

« C'est comme si on n'était pas les bienvenus »

Les barrières sociales qui freinent l'accès à la ville pour les personnes âgées ayant des incapacités.

D'après la recherche d'Émilie Raymond et Anne-Marie Trempe.

Le paradoxe de l'inclusion



La promesse

Le Québec investit dans la participation des aînés (Plan d'action « Un Québec pour tous les âges », +1000 municipalités MADA). L'objectif est de créer des environnements accueillants.

Le paradoxe

Malgré ces efforts, de nombreuses personnes aînées ayant des incapacités se sentent exclues. Les politiques mentionnent rarement leurs défis spécifiques.

« C'est comme si on ne comptait pas. C'est comme si nous autres, on n'existait pas. »

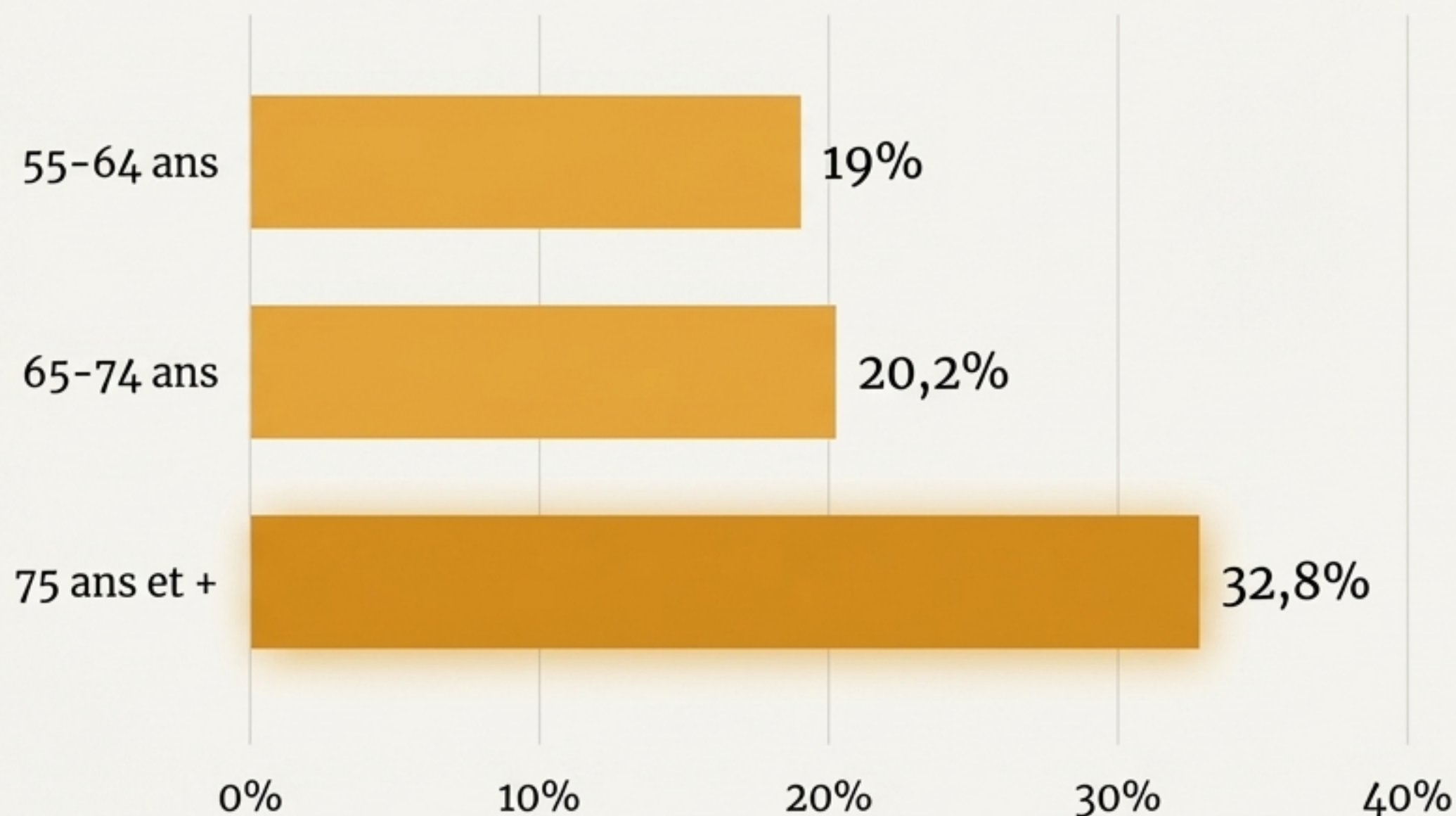
- Lise, 57 ans



De qui parle-t-on?

