



# VVEQR

Vivre et vieillir ensemble  
dans nos quartiers ruraux

# RAPPORT DE RECHERCHE SYNTHÈSE

Photo : Yannick Collin

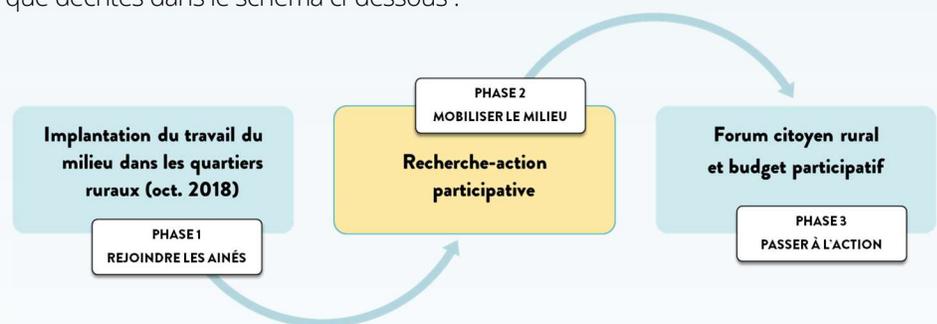
Dans un contexte de vieillissement de la population, nombreux sont les acteurs à reconnaître l'importance de favoriser le maintien des personnes âgées dans leur milieu de vie. Un tel enjeu social concerne l'ensemble des personnes âgées, mais pour notre territoire, ce sont celles habitant dans les quartiers ruraux qui nous interpellent davantage. Les personnes âgées souhaitent rester dans leur quartier rural le plus longtemps possible, malgré les défis liés au vieillissement qu'elles rencontrent, notamment en raison de leur attachement au milieu, de leur mode de vie, des relations et des repères établis au fil du temps.

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.

Cette synthèse présente les principaux résultats d'une recherche-action participative déployée sur le territoire de la Ville de Rouyn-Noranda de l'automne 2019 jusqu'en mars 2021. Plus d'une soixantaine de personnes âgées et près d'une quinzaine de partenaires y ont participé. Les conditions favorisant le maintien des personnes âgées dans leur communauté et les facteurs y faisant obstacle sont exposés. En plus d'identifier des enjeux prioritaires sur lesquels il importe d'agir, la recherche met aussi en lumière des pistes de solution amenées par les personnes rencontrées.

## 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 pour arriver à répondre aux besoins et ainsi favoriser le maintien des personnes âgées dans leur milieu. S'inscrivant en continuité des divers travaux amorcés dans les dernières années, dont la recherche de la Bastide des aînés de Beaudry menée en 2015, le projet a été structuré en trois phases, telles que décrites dans le schéma ci-dessous :



La phase 2 de recherche a permis d'identifier des pistes d'action et des conditions favorables permettant le maintien à domicile des personnes âgées. Nous croyons qu'il est possible, lors de la phase 3, de mettre en place de telles conditions. Ainsi, par cette démarche, ce sont toutes les personnes âgées, les citoyens, les proches aidants, les organismes communautaires et les institutions publiques que nous souhaitons interpellé à s'engager, à contribuer, à soutenir, et donc à coconstruire le [Vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux](#).

## Une recherche par et pour les personnes âgées

La recherche-action participative s'est appuyée sur la participation des personnes âgées habitant les quartiers ruraux de Rouyn-Noranda. Elles 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.

La situation exceptionnelle de crise sanitaire est venue bousculer la démarche sur plusieurs aspects. Nous avons néanmoins réussi à rencontrer 55 personnes lors des entretiens individuels, soit 33 femmes et 22 hommes. Pour les entretiens collectifs, deux groupes ont été consultés, soit 6 citoyens et 10 partenaires.

