

LA SOLITUDE, L'ISOLEMENT ET LA PERSONNE ÂGÉE

Paroles croisées
& démarche du projet



Cultures
& Santé



en collaboration avec
CARIA asbl

Réalisation : Cultures & Santé asbl
Graphisme : Marina Le Floch (Cultures & Santé)

Éditeur responsable : Denis Mannaerts, 148 rue d'Anderlecht
1000 Bruxelles (Cultures & Santé)
EP 2016

D/2017/4825/1

Ce carnet peut être téléchargé sur notre site www.cultures-sante.be.
Il peut être commandé gratuitement (+ frais d'envoi)
auprès de notre centre de documentation
cdoc@cultures-sante.be
+32 (0)2 558 88 11

Avec le soutien de



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



LA SOLITUDE, L'ISOLEMENT ET LA PERSONNE ÂGÉE

Paroles croisées
& démarche du projet

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	5
--------------------	---

PAROLES CROISÉES

TEMPS 1 :

Premières représentations des femmes du CARIA	9
--	---

TEMPS 2 :

Paroles croisées des femmes du CARIA, des personnes âgées et des professionnelles rencontrées	15
---	----

TEMPS 3 :

Quelques représentations des femmes du CARIA après la rencontre avec des personnes âgées	31
--	----

DÉMARCHE DU PROJET	35
--------------------------	----

SUPPORTS UTILISÉS	46
-------------------------	----

INTRODUCTION

Durant l'année 2015-2016, un groupe de femmes, apprenantes en alphabétisation, s'est réuni lors des *mercredis citoyens* du CARIA, une association située à Bruxelles dans le quartier des Marolles. Au fil des discussions, une préoccupation commune voit le jour : celle de la solitude des personnes âgées, qui tiendrait, selon elles, au fait que les enfants auraient tendance à s'éloigner de leurs parents, voire à les abandonner. Une participante relate son expérience avec un voisin très âgé, Monsieur S., délaissé par ses enfants et ses petits-enfants. Ce récit va bouleverser le groupe et lui donner envie de contribuer à diminuer la solitude des personnes âgées.

C'est le début d'un cheminement collectif qui amènera les participantes à s'interroger sur leurs propres représentations de la solitude et de l'isolement et sur ce qu'elles perçoivent des réalités et des besoins des personnes âgées...

Micro en main, elles rencontreront tour à tour Zineb, Fatima, Juliette, Rkia, Caroline, Fatima, Antoinette et Nicole, des dames âgées, pour recueillir leurs témoignages, ainsi que ceux des professionnelles du Service d'aide aux familles du CPAS de la Ville de Bruxelles. Ces rencontres vont les surprendre, les interpeller, les confronter et, au bout du compte, les inciter à aller plus loin, à poursuivre le projet en 2016-2017.

Dans la première partie de ce carnet, plusieurs voix s'entremêlent : celles des femmes apprenantes du CARIA qui mènent l'enquête, celles de femmes âgées d'origine belge ou marocaine, complétées par quelques réflexions émanant de professionnelles de la santé. À travers ces paroles parfois empreintes de nostalgie, voire de fatalisme, cette première partie aborde les facteurs de solitude et les leviers pour la contrer. La seconde partie décrit la démarche du projet, étape par étape, et recense les ressources utilisées par les animatrices tout au long du processus.

Ce carnet s'utilise comme un support facilitateur d'expression, de réflexion, voire d'inspiration pour toute personne, professionnel ou bénévole souhaitant ouvrir le dialogue sur ces questions avec un groupe d'adultes ou initier une démarche similaire. Il ne se limite pas à une utilisation dans un cadre intergénérationnel. Ce carnet s'accompagne de l'outil ISOLITUDE composé d'un manuel d'utilisation et d'un jeu de cartes.

REMERCIEMENTS

Cultures&Santé remercie vivement toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de cet outil, notamment les participantes des mercredis citoyens du CARIA : Kaddouj, Fatiha, Marie, Rhama, Naïma, Yamina, Naïma, Olga, Mounia ainsi que les personnes interviewées : Zineb, Fatima, Rkia, Juliette, Caroline,

Fatima et les personnes âgées du groupe « Marollons-nous » : Antoinette et Nicole. Un grand merci également aux professionnelles du Service d'aide des familles pour leur contribution et leur partage d'expérience. Enfin, nous tenons à remercier l'équipe du CARIA, sans laquelle ce projet n'aurait pas été possible.

UNE COLLABORATION ENTRE DEUX ASBL : CULTURES&SANTÉ ET LE CARIA



L'asbl Cultures&Santé est reconnue comme organisme d'éducation permanente et de promotion de la santé. Elle vise par ses actions à contribuer à une société plus solidaire, équitable et durable, dans une perspective d'émancipation individuelle et collective. Elle met en œuvre des projets visant une amélioration de la qualité de vie des populations fragilisées en tenant compte des déterminants culturels, sociaux, environnementaux et économiques. Cultures&Santé place la participation et l'expression citoyenne au cœur de ses projets et des outils qui en sont issus, comme ce carnet.



Le CARIA est une association qui s'investit dans des missions d'alphabétisation et de soutien extra-scolaire. Les bénéficiaires de ces actions sont des adultes qui désirent devenir autonomes en apprenant à lire, écrire et calculer. Ce sont également des enfants qui éprouvent des difficultés dans leur parcours scolaire et qui ne peuvent pas compter sur un soutien externe. Afin de renforcer la cohésion sociale, le CARIA organise différentes activités citoyennes, culturelles et de nombreux ateliers pour les habitants du quartier des Marolles à Bruxelles, dont les *mercredis citoyens*.

TROIS VOIX, TROIS TEMPS

Les paroles recueillies sont celles de trois groupes :



celles des femmes apprenantes du CARIA qui ont mené l'enquête



celles des personnes âgées interviewées



et celles des professionnelles du Service d'aide aux familles du CPAS de la Ville de Bruxelles.

Ces paroles croisées sont présentées dans ce carnet selon la chronologie du projet, en trois temps.