Le taux d'incapacité augmente significativement avec l'âge. Près de la moitié des personnes de 65 ans et plus ayant des incapacités les qualifient de « graves » ou « très graves », limitant leurs activités quotidiennes.

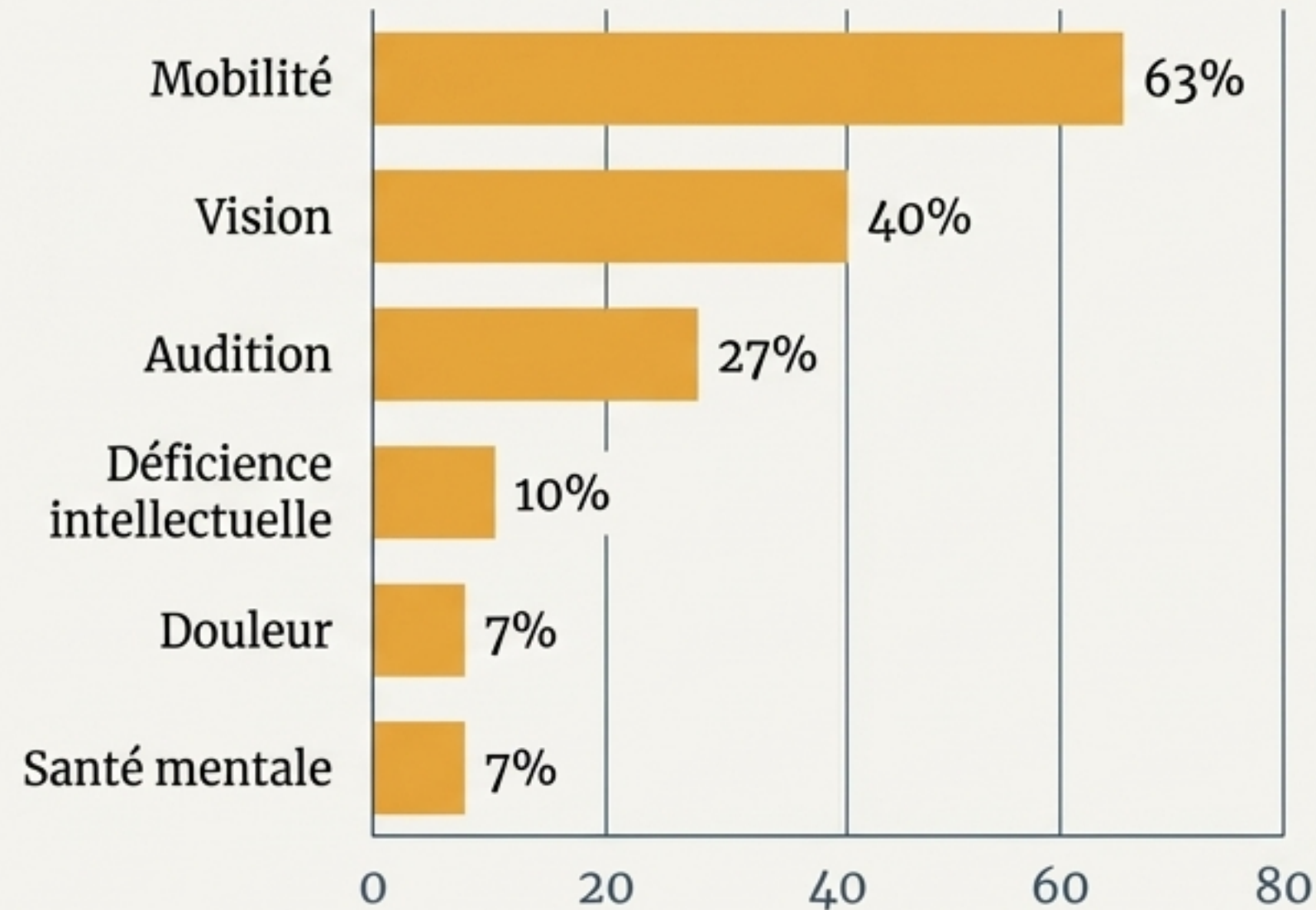
Taux d'incapacité chez les personnes âgées, 2017



