE QUI REPOSE SUR LA POSSIBILITÉ DE SE DÉPLACER	18
DES LOISIRS ET DES ACTIVITÉS POUR SOCIALISER, LORSQUE SOUHAITÉ	19
VIIEILLIR ET DEMEURER DANS SON QUARTIER RURAL : LES CONDITIONS ESSENTIELLES À METTRE EN PLACE	21
QUAND LA SANTÉ VA, TOUT VA	21
DES RESSOURCES DISPONIBLES, CONNUES, ACCESSIBLES ET UTILISÉES	22
TRANSPORT	25
HABITATION ET LOGEMENT	27
RÉSEAU DE SOUTIEN ET SÉCURITÉ	27
TECHNOLOGIES DE L'INFORMATION	27
FAVORISER LE VIVRE ET VIEILLIR ENSEMBLE DANS NOS QUARTIERS RURAUX : PISTES D'ACTION PRÉLIMINAIRES	29
RECONNAÎTRE ET LÉGITIMER LES DROITS DES PERSONNES AINÉES HABITANT LES QUARTIERS RURAUX	29
FAVORISER LA CONCERTATION ET L'ENTREtenir	29
APPUYER ET METTRE EN ŒUVRE DES SOLUTIONS ISSUES DU MILIEU	30
FAVORISER LA PROXIMITÉ DES SOINS ET DES INTERVENTIONS	32
RENVERSER LES DISCOURS	33
SOUTENIR ET CONSOLIDER LES RAPPROCHEMENTS DANS LES QUARTIERS	34
ET LA PANDÉMIE DANS TOUT ÇA : COMMENT A-T-ELLE ÉTÉ VÉCUE ET QUELLES LEÇONS EN TIRER ?	35
CE QUI RESSORT COMME LE PLUS DIFFICILE DE CETTE PANDÉMIE	35
DES ASPECTS POSITIFS MALGRÉ TOUT	36
DES IMPACTS DIFFÉRENTS POUR LES PERSONNES AINÉES DES QUARTIERS RURAUX	36
CONCLUSION	39
RÉFÉRENCES	41
ANNEXE 1 - CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES PARTICIPANTS	43

INTRODUCTION

Dans un contexte de vieillissement de la population, nombreux sont les acteurs à reconnaître l'importance de favoriser le maintien des personnes âgées dans leur milieu de vie. Un tel enjeu social concerne l'ensemble des personnes âgées, mais pour notre territoire, ce sont celles habitant dans les quartiers ruraux qui nous interpellent davantage.

Depuis 2015, la Table des aînés de Rouyn-Noranda, avec la collaboration de ses membres, supporte diverses initiatives visant à mieux comprendre les besoins des personnes âgées habitant les quartiers ruraux. Le projet *Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux* s'inscrit en cohérence avec la volonté exprimée par les personnes âgées de rester dans leur « chez-soi », malgré les défis liés au vieillissement qu'elles rencontrent. Divers facteurs empêchent malheureusement ce choix de se concrétiser et arrive un temps où elles doivent quitter prématurément leur foyer, faute de ressources. Ceci s'avère encore plus préoccupant pour les personnes âgées ayant habité toute leur vie en milieu rural, notamment en raison de leur attachement au milieu, de leur mode de vie et des relations et des repères établis au fil du temps.

Ce rapport présente les principaux résultats d'une recherche qualitative exploratoire de type recherche-action participative déployée sur le territoire de la Ville de Rouyn-Noranda à partir de l'automne 2019 jusqu'en mars 2021, à laquelle ont participé plus d'une soixantaine de personnes âgées et près d'une quinzaine d'intervenants partenaires. Les conditions favorisant le maintien des personnes âgées dans leur communauté et les facteurs y faisant obstacle sont exposés. En plus d'identifier des constats prioritaires sur lesquels il importe d'agir, le rapport met aussi en lumière des pistes de solution amenées par les personnes rencontrées. Enfin, étant donné que la recherche a été conduite en temps de pandémie, différents aspects démontrant comment la pandémie a été vécue par les personnes âgées habitant nos quartiers ruraux sont présentés de façon non exhaustive.

Favoriser le maintien des personnes âgées dans leur milieu comporte de nombreux avantages, tant pour les personnes âgées que pour les milieux dans lesquels elles s'investissent et s'impliquent. À travers cette démarche, ce sont tous les citoyens, les proches aidants, les organismes communautaires, les institutions publiques et les acteurs privés que nous désirons interpeller à s'engager, à contribuer, à soutenir, et donc à coconstruire le [Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux](#).

CONTEXTE

Le projet Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux en 3 étapes

En 2018, le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda, en concertation avec des membres de la Table des aînés de Rouyn-Noranda, a mis en œuvre un projet communautaire global et innovant qui s'appuie sur diverses approches d'intervention pour guider ses actions, à savoir :

PRÉVENTION : le dépistage précoce des personnes âgées en situation de vulnérabilité ou à risque de l'être est une responsabilité collective qui se doit d'être partagée par l'ensemble des acteurs du milieu;

INFORMATION : pour que les personnes âgées utilisent les services, ils se doivent de les connaître;

CONCERTATION : le vieillissement de la population est un enjeu social qui concerne tous les acteurs de la société, c'est donc en combinant nos forces et en mutualisant nos ressources que nous pourrions répondre aux défis que cet enjeu soulève dans notre communauté;

SOLIDARITÉ : la mise à contribution de la communauté pour soutenir le maintien à domicile des personnes âgées et briser l'isolement social est un incontournable : les valeurs d'entraide et de solidarité et le souci des personnes âgées teintent le projet;

EMPOWERMENT : le respect des choix des personnes âgées et le développement du pouvoir d'agir sont à la base du projet, tant pour les personnes âgées que pour les collectivités rurales concernées;

PARTICIPATION ET INCLUSION SOCIALE : la participation sociale des personnes âgées au sein de la société est primordiale afin que chacun puisse y exercer son rôle tout en favorisant la création de relations intergénérationnelles porteuses de sens;

VITALISATION : la dévitalisation d'un milieu peut être évitée en renforçant le tissu social des membres d'une communauté et en développant leur sentiment d'appartenance, et ce, en favorisant leur participation aux actions qui les concernent.

Pour arriver à répondre aux besoins et ainsi favoriser le maintien des personnes âgées dans leur milieu, le projet a été structuré en trois phases, à savoir :

Phase 1 : Implantation du projet de travail de milieu dans les quartiers ruraux

C'est en octobre 2018 que la travailleuse de milieu est entrée en fonction, supportée par un comité de suivi. Agissant comme un pont entre les personnes âgées et les services, elle a pour mandat d'intervenir et de les accompagner, tout en collaborant à la mise en place d'activités permettant de briser l'isolement. Elle rencontre les personnes âgées et intervient auprès de celles vivant une situation de vulnérabilité. De cette façon, elle contribue au dépistage et à la prévention en référant et en accompagnant les personnes âgées vers les ressources pouvant répondre à leurs besoins. Elle a également pour rôle d'informer les organismes du milieu des besoins à combler et de collaborer à la recherche de solutions pouvant être mises en place.

Phase 2 : Démarche d'animation citoyenne par le biais d'une recherche-action participative

La volonté clairement exprimée par les personnes âgées de rester chez soi, malgré les difficultés d'adaptation rencontrées, s'avère un élément incontournable de ce projet. Divers facteurs empêchent cette volonté de se concrétiser et malheureusement, arrive un temps où les personnes âgées doivent quitter leur foyer plus tôt qu'elles ne le souhaitent, faute de ressources. Ainsi, pour favoriser le maintien à domicile de ces personnes dans un « chez soi » significatif pour eux, il importe de mieux connaître ce qui pose problème, mais surtout, d'identifier des moyens d'action qui permettront de surmonter ces obstacles. Inspirée largement d'un projet mis en place dans la MRC de Joliette, nommée « Vieillir dans sa communauté rurale » visant à contrer l'exode des aînés, cette démarche de type recherche-action participative s'inscrit dans un processus de réflexion où les personnes âgées vivant dans les quartiers ruraux seront au centre des préoccupations, mais surtout, où elles feront partie intégrante de la démarche. Le présent rapport constitue le fruit de cette démarche.

Phase 3 : Forum citoyen et mise en œuvre des projets

C'est à cette étape que les actions et les solutions ciblées par les personnes âgées seront mises en place, en cohérence avec les principes identifiés précédemment.

Pour y arriver, il est prévu de tenir un forum citoyen rural à l'automne 2021 qui permettra de présenter les résultats de notre recherche, mais surtout, d'identifier les actions prioritaires. Un comité citoyen sera mis en place pour soutenir la démarche et organiser le forum. Le financement est déjà prévu pour supporter le volet planification.

Par une telle démarche, ce sont tous les partenaires et les acteurs qui seront mis à contribution pour établir un plan d'action global et intersectoriel qui permettra de favoriser le maintien à domicile des personnes habitant dans les quartiers ruraux. Les différents projets soumis pourront être mis en œuvre à partir d'un fonds spécifique qui sera rendu disponible pour les trois prochaines années sous la forme d'un budget participatif. Il va de soi que ce sont l'ensemble des acteurs qui seront appelés à contribuer, à soutenir, et donc à coconstruire le **Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux**.

Problématique

Comme partout au Québec, la population de la Ville de Rouyn-Noranda est vieillissante. Selon l'Institut de la statistique du Québec¹, en 2016, les personnes âgées de 65 ans et plus représentaient 17,8 % de la population, soit 7 245 personnes, dont 1 400 (20 %) demeuraient dans les quartiers ruraux². Il est également projeté qu'en 2041, cette proportion de personnes âgées passera à 25,6 %¹.

La condition de santé physique et mentale est un élément déterminant du maintien de l'autonomie et du bien-être des personnes vieillissantes, mais d'autres facteurs, dont l'isolement social et le revenu peuvent accroître leur vulnérabilité. À titre d'exemple, en 2016, plus de 32 % des personnes âgées du territoire habitaient seules³ et près d'une personne aînée sur quatre se retrouvait sous le seuil de faible revenu³. Combinées au fait de résider dans un quartier rural, de telles conditions de vie viennent fragiliser davantage les personnes âgées et particulièrement les femmes qui, vivant plus longtemps, se retrouvent souvent seules lors du décès de leur conjoint³.

Préoccupé par cette situation, un organisme sans but lucratif œuvrant dans l'hébergement pour aînés, la Bastide des aînés de Beaudry, a mené en 2015 une recherche pour dresser le portrait des besoins de 208 personnes âgées vivant dans six (6) quartiers ruraux

situés dans le secteur sud-ouest de la Ville de Rouyn-Noranda⁴. Parmi les constats soulevés par cette recherche, certains nous sont apparus plus préoccupants pour notre démarche :

- la méconnaissance par les personnes aînées des services qui leur sont offerts et des organismes qui les rendent;
- l'absence de service de proximité poussant les personnes aînées à quitter prématurément les milieux ruraux;
- l'isolement social chez les personnes aînées étant donné le manque de contact ou le manque d'alternatives lorsqu'ils vivent des difficultés;
- l'absence de réponse ou une réponse insuffisante à des besoins qui dépassent la dimension de la santé physique, comme le besoin d'aide pour les menus travaux.

Certaines causes identifiées par la Bastide des aînés⁴, dont certaines sont également relevées dans les écrits actuels sur l'isolement social⁵, nous apparaissent préoccupantes pour le maintien des aînés dans leur quartier rural. Entre autres, notons l'absence de réseau de soutien, l'isolement géographique, l'accessibilité aux services ou aux ressources, le transport, le manque d'information et la peur d'être placé ou de déranger.

En conséquence, il nous est apparu nécessaire d'aller vérifier si de tels facteurs étaient présents sur l'ensemble du territoire de Rouyn-Noranda. Du même coup, il s'est avéré primordial d'impliquer les personnes aînées concernées par la situation afin d'identifier des solutions qui faciliteraient leur maintien dans leur milieu.

Caractéristiques du territoire de Rouyn-Noranda

À travers la prochaine section, nous souhaitons mettre en lumière certaines caractéristiques propres au territoire de même que certains enjeux qui peuvent influencer le maintien des personnes aînées dans leur milieu.

Situé dans la région administrative de l'Abitibi-Témiscamingue, le grand territoire de la Ville de Rouyn-Noranda s'étend sur plus de 6 484 km². Depuis sa fusion avec les 13 municipalités environnantes en 2002, Rouyn-Noranda est considéré comme un territoire équivalent à une municipalité régionale de comté (MRC) par le gouvernement du Québec. Ainsi nommée

ville-MRC, elle est constituée telle une collectivité territoriale dont son administration, même si organisée en simple palier local, est investie des compétences normalement attribuées aux MRC. La gouvernance est assumée par un conseil municipal composé d'une mairesse ou d'un maire et de douze conseillères ou conseillers élus représentant chacun un district de la ville. Chaque quartier dispose d'un conseil de quartier composé de citoyennes et citoyens ou de représentantes et représentants d'organismes qui s'impliquent bénévolement à la dynamique de leur milieu.

Sur le plan de l'aménagement du territoire, la ville-MRC de Rouyn-Noranda est composée d'un pôle central, soit le centre-ville de Rouyn-Noranda, un pôle secondaire pour le quartier de Cadillac et de 14 quartiers répartis sur l'ensemble du territoire. Pour notre projet de recherche, ce sont l'ensemble des quartiers dits « ruraux » qui sont concernés, soit les 12 quartiers identifiés dans le Tableau 1.

Tableau 1. Répartition de la population âgée de Rouyn-Noranda, 2016

Quartiers ruraux	Population			Distance du noyau urbain
	Nombre Tous âges	Nombre 65 et +	% 65 ans et +	
Arntfield	550	115	20,9	21 km
Beudry	1 360	175	12,9	20 km
Bellecombe	805	110	13,7	21 km
Cadillac	760	125	16,4	50 km
Cléricy	500	50	10,0	30 km
Cloutier	350	45	12,9	31 km
D'Alembert	985	125	12,7	18 km
Destor	340	60	17,6	39 km
Mc Watters	1 905	235	12,3	6 km
Montbeillard	550	115	20,9	38 km
Mont-Brun	835	170	20,4	44 km
Rollet	415	75	18,1	54 km
TOTAL	9 355	1 400	15,0	

Selon l'Institut de la statistique du Québec¹, la population de Rouyn-Noranda était estimée à 42 355 habitants en 2016, dont plus de 22 %, soit 9 355, vivaient dans un des quartiers ruraux. Toujours en 2016, les personnes âgées de 65 ans et plus représentaient 17,8 % de la population, soit 7 245 personnes, dont 1 400 (20 %) demeuraient dans les quartiers ruraux².

Le Tableau 1 présente la proportion de la population âgée selon les données démographiques de 2016² pour les 12 quartiers ruraux visés. Dans ces quartiers, le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus varie entre 45 (Cloutier) et 235 (McWatters) et leur proportion dans la population totale varie entre 10,4 % (Cléricy) et 21,6 % (Mont-Brun). Les personnes âgées qui demeurent dans les six quartiers ruraux les plus éloignés du noyau urbain (595 personnes) représentent 42,5 % des personnes âgées de 65 ans qui vivent dans les quartiers ruraux (1 400 personnes). Les personnes âgées qui demeurent dans les six quartiers ruraux les moins éloignés du noyau urbain (805 personnes) représentent 47,5 % des personnes âgées de 65 ans qui vivent dans les quartiers ruraux (1 400 personnes).

Pour terminer, la Ville de Rouyn-Noranda est reconnue Municipalité amie des aînés par le Secrétariat aux aînés depuis 2013. À ce jour, plusieurs actions ont été réalisées afin d'améliorer le bien-être et de favoriser le vieillissement actif des aînés de Rouyn-Noranda. Le plan d'action 2020-2024, adopté en 2020, résulte d'une démarche visant le renouvellement de la certification. Pour la ville, il s'avère nécessaire d'entreprendre des actions structurantes pour adapter les ressources, les services et la ville aux besoins particuliers des personnes aînées.

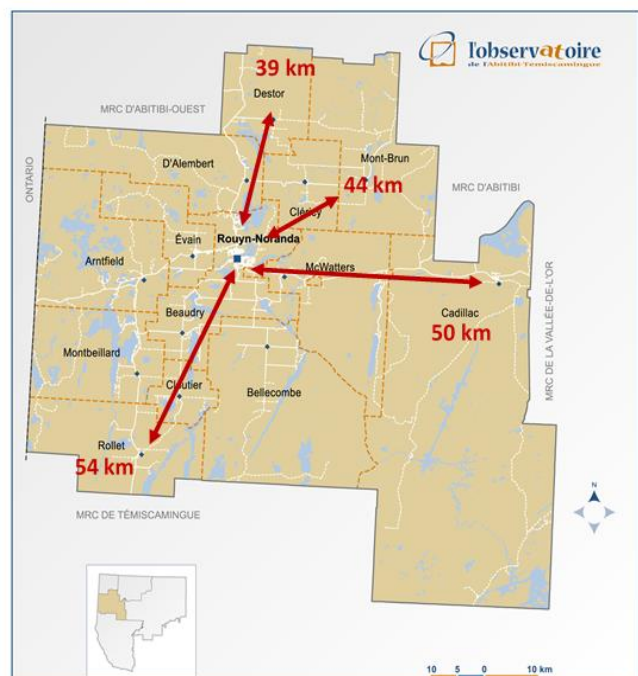
À ce titre, divers facteurs présents dans l'environnement peuvent avoir un impact sur le vieillissement, mais trois enjeux s'avèrent toutefois plus préoccupants pour les personnes aînées habitant les quartiers ruraux.