TEMPS 1



Le groupe s'est réuni plusieurs fois pour réfléchir au sujet (premières représentations des femmes du groupe du CARIA).

TEMPS 2



Le groupe rencontre des personnes âgées avec un questionnaire. Cette deuxième partie reprend les paroles des femmes du CARIA, celles des personnes âgées et celles des professionnelles rencontrées.

TEMPS 3



Le groupe initial exprime quelques représentations modifiées suite à la rencontre des personnes âgées.

TEMPS 1



PREMIÈRES
REPRÉSENTATIONS
DES FEMMES
DU CARIA

LES ENFANTS NE S'OCCUPENT PLUS DE LEURS PARENTS

Aujourd'hui, les enfants ont tendance à abandonner leurs parents. Ils ne prennent pas le temps de s'en occuper. Il y a moins de respect vis-à-vis des personnes âgées.

Dans mon quartier, j'ai une amie qui est âgée et malade. Personne ne vient la voir, même pas son fils.
Elle vit très mal cette solitude.

C'est surtout les filles qui s'occupent de leurs parents ou alors les belles-filles. Mais aujourd'hui, il y a de plus en plus de femmes qui travaillent et qui ne veulent plus s'occuper de leurs parents.



LES PERSONNES ÂGÉES SOUFFRENT DE SOLITUDE

Les personnes seules sont tristes. Elles pensent beaucoup et restent à la maison. Elles peuvent tomber malades et n'ont pas d'aide. Elles ne reçoivent pas beaucoup de visites.



Les personnes âgées n'ont pas le sourire, pas de soleil. Elles n'ont pas beaucoup de visites, même de la famille. Leur vie est sombre. Elles manquent de contacts sociaux. Il y a des personnes âgées qui sont tellement tristes d'être seules qu'elles se laissent mourir.

LA SOLITUDE, L'ISOLEMENT, CE N'EST PAS PAREIL

La solitude

Parfois tu te sens seule quand certaines personnes ne t'acceptent pas dans un groupe et qu'elles t'excluent.

La solitude, ce n'est pas bon pour la santé. Certaines personnes peuvent même avoir des idées de suicide.

C'est quelque chose que je ressens à l'intérieur. Parfois on peut être entouré de beaucoup de personnes, comme quand on est invité à un mariage, mais se sentir seul car on n'a pas beaucoup de choses à partager avec les autres. C'est un ressenti.

C'est quand on pense qu'on ne sert plus à rien qu'on se sent seul.

Parfois, on peut aimer la solitude. La solitude peut être voulue, pour soi-même.

La solitude permet aussi de réfléchir, d'avoir la tranquillité, de mieux se concentrer. Quelquefois, j'en ai besoin.

Les personnes peuvent se sentir seules (sentiment de solitude) même si elles ont beaucoup de contacts c'est-à-dire qu'elles ne sont pas isolées.

L'isolement

L'isolement, c'est comme un trou, une prison, sans personne d'autre. Être isolé, c'est ne pas avoir de contacts avec les autres.

Parfois, je peux aussi avoir besoin de m'isoler parmi les gens, je peux avoir besoin d'être seule parmi les autres (lire un livre seule dans un parc).

Une personne vit seule à la campagne et est isolée des autres. Mais si cette personne a un très bon contact avec une vraie amie à qui elle téléphone souvent, elle ne se sent pas seule. C'est la qualité du contact qui joue dans le sentiment de solitude, ce n'est pas toujours la quantité, le nombre de contacts.



TEMPS 2



PAROLES CROISÉES
DES FEMMES DU CARIA,
DES PERSONNES ÂGÉES
ET DES PROFESSIONNELLES
RENCONTRÉES

LA SOLITUDE N'EST PAS RÉSERVÉE AUX PERSONNES ÂGÉES

Il n'y a pas d'âge pour connaître la solitude, ça n'a rien à voir. On peut se sentir seul à 20 ans. C'est souvent la personne qui a choisi d'être solitaire. Il y a des gens qui se sentent plus facilement seuls que d'autres. Parfois même on habite avec quelqu'un qui ne convient pas et on se sent seul. Combien de femmes ne sont pas malheureuses ? Parfois on se marie avec quelqu'un et puis on le regrette. On se sent seule mais on se sent obligée de rester pour les enfants.

On a des mères de famille qui sont seules avec plusieurs enfants qui sont malades ou qui sont dépassées par les événements de vie. Il y a beaucoup de personnes âgées mais pas seulement : il y a aussi des personnes qui sont seules et malades. Ça touche tout le monde. Ça peut être aussi des personnes avec un handicap.



On parle toujours des femmes âgées mais il y a la solitude de la femme divorcée qui vient de se séparer, qui a des enfants et qui ne sait pas comment faire.

Tu peux vivre avec ton mari et tes enfants et te sentir très seule. Si ton mari ne te laisse pas sortir ou si tu as peur de parler aux autres parce que tu ne parles pas bien le français, tu es encore plus seule que les vieilles personnes.

J'ai déjà ressenti de la solitude. Quand on ne se sent pas bien, on peut parfois se sentir seul dans sa tête. Aussi, quand on est à l'hôpital, qu'on ne parvient pas à communiquer avec les médecins et les infirmières et qu'on n'a pas de visites, on est encore plus seul que les vieilles personnes qu'on a rencontrées.

Quand je suis arrivée pour la première fois en Belgique, je ne parlais pas la langue et je me sentais toute seule même s'il y avait beaucoup de monde autour de moi.

IL Y A DES FACTEURS QUI RENFORCENT LA SOLITUDE

Des facteurs individuels

Le caractère



C'est dans mon caractère : j'aime bien être seule.

Je fais mon ménage, la cuisine et les courses.

Mon passe-temps préféré, c'est la lecture et les mots croisés. J'adore !

Je n'ai pas d'amis.

Juste une voisine qui vient me dire bonjour le jeudi soir de 18 à 22h. C'est bien comme ça.

Chaque personne vit sa solitude différemment, à sa façon : certains le vivent très bien, d'autres pas. Certaines personnes âgées sont isolées mais ne souffrent pas de cette solitude.

