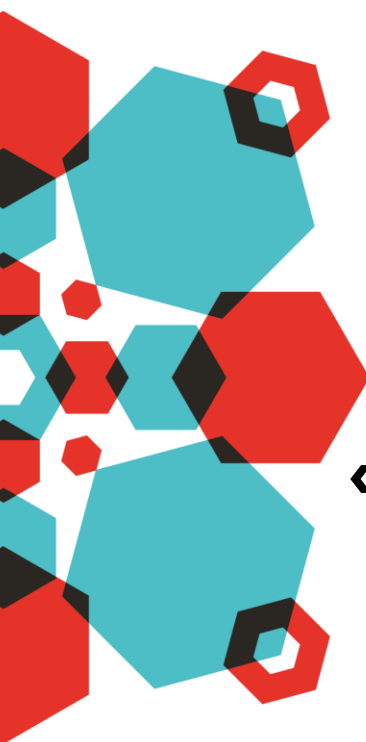


A votre écoute quoi qu'il en coûte !



Isolement des personnes âgées durant la pandémie COVID-19

Bilan d'enquête de la mutualité française
– Avril 2021 –



« A votre écoute quoi qu'il en coûte ! »

« Ce que vous avez envie de dire »

Rapport d'enquête de la Mutualité Française Sud sur le ressenti des seniors dans le cadre de la pandémie Covid 19.
Avril 2021.

Entretiens semi-directifs administrés par Liliane LOUFRANI et André HOURIEZ.
Avec le soutien financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Personnes Âgées des Alpes de Haute-Provence.

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complémentaire suivante : « Rapport d'enquête Mutualité Française Sud sur le ressenti des seniors dans le cadre de la pandémie Covid 19. Avril 2021
A votre écoute quoi qu'il en coûte ! – ce que vous avez envie de dire » et aucune reprise des données de l'étude ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Édito **Mutualité Française Sud**

La Mutualité Française est un organisme à but non lucratif qui fédère la quasi-totalité des mutuelles en France. Elle représente 540 mutuelles dans toute leur diversité : des complémentaires santé qui remboursent les dépenses des patients, mais aussi des établissements hospitaliers, des services dédiés à la petite enfance, des centres dentaires, des centres spécialisés en audition et optique, des structures et services tournés vers les personnes en situation de handicap ou les personnes âgées.

Acteur de référence dans le domaine de la promotion de la santé, elle propose de nombreuses actions de prévention afin que chacun puisse devenir acteur de sa propre santé. Elle est particulièrement investie dans le maintien de l'autonomie et propose, dans le cadre du programme "Vieillir en bonne santé" 2020-2022¹, de nombreux ateliers au plus de 60 ans.

En 2018, la Mutualité Française a largement contribué à la réflexion sur le thème du grand âge et de l'autonomie en rédigeant 4 grandes propositions².

En 2020 la pandémie du Covid a précipité les réflexions relatives au maintien de l'autonomie.

Outre le bouleversement humain elle a fortement impacté notre manière de faire de la prévention.

Elle nous a sidérés, nous a stoppés un moment dans notre action, mais surtout elle nous a interrogés sur notre capacité à rebondir, à proposer d'autres choix à la population et notamment aux seniors. Dès lors nous avons construit des actions adaptées : appels de bienveillance, web ateliers et web conférences.

C'est notre énergie à être en mouvement ensemble qui nous a permis de se projeter toujours, et de proposer des alternatives à cette situation exceptionnelle. Cette énergie a montré la nécessité d'être au plus proche de l'individu. C'est bien lui qui est au cœur de notre communauté et c'est en prenant soin de lui que nous prenons soin de tous.

¹ Propositions « grand âge et autonomie » <https://www.mutualite.fr/la-mutualite-francaise/le-mouvement-mutualiste/le-grand-age-et-lautonomie/>

² Stratégie Nationale de Santé pour prévenir la perte d'autonomie des personnes âgées dans le cadre du programme « Vieillir en bonne santé » 2020-2022
https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/dossier_de_presse_vieillir_en_bonne_sante_2020-2022.pdf

Il nous a paru évident de donner la parole aux personnes âgées qui ont été les premières et les plus touchées par cette « drôle d'histoire ». Au travers de cette enquête elles ont ainsi pu donner libre cours à l'expression de leur tristesse, de leur joie voire de leur colère, émotions qui avaient été masquées, affronter cette crise devenant un impératif.

Plus que jamais le travail de proximité des centres communaux d'action sociale, centres sociaux et centres locaux d'information et de coordination a été essentiel pour l'accompagnement et le soutien des personnes âgées au travers de cette crise. Notre action est venue s'inscrire dans cet ouvrage de lien et les seniors l'ont bien compris.

Merci à eux d'avoir accueilli à leur domicile ou rejoint dans des salles mises à disposition par nos partenaires, les deux chargés de mission enquêteurs que nous avons recrutés.

Les politiques de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées du département des Alpes de Haute-Provence ont su s'adapter et ont permis ce travail d'enquête, cette recherche action qui s'inscrit dans leurs priorités.

Merci à tous nos partenaires de nous avoir fait confiance pour le recueil de ces témoignages qui nous seront précieux dans les préconisations d'actions que nous formulerons ensemble.

Rémy CHARPY
Président Mutualité Française Sud délégation territoriale
des Alpes de Haute-Provence



Sommaire

Introduction	6
Contexte lié à la demande	7
Restitution des données chiffrées	8
Commentaires et analyses des questions posées	9
Réflexions et analyses en 3 thèmes	21
Synthèse des enseignements	26
Propositions et recommandations	27
Annexes	29
- LES FOCUS « PORTRAIT DE TERRITOIRE »	30
- GRILLE D'ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF	33
- BIBLIOGRAPHIE	35
- LIVRET DE SYNTHÈSE DES ENTRETIENS	36
- LE MOT DES ENQUÊTEURS	37



Introduction

Le 17 mars 2020 le Président de la République Française Emmanuel MACRON décrète le premier confinement lié au Covid 19. Il est instauré jusqu'au 11 mai de la même année. Cette mesure et celles qui suivront plongent la France et le monde entier dans une situation de crise sanitaire sans précédent. Le travail d'enquête commencé en janvier 2021 est finalisé en avril au moment où un troisième confinement (qui prendra fin le 3 mai 2021) est décidé par les pouvoirs publics. Les taux de contamination et l'ampleur des cas cliniques saturant les services de réanimation, malgré une campagne de vaccination bien engagée, ont poussé le gouvernement à prendre une nouvelle fois des mesures sanitaires contraignantes en limitant les déplacements et en instaurant un couvre-feu.

1 an après le 1er confinement, nous subissons tous collectivement le poids de cette crise inédite qui s'éternise. Les perspectives d'une possible sortie de la pandémie semblent pour beaucoup s'éloigner. La difficile visibilité dans le temps, bien que la plus grande partie de la population française puisse être vaccinée d'ici la fin de l'été, ne facilite pas la projection dans l'avenir.

Après l'état de surprise des premiers instants, il semblerait s'installer dans notre pays comme dans beaucoup d'autres une résignation de fait, emprunte d'une grande lassitude.

La Mutualité française Sud a entrepris de rencontrer, de janvier à avril 2021, un groupe de seniors vivant dans les Alpes de Haute-Provence afin de dégager au travers de cette approche humaine, l'expression d'une parole authentique.