L'accessibilité aux services

Peu de quartiers ruraux de Rouyn-Noranda possèdent les services de proximité permettant aux personnes aînées d'aller faire leurs courses pour subvenir à leurs besoins. Au fil des années, différents quartiers ont dû faire face à la fermeture des commerces d'alimentation, stations-service, comptoirs de caisse ou écoles primaires. À ce jour, seuls les secteurs de Cadillac, Beudry et Mont-Brun possèdent de petites épiceries à desserte locale⁷. Comme le démontre la Figure 1, les distances à parcourir pour se rendre aux services les plus proches peuvent ainsi atteindre jusqu'à 54 km pour certains secteurs.

Quant à l'accessibilité aux services de santé et de services sociaux, la fermeture de points de service de première ligne (CLSC) dans certains quartiers ruraux ou bien les grandes distances à parcourir pour y avoir droit

Figure 1. Ville-MRC de Rouyn-Noranda



ne favorisent pas l'accès à de tels services. Actuellement, seuls 5 quartiers bénéficient d'un point de service de CLSC, soit les quartiers de Beaudry, Cadillac, Clérycy, Destor et Montbeillard⁷. Sinon, ces derniers font souvent face à des ruptures de services en raison de la pénurie de main-d'œuvre qui a cours dans le réseau de la santé et des services sociaux. L'accessibilité aux ressources communautaires s'avère également restreinte puisque la majeure partie des organismes sont établis dans le centre-ville et ne sont pas en mesure d'offrir leurs services aux personnes habitant les quartiers ruraux, faute de financement.

Ceci est fort préoccupant considérant que l'inaccessibilité aux services de toutes sortes est l'une des raisons principales pour lesquelles les personnes âgées quittent leur quartier.

Le transport

Compte tenu des grandes distances à parcourir pour se rendre aux services, la capacité de conduire un véhicule ou l'accès à des services de transport adapté s'avèrent des incontournables pour favoriser l'indépendance des personnes âgées, en particulier ceux des quartiers ruraux. Or, l'offre en transport collectif est inadéquate et ne répond pas aux besoins (faible fréquence, peu adaptée, horaire, modalités, etc.). Sinon, le coût de certains transports est parfois trop élevé pour les moyens financiers limités de certaines personnes âgées,

surtout pour les quartiers les plus éloignés. L'absence d'une réponse adéquate en transport peut ainsi contribuer à renforcer l'isolement social des personnes âgées ou précipiter la décision de déménager en milieu urbain.

Le logement

La situation du logement est préoccupante à Rouyn-Noranda, et ce, depuis plusieurs années. Le taux d'inoccupation actuel est à 1,1 %, comparativement à 2,5 % pour l'ensemble du Québec⁸. Dans un tel contexte, il n'est pas surprenant de constater une tendance à la hausse pour le prix des logements, même s'ils sont moindres que dans l'ensemble du Québec. Le coût moyen d'un logement avec 2 chambres est passé de 681 \$ en octobre 2019, à 721 \$ en octobre 2020⁹.

En ce qui a trait aux résidences pour personnes âgées offrant des services standards (espace locatif et services de repas), on en dénombre cinq sur le territoire, pour un total de 663 places⁸. Ici, le loyer moyen des places standards en Abitibi-Témiscamingue en 2020 était de 1 904 \$⁸, ce qui s'avère hors de prix pour bon nombre de personnes âgées. Pour ces personnes, l'alternative demeure l'accès à un logement à prix modique. Or, comme partout au Québec, le besoin de logements sociaux est criant. En 2020, à Rouyn-Noranda, on comptait 410 places en logements sociaux sur le territoire, dont 228 sont destinées aux personnes âgées⁸. Pour avoir accès à de tels logements toutefois, les personnes âgées doivent compter plusieurs années d'attente. Ainsi, advenant la nécessité de déménager à court terme, les personnes âgées ayant des revenus moindres ont peu de chance d'avoir accès à un logement abordable, de qualité et adapté à leur condition.

Ceci constitue que quelques enjeux présents sur le territoire qui peuvent affecter les conditions de vie des personnes vieillissantes des quartiers ruraux de Rouyn-Noranda et éventuellement, les amener à quitter leur quartier en raison de l'absence de ressources.



LA RECHERCHE ET SES PARTICULARITÉS

Ce projet de recherche-action participative, de nature qualitative et exploratoire, a été déployé sur le territoire de la ville-MRC de Rouyn-Noranda de septembre 2019 à mars 2021 dans le but de dégager les conditions favorisant le maintien des personnes âgées dans leur communauté et les facteurs y faisant obstacle. Cette section présente les différents principes et aspects méthodologiques qui sous-tendent le processus de recherche.

Une recherche par et pour les personnes âgées

Par recherche-action participative, on entend une démarche collective qui intègre à la fois des stratégies de recherche et des stratégies d'action où s'engagent différents acteurs pour examiner une situation qui les préoccupe, dans une relation de collaboration et de concertation¹⁰. On entend également une démarche qui s'inscrit dans une tradition de recherche où des praticiennes et des praticiens ainsi que des citoyennes et des citoyens participent activement aux travaux de recherche, pas uniquement à titre de sujets de recherche, mais aussi comme co-chercheurs¹¹.

Le projet [Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux](#) s'appuie sur la participation des personnes âgées habitant les quartiers ruraux de Rouyn-Noranda. Ceci renverse une vision teintée d'âgisme et trop souvent présente de personnes âgées dépendantes et prestataires de services en attente d'une réponse à des besoins, en perte d'autonomie. Leur participation à la vie communautaire, à titre de citoyennes ou citoyens engagés, est valorisée. Leur expérience et leurs compétences sont mises à contribution.

À titre de membre du comité de recherche, les personnes âgées ont été partie prenante du projet tout au long des travaux, allant de l'élaboration des outils de collecte de données à l'analyse et à la validation des résultats. Elles ont également agi à titre de rapporteurs dans leur milieu tout en contribuant au recrutement des participants. Au fil de la démarche, le comité s'est réuni à huit reprises et ce sont neuf personnes âgées qui ont participé aux travaux, accompagnées par trois personnes provenant d'organismes du milieu et un chercheur de l'UQAT.

Un processus de recherche bousculé par la pandémie

C'est à l'automne 2019 que les travaux de planification ont commencé, notamment par la mise en place du comité de recherche, l'élaboration des outils de collecte de données et l'organisation de la stratégie de recrutement. Un comité scientifique a également été créé pour supporter la démarche de recherche et en assurer le suivi des aspects plus techniques. Ce dernier était composé d'un aîné, d'une représentante d'organisme, du chercheur de l'UQAT et de la coordonnatrice. Après avoir rencontré quelques obstacles sur le plan de la mobilisation, la collecte de données a finalement été lancée en janvier 2020.

Celle-ci prévoyait deux phases distinctes permettant de recueillir le point de vue des personnes âgées et des acteurs gravitant autour d'elles. D'abord, des entretiens individuels (45) auprès de participants âgés étaient prévus. Puis, des entretiens collectifs impliquant des personnes âgées (3 groupes) et des partenaires (1 groupe) visaient à bonifier les éléments recueillis. Au terme de cette collecte, l'objectif était de dégager les conditions favorisant le maintien des personnes âgées dans leur communauté et les facteurs y faisant obstacle. Ces groupes de discussion se voulaient également un moyen de susciter la réflexion, d'identifier collectivement des pistes d'action et d'amorcer la mobilisation dans le milieu.

Or, la situation exceptionnelle de crise sanitaire est venue bousculer la démarche sur plusieurs aspects. D'une part, en raison de la situation d'urgence sanitaire déclarée au Québec le 13 mars 2020, la collecte de données a été suspendue afin de respecter les directives de la santé publique. Sur cet aspect, c'est seulement à la fin du mois d'août 2020 que les activités de recherche ont progressivement repris, nécessitant du même coup de mettre en place des mesures préventives pour la réalisation des entretiens. D'autre part, il fut également nécessaire de revoir les méthodes de collecte de données préalablement ciblées, dont celles pour les entretiens collectifs avec les personnes âgées et celles avec les acteurs visant à bonifier les données recueillies lors des entretiens individuels.

Malgré cette situation, nous avons été en mesure de compléter 43 entretiens individuels sur les 45 souhaités. Ces entretiens ont été menés par des bénévoles-intervieweurs formés au début de la démarche. Pour ce qui est des entretiens collectifs, nous avons organisé trois groupes par le biais de la vidéoconférence Zoom, soit un groupe auprès de citoyennes et citoyens et deux autres groupes avec des intervenantes et des intervenants du milieu. Ces groupes furent menés par des membres du comité scientifique, avec le soutien d'un agent de recherche.

Les participants

Pour les entretiens individuels, les participants ont été recrutés sur une base volontaire par les membres du comité de recherche. Outre le fait d'être âgé de 65 ans et plus, nous n'avons pas ciblé de critères spécifiques à rencontrer. Nous tenions néanmoins à nous assurer d'avoir une représentativité des réalités présentes sur le territoire, que ce soit par rapport à l'âge, au quartier de résidence, au type de ménage, à l'état civil ou à la proximité du noyau villageois. Le caractère inclusif de nos critères répondait à la volonté de constituer un échantillon hétérogène et représentatif des multiples caractéristiques représentant les personnes vieillissantes habitant en milieu rural.

Ainsi, pour les 43 entretiens individuels effectués, ce sont 55 personnes qui ont été rencontrées, soit 33 femmes et 22 hommes. Cette différence s'explique par le fait que 12 de ces entretiens ont été faits en couple alors que les deux partenaires étaient présents. Pour les entretiens collectifs, ce sont 6 participants (4F-2H) qui ont fait partie du groupe destiné aux citoyens et 10 (6F-4H) participants pour les groupes destinés aux partenaires. L'Annexe 1 dresse le portrait des caractéristiques des participants.

Le processus d'analyse

Étant donné la nature qualitative de la recherche, tous les entretiens ont été transcrits mots à mots sous forme de verbatim. L'analyse a été effectuée par un agent de recherche, en collaboration avec le comité scientifique, selon une approche inductive inspirée de l'analyse thématique de Paillé et Mucchielli¹².

Des synthèses de l'analyse thématique ont été présentées au comité de recherche pour alimenter les discussions et identifier les résultats apparaissant comme les plus significatifs pour l'atteinte des objectifs

de notre recherche. À partir des discussions tenues lors de deux rencontres du comité de recherche, nous avons été en mesure d'identifier ce qui nous apparaissait le plus marquant et le plus préoccupant. Certains constats ont également été retenus comme des éléments pouvant éclairer les actions futures à entreprendre pour la suite du projet, alors que d'autres nécessiteront d'être approfondis.

Le projet initial prévoyait la tenue de trois groupes de discussion composés de personnes aînées et de partenaires du milieu dans le but de valider notre analyse et d'amener des solutions collectives aux difficultés rencontrées par les personnes aînées des quartiers ruraux. En raison des mesures liées à la crise sanitaire en cours, il fut convenu de reporter l'étape d'identification des pistes d'actions collectives à la prochaine phase de notre projet.

La recherche comme amorce à l'action

Au moment de lancer la recherche-action participative, un objectif traverse l'ensemble de la démarche : Mobiliser les citoyens et les acteurs intersectoriels dans l'identification de pistes d'action collective afin de favoriser le maintien à domicile des personnes aînées des quartiers ruraux.

Pour y arriver, outre les personnes aînées, ce sont tous les citoyens, les proches aidants, les organismes et les institutions communautaires et publics que nous souhaitons interpeller à s'engager, à contribuer, à soutenir, et donc à coconstruire le [Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux](#). Nous misons ainsi sur la mobilisation et la concertation de l'ensemble des acteurs concernés, lesquels, en ayant une meilleure compréhension des enjeux et des réalités des milieux ruraux, adapteront les services aux particularités présentes dans les milieux. Ultimement, nous aspirons à unir les forces vives du milieu pour l'amélioration de la qualité de vie des aînés, et ce, par le renforcement des solidarités intergénérationnelles.

Tel qu'il s'est réalisé jusqu'à maintenant, le projet aura permis d'atteindre partiellement cet objectif, et ce, pour deux raisons. D'abord, nous avons rencontré certains obstacles avant même la crise sanitaire. Comme stratégie de mobilisation, nous avons prévu d'aller à la rencontre des aînés en participant à des activités organisées dans les quartiers. Or, nous avons fait face à certaines résistances, particulièrement dans les

quartiers où la recherche de la Bastide des aînés avait été menée, ce qui a nui au processus de recrutement et de mobilisation dans ces secteurs. Puis, en raison de la crise sanitaire, les diverses activités de collecte en groupe n'ont pu être tenues alors qu'elles auraient permis d'amorcer le dialogue entre les différents acteurs et de favoriser le réseautage. Compte tenu de ces obstacles, il fut convenu de prioriser la poursuite des entretiens individuels et de remettre la mobilisation à la phase 3 de la démarche. Nous retenons que deux éléments auront été déterminants pour s'imprégner dans les quartiers, recruter des participants et mobiliser le milieu, soit : la collaboration de nouveaux membres provenant de secteurs non représentés ainsi que la contribution de la travailleuse de milieu qui nous a permis de les recruter.

Limites identifiées

Portée des données

Le vieillissement en tant que processus et expérience s'avère unique pour chaque personne et il en est de même pour les raisons qui poussent les individus à demeurer dans leur milieu rural. En ce sens, il est possible que les données issues de notre démarche de recherche ne reflètent pas la réalité de l'ensemble des personnes aînées du territoire. Cependant, en raison de la nature participative de notre démarche, les collectes de données et les échanges avec les personnes participantes se poursuivront dans les étapes subséquentes de la démarche.

Adéquation entre les conditions souhaitées et les conditions réelles

Étant donné sa nature qualitative et exploratoire, la recherche ne visait pas à dresser le portrait objectif des ressources existant réellement sur le territoire. C'était plutôt le point de vue subjectif des personnes qui nous intéressait. Les interventions effectuées depuis l'implantation de l'initiative de travail de milieu auprès des personnes âgées en situation de vulnérabilité, de même que les informations recueillies avec la recherche de la Bastide des aînés⁴, nous apportent une perspective complémentaire. Cependant, avant d'entamer la prochaine phase de mise en action, il sera judicieux de réaliser un inventaire des services et initiatives présents dans chacun des quartiers ruraux, tant communautaires, publics, privés que municipaux.

Une analyse partielle

En raison du manque de temps et des différents obstacles occasionnés par la pandémie, le processus d'analyse collectif prévu au départ n'a pu être complété comme souhaité. De plus, à travers les propos recueillis, nous avons pu identifier diverses dimensions du vivre et vieillir en milieu rural qui mériteraient d'être mieux cernées et explorées. Ces dernières pourront éventuellement être développées en vue de publications scientifiques, notamment à l'égard du vieillir en milieu rural pour les femmes et du rapport au chez-soi lorsqu'on habite dans un quartier rural.

Une démarche participative à bonifier

La volonté d'impliquer les personnes aînées a toujours été au centre des préoccupations. Certes la pandémie n'a pas facilité la mobilisation, mais d'autres aspects plus techniques devront être pris en compte et améliorés. D'une part, il faut reconnaître qu'une démarche participative demande du temps, et par conséquent, des ressources tant humaines que financières pour la soutenir. À cet effet, il apparaît que les ressources nécessaires avaient été sous-estimées lors de la demande de financement. D'autre part, il importe que l'ensemble des parties prenantes s'approprie le processus de recherche-action participative afin de s'assurer d'une compréhension commune de la démarche et de ses objectifs. Ainsi fait, on favorise, dès le départ, une appropriation du sens donné à la démarche, on balise ce qui est attendu et prévu, mais surtout, on valide avec les participants leurs attentes et leurs motivations réelles à participer.

VIVRE ET VIEILLIR DANS UN QUARTIER RURAL : UNE RÉALITÉ BIEN PARTICULIÈRE POUR LES PERSONNES AINÉES

Les propos recueillis lors des entretiens individuels et collectifs auprès des personnes âgées ainsi que les acteurs du milieu gravitant autour d'elles confirment la diversité des expériences de vieillissement présentes dans nos quartiers ruraux¹.

Ce chapitre résume les éléments qui se dégagent de l'analyse thématique effectuée et illustre les principales tendances exprimées quant au fait de vivre et vieillir dans l'un des 12 quartiers ruraux de Rouyn-Noranda. Nous tenons ici à préciser que nous n'avons pas la prétention d'induire que ces résultats représentent la réalité de toutes les personnes âgées habitant les quartiers ruraux de Rouyn-Noranda. Nous croyons toutefois qu'ils témoignent d'une réalité bien présente au sein de communautés rurales comparables, notamment quant aux conditions favorisant le maintien des personnes âgées dans leur communauté et les facteurs y faisant obstacle.

