



# ISOLEMENT SOCIAL DES PERSONNES ÂNÉES : un enjeu pour tous!

**Marie-Pier Trudel**  
Travailleuse de milieu (ITMAV)  
Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC)

# Plan de présentation

- L'isolement social, c'est quoi ?
- Les facteurs de risque pouvant y contribuer
- Les conséquences sur la santé et la qualité de vie
- Le visage de l'isolement
- Comment s'installe l'isolement social ?
- Comment agir pour diminuer l'isolement social ?
- Quelques ressources d'aide

# DÉFINITIONS ET DISTINCTIONS

# L'isolement social, c'est quoi?

- L'isolement social est généralement défini comme le fait d'établir de **rare contacts** avec autrui ou des contacts de **piètre qualité**.
- Les personnes isolées socialement **manque de contacts** sociaux, de **rôles** sociaux et de **relations mutuellement bénéfiques**.

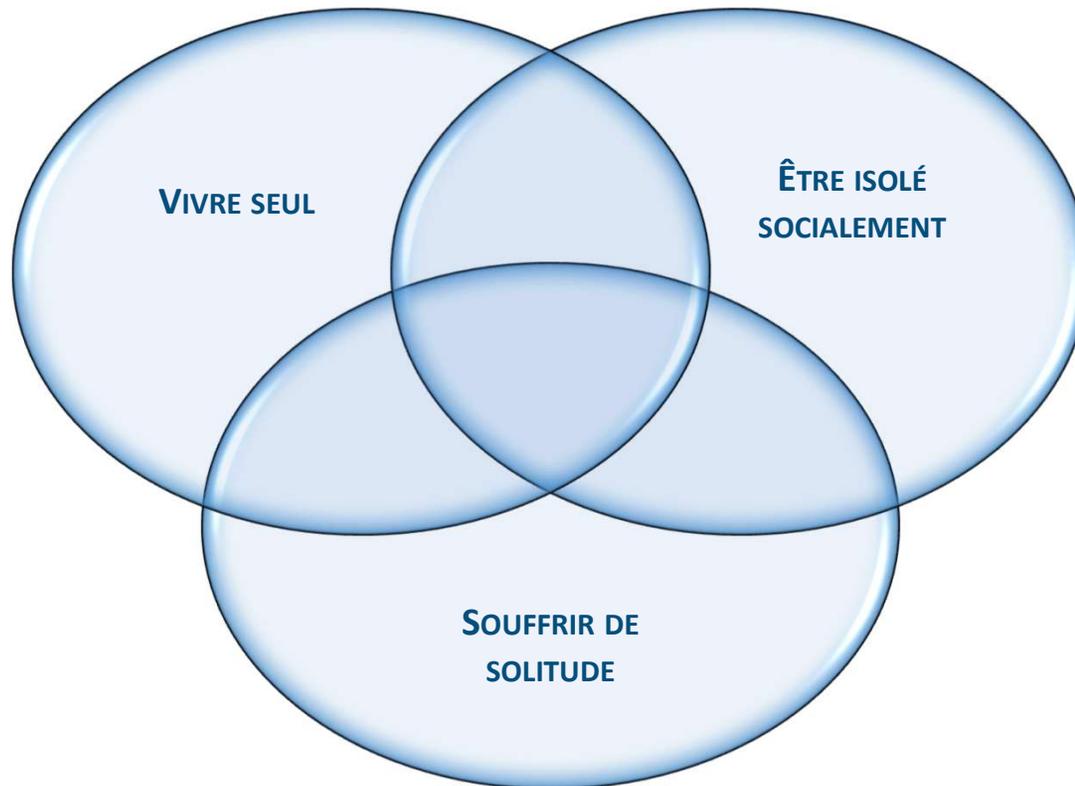


# La solitude, c'est quoi?

- La solitude désigne une situation ressentie comme **indésirable** quant à la **quantité** de contacts sociaux ou à la **qualité** des relations, ou **les deux**.
- La solitude **n'est pas un choix personnel**.



