

VIE SOCIALE ET CITOYENNE : UN GAGE DE SANTÉ



Présentée par
Madame Gisèle Gobeil



1. Buts de l'exposé

- Tracer un tableau global des différents aspects de la vie sociale que l'on peut se créer et des bienfaits pour notre santé;
- Trouver son profit personnel et s'outiller comme multiplicateur;
- Se reconnaître dans la description et se renforcer :
 - Ça, je le fais déjà,
 - Ça, j'aimerais bien le faire,
 - Ça, je pourrais en parler autour de moi.
- Prendre connaissance d'une recherche importante réalisée au Québec et publiée en 2013.

2. Participation sociale des aînés, dans une perspective de vieillissement en santé

Analyse documentaire et réflexion critique

- Recherche réalisée de 2003 à 2013, référence :
http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/859_RapportParticipationSociale.pdf
- Quatre organismes participants :
 - IVPSA : Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés, de l'Université Laval de Québec;
 - CEVQ : Centre de l'excellence sur le vieillissement;
 - INSP : Institut national de santé publique;
 - Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale.

3. But de la recherche universitaire

Étudier la participation sociale en tant que déterminant d'un vieillissement en santé.

Méthode :

Analyse de documents, écrits, recherches faites sur le sujet auprès de milliers d'aînés, entre 2003 et 2007 :

- comparaison avec certains documents de 1970 et 2005;
- 21 banques de données, 1049 articles inventoriés, 98 articles choisis;
- choix de 20 mots-clés, tels que « engagement social, vie sociale, santé » etc. pour regrouper les idées;
- lecture, analyse croisée, comparaison, respect de chaque auteur.

4. Dimensions de cette recherche

- A. Grandes définitions retenues pour « participation sociale »
- B. Liens entre participation sociale et santé
- C. Facteurs qui amènent les résultats
- D. Interventions pour enrichir la vie sociale et la santé

Les effets positifs d'une bonne vie sociale sur la santé et le bien-être sont bien reconnus sur les plans : physique, psychologique, cognitif et social :

- développer des appartenances, des liens;
- garder un sens à la vie et un sentiment d'utilité;
- exercer un rôle malgré les pertes et les deuils;
- stimuler à bien vivre les changements...

5. Pourquoi cette popularité grandissante concernant la participation sociale des aînés?

- Les changements dans les mentalités : les aînés ne sont plus des « p'tits vieux »;
- ils sont en meilleure forme, plus présents, moins retirés;
- un moyen de compenser les pertes et les deuils;
- redéfinir la retraite comme étant une période de vie active;
- ne pas devenir passifs, rester « vivants »;
- lutter contre le discours social qui crée de nombreux préjugés et préjudices : le « vieillissement de la population ».

6. Évolution des modèles de retraite

Cinq modèles de retraite :

- retraite-retrait (1960) : obligé, épuisé, on rentre chez soi;
- retraite-repos : fatigué, on laisse les activités, un droit;
- retraite-loisirs (1970) : Liberté 55 : consommation, âge d'or;
- retraite-3e âge de vie : nouvelles activités à choisir;
- retraite solidaire (2005) : en association avec les autres.

La retraite devient une étape de la vie à organiser avec des rôles et des défis à relever :

- négocier des transitions devant les changements et les pertes;
- jouer de nouveaux rôles signifiants;
- rester compétents, capables;
- contrer l'ennui et la dépendance.