L'enquête ainsi désignée, sous forme d'entretiens semi-directifs ouverts et vivants, a favorisé, nous semble-t-il, la rencontre et le lâcher prise afin de libérer comme nous le souhaitons des témoignages sincères.

Nous prenons le parti pris de pouvoir digresser suffisamment lors de ces échanges pour que notre rencontre dans ce contexte particulier, soit le reflet d'une relation humaine de qualité, elle-même génératrice de bienveillance et de lien.

Au-delà d'une vérité de toute façon illusoire et certainement pas uniquement assujettie aux seuls chiffres, il est possible d'entrevoir des fragments de compréhension d'une réalité insaisissable et avec laquelle la société se débat de jour en jour.

« Le virus nous rappelle à notre humanité et notre condition d'êtres profondément Sociaux ! »

Edgar Morin



Contexte lié à la demande

La pandémie liée à la COVID19 a fortement impacté la manière de faire de la prévention pour la Mutualité Française Sud avec l'arrêt de certains ateliers adressés aux seniors.

Fidèle à ses valeurs et à sa volonté de mise en mouvement, la Mutualité Française Sud a proposé de leur donner la parole par un travail d'enquête face à cette situation exceptionnelle.

Ce projet a pu aboutir grâce à l'aide précieuse des centres communaux d'action sociale, des centres sociaux, des centres locaux d'information et de coordination, et des associations, partenaires essentiels de la Mutualité Française Sud.

En tant que référence dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, la Mutualité Française Sud propose de nombreuses actions de prévention afin d'offrir à chacun l'opportunité de devenir l'acteur de sa propre santé. Son investissement important dans le domaine du maintien de l'autonomie a amené la Mutualité Française Sud à mettre en place des ateliers : mémoire, bien être, équilibre, nutrition, prendre soin de soi. L'annulation ou la suspension des actions, a créé un vide et un manque que les ateliers à distance via les ordinateurs, les tablettes et les smartphones n'ont pu compenser.

Dès le premier confinement, des appels téléphoniques dits de bienveillance, ont pu être passés aux seniors impliqués dans les ateliers en cours, mais la Mutualité Française Sud a souhaité aller plus loin pour rester en lien avec ceux isolés par les circonstances. C'est ainsi qu'à l'automne 2020, elle a imaginé et concrétisé ce projet d'enquête pour permettre aux seniors de mettre des mots sur une période douloureuse à vivre.

Ce travail d'enquête a été conduit par deux professionnels de santé publique selon une approche clinique, en ayant à l'esprit la teneur singulière de cette étude qui ne pouvait donner que le reflet partiel d'une réalité contextualisée pour un groupe de personnes spécifiques à un moment de leurs parcours de vie.

Cette production a pour ambition, notamment, de mettre en évidence les compétences acquises par les seniors et de réfléchir avec eux à des actions de prévention adaptées à leurs besoins. Nous espérons que ce rapport d'enquête contribuera à l'élaboration du programme coordonné 2022-2024 réalisé par la conférence des financeurs, il a pour but de définir un parcours global de prévention pour les personnes âgées. Le Living Lab « L'atelier Innovation Santé 7.7 » porté par Provence Alpes Agglo pourrait être le lieu central de réflexion et de ressources face à la problématique de la perte d'autonomie.

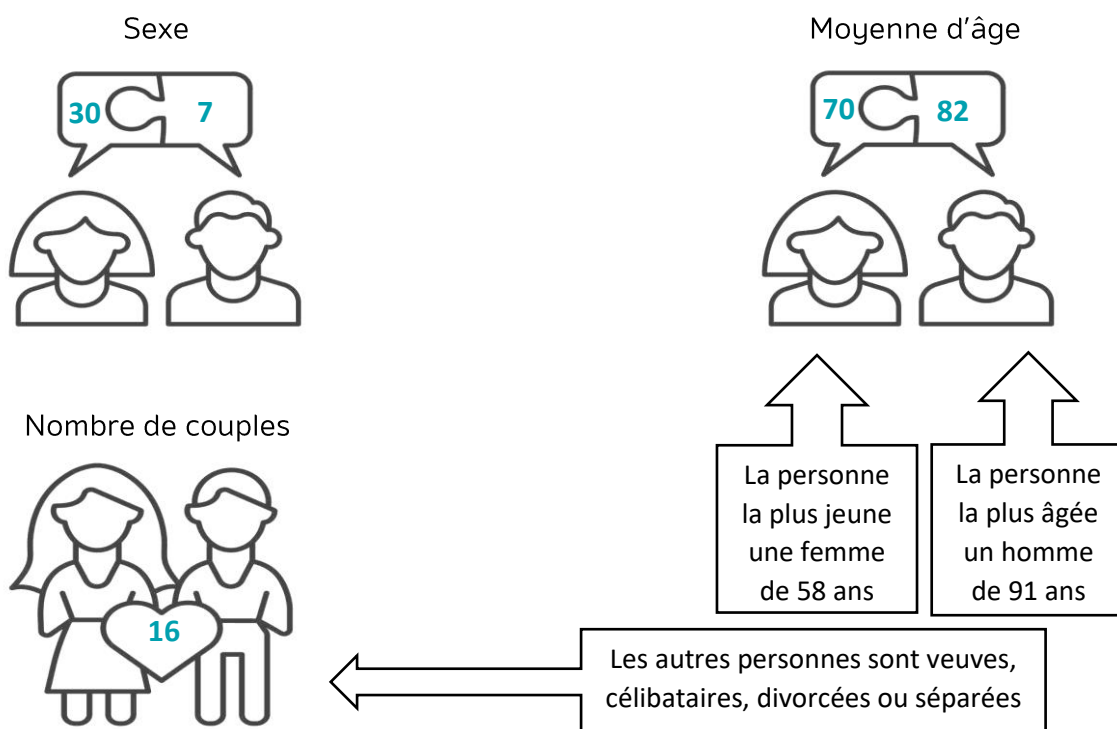
Restitution

des données chiffrées

31 entretiens qualitatifs ont été réalisés sur 7 communes du département des Alpes de Haute-Provence : Aiglun, Barcelonnette, Château-Arnoux Saint-Auban, Digne-les-Bains, La Robine sur Galabre, Manosque et Thoard.

Pour un total de 37 participants y compris les couples, 5 personnes ne participaient pas aux ateliers prévention de la Mutualité Française Sud.

➤ Détail du panel constitué



➤ Dispositif

Les rendez-vous ont été pris par la Mutualité Française Sud délégation des Alpes de Haute-Provence avec l'aide de tous les partenaires locaux. Les entretiens ont été réalisés en lieu neutre (Living Lab, bibliothèque, centre social, mairie...) ou à domicile. 17 entretiens ont été enregistrés. Une attestation de droit audiovisuel a été signée par chacun des participants. La méthode choisie est celle de la recherche clinique³ avec l'élaboration d'une grille d'entretien laissant libre cours à la digression.

³ Démarche scientifique de production du savoir [...] permettant de recueillir, d'interpréter et d'analyser des informations ou des situations. Claude Revault d'Allones, *la démarche clinique en sciences sociales : documents, méthodes, problèmes*, Paris, Dunod 1999.