# Interactions complexes



# Quelques distinctions

**L'isolement social n'est pas synonyme de:**

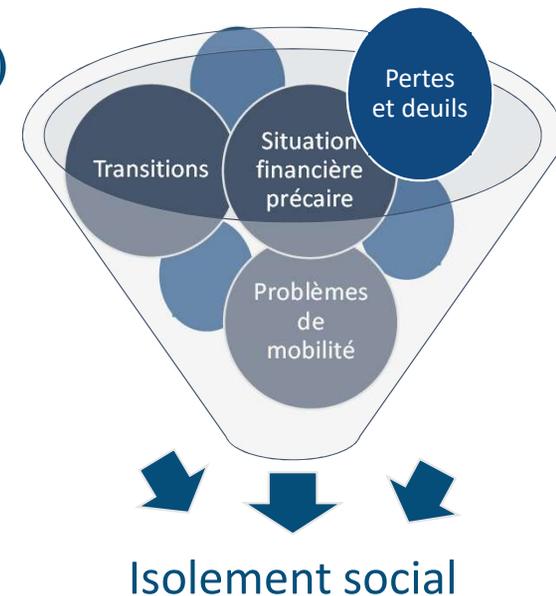
- Vivre seul
- Exclusion sociale
- Marginalité



# **FACTEURS DE RISQUE ET DE PROTECTION**

# Des facteurs pouvant y contribuer

- **Les pertes et les deuils**
  - Déclin de la santé physique et mentale (limitations physiques, cognitives, sensorielles, santé mentale, déficience intellectuelle)
  - Perte du permis de conduire
  - Deuil d'un conjoint, d'amis, de proches
- **Les transitions**
  - Prendre sa retraite
  - Déménager
  - Devenir proche aidant
- **Une situation financière précaire**
- **Un faible niveau de scolarité et de littératie**



# Des facteurs pouvant y contribuer

- **Environnement social et culturel**

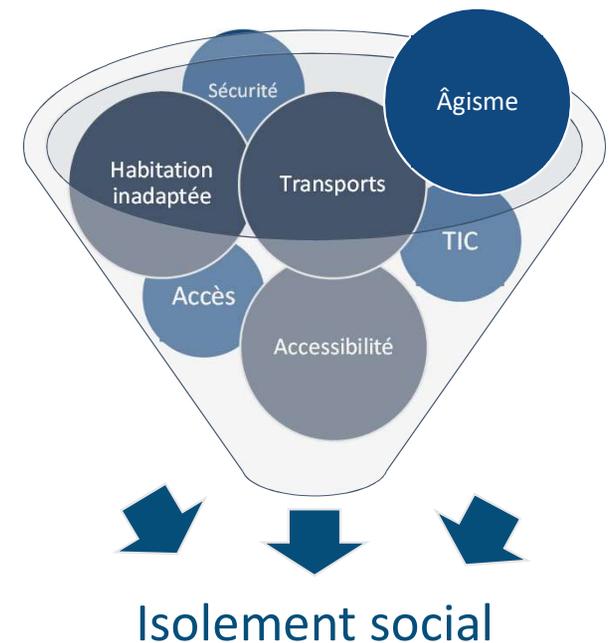
- L'âgisme
- La sécurité
- L'habitation

- **Physique**

- Infrastructures peu adaptées aux limitations
- L'aménagement (bancs, toilettes, rampes, stationnements)

- **Services et ressources**

- Peu adaptés (littératie, technologies de l'information et des communications)
- Peu accessibles (éloignement, transports)



# Facteurs de risque

- Multiples
- Le plus souvent un cumul lorsque isolement
- S'influencent mutuellement
- Présence de facteurs de risque et d'isolement: pas une équation

# Des facteurs en cause

**Facteurs de  
risque**



**Facteurs de  
protection**

- Bonne santé physique et mentale
- Revenu suffisant
- Scolarité élevée
- Littératie et numératie (lire, comprendre, utiliser les informations)
- Compétences (ex. : communication)
- Capacités d'adaptation (ex. : résolution de problème, gestion des conflits, gestion du stress)
- Réseau social satisfaisant
- Se sentir valorisé, utile, jouer un rôle
- Sécurité du logement et du quartier
- Accès aux services et aux transports