Un mode de vie et des repères précieux

Un constat général se dégage d'entrée de jeu : les personnes âgées aiment leur quartier rural et désirent y rester le plus longtemps possible. La majorité des personnes âgées rencontrées (71 %) y demeurent depuis plus de 40 ans et le sentiment d'appartenance et l'attachement au milieu sont très perceptibles.

« Ben, c'est parce qu'ici j'suis chez moi. Moi Mont-Brun, ce n'est pas juste ma maison c'est... Ma vie est ici. » (1005)

Plusieurs nous ont rapporté que leurs familles y sont établies depuis les débuts de la colonisation, alors que d'autres y sont arrivées pour profiter de la villégiature et concrétiser leur projet de retraite. Ceci démontre la diversité des raisons amenant les personnes à vivre et vieillir dans un quartier rural.

« C'est le village qui m'a vu naître, j'ai des racines quand même profondes, sentimentales [...]. Pour moi c'est vraiment chez nous. Donc le fait qui nous, qu'on n'ait pas ou peu de services, je suis prêt à accepter ça parce que je suis bien dans mon petit village. » (904)

« Moi je suis un admirateur de plein air, de grand air, d'espace, fait que c'est un projet de vie finalement, d'avoir une petite propriété sur le bord de l'eau, en milieu rural, etc. C'est un projet qu'on a réalisé. » (702)

Nous constatons également que le fait d'habiter en milieu rural présente de nombreux avantages pour les personnes âgées, et ce, peu importe le quartier habité. La tranquillité, le sentiment de liberté, les grands espaces et l'accès à la nature sont des éléments longuement relatés.

« C'est le calme, c'est la paix, mais c'est aussi la nature. C'est clair, clair, clair, parce que je suis face à un lac, chaque jour y'a des choses à observer, les oiseaux, les arbres, le lac, les nuages, la beauté du ciel. C'est un privilège. Je le répète souvent à mes enfants, on est privilégié d'avoir un lieu comme ça, c'est vraiment ressourçant. » (301)

En parallèle, les opportunités de loisirs pratiqués sur le terrain ou à proximité sont également soulignées comme avantages.

« On a la rivière proche. Moi je fais de la pêche, j'ai une chaloupe, de la petite chasse. C'est rural là. C'est en forêt un peu et pis est bien là, pis on a des amis alentours pis c'est ça en gros là. » (103)

1. Considérant la proximité des liens entre les personnes habitant les quartiers ruraux, nous avons omis de personnaliser les extraits présentés par souci de préserver l'anonymat des participants.

« Moi, ce que j'aime, c'est aller dans le bois, aller à la pêche, aller au fruitage, aller à chasse. » (1002)

Enfin, la proximité du réseau social de même que les repères établis au fil du temps ressortent comme des avantages primordiaux à considérer.

« C'est familial, c'est rassurant, c'est ... Si t'as besoin de quelque chose, tu le sais que tu peux appeler ton voisin pis y'aura pas de problème, y va tout suite être rendu. » (504)

Ces éléments rapportés par les personnes âgées font écho aux propos tenus par les partenaires quant aux raisons pour lesquelles il importe de soutenir les personnes âgées dans leur volonté de demeurer dans leur milieu. Pour ces derniers.

« [...] le fait de vivre en milieu rural ça repose sur des racines anciennes, ça apporte la tranquillité et la liberté, ça permet d'avoir accès à de l'espace pis à la nature. C'est certain que si les gens déménagent en ville, ce choix de style de vie là, ils doivent y renoncer. » (Intervenant)

Un chez-soi qu'on aime et qu'on adapte

La grande majorité des personnes âgées sont satisfaites de leur maison et plusieurs ont déjà procédé à des adaptations domiciliaires pour pallier les incapacités présentes ou à venir. Qu'il s'agisse de diminuer la hauteur des marches, d'installer une rampe d'accès, d'adapter la salle de bain ou de réaménager l'espace pour avoir tout sur un seul palier, toutes ces adaptations sont faites soit pour réduire les risques de chute ou en prévention d'une éventuelle perte d'autonomie.

« [...] ça fait quatre cinq ans, on a fait une salle de bain avec une douche pis tout ça, parce qu'en haut le bain c'est plus haut, pis en plus on a une marche pour monter le bain. Mais on a mis une douche en bas, pis ça fait bien, pis y'a un siège dedans. Si jamais on vient fatigué, on s'assoit. » (1104)

Certaines particularités plus présentes en milieu rural demandent toutefois des ajustements. Pour certaines personnes âgées, il semble plus difficile de continuer à chauffer au bois lorsque les capacités diminuent. Que ce soit en raison des efforts requis pour faire la récolte, le sciage et le cordage, mais également des obligations comme le fait de descendre au sous-sol la nuit, les personnes âgées concernées sont conscientes des

risques encourus. Ainsi, bien que le chauffage au bois constitue un mode de vie pour plusieurs, elles reconnaissent la nécessité d'opter pour un système de chauffage électrique plus sécuritaire et autonome.

« [...] j'ai en fait deux poêles à bois, une cuisinière comme telle et un autre qui surtout pour le chauffage direct. [...] mais depuis, je rajeunis pas là, pis j'ai pu la force que j'avais quand j'avais 75 ans, et donc, cette année on va chauffer à l'électricité. Alors là, y'a une petite adaptation qu'on a dû faire, et bien voilà! Ajouter quelques calorifères, et puis, on a bien chaud. » (1105)

Enfin, pour les personnes âgées habitant en milieu rural, l'entretien de la propriété, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, constitue la difficulté la plus soulevée. Le fait d'avoir de grands terrains implique de plus grandes surfaces à entretenir, que ce soit à tondre ou à déneiger.

« Qu'est-ce qui [me ferait quitter ma maison] ... Alors ce que je me suis répondu, c'est la fatigue par rapport à l'entretien, soit le ménage de la maison, mais aussi tout l'extérieur, le gazon, tsé, sortir les choses au printemps, pis les rentrer l'hiver, des choses comme ça, ça deviendrait trop lourd. Parce que mes enfants sont très occupés, tsé, je veux pas ambitionner sur eux. Après ça, le pelletage. » (301)

Il apparaît également que divers équipements requis en raison de l'absence d'un réseau public d'approvisionnement en eau potable ou de traitement des eaux usées, comme les pompes à eau ou le champ d'épuration, requièrent des entretiens spécialisés qui sont effectués par des compagnies privées situées surtout en milieu urbain, ce qui entraîne des coûts supplémentaires en raison de l'éloignement géographique.

Une santé qui suit le temps

La plupart des personnes âgées rencontrées se considèrent en bonne santé. Pour plusieurs, le mode de vie en milieu rural constitue une façon de demeurer actives et de garder le moral. Au-delà des « petits bobos » de la vieillesse comme elles le disent, certaines doivent composer avec différents problèmes de santé (cholestérol, problèmes de tension artérielle ou de vision) ou maladies chroniques (diabète, problèmes cardiaques, arthrose, etc.).

« Je fais mon bois moi-même sur ma terre, ça coûte rien là. Ça me coûte mon gaz pour ma "chainsaw" pis de l'huile de bras. Ça change les écureuils de place dans le coco. » (1102)

« Ça va bien l'état de santé. C'est sûr c'est... Écoute, à nos âges on a tous des p'tits bobos, on a tout le temps des petits bobos, mais le système médical est là pour... On est correct, tsé veut dire, on survit bien. » (502)

Pour la majeure partie, l'intensité des problèmes de santé est ce qui influence le plus la capacité des personnes âgées à poursuivre leurs activités quotidiennes et prendre soin d'elles. Sinon, la nécessité de se faire implanter différents types de prothèses ou l'attente d'une chirurgie est parfois soulignée comme une source de stress.

« C'est douloureux [l'arthrose]. Y'a des journées que ça fait mal, si j'ai fait une grosse grosse grosse journée, ben des fois le lendemain on va prendre ça plus relaxe, mais c'est tout. » (702)

« Avant ça, j'étais capable de la dégager, j'aimais ça dégager ma porte patio, [...]. Mais à c't'heure j'chu pu capable d'aller gratter ma cour, ma galerie là. Fait que là, ça reste embourbé tout l'hiver. » (1102)

À travers leur récit, certaines personnes âgées nous ont également raconté avoir vécu un épisode de maladie grave comme un cancer ou un accident vasculaire cérébral (AVC) ou avoir subi un accident nécessitant des soins prolongés. Pour les accompagner durant leur période de convalescence et faciliter leur guérison, ils rappellent l'importance de l'aide apportée par les proches et les voisins ainsi que les soins prodigués à domicile par le personnel soignant.

« J'espère ne pas leur en demander trop. Quand j'ai été opérée pour mon genou, là je n'ai pas eu le choix. Ils ont été extraordinaires, puis pour [Prénom du mari], quand [Prénom du mari] est décédé, ils m'ont donné un sacré bon coup de main. » (201)

D'autres nous ont rapporté être aux prises avec une maladie dégénérative, comme la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer, nécessitant un soutien accru du partenaire et surtout, la mise en place de stratégies

d'adaptation permettant de faire face aux limitations engendrées par la maladie.

« Parce que je me dis que ça diminue de 50 %, O.K. sa façon d'être. Parce qu'y est beaucoup plus lent, il y va pareil pis je suis contente quand je le vois là. Excepté qu'avant ça, y'allait à cinq kilomètres pour bûcher. À c't'heure, les bûches, juste traverser la cour pis y bûche là, là. Parce que moi quand je sors dehors, je le vois là [...]. J'aurais pas voulu qui bûche loin parce que je serais beaucoup trop inquiète. » (1102)

En conséquence, la plupart des personnes âgées reconnaissent que ce qui fait la différence et permet de demeurer dans leur domicile le plus longtemps possible, c'est le fait de demeurer santé :

« C'est sûr que comme je dis je pense que c'est la santé qui fait la différence. C'est vraiment la santé qui fait la différence. » (102)

« Ben c'est pratiquement tout le temps ça qui arrive, c'est la santé qui fait que les gens partent. » (901)

Un réseau social sur lequel on peut s'appuyer

De manière générale, les personnes âgées rencontrées sont satisfaites de leur réseau social et se sentent soutenues, et ce, même si celui-ci tend à diminuer avec les années. Ce réseau se compose principalement des enfants et des petits-enfants, de la famille élargie, d'amis proches et de voisins. Ces personnes contribuent non seulement au maintien d'une vie sociale active, mais permettent également aux personnes de se sentir en sécurité. Ce réseau est primordial dans l'aide apportée, et ce, sur plusieurs plans.

« J'ai cette chance-là, c'est ça que je dis, j'chu née sur une bonne étoile. J'ai des merveilleux enfants, pis ça va super bien. » (504)

Les personnes âgées des milieux ruraux comptent notamment sur ces personnes pour aider à l'entretien intérieur et extérieur de la maison, au transport et pour rendre divers services.

« Moi je l'faisais tout l'temps l'bois. Ça nous prend une quinzaine de cordes par année, c'est pas gros. Pis là, c't'année j'étais pas capable. J'pouvais [pas] prendre la "chainsaw" avec le bras qu'j'ai là. Trop dangereux. Fait que c'est notre gars qui l'a fait. » (403)

« L'autre maison, c'est un cousin [...]. En face, c'est [un autre] cousin. C'est lui qui ouvre la cour, c'est lui qui fait son bois, lui aussi, il est extrêmement généreux. Si on est mal pris, on l'appelle et il vient ici. » (701)

« Mon voisin d'en face, y'est assez attentif là. Y vient me porter des dépliant à toutes les semaines. Y reste juste en face d'ici. Fait que lui je peux compter sur lui pour me dépanner. Exemple, une journée que chu pas capable d'ouvrir mon entrée, y pourrait me faire ça. J'ai des voisins pas loin aussi. Fait que, y'a des voisins chaque bord là. » (102)

Bien que le soutien de l'entourage soit reconnu comme aidant et nécessaire, le désir de ne pas déranger demeure encore présent chez de nombreuses personnes interviewées. Certaines, notamment parmi les plus âgées, nous ont exprimé qu'elles ont toujours eu l'habitude de se débrouiller seules et qu'elles évitent de déranger leurs enfants, notamment parce qu'ils sont déjà fort occupés.

« C'est sûr que nos enfants aussi sont là. On leur demande pas d'aide parce qu'ils sont dans le pire de leur vie, tsé là y sont déjà surchargés tous les deux. Ils ont des compagnies pis tout ça, fait que... on demande le moins possible. » (602)

« J'ai un conjoint moi qui est très exclusif. Y prendra pas le téléphone pour aller demander de l'aide. Y le fera pas. Si on a eu, c'est parce que c'est moi qui a fait appel. Lui non. » (203)

« Dans le fond c'est pas déranger, c'est ça l'affaire. Y'a eu une mentalité comme ça nous autres. Faut pas déranger... » (801)

En ce qui a trait au soutien moral, il provient principalement de leurs enfants, leur famille ou de leur partenaire de vie. D'autres trouvent ce soutien auprès de leurs amis ou de leurs groupes sociaux, ou encore, auprès de professionnels de la santé. Nous constatons qu'en moindre proportion certains participants affirment

ne pas avoir envie de se confier sans toutefois que cette situation soit associée à une détresse. Alors que d'autres, pour leur part, mentionnent apprécier la solitude.

« Mais moi aller prendre un café chez le voisin, c'est pas... C'est pas dans ma nature. Ça veut pas dire que j'aime pas ça une fois temps en temps, mais j'ai pas besoin directement de ça. » (504)

Enfin, bien que le téléphone constitue le moyen de communication privilégié, l'arrivée des technologies de l'information apporte de nouvelles opportunités pour garder contact. En effet, de nombreux participants utilisent les outils de messagerie instantanée (Facebook, Messenger), la messagerie texte, les courriels ou les applications de vidéoconférence (Zoom, Facetime). Ceci dénote une belle capacité d'adaptation des personnes âgées ainsi qu'un intérêt de plus en plus présent pour ces nouvelles technologies, et ce, pas seulement en raison de la COVID-19. Toutefois, on rapporte que ce ne sont pas tous les quartiers qui sont desservis par le service d'Internet haute vitesse, ce qui peut constituer un obstacle majeur à leur utilisation.

« Je parle beaucoup avec ma mère. On se fait des FaceTime tous les soirs, parce que ma mère elle a 86 ans, puis elle n'est pas capable de se déplacer, mais avec FaceTime, tous les soirs je l'appelle vers neuf heures moins dix. » (201)

« C'est ma sœur. Elle reste à Val-d'Or, mais à tous les matins on se communique sur texto, pis on se conte nos affaires, pis on s'appelle. » (602)

Une autonomie qui repose sur la possibilité de se déplacer

Les personnes âgées rencontrées sont autonomes dans leurs déplacements dans une grande proportion et plusieurs soulignent que sans cette autonomie, elles quitteraient leur milieu pour se rapprocher des services. Comme nous l'avons mentionné précédemment, la perte du permis de conduire est l'élément le plus préoccupant pour les personnes âgées.

« J'ai dit dans les années à venir si chu pu capable de conduire mon char pis j'ai d'la misère avec ma santé, y peut y avoir une pancarte "Maison à vendre" pis s'en aller en ville. » (902)

« Elle est peut-être allée une fois en ville ma femme. Si je tombe malade un beau matin, j'chu plus capable de conduire là, dans des conditions comme ça pis toute, là... Pis elle, elle aime pas conduire plus qui faut. L'hiver elle peut pas conduire. Fait que là, ça, c'est un problème, mais moi j'vais devoir penser à ça. » (703)

Pour plusieurs, les distances à parcourir sont grandes pour se rendre vers les services accessibles seulement en milieu urbain. Bien que ceci ne semble pas avoir été vécu comme un obstacle au fil du temps pour la grande majorité d'entre elles, c'est plutôt avec le vieillissement qu'elles reconnaissent faire face à certaines contraintes particulières. À titre d'exemple, au lieu de conduire à la noirceur ou dans de mauvaises conditions météorologiques, elles choisissent le moment de leurs déplacements, se déplacent moins souvent, ou covoiturent avec des voisins.

« Ça comme je vous dis, je suis à ma retraite. S'il y annonce du verglas, je n'irais pas faire mon épicerie cette journée-là parce que ça ne presse pas. » (201)

Pour les personnes qui ne peuvent jouir de cette autonomie dans leurs déplacements, certaines comptent sur leur famille, leurs voisins ou leurs amis pour faire les courses ou se déplacer vers leur rendez-vous. D'autres ont également recours à des services de livraison pour l'épicerie ou les médicaments. Toutefois, ce ne sont pas tous les secteurs qui sont desservis par des services de livraison.