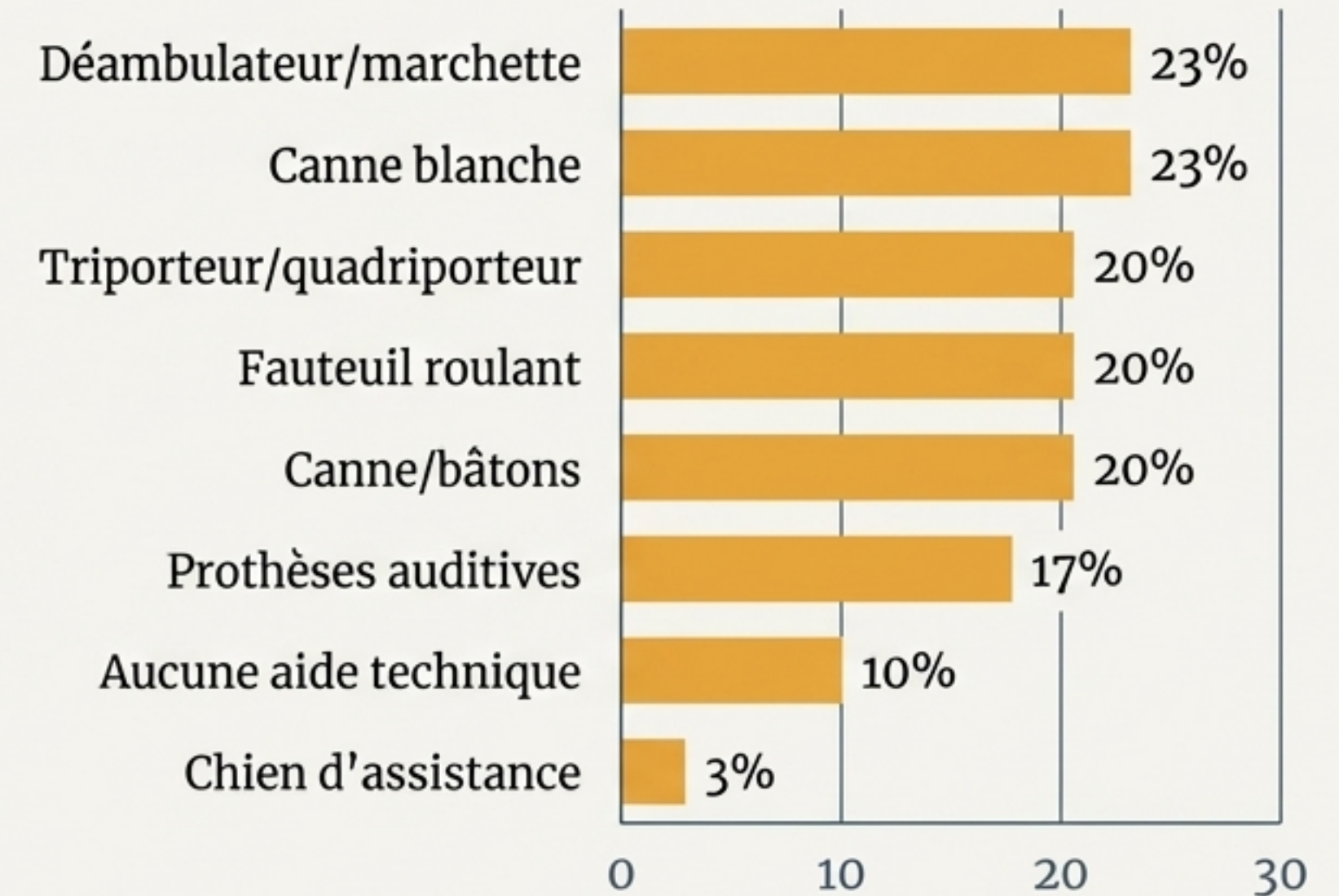
Portrait des participants à l'étude

L'étude a recueilli les témoignages de 23 personnes (12 femmes, 11 hommes, âge moyen de 67 ans) vivant avec diverses incapacités dans la ville de Québec. Leur expérience est au cœur de notre enquête.

