

SE SENTIR EN SÉCURITÉ LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

PAR CATHERINE GEOFFROY, M. SC., GÉRONTOLOGUE,
PRÉSIDENTE DE L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE GÉRONTOLOGIE

Madame Geoffroy donne des cours de préparation à la retraite depuis plus de 30 ans. Elle offre aussi des conférences et des ateliers sur le bien vieillir aux personnes de 50 ans et plus.

Plusieurs personnes, après un certain âge, se sentent plus vulnérables. Elles se sentent moins sûres d'elles, moins en sécurité dans leur habitation ou à l'extérieur de leur quartier, sont de plus en plus méfiantes à l'égard des inconnus ou de l'inconnu en général. Ces nouvelles peurs s'installent très souvent en même temps ou conséquemment à certains changements. Par exemple, si la personne bouge de moins en moins, est moins portée à faire de l'exercice, se sent moins solide sur ses jambes, perd la mémoire à l'occasion, est technophobe, etc., elle a de fortes chances de perdre confiance en elle, en son corps ou en ses capacités intellectuelles. Si elle a de moins en moins d'occasions de rencontrer ou d'échanger avec des gens d'autres générations, des autres cultures, des gens qui ont des intérêts différents, alors elle risque de devenir plus méfiante et de faire de moins en moins confiance aux autres (mais surtout aux gens qu'elle ne connaît pas). Si elle n'est plus engagée dans un ou des projets depuis longtemps, qu'elle a perdu l'habitude de faire des activités en groupe, il se peut qu'elle se sente plus hésitante à faire des choix et à prendre des décisions, etc.

Des éléments ayant une influence sur le sentiment de sécurité

La diminution du sentiment de sécurité peut s'expliquer à travers de multiples facteurs : la solitude ou encore l'isolement qui peuvent être vécus chez les gens plus âgés, la perte de ressources (conjoint, amis, voisins, etc.) susceptibles d'épauler en cas de détresse ou encore par le seuil de tolérance au changement qui peut diminuer.

Les bonnes nouvelles sont que nous sommes capables de nous prendre en main, de réorganiser une bonne partie de notre environnement pour le rendre plus sécuritaire et d'agir sur certains des facteurs énoncés plus haut, afin de vieillir à domicile en toute sécurité. Car il faut reconnaître que, si nous souhaitons rester autonomes le plus longtemps possible, nous devons nous sentir capables d'agir (empowerment) sur cet environnement et de demeurer ou de devenir un bon gardien de sécurité pour nous-même.

D'autres facteurs contribuent, sans qu'on en ait conscience, à la diminution de notre sentiment de sécurité. Certains faits marquants, accumulés à travers notre vie, viennent souvent accélérer le processus. Le décès d'un ou de plusieurs chers (développement du sentiment de solitude pouvant mener à un isolement), la traversée d'une maladie, un feu chez des voisins, l'annonce d'un malfaiteur qui rôde dans le quartier (augmentation du sentiment de vulnérabilité surtout chez la personne vivant seule), des changements dans l'environnement immédiat (nouveau voisinage, par exemple) et même les légendes urbaines sont autant d'éléments qui peuvent inquiéter puis insécuriser les gens, peu importe leur âge.

L'âgisme comme phénomène insécurisant

Il ne faut pas sous-estimer les effets pervers de l'âgisme sur le sentiment d'insécurité. L'âgisme fait référence aux discriminations et aux préjugés en raison de l'âge. L'âgisme est un phénomène insidieux, beaucoup plus présent qu'on ne le croit dans notre société, et ce sont les personnes âgées qui en sont les principales victimes. L'âgisme peut être à l'origine du rejet, de la discrimination, de la maltraitance et de l'abus, tant physique que mental.

Les généralisations que l'on se permet de faire sur certains groupes de la société ont souvent pour conséquence leur appropriation par les individus de ces groupes. Par exemple, croire que tous les aînés seront en CHSLD quand ce n'est qu'une faible minorité (3,6 % de 65 ans et plus¹) qui s'y trouve augmente le sentiment d'insécurité.

L'influence des médias

Les médias ont aussi leur part de responsabilité dans l'augmentation du sentiment d'insécurité dans la population en général et chez les plus âgés en particulier. Le fait de promouvoir quotidiennement les mauvaises nouvelles laisse croire que nous vivons dans une société mauvaise et dangereuse. Les choix de grands titres de nouvelles et d'images à la télévision, à la radio, dans les grands quotidiens et les hebdomadaires sont très souvent empreints d'âgisme et dramatisants. On a l'impression que 90% des personnes de 65 ans et plus sont ou seront des proies faciles, risquant d'être victimes de meurtre, de violence physique, de vol de maison ou d'abus financiers, alors que c'est tout à fait erroné !