7. Des pièges à surveiller

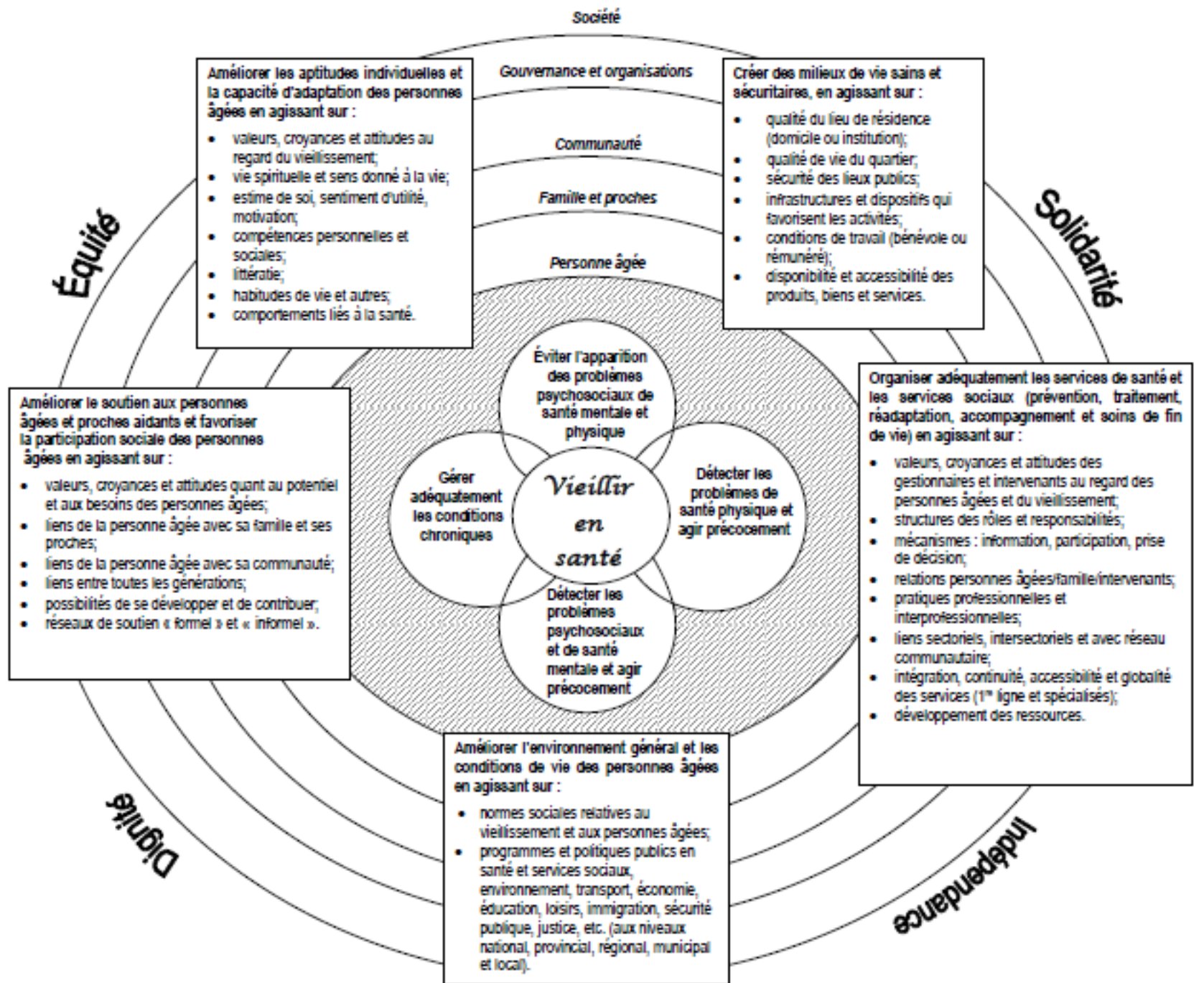
La tentation et l'incitation peuvent être fortes dans le contexte actuel.

La pertinence de (re)traiter sa vie reste présente, mais il est conseillé de rester prudent :

- garder l'équilibre, entre l'intérêt et le stress généré;
- rester dans une zone de confort, entre les activités productrices et le défi de l'adaptation;
- respecter le besoin de se prendre en main, protéger son autonomie;
- éviter d'être exploité;
- **L'idéal** : que l'engagement des aînés soit avantageux autant pour eux-mêmes que pour la société.

8. La participation sociale : est-ce si bon pour la santé?

- Le discours public très positif : beaucoup de bénéfices;
- pour les agences de santé et des services sociaux : un déterminant majeur de santé, d'autonomie et de soutien;
- une lutte ouverte contre l'âgisme, l'exclusion, les préjugés;
- organisation de milieux de vie sécuritaires et plus adaptés pour les limitations fonctionnelles;
- possibilité de développement relationnel et d'adaptation;
- vie sociale et activités valorisantes;
- et bien d'autres effets...