Commentaires et analyses

des questions posées

« Après le premier confinement, mon mari a fait le syndrome de la cabane, il ne voulait plus sortir ! »

« On vit dans une belle région ! »

« J'ai de la chance d'habiter dans une grande maison avec un parc ! »

« Tous les matins je me lève et je regarde la montagne ! »

Questions 1 et 2: Date et lieu de naissance / Homme ou femme ? Origine géographique ?

Notre panel est composé d'une majorité de femmes, 30 pour 7 hommes.

La majeure partie des personnes consultées sont nées hors département (30) et sont venues vivre dans la région pour le travail ou pour suivre leur conjoint. Beaucoup ont pris racine et apprécient tout particulièrement le cadre, entre montagne et Provence. Ils aiment en général la nature et ce qu'elle offre : possibilités de randonnées et loisirs de plein air avec un climat agréable.

Une très grande majorité des participants vit en pavillon avec jardin et exprime la chance d'avoir pu vivre cette période de pandémie dans de bonnes conditions : extérieurs confortables et soleil quasi permanent, en comparaison bien sûr aux citadins vivant en appartement. Ils soulignent tous la qualité de vie dans ce département très étendu avec une faible densité de population où faire le marché auprès des producteurs locaux est un rituel social important en milieu rural.



Questions 3 et 4 : Seul ou en couple ? Profession ?

« L'amour ça aide quand même beaucoup ! »

« Heureusement, on ne s'ennuie pas ensemble après 18 ans de vie commune, saint internet priez pour nous, on s'est rencontré sur un site après nos veuvages ! »

« Seule, j'ai ma dose de solitude ! »

Les 16 personnes vivant en couple ont apprécié le fait de ne pas être seules face à la situation. Pour les autres l'impact des contraintes imposées par les mesures d'exception ont été difficiles à supporter. Le fait de vivre à deux a été vécu comme un atout déterminant.

La plupart des personnes sont retraitées de longue date sauf 4 d'entre elles.

Les domaines professionnels sont plutôt tertiaires avec un bon niveau socio-culturel. L'échantillon dans sa totalité est composé de personnes ouvertes et relativement actives, ayant la volonté d'appréhender le vieillissement de la meilleure des façons. Beaucoup d'entre elles ont une vie sociale importante et sont impliquées dans des associations sportives et culturelles. Elles ont vu leurs activités s'arrêter brutalement et ont perdu de ce fait leurs repères relationnels. A noter que 33 personnes conduisent et ont une voiture, ce qui est très important dans ce département étendu où il y a peu de transports en commun et de longues distances à parcourir entre chaque village et les 4 villes principales (Barcelonnette, Digne-les-Bains, Manosque et Sisteron).

Questions 5 à 7 : Avez-vous des enfants ? Sont-ils éloignés géographiquement ? Avez-vous encore vos parents ? Sont-ils chez eux ou en maison de retraite ? Qu'avez-vous pensé de la volonté de protection des personnes âgées ?

« On est venu ici pour s'occuper de notre petite fille, y-a rien de mieux pour les vieux que de se sentir utile ! »

« Vacciner une personne de 100 ans, c'est absurde ! »

« C'est bien de vouloir protéger les personnes âgées... mais les isoler c'est les rendre plus vulnérables ! »

« Avec le confinement, on voit les enfants au lance pierres ! »

Pour les 34 personnes ayant des enfants et des petits-enfants l'éloignement géographique ne joue pas un rôle majeur en cette période de pandémie. Même proches, les enfants ont craint de contaminer leurs parents et ont décidé de ne pas les voir trop souvent. Le lien a pu être maintenu par d'autres moyens de communication.

Pour deux personnes dont les enfants sont placés en institution, les mesures de distanciations physiques ont été très mal vécues. Seules deux personnes ont leurs parents en EPHAD, les commentaires sur les restrictions sont alors sans appel puisque qualifiées d'inhumaines. Le sentiment d'infantilisation est grand et le choix de prendre des risques ou non, pointe une volonté farouche de défendre sa liberté individuelle au détriment parfois du bien collectif.

« Comment a-t-on pu imposer aux résidents des maisons de retraite l'isolement et l'enfermement ? » L'impossibilité de voir et de communiquer avec leurs amis en institution, a été vécue comme insupportable même s'il fallait bien prendre des décisions pour les protéger dans ce contexte inédit.

A ces âges avancés, les mois de confinement sont perçus comme du temps volé sur la vie : « les jours sont comptés ».

Même s'il existe une compréhension intellectuelle de la nécessité de garder les aînés à l'abri, il y a un grand questionnement sur le sens de la vie et ce que l'on peut en faire en fin de parcours.

La peur de vieillir et de mourir a été accentuée par la peur de mourir seul, oublié. Les images télévisées de halles ou de gymnases prêts à accueillir les cercueils ont souligné et majoré les angoisses.

Questions 8 à 12 : Avez-vous pu voir vos amis ? Avez-vous perdu un membre de votre famille ou des amis pendant et entre les confinements ? Avez-vous pu assister aux cérémonies funéraires ? Y-a-t-il eu pendant cette période d'autres événements plus joyeux ? (Mariages, baptêmes, anniversaires, autres ?)

« On ne se voit pas mais on se sent plus proche ! »

« Des fois je dis à ma fille, heureusement que tu m'as appelé parce que j'ai la langue qui est collée au palais ! »

« Les fêtes du village ont manqué ! »

« L'isolement relationnel m'a pesé ! »

« Ma table fait un 1m50, on se tient à bonne distance ! »

Dans l'ensemble les consignes sanitaires ont été respectées pendant et entre les deux confinements. Pour 25 personnes le sentiment d'isolement s'est amèrement fait sentir, même si par ailleurs il a été souligné à plusieurs reprises qu'un resserrement des liens via le téléphone et parfois l'ordinateur, a pu être observé. Peut-être que la situation a généré une préoccupation plus grande au niveau des liens intrafamiliaux et un souci plus prégnant de l'entourage amical et communautaire. Le ressenti d'isolement est bien sûr plus grand chez les personnes seules. Elles ont dû développer un peu plus que d'habitude des capacités d'ouverture et des stratégies d'approches nouvelles comme par exemple l'utilisation des réseaux sociaux.

« On ne sait plus dire comment on a vécu ! »

« On a mangé 3 fois à Noël pour respecter les règles ! »

« On accepte de ne pas se voir pour ne pas mourir et on risque de mourir sans se voir ! »

Quelques personnes ont perdu des proches et n'ont pas pu assister aux cérémonies funéraires. L'éloignement géographique pour certains n'aurait de toute façon pas permis d'y assister. Les événements joyeux tels que les mariages, anniversaires, baptêmes, n'ont pas été à l'ordre du jour pour la majorité. Par contre Noël est resté la fête qu'il ne fallait pas manquer. Bien sûr en petit comité avec des enfants et des petits-enfants prudents qui souvent se sont fait tester avant de se réunir.

Questions 13 à 15 : Avez-vous des animaux ? Avez-vous vécu des situations d'entraide ? (Voisinage et autres) Avez-vous créé de nouveaux liens grâce au confinement ?

« A nos âges, on ne se fait plus d'amis ! »

« Les chiens, en plus d'être une compagnie, ils permettaient de sortir plus souvent ! »

« On partage le journal, ça créé des liens ! »

« A la campagne, on fait les courses pour les voisins ! »

Très peu de personnes ont des animaux, l'âge avançant, ils n'ont pas souhaité prendre ou reprendre des bêtes de peur de partir avant eux « quand je serai morte qui va s'en occuper ? ». L'intérêt du lien affectif lié à la présence d'un animal est quand même largement exprimé.