« Si je peux pas conduire, c'est sûr que moi j'ai la chance d'avoir ma fille qui est proche et sinon, j'ai une entente avec ma voisine tout à l'heure que je parlais, mon amie, que si jamais [elle] a quelque chose pis a peu pas conduire, ou a l'a un rendez-vous à l'hôpital ou à l'a une opération, quoi que ce soit, si a l'a besoin d'aide, [elle] m'appelle. Et si moi j'ai besoin d'aide, que je peux pas aller à l'hôpital ou je "feel" pas, ou j'chu tombée, je l'appelle. » (503)

Enfin, d'autres obstacles que ceux énumérés précédemment constituent des contraintes à la mobilité des personnes âgées. Entre autres, l'indisponibilité des services de transport adapté dans plusieurs quartiers, la méconnaissance des services de transport disponibles ou leur coût élevé font partie des obstacles influençant la décision de rester ou non dans son quartier. Ces derniers seront présentés plus en détail dans le chapitre suivant.

Des loisirs et des activités pour socialiser, lorsque souhaité

La majeure partie des personnes âgées rencontrées pratiquent une diversité de loisirs et d'activités significatives. Ils sont souvent liés soit à leur milieu de vie, aux organismes présents dans le quartier ou aux infrastructures disponibles.

Pour plusieurs, ce sont des loisirs pratiqués en nature, souvent sur leur propre terrain ou à proximité (jardinage, cueillette de petits fruits, raquette, etc.). D'autres expriment que ce sont les grands espaces accessibles qui leur permettent de faire des loisirs qui correspondent à leurs intérêts (chasse, pêche, quatre-roues, motoneige, etc.). Sinon, pour certaines personnes âgées, faire son bois de chauffage et entretenir le terrain ou la maison sont des tâches considérées comme des loisirs.

« Moi j'ai besoin, j'ai besoin de c'te liberté-là, de c'te... c'est merveilleux, ça m'oxygène, j'adore. J'adore la nature, moi je suis une fille qui va aux bleuets, j'vais aux fraises, aux framboises. Je fais tous mes petits fruits. Je pars toute seule en quatre-roues, je m'en vais ramasser des champignons. » (1102)

« L'hiver on pêche direct en bas, on a même pas besoin de motoneige. Notre camp de chasse, on traverse le lac pis on s'en va dans le bois. » (101)

« Nous autres on a une terre, on a pas juste un p'tit terrain, fait qu'en arrière ça nous appartient, c'est [sic] les loisirs : mettre les raquettes en sortant pis aller marcher. C'est l'espace pis c'est la vie tranquille. » (901)

« Faire le bois de chauffage. Faut que j'en fasse pour les autres... Ça me prend 20 cordes et demie de bois dans ma cour, dans la longueur là. Je peux faire deux cordes une journée, pis une autre journée en faire trois, pis une autre journée d'après en faire une demie. J'aime ça, j'chu comme ça, dans ma cour... » (1103)

Les groupes et les associations présents dans les quartiers, tels l'Âge d'or, les Cercles de Fermières ou les fabriques de paroisse sont fréquentés par une forte proportion de personnes âgées et une majeure partie d'entre elles s'y impliquent bénévolement depuis plusieurs années.

« Puis en plus j'ai rentré dans l'Âge d'or, je joue aux dards... Moi, je ne m'ennuie pas, je n'ai pas le temps. » (201)

Alors que pour la plupart des personnes rencontrées, les loisirs visent souvent à socialiser par le biais d'activités de groupe, d'autres ont souligné qu'elles préféreraient les loisirs solitaires comme la lecture, la télévision, la couture, le tricot, le casse-tête ou la peinture.

« [...] je cuisine, pis d'ailleurs, je dirais que c'est ma thérapie ça la cuisine. J'adore faire la cuisine. » (203)

Ici, le lien entre le vieillissement et la pratique des loisirs fut parfois souligné comme justifiant le choix d'opter pour des loisirs solitaires. Entre autres, le désir de rester dans son confort, l'incapacité de se déplacer vers les lieux de socialisation ou le fait que les activités soient moins adaptées aux nouvelles conditions des personnes sont des raisons évoquées.

« Quand tu vieillis, ça te l'dis moins de sortir, tsé. Le soir t'es bien chez vous. À c't'heure, avec la télé, c'est ça. T'as des beaux programmes à la télé l'soir! Fait que l'soir, on s'ennuie pas nous autres. » (402)

Par ailleurs, il importe de souligner que d'avoir une vie sociale active n'est pas un souhait ou un besoin pour toutes, même si la majorité des personnes âgées sont très impliquées dans leur milieu ou qu'elles participent parfois aux activités.

« Faut que tu fasses des activités qui sont pas trop difficiles parce que y'en a là-dedans qui sont capables d'en faire plus, mais y'en a d'autres qui sont pas capables d'en faire autant... » (703)

Enfin, même si la majorité des personnes âgées semble satisfaites de l'offre en matière de loisirs, d'autres soulignent le manque d'infrastructures dans certains quartiers ou sinon, le manque d'implication pour mettre en place des activités. En outre, ce sont souvent les mêmes personnes qui s'impliquent. En parallèle avec ce constat connu depuis plusieurs années, les personnes âgées ont aussi exprimé un souci particulier concernant la relève afin d'assurer la pérennité des services de loisirs, notamment pour les plus jeunes. Sinon, le manque d'infrastructures adéquates est décrié dans quelques quartiers.

« La paroisse a tellement perdu beaucoup de choses, que c'est dur à repenser qu'on peut avoir plus de choses. Même avec l'église qui a fermé, là aussi ça a été le bout du bout aussi... » (803)

« Y'en avait. Y'en a plus maintenant parce qu'il y a eu un feu dans l'édifice municipal où il y avait les choses. Fait que ça fait deux ans que ça traîne... Y vont refaire les choses-là, l'édifice, fait que ça fait au moins deux ans qu'on peut plus se rencontrer à nulle part la gang, comme à l'Âge d'or ou le Centre d'entraide. Y'a plus d'autre salle. » (601)



VIEILLIR ET DEMEURER DANS SON QUARTIER RURAL : LES CONDITIONS ESSENTIELLES À METTRE EN PLACE

Jusqu'à maintenant, nous avons présenté les aspects les plus significatifs rapportés par les personnes âgées qui vivent et vieillissent dans leur quartier rural. Les propos recueillis nous ont permis de dégager quelques-uns des obstacles qui peuvent nuire au maintien des personnes âgées dans leur communauté. Plusieurs sont déjà reconnus, soit par la recherche de la Bastide des aînés⁴ ou par d'autres recherches en lien avec l'isolement social⁵.

Le chapitre suivant présente le fruit des discussions et des réflexions tenues au sein du comité de recherche lors du processus d'analyse des données. Il rapporte les conditions jugées essentielles pour favoriser le maintien des personnes âgées dans leur milieu tout en faisant écho aux obstacles préoccupants soulevés précédemment.

Quand la santé va, tout va

S'il y a un point sur lequel l'ensemble des personnes âgées et des partenaires s'entendent, c'est l'importance qui doit être accordée à la santé comme condition essentielle au maintien des personnes âgées dans leur quartier rural. Alors que certaines considèrent que leurs problèmes de santé sont actuellement minimes, d'autres reconnaissent que la maladie ou la perte de certaines capacités aura un impact majeur sur la possibilité de demeurer dans leur maison.

«Changer d'habitude quand t'es vieux, c'est difficile. Je connais des mesdames qui étaient dans l'Cercle de Fermières avec moi qui ont été obligées d'vendre pis d'déménager en ville, parce que leur santé leur permettait plus, pis ils l'ont fait en pleurant là. Tout s'débarrasser... » (902)

D'abord, les personnes âgées des milieux ruraux doivent se rendre régulièrement en milieu urbain pour répondre à certains besoins en raison de l'absence de services et de commerces à proximité. La perte du permis de conduire, en raison d'un problème de santé, constitue donc un facteur déterminant qui les amènerait à quitter leur milieu.

« C'est sûr que tant que je vais avoir la santé, tant que j'va être assez autonome pour être capable de m'organiser moi-même, de m'occuper de la maison, m'occuper de moi-même, pis que j'aurai ma mobilité qui me permet d'aller en ville, c'est sûr que j'aimerais demeurer en place là. Le plus longtemps que je peux en tout cas. » (904)

Par ailleurs, pour être en mesure de demeurer à domicile, les personnes âgées doivent adopter certaines stratégies pour poursuivre leurs activités quotidiennes et prendre soin d'eux en dépit des limitations et de la maladie. Parmi celles énumérées, notons le fait d'y aller à son rythme, de partager les tâches entre les partenaires, de les faire à deux, de payer pour certains services ou de faire appel à la famille ou à des voisins.

« Ben tu y vas à ton rythme de santé. C'est sûr que, en vieillissant, en vieillissant le système y ralenti, fait que toi avec. Si tu ralentis pas, ça va "breaker" tout seul. [Rires]. Faut que tu y ailles en fonction de tes capacités. Tant que tu vas être capable de faire de la motoneige, tu vas en faire. Mais que tu sois pu capable, tu vas la vendre. C'est tout. C'est aussi simple que ça. » (802)

L'accessibilité à des soins et des services de santé constitue donc un facteur primordial pour assurer une bonne condition de santé et favoriser le maintien des personnes âgées dans leur quartier rural. D'une part, les services de première ligne comme les ressources infirmières, médicales et sociales permettent d'agir en prévention, d'assurer les suivis pour les personnes aux prises avec des maladies chroniques, tout en établissant un lien de confiance qui rassure les personnes âgées. Advenant une détérioration de l'état de santé, les professionnels sont à même de procéder à l'évaluation et de mettre rapidement en place des moyens visant à favoriser le maintien des personnes dans leur milieu. La présence de points de service de CLSC dans les quartiers ruraux ou à proximité est donc primordiale.

« Ça, comme je dis, c'est un service.... Pis qu'est-ce que tu vois là, c'est tous des personnes âgées qui vont là. Normalement, c'est plus malades des personnes âgées, mais en tout cas. Pis très bon service. C'est une personne qui est, à mon avis, beaucoup plus près des gens que si on fait affaire avec un CLSC en pleine ville où est-ce qui a beaucoup de monde. » (703)

« CLSC, c'est sûr. C'est notre plus gros... notre aide, là, le CLSC. » (402)

« On s'en sert [du CLSC] à l'occasion, oui. C'est notre référence. Puis on a un accueil facile. C'est très facile. C'est bien plaisant. » (302)

D'autre part, notons l'accès aux services médicaux de deuxième ligne, comme l'orthopédie ou l'ophtalmologie. Quelques personnes âgées nous ont rapporté être en attente d'une chirurgie, que ce soit pour une hanche ou bien pour les cataractes. En plus de réduire la qualité de vie et de restreindre la mobilité, une telle situation d'attente peut également être génératrice de stress pour les personnes âgées touchées.

« Comme moi j'attends une opération pour les cataractes, ça c'est une inquiétude, parce que lui y conduit pu, y'a juste moi qui conduis. Pis on n'est pas en ville, donc on doit prendre l'auto tout le temps, tout le temps. » (1104)

Enfin, nous pourrions également nommer que d'autres services pouvant pallier certaines limitations liées au vieillissement sont accessibles seulement en milieu urbain, à savoir les services pour l'audition, la dentition, la vision de même que la gestion des médicaments. Cette possibilité de demeurer en santé repose ainsi sur des ressources et des services qui font souvent défaut, ce qui peut faire obstacle au maintien des personnes âgées dans leur milieu et leur occasionner une source de stress qui les amène à le quitter.

Des ressources disponibles, connues, accessibles et utilisées

Le maintien des personnes âgées dans leur milieu est rendu possible grâce aux ressources qui viennent pallier certaines limitations, soutiennent les aidants dans leur rôle ou offrent des alternatives en l'absence d'un réseau de soutien. Leurs services répondent à de nombreux

besoins allant des soins de base quotidiens (aide à l'hygiène, préparation des repas, etc.) aux services pour les activités de la vie domestique. Ces derniers sont liés à l'entretien régulier (ménage, déneigement, tonte de la pelouse, etc.), à l'entretien occasionnel (gros ménage, terrain, lavage des vitres, réparations mineures et entretien d'équipements), à l'approvisionnement alimentaire et toutes autres nécessités.

Compte tenu du fait que l'entretien de la propriété, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, constitue la difficulté la plus soulevée par les personnes âgées rencontrées, nous croyons que de telles ressources peuvent grandement contribuer à leur maintien à domicile. Toutefois, à travers nos échanges, nous constatons que la plupart de ces services ne sont pas utilisés comme ils le devraient, et ce, pour plusieurs raisons. Nous allons les présenter dans les pages suivantes selon le type d'enjeu qu'elles représentent, notamment sur le plan de la disponibilité, de la connaissance des services, de l'accessibilité financière et des valeurs.

Enjeu de disponibilité

Comme premier frein à l'utilisation des services, il ressort que ces derniers ne sont pas disponibles dans tous les quartiers ruraux. D'abord, certains quartiers plus éloignés, comme Destor et Rollet, n'ont pas souvent accès à ces services en raison de leur éloignement du centre-ville et des coûts liés aux déplacements du personnel.

« Intervieweur : Donc, vous êtes en train de me dire que les soins à domicile sont inexistantes à Rollet ?
Participant : C'est un gros besoin. Sont presque inexistantes ou très très très peu. » (104)

« Il y a Les Intrépides, mais [...] à Destor, ça marche pas, y viennent pas. Fait que c'est plate, c'est ça qui est le problème. C'est beaucoup de problèmes parce que je parlais avec quelqu'un, justement [Nom d'une voisine], elle a dit "Moi chu tannée!". Elle est pu capable de le faire le ménage, pis elle en trouve pas de femme de ménage. Tsé, elle trouve ça dur. Si un moment donné c'est ça, ça commence à rentrer dans le corps des gens, quand y'ont 75-80 [ans]. » (801)

« Quand qu'on reste à l'extérieur en ruralité c'est très très difficile d'avoir quelqu'un. Mettons qu'une personne a besoin d'un mois ou deux ou tant de couple de semaines. De se rétablir, soit après une

chirurgie ou encore qu'est malade ou tout ça. Avoir quelqu'un, si sa famille est à l'extérieur, tout ça. Avoir quelqu'un c'est quasi impossible. Même en payant c'est impossible. » (104)

Il en est de même des enjeux de main-d'œuvre soulevés depuis plusieurs années, occasionnant des délais d'attente pour avoir accès aux services. C'est notamment le cas des services d'aide à domicile pour les soins de base et les activités domestiques comme l'entretien ménager et la préparation des repas. À cet égard, différentes initiatives visant l'embauche de personnel habitant dans les quartiers identifiés ont été tentées, mais le problème revient constamment puisqu'il s'appuie sur des individus qui peuvent mettre fin à leur emploi à tout moment.

« Oui pis non. J'ai déjà communiqué avec Les Intrépides, mais y manquent de personnel fait que... Je fais mon possible, pis je m'arrange pour pas que ce soit trop sal. » (404)

Des services de livraison de repas chauds comme la popote roulante pourraient également contribuer à répondre aux besoins, mais ils ne sont offerts que dans la zone urbaine et périurbaine de Rouyn-Noranda.

« Comme je vois à l'extérieur, la popote roulante, mais y'ont pas ça icitte, ça aurait été pas pire d'avoir ça ici. » (1201)

Il en est de même pour des services d'entretien régulier comme le déneigement, la tonte de la pelouse ou les services d'entretien occasionnel comme les gros ménages, le lavage des vitres et les réparations mineures. Alors que plusieurs personnes âgées comptent sur leurs voisins ou leur famille, d'autres doivent se fier aux déneigeurs privés qui ne sont pas toujours présents dans les quartiers. Sinon, il faut malgré tout déneiger les entrées, balcons et escaliers, et encore là, il y a peu de ressources disponibles.

« Mais mettons que je serais même pas capable de passer la tondeuse, ça prendrait quelqu'un pour passer la tondeuse, il y en a même pas dans le coin qui peut nous tondre des pelouses. Même si t'es prêt à payer... » (101)

« Au printemps, mettons le grand ménage, faire laver tes armoires pis tout ça. On en a pas d'aide. On appelle pis y nous rappellent pas. » (1104)

« Si j'avais demain matin à essayer d'avoir une ressource pour faire ma pelouse ou du déneigement ou des menus travaux, je pense que ce serait très difficile. » (702)

Ainsi, pour pallier l'absence de ressources, les personnes âgées ont recours à diverses stratégies. D'abord, pour l'entretien, les personnes âgées feront souvent appel à des personnes de leur entourage en leur offrant une somme d'argent pour les services rendus. Or, à cet égard, en payant ainsi « au noir », les personnes âgées de 70 ans et plus se privent de l'opportunité d'avoir accès aux crédits d'impôt pour le maintien à domicile des aînés. Cette situation est problématique particulièrement pour les personnes âgées ayant un seuil de faible revenu qui pourraient ainsi voir leur facture allégée.

Comme autre stratégie permettant de pallier l'absence de commerces à proximité, les personnes âgées font de plus en plus appel aux services de livraison pour l'alimentation, les courses et les médicaments. Or, encore là, nous constatons que ces services sont seulement offerts dans les quartiers les plus rapprochés du milieu urbain, moyennant des frais de transport.

