



Les vieux et la crise sanitaire

COMMENT ILS L'ONT VÉCUE,
CE QU'ILS EN DISENT,
CE QU'ILS PROPOSENT

UNE ENQUÊTE DE OLD'UP



**5385
vieux
ont
participé à
la première
enquête
de Old'Up !**

L'intérêt suscité par la première enquête menée par OLD'UP pendant le premier confinement (mars-mai 2020) a été tel que l'envie est venue très vite de continuer le travail et d'approfondir la réflexion.

Les personnes âgées avaient clairement besoin de faire entendre leur voix, sans intermédiaire.

19 personnes représentatives de profils-types, choisies parmi les 5385 vieux ayant participé à la première enquête ont joué le jeu de l'entretien individuel en profondeur.

Parallèlement, quatre groupes ont été constitués pour réfléchir collectivement sur un certain nombre d'idées reçues véhiculées pendant la crise sanitaire à propos des personnes âgées.

Toutes les réponses, commentaires, idées et propositions émises au cours de ces entretiens et groupes de réflexion ont été recueillis par des membres de OLD'UP puis compilés et analysés avec le bureau d'études EmiCité.

LE VÉCU DES CONFINEMENTS

Des expériences différentes, en fonction de chaque situation

Selon leur âge, leur situation (en ville ou à la campagne, petitement logés ou non, seul ou avec une vie de famille...) et leur tempérament, les vieux interrogés font part d'expériences et de ressentis très divers.

« Je l'ai vécu assez bien je dois dire. Comme je vis seule et depuis longtemps, je suis habituée à m'occuper. (...) J'ai la chance de ne pas souffrir d'ennui. » Rose-Marie, 70 ans

« Ça a été très très dur. Je n'avais plus de lien social, or je faisais beaucoup de gym, j'allais à l'Opéra, au théâtre... » Béatrice, 72 ans

Le second confinement, moins strict, a été globalement mieux vécu, même si les contraintes, pas toujours très cohérentes, ont créé un sentiment de lassitude.

Se soucier des autres avant de penser à soi

Cibles prioritaires d'une grande partie des mesures, les vieux interrogés pendant l'enquête ont montré qu'ils se souciaient plus des autres – les enfants, les étudiants, leurs aînés souvent en Ehpad... – que d'eux-mêmes.

« Nous avons été effrayés de voir les contraintes imposées aux actifs et surtout aux jeunes, privés d'un enseignement normal. » Mireille, 77 ans

PENDANT LES CONFINEMENTS, LES VIEUX SONT RESTÉS ACTIFS ET S'EN SONT DONNÉ LES MOYENS

Tirer profit du temps offert

Les vieux de l'enquête OLD'UP ne sont pas restés inactifs pendant les confinements, bien au contraire. Ils ont profité de ce temps long offert pour réfléchir, prendre du temps pour eux, lire ou se promener, se lancer dans des projets longtemps repoussés, échanger avec les autres...

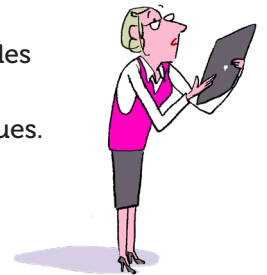
Franchir le pas du numérique ou développer sa pratique

Pour ne pas perdre le fil de leurs activités et des relations avec autrui pendant les confinements, les vieux comme les plus jeunes ont eu largement recours aux outils numériques. Les utilisateurs aguerris ont bien sûr maintenu leurs pratiques.

« On est un petit groupe de 4 amies, on skype tous les dimanches à 18h30. »

Paulette, 73 ans

Beaucoup d'autres ont profité de la crise pour améliorer leur maîtrise de ces outils. Certains enfin sont restés très réticents. Tous ont constaté que les confinements ont accentué l'isolement des personnes non connectées et qu'il fallait impérativement, par tous les moyens, lutter contre l'exclusion numérique.



ISOLEMENT ET PERTE DES RELATIONS SOCIALES : LES EFFETS DÉLÉTÈRES DU CONFINEMENT

Le bien-être matériel n'empêche pas la souffrance affective

Les personnes interrogées se sentent souvent privilégiées sur le plan matériel, ce qui ne les a pas empêchées de souffrir pendant les confinements, à cause de la perte des liens sociaux.

« La privation la plus forte a été de ne pas voir mes enfants et petits-enfants. Pour le reste, on n'est pas en Birmanie. » Patrick, 76 ans

Les conséquences du confinement sur la santé mentale

Les confinements et leurs cortèges de restrictions et d'obligations ne pouvaient rester sans effet sur la santé mentale des confinés et ceux-ci ont plus ou moins bien encaissé le choc, se sentant « démoralisés », « tristes » ou « angoissés ».