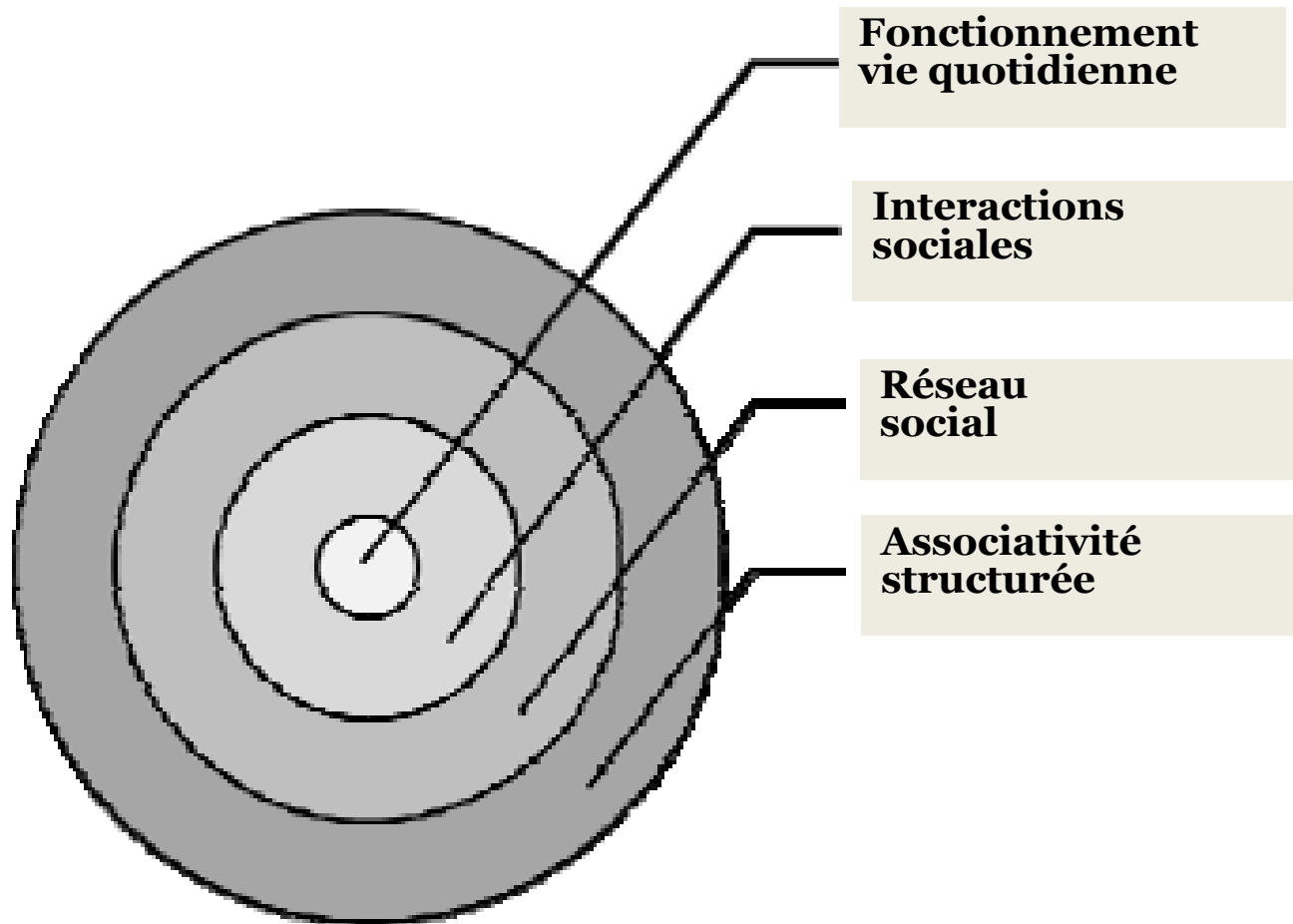


10. Les définitions de la participation sociale

Qu'est-ce qu'on entend par ces mots : participation sociale?

- Plusieurs synonymes courants : engagement, bénévolat organisé, bénévolat non organisé, proches aidants, productivité sociale, capital social, **vie sociale**, et autres mots.
- Dans la recherche, quatre familles ou niveaux ou styles de participation sociale se sont dégagés: donc, quatre définitions :
 - 1^{re} définition : réalisation d'activités quotidiennes;
 - 2^e définition : entretien d'interactions sociales;
 - 3^e définition : faire partie de réseaux sociaux;
 - 4^e définition : engagement dans une associativité structurée.