# CONSÉQUENCES

# Conséquences

## Santé

- Diminution de l'espérance de vie
- Troubles cardiovasculaires
- Déclin des capacités cognitives
- Dépression et troubles anxieux
- Dénutrition, malnutrition
- Troubles du sommeil
- Sentiment de fatigue chronique
- Affaiblissement du système immunitaire
- Hospitalisations et visites à l'urgence plus fréquentes



# Conséquences

## Bien-être

- Sentiment de solitude
- Dévalorisation, perte d'estime de soi, sentiment d'inutilité
- Désespoir, idéations suicidaires

## Comportements

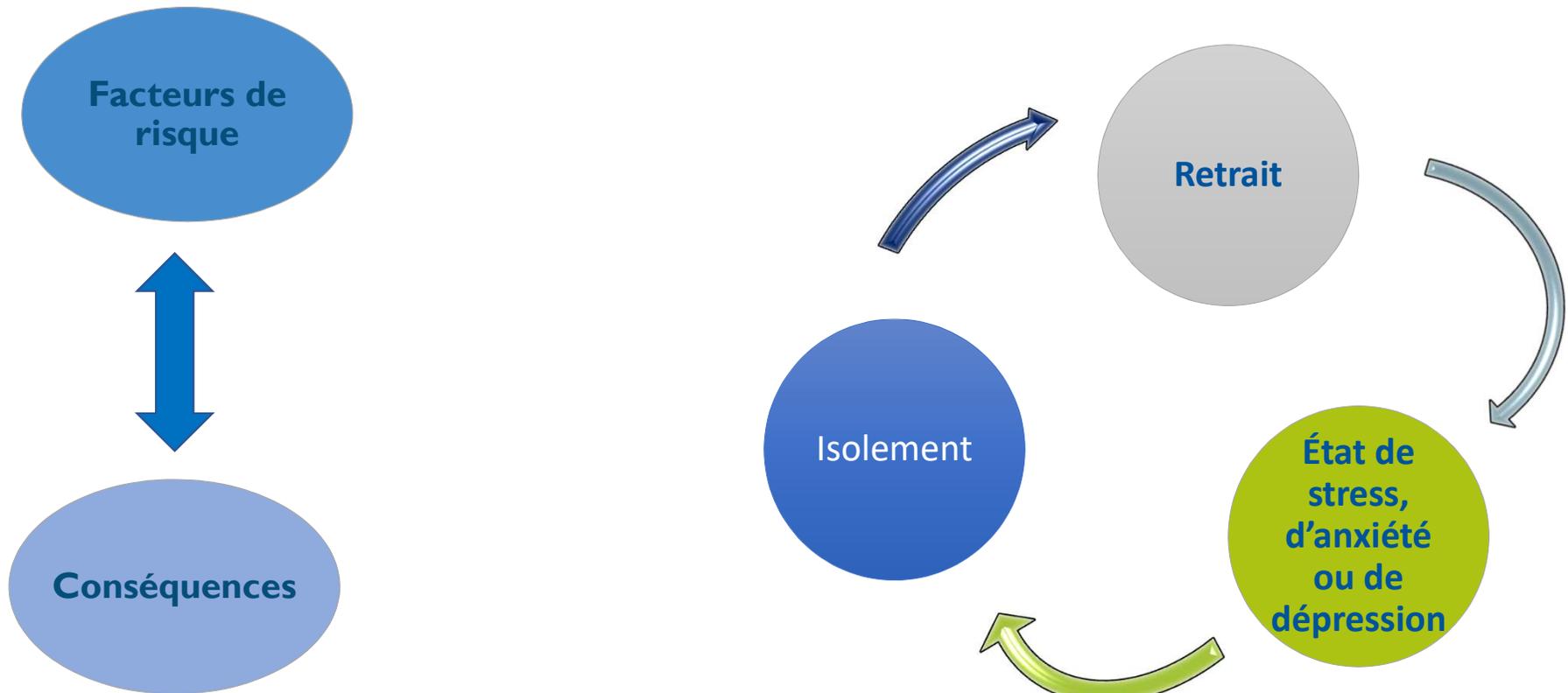
Diminution des comportements favorable à la santé