« IGA, ben faire l'épicerie, mais faire l'épicerie... Sont venus livrer une fois, parce qui savaient pas ce que c'était. Sont venus livrer une fois pis la prochaine fois y'ont dit, "Non, on va pas livrer chez vous, c'est trop loin.". » (1102)

« Livraison d'épicerie à domicile, ça se fait, mais tout à coup, quand on dit on est à McWatters..., "Ah non, ça c'est trop loin !". » (1105)

En conséquence, bien que des services puissent être offerts pour soutenir les personnes âgées, il est souvent constaté que ces services ne sont pas disponibles pour celles habitant des secteurs plus éloignés du centre-ville, ce qui peut précipiter un déménagement vers le milieu urbain.

Enjeu de connaissance des services

Comme autre raison pouvant freiner l'utilisation des services, il apparaît que les personnes âgées ne possèdent pas l'information sur ce qui pourrait leur être offert pour faciliter leur quotidien et favoriser leur maintien à domicile. Ceci nous amène à faire le constat que les services disponibles sont en général peu connus des personnes âgées. Parmi les hypothèses pouvant expliquer ce phénomène, on note le fait que la plupart

des organismes ont leur pied à terre au centre-ville ou qu'ils sont peu impliqués dans les quartiers ruraux. Il est aussi souligné que pour certaines personnes âgées, il peut être difficile de savoir où trouver l'information. Sinon, il y en a tellement, qu'elles ne savent trop quoi en faire. Enfin, d'autres ont précisé qu'elles cherchaient l'information seulement lorsqu'elles en avaient besoin, précisant qu'elles pouvaient se tourner vers des personnes-ressources dans leur quartier lorsque nécessaire.

« Participante : Je sais qui y'en a, mais tant que j'en ai pas eu besoin, je me suis pas informée là. Mais d'avoir le besoin, je suis à peu près sûre qui y'en aurait, pas à profusion là, mais... [...].

Participant : Peut-être en temps et lieu, on regardera. Présentement, si tu en as pas besoin, tu y penses même pas. » (1103)

Parmi les personnes qui avaient une connaissance des services, nous constatons qu'elles sont majoritairement impliquées dans leur milieu, que ce soit dans les associations locales ou le conseil de quartier, et que c'est dans ce contexte qu'elles reçoivent de l'information sur les organismes. D'autres nous ont souligné avoir participé à la tournée « D'la belle visite » qui avait été organisée par la Table des aînés de Rouyn-Noranda au cours des dernières années. Cette activité avait été rendue possible grâce à la contribution d'une vingtaine d'organismes communautaires de Rouyn-Noranda qui s'étaient déplacés dans 11 quartiers ruraux. Une telle tournée avait pour but d'informer les personnes âgées sur les différents services pouvant leur être offerts. Combinant une formule kiosques et une animation sur divers sujets en lien avec l'âge et la maltraitance, elle avait été fort appréciée des personnes qui y avaient participé.

Enjeu d'accessibilité financière

Le revenu et la capacité de payer pour des services constituent un des freins les plus préoccupants pour l'utilisation des services par les personnes âgées des quartiers ruraux. Comme plusieurs nous l'ont souligné, le fait de demeurer dans un quartier rural implique parfois certaines dépenses qui sont plus élevées (chauffage, essence, usure voiture, assurances, entretien et rénovations, etc.).

« Après ça, il y [a] aussi plus que l'on va, plus que ça coûte cher entretenir une maison. Des coûts des électricités, des coûts de chauffage, des coûts d'assurances. J'ai reçu mon "bill" hier, puis ils ne se gênent pas. [...] Tout ce que tu as à payer dans une maison, avec l'entretien que tu as à faire et puis toutes les réparations qui [a] à faire, tu es quasiment mieux en loyer, que d'avoir une maison. » (401)

« Ce qu'on a mis dans notre budget, c'est les choses qu'on a besoin. Éventuellement, si y faut rajouter des taxis pour emmener certains produits à la maison, l'épicerie ou les médicaments ou qu'est-ce qu'on a besoin, le linge. Tsé s'il faut payer le taxi pour ça, oups, dépense de plus là. Si t'as une dépense de plus pour différentes affaires, la nourriture, peu importe, ouvrir la cour l'hiver, tsé des affaires de même. Plus que t'en mets, y'en reste moins, c'est tout. Pis un moment donné, tu peux pu. » (802)

« Ce qui est rendu difficile, particulièrement depuis les fusions, c'est les taxes qui ont remontées énormément, c'est les conditions, les permis de construction. Aussitôt qu'on veut faire quelque chose c'est plus dispendieux que c'était. Mais particulièrement les taxes municipales, scolaires, ça là, j'ai pu le budget pour maintenir ça ben longtemps. » (501)

À cet égard, les données sur le revenu recueillies auprès des participants (Annexe 1) montrent que plus de 73 % des ménages ont un revenu annuel inférieur à 25 000 \$. Cette proportion atteint 92 % pour les personnes vivant seules (16 sur 17 personnes, dont 12 sont des femmes).

« Parce que y'a des fois aussi que y'a le côté monétaire [qui] rentre en ligne de compte. Y'en a qui on peut-être pas les moyens de tout le temps payer un taxi ou payer un surplus pour les personnes qui viennent à la maison pis des affaires comme ça. Ça je sais [ça] aussi. » (101)

Ainsi, pour les personnes sous le seuil de faible revenu, avoir recours à des services pour demeurer à domicile peut s'avérer hors de prix ou sinon, peut les amener dans une situation de précarité financière. Ceci est préoccupant particulièrement pour les femmes qui, en l'absence de soutien, devront davantage faire appel à des services extérieurs pour assurer l'entretien régulier ou

occasionnel de leur propriété alors que leurs revenus ne sont pas suffisants pour faire face ces obligations.

« Si t'as quelques personnes-ressources qui peuvent venir te donner un coup de main pis t'es prêt à payer, mais encore là comme je dis, pas tout le monde qui sont capables de payer. Quelqu'un qui a juste une petite pension de rien ou B.S. peut pas se permettre. » (101)

« Euh oui, parce que c'est pas tout le monde qui ont les moyens. Surtout si t'atteins un certain âge, si t'as pas d'fond d'pension. » (901)

« Ben quelqu'un qui a pas d'argent resterait pas là. Ça aussi c'est... Moi j'ai des moyens financiers pour pouvoir subvenir à mes besoins. Mais si j'ai pas d'aide, j'ai pas d'aide. Je serai pas là. Tsé, débayer ma cour, moi je suis pu capable. Ben je veux dire prendre ma souffleuse, débayer ma cour. » (801)

« [...] si j'avais un problème monétaire, ben faudrait que je fasse quequ'chose. Faudrait je déménage, faudrait que je fasse quequ'chose. Je penserais à vendre tout de suite. » (102)

« [...] ça dépend des prix aussi [...], si y viennent pis qui nous chargent un prix qui nous étouffe, on est mieux de l'faire nous-même, quitte à le faire sur plusieurs jours. » (1001)

Enfin, un aspect important qui mérite d'être souligné concerne les coûts plus élevés des denrées vendues dans les commerces situés dans les quartiers. Même si ces services sont forts appréciés et permettent aux personnes âgées de s'approvisionner sur le plan de la nourriture, nous constatons qu'ils sont plus dispendieux et qu'ils peuvent contribuer soit à l'appauvrissement des personnes âgées touchées ou à leur dénutrition.

Enjeu de valeurs

Pour terminer quant aux freins à l'utilisation des services, il appert que diverses raisons personnelles et très légitimes influencent la capacité des personnes âgées à avoir recours à des services qui pourraient les soutenir. Parmi celles évoquées à plusieurs reprises, notons la peur des étrangers, le désir de garantir son intimité et sa sécurité ou le désir de préserver son autonomie, sa dignité et sa fierté.

« Pas parce que j'aurais peur de me faire voler ou de quoi que ce soit, non. C'est comme... pis je pense que j'chu pas la seule à penser comme ça, c'est que... Je me sentirais comme diminuée, le fait de pas être capable d'entretenir ta maison. Je pense que j'chu pas la seule à sentir ça comme ça là. » (203)

« Participant : On dirait que c'est... J'trouve que c'est quasiment une humiliation. Tu te dis que t'es plus capable de prendre soin de ton corps. Moi j'trouve que... »

Intervieweur : Ouais. C'est la dignité, hein.

Participant : C'est le mot que je cherchais, la dignité. » (703)

« Probablement que les gens de notre âge, on est habitués de se débrouiller tout seuls. Je pense qu'il y en a de beaucoup qui acceptent pas l'idée de pu être capable de se débrouiller tout seuls. Je pense qu'il y en a qui ont de la misère avec ça. Je serai peut-être porté à ça un petit peu aussi. » (1005)

« Y doit y avoir l'orgueil, y doit y avoir eux... qui savent pas qu'ça existe, mais c'est pas l'cas là... On leur offre pis ils refusent... Pas avoir quelqu'un dans leurs affaires, parce qu'y ont pas confiance, je l'sais pas... » (901)

« Je pense que c'est l'éducation qui fait ça, parce qui sont trop fiers. À mon avis c'est une fierté mal placée, pour moi c'est une fierté mal placée, dans le sens que si t'en as besoin, t'en as besoin » (801)

Compte tenu des différents enjeux soulevés, nous pouvons confirmer que le maintien des personnes âgées dans leur milieu s'appuie sur des ressources et des services qui font défaut sur le plan de la disponibilité et de l'accessibilité financière. De plus, la méconnaissance des services ainsi que différentes croyances issues de valeurs peuvent freiner leur utilisation.

Transport

Comme nous venons de le démontrer, peu de quartiers disposent de services de proximité permettant aux personnes âgées de répondre à leurs besoins. Dans un tel contexte, la capacité de se déplacer s'avère un aspect important puisque la perte du permis de conduire renforce la dépendance aux ressources extérieures

(famille, voisins, organismes). Or, comme dans le cas des services de proximité, on retrouve des enjeux similaires pour les services de transport, notamment sur le plan de la disponibilité et de l'accessibilité financière.

« Transport en commun c'est... dans l'coin ici, oubliez ça hein .. » (901)

« Cléricy y'a pas de taxi, y'a pas d'transport en commun, pas d'autobus. Pis ça, ça pourrait être à améliorer. » (902)

Dans un premier temps, un service de transport collectif rural offre des déplacements à des coûts réduits selon trois modes (covoiturage entre membres, places en autocars interurbains Maheux ou places en transport adapté)¹³. Toutefois, ces modes de transport ne sont pas appropriés aux besoins des personnes âgées quant à la fréquence, à l'horaire, au lieu d'arrêt ou au type de transport. Alors que le covoiturage est disponible en fonction de l'offre et de la demande, le transport en autocars est offert seulement dans les endroits où passe l'autocar (Cadillac, D'Alembert, Montbeillard et Rollet) et selon des horaires restreints pour certains secteurs¹³. Pour ce qui est des places en transport adapté, elles sont accessibles seulement lorsqu'il y a des places de disponibles sur un trajet déjà planifié pour une personne handicapée utilisatrice du service¹³.

« Oui, c'est ça. On a dit ça, mais c'est pas nécessairement juste deux heures ou tsé que tu peux passer dire de telle heure à telle heure t'as un transport pour revenir à telle heure. Pis des fois si t'as des commissions, des choses comme ça y peuvent aller. Ça, ça manque en ruralité. Parce que quand tu veux faire des commissions tu vas pas rien qu'à un endroit non plus là. » (104)

Dans un deuxième temps, le service de transport adapté pour les personnes handicapées admissibles ne couvre que les quartiers périurbains de Évain, Granada, Lac Dufault et Noranda-Nord ainsi que les quatre quartiers ruraux situés dans la couronne 3, soit Arntfield, Beaudry, Bellecombe et McWatters¹³. Il n'est donc pas disponible pour de nombreux quartiers ruraux.

« Je l'ai demandé, on l'a demandé, [Prénom du frère] l'a demandé. [Prénom du frère] a appelé, moi, j'ai appelé. Et là notre travailleuse sociale [a] faite des démarches pour qu'on ait le transport

adapté. Si on avait le transport adapté, ça serait un gros plus. » (701)

Dans un troisième temps, des services de taxi sont disponibles. Toutefois, les coûts associés aux déplacements sont très élevés en raison des grandes distances à parcourir, rendant ce service inaccessible en raison des moyens financiers limités de certaines personnes âgées.

« Je me suis informée pour un taxi adapté. Ça coûte 45 \$ aller et 45 \$ revenir, ce qui fait 90 \$. [Prénom du frère] n'est jamais capable de payer ça. Aujourd'hui, on sort, demain, on sort. Il n'est pas capable de payer 90 dollars, mais, si c'était 10 \$, bien là, ou 15 \$, il pourrait le payer. » (701)

« Payes ton épicerie, pis payes-en une moitié d'épicerie juste en taxi. » (503)

« Le taxi c'est relativement dispendieux partir de Bellecombe, on est quand même sept-huit kilomètres du village. Fait que, je sais que partir du village y'a des arrangements, y'a du monde qui vont faire du covoiturage, des choses du genre. Partir du village, mais personne va venir jusque dans le fin fond des rangs. » (502)

Enfin, une alternative qui semble plus appropriée aux besoins particuliers des personnes âgées est le service d'accompagnement-transport bénévole offert par le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda. Il est offert pour les rendez-vous médicaux, les courses ou autres besoins de la personne, au moment où il est requis. Toutefois, en raison des grandes distances à parcourir, les frais associés à ce service s'avèrent également trop dispendieux pour les personnes âgées.

Comme nous venons de le démontrer, le transport comme autre condition essentielle pouvant favoriser le maintien à domicile des personnes âgées rencontre également de nombreux obstacles sur le plan de la disponibilité et de l'accessibilité financière, notamment en raison des coûts élevés. Sinon, lorsque vient le temps de mettre en place des initiatives, il ressort que des contraintes sur le plan de la réglementation (transport adapté, transport bénévole ou transport collectif) viennent complexifier les tentatives de recherche de solution.

Habitation et logement

Précédemment nous avons souligné que pour les personnes âgées, le fait de vivre et vieillir dans un quartier rural s'appuie sur des repères, des racines bien ancrées et un fort sentiment d'appartenance au milieu. En raison des relations établies de longue date de même que du mode de vie qui correspond à leurs valeurs, elles souhaitent demeurer dans leur « chez-soi » le plus longtemps possible. À l'inverse, elles sont en mesure de reconnaître et de verbaliser qu'il y a des limites à demeurer à domicile avec l'avancée en âge. Parmi les raisons évoquées, notons la volonté de réduire la charge liée à l'entretien, le besoin de se sentir en sécurité et la nécessité d'avoir des soins particuliers ou un espace adapté à leurs nouvelles conditions.

« Participante : Pas être capable de me mouvoir, pas être capable de prendre ma douche, pas être capable de m'entretenir, pas être capable de faire mon lavage... ».

Intervieweur : « C'est ça qui ferait que vous partiriez d'ici. »

Participante : « Ouais. » (1004)

Diverses solutions sont alors possibles. Pour certaines, la cohabitation avec un enfant, que ce soit dans la même maison ou dans une petite unité séparée fut soulignée. Sinon, actuellement, dans les quartiers ruraux de Rouyn-Noranda, il existe deux types de ressources d'habitation pour les personnes âgées de 65 ans et plus, soit la Bastide des aînés de Beaudry qui offre des appartements avec services ainsi qu'un immeuble d'habitation à loyer modique à Cadillac.

« C'est certain que quand on a la chance d'avoir un enfant avec nous autres. Si [Prénom du fils] était pas avec moi depuis la mort de mon mari, j'suis pas sûre que je resterais ici. [...] Si j'avais pas mon fils avec moi, je serais probablement pu ici. Je m'ennuierais en ville. Je m'ennuierais, je m'ennuierais. » (1005)

Ainsi, en l'absence d'une alternative d'hébergement adaptée aux besoins des personnes âgées dans leur quartier de résidence, ces dernières doivent renoncer à leur mode de vie et envisager de déménager en ville. De plus, la crise du logement qui sévit depuis plusieurs années à Rouyn-Noranda offre très peu de possibilités abordables dans le cas d'un déménagement en milieu urbain.

Réseau de soutien et sécurité

Jusqu'à maintenant, nous avons été en mesure de démontrer que le soutien offert aux personnes âgées par leur famille et le voisinage est primordial puisqu'il contribue à leur maintien dans leur quartier rural. Ceci nous amène à réitérer l'importance de reconnaître la contribution exceptionnelle de ces proches aidants et surtout, la nécessité de leur donner les moyens d'exercer leurs rôles adéquatement.

Toutefois, certaines personnes âgées n'ont pas nécessairement accès à ce soutien et plusieurs se retrouvent sans réseau en raison de l'exode de leurs enfants ou du décès du conjoint. De plus, l'étendue du territoire et l'éloignement du noyau villageois peuvent également contribuer à l'isolement géographique en l'absence de voisins à proximité. Dans un tel contexte, certaines personnes âgées nous ont exprimé leurs préoccupations quant à leur sécurité, surtout les personnes âgées qui vivent seules.