Il y a des gens qui ne sont pas intéressés de recevoir de la visite, qui préfèrent rester seuls..

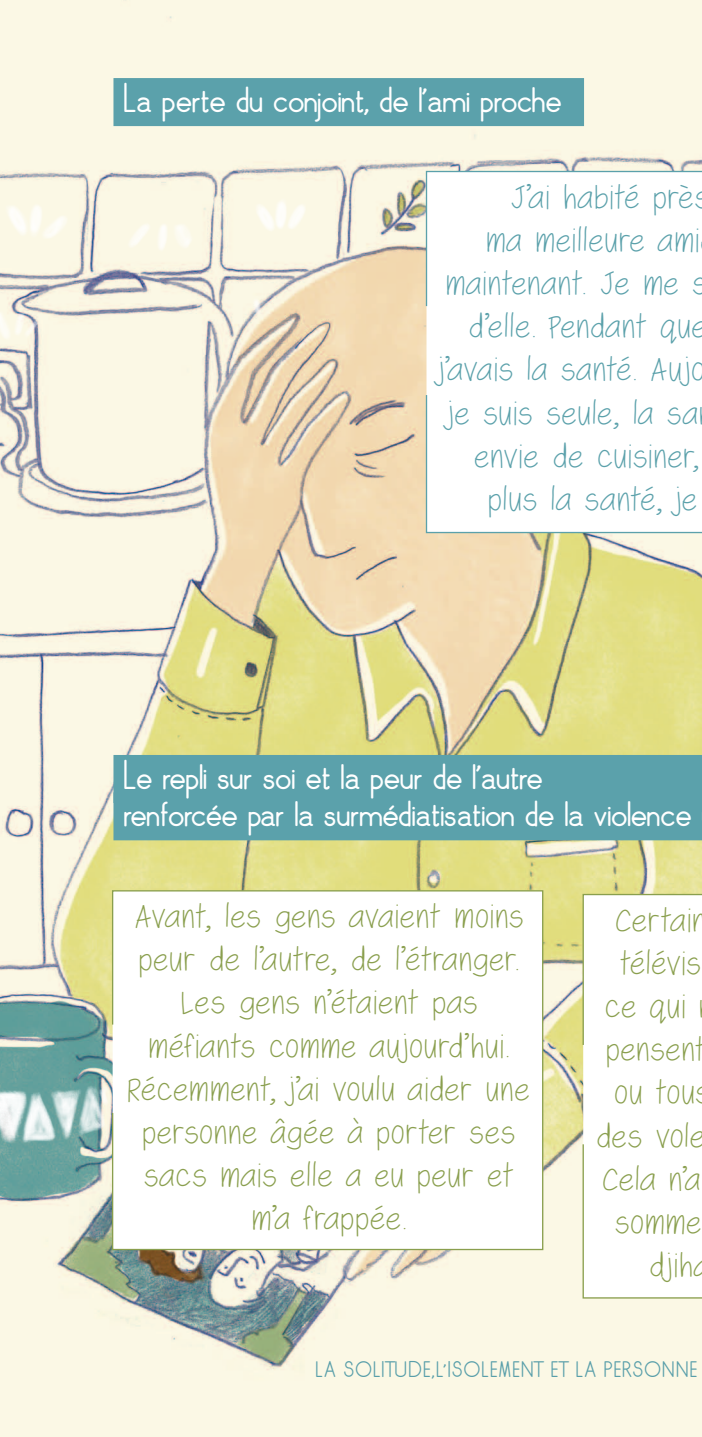
Si on a envie de rester seul, si on n'a pas envie de prendre contact, si on a peur de tout le monde, alors là on va rester seul. C'est quelque chose qui vient de l'intérieur.

Si on n'a pas envie de rester seul, c'est à nous d'aller vers les autres.



Parfois j'ai besoin de prendre ma tasse de café seule, de me relaxer 15-20 minutes dans le calme à la maison et après, hop, c'est parti.

La perte du conjoint, de l'ami proche



J'ai habité près de 40 ans avec ma meilleure amie. Elle est décédée maintenant. Je me suis beaucoup occupée d'elle. Pendant que je m'occupais d'elle, j'avais la santé. Aujourd'hui, maintenant que je suis seule, la santé s'en va, je n'ai plus envie de cuisiner, je n'ai plus la force, plus la santé, je ne sais plus sortir.

Le repli sur soi et la peur de l'autre renforcée par la surmédiasation de la violence urbaine


Avant, les gens avaient moins peur de l'autre, de l'étranger.

Les gens n'étaient pas méfiants comme aujourd'hui. Récemment, j'ai voulu aider une personne âgée à porter ses sacs mais elle a eu peur et m'a frappée.

Certains journaux, certaines télévisions ne montrent que ce qui ne va pas et les gens pensent que tous les arabes, ou tous les musulmans, sont des voleurs ou des djihadistes. Cela n'a pas de sens, nous ne sommes pas plus voleurs ou djihadistes qu'un autre.

Le manque de contacts entre jeunes et personnes âgées

Quand j'étais petite, j'allais souvent chez des personnes âgées de mon quartier, je faisais de temps en temps les courses pour elles. J'aimais bien, je me sentais importante, ça me faisait plaisir. Je vois qu'aujourd'hui, cela ne se passe plus comme cela, on n'ose plus demander de l'aide car on a peur des gens. Ce n'est pas que les jeunes ne veulent pas aider les plus âgés, c'est aussi que les personnes plus âgées ont peur des jeunes.



Les jeunes d'aujourd'hui ne respectent pas les plus âgés. Cela me met en colère. Les personnes âgées ont beaucoup à donner, à apprendre aux jeunes. Hier, les jeunes s'amusaient avec les personnes âgées, c'était mieux.

C'est aussi une question de modèle qu'on donne à ses enfants : si mon enfant me voit faire du bien envers les personnes âgées, plus tard il a plus de chance de reproduire ce modèle-là.

Le respect des personnes âgées, cela fait partie des valeurs dans l'éducation. Si les parents donnent de la tendresse, de l'amour et respectent leur enfant, alors il respectera ses parents et grands-parents, il respectera l'autre. C'est aux parents de montrer l'exemple.