Augmentation des comportements à risque

Faible demande de services préventifs

Diminution du recours aux services et ressources

# Cause ou conséquence ?



# VISAGE DE L'ISOLEMENT

# Mesurer l'isolement

## Les personnes âgées sont un groupe plus à risque

- Détérioration de l'état de santé (physique, mentale et cognitive)
- Perte d'autonomie
- Diminution du réseau social
- Espérance de vie
- Capacité à demander de l'aide

## Peu d'études, grande variabilité

- Sous-estimation
- Biais de désirabilité
- Situation d'isolement non perçue

# Quelques statistiques

## Canada

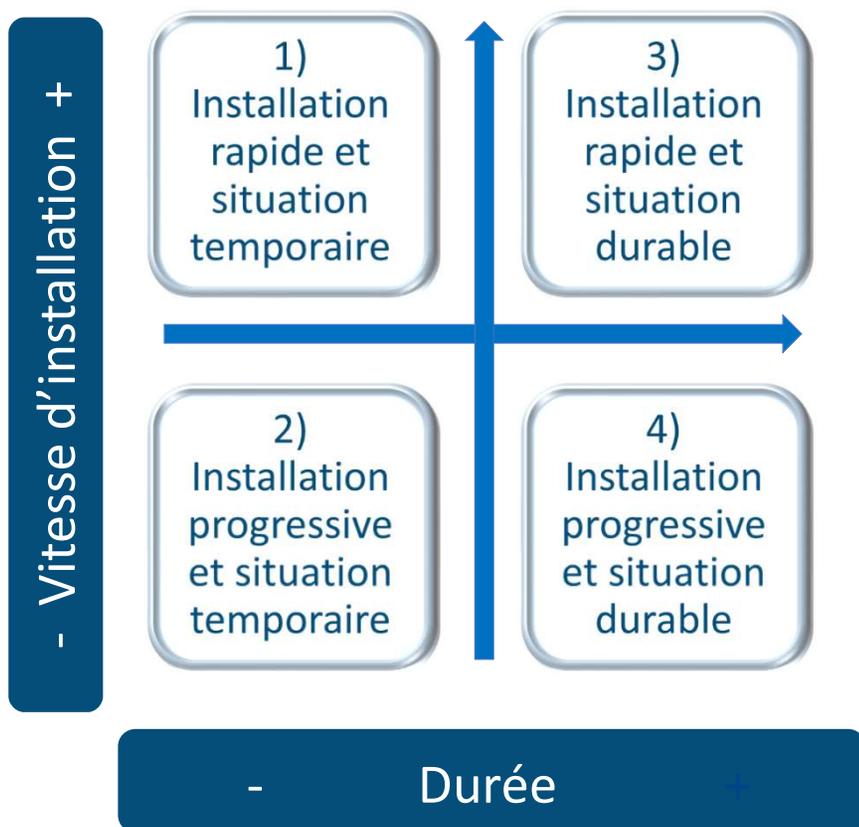
- 30 % des personnes âgées sont à risque d'isolement social.  
(Keefe et al., 2006)
- 24 % des personnes âgées souhaitent participer à plus d'activités sociales.  
(Gilmour, 2012)
- 19,4 % des personnes âgées ont un niveau peu élevé de soutien social, émotionnel et informationnel.  
(Camirand et Dumitru, 2011)

## Québec

- 19 % des personnes âgées manquent de compagnie et ont le sentiment d'être délaissés ou isolés.  
(Statistique Canada, 2010)
- 31% des 65 ans et plus vivant seuls chez eux ne reçoivent ni visite ni coup de fil de leur famille au cours d'une semaine normale.  
(INSPQ, 2016)
- 1 personne sur 5 de 65 ans et plus rapporte n'avoir aucun ami proche autour d'elle alors que c'est 1 personne sur 4 chez les 75 ans et plus.  
(INSPQ, 2016)
- 8,7% des 65 ans et plus se disent insatisfaits à l'égard de leur vie sociale alors que le chiffre est de 8,1% chez les 75 ans et plus.  
(INSPQ, 2021)
- En 2030, les personnes de plus de 65 ans compteront pour 2,3 millions des habitants de la province soit 25% de la population. Parmi elles, plus de 30% seront à risque de souffrir d'isolement.  
(Petits Frères, 2023)