11. Quatre familles de définitions de la participation sociale



12. Première définition : fonctions dans la vie quotidienne

Deux situations se présentent :

- Soit : la présence d'une vulnérabilité (maladie ou autre) et il y aura production d'un handicap qui va limiter les activités quotidiennes et les interactions avec autrui;
- Soit : le contexte est favorable et la personne peut continuer normalement ses activités quotidiennes et avoir une vie sociale. Communiquer, faire son épicerie, régler ses affaires, utiliser un transport, avoir des vacances organisées, s'instruire, etc.
- Donc, une vision plus large de vie sociale, avec l'essentiel :
établir des relations avec autrui.
- Des situations qui questionnent : les personnes en milieu hospitalier, ou dans certaines résidences, ou seules en logement. Importance de veiller à une vie sociale.

13. Deuxième définition : Entretenir des interactions sociales

- Être actif dans sa communauté et faire une différence.
- Exemples : conversations face à face, visites, conversations téléphoniques, partage d'intimité, aide matérielle, conseils, etc.
- Intérêt manifeste pour la communauté en général, pour ce qui se passe autour de soi.
- L'essentiel : la présence d'autrui, des contacts en dehors du domicile, lettres, services religieux et des invitations chez soi;
- Cette vie sociale est une source fondamentale de soutien social, une ouverture vers une plus grande participation sociale et une garantie de santé et de bien-être.

14. Troisième définition : faire partie de réseaux sociaux

- Faire partie d'un groupe, ce qui permet de créer des interactions sociales. Le temps donné gratuitement.
- Un premier genre, le bénévolat non organisé :
 - collaborer à la vie de sa famille, de ses amis, de ses voisins, de la communauté en général;
 - se préoccuper de ce qui arrive aux personnes de son entourage, même si on ne joue pas un rôle actif dans les événements communautaires.
- C'est la forme la plus courante de la participation sociale des aînés, souvent inaperçue, peu reconnue, mais des gestes importants dans la société. (Différents des proches aidants).

15. Un deuxième genre de réseaux : créer le capital social

Le capital social : la richesse d'une organisation sociale, ses forces, ses qualités qu'on peut nommer et mesurer :

- les groupes, les normes, les valeurs, la coopération qui s'établit dans une société;
- la qualité des relations, les expériences partagées, le vécu humain dans la communauté locale;
- Une remarque : les hommes âgés profitent moins du capital social à cause de leur désir d'indépendance. Donc, isolement accru, risques de suicide, mort prématurée...
- Le capital social est facilité si les lieux de résidence sont au cœur des municipalités; plus difficile dans les milieux hospitaliers : en retrait, on y attend la mort...

16. Un troisième genre de réseaux : la productivité sociale

- Toute la gamme des activités des aînés qui ont une valeur économique, qui génèrent des biens valorisés par ceux qui les donnent et par ceux qui les reçoivent : la réciprocité.
- La reconnaissance de la participation des aînés à l'économie : un profit réciproque, un échange de services.
- Tout le contraire du discours alarmiste : “Les aînés coûtent cher et ne rapportent pas beaucoup.”
- Pour être une productivité sociale, l'activité doit avoir une composante sociale, profiter aux autres et avoir un sens pour ceux qui la font. Exemples : la véloroute, le transport organisé, les festivals.
- Manière de consolider la citoyenneté : un statut d'individus sociaux.