Des facteurs sociétaux

Le progrès – les nouvelles technologies

De mon temps, il n'y avait pas de TV, il y avait d'autres liens. C'est à cause de la technologie, du modernisme que le contact a diminué entre enfants et grands-parents, oncles, tantes, cousins.... On ne voit plus de rassemblement de famille. Il y a moins de contacts entre les gens.

Aujourd'hui, un grand changement, c'est Internet et les réseaux sociaux. Parfois l'ordinateur sépare les familles mais parfois ça peut aider à créer une nouvelle famille. Tout n'est pas mauvais dans les technologies. Il faut apprendre aux enfants à bien utiliser Internet.

L'évolution de la structure familiale

Mes petits-enfants me rendent visite de temps en temps. Ils respectent bien les personnes âgées. Mais savoir si les jeunes d'aujourd'hui les respectent de façon générale, c'est difficile à dire. Ce qui est sûr, c'est qu'entre hier et aujourd'hui, ce qui a changé, c'est la notion de famille : avant, on formait plus une famille, on s'entraidait plus les uns les autres.



Vivre ensemble entre générations, entre beaux-parents et beaux-enfants, c'est très compliqué. J'ai habité deux ans dans la même maison que ma belle-mère mais à un autre étage. C'était chacun chez soi. Pas question que je me mêle de ses affaires et vice-versa.


Il y avait beaucoup de solidarité dans les familles pauvres. Ma grand-mère était pauvre mais cuisinait très bien la soupe, c'était un régal, elle donnait aux autres, elle avait le sens du partage.

Je m'occupe de mes petits-enfants mais je n'habite pas avec eux. Je n'aimerais pas du tout, parce que les gens invalides, ce n'est pas facile de s'en occuper. Je n'aimerais pas être à charge de mes enfants. Je ne veux pas m'imposer. Je suis très indépendante...

Au Maroc, à mon époque, trois-quatre familles s'aidaient entre elles. Ou alors c'était la même famille qui habitait la même maison, avec chacun son appartement. L'un lavait le linge, un autre faisait les courses, un autre préparait à manger, on partageait les tâches. Et le soir toute la famille se retrouvait autour de la table....



L'évolution de l'habitat



Quand nous étions petits, on rendait des services aux personnes âgées car toute la famille habitait la même maison : ma mère avait le rez-de-chaussée et mon père travaillait dans son atelier. Ma grand-mère habitait tout en haut et un oncle habitait le même palier. Il y avait toujours quelqu'un pour s'occuper d'elle.

Je loue une maison pour 925 euros pour deux chambres. C'est beaucoup, je ne pourrais pas prendre quelque chose de plus grand pour prendre mes parents. Et à mon âge, je ne peux pas avoir un prêt. Même plus jeune, on n'a pas eu de prêt car mon mari était au chômage.

Il n'y a pas assez de logements unifamiliaux à Bruxelles ; il n'y a plus que des buildings ou des foyers ou des logements privés très chers. Et au foyer, tu ne peux pas avoir une chambre en plus que le nombre d'enfants.

Ma grand-mère est restée chez elle jusqu'à la fin de sa vie, on n'allait pas dans des homes ou des maisons de repos.

Avant, il y avait beaucoup de petits commerçants. Les gens discutaient et tout le monde se connaissait. Aujourd'hui, il n'y a plus que des chaînes de magasins. Il n'y a plus de contact comme avant.

On ne rencontre plus ses voisins, même s'ils sont nombreux ; on se méfie des autres, on ne veut pas déranger, on a des cultures d'origine différentes, on a peur de ne pas se comprendre, on ne parle pas toujours la même langue...

Avant, les voisins se connaissaient bien les uns les autres, les balcons étaient ouverts, on se parlait tout le temps d'une fenêtre à l'autre, il y avait beaucoup plus de convivialité dans le quartier. On faisait facilement une petite parlotte...

On vivait beaucoup dehors car les habitats dans les impasses étaient très sombres.

On ne restait pas enfermé à l'intérieur comme aujourd'hui. Il y avait de la vie dans les impasses, il y avait même des chèvres, des chevaux, des chiens... Les enfants jouaient dans la rue, beaucoup jouaient avec des pneus...

À Bruxelles, dans les années 1970 et 1980, on avait l'habitude de laisser ses vidanges vides pour le laitier devant sa porte avec de l'argent pour payer le lait. Personne ne volait ces bacs de lait, les gens se faisaient confiance. Aujourd'hui, plus personne n'ose laisser ses courses devant sa porte !

À la campagne, au Maroc, les personnes âgées ne restent jamais seules à la maison. Quand les personnes âgées restent chez elles et que leurs enfants sont partis travailler, il y a toujours des voisins qui sont là pour aider. Quand ma mère allait travailler, ma grand-mère nous gardait et s'occupait de nous. Elle nous racontait des histoires, on n'avait pas besoin de regarder la télé.

Au Maroc, dans les grandes villes, comme Tanger, il n'y a pas beaucoup d'entraide comme dans les campagnes où il y a plus de solidarité. Dans les grandes villes, il y a de plus en plus de personnes âgées seules. Au Maroc aussi, je reste seule chez moi.

DES PISTES DE SOLUTION EXISTENT

La vie associative

Moi aussi je me sens seule. Mes deux enfants sont loin et je n'ai pas beaucoup de contact avec eux. Je suis remariée mais je me sens seule ici. Maintenant que je viens ici [au CARIA], ça va beaucoup mieux.

La Maison de quartier Querelle organise des rencontres intergénérationnelles, favorise le bien-être des habitants par une série d'activités, encourage les rencontres entre habitants, incite à la création de projets citoyens.... C'est grâce aux contacts que j'ai noués à la Maison de Quartier que j'ai autant de connaissances dans le quartier.



Le progrès

La personne âgée aujourd'hui n'est plus aussi seule qu'hier, sauf si c'est son choix. Avant, la seule activité, c'était tricoter. À 72 ans, on était très vieux. Aujourd'hui, à cet âge-là, on peut encore faire plein d'activités.