# COMPRENDRE L'ISOLEMENT

# Situations d'isolement



## Exemples:

- 1) deuil, déménagement, retraite
- 2) problème de santé non résolu/non compensé par une aide quelconque + peur de chuter, mobilité diminuée en raison d'un problème d'équilibre
- 3) AVC avec séquelles physiques et psychologiques permanentes, maladie, retraite
- 4) proche aidant, détérioration progressive de l'état de santé

# Obstacles et réticences

- Attitudes et croyances de la personne aînée
- Accessibilité aux ressources et services
- Relations que la personne entretient avec son entourage
- Situation financière de la personne

# Obstacles et réticences (suite)

## ATTITUDES ET LES CROYANCES DE LA PERSONNE

- Les difficultés de la personne à identifier clairement ses besoins.
- La perception que l'aide peut être vue comme un signe de faiblesse, un manque d'autonomie.
- Les personnes âgées peuvent adopter une position « passive », en attendant que les services se mettent en place d'eux-mêmes.
- La peur de s'introduire dans un nouveau milieu où on ne connaît pas les gens.
- La peur d'être mal accueillie dans un organisme, la peur d'être rejetée.
- Le sentiment que les autres ont davantage besoin de services que soi et qu'on ne veut pas les en priver.
- Les réticences à aller chercher de l'aide pour des raisons de fierté ou par volonté de demeurer autonome.

# Obstacles et réticences (suite)

## ATTITUDES ET LES CROYANCES DE LA PERSONNE

- Le désir de préserver son intimité. On ne peut pas laisser entrer des « étrangers » chez soi. On ne veut pas décrire sa situation ou raconter son histoire à personne.
- La crainte d'avoir à déménager si sa condition (perte d'autonomie) est connue.
- La crainte que le fait de recevoir des soins et de l'aide soit perçu comme signifiant l'absence de l'entourage familial, soit le signe qu'elle est abandonnée par ses proches.
- La peur de déranger.
- La peur d'être jugée ou stigmatisée par l'entourage.

# Obstacles et réticences (suite)

## ACCESSIBILITÉ AUX RESSOURCES ET SERVICES

- La méconnaissance générale des ressources.
- L'accès difficile aux activités en raison des installations non adaptées aux incapacités de la personne (difficulté à se déplacer ou à monter un escalier, problèmes de vision ou d'audition, etc.).
- Les listes d'attente des organismes.
- Les services mal adaptés à la réalité des personnes âgées.
- Une insatisfaction à l'égard des services reçus par le passé.
- La présence de troubles cognitifs ou d'un problème de santé mentale rendant difficiles les interactions ou la compréhension de l'information.
- Les coûts des services obligeant les personnes âgées à renoncer à certains services comme la popote roulante, l'entretien ménager ou l'aide au transport.
- La présence d'incapacités physiques qui ont pour conséquence une diminution de la mobilité.

# Obstacles et réticences (suite)

## RELATIONS AVEC L'ENTOURAGE

- Les conflits familiaux, les ruptures, les chicanes qui nuisent aux relations avec l'entourage.
- L'éloignement géographique des proches (enfants, fratrie, amis).
- Peu ou pas de relation amicale pour se confier ou verbaliser des émotions.
- Peu de contact avec les voisins sur lesquels on peut compter en cas de besoin.