« Mais je dirais encore plus que c'est l'impuissance : quand on a construit sa vie de façon relativement indépendante avec l'illusion qu'on maîtrisait ce qu'on faisait. Là on est soumis à des décisions qu'on ne comprend pas. » Paulette, 73 ans

Les résidents en Ehpad, qui ont été particulièrement isolés, suscitent encore plus d'inquiétude.

« En EPHAD, le désespoir a touché les résidents : pas de visites de proches, le personnel surchargé, et que des murs à regarder ! »

La crise sanitaire a contribué à accentuer la fragilité des vieux

Si les confinements visaient à préserver la survie biologique, ils n'ont pas pris en compte les autres dimensions de la vie humaine et ont fortement fragilisé les vieux, tant sur le plan moral que physique.

« Ceux qui nous adjoignent de nous confiner ne se rendent pas compte que dans peu de temps, ils seront dans la même situation que nous et des jeunes prennent des décisions sans se demander ce qu'ils feront quand ils seront vieux. »

URGENCE SANITAIRE OU PAS, LES VIEUX ENTENDENT RESTER LIBRES, RESPONSABLES ET UTILES

Atteinte aux libertés et infantilisation

Comme tout le monde, les vieux n'ont pas apprécié de renoncer à leurs libertés. Mais surtout, ils n'ont pas du tout apprécié qu'on prenne des décisions à leur place, sans demander leur avis. Ils veulent être responsabilisés. « Nous sommes toujours des citoyens à part entière. Il ne convient pas de nous infantiliser ni de nous cacher dans des Ehpad comme on mettrait la poussière sous le tapis ! » Mireille, 77 ans

Différencier les générations, une stratégie complexe à mettre en oeuvre

La crise sanitaire telle qu'elle a été gérée en France a réactivé l'idée de guerre des générations. Les personnes interrogées au cours de l'enquête OLD'UP n'ont pas aimé entendre qu'on avait sacrifié les jeunes pour elles (alors qu'elles n'avaient rien demandé). « *On a souffert aussi des propos des jeunes qui étaient péremptoires vis-à-vis du confinement des personnes âgées, empêchant les grands-parents de sortir de chez eux.* »

Le déni de la mort

Finalement, cet empressement à protéger les vieux quitte à les enfermer ne traduit-il pas tout simplement l'incapacité de notre société à penser, envisager la mort ? Au risque de s'empêcher de vivre pour ne pas mourir ?

« *Je n'ai pas peur de mourir. (...) Je n'aurai pas de regrets de quitter ce monde. Les enfants sont casés... J'aurais voulu profiter des dernières années comme je l'ai fait précédemment.* » Benoît, 93 ans

« *Notre société devrait se tourner vers une réflexion sur la finitude acceptée de la vie et la nécessité de ne pas paniquer comme nous venons de le faire face à l'éventualité de la mort. Se savoir mortel, y réfléchir et l'admettre permet de mieux vivre.* » Mireille, 77 ans

La crise a stigmatisé et discriminé les vieux

Le discours dominant pendant la crise sanitaire a renforcé l'idée que les vieux constituaient un ensemble cohérent aux contours bien délimités. Ce n'est absolument pas le cas.

« *Les personnes âgées ça n'existe pas : ce n'est pas la même chose d'avoir 70, 80, ou 90 ans, on ne peut pas mettre tous les vieux dans le même panier.* »

Et puis à quel âge est-on vieux ? Bascule-t-on un beau jour dans la vieillesse ? Les participants à l'enquête se sont sentis traités à part en raison de leur âge, sous prétexte d'être protégés. Ils ont aussi eu l'impression d'être tous systématiquement assimilés aux résidents des Ehpad.

L'utilité sociale des vieux

Loin de toutes ces représentations schématiques, les vieux se sentent utiles et revendiquent un rôle à jouer dans la société, rôle qu'ils ont continué d'assumer autant que possible et au grand bénéfice de tous pendant la crise sanitaire, que ce soit en aidant leurs enfants et petits-enfants, en s'investissant dans des activités associatives ou en travaillant bénévolement.

LES VIEUX ONT DES CHOSES À DIRE SUR LA CRISE SANITAIRE ET CE QU'ELLE A DONNÉ À VOIR DE NOTRE MONDE

Une gestion de la crise sanitaire souvent critiquée

Lucides et critiques, les vieux n'ont pas toujours apprécié le traitement parfois trop anxigène de la crise par les autorités et l'omniprésence du sujet dans les médias.