Aujourd'hui, on vit comme des « petites reines ».

Maintenant, tout le monde a une salle de bain. On vit plus confortablement, ce qui nous permet de faire beaucoup plus de choses. Le progrès nous permet des activités, des loisirs qu'on ne faisait pas à l'époque.

Avoir des activités

Je ne me sens pas seule du tout, je fais plein d'activités, du tai-chi notamment. Je m'occupe, je fais des courses, je fais mon ménage, je parle avec les gens, je suis très sociable, j'ai le contact et le sourire faciles.

Si on est parti de notre pays, c'est pour gagner une vie meilleure, pas pour rester dans notre coin à ne rien faire ; il faut se bouger, sortir de chez soi, parler français, aller vers les autres.





Entretenir des contacts extérieurs

J'ai une amie qui reste seule chez elle devant sa télévision, elle se laisse aller. Le fait de toujours rester à la maison n'est pas bon. Il faut sortir, marcher, bouger, se mettre en mouvement, en action, être dynamique pour briser la solitude.

Ce sont mes voisines et les infirmières à domicile qui prennent soin de moi. J'aime qu'on me rende visite, ma porte est toujours ouverte. J'aime quand on vient prendre le thé chez moi. Quand quelqu'un vient manger avec moi, je retrouve l'appétit. Les rencontres brisent la solitude et me font plaisir.

Rester autonome et mobile, dans la mesure du possible

Je vais une fois toutes les 6 semaines en bus chez mon fils qui habite Waterloo. Je me déplace encore seule, même si j'ai des problèmes de genoux et de vue.

Conserver une convivialité dans le quartier

Le quartier des Marolles a toujours été animé. Ici, il y a beaucoup plus de populations qui bougent et qui s'aident les unes les autres. Ici, on a des lieux pour apprendre à se rencontrer, à se connaître. En dehors de ces lieux, comme on se connaît, on s'entraide.

Dans les quartiers chics de Bruxelles, on ne sent pas la vie comme ici dans les Marolles. Là-bas, peut-être que les gens sont chics et beaux mais les gens ne partagent pas et ne rigolent pas comme ici.



TEMPS 3



QUELQUES
REPRÉSENTATIONS
DES FEMMES DU CARIA
APRÈS LA RENCONTRE
AVEC DES
PERSONNES ÂGÉES

Au début je pensais que c'étaient les enfants qui abandonnaient leurs parents. Mais les personnes âgées que nous avons rencontrées nous ont dit qu'elles avaient habité avec leur belle-mère et qu'elles ne voudraient jamais vivre avec leurs enfants et beaux-enfants. Elles ont aussi leur caractère à elles. Ce n'est pas facile d'habiter ensemble dans la même maison. briser la solitude.

J'ai trouvé les personnes âgées très actives. Elles travaillent comme bénévoles, aident les autres ou font beaucoup d'activités. Je les croyais moins occupées, je suis étonnée. Il y a des personnes âgées qui ont plein d'énergie, elles bougent tout le temps.

On a eu du mal à trouver des personnes qui étaient seules et qui avaient envie que le groupe leur rende visite. Je pensais que toutes les vieilles personnes seules auraient envie que les gens viennent chez elles. Mais ce n'est pas vrai, tout le monde n'a pas envie que les gens viennent les voir.

Je pensais que les personnes âgées avaient envie de s'occuper d'enfants. [Au début du projet], je voulais qu'on fasse des activités entre les enfants et les personnes âgées. Mais maintenant, je vois qu'il y a des personnes âgées qui n'ont pas envie de s'occuper d'enfants.



UN CHEMINEMENT À POURSUIVRE

Des premières réflexions au moment de l'évaluation du projet en juin 2016, les participantes du Caria ont cheminé et ont changé de regard sur les personnes âgées. Elles les ont découvertes plus actives et proactives qu'elles ne l'imaginaient. Si leur regard s'est aiguisé quant aux facteurs à l'origine de la solitude, elles soulignent surtout, en guise de conclusion, le caractère de la personne et moins son environnement comme facteur d'explication, au risque de considérer que si les personnes âgées sont seules, c'est qu'elles le veulent bien et que c'est très bien ainsi. Pour saisir les tenants de cette problématique, un pas plus loin est nécessaire : c'est l'objet d'une seconde étape du projet qui vise à élargir le panel des personnes rencontrées, confronter les données récoltées à d'autres points de vue, prendre conscience des éléments qui influencent leur regard sur le sujet... Un projet à suivre.

DÉMARCHE DU PROJET

LE CADRE D'UNE ACTION-FORMATION CITOYENNETÉ

Ce recueil de paroles est le fruit d'une action-formation citoyenneté initiée dans le cadre des *mercredis citoyens* du CARIA de l'année 2015-2016. Nous vous en présentons ici les étapes principales.

Par action-formation citoyenneté, Cultures&Santé entend le fait de se mettre en résidence dans une association pour accompagner la mise en œuvre d'une action collective par, pour et avec un groupe de citoyens. Généralement, l'asbl intervient au sein d'un atelier Alpha-FLE.

Au départ, la thématique sur laquelle va porter l'action n'est pas déterminée. Après discussions, le groupe élit une problématique qui concerne et fédère l'ensemble des participants. Ensuite, dans une seconde phase, le groupe élabore collectivement une action à mettre en œuvre. Un plan est dressé et une production culturelle ou réflexive est réalisée.

Les objectifs et démarches de ces actions-formations se réfèrent à l'éducation populaire :

- favoriser la participation active des populations adultes à la vie sociale, politique, économique et culturelle ;
- contribuer à la mise en capacité de dire et d'agir et à l'émancipation des individus à travers l'exercice d'une citoyenneté critique ;
- favoriser la mise en relation des pratiques sociales avec les valeurs d'équité et de qualité de vie pour toutes et tous.

L'action-formation articule un travail avec le groupe et un travail avec le professionnel référent de l'institution partenaire. Dans ce cas-ci, le projet a été co-construit à trois : le groupe de participantes, les animatrices du CARIA et les animatrices de Cultures&Santé. La réalisation du projet s'étale sur une période de 10 mois avec une fréquence d'une intervention dans le groupe toutes les deux semaines.