## SITUATION FINANCIÈRE DE LA PERSONNE

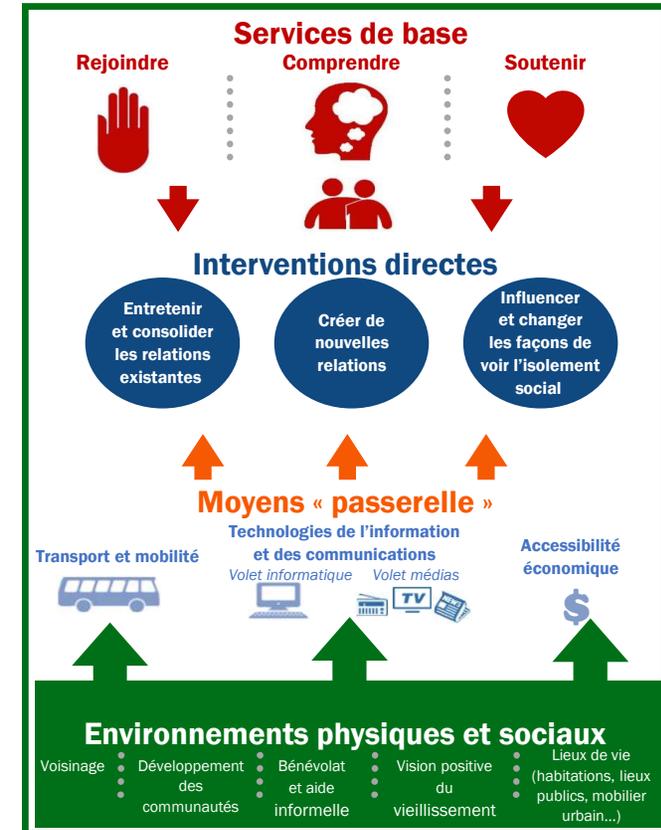
- L'accès limité aux services pour des raisons financières.
- L'exploitation financière de la part de l'entourage.
- La prise d'une retraite précoce, réduisant les moyens financiers.

# PRÉVENIR OU DIMINUER L'ISOLEMENT

# Comment agir collectivement?

- **Interventions auprès des personnes**
  - Services pour les rejoindre, les comprendre, les accompagner
  - Activités spécifiques sur l'isolement social (en individuel ou de groupe)
- **Interventions sur leur environnement**
  - Domicile
  - Quartier
  - Milieu de travail
  - Milieux de soins
  - Etc.
- **Interventions-passerelles**
  - Transport
  - Technologies

**On peut tous jouer un rôle !**



Adapté de Jopling K. Promising approaches to reducing loneliness and isolation in later life. 2015

# Comment agir individuellement ?

- **Être présent et attentif**
- **Être un voisin solidaire**
- **Faire du bénévolat**

## Messages clés

- Plus facile qu'on ne le croit!
- Chaque geste peut contribuer à faire une différence!
- Respecter ses limites et ses capacités!
- Ne pas forcer les choses et respecter le rythme de la personne!

# Suis-je à risque?

## Prendre un pas de recul sur:

- Son isolement
- Ses forces et ses limites
- Ses besoins

# Et si je suis à risque ou que je vis de l'isolement...

- **Explorer les possibilités pour chasser l'ennui**
- **Prendre soin de soi**
- **Aller chercher de l'aide**
  - Informel
  - Formel

## Messages clés

- Oser en parler!
- Être proactif et surmonter ses craintes!
- Respecter ses limites, ses capacités et son rythme!
- Ne surtout pas se décourager!

# RESSOURCES D'AIDE

## Qui peut aider ?

- **Organismes communautaires**
- **Différents professionnels dans les GMF ou les CLSC**
- **Groupes de soutien**
- **Travailleurs de milieu**

# Contribution du travail de milieu

## Contexte

- Création en 2015 du programme ITMAV (Secrétariat aux aînés)
- 191 projets dans la province de Québec soutenus par 151 organismes communautaires (2023-2024)

## Objectifs

- Repérer des personnes âgées en situation de vulnérabilité ou à risque de fragilisation
- Favoriser leur connexion ou leur reconnexion avec les ressources pertinentes de leur communauté
- Laisser ou redonner à la personne âgée le pouvoir de faire des choix favorisant son mieux-être
- Contribuer à briser l'isolement



# Le travailleur de milieu

## Qui peut le contacter ?

- Personne âgée de 50 ans et plus
- Personne consentante et volontaire à recevoir des services
- Personne qui cherche des ressources pour répondre à ses besoins ou à ceux d'un proche

# Le travailleur de milieu - Rôles

✓ **Écoute, soutien et référence**

Mme Tremblay est en deuil de son époux. Nous prenons le temps de l'écouter et la référons vers une ressource spécialisée pour les endeuillés.

✓ **Vulgarisation sur les ressources, services, programmes et activités des milieux**

Claude veut s'inscrire à des activités de loisirs. Nous l'accompagnons pour remplir les documents d'inscription.