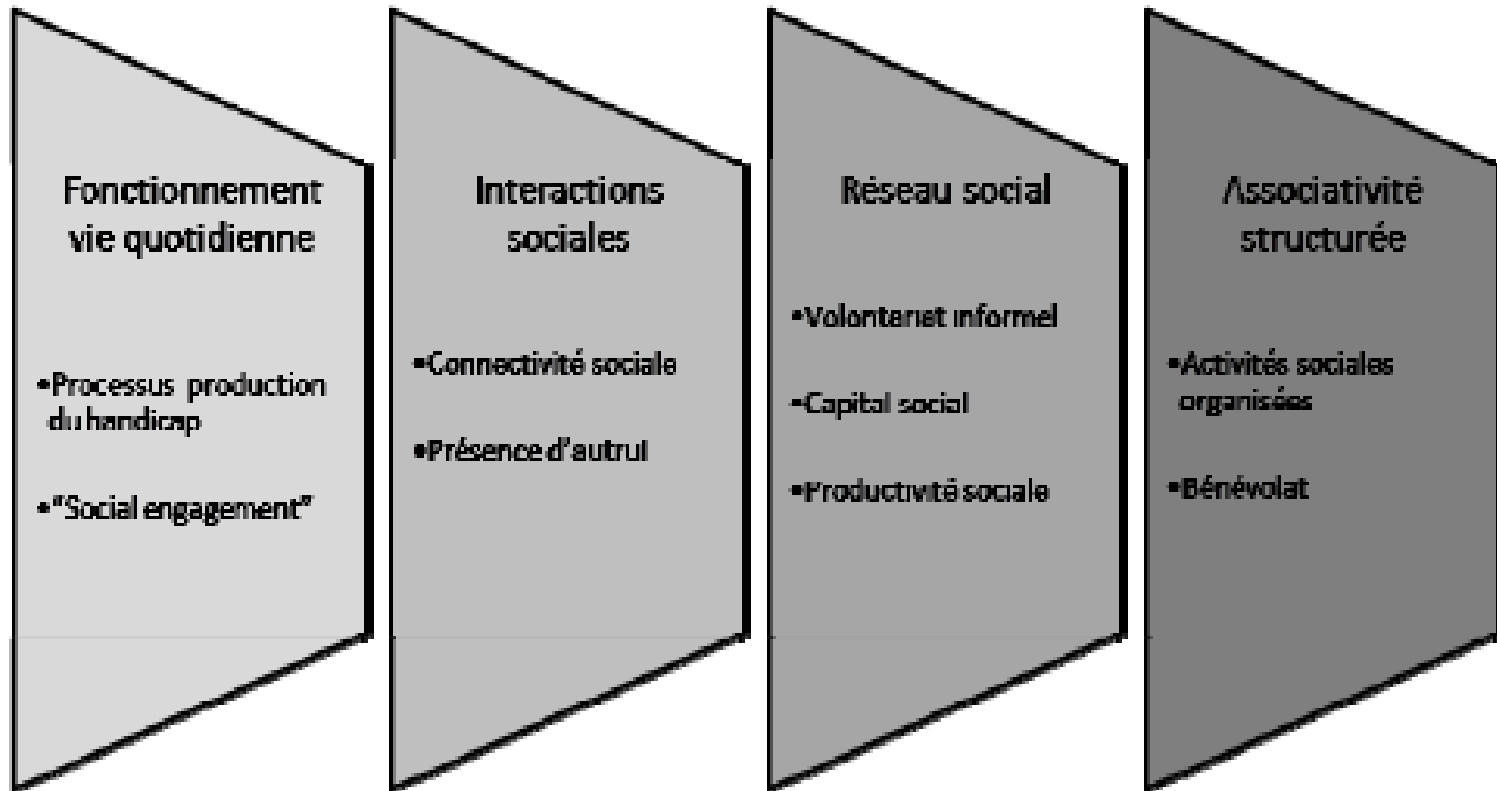
17. Quatrième définition : associativité structurée

- Les activités sociales dans une organisation dont le nom et les objectifs sont explicites (souvent avec charte officielle).
- Deux grandes sortes :
 - Soit pour s'exprimer comme personne, espace de plaisir, de diversion pour les membres : ciné-club, etc.
 - Soit pour le bien communautaire, en réponse à des besoins sociaux extérieurs au groupe.
- La participation peut être collective, être en groupe et donner du temps pour les membres : groupe d'entraide, loisirs, etc.
- La participation peut être productive, on donne du temps pour produire des biens : popote roulante, comptoir vestimentaire, etc.
- La participation peut être politique, axée sur les décisions à prendre pour le bien public : l'association de défense des droits, etc.

18. Le bénévolat organisé

- Travail non rémunéré fait par une personne ou un groupe dans le cadre d'une organisation, sans liens de contrats, ni familles, ni amis;
- Manière dont les sociétés s'organisent pour partager les responsabilités avec les citoyens;
- Phénomène culturel et économique : l'entraide chez les pionniers, les coopératives, la base de la vie humaine;
- En préhistoire, on suggère que le primate est devenu humain quand il a tendu la main à son proche pour le sauver d'un danger et de la mort...