Repenser le système de santé et les EHPAD

La crise a mis au jour toutes les faiblesses structurelles de notre système de santé et il n'est pas interdit d'espérer pour le futur « *une grande remise à plat du système de santé. Arrêter de supprimer des établissements et des lits. Former des médecins et des soignants à qui on assurera des conditions de travail et un salaire convenables.* » Mireille, 77 ans

Les enquêtés se montrent aussi très préoccupés par ce qu'ils ont découvert sur les Ehpad. Ils appellent à « repenser l'accompagnement des vieux qui perdent leur autonomie. Permettre au maximum une fin de vie à domicile. »

La crise, moteur de la solidarité

Du pire peut sortir du bien et un certain nombre de personnes interrogées s'accordent à dire que la crise, qui a révélé bien des qualités et des ressources insoupçonnées, servira peut-être à améliorer le monde d'après, qui sera plus solidaire et plus vert.

« *Je pense que cette crise joue un rôle d'accélération de la prise de conscience de la vulnérabilité. Peut-être cela a un effet positif sur le sens des responsabilités de chaque individu.* » Patrick, 76 ans



LA CRISE SANITAIRE, UNE OCCASION DE CHANGER LE REGARD PORTÉ SUR LES VIEUX

La crise a mis en évidence des idées préconçues négatives sur les vieux

La crise sanitaire et sa gestion par les autorités politiques et médicales, les précautions prises, le langage utilisé (papy et mamie) ont mis en lumière la nature du regard que la société porte aujourd'hui sur les personnes âgées. L'enquête a révélé quatre a priori négatifs selon lesquels les vieux seraient « fragiles », « isolés », « inutiles » et « déconnectés ». Les groupes de réflexion mis en place et animés par OLD'UP avaient pour objectifs d'interroger ces représentations erronées et de formuler des propositions pour les retourner.

Changer de regard sur soi-même

Avant d'espérer changer le regard que la société porte sur eux, les vieux doivent d'abord faire un effort de lucidité et accepter leur vieillesse et ce qu'elle implique. Ce qui peut être fait de manière positive et dynamique, comme le préconise OLD'UP.

« Ne pas nous identifier à nos douleurs, à nos peurs, à nos handicaps. On doit en tenir compte, mais ils ne doivent pas prendre toute la place. Nous sommes plus que cela. »

Changer le regard des autres sur les vieux

Changer le regard des autres sur les vieux, c'est d'abord changer le regard des proches et de la famille. Réévaluer son rôle au sein de la cellule familiale, accepter d'être aidé si on en a besoin, prendre sa part dans l'éducation et l'instruction des enfants. Il importe aussi de changer le regard de la société sur les vieux en valorisant ce qu'ils font concrètement dans le cadre de leurs activités associatives, leur capacité à transmettre savoirs et compétences, leur utilité sociale. Les vieux veulent être reconnus comme experts sur la question du vieillissement et revendiquent d'être pleinement associés aux décisions qui les concernent, ce qui leur permettrait d'être en première ligne pour lutter contre les stéréotypes associés à la vieillesse et leur substituer une image positive.



Des propositions fortes

Pour que leurs revendications ne restent pas dans les limbes de la théorie, les personnes interrogées ont formulé plusieurs propositions fortes :

- Imposer la présence de vieux dans les instances qui les concernent. « À la mairie, le Conseil des sages existait autrefois et c'était bien utile ! »
- Promouvoir l'engagement des vieux dans la vie citoyenne et construire une société inclusive.
- Améliorer la santé des vieux en associant soin et prévention. « Promouvoir la prévention santé avec des bilans gratuits, comme ceux que propose la médecine du travail. »
- Développer la formation des vieux et de ceux qui les accompagnent au quotidien.
- Adapter la ville et l'environnement aux contraintes des vieux. « Aménager les territoires et les villes en fonction du vieillissement de la population. »
- Faciliter l'accès à l'information et aux outils numériques.
- Développer les relations intergénérationnelles pour favoriser la cohésion sociale et faire culture commune : groupes de parole associant grands-parents et petits-enfants adultes, ligne d'écoute et de soutien de personnes âgées au service des jeunes, échanges mutuels de savoirs et de connaissances...
- Lutter contre l'âgisme par des politiques publiques volontaristes.

Les résultats de cette 2^e enquête OLD'UP, dont une synthèse vous est présentée sur ce document, sont riches d'enseignements qui débordent largement le strict cadre de la crise sanitaire. Ils rejoignent en grande partie les préoccupations et les combats de OLD'UP qui va s'en saisir pour aller plus loin dans la réflexion et avancer des propositions complémentaires. Un livret va bientôt paraître.



contact@oldup.fr / www.oldup.fr / T. 06 72 53 55 51

Cette enquête a été réalisée grâce au soutien financier de la CNSA et de la Fondation de France