✓ **Accompagnement vers les ressources et services**

M. Gros-Louis a besoin d'aide alimentaire. Nous accompagnons monsieur la première fois qu'il se présente dans une ressource communautaire.

✓ **Travaille en complémentarité avec les ressources et les intervenants du milieu**

Mme Nguyen vit avec un trouble neurocognitif et aimerait briser son isolement. Son intervenante du CLSC contacte un travailleur de milieu afin de connaître les ressources disponibles dans la communauté.

# Le travailleur de milieu - Limites

Ø **Service d'urgence**

Service offert en semaine généralement, heures variables selon les organismes.

Ø **Médiateurs de conflits**

Ø **Petits services ou menus travaux**

Nous n'offrons pas les services en soi, mais nous pouvons vous référer vers les services adéquats (connexion).

Ø **Suivis à long terme, accompagnement continu et intensif**

Nos services sont ponctuels, de courte durée et prennent fin lorsque nous avons répondu aux besoins. Si la situation nécessite un suivi à long terme, nous référerons vers la ressource appropriée.

Ø **Dédoublement de services**

Ø **Remplacer les services professionnels d'un CLSC**

Ø **Filet de sécurité**

Nous n'intervenons pas lorsqu'un intervenant est présent dans un dossier. Par contre, quand nous avons le consentement de la personne aînée, nous pouvons échanger des informations.

# Liste des travailleurs de milieu au CABBC

Beauport Sud	581 982-0540
Beauport Nord / Ste-Brigitte-de Laval	418-933-1326
Charlesbourg Sud	418 922-0963
Charlesbourg Nord	418 933-5483
Loretteville / Saint-Émile / Lac-St-Charles	581 983-4258
Limoilou	581 984-2397
Saint-Roch / Vanier	581 983-3972
Neufchâtel-Est / Des Châtel / Lebourgneuf	581 982-5937
Duberger - Les Saules	581 982-6501
Val-Bélair / Shannon / Val-Cartier	581 443-3139



<https://www.cabducontrefort.quebec/aines-nous-a-vous-aider/>

# Liste des travailleurs de milieu – Région 03

## Région 03 – Capitale-Nationale

Organisme	Municipalité	
AQDR Québec (2)	Québec	→ Sainte-Foy / Sillery / Cap-Rouge et Haute-Ville
Association Bénévole Côte-de-Beaupré	Côte-de-Beaupré	
Centre d'action bénévole de Charlevoix	La Malbaie	
Centre d'action bénévole du Contrefort (10)	Québec	
Corporation d'habitations de Giffard	Québec	→ Beauport (Vieux-Moulin)
L'Association Bénévole de l'Île d'Orléans	Saint-Pierre-de-l'Île-d'Orléans	
Patro Laval	Québec	→ Saint-Sauveur
Service Accès Travail de Portneuf (2)	Saint-Basile	
Service amical basse-ville	Québec	→ Basse-Ville

# Travailleurs de milieu – Province de Québec

## Province de Québec

- Site web du Gouvernement du Québec pour obtenir les organismes porteurs de projets ITMAV dans chaque région administrative
- <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/aide-financiere-organismes/soutien-financier-organismes-travaillant-aupres-aines-situation-vulnerabilite>

# Merci!

## Questions / Commentaires ?

Conférencière:

**Marie-Pier Trudel**

Travailleuse de milieu (ITMAV)

Centre d'action bénévole du Contrefort (CABC)

581-982-6501

[tmrivieres@cabducontrefort.quebec](mailto:tmrivieres@cabducontrefort.quebec)

# Références

- Bureau, G., Cardinal, L., Côté, M., Gagnon, É., Maurice, A., Paquet, S., Rose-Maltais, J., & Tourigny, A. (2017). *Rejoindre, comprendre et accompagner les personnes âgées isolées socialement: Une trousse d'accompagnement*. Québec : FADOQ – Régions de Québec et Chaudière-Appalaches (FADOQ – RQCA).
- Tourigny, A. (2017, 29 septembre). *L'isolement social des aînés: un enjeu pour tous!* Le 6<sup>e</sup> Salon FADOQ, Québec, QC, Canada.