Différentes manières de traduire la participation sociale en fonction des quatre familles de définitions



19. Effets du bénévolat sur la santé et le bien-être

La grande question : est-ce la participation sociale qui agit sur la santé ou si ce sont les aînés les plus vigoureux qui participent?

- L'interprétation des résultats est difficile, mais bien possible.
- Deux manières pour évaluer les effets de la vie sociale :
 - par des indicateurs observables de la santé : la mobilité, l'autonomie, l'utilisation des services de santé, CLSC, etc.
 - par l'évaluation de leur santé par les aînés eux-mêmes;
 - et souvent, on combine les deux.
- Les recherches étudiées touchaient beaucoup d'aînés dans plusieurs pays : 300 et plus, (même 20,000 en Europe!)

20. Les résultats observés

- Plus les aînés sont engagés socialement, plus ils jugent que leur santé est bonne. Un lien direct entre la qualité des relations sociales significantes et positives avec le sentiment de bien-être, moins de solitude dépressive;
- Plus souvent ils ont recours aux services de soutien à domicile, plus de mobilité, de contacts interpersonnels, plus de loisirs et d'activités stimulantes;
- Dans la vie quotidienne, plus de contacts téléphoniques, de visites, plus actifs et alertes, moins de déclin fonctionnels;
- Une diminution de mortalité précoce si on partage du temps avec des amis;

20. Les résultats observés (suite)

- Moins de symptômes dépressifs et de recours aux médicaments;
- Un ralentissement du déclin cognitif, encore plus frappant s'il y a réciprocité : je donne et je reçois;
- Certains effets sont constatés par soi-même et d'autres sont mesurés par des intervenants.
- **Ainsi, les études confirment l'intérêt de considérer la participation sociale comme un déterminant de santé chez l'aîné : un moyen, une action de contrer l'isolement et l'abandon de la vie.**

21. Des explications pour ces effets, des causes observées

- Les aînés mobilisent, stimulent leurs fonctions cognitives dans des relations sociales harmonieuses;
- Ils reçoivent plus d'informations et de communications pour la promotion de la santé et la prévention des maladies;
- La participation sociale stimule l'activité cellulaire et favorise la croissance neuronale et la densité synaptique;
- Une stimulation mentale continue peut retarder les troubles cognitifs et protéger contre bien des processus pathologiques;
- Elle stimule le système endocrinien et immunitaire;
- La vie sociale donne des prétextes favorables au maintien de la bonne condition physique : sortir de la maison et bouger, beaucoup mieux que la télé.
- “Tu grouilles ou tu rouilles”!

22. Encore d'autres explications

- Les sentiments d'utilité, d'efficacité, avec des buts significatifs, pourraient préserver les capacités physiques fonctionnelles;
- Une vie sociale aide à composer avec les conséquences des problèmes de santé;
- Elle aide à faire face aux deuils, aux pertes de rôles signifiants en donnant d'autres rôles valorisants;
- Elle permet un ajustement qui peut compenser au déclin de la santé et des forces, presque inévitable avec l'avancée en âge;
- Elle crée des rôles signifiants et bénéfiques : aider les autres en s'aidant soi-même, faire de nouvelles connaissances, des liens solides;
- Ainsi, plus d'estime de soi et de sentiment d'accomplissement. Plus d'émotions positives avec des amis librement choisis.



23. « Autrement dit,

des aînés engagés dans des démarches qui ont un sens pour eux et dans lesquelles ils sont reconnus, valorisés et soutenus, seraient mieux placés pour s'adapter aux réalités identitaires et physiques du vieillissement.