Beaucoup de situations d'entraide se sont développées notamment pour faire les courses entre voisins ou connaissances, souvent les familles proches. Il y a eu de grandes surprises de découvrir des voisins ou des acteurs sociaux attentifs à leur situation, alors qu'ils ne les connaissaient pas toujours très bien. Ils ont apprécié dans l'ensemble ce souci de l'autre et le réconfort mutuel de vrais échanges humains désintéressés. Bizarrement peu ont eu le sentiment d'avoir créé de nouveaux liens durant cette période.

Dans un petit village étiré en longueur avec des quartiers hauts et des quartiers bas éloignés, des liens ont pu se tisser précédemment grâce aux ateliers initiés par la Mutualité Française Sud.

Une personne installée dans la vallée de l'Ubaye depuis 13 ans se plaint du manque d'empathie qu'elle aurait ressenti au plus fort du premier confinement. Il est à noter que pour beaucoup les liens familiaux ont été plus riches et plus fréquents notamment avec les membres éloignés.

Questions 16 à 21 : Vous êtes-vous senti davantage déprimé, plus triste, plus philosophe ? Avez-vous constaté une modification de votre consommation de médicaments ou d'autres produits ? Lesquels ? (Tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques...) Avez-vous remarqué une modification de votre appétit ? Avez-vous perdu ou pris du poids ? Avez-vous l'habitude de cuisiner ? Cette pratique a-t-elle changé durant cette période ? Votre sommeil a-t-il été modifié ? Votre rythme de vie a-t-il été perturbé ? Sorties plus ou moins ? Visites plus ou moins ? Vous êtes-vous senti plus tendu ou plus agressif durant cette période ?

« On a toujours vécu collé-serré ! »

« On a fait un peu plus d'apéros, on avait plus d'heure pour les repas ! »

« A 72 ans, on a du mal à voir le positif dans un avenir proche, on ne voit pas le bout du tunnel ! »

« J'évite de penser, de peur de penser ! »

« J'ai l'araignée qui gratte au plafond, quand j'ai du mal à dormir je compte les moutons, depuis c'est la transhumance ! »

A la question concernant l'état d'esprit, beaucoup ont répondu « plus philosophe » en marquant une différence entre les deux confinements. Après une période estivale pleine d'espoir, les ressentis ont été plus mitigés avec plus ou moins de

tristesse et de déprime. Une seule personne a fait une démarche d'aide psychologique, une autre a exprimé un sentiment de révolte. L'acceptation de la situation qui est imposée par le virus est aussi une nécessité pour recouvrer son énergie et son élan. Il s'agit de ne pas se faire happer par la morosité, c'est le mot « fatalité » qui résume cet aspect peut être plus philosophique.

Concernant la consommation de produits (alcool, tabac, psychotropes et autres) à l'unanimité les personnes entendues disent ne rien consommer avec excès en général. Beaucoup ont pour point commun une bonne hygiène de vie, les consommations à risque ayant été abandonnées depuis longtemps. Les petits apéros sans abus existent et ont permis d'apaiser certaines tensions et d'offrir des occasions d'évasion.

Le sommeil est un point sensible pour une grande majorité de femmes surtout. Elles dorment mal en temps normal, avec ou sans somnifère, et l'inquiétude liée à la Covid 19 a accentué ce phénomène. Le rythme de vie a été profondément perturbé, tant au niveau des contacts que des sorties, le manque d'activité physique s'est fait sentir aussi, majorant la problématique du sommeil.

Deux ou trois personnes se sont senties plus agressives pendant ces périodes délicates, notamment en développant un état de colère permanent face aux contraintes imposées.

Nous avons dans notre panel une population active malgré son âge moyen, très soucieuse de sa santé, de son équilibre physique et psychologique. La plus grande part d'entre elles achète des produits alimentaires de bonnes qualités dans une préoccupation aussi liée à notre environnement. Elles aiment cuisiner tout en étant attentives aux prises de poids. Le souci de l'environnement et de l'écologie a été de nombreuses fois souligné, les plus âgées ont rappelé l'évolution de la consommation voire de la surconsommation. Cependant elles reconnaissent faire partie de ces consommateurs. Une grande inquiétude est exprimée en direction de la jeunesse et de son avenir, et bien sûr les aspects économiques sont aussi source d'anxiété.

« Je me suis fait une raison ! »

« Certains jours, j'ai l'impression d'avoir envie de rien, mais quand il fait beau ça va mieux ! »

« Je ne suis pas déprimé, je lis beaucoup, je vis l'instant présent ! »

« Notre petite fille a eu son brevet, on était contents, on se raccroche à des petites choses positives ! »

Question 22 : Utilisez-vous Internet ? Pendant les deux confinements ou entre les deux, votre comportement vis à vis des outils numériques a-t-il changé ? Ainsi que votre utilisation du téléphone, de la télévision et de la radio ?

« J'utilise beaucoup l'ordinateur ! »

« J'écoute le 20 h mais surtout la radio ! » « On s'appelle régulièrement mais on ne sait plus quoi se dire ! »

« Je n'ai pas Internet et je n'en veux pas ! »

« Je suis sur Facebook pour voir ce que font les petits enfants ! »

33 personnes sur 37 utilisent Internet, avec plus ou moins d'aisance. Plusieurs d'entre elles demandent une aide individualisée tout en soulignant l'intérêt des ateliers de groupe. Elles admettent l'importance de cet outil pour la vie de tous les jours, mais relèvent une réelle difficulté pour bien le gérer. Certaines ont appris quand même durant cette période à utiliser des applications de visio conférence pour garder le contact avec leurs proches et pour suivre les ateliers de la Mutualité Française Sud. L'ensemble des personnes a toutefois beaucoup plus utilisé le téléphone. La télévision, une fois le matraquage médiatique et la fascination morbide passés, ainsi que la radio, n'ont pas été davantage utilisées.



Questions 23 à 25 : Les sorties culturelles vous ont-elles manqué ? Avez-vous pu maintenir vos activités sportives et physiques ? Internet vous a-t-il permis de poursuivre chez vous, un certain niveau d'activité ? Comment avez-vous géré vos activités manuelles, intellectuelles, le bricolage, la lecture, les jeux, le cinéma, la musique, l'écriture ?

« On a fait des économies, les enfants en ont profité ! On n'a jamais vu un coffre-fort suivre un cercueil ! »

« On adore aller au restaurant, on s'habille, on se coiffe et on sort ! »

« Les messes m'ont manqué ! » « J'ai beaucoup marché ! »

« Les sorties culturelles m'ont énormément manqué, ils programmaient et annulaient tout pour reprogrammer plus tard et encore annuler ! »

« Les activités aux beaux-arts ça stimule, toute seule, c'est difficile ! »

L'échantillon de personnes rencontrées se situe dans une classe moyenne supérieure, à savoir que la plus grande partie a les moyens financiers d'aller au théâtre, au cinéma, au concert et au restaurant. Dans ce petit département les offres culturelles sont nombreuses habituellement, c'est pourquoi la rupture ressentie n'en a été que plus grande. Le niveau socio-culturel et une bonne ouverture d'esprit contribuent à leur engagement dans les actions de la Mutualité Française Sud. Pour les personnes en plus grande difficulté financière, les ateliers par leur gratuité représentent de bonnes opportunités d'inscription sociale.