« Si jamais y m'arrivait n'importe quoi, une crise de cœur pour que je tomberais ici pis, pouf, fini là. Ben avant qui me retrouve ça prendrait... ça va prendre un certain temps. » (904)

« Je peux mourir aujourd'hui ou demain dans ma maison pis y'a personne pendant je sais pas combien de temps pour me retrouver. Ça c'est aussi une affaire qui est préoccupante tsé. Mourir toute seule dans ma maison. [Rires]. Ça me tracasse un peu. » (801)

Bien que ces propos ne soient pas la norme, ils démontrent néanmoins une réelle préoccupation pour sa sécurité pour les personnes âgées habitant seules, laquelle peut accroître leur vulnérabilité ou les inciter à quitter leur foyer en raison de l'absence de soutien à proximité.

Technologies de l'information

Un aspect fort intéressant qui ressort des données recueillies est l'utilisation des technologies de l'information par les personnes âgées. Que ce soit par FaceTime, Messenger, Facebook, Zoom ou tout autre moyen, elles ont été nombreuses à souligner l'utilisation de ces technologies pour garder contact avec leurs proches.

« [...] j'ai plein d'amis sur Internet, j'ai ma tablette, j'ai mon cellulaire... Tsé, je suis pas quand même coupée du monde. » (1001)

« C'est sûr que on a notre fils qui reste au Témiscamingue pis qui a ses enfants, ils viennent à l'occasion c'est sûr que sont ados, ça jouent au hockey ces affaires-là. Ça fait qu'on les voit de temps en temps, mais on s'envoie des petits emails pis des petits Messengers, un bonne journée, un bisou. » (101)

Toutefois, ce ne sont pas toutes les personnes âgées qui peuvent opter pour une telle stratégie pour maintenir des liens avec les membres de leur entourage. En effet, l'offre pour le service d'Internet haute vitesse continue d'être inégale d'un secteur à l'autre de sorte que les milieux les plus densément peuplés sont priorités. Sinon, pour certains secteurs desservis, le service n'est pas fiable.

« Même les cellulaires rentrent pas à Bellecombe. Internet, cellulaire. Cellulaire ça serait important. Moi j'en ai pas de cellulaire, parce que ça rentre pas chez nous. » (503)

« Ça c'est une chose, l'Internet, beaucoup de personnes âgées n'ont pas l'Internet, y'en a beaucoup, je connais même une personne, une madame de 84 ans, elle est branchée, elle a l'Internet maintenant, elle est rendue familière avec. Mais y'en a beaucoup d'autres qui aimeraient aussi avoir l'Internet, mais y sont pas capables, le réseau ne les fournit...y'ont pas accès au réseau. » (502)

« L'importance que tout le monde ait accès à Internet haute vitesse et tout ça. Ben parce que les gens qui sont dans les milieux ruraux ont pas nécessairement accès, mais si y'avaient accès, y'en aurait plus qui s'en serviraient, pis c'est un puissant élément de communication pis d'information. » (Intervenante)

« On a accès à Internet. C'est lent, c'est en milieu rural, fait que c'est Explornet, c'est une coupole satellite, un peu comme la coupole télé qui est là, elle est sur l'coin de la maison en haut, là-bas de l'autre côté. C'est lent, y'a des journées que faut choisir nos journées et nos heures. » (702)

Pourtant, des personnes âgées habitant des secteurs plus isolés aimeraient y avoir accès afin de conserver des liens avec leurs proches. Elles démontrent également une ouverture à suivre une formation pour apprivoiser ces nouvelles technologies, lesquelles semblent susciter leur curiosité.

Le chapitre que nous venons de présenter a abordé les conditions jugées essentielles pour favoriser le maintien des personnes âgées dans leur quartier rural. Puis, il a mis en lumière des enjeux de disponibilité, de connaissance, d'accessibilité financière ou de valeurs, lesquels constituent des freins à l'utilisation des services et des ressources. Maintenant, comment intervenir pour transformer ces freins et ces obstacles en conditions favorables pour contribuer au maintien des personnes âgées habitant nos quartiers ruraux ? C'est ce que nous allons identifier dans le prochain chapitre.



FAVORISER LE VIVRE ET VIEILLIR ENSEMBLE DANS NOS QUARTIERS RURAUX : PISTES D'ACTION PRÉLIMINAIRES

Jusqu'à maintenant, les résultats de notre recherche ont réussi à confirmer notre hypothèse de départ selon laquelle les personnes âgées souhaitent demeurer dans leur quartier le plus longtemps possible. Nous avons été en mesure de présenter la réalité du **VIVRE** en milieu rural pour les personnes âgées et les raisons pour lesquelles elles y demeurent. Nous avons mis en lumière les différentes stratégies déployées qui permettent d'y **VIEILLIR** et qui témoignent de toute la résilience dont elles ont fait preuve à travers le temps. Puis, nous avons identifié certaines conditions jugées essentielles à leur maintien de même que les obstacles rencontrés pour **RESTER** dans leur quartier rural.

Maintenant, comment favoriser **ENSEMBLE** le maintien des personnes âgées dans nos quartiers ruraux ? C'est à cette question que le présent chapitre répondra. Pour y arriver, nous nous appuyons sur les stratégies et solutions soumises par les personnes âgées et les partenaires, mais également par les échanges tenus entre les membres du comité de recherche. Ici, nous tenons à préciser que l'objectif n'est pas de viser à ce que toutes les personnes âgées habitant en milieu rural y demeurent, mais plutôt de favoriser le maintien de celles qui souhaitent y rester, et ce, tout en leur assurant une meilleure qualité de vie.

Reconnaître et légitimer les droits des personnes âgées habitant les quartiers ruraux

S'il y a un aspect ressortant de notre démarche sur lequel nous mettons l'accent depuis le début, c'est la volonté clairement exprimée par les personnes âgées de demeurer chez elles le plus longtemps possible.

« Ça serait comme se déraciner hein, partir pour aller où et ou quoi faire ? Non, tant qu'on peut rester ici, on y reste et puis voilà ! » (1105)

Or, les résultats obtenus tendent à démontrer que le maintien à domicile en milieu rural est davantage précaire qu'en milieu urbain en raison, entre autres, de l'absence de services. Les personnes âgées doivent ainsi

renoncer au mode de vie qu'elles ont privilégié toute leur vie. Cela soulève la question du respect de la volonté des personnes et de leur droit à l'autodétermination.

« Les gens que les gens ont fréquentés depuis 50 ans, je pense que justement, le réseau social, la stabilité de ce réseau-là, je pense que les gens devraient pouvoir choisir ça. [...] ça ne devrait pas être nécessaire qu'une personne doive faire le choix de vivre à un endroit où y le désire pas, pour être bien, en tout cas, pour avoir un minimum. » (Intervenante)

Actuellement, au Québec, le taux de personnes âgées vivant en résidence pour personnes âgées ou en centre d'hébergement et de soins de longue durée est supérieur en comparaison avec le reste du Canada. Pourtant, le discours et les orientations politiques élaborées au cours des dernières années vont dans le même sens que le souhait exprimé par les personnes âgées. Toutefois, la réalité semble tout autre sur le terrain et nous constatons qu'il y a très peu d'avancées pour s'assurer de mettre en place les services adéquats.

« On en parle beaucoup de l'aide à domicile, mais en parler, pis mettre les moyens qui faut pour optimiser ce volet-là, on est pas encore rendu là je trouve. » (Intervenant)

Ainsi, alors qu'il est reconnu que le maintien des personnes âgées dans leur milieu de vie comporte de nombreux gains pour elles, il importe de reconnaître et de respecter cette volonté. À cet égard, les discours et les politiques peuvent constituer de puissants leviers à saisir pour agir de façon concertée dans ce sens.

Favoriser la concertation et l'entretenir

Comme nous avons pu le constater jusqu'à maintenant, le vieillissement de la population est un enjeu social qui concerne de nombreux acteurs. Qu'il s'agisse des organismes communautaires, des associations locales, des partenaires du réseau de la santé et des services sociaux ou des instances municipales, provinciales ou fédérales, ce sont tous ces acteurs qui sont interpellés

pour répondre aux besoins de l'ensemble des personnes âgées, incluant celles vivant dans les quartiers ruraux.

Dans un tel contexte, et comme cela nous a été souligné lors des entretiens collectifs, la concertation entre les différents partenaires du milieu s'avère un élément incontournable pour soutenir et mettre en place les conditions favorables au maintien des personnes âgées dans leur milieu. En plus de favoriser une meilleure compréhension des enjeux et des réalités des milieux concernés, la concertation permet ultimement d'adapter les services aux besoins réels, en tenant compte des particularités présentes dans les milieux ruraux.

Parmi les avantages à travailler et à agir en concertation, les partenaires identifient également la possibilité de se réseauter, de combiner leurs forces et de mutualiser leurs ressources. À cet égard, le réseautage est considéré comme un aspect important qui permet des avancées qu'on ne pourrait atteindre en travaillant en silo. En agissant ainsi de concert, tous peuvent contribuer à l'atteinte d'objectifs communs. Du même coup, un tel exercice de réflexion collective favorise l'émergence de solutions qui n'auraient pu être envisagées autrement.

Une telle concertation entre les personnes âgées et les partenaires du milieu s'avère donc un élément central de la démarche et il va de soi que ce sont l'ensemble des acteurs qui sont interpellés à contribuer et à soutenir le maintien à domicile des personnes âgées.

Appuyer et mettre en œuvre des solutions issues du milieu

Comme mentionné au début du rapport, notre démarche s'inscrit également dans un processus d'identification de pistes d'action favorisant le maintien des personnes âgées dans leur milieu. Pour arriver à ce résultat, le processus d'analyse prévoyait initialement la tenue de groupes de discussion composés de personnes âgées et d'acteurs du milieu où collectivement nous aurions identifié des solutions aux difficultés rencontrées. Or, puisque ces groupes n'ont pu avoir lieu comme prévu en raison de la COVID-19, cet objectif a été atteint partiellement. Nous envisageons néanmoins de compléter le processus d'identification lors de la prochaine phase de mise en action.

Cette section présente donc une liste non exhaustive de pistes d'action qui ont été apportées lors des entretiens individuels avec les personnes âgées et des entretiens collectifs avec les partenaires du milieu. Ces solutions sont en quelque sorte une amorce à la réflexion qui sera éventuellement lancée lors de la phase 3. Pour faciliter la lecture, elles ont été regroupées et mises en tableau selon les conditions essentielles identifiées dans le chapitre précédent.

	BESOINS IDENTIFIÉS	PISTES DE SOLUTION
SERVICES SOINS DE BASE	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir accès à des aliments sains, de qualité et accessibles à proximité • Avoir ses médicaments livrés • Avoir de l'aide pour la préparation des repas, en cas de perte d'autonomie ou lors de convalescence • Avoir accès à un dépanneur à proximité • Avoir une station-service à proximité 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place des services de livraison sur tout le territoire (épicerie, médicaments, etc.), livré soit au domicile ou à un endroit dans le quartier, une journée fixée • Mettre en place un service de livraison de repas préparés (ex. : popote roulante ou caravane alimentaire) • Avoir des ressources pour la préparation des repas à la maison • Utiliser ou créer un groupe Facebook où les personnes pourraient s'adresser si elles ont besoin d'être dépannées afin que des voisins ou membres de l'entourage disponibles puissent leur rendre service
SERVICE ENTRETIEN	<ul style="list-style-type: none"> • Entretien intérieur et grand ménage (vitres, armoires, etc.) • Entretien extérieur (gazon, fleurs, déneigement, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une liste de personnes-ressources pouvant effectuer des réparations mineures (ex. : avoir accès à un homme à tout faire dans les quartiers)

	BESOINS IDENTIFIÉS	PISTES DE SOLUTION
	<ul style="list-style-type: none"> • Réparations et entretien général (pompes, chauffage, etc.) • Adaptations domiciliaires • Préparation du bois de chauffage 	<ul style="list-style-type: none"> • Concevoir un bottin ou un annuaire avec des ressources et personnes qui peuvent offrir différents services (électricité, plomberie, entretien, réparations mineures, etc.) • Conclure des ententes avec des compagnies situées en milieu urbain pour réduire les frais de déplacement • Faciliter l'émission de reçus lorsque des services sont payés afin de recevoir un crédit d'impôt • Réduire les coûts pour rendre les services accessibles • Mettre sur pied une coopérative de services
TRANSPORT	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir accès à un service de transport collectif qui convient à la réalité des personnes âgées • Avoir un service d'accompagnement-transport pour aller faire ses courses • Avoir des services de livraison lorsque les conditions météorologiques ne sont pas propices à la conduite 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place un système de navette qui se déplace vers le centre-ville à une fréquence déterminée et avec un horaire fixe, qui permet aussi de faire plusieurs arrêts • Rendre le service d'accompagnement-transport bénévole accessible financièrement • Avoir une liste de jeunes retraités dans les quartiers disponibles pour transporter les personnes âgées lorsqu'elles en ont besoin • Assouplir la réglementation pour le transport bénévole et communautaire
INFORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Être informées sur les services offerts aux personnes âgées • Connaître les services lorsque j'en ai besoin • Avoir accès aux technologies de l'information 	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir des rencontres avec les personnes âgées, une ou deux fois par année, avec des intervenants sur différents sujets (ex. : Tournée « D'la belle visite ») • Mettre en place une ligne d'écoute et de référence • Publiciser davantage les services de la travailleuse de milieu qui peut informer les personnes âgées et les référer vers les bonnes ressources • Organiser des conférences sur des services offerts dans les quartiers (en collaboration avec la travailleuse de milieu) • Utiliser des moyens qui sont adaptés et utilisés par les personnes âgées (ex. : journaux de quartier, dépliant des députés, etc.) • Déployer le réseau Internet haute vitesse dans tous les quartiers ruraux • Offrir des formations permettant aux personnes âgées de se familiariser avec les technologies de l'information (ex. : utilisation d'une tablette ou d'un téléphone intelligent, navigation sur Internet, utilisation des réseaux sociaux, vidéoconférence, etc.)
HABITATION	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une alternative dans son quartier lorsqu'on ne peut plus rester dans sa maison 	<ul style="list-style-type: none"> • Construire une maison avec services pour les personnes âgées dans les quartiers • Favoriser la construction d'habitation intergénérationnelle • Habiter avec un de ses enfants

BESOINS IDENTIFIÉS		PISTES DE SOLUTION
RÉSEAU DE SOUTIEN ET SÉCURITÉ	<ul style="list-style-type: none"> • Se sentir en sécurité • Avoir quelqu'un qui vérifie comment on va • Être soutenues pour des besoins ponctuels (ex. : manette, informatique, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Joindre les personnes seules par téléphone de manière journalière pour s'assurer que tout va bien • Avoir des personnes qui vont faire une visite • Solliciter les nouveaux retraités pour offrir du soutien aux personnes seules qui habitent leur quartier
LOISIRS ET ACTIVITÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un lieu pour socialiser et échanger • Avoir des activités pour se garder en forme • Avoir accès à une plus grande diversité d'activités 	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre en place un petit café où on peut aller jaser • Offrir des cours pour rester en forme (ex. : Zumba, étirements, yoga, etc.) • Avoir accès à des formations ou ateliers (ex. : informatique, chant, ébénisterie, etc.)

Favoriser la proximité des soins et des interventions

Les CLSC : un service indispensable

Les personnes âgées ayant accès à un point de service de CLSC dans leur quartier ou à proximité le considèrent comme essentiel. Comme nous l'avons mentionné, la présence des infirmières dans les quartiers ruraux est grandement appréciée. Elles offrent une présence rassurante et certaines se confient à elles. Elles agissent tels des pivots et les soins qu'elles offrent préviennent l'aggravation de certains problèmes ou la perte d'autonomie.

« Parce que moi, comme nous autres si on a affaire avec l'infirmière, on va à Cléricky. Puis n'importe quand, on a pas besoin d'aller en ville, les prises de sang ou n'importe quoi, les renseignements, ou si t'as besoin d'infirmière. » (1007)

Or, le 28 octobre 2020, en plein contexte de crise sanitaire de la COVID-19, le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Abitibi-Témiscamingue annonçait la fermeture des points de service de CLSC dans les quartiers ruraux de Rouyn-Noranda. Cette mesure, annoncée comme temporaire pour trois mois, visait à assurer le maintien des services essentiels sécuritaires et de qualité en région.

Malheureusement, ce type de coupures survient également en dehors du contexte actuel de crise

sanitaire, soulevant des craintes chez les membres du comité de recherche. En plus d'occasionner du stress chez les personnes âgées suivies dans les divers points de service de CLSC, de telles mesures viennent faire ombrage aux efforts consentis pour rapprocher les services des personnes âgées. Considérant que la santé constitue un élément primordial permettant aux personnes âgées de demeurer à domicile, de telles mesures les fragilisent davantage en les éloignant des services de première ligne, notamment en l'absence d'une solution de transport appropriée.