Types d'incapacités ou de conditions

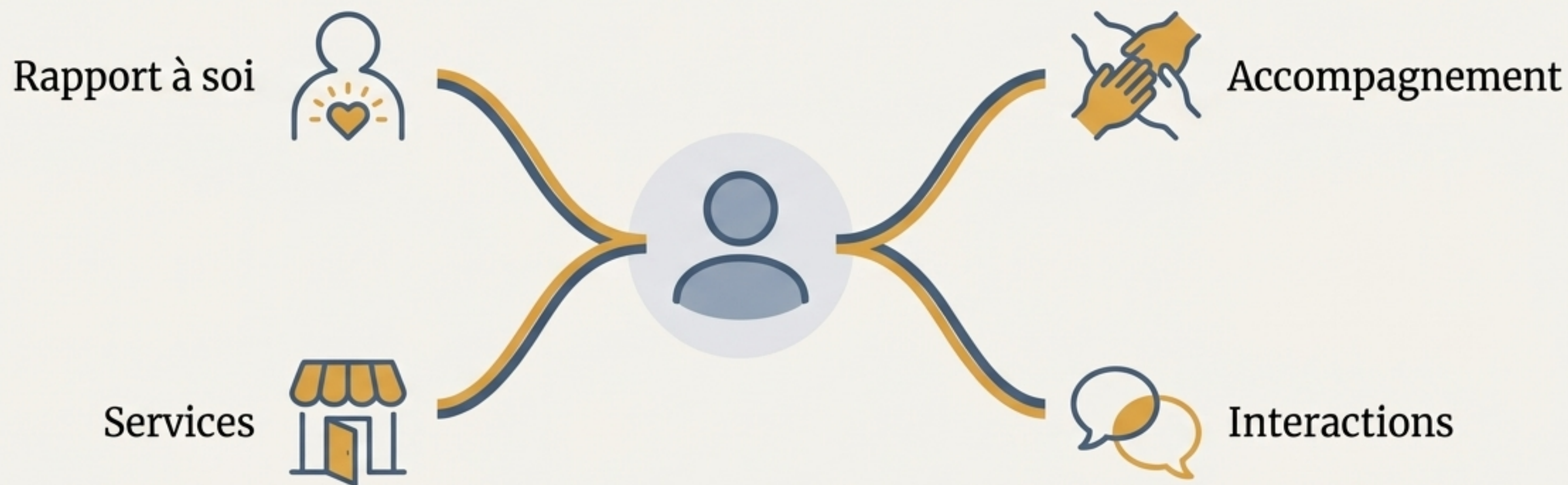


Types d'aides techniques utilisées



L'environnement social, le véritable champ de bataille

Les obstacles physiques (trottoirs, escaliers) sont bien connus. Mais la recherche révèle que c'est l'**environnement social** qui détermine souvent le sentiment d'inclusion ou d'exclusion. Nous explorerons quatre facettes de cet environnement.



Découverte n°1: l'accompagnement, un filet de sécurité et de plaisir

L'accompagnement par un proche ou un bénévole n'est pas seulement une aide pratique. C'est un facteur clé pour :

- Faciliter l'accès et la communication.
- Augmenter le sentiment de sécurité.
- Transformer une sortie en un moment de plaisir partagé.

« Je les tiens par le bras, puis ça, ça fait baisser mon niveau de vigilance énormément. Ça fait que c'est beaucoup plus agréable. »

- Diane, 72 ans





Découverte n°2: l'aide d'autrui, entre soutien précieux et source de malaise

Le positif : La plupart des gens sont serviables et une aide spontanée est appréciée.

Le négatif : La peur de déranger, de se sentir vulnérable ou d'être un « fardeau » est omniprésente.