CONSTITUTION DU GROUPE

L'animatrice des *mercredis citoyens* a fait la promotion de l'atelier auprès des personnes fréquentant les cours d'alphabétisation et de FLE (français langue étrangère) du CARIA, ainsi que dans le quartier, réunissant un groupe composé de personnes venant d'horizons divers (des apprenantes du CARIA et des personnes extérieures). Très vite, les participantes se sont senties à l'aise et unies. Plusieurs d'entre elles continuent à faire des activités ensemble en dehors du CARIA.

CHOIX D'UNE THÉMATIQUE

Pour permettre au groupe de s'exprimer sur ses besoins et faire émerger une thématique fédératrice, c'est l'outil « Femmes et ville », un photo-expression créé par Vie Féminine, qui a été utilisé. Cet outil a permis de faire émerger rapidement une thématique commune : **celle de la solitude grandissante (selon le groupe) des personnes âgées** dans la société actuelle. Plusieurs participantes ont fait le récit spontané de situations de personnes âgées isolées qu'elles connaissaient et aidaient au quotidien.

« Le moment que j'ai le plus aimé, c'est quand on a choisi des photos [pour élire la thématique de départ]. J'étais contente de voir que d'autres choisissaient aussi les personnes âgées. »

La thématique des personnes âgées les concerne personnellement. À travers les personnes âgées, c'est aussi à leur propre futur qu'elles pensent.

« M'intéresser à la vie des autres, à la vie des personnes âgées, c'est aussi m'intéresser à ma vie à moi. C'est une bonne expérience de penser à demain, à mon futur. Demain, c'est moi qui serai une personne âgée. »

INSCRIRE LA PROBLÉMATIQUE DANS UNE PERSPECTIVE GLOBALE

Une fois la thématique identifiée, les femmes se sont interrogées sur ce qu'elles pourraient mettre en place pour contribuer à diminuer la solitude des personnes âgées du quartier. Elles ont pensé qu'un des moyens était le sentiment d'utilité que l'on pouvait ressentir, notamment via la transmission. En lien avec cette idée, elles ont envisagé de collaborer avec les enfants fréquentant l'école de devoirs du CARIA autour de la réalisation d'un carnet de route qui aurait pu être alimenté par les récits des aînés, d'une part, et illustré par les enfants, d'autre part, mais cette piste n'a finalement pas été suivie.

Leur désir de passer à l'action était très fort, mais très vite elles se sont rendu compte qu'il leur fallait entamer au préalable une réflexion sur ce qu'était la solitude de façon générale et des personnes âgées en particulier. Plusieurs questions ont été abordées et discutées :

- Qu'est-ce que la solitude ?
- Qu'est-ce que l'isolement ?
- Quelles différences y a-t-il entre solitude et isolement ?
- Quels sont les aspects positifs et négatifs de la solitude ?
- Quelles sont les causes et les facteurs entraînant / renforçant la solitude ?
- Quelles pistes de solution existent pour la diminuer ?

De ces discussions est né le désir de recueillir le point de vue des personnes concernées, d'aller à la rencontre des personnes âgées du quartier.

PRISE DE CONTACT AVEC DES PERSONNES ÂGÉES DU QUARTIER

Rencontrer des personnes âgées ne fut pas facile. Plusieurs d'entre elles ont décliné la proposition de rencontrer le groupe, soit parce qu'elles ne voulaient pas être dérangées, soit par peur des inconnus ou parce qu'elles ne souhaitent pas parler de leur solitude. Les raisons ont été nombreuses, pas toujours connues. Face à la difficulté d'entrer en contact avec des personnes âgées isolées, deux pistes ont été évoquées : d'une part, celle des maisons de repos (piste qui a rapidement été abandonnée, faute de contacts et de temps) et, d'autre part, celle de la Maison de quartier Querelle, fréquentée par deux personnes âgées connues d'une des participantes. Cette dernière piste a permis de rencontrer plusieurs témoins au printemps 2016. En mai, le groupe s'est aperçu qu'un autre groupe du CARIA, le groupe « Marollons-nous », avait recueilli depuis deux ans des récits de vie de personnes âgées du quartier ; la rencontre des personnes de ce groupe a permis de conclure les interviews.

CONSTRUIRE ENSEMBLE UN QUESTIONNAIRE

Les interviews sont basées sur un questionnaire construit par le groupe lui-même. Dans un premier temps, les participantes souhaitent établir le contact et créer un climat de confiance. Les premières questions de la grille portaient donc sur ce que les personnes aimaient, sur leur famille, sur leurs activités, de façon à ce qu'elles se sentent libres de parler de ce dont elles avaient envie. Une fois cette confiance et cette convivialité installées, des questions portant sur le

thème de la solitude ont pu être amenées.

Les questions que le groupe désirait poser aux personnes étaient les suivantes :

- Que représente pour vous la solitude ?
- Vous sentez-vous seules ?
- Que mettez-vous en place pour lutter contre cette solitude?
- Que pourrions-nous (le « nous » est ici entendu au sens de la société) mettre en place pour diminuer la solitude des personnes âgées ?
- Comment vivaient les personnes âgées quand vous étiez jeunes ?

Une fois la grille de questions construite, une mise en situation, sous la forme de jeux de rôles, a permis aux participantes de se préparer à la rencontre et à l'enregistrement du récit des personnes âgées.

RENCONTRES ET INTERVIEWS

Il ne fut pas aisé d'aborder certains sujets avec les personnes âgées : la fin de vie, la perte d'autonomie, la mort... Des sujets restaient trop délicats à aborder, voire tabous. Néanmoins, ces rencontres furent riches et permirent aux unes et aux autres d'envisager autrement la réalité de leur interlocutrice et de dépasser certaines appréhensions mutuelles. Certaines rencontres confrontèrent le groupe de femmes à

l'expression de préjugés à l'encontre des personnes d'origine immigrée et elles firent preuve, à cet égard, de bienveillance et d'ouverture, considérant les personnes âgées avec tact et délicatesse.