Il importe donc de conserver les points de service de CLSC dans les quartiers ruraux afin que les soins et les services de première ligne soient accessibles à l'ensemble de la population, et particulièrement aux personnes âgées. Ceci s'avère aussi important tant dans son aspect préventif que curatif. Il faut trouver des alternatives aux coupures de service ponctuelles auxquels sont confrontés les quartiers ruraux et identifier des actions porteuses pour assurer l'accessibilité aux services de première ligne. Ainsi fait, nous réitérons l'importance d'agir en prévention pour améliorer l'état de santé de la population âgée.

L'intervention de milieu auprès des aînés : une intervention à valoriser

En tenant compte de ce que les personnes âgées et les partenaires nous ont exprimé, l'intervention de milieu auprès des aînés des quartiers ruraux de Rouyn-Noranda nous apparaît également comme un

incontournable afin de rejoindre les personnes âgées et contribuer à leur maintien dans leur milieu. Le projet « Initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité » est rendu possible grâce au financement du Secrétariat aux aînés. Agissant comme un pont entre les personnes âgées et les services, la travailleuse de milieu a pour mandat d'intervenir et d'accompagner les personnes âgées. Elle est présente sur le terrain et contribue au dépistage et à la prévention. Elle donne de l'information, réfère et accompagne les personnes âgées vers les ressources pouvant répondre à leurs besoins.

À ce sujet, il est intéressant de constater que le service mis en place en 2018 est connu et même utilisé de certaines personnes interrogées, ce qui démontre son apport dans le milieu. Des suggestions sont également faites indiquant que le service mérite d'être mieux connu et qu'il est important d'innover sur le plan de la visibilité (journal, site, porte-à-porte, etc.) pour rejoindre davantage les gens. L'organisation de conférences sur différents sujets ou avec des partenaires offrant des services fut soulignée comme une solution pour transmettre l'information aux personnes âgées.

Ainsi, la collaboration de la travailleuse de milieu se présente comme un élément essentiel pour informer, repérer et accompagner les personnes âgées des quartiers ruraux et contribuer à leur maintien dans le milieu.

Renverser les modèles et innover

Comme nous avons pu le constater, l'éloignement des services constitue un frein à leur utilisation pour bon nombre de personnes âgées. Dans un contexte de vieillissement de la population, on peut estimer que la pression sur les ressources et les services qui les soutiennent sera encore plus grande dans les années à venir.

Devant un tel constat, il importe de trouver des solutions novatrices qui favoriseront l'accessibilité aux services tout en les rapprochant des gens. Différents modèles visant la proximité des services ont été élaborés à travers le temps, sans toutefois en arriver à une solution viable tant sur le plan organisationnel que financier.

Pour les partenaires interrogés, ce contexte nous invite à voir différemment. Il est proposé d'inverser le modèle actuel qui envisage le déplacement des personnes âgées vers les services à la faveur d'un modèle qui

préconise plutôt la proximité des services à un même endroit où elles peuvent se diriger. Un tel changement de vision incite à l'adaptation de l'offre de service par un renouvellement des standards actuels.

Certains partenaires vont même jusqu'à identifier comme piste d'action la création de centres communautaires où divers organismes pourraient cohabiter. On y retrouverait des services qui seraient offerts soit de façon continue ou de façon ponctuelle, par des équipes volantes. À ce sujet, il serait intéressant de recenser les initiatives déjà mises en place en province afin d'alimenter et d'orienter les actions futures visant la proximité des services.

Renverser les discours

Comme nous l'avons montré, les expériences du vieillissement sont uniques et chacun se fait sa propre représentation de ce qu'est la vieillesse et de comment elle devrait être vécue. Dépendamment du rôle joué, chacun aura son avis sur les interventions ou actions devant être mises en place. Toutefois, pour favoriser le maintien à domicile et soutenir les personnes âgées habitant les quartiers ruraux, il importe de reconnaître l'importance de nos discours et leurs impacts sur les personnes vieillissantes qui les intériorisent.

« Par exemple, on a beau dire "Oui, ça prend des associations, des activités, tout ça.", mais si vous allez dans les activités, mettons de l'Âge d'or, pis que les gens ont des difficultés cognitives, ou mêmes physiques, pis qui sont moins performants, qui sont moins bons, ben même les autres vont trouver ça dérangeant, pis y vont préférer qu'y soient pas dans leur équipe, pis qui s'assoient pas à leur table, "C'est pas facile, pis on gagne pas si elle est dans notre équipe." ». (Intervenant)

D'une part, nos résultats démontrent que les personnes âgées auraient parfois tendance à mentir sur leur condition de santé en raison de la peur d'être placées dans une institution d'hébergement ou d'être délogée de chez elles. En raison de ces craintes, elles peuvent aussi nier ou minimiser leurs difficultés afin d'éviter que l'on s'inquiète pour elles. La peur de se retrouver en centre d'hébergement fait ainsi en sorte qu'elles ne font pas appel aux services qui pourraient les soutenir pour demeurer chez elles. Cela peut amener une détérioration de leur qualité de vie, aggraver la perte d'autonomie et même mettre leur vie en danger.

D'autre part, certains propos recueillis auprès de partenaires soulèvent la pression mise sur les personnes âgées afin qu'elles quittent leur domicile. Bien qu'ils puissent être nécessaires dans certaines situations de proposer une relocalisation, certains discours fatalistes peuvent empêcher l'identification des vrais obstacles au maintien des personnes âgées dans leur milieu. Ces discours sont parfois légitimes et visent souvent à protéger et assurer la sécurité. Toutefois, ils peuvent aussi être le reflet d'une absence de solutions pour soutenir les proches aidants qui se retrouvent souvent épuisés et sans ressource.

Enfin, on dénote certains discours âgistes ou sexistes qui peuvent avoir des impacts sur les personnes vieillissantes et leur maintien à domicile. La représentation des personnes âgées comme étant des personnes fragiles et dépendantes est fautive et peut en découler des attitudes et des comportements qui auront des impacts négatifs sur les personnes qui les subissent. Ceci est particulièrement vrai pour de nombreuses femmes âgées que nous avons rencontrées qui sont souvent considérées comme incapables de s'occuper de leur maison au décès du conjoint. Pourtant, à travers les propos que nous avons recueillis, nous pouvons reconnaître, entre autres, la force, la débrouillardise et l'ingéniosité déployées par ces femmes pour conserver leur « chez-soi », malgré la perte de l'être cher ou les incapacités vécues.

Compte tenu de ce qui précède, il s'avère important de sensibiliser l'ensemble de la population et de renverser les discours entourant le maintien des personnes âgées pour qu'ils soient inclusifs, nuancés et sécurisants.

Soutenir et consolider les rapprochements dans les quartiers

Les propos recueillis auprès des personnes âgées ayant participé aux entretiens individuels témoignent d'une certaine nostalgie lorsqu'il est question de la vie de quartier idéale. Elles se souviennent de la proximité qui existait entre les personnes habitant le quartier ainsi que les nombreuses activités qui étaient organisées pour rapprocher les gens. Certains font également des liens avec le passé du temps des municipalités alors que tout le monde se connaissait et s'impliquait. La volonté de retrouver cette proximité dans les relations de voisinage est soulignée à maintes reprises.

Dans un contexte où l'on constate que les personnes âgées sont parfois craintives à l'égard des étrangers, il nous apparaît important de souligner l'importance de soutenir les diverses initiatives visant à accueillir les nouvelles familles qui s'installent dans les quartiers ruraux, tout en favorisant les rapprochements avec celles qui y habitent déjà. Les comités de loisirs ou les comités de développement présents dans les quartiers semblent être des organismes proactifs pour tenir des activités d'accueil destinées aux nouveaux arrivants, localement dans le quartier. La Fête des voisins est aussi considérée comme une opportunité de rapprochements entre les anciens et les nouveaux arrivants.

« Moi, je me dis il faut faire confiance aux jeunes. Il faut amener les jeunes à travailler avec les plus vieux pour être capables d'avancer et leur donner le goût de s'impliquer dans des mouvements comme l'Âge d'or. T'es pas obligé d'attendre d'avoir 65 pour faire partie de l'Âge d'or. Tu peux aussi être une personne qui va accompagner les activités du club de l'Âge d'or. Il faut arrêter de se cataloguer "personnes âgées". » (Citoyen)

L'exemple du Comité de loisirs et développement de Cloutier peut être nommé comme une pratique pouvant favoriser les rapprochements entre générations, tout en permettant de réduire la pression sur les bénévoles. En raison du manque de relève bénévole dans certaines associations (Âge d'or, jeunes et loisirs), les citoyennes et les citoyens de ce quartier ont choisi de regrouper toutes les associations sous l'égide du Comité de loisirs et de développement de Cloutier. L'association compte donc un seul conseil d'administration, mais divers comités sont en place pour organiser des activités variées destinées à l'ensemble de la population.

En conséquence, nous constatons que plusieurs milieux ruraux sont animés d'une volonté de resserrer les liens entre les membres de leur communauté. Les citoyennes et citoyens sont nombreux à s'impliquer dans les divers groupes et associations de quartier qui dynamisent la vie communautaire. Il importe donc de soutenir et promouvoir ces initiatives, notamment en octroyant les ressources financières et humaines qui contribuent à assurer la stabilité et la pérennité des projets mis en place. Ainsi fait, nous favorisons du même coup l'inclusion et la participation sociale des personnes âgées à la vie communautaire, ce qui constitue un élément primordial du [Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux](#).

ET LA PANDÉMIE DANS TOUT ÇA : COMMENT A-T-ELLE ÉTÉ VÉCUE ET QUELLES LEÇONS EN TIRER ?

Même si la crise sanitaire de la COVID-19 est venue bousculer la démarche de recherche, nous avons considéré que cette situation exceptionnelle devait être abordée lorsque les collectes de données ont redémarré en aout 2020. Des questions sur les impacts de la pandémie ont donc été ajoutées à la grille. Nous voulions mieux comprendre comment la pandémie était vécue par les personnes âgées habitant les quartiers ruraux. Dans la section suivante, nous aborderons les aspects difficiles vécus, mais également des éléments positifs ainsi que des impacts pour les personnes âgées des quartiers ruraux.

Ce qui ressort comme le plus difficile de cette pandémie

C'est sans surprise que ce qui a été le plus difficile est l'isolement social et, particulièrement, l'impossibilité de voir les enfants et les petits-enfants. Pour la majeure partie des personnes âgées, les contacts familiaux, les câlins et la proximité sont essentiels. Cette absence de contact fut perçue comme « inhumaine » ou « terrible », et encore plus pour les personnes qui étaient déjà isolées. Nous constatons aussi que le fait de ne pas avoir eu accès aux activités sociales locales ou bien de ne pas avoir pu quitter le territoire soit pour visiter la famille ou pour voyager fut éprouvant.

« Pis de pas pouvoir... Oui. C'est d'accepter de pas avoir de câlins, de voir ma mère qui vit encore. Elle a 92 ans pis de pas avoir été capable d'aller y donner un câlin pis un bec là, tsé [Rire]. Pis mes sœurs c'est pareil. » (203)

« Seuls au déjeuner, diner, souper... Sept jours par semaine... Heurk ! Ça s'en venait lourd. » (402)

« Que tu dis que tu peux pu voir tes enfants, tu peux pu leur serrer la main, rien. Que tu pouvais même pas aller voir tes parents qui étaient en CHSLD. Tsé qui est habitué de te voir, j'ai juste à penser quand ma mère était dans une place comme ça. » (1102)

« Les gens on se voyaient pas. [...] Fait que c'est ça que j'ai trouvé difficile. Le social. » (103)

« Ben, c'est parce que on voyait pas personne. Le monde venait pas. Des fois, il venait, mais il rentrait pas. Il restait dehors. On sortait dehors, c'était pas pareil. Mais c'est ça, j'ai trouvé le plus dur, pis on n'était pas capable d'aller voir nos amis dans les maisons pour le monde âgées. On pouvait pas y aller. On les appelait, mais on pouvait pas y aller. C'est ça qui a été le plus dur pour moi. » (1006)

Puis, un élément préoccupant qui ressort à quelques reprises comme ayant été vécu difficilement par les personnes âgées est le fait d'avoir subi le regard des autres en raison de leur âge, que ce soit lors de leurs déplacements ou de leurs interactions avec l'extérieur. De tels gestes, attitudes ou propos, que l'on pourrait qualifier d'âgistes, les ont profondément marqué.

« Pis là on se faisait regarder avec des gros yeux partout. Écoute, tu rentrais à une place même avec le masque [sacrement]. Tsé y nous avaient tout barré les 65 et plus là. On pouvait pas rentrer nulle part. Mais on s'est débrouillé. » (103)

« Sors dehors pis le monde te regarde. J'arrive au village pis le monde me regarde comme si j'étais un virus ambulante. "Hey! Écoute là, j'ai 74 ans pis j'suis pas malade". Ça, j'ai eu de la misère avec ça. C'est encore un peu de même d'ailleurs. » (1005)

Aussi, il est important de souligner que certaines mesures mises en place dans les commerces ou institutions n'étaient pas forcément adaptées pour toutes les personnes âgées, ce qui peut avoir accentué le stress vécu par ces dernières.

« J'ai été obligé de le demander au début de la pandémie parce que disons que c'était assez "roff". Je me suis fait recevoir à deux places, à la Caisse populaire et chez Jean Coutu, de façon assez... pas diplomate, pis pas d'écoute. C'est sûr qu'il y avait des règles à expliquer, ça c'est correct. Mais y'avait aucune écoute, "Faites-les par Internet, faites vos

renouvellements de prescription par Internet. On va vous rappeler sur votre cellulaire.". J'ai pas d'Internet, j'ai pas de système d'ordinateur, j'ai pas de cellulaire. Mais y'écoutaient pas. » (501)

Des aspects positifs malgré tout

Malgré la gravité de la situation, plusieurs personnes furent en mesure d'identifier des aspects positifs à cette pandémie. Entre autres, l'augmentation de la solidarité et de l'entraide, l'amélioration des liens familiaux, le temps pour faire des choses qui étaient toujours remises à plus tard furent souvent soulignés ainsi qu'une meilleure reconnaissance des travailleuses et des travailleurs de la santé.

« Pis y'en a qui ont appris à se connaître plus. Pis avec les enfants pis les parents, ben y'étaient plus ensemble. Tsé je trouve qu'y a eu ça de bon. Que ça l'a rapproché ben du monde. » (103)

« Moi et ma conjointe, on se faisait des 5 à 7 plus réguliers. On jouait aux cartes. Pis moi, j'aime pas les jeux de société. Elle, elle adore les jeux de société. Fait que là, je me suis comme adapté, un peu. » (702)

« Ben les aspects positifs, on s'est remis à jour dans nos ouvrages. [Rires]. On s'est remis à jour là. » (802)

« Mais je trouve ça, je trouve ça bien. Pis bravo aux infirmières, pis aux infirmiers, pis aux docteurs, à tous ceux qui prennent soin de nous autres. Pis bravo à tous les gens qui prennent soin d'eux autres pis de nous autres. Tous ceux qui portent le masque, qui font attention. Bravo à eux autres. Ça moi, je trouve ça, c'est la plus belle affaire. » (503)

« Pis ce qui me touchait le plus, c'est de voir comment y'avait des personnes qui s'inquiétaient, qui faisaient des messages pour s'occuper des autres. Tsé, y'avait beaucoup de personnes, des jeunes autant que ... Tu voyais partout des affiches "Ça va bien aller !". » (1104)

« Les liens avec mes sœurs aussi ont changé [...]. C'est devenu comme plus essentiel, plus important. Même malgré le fait qu'on puisse pas se faire de câlin pis se voir régulièrement, la relation a changé. » (203)

Par ailleurs, on peut constater que les personnes aînées rencontrées ont une perception assez réaliste du contexte dans lequel évolue la société actuellement. Certains de leurs propos nous amènent également à nous questionner sur les priorités présentement mises de l'avant au détriment des liens familiaux.

« Ça nous apprend à réfléchir plus sur nos propres comportements envers les autres. Pourquoi ? Parce que on vit dans le monde à une vitesse grand V, pis là t'as plus le temps à réfléchir à ce que tu fais, pis là, pas juste nous autres, tout le monde est obligé de réfléchir. » (703)

« Je pense que les familles se sont rapprochées. Pis y se sont peut-être écoutées. Tsé avec la vie folle qu'y ont aujourd'hui là... Bon ben là on s'en va au sport, pis là on revient du sport, pis là on soupe, pis on se couche, pis on fait nos devoirs, pis l'autre s'en va travailler, pis l'autre revient, pis y travaille de nuit, pis y travaille de jour... Personne se parle, personne s'écoute, personne... Pis là, ben en étant tout confiné... » (504)

Enfin, comme dernier aspect positif, notons l'utilisation des technologies de l'information pour garder contact avec sa famille et ses proches. Alors que certaines personnes aînées étaient déjà à l'aise, d'autres ont vu la crise comme une occasion de les pousser à faire le grand saut, et ce, malgré leurs réticences du départ.