La rencontre et la chaleur humaine trouvées dans ces espaces collectifs permettent de s'extraire de la solitude et d'un quotidien aliénant. Le rôle joué à cet égard par les centres sociaux, les associations, les clubs des aînés, les mutuelles, vient enrichir un ordinaire qui ne peut se suffire des seules fenêtres télévisuelles.

Un bon nombre de personnes interrogées, ont trouvé difficile de suivre les propositions d'ateliers par visio-conférence, à la fois pour des raisons techniques et aussi par le fait d'être seule devant l'écran. Le regard de l'intervenant pour mieux aider l'application des consignes manque énormément. Le groupe avec toutes ses interactions est incontournable, d'une importance majeure. Les ateliers à distance ne permettent pas à l'animateur de corriger des erreurs de posture ce qui gêne les personnes qui ont des problèmes physiques importants.

La marche est restée l'activité physique principale pour maintenir une bonne forme et un bon moral, le département offrant de vastes possibilités pour un bon nombre de ces marcheurs avertis.

Les périodes avec les attestations de sorties et les contraintes imposées par les pouvoirs publics, ont été des freins au déplacement.

Les activités manuelles, le bricolage, le rangement notamment, la lecture, les jeux, les films, la musique, ont comblé partiellement le vide laissé par l'absence des proches et des interactions sociales. Le plaisir de la vie avec tous ses petits moments de joie, a mis en évidence avec davantage d'acuité le vide existentiel. Le jardinage reste une activité quasi systématique, faire son jardin dans une région rurale est inscrit dans les habitudes de beaucoup et fait partie d'une hygiène de vie.



Le ressenti des seniors dans le cadre de la pandémie Covid 19.

Question 26 : Les informations via la télévision ou la presse vous ont-elles aidé durant cette période ?

- « Trop d'infos, tue l'info ! »
« On peut ruminer ça toute la journée et finir par passer une nuit blanche ! »
« J'ai fait des malaises et des angoisses de mort nocturnes à force d'entendre les infos ! »
« Quand on parle de conseil de défense, de guerre, ça accentue l'angoisse ! »
« Que sont ces chiffres ? » « Le décompte des morts c'est pas très malin ! »

En très grande majorité la question de l'information, quel que soit le support, télévision, radio, presse écrite, a révélé un vécu anxiogène. Même si au début de la pandémie, on a pu noter une volonté de suivre attentivement les informations, très vite, un phénomène de saturation a pris le dessus et a imposé un tri pour le choix des canaux de diffusion. Les mots utilisés et comptabilisés dans notre recueil de données sont significatifs : anxiogène, pénible, intoxication, inquiétant, répétitif, saturation, sinistre, alarmiste, peur, angoisse, ras le bol, contradictoire, redondant, infantilisation...

Questions 27 et 28 : Avez-vous eu un suivi satisfaisant pour vos pathologies antérieures ? Des interventions chirurgicales programmées ont-elles été reportées ?

- « J'attends toujours mon opération du genou ! »
« J'ai vu mon médecin régulièrement ! »
« Le CCAS nous a contacté et nous a distribué des masques ! »
« J'hésite à appeler mon médecin, j'attends plusieurs jours ! »

Pour ceux qui avaient un suivi médical, il n'y a pas eu vraiment de rupture et les liens ont été maintenus. Les services sociaux ont joué un rôle primordial, contacts réguliers et attentions de tous les instants.

Deux personnes nous ont parlé de consultations à distance (téléconsultations) une seule personne a parlé de rupture de soins. Deux autres ont eu leurs interventions chirurgicales reportées. Le suivi médical spécialisé est compliqué dans les zones rurales et l'est resté pendant cette période de pandémie.

Questions 29 et 30. Les intervenants habituels ont-ils continué à venir (aide-ménagère, infirmier, aide-soignant, médecins ...) ? Des contacts ont-ils été maintenus avec les intervenants sociaux et autres ? (CCAS, CLIC, assistants sociaux, mutuelles ?)

- « Le centre communal passait tous les jours et nous faisait les courses ! »
« On n'a pas voulu qu'elle vienne de peur du virus ! »

Les personnes vues sont autonomes et dans une relative bonne forme physique. Seules 5 personnes bénéficient d'aides ménagères, les prestations ont été interrompues lors du premier confinement à la demande des bénéficiaires par mesure de sécurité sanitaire. On constate que peu d'intervenants passent au

domicile et que les repas à domicile sont très rares. La plupart se font un point d'honneur à cuisiner tous les jours de bons produits, c'est aussi une activité stimulante qui occupe une bonne partie du temps de la journée.

Questions 31 à 33 : Qu'est-ce que les confinements vous ont appris sur vous-même ? (Exemple : besoin de plus de sociabilité ou besoin d'être seul) Cette période vous a-t-elle évoqué ou fait revivre des situations douloureuses ? (Guerres ou autres) Comment vivez-vous les mesures barrières ? Le masque en particulier et l'absence de contact physique ?

« On se met des barrières soit même, c'est douloureux, on perd de l'élan ! »

« La solitude c'est une habitude mais là c'est un peu trop ! »

« J'ai appris à profiter de l'instant présent ! »

« Le confinement m'a appris combien on a besoin les uns des autres ! »

« Je suis indulgente envers moi ! » « La poignée de mains me manque ! »

« J'espère qu'on sait encore sourire ! »

Ces expériences de confinement ont souligné dans la majorité des cas, le besoin de sociabilité même si par ailleurs un petit nombre a apprécié au contraire la solitude et a découvert un possible confort dans cette situation. Le deuxième confinement bien que moins contraignant, a été mal vécu par beaucoup, exprimant une lassitude avec une météo moins propice aux balades et à la contemplation. Le premier confinement a pris tout monde par surprise et la peur a nourri les esprits. Pour un grand nombre d'enquêtés, la déstructuration de la semaine où les jours se ressemblent et offrent peu de raisons de se réjouir, a été une source de découragement et de déséquilibre.

Les plus âgées évoquent la guerre ou l'après-guerre, elles rappellent la capacité d'adaptation qui a été nécessaire pour y faire face, les attestations et le couvre-feu font référence à ces douloureuses périodes de l'histoire. Le renoncement à l'espace public est préoccupant selon Fabrice Gzil, philosophe membre du comité national d'éthique : *« N'oublions pas ce que nous dit Hannah Arendt : l'espace public est le lieu d'apparition de la liberté, la véritable liberté commence lorsque l'on peut sortir de chez soi »*.

Les mesures barrières ont été respectées par tous même si elles sont décrites comme pénibles, notamment l'absence des contacts physiques. Pour les personnes vivant seules, ne plus pouvoir toucher les petits enfants a été frustrant et insupportable. Quelques-unes ont trouvé un bénéfice à ne plus faire la bise systématiquement *« dans le sud, on se claque la bise entre garçons ! »* Peut-être y aura-t-il suite à cette expérience nouvelle une modification des comportements sociaux avec une évolution des modes de communication ?

Le masque est vécu comme gênant mais accepté comme une nécessité incontournable malgré les lunettes et les problèmes des malentendants. Le lavage des mains semble être une évidence pour beaucoup.

Question 34 : Que pensez-vous globalement des mesures prises depuis mars 2020 ?

« Ils ne peuvent pas faire mieux sans doute ! »

« Il faut essayer de surfer sans tomber ! »

« Les mensonges ont abîmé la confiance ! »

« Le train passe et on le regarde ! »

« Je suis un antimilitariste et ça me gêne que l'on utilise que des termes de guerre ! »

La majorité des personnes interrogées reconnaît la difficulté et la complexité de la gestion de cette crise sanitaire mondiale « Je n'aimerais pas être à leur place ! » est une phrase souvent entendue.

Une demande de plus de rigueur revient à plusieurs reprises, les contraintes ne seraient pas bien respectées par manque d'autorité de la part des pouvoirs publics. On peut au travers de cet appel, faire référence à une possible critique générationnelle qui attribuerait aux jeunes la volonté d'échapper à leurs responsabilités.

Le mot « contradiction » ressort plusieurs fois pour illustrer les décisions gouvernementales et le manque de moyens coercitifs pour les faire respecter.

Pour illustrer l'utilisation des attestations déplacement ce sont les termes « infantilisation » et « perte de liberté » qui reviennent.

Beaucoup ont conscience de devoir payer collectivement les choix politiques concernant la santé depuis une trentaine d'années, notamment la fermeture des lits d'hospitalisation et de réanimation, la diminution drastique des postes de soignants, le contrôle excessif du nombre de médecins, infirmiers (numéros clausus).

« On paye les politiques des 30 dernières années sur la santé ! ».

Le constat d'une indifférenciation des zones rurales et des zones urbaines a souvent été fait. Une grande inquiétude au sujet de l'économie est mise en avant avec des conséquences à venir désastreuses, des logiques incomprises entre l'accès aux supermarchés et la fermeture des petits commerces, la part belle faite aux commerces en ligne.

Pour certains, il existe une véritable inquiétude concernant la scolarité et les occasions de décrochage. L'annulation des examens, les difficultés pour suivre les cours à distance, la situation financière des étudiants de familles modestes.

Les mesures en direction de la culture sont décrites comme absurdes et peu compréhensibles, les lieux de grande consommation étant décrits comme beaucoup plus risqués que les salles de théâtre. « La prochaine épidémie ça va être les suicides des restaurateurs ! », « On ne comprend pas avec tout ce qu'ils ont investi pour équiper leurs établissements ! Ils vont tous couler ! ».

Question 35 : Que pensez-vous de la vaccination ? Avez-vous été vacciné ? Allez-vous l'être ?

« Il y aura un avant et un après Covid ! »
« La vaccination, on est minable, ça fait improvisé ! »
« On était réticent mais on va la faire si ça doit nous sortir de là ! »
« Dommage que les chercheurs français soient partis ailleurs ! »
« On est dans le pays du vaccin, que penserait Pasteur quand même ! »

La vaccination est une question centrale. Nous avons constaté une évolution très marquée entre le début de l'enquête et la fin. Le scepticisme a laissé place à une adhésion complète. Beaucoup sont vaccinés ou vont l'être rapidement. L'intérêt lié à cette démarche sanitaire est mis en lien clairement avec le désir de retrouver une vie normale et une possibilité de circuler.



Questions 36 à 38 : Que pensez-vous des actions mises en place par la Mutualité Française Sud ? Combien d'ateliers vous concernent en particulier ? Quelles propositions venant de la Mutualité Française, auraient pu vous aider pendant cette période de confinement ?

« Les ateliers dans le village c'était super, ça permet à des gens qui ne se déplacent pas d'y participer ! »
« Même les ateliers déjà faits, j'y reviendrai volontiers ! »
« Les ateliers c'était formidable ! »

Les actions de la Mutualité Française Sud sont plébiscitées avec un grand enthousiasme.

La responsable prévention est tout particulièrement appréciée ainsi que tous les intervenants animateurs d'ateliers. Les appels téléphoniques de bienveillance ont été de réels soutiens pour beaucoup, l'écoute et la disponibilité sont mis en avant. La moyenne des ateliers suivis est de deux, mais bon nombre aimeraient aller plus loin, on perçoit dans ce discours l'importance de ces dispositifs avec une forte demande de reconduction.

La majorité des personnes souhaite rester en lien avec la Mutualité Française Sud et être informée de ses actions.

La présentation du Living Lab a eu du succès et beaucoup souhaitent visiter ce lieu, pour les villages et villes éloignées, des accompagnements groupés sont évoqués.

Question 39 : Avez-vous des rêves et des projets à réaliser dans les années à venir ?

*« La soif c'est les voyages ! »
« Des rêves, il nous reste plus que ça ! »
« On attend des jours meilleurs ! »
« Que la nature se porte mieux ! »*

Le voyage est le maître mot ! Un besoin d'évasion se fait sentir, sans doute pour rompre et prendre de la distance avec cette année stressante et enfermante.

L'envie de revenir vers des activités physiques et culturelles en présentiel, de retrouver une vie sociale normale, de rire, de se toucher, de voir ses proches, de bouger librement se fait urgente. La voiture ou le camping-car restent des symboles de liberté. Seules 4 personnes ne conduisent pas, les autres sont heureuses de pouvoir se déplacer de façon autonome dans une région aussi étendue.

Certains n'osent pas exprimer leur besoin de projet de peur d'être déçus si cela ne se réalise pas. Une lassitude de fait liée à la durée de la crise amplifie la nécessité d'échapper à son quotidien morose dont on ne voit pas l'issue.

Même s'ils ne sont pas les plus à plaindre selon eux, cette année écoulée est vécue comme une perte sur les années à venir, une expérience à oublier au plus vite pour vivre plus fort et encore mieux.

« Ça fait du bien de parler ! »



Le ressenti des seniors dans le cadre de la pandémie Covid 19.



Réflexions et analyses

en 3 thèmes

➤ **Subir une situation inédite**

En quelques mois cette pandémie venue de Chine a produit un choc. Les mesures radicales prises au niveau national et mondial ont eu pour conséquence de littéralement sidérer la population générale. Toutes les générations ont été impactées par les mesures d'exception imposées. Non seulement, il a fallu faire face à une véritable révolution des modes de vie mais de surcroît, les mesures barrières ont été perçues pour beaucoup comme une perte de liberté et une entrave à la vie. Laure Adler, journaliste et écrivaine, elle-même appartenant au groupe des seniors parle avec conviction de son ressenti sur ces questions : « *Nous ne sommes pas, nous les vieux, des vecteurs de circulation du virus, mais des vecteurs d'intensité de vie apportant à nos enfants, à nos petits-enfants, du soin, de l'amour, des connaissances et de la reconnaissance !* ».

Un nouveau monde est apparu, débarrassé pour un temps, d'une agitation structurelle propre à notre système.

Ce ralentissement brutal et soudain a touché le corps social au cœur même de son identité, en amenant chez beaucoup un questionnement pertinent sur le sens même de l'existence et de notre façon de vivre.

Lors du premier confinement cette parenthèse étrange et inédite, nous a fait prendre conscience, avec la peur de la maladie, de notre finitude et des limites fragiles de notre sécurité sanitaire.

L'être humain fort de sa toute-puissance intellectuelle, économique, technologique et militaire, a dû se plier aux exigences d'un si petit virus parasite.

Ce choc paradigmatique inconnu a fait naître à la fois de grandes craintes pour l'humanité, mais il a pu aussi générer chez beaucoup de réels espoirs de changement en faveur d'une vie respectueuse de notre environnement.

Le ciel dégagé des traînées de réacteurs, a donné une idée du trafic aérien mondial. L'apparition progressive d'animaux sauvages au sein des villes, le changement de notre façon de consommer, la nécessité du lien humain, l'entraide, le soutien, le télétravail, le chômage technique et partiel, l'intervention de l'état, l'amortisseur financier considérable mis en place pour faire face à ce séisme sociétal ; tous ces bouleversements fondamentaux ont contribué à faire bouger les lignes d'une pensée peut être sclérosée depuis trop longtemps.

Pour les plus pessimistes il s'agit là d'une catastrophe planétaire augurant de biens sombres perspectives. Pour les plus optimistes c'est une occasion rêvée de modifier en profondeur la façon de voir et de consommer la vie.

Dans ce contexte en mouvement, bien que figé en apparence par des restrictions de déplacement et une atmosphère ankylosante, un frottement générationnel est apparu. Nécessité de protéger les plus âgés susceptibles de contracter des formes graves de la maladie et stigmatisation d'une jeunesse moins à risque et légitimement avide de vivre à fond cette période précieuse de leur vie.

De manière générale, les personnes concernées par l'enquête, ont au-delà de la stupeur liée aux mesures d'exception, ressenti l'isolement comme une privation de liberté et une coupure douloureuse avec leurs habitudes.

Certains ont évoqué les choix du gouvernement et notamment la constitution d'un conseil de défense comme au plus fort de la crise liée au terrorisme.

Pour les plus âgées, un relatif confinement de fait existait déjà par la force des choses depuis longtemps. Le coup de tonnerre orchestré par les pouvoirs publics pour faire face à l'urgence, a été perçu comme une véritable rupture : mesures barrières, distanciation, enfermement, infantilisation, déstructuration du temps, arrêt d'une bonne partie de l'économie, de la culture, du vivre ensemble...

Par ailleurs, quelques avantages sont venus contre balancer le ressenti négatif, notamment par de nouvelles occasions de créer des liens en rapport avec l'entraide et l'attention portée aux personnes âgées isolées par les circonstances.

Une amélioration de la situation écologique a été remarquée « La nature a repris ses droits ! » avec un coup de frein bénéfique de l'activité effrénée de notre monde occidental. Un lien a été fait avec une planète maltraitée et les répercussions possibles sur l'état de santé en général.

Ce contexte particulier a, semble-t-il, permis des questionnements autour du sens de la vie et de la place que nous occupons dans ce monde en mouvement.

Des comparaisons ont été faites entre différentes époques, à la fois plus douloureuses comme les périodes de guerre et de conflit mais aussi des heures plus heureuses comme les trente glorieuses avec l'insouciance d'une société libérée et avide de progrès et de modernité.

A la question relative à l'état d'esprit pendant la durée de cette crise, beaucoup ont oscillé entre philosophie et tristesse. Comme si l'acceptation de cette situation n'était pas discutable au départ par l'ampleur des fracas provoqués. On retrouve là un effet de sidération connu depuis bien longtemps. Le concept d'anomie sociale a été largement développé et décrit par le sociologue Emile Durkheim comme un dérèglement social générant de la confusion et de la stupeur en période de crise.

Après la posture philosophique du printemps est venue un état d'esprit empreint de tristesse et de déprime, un état de découragement face à la succession de confinements et l'arrivée de l'hiver.

Dans son livre récent « De si violentes fatigues : les devenir politiques de l'épuisement quotidien », Romain Huet chercheur en sciences de la communication, interroge l'épuisement quotidien et ses conséquences politiques. Il préfigure ce que pourrait être l'après pandémie pour des êtres profondément englués et épuisés par des mois d'enlissement physiques et moraux.

Pour une très grande majorité des personnes interrogées, le harcèlement médiatique a eu des effets délétères, en amplifiant s'il fallait le faire, l'anxiété et les angoisses de mort face au vide existentiel. Gérard Ribes, psychiatre et gériatologue évoque dans ses commentaires à propos de l'étude nationale des petits frères des pauvres sur l'isolement des personnes âgées, le traitement médiatique de la crise sanitaire comme un renforcement d'une image dégradée de la vieillesse, assimilée à la pathologie et à la faiblesse. Alors qu'il existe en vérité des vieillesse bien différentes plus ou moins concernées par la perte d'autonomie.

Pour Serge Hefez célèbre psychiatre et psychanalyste, la dégradation progressive du moral au fil des mois de confinement après notamment des espoirs déçus lors de l'été 2020, augure une situation délicate d'après Covid qui méritera toute l'attention de notre société.

Heureusement les soins somatiques et psychiques ont pu être maintenus dans l'ensemble dans notre département. Il ne semble pas y avoir eu une rupture brutale avec les acteurs des services sociaux et en cela ce soutien décisif a pu faire la différence et protéger une population bousculée dans ses retranchements les plus intimes.

Voilà comment la population concernée par cette enquête a pu décrire la situation subie, les discours bien que personnalisés et singuliers renvoient à ces données générales comme le reflet d'un petit miroir sur un panorama gigantesque et insaisissable, une anamorphose amplifiant et diminuant les zones d'une image distordue et non réductible à une représentation absolue.

➤ **Faire face et résister**

L'adversité constatée et vécue a généré certaines formes de résistance et d'adaptation dans une sorte de stratégie inconsciente de survie.

Plusieurs modes de résilience se sont mis en place pour ne pas sombrer dans le désespoir.

En premier lieu l'entraide mais aussi dans une certaine mesure la technologie comme moyens de communication ont joué un rôle important.

La télévision dans sa dimension ludique et culturelle, les jeux, le jardinage, le bricolage, les rangements largement investis, la marche, les activités physiques accessibles, ont été de précieux alliés. L'agir a été un moyen efficace pour mettre en veilleuse une pensée anxiogène.

La créativité sous toutes ses formes a permis de faire face à l'inquiétude génératrice de troubles du sommeil. Pour la psychanalyse l'acte créatif permet au travers de la sublimation, de mieux canaliser les pulsions de mort. Sigmund Freud définit la sublimation pour la première fois en 1905 dans «Trois essais sur la théorie sexuelle», il y décrit ce processus de transformation d'une énergie libidinale en la faisant dériver vers d'autres domaines, notamment les activités artistiques et des objets socialement valorisés. Qu'il s'agisse de musique, de lecture, de tricot, de peinture, tous les modes d'expression favorisent un apaisement et un bien être intérieur.

L'informatique et les applications via les smartphones, sont utilisés en grande partie pour communiquer avec ses proches, mais pour un nombre important de participants à cette enquête, des difficultés techniques et d'utilisation empêchent l'accès à ces outils et la possibilité d'ateliers à distance.

Les contacts par l'intermédiaire du numérique ne semblent pas satisfaire pleinement les seniors interrogés sur ces pratiques.

Un besoin de distance par l'humour a permis aussi de résister à la morosité ambiante en se détachant sans doute d'une réalité un peu trop morbide.

Beaucoup ont pris la mesure de l'intérêt qu'ils portent aux ateliers proposés par la Mutualité Française Sud et ont exprimé clairement leur volonté de reprendre rapidement les activités interrompues.

L'importance des activités offertes par les centres sociaux, communaux, les associations est largement soulignée. Non seulement ces lieux donnent la possibilité de nombreuses rencontres intergénérationnelles mais en plus de par leur gratuité ou leurs faibles coûts, elles permettent au plus grand nombre des personnes âgées isolées de pouvoir élargir leur univers restreint.