## Pourquoi les personnes âgées veulent-elles demeurer dans leur quartier rural ?

Nous constatons que le fait d'habiter en milieu rural présente de nombreux avantages pour les personnes âgées, et ce, peu importe le quartier habité. Ceci démontre l'importance du « chez-soi » pour ces personnes ayant vécu presque toute leur vie dans leur communauté rurale. Une bonne partie 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. 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 liberté et la nature. Et tu peux aller dehors quand tu veux. Tu peux marcher à tous les jours, et moins de trafic. Pas de stress. Vivre dans la nature c'est merveilleux, pis j'ai des animaux tout le tour, je ne peux pas demander mieux. »

**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 à proximité. 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 non seulement en raison des nombreux bienfaits qu'il procure, mais surtout, comme un droit à légitimer et à respecter.

## Les conditions essentielles pour demeurer dans son quartier rural et leurs enjeux

D'entrée de jeu, l'importance doit être accordée à la santé comme condition essentielle au maintien des personnes âgées dans leur quartier rural. Diverses conditions présentes dans l'environnement ont un impact sur le vieillissement et permettent de conserver une bonne santé : l'accès à un moyen de transport, à de l'information, à des services ou avoir un réseau de soutien font partie de celles considérées comme primordiales.

« 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. »

Nous avons également pu constater toute la résilience dont font preuve les personnes âgées à travers leur expérience du **VIEILLIR**. Pour faire face aux difficultés et aux pertes 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 et leur



permettent, jour après jour, de demeurer à domicile par leurs gestes d'entraide.

Or, comme nous avons pu le constater à travers les obstacles recensés, certains enjeux sont particulièrement 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 particuliers comparativement à celles habitant en milieu urbain.

Ces enjeux peuvent contribuer à la détérioration de l'état de santé ou mener à l'aggravation de certaines pertes de capacité, ce qui implique que les personnes âgées doivent renoncer à leur mode de vie, faute de ressource.

## Les enjeux propres aux quartiers ruraux

### »» Accès aux ressources et aux services :

- Soins de santé;
- Soins de base et services d'entretien;
- Commerces de proximité;

### »» Transport;

### »» Réseau de soutien;

### »» Habitation;

### »» Technologies de l'information.



« Mais la plupart des services, on est loin de Rouyn et ils ne les fournissent pas. Le transport ils ne le fournissent pas. L'aide à domicile ils ne le fournissent pas. On est trop loin de Rouyn. »

« 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 n'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. »

## Les pistes d'action préliminaires

Comme le démontre le schéma suivant, diverses stratégies et pistes d'action ont été identifiées par les personnes âgées et les partenaires, de même que par les membres du comité de recherche. D'abord, favoriser la proximité des soins et des services est un élément crucial, notamment par le maintien des points de service de CLSC.



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

Puis, appuyer et mettre en œuvre des solutions issues du milieu fait également partie des actions identifiées. Le tableau suivant présente des exemples de pistes d'action apportées par les personnes participantes, lesquelles pourraient être mises en place pour répondre aux besoins identifiés.

|                                                   | BESOINS IDENTIFIÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | PISTES DE SOLUTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SERVICES SOINS DE BASE</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir accès à des aliments sains, de qualité et accessibles à proximité</li> <li>• Avoir ses médicaments livrés</li> <li>• Avoir de l'aide pour la préparation des repas, en cas de perte d'autonomie ou lors de convalescence</li> <li>• Avoir accès à un dépanneur à proximité</li> <li>• Avoir une station-service à proximité</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Mettre en place un service de livraison de repas préparés (ex. : popote roulante ou caravane alimentaire)</li> <li>• Avoir des ressources pour la préparation des repas à la maison</li> <li>• 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</li> </ul>                                                                                                    |
| <b>SERVICES ENTRETIEN RÉGULIER ET OCCASIONNEL</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entretien intérieur et grand ménage (vitres, armoires, etc.)</li> <li>• Entretien extérieur (gazon, fleurs, déneigement, etc.)</li> <li>• Réparations et entretien général (pompes, chauffage, etc.)</li> <li>• Adaptations domiciliaires</li> <li>• Préparation du bois de chauffage</li> </ul>                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir une liste de personnes-ressources pouvant effectuer des réparations mineures (ex. : avoir accès à un homme à tout faire dans les quartiers)</li> <li>• Concevoir un bottin ou un annuaire avec des ressources et personnes qui peuvent offrir différents services (électricité, plomberie, entretien, réparations mineures, etc.)</li> <li>• Conclure des ententes avec des compagnies situées en milieu urbain pour réduire les frais de déplacement</li> <li>• Faciliter l'émission de reçus lorsque des services sont payés afin de recevoir un crédit d'impôt</li> <li>• Réduire les coûts pour rendre les services accessibles</li> <li>• Mettre sur pied une coopérative de services</li> </ul> |