CHANGEMENT DANS LES REPRÉSENTATIONS DU GROUPE PAR RAPPORT À LA THÉMATIQUE

Dans ce processus de recueil de récits de vie, un changement de regard sur la personne âgée mais aussi sur la thématique en question s'est opéré.

Les participantes ont compris que pour certaines femmes, qui se sont battues pour leur autonomie au temps de leur jeunesse, la prise en charge tant par la famille que par une structure d'accueil n'était pas toujours souhaitée.

« Les personnes âgées que nous avons rencontrées nous ont dit qu'elles avaient habité, du temps de leur jeunesse, avec leur belle-mère mais qu'elles ne souhaitaient pas vivre avec leurs enfants ou beaux-enfants aujourd'hui. »

Elles se sont aussi rendu compte que la solitude et l'isolement n'étaient pas spécifiques aux personnes âgées mais pouvaient toucher d'autres personnes ou d'autres moments de l'existence, reconnaissant elles-mêmes avoir connu des épisodes de solitude.

« Au début, quand on a commencé à parler des vieilles personnes qui sont seules, je n'ai pas pensé tout de suite aux autres personnes qui sont seules aussi. Pourtant, moi aussi, je me sens seule. Mes deux enfants sont loin et je n'ai pas beaucoup de contacts avec eux. Je suis remariée mais je me sens seule ici. »

Elles ont appris que les contacts sociaux, avec des enfants par exemple ou même avec des adultes, n'étaient pas toujours souhaités par les personnes, que cela dépendait notamment de leurs habitudes et de leur caractère.

« Quand je pense à Caroline, je vois que recevoir des gens, ça l'ennuie parfois. Même si on a bien été accueillies, j'ai vu que 4-5 personnes chez elle, c'est beaucoup pour elle, ça lui fait peur. »

« Les enfants, c'est la vie. Mais maintenant, je vois qu'il y a des personnes âgées qui n'ont pas beaucoup envie de s'occuper des enfants ; ça fait du bruit, c'est fatigant. »

Cependant, les participantes sont conscientes qu'elles n'ont rencontré qu'un échantillon limité de personnes, que c'est une première étape.

CHANGEMENT DANS LES REPRÉSENTATIONS DES FEMMES PAR RAPPORT À ELLES-MÊMES

Au terme de l'accompagnement de Cultures&Santé, les femmes disent avoir renforcé leur confiance en elles et acquis le sentiment d'être plus efficaces pour rencontrer des personnes et pour s'exprimer. Petit à petit, elles se sont senties plus à l'aise, ne craignant plus d'être mal comprises, mal accueillies ou jugées pour le foulard que certaines portent.

« Au départ, on devait revoir le questionnaire entre nous au CARIA avant d'aller rencontrer les personnes âgées, on avait un peu peur. Par la suite, plus besoin. C'est facile maintenant, on a l'habitude. »

« On a même, à la fin, osé poser des questions taboues comme celles à propos de la mort. »

Les participantes se disent fières de leur projet. Plusieurs d'entre elles en ont parlé au sein de leur famille.

LA SUITE DU PROJET

Fin juin 2016, le groupe a marqué son désir de poursuivre la démarche entamée en interviewant d'autres profils de personnes âgées, notamment des hommes et des résidents en maisons de repos, dans le but d'enrichir leur analyse. Leur objectif serait, à terme, de créer dans les Marolles, un réseau d'entraide destiné aux personnes isolées en demande de contact à qui les participantes pourraient rendre visite à tour de rôle.

SUPPORTS UTILISÉS

Pour créer une cohésion de groupe

« **Prénom'Anim** » (Cultures&Santé) est un guide d'animation conçu pour des professionnels et bénévoles travaillant avec un public d'adultes. Il permet d'envisager le prénom comme une clé pour parler d'identité et de diversité. Ce guide de 23 pages invite les participants à se présenter à travers leur prénom et à livrer ce qu'ils souhaitent de leur identité, de leur histoire, de leur filiation. Il permet de mieux faire connaissance, d'établir ou de renforcer la cohésion du groupe, d'échanger autour de représentations et de certains stéréotypes liés aux prénoms.

La technique du **portrait chinois** permet de déceler certains aspects de la personnalité ou d'identifier des goûts ou des préférences au travers d'un questionnaire entièrement basé sur l'identification à des objets, des éléments ou des personnes. Ex. : Si j'étais une saison, une fleur, une couleur, un animal, un sport, je serais ...

Pour apprendre à se connaître

« **2 vérités et 1 mensonge** » invite chaque participant à raconter à tour de rôle 3 événements qui lui sont arrivés dans sa vie (rencontre avec une personne célèbre, situation insolite, événement drôle...). L'un de ces 3 événements est un mensonge. Les personnes se questionnent une à une pour démasquer le mensonge.

Pour permettre au groupe de s'exprimer sur ses besoins

« **Femmes et villes / violences dans l'espace public** » (Vie Féminine) se veut un moteur de discussion et de partage d'expériences, permettant aux femmes de s'exprimer sur leur rapport à la ville, sur les difficultés qu'elles y rencontrent, leur permettant de développer une lecture de l'espace public et de son aménagement en termes d'égalité femmes-hommes pouvant éventuellement déboucher sur des revendications. L'outil se présente sous la forme d'une pochette A5 et se compose de cinq fiches d'animation, d'un photo-expression, de trois fiches théoriques pour l'animatrice et d'une fiche présentant différents outils pour continuer le travail sur des thématiques connexes.

Pour réfléchir à la thématique de la solitude

L'imagier « **Motus, des images pour le dire** » (Le Grain / Question Santé) est un jeu de langage symbolique qui permet de conduire une discussion avec un groupe, il facilite l'échange entre les participants et l'expression orale. Grâce à un jeu de 280 images symboliques, cet outil organise le droit de parole de manière équitable, il tempère les bavards et aide les silencieux à s'exprimer. Différentes variantes sont proposées selon le but recherché.

Pour créer une dynamique de groupe et connaître ses forces

« **L'arbre des qualités** » est une technique qui invite chaque personne à inscrire son nom et ses qualités sur une feuille. Par exemple, créatif, gentil et bon travailleur. Les feuilles sont ensuite collées sur un grand arbre que l'on a dessiné.