Les personnes qui ont peu l'occasion de discuter avec d'autres de ce qu'elles ont vu ou lu et pour qui il est plus difficile de mettre les événements en perspective peuvent sentir leur sentiment de sécurité s'étioler très rapidement à force de n'entendre que des informations négatives et, pire encore, des informations fausses ou tendancieuses.

Consolider son sentiment de sécurité, c'est possible!

Voici quelques trucs et informations qui pourraient nous aider à consolider notre sentiment de sécurité.

- 1 S'informer, comprendre et accepter notre vieillissement:** *s'informer sur le processus de vieillissement, sur les effets de l'âge sur les différents systèmes de notre corps, se préparer aux changements reliés au passage à la retraite, faire le tour de nos ressources en cas de besoin et selon les besoins qui évoluent.*
- 2 Maintenir une bonne santé:** *garder notre corps et notre esprit en santé et fonctionnels, faire de la prévention de la maladie, s'assurer que nos sens (vue, ouïe, toucher, odorat, goûter) sont bien entretenus afin de nous permettre de reconnaître les signaux que nous envoie notre environnement.*
- 3 Rester actifs, rester branchés et avoir des projets:** *avoir un (ou plusieurs) projet de vie, identifier les activités que vous aimez et organisez-vous pour continuer à les faire, comme : aller marcher dans le quartier, s'impliquer socialement, voyager, faire ses courses, aller au cinéma, faire la gestion de son budget, etc.*
- 4 Savoir s'entourer pour ne pas s'isoler:** *établir qui sont vos proches aidants, naturels et professionnels, et créer un cercle d'amis ou de connaissances fiables – une composante de la vie d'une grande richesse. Votre santé sociale est un facteur très important dans la lutte contre l'isolement et spécialement dans le maintien de votre sentiment de sécurité. Savoir qui appeler en cas de détresse, qui pourra vous conduire à un rendez-vous important, qui sera à votre écoute en cas de cafard, cela apaisera les inquiétudes et permettra d'avoir le sentiment d'être en meilleur contrôle de votre vie. Il n'est jamais trop tard pour développer de nouvelles connaissances, se faire de nouveaux amis,*
prendre le temps de connaître ses voisins, accueillir des aides pour continuer d'entretenir son domicile, etc. Il est aussi fortement suggéré de prendre le temps de bien connaître les services offerts par son quartier, arrondissement ou village. Votre CLSC est votre meilleure ressource pour obtenir de l'information au niveau de la santé, des services sociaux, des services de maintien à domicile, mais aussi des services offerts dans votre secteur tels que l'entretien ménager, la popote roulante, les systèmes d'alarme individuels portables, les programmes de prévention des crimes, les services bénévoles. Le Québec est exceptionnellement riche en ressources offertes par des organismes communautaires de tout genre!
- 5 S'informer si votre municipalité est inscrite au projet MADA:** *Municipalité, amie des aînés. Comme nous l'avons mentionné plus tôt, vous êtes entouré de beaucoup plus d'aide que vous ne le croyez. Faites confiance à votre entourage, communautaire et public, car il est toujours à la recherche d'outils ou de services : pour améliorer la qualité de vie des aînés de son territoire et leur offrir le maximum d'occasions de jouir de la vie le plus longtemps possible, pour lutter contre leur isolement et pour augmenter leur sentiment de sécurité à tous les niveaux.*

Pour conclure, on n'insistera jamais assez sur l'importance du sentiment de sécurité dans les actions de la vie quotidienne. Le sentiment de sécurité nous permet de réaliser nos activités préférées, nos projets et nos aspirations, de rester un citoyen à part entière, de profiter de notre environnement autant que n'importe quel autre citoyen, et de maintenir une qualité de vie appréciable le plus longtemps possible. Il est néanmoins judicieux de prévoir des scénarios alternatifs en cas de perte d'autonomie physique, de comprendre et d'accepter les changements et d'apprendre à mieux utiliser les services qui sont offerts dans votre quartier, car ceux-ci vous permettront de bien réorganiser votre vie tout en facilitant celle de vos proches.