C'est là un atout qui leur permettrait de présenter moins de symptômes dépressifs, de ressentir davantage de bien-être, de se considérer comme étant en meilleure santé et même, de vivre plus longtemps. » (page 33)



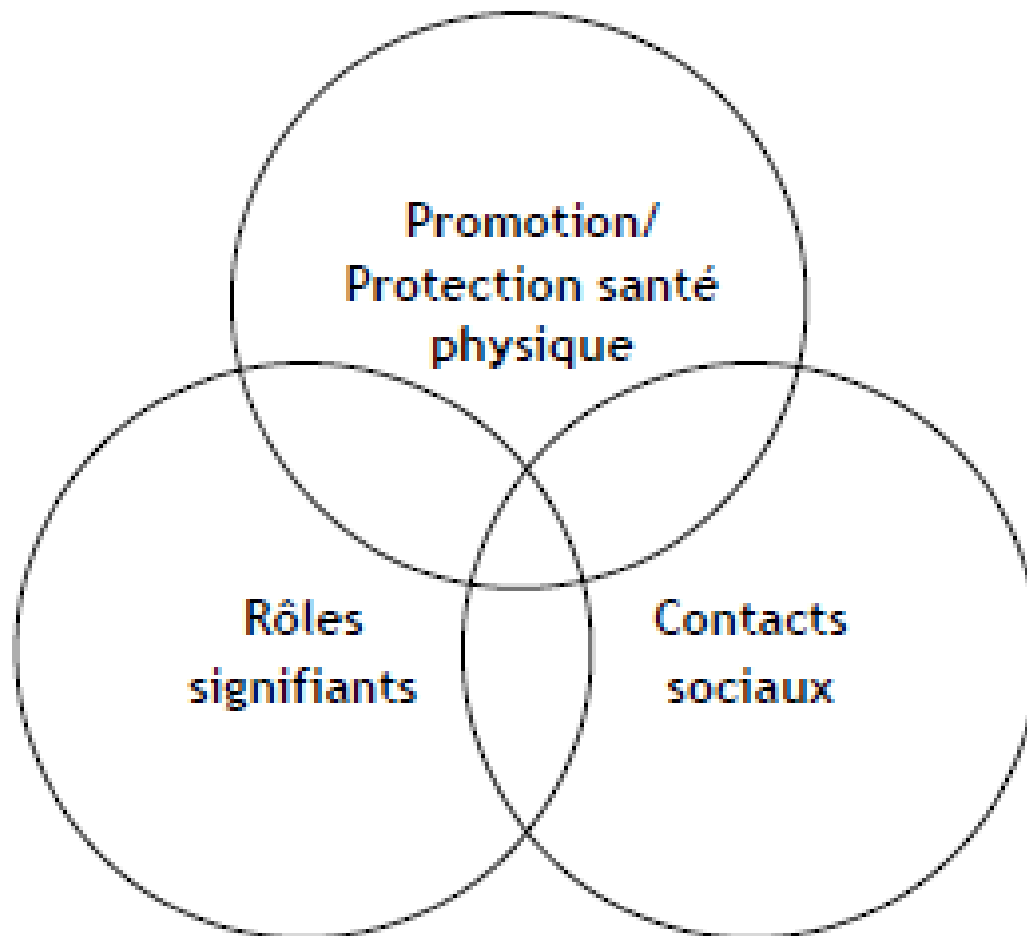
« En somme :

Vieillir ensemble et en santé, une relation à mieux comprendre et à privilégier.

On sait que la participation sociale offre des possibilités de (re)donner un sens à sa vie, de développer des appartenances, de maintenir des interactions et d'exercer un rôle social à une étape - la vieillesse - marquée par de nombreux changements et des pertes de différentes natures.

De plus, les situations de participation sociale semblent agir comme des agents protecteurs sur la santé des aînés, en stimulant différents processus cellulaires et cognitifs, en favorisant l'activité physique, ainsi qu'en facilitant l'adaptation aux maladies et limitations ». (page 34)

Processus intermédiaires entre la participation sociale et la santé



24. En conclusion :

Voilà un vaste champ de vie sociale intéressante dans lequel chacune, chacun peut y trouver sa place.

- Le tableau permet de mieux se planifier et d'agir sur le terrain, dans la vraie vie, de créer son propre style selon sa personnalité, ses possibilités et ses goûts;
- Il est possible d'agir dans plusieurs genres, pour un certain temps et de changer si désiré ou nécessaire;
- Il ne faut pas se limiter à une définition qui rejoint surtout les plus autonomes, mais qui peut oublier les plus vulnérables;
- Il faut favoriser et valoriser les formes spontanées de contribution, par exemple le bénévolat non organisé, comme l'action la plus libre de pression sociale, l'expression de la gratuité du don.