Pour porter un regard sur le quartier

« **Et si mon quartier était un animal ?** » (Cultures&Santé) est un image-expression qui vise à permettre aux participants de s'interroger sur leurs représentations du quartier et de les confronter à celles des autres. Les images d'animaux et le détour par le symbolique facilitent l'expression des représentations.

Pour réfléchir aux questions à aborder dans l'interview

I'M[age] est le fruit d'une collaboration entre Enéo - Mouvement social des aînés - et Cultures&Santé. Cet outil d'animation intergénérationnel permet de croiser les regards de différentes générations et d'enrichir les représentations qu'elles ont les unes des autres. 97 cartes abordent 19 thématiques telles que le couple, l'amitié, le quotidien, la communication et ses technologies, les manières de parler, de se vêtir, le vieillissement...

Pour réfléchir à la question de la personne âgée, avant la rencontre

« **Paroles d'aînés : la transmission, ponts entre générations** » (Cultures&Santé) est une brochure conçue pour faire partager les savoirs et perspectives des aînés et valoriser la transmission en tant que lien intergénérationnel. Ce recueil peut être utilisé comme support pour une animation, un débat, une rencontre entre publics de générations différentes.

« **Quand Fatima rencontre Alphonsine** » (Cultures&Santé) est un carnet de paroles croisées de femmes apprenantes en alphabétisation et de personnes âgées sur la thématique de l'émancipation de la femme. En animation, le carnet peut s'utiliser comme un support facilitateur d'expression.

L'outil « **Photo-Lang'Âges** » (La Rue) est constitué de 50 photographies et d'un guide bilingue permettant de l'utiliser comme un photo-expression traditionnel. Ces photographies constituent un support à l'expression pour questionner les relations entre jeunes et aînés.

Pour aborder la question du fossé
entre les générations en lien avec les nouvelles technologies

« **.com on a dit : Enquête citoyenne sur la communication à l'ère du numérique** » (Cultures&Santé) invite à cheminer à travers les étapes d'un projet mené par un groupe d'apprenantes en alphabétisation autour de la question suivante : les nouvelles technologies de la communication rapprochent-elles ou éloignent-elles les gens les uns des autres ? Ce carnet en retrace la démarche, depuis la réflexion de départ jusqu'à la réalisation des enquêtes ainsi que les résultats de l'enquête et le regard des participantes sur ceux-ci.

La plupart de ces outils sont disponibles au Centre de documentation de Cultures&Santé ou téléchargeables sur son site Internet.

LECTURES

Des articles ou extraits de ressources ont été apportés au groupe pour alimenter sa réflexion, tout au long du projet.

- ***Briser la solitude des aînés, un devoir citoyen***, coll. Au Quotidien, CPCP asbl, 2015

L'article aborde différentes formes de solitude chez les personnes âgées.

- DAYER J.-B., ***L'isolement social et le sentiment de solitude des aînés : précisions et pistes d'intervention***, Analyses Enéo, 2012/10

Ce document a permis d'aborder la question de la différence entre solitude et isolement.

- GODFROID Bernard, ***Journal d'un vieux rat***, roman, éd. La Cigogne, 1986
La préface de Jacques Van Der Biest, vicaire des Marolles, décrit la situation des personnes âgées, la dégradation des relations intrafamiliales, la perte de convivialité du quartier.

- GOLDFARB Régina, ***Que reste-t-il quand tant et tant s'en sont allés ? Ou la raréfaction des relations lors de l'avancée en âge***, in : Revue l'Observatoire, n°81, 2015, pp.47-49

Cet article permet de comprendre le facteur « personnalité », voire les troubles de la personnalité qui peuvent toucher la personne isolée.

- HERMANS Anaëlle et HERMANS Delphine, ***Avant d'oublier***, Bande dessinée, 2014

- ***Home suite home***, Question Santé, 2015

Cette brochure a permis en fin de projet d'aborder avec le groupe des pistes de solution.

· MAGGI Patrick, DELYE Sam, GOSSET Christiane, VERMEULEN Bram et DECLERCQ Anja, ***L'isolement social chez les personnes de 65 ans et plus en Belgique : sa prévalence et ses déterminants***, in : Revue l'Observatoire, n°75, 2014, pp. 54-58

Ce document a permis d'aborder la différence entre solitude et isolement et de mieux comprendre la situation sociale des personnes âgées en Belgique, les facteurs sociaux de la solitude.

· MARAQUIN Carine, ***L'équipe comme soutien en service à domicile***, in : Revue l'Observatoire, n°83, 2015, pp. 10-13

Ce document apporte un éclairage sur le soutien professionnel à domicile de la personne âgée isolée.

· ***Tous âges confondus : revue de pratiques intergénérationnelles***, in : Balises (Journal des cadres de l'UCP, mouvement social des aînés), février-mars-avril 2012

Cet article relate l'importance de la transmission pour les personnes âgées.

· VAN DE VELDE Cécile, ***La fabrique des solitudes***, in : Rosanvallon Pierre (dir.), ***Refaire société***, Le Seuil, La République des Idées, 2011, pp. 27-37

Ce document aborde les notions de solitude et d'isolement.

· VEREECKEN Léopold, ***Coordination sociale et participation citoyenne dans le quartier des Marolles***, in : Revue l'Observatoire, n°79, 2014, pp. 43-47

Cet article a inspiré le projet ; le groupe a d'ailleurs rencontré son auteur.

· ***Vieillir mais pas tout seul, une enquête sur la solitude et l'isolement social des personnes âgées en Belgique***, Fondation Roi Baudouin, 2012

Cultures&Santé asbl

148 rue d'Anderlecht

1000 Bruxelles

02 558 88 10

info@cultures-sante.be

www.cultures-sante.be

Caria asbl

135 rue Haute

1000 Bruxelles

02 513 00 14

caria135@skynet.be

www.asblcaria.be



WWW.CULTURES-SANTE.BE
WWW.ASBLCARIA.BE