« Moi, j'ai jamais demandé rien à personne, mais maintenant, j'ai appris à demander... sans me sentir honteuse. »

– Jeannine, 84 ans

Quand « aider » ne suffit pas

La qualité de l'aide est aussi importante que l'aide elle-même.

Ce qui nuit



- L'impatience, les gestes brusques, ignorer les consignes de la personne.
 - « *Ils ne me laissent pas leur dire comment faire.* » – Brigitte, 68 ans

Ce qui blesse



- L'évitement, le regard fuyant.
 - « *Quand ils s'organisent pour pas te voir... tu le sais qu'il ne faut pas que tu tu leur demandes. Tu sais, t'existes pas.* » – Dominique, 62 ans

Découverte n°3: les services, maillons forts ou faibles

L'organisation des services peut faire la différence entre participer et renoncer.

Commerces

Un personnel disponible et accueillant est essentiel. Le manque d'aide aux caisses, par exemple, peut générer un stress immense.

Transport adapté

La rigidité du système (réservation 24h à l'avance, priorisation des motifs) limite la spontanéité et la participation sociale.

*« [Dans une épicerie] Et là, ça pousse, il y a du monde. Et là, toi, tu es pogné... Ça, c'est majeur. »
- Thérèse, 60+ ans*



Le visage humain des services

Au-delà des systèmes, l'attitude des employés (chauffeurs, commis, etc.) a un impact direct sur le sentiment de sécurité et de bienvenue.

Un chauffeur impatient ou un employé serviable peut changer toute l'expérience d'une sortie.

« Il y en a beaucoup qui sont gentils, mais il y en a d'autres, vraiment là, ils sont pas à leur place. »

- Lise, 57 ans

Découverte n°4: Le rapport à soi: affronter les préjugés et l'orgueil

L'environnement social influence la manière dont les personnes vivent leurs propres incapacités.

- L'acceptation est un processus difficile, souvent vécu comme une perte.
- La peur des stéréotypes mène certains à cacher leur condition ou à refuser une aide technique visible.
« Ils disent : Ah non, moi j'en prendrais pas, je vais prendre rien qu'une canne, ça paraît moins. » – Manon, 64 ans


« J'ai ben eu d'la misère à me familiariser avec mon handicap, là. »

– Guy, 73 ans



Déjouer les barrières avec humour et créativité

Face aux difficultés, les participants développent des stratégies pour briser la glace et se réapproprier leur image. L'humour et la personnalisation de leurs aides techniques deviennent des outils de connexion sociale.



« En avant de mon quadriporteur, j'ai installé une petite peluche... Quand je vais dans le parc, il y a plusieurs enfants qui me regardent passer, à cause de la peluche. »

- Jacques, 72 ans

De la compréhension à l'action: nos recommandations

Pour que les personnes âgées ayant des incapacités se sentent les bienvenues, notre enquête pointe vers trois actions prioritaires.



1. Sensibiliser



2. Améliorer



3. Écouter

Trois chantiers pour une ville réellement accueillante

- 1. Sensibiliser le grand public :** Lutter contre les stéréotypes sur le vieillissement et le handicap pour encourager des attitudes de soutien respectueuses.
- 2. Améliorer l'accès inclusif :** Former le personnel des services publics et commerciaux à des attitudes accueillantes et favoriser des options d'accompagnement diversifiées.
- 3. Donner la parole aux experts :** Écouter et valoriser l'expertise des personnes âgées lorsqu'elles expriment leurs besoins et leurs stratégies.



« C'est pas parce qu'on est handicapé qu'on peut pas aller prendre une bière. »

- Monique, 83 ans

Pour en savoir plus

Cette présentation est basée sur l'article « C'est comme si on n'était pas les bienvenus » par Émilie Raymond et Anne-Marie Trempe.

Recherche réalisée grâce au soutien de :

- Programme Nouveaux horizons pour les aînés
- Fonds de l'Université Laval (Micheline Massé, François-et-Rachel-Routhier, Nicolas-et-Suzanne-Zay)
- Et autres partenaires.



Accéder à l'article
complet



Government
de Canada

New Horizons
for Seniors Program