|                               | BESOINS IDENTIFIÉS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PISTES DE SOLUTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TRANSPORT                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir accès à un service de transport collectif qui convient à la réalité des personnes âgées</li> <li>• Avoir un service d'accompagnement-transport pour aller faire ses courses</li> <li>• Avoir des services de livraison lorsque les conditions météorologiques ne sont pas propices à la conduite</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• Rendre le service d'accompagnement-transport bénévole accessible financièrement</li> <li>• Avoir une liste de jeunes retraités dans les quartiers disponibles pour transporter les personnes âgées lorsqu'elles en ont besoin</li> <li>• Assouplir la réglementation pour le transport bénévole et communautaire</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| INFORMATION                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être informées sur les services offerts aux personnes âgées</li> <li>• Connaître les services lorsque j'en ai besoin</li> <li>• Avoir accès aux technologies de l'information</li> </ul>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 »)</li> <li>• Mettre en place une ligne d'écoute et de référence</li> <li>• Publiciser davantage les services de la travailleuse de milieu qui peut informer les personnes âgées et les référer vers les bonnes ressources</li> <li>• Organiser des conférences sur des services offerts dans les quartiers (en collaboration avec la travailleuse de milieu)</li> <li>• Utiliser des moyens qui sont adaptés et utilisés par les personnes âgées (ex. : journaux de quartier, dépliant des députés, etc.)</li> <li>• Déployer le réseau Internet haute vitesse dans tous les quartiers ruraux</li> <li>• 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.)</li> </ul> |
| HABITATION                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir une alternative dans son quartier lorsqu'on ne peut plus rester dans sa maison</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construire une maison avec services pour les personnes âgées dans les quartiers</li> <li>• Favoriser la construction d'habitation intergénérationnelle</li> <li>• Habiter avec un de ses enfants</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| RÉSEAU DE SOUTIEN ET SÉCURITÉ | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sentir en sécurité</li> <li>• Avoir quelqu'un qui vérifie comment on va</li> <li>• Être soutenues pour des besoins ponctuels (ex. : manette, informatique, etc.)</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joindre les personnes seules par téléphone de manière journalière pour s'assurer que tout va bien</li> <li>• Avoir des personnes qui vont faire une visite</li> <li>• Solliciter les nouveaux retraités pour offrir du soutien aux personnes seules qui habitent leur quartier</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| LOISIRS ET ACTIVITÉS          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir un lieu pour socialiser et échanger</li> <li>• Avoir des activités pour se garder en forme</li> <li>• Avoir accès à une plus grande diversité d'activités</li> </ul>                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre en place un petit café où on peut aller jaser</li> <li>• Offrir des cours pour rester en forme (ex. : Zumba, étirements, yoga, etc.)</li> <li>• Avoir accès à des formations ou ateliers (ex. : informatique, chant, ébénisterie, etc.)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### La phase 3, une invitation à la mobilisation pour passer à l'action...

Les conditions essentielles maintenant identifiées, la prochaine phase 3 vise la mise en place des actions et des solutions ciblées par les personnes âgées. 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, et surtout, d'identifier les actions à prioriser et la façon dont chacun peut contribuer.

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

Cette recherche a été menée par le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda en collaboration avec la Table des aînés de Rouyn-Noranda. Elle a été rendue possible grâce au financement du programme Nouveaux Horizons pour les aînés du Gouvernement du Canada.

Le rapport complet et les autres documents produits peuvent être consultés à l'adresse [www.benevolern.com/projets/weqr](http://www.benevolern.com/projets/weqr).

Pour vous impliquer ou pour toute demande d'information, vous pouvez contacter Kathleen Baldwin, chargée de projet, soit par courriel à [weqr@benevolern.com](mailto:weqr@benevolern.com) ou par téléphone au 819 279-0419.