➤ **Espoir et avenir**

Se projeter dans l'avenir sans une réelle perspective de limite temporelle est parfois difficile à appréhender. Le thème de l'évasion par le voyage est très présent. Retrouver une vie normale, ses proches, ses amis, ses habitudes, pouvoir enfin se toucher, s'embrasser chaleureusement, montrer son affection par des gestes de tendresse, constitue une certaine idée du bonheur ; loin des réunions à distance par Internet quand on a su s'en servir.

On peut entendre dans cette façon de voir ou d'entrevoir la sortie de la crise, comme un appel à une véritable réincarnation, une volonté farouche de retrouver des corps faits de chair et de sang, recouvrer l'essence même de la vie, le partage, la rencontre, l'altérité, mais surtout sortir de cet isolement forcé. Selon l'anthropologue et sociologue David Le Breton⁴, un des enseignements à retenir de cette crise est l'expression des personnes âgées elles-mêmes d'une forme de privation de tactilité, de contacts corporels. Pour lui, elle souligne combien la perte a été particulièrement puissante lorsque ces grands-parents ont retrouvé leurs petits enfants en bas âge, avec lesquels ils ont l'habitude d'entrer en lien de façon tactile.

Au-delà des mirages matérialistes, en quoi notre existence prend-elle toute sa substance ? Existons-nous en dehors du regard attentif porté sur nos petites âmes effarouchées par le néant ?

La prise de conscience de notre statut d'être social est un élément important pour sortir indemne de cette crise sanitaire qui, en favorisant l'éloignement et la méfiance, n'a fait que nous rapprocher de l'essentiel c'est à dire de l'autre, celui-là même qui nous constitue par son attention. Le philosophe Emmanuel Kant en posant la question « Qu'est-ce qu'un homme ? » posait la base de l'anthropologie humaine et ne faisait qu'introduire l'interrogation majeure de notre condition.

⁴ Spécialiste des représentations et des mises en jeu du corps humain

Certains ont évoqué le besoin de digérer ce mauvais film par l'humour pour tourner la page d'une aventure troublante mais au fond, riche d'enseignements. Le temps dérobé par cette année étrange, pour une population vieillissante ou les années sont comptées, accentue sans doute l'envie de passer rapidement à autre chose.

Les vaccins et leurs possibles efficacités sur le virus et ses variants exotiques, offrent de grands espoirs. D'ailleurs sur cette question les avis ont évolué en quatre mois d'enquête. Au début une relative réticence et une méfiance étaient notées, puis au fil des mois écoulés la majeure partie des gens interrogés a décidé de se faire vacciner ou va l'être.

L'expectative de jours meilleurs passe essentiellement dans le discours par la reconquête des liens sociaux et la réouverture des lieux d'échange et de rencontre. La convivialité est devenue encore plus qu'avant peut-être une valeur incontournable.





Synthèse

des enseignements non hiérarchisés

Enseignement n° 1

Les facteurs socio-économiques, le mode d'habitat et la situation géographique, ont eu un impact important sur le vécu de la crise.

Enseignement n°2

La crise crée peu de frottement intergénérationnel.

Enseignement n°3

La socialisation est essentielle dans le quotidien des personnes âgées.

Enseignement n°4

Le distanciel ne peut pas remplacer le lien social mais il peut dans certaines conditions, apporter une forme de soutien non négligeable.

Enseignement n°5

Les bénéfices sur le moral liés à la créativité et à l'agir sont à retenir.

Enseignement n° 6

L'humour et le besoin de distance pour mieux digérer la dramatisation excessive liée à cette crise paraissent importants.



Propositions et recommandations

En partant de ces constats largement développés depuis plus d'un an maintenant, il nous appartient de revenir au travail d'enquête ciblé sur un échantillon de population spécifique en lien pour la plupart avec les ateliers proposés par la Mutualité Française Sud pour mieux appréhender le vieillissement.

D'emblée nous avons défini cette intervention comme une démarche humaine basée sur l'échange et la rencontre. Il s'agissait bien pour nous d'apporter par cette approche dite « clinique », un réconfort et une écoute bienveillante.

Certes nous avons élaboré un questionnaire pour guider nos entretiens mais celui-ci s'est voulu suffisamment ouvert pour favoriser l'expression libre dans la mesure du possible. Le parcours de soignants en psychiatrie et l'engagement en toxicomanie et en addictologie des enquêteurs, ont facilité cette approche. En ce sens cette manière d'aborder l'enquête nous a permis de faire de ce moment privilégié une véritable action de prévention intégrative.

Les observations faites à partir de notre panel sur 7 communes du département des Alpes de Haute-Provence, reflètent-elles les tendances générales et nationales ? En quoi la spécificité de cette enquête va-t-elle apporter un regard différencié et intéressant sur notre réalité locale ? Les retours vont-ils permettre à la Mutualité Française Sud d'ajuster l'offre de ses actions de prévention pour mieux répondre aux besoins de cette tranche de population ?

Le cahier des charges était justement de pouvoir apporter des éclairages permettant cet ajustement en repérant les attentes dans ce contexte hors normes. Quelles ont été les aptitudes développées par ces seniors et peut-on valoriser ces changements supposés pour développer encore la prévention santé en tenant compte de l'évolution numérique notamment ?

En tenant compte des résultats de cette étude locale qui se démarque un peu des données nationales de l'enquête des petits frères des pauvres (critères de sélection de l'échantillon et choix des items), la Mutualité Française Sud et ses partenaires pourraient proposer en plus des ateliers existants, de nouveaux ateliers autour de la fracture numérique. Ces actions pourraient être proposées de façon individualisée dans un premier temps, avant de créer des groupes d'entraides intergénérationnelles.

La cuisine étant citée comme relativement importante pour ces personnes âgées, les ateliers nutrition pourraient se coupler d'une organisation de repas conviviaux propices aux échanges.

Des groupes de parole sur la grand-parentalité seraient aussi intéressants à mettre en place, car la Covid 19 a fait émerger des questionnements sur les rapports intergénérationnels et notamment ceux avec les enfants et les petits enfants. Une approche du rire et de l'humour au travers des ateliers du rire ou des activités théâtres auraient un intérêt certain dans ce contexte de crise afin de mettre à distance son anxiété.

Bien que l'écriture n'ait pas été beaucoup citée durant cette enquête comme moyen d'expression, la proposition d'ateliers d'écriture ou artistiques pourrait être intéressante à mettre en place car cette noble activité favorise la confiance en soi et permet de rompre la solitude en mettant en commun des sentiments et des opinions.

Les nombreux témoignages sur les troubles du sommeil donnent une direction possible pour des ateliers de détente, type méditation, sophrologie, réflexologie, relaxation....

La question du sens et la référence à la philosophie pour le ressenti de bon nombre de participants, nous amène à penser que des ateliers ou des conférences faisant appel à des philosophes sur le modèle des cafés philosophiques pourraient être intéressants.

Il pourrait être question en général de créer de nouvelles solidarités afin d'enrichir les pratiques pour faire émerger la mise en œuvre d'actions pertinentes de lutte contre l'isolement et toucher un public plus important.

Comme le dit la Professeure Catherine Tourette-Turgis, professeur à la Sorbonne et directrice de l'Université