« Au lieu de tomber dans les routines, ça nous force à penser autrement. Comme utiliser Zoom par exemple, de faire des choses différentes. » (502)

Des impacts différents pour les personnes aînées des quartiers ruraux

Pour terminer sur les impacts associés à la crise de la COVID-19, un constat qui se dégage des propos que nous avons recueillis est la prise de conscience que le milieu de vie dans lequel les personnes vivent a contribué énormément à maintenir un certain équilibre de vie durant cette période éprouvante. En voyant les scènes exposant des personnes âgées vivant dans les centres d'hébergement et de soins de longues durées (CHSLD) ou dans des résidences pour personnes âgées, nombreuses sont les personnes aînées à avoir été marquées négativement par ce qui s'y vivait.

« Moi, j'ai trouvé terrible de [sic] y montrent des personnes âgées dans les CHSLD, j'ai trouvé terrible de laisser mourir des gens tout seuls. Ça c'est une affaire que moi j'oublierai jamais. » (1005)

« Ce qui m'a marqué le plus, c'est les personnes âgées. Ça m'a marqué énormément parce que de voir comment y'étaient pas bien traitées, mal nourries, pas nettoyées, pas lavées. Je veux pas aller là-d'dans. Ça là, j'ai trouvé ça épouvantable, pis ce que je trouve encore épouvantable, ça recommence encore chez les personnes âgées. » (503)

« Peut-être que ça va nous faire réfléchir aussi sur notre façon de traiter les personnes âgées. Est-ce que c'est vraiment ce genre de service qu'on veut donner ? Les questions sont là, hein, ça nous met des réalités sous les yeux, étonnantes parfois. » (301)

Pour terminer, plusieurs ont exprimé leur gratitude et leur reconnaissance à la vie de pouvoir poursuivre leurs

activités à la maison, sur leur terrain, en pleine nature et en toute liberté, malgré cette crise mondiale.

« C'est très facile de vivre ça en campagne. On a comme l'impression que ça existe pas [la Covid 19]. Sauf juste quand on va faire les commissions, mais à part ça, ça pas changé grand-chose. » (302)

« On a pu aller aux champignons, j'ai pu aller aux bleuets pareil, j'ai tout continué à faire ça. Si j'avais le goût de partir pis d'aller aux bleuets, j'embarquais le chien pis je m'en allais aux bleuets, j'étais toute seule, ça, j'ai pas été brimée du tout, du tout là-dans. » (1102)

Comme nous venons de le constater, certaines caractéristiques du milieu et du mode de vie des personnes âgées habitant les quartiers ruraux leur ont permis de traverser la pandémie plus facilement que celles qui habitent en milieu urbain. Ceci vient réitérer l'importance de soutenir les personnes âgées qui souhaitent demeurer dans leur milieu rural.



CONCLUSION

Comme nous venons de le démontrer, les personnes âgées habitant les quartiers ruraux de Rouyn-Noranda rencontrées dans le cadre de notre recherche souhaitent demeurer à domicile, le plus longtemps possible.

À travers ce rapport, nous avons pu démontrer l'importance du « chez-soi » pour ces personnes ayant vécu presque toute leur vie dans leur communauté rurale. **VIVRE** dans ce « chez-soi » c'est être ancré par des racines, des repères, des souvenirs et surtout, un fort sentiment d'appartenance au milieu. Ce dernier offre une qualité de vie rendue possible grâce à l'accès à la nature et aux loisirs disponibles. Un tel mode de vie contribue à garder les personnes âgées actives, en plus de leur procurer un sentiment de liberté et la tranquillité qui favorisent leur bien-être. Ce « chez-soi » se doit donc d'être valorisé en raison des nombreux bienfaits qu'il procure, mais surtout, comme un droit à respecter.

Or, comme nous avons pu le constater à travers les obstacles recensés, ce choix constitue un droit qui ne peut malheureusement être respecté en raison de certains enjeux présents dans plusieurs quartiers ruraux. Parmi les enjeux les plus criants, notons ceux liés à la disponibilité des services de même que leur accessibilité financière. Qu'il s'agisse de services destinés aux soins de base, à l'alimentation, à l'entretien régulier ou occasionnel, au transport ou à l'habitation, nous avons été à même de constater que les personnes habitant les quartiers ruraux font face à des enjeux qui ne sont pas présents en milieu urbain. Ceci implique que les personnes âgées doivent renoncer à leur mode de vie, faute de ressources. Pourtant, nous l'avons souligné dans la section du contexte, ces enjeux sont connus depuis plusieurs années, mais les actions structurantes qui permettraient de s'y attarder sont marginales. Ceci soulève une question d'équité à l'égard des personnes habitant les quartiers ruraux sur laquelle il importe d'agir dès maintenant.

Malgré cela, nous avons pu constater toute la résilience dont font preuve les personnes âgées à travers leur expérience du **VIEILLIR**. Pour faire face aux difficultés et pertes de capacité liées au vieillissement, elles ont mis en place diverses stratégies, se sont adaptées ou sinon, se sont appuyées sur des membres de leur entourage. Entre autres, la présence d'un réseau de soutien et d'entraide est apparue comme un des aspects déterminants du maintien des personnes âgées dans leur milieu. Il importe donc de soutenir ce réseau de proches aidants, de voisins, de

membres de la communauté ou de leaders locaux qui se soucient de la qualité de vie des personnes âgées de leur milieu et leur permettent, jour après jour, de demeurer à domicile par leurs gestes d'entraide.

Ainsi, le maintien à domicile des personnes âgées constitue un enjeu social sur lequel il importe de s'attarder, et particulièrement dans un contexte de vieillissement de la population. À cet égard, tous sont d'accord sur l'importance qui doit être accordée à la santé comme condition essentielle au maintien des personnes âgées dans leur quartier rural. Pour y arriver, il importe de s'attarder aux divers déterminants présents dans l'environnement, lesquels ont un impact sur le vieillissement et la santé des personnes âgées habitant nos quartiers ruraux, incluant l'accès à des soins et des services à proximité. Diverses solutions ont été proposées, mais leur mise en œuvre est possible dans la mesure où l'ensemble des personnes, des acteurs et des partenaires concernés choisissent de partager collectivement la responsabilité de soutenir les personnes âgées souhaitant demeurer dans leur « chez-soi ».

Le déploiement de ce projet s'inscrit dans cette volonté de mobiliser le milieu et de soutenir l'implication collective des acteurs. À partir des éléments et des pistes d'action identifiées précédemment, nous croyons qu'il est possible de mettre en place les conditions favorables permettant le maintien à domicile des personnes, **ENSEMBLE**. Pour ce faire, divers principes et approches d'intervention tels la prévention, l'information, la participation et l'inclusion sociale, la concertation, la proximité, la solidarité et l'empowerment guideront nos actions.

C'est donc à l'automne 2021 qu'aura lieu le forum citoyen rural qui permettra de réunir l'ensemble des acteurs concernés, y compris les personnes âgées des quartiers ruraux. En plus de favoriser les échanges et le réseautage entre les parties prenantes, une telle activité permettra de s'assurer d'une compréhension commune des divers enjeux présents, mais surtout, d'identifier les actions à prioriser et la façon dont chaque peut contribuer. Ce sont tous les citoyens, les proches aidants, les organismes et les institutions communautaires et publics qui sont interpellés à s'engager, à contribuer, à soutenir, et donc à coconstruire le **Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux**.

RÉFÉRENCES

1. Institut de la statistique du Québec. (2019). *Perspectives démographiques des MRC du Québec, 2016-2041 - Édition 2019*.
2. Statistique Canada. (s.d.). *Recensement 2016*. Données internes fournies par la Ville de Rouyn-Noranda.
3. Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue. (2019). *Vieillir dans la région*.
4. Bastide des aînés. (2016). *Rapport de recherche sur les besoins dans les quartiers ruraux sud-ouest de Rouyn-Noranda*.
5. Conseil national des aînés. (2017). *Qui est à risque et que peut-on faire à cet égard ? Une revue de la littérature sur l'isolement social de différents groupes d'aînés*. Ottawa : Gouvernement du Canada.
6. Ladouceur, Stéphane (2018). *Bulletin d'analyse Indice de vitalité des territoires*. Québec : Institut de la statistique du Québec.
7. Ville de Rouyn-Noranda (2015). *Plan d'urbanisme 2015 - Diagnostic des périmètres urbains, pôle secondaire et noyaux villageois*.
8. Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue. (s.d.). *Tableaux statistiques sur l'habitation*. Repéré à <http://www.observat.qc.ca/tableaux-statistiques/habitation#.YKZGZKGQhPY>
9. Société canadienne d'hypothèques et de logement. (2020). *Données de l'Enquête sur les résidences pour personnes âgées*.
10. Mayer, R. et Ouellet, F. (2000). La recherche dite alternative. Dans Mayer, R. et coll. (dir.), *Méthodes de recherche en intervention sociale*. (p. 309-313). Boucherville : Gaétan Morin.
11. Gélinau, L., Dufour, É. et Bélisle, M. (2012). Quand recherche-action participative et pratiques AVEC se conjuguent : enjeux de définition et d'équilibre des savoirs. *Recherches Qualitatives. Hors Série, 13*, 35-54.
12. Paillé, P., et Mucchielli, A. (2016). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris, France : Armand Colin.
13. Table des aînés de Rouyn-Noranda. (2020). *État de situation du transport offert aux aînés de la ville de Rouyn-Noranda produit par le Comité sur le transport*. [Document interne].



ANNEXE 1 - CARACTÉRISTIQUES SOCIODÉMOGRAPHIQUES DES PARTICIPANTS

1. PORTRAIT DES PARTICIPANTS (ENTRETIENS : N=43)

Tableau 2. Répartition selon le type d'entretien

	NOMBRE	POURCENTAGE
COUPLE	12	28%
INDIVIDUEL	31	72%
Total :	43	100%

Tableau 3. Répartition des entretiens selon le lieu de résidence des participants

	NOMBRE	POURCENTAGE
NORD	18	42%
Cléricy	5	12%
D'Alembert	3	7%
Destor	3	7%
Mont-Brun	7	16%
SUD-OUEST	14	33%
Arntfield	2	5%
Beaudry	4	9%
Cloutier	2	5%
Montbeillard	2	5%
Rollet	4	9%
SUD-SUD EST	11	26%
Bellecombe	4	9%
Cadillac	3	7%
McWatters	4	9%
Total :	43	100%

Tableau 4. Répartition selon le type de ménage des participants

	NOMBRE	POURCENTAGE
COHABITATION AVEC ENFANT	2	5%
COUPLE AVEC ENFANTS	22	51%
COUPLE QUI VIT SEUL	1	2%
COUPLE SANS ENFANT	1	2%
PERSONNE VIVANT SEULE	17	40%
Total :	43	100%

Tableau 5. Répartition selon l'état civil des participants

	NOMBRE	POURCENTAGE
CÉLIBATAIRE	3	7%
UNION LIBRE	3	7%
DIVORCÉ.E	3	7%
MARIÉ	22	51%
VEUF-VEUVE	12	28%
Total :	43	100%

Tableau 6. Répartition selon les revenus par ménage (individuel et couple)

	NOMBRE	POURCENTAGE
17 000 \$ ET MOINS	1	2%
17 001 \$ À 24 999 \$	33	71%
25 000 \$ À 34 999 \$	2	7%
35 000 \$ À 44 999 \$	5	13%
45 000 \$ À 54 999 \$	2	5%
55 000 \$ ET PLUS	1	2%
Total :	43	100%

Tableau 7. Emplacement du lieu de résidence comparativement à la proximité du noyau villageois

	NOMBRE	POURCENTAGE
À LA LIMITE DU NOYAU VILLAGEOIS	10	24%
DANS LE NOYAU VILLAGEOIS	15	35%
ÉLOIGNÉ DU NOYAU VILLAGEOIS	18	42%
Total :	43	100%

2. PORTRAIT DES PARTICIPANTS (INDIVIDUS : N=55)

Tableau 8. Répartition des participants selon l'âge et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
60-64	2	4%			2	4%
65-69	10	18%	6	11%	16	29%
70-74	10	18%	9	16%	19	35%
75-79	8	15%	3	5%	11	20%
80-84	2	4%	2	4%	4	7%
85-89	1	2%	1	2%	2	4%
90-95			1	2%	1	2%
Total :	33	60%	22	40%	55	100%

Tableau 9. Répartition des participants selon le type de ménage et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
COHABITATION AVEC ENFANT	2	4%			2	4%
COUPLE AVEC ENFANTS	17	31%	15	27%	32	58%
COUPLE QUI VIT SEUL	1	2%	1	2%	2	4%
COUPLE SANS ENFANT	1	2%	1	2%	2	4%
PERSONNE VIVANT SEULE	12	22%	5	9%	17	31%
Total :	33	60%	22	40%	55	100%



Tableau 10. Répartition des participants selon l'état civil et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
CÉLIBATAIRE			3	5%	3	5%
UNION LIBRE	2	4%	2	4%	4	7%
DIVORCÉ.E	1	2%	2	4%	3	5%
MARIÉ	18	33%	15	27%	33	60%
VEUF-VEUVE	12	22%			12	22%
Total :	33	60%	22	40%	55	100%

3. PORTRAIT DES PERSONNES VIVANT SEULES

Tableau 11. Répartition des personnes vivant seules selon l'état civil et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
CÉLIBATAIRE			3	18%	3	18%
UNION LIBRE	1	6%			1	6%
DIVORCÉ.E	1	6%	2	12%	3	18%
VEUF-VEUVE	10	59%			10	59%
Total :	12	71%	5	29%	17	100%

Tableau 12. Répartition des personnes vivant seules selon les revenus et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
17 000 \$ ET MOINS	1	6%			1	6%
17 001 \$ À 24 999 \$	10	59%	5	29%	15	88%
45 000 \$ À 54 999 \$	1	6%			1	6%
Total :	12	71%	5	29%	17	100%

Tableau 13. Répartition des personnes vivant seules selon l'emplacement du lieu de résidence et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
À LA LIMITE DU NOYAU VILLAGEOIS	2	12%			2	12%
DANS LE NOYAU VILLAGEOIS	6	35%	3	18%	9	53%
ÉLOIGNÉ DU NOYAU VILLAGEOIS	4	24%	2	12%	6	35%
Total :	12	71%	5	29%	17	100%



Tableau 14. Répartition des personnes vivant seules l'âge et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
60-64	1	6%			1	6%
65-69	1	6%	1	6%	2	12%
70-74	5	29%	2	12%	7	41%
75-79	4	24%	2	12%	6	35%
80-84	1	6%			1	6%
Total :	12	71%	5	29%	17	100%

Tableau 15. Répartition des personnes vivant seules selon le secteur de résidence et le sexe

	FEMME		HOMME		TOTAL	
	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.	NOMBRE	POURC.
Bellecombe	2	12%	1	6%	3	18%
Cadillac	1	6%			1	6%
Cléricy			2	12%	2	12%
Cloutier	1	6%			1	6%
D'Alembert			1	6%	1	6%
Destor	1	6%			1	6%
Montbeillard	1	6%			1	6%
Mont-Brun	5	29%			5	29%
Rollet	1	6%	1	6%	2	12%
Total :	12	71%	5	29%	17	100%

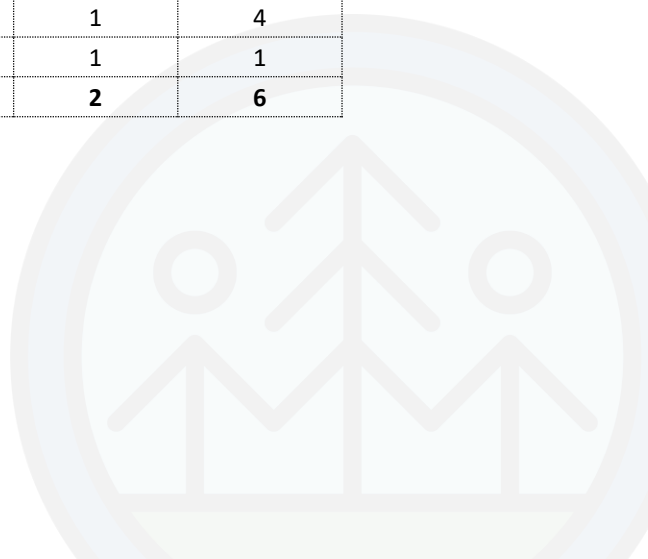
4. Portrait des participants à l'entretien collectif citoyen (N=6)

Tableau 16. Répartition des participants selon leur lien avec les personnes âgées des quartiers ruraux

	FEMME	HOMME	TOTAL
Personne âgée habitant un quartier rural	1	2	3
Proche-aidant d'une personne âgée habitant un quartier rural	1		1
Responsable d'une association locale de quartier	2		2
Total :	4	2	6

Tableau 17. Répartition des participants selon l'âge

	FEMME	HOMME	TOTAL
60-64	1		1
65-69	3	1	4
70-74		1	1
Total :	4	2	6



5. Portrait des participants aux entretiens collectifs des partenaires (N=10)

Tableau 18. Répartition des participants selon l'organisme de provenance

	FEMME	HOMME	TOTAL
Organisme fédéral	1		1
Organisme municipal	2		2
Organisme communautaire	1	3	4
Santé et services sociaux	2	1	3
Total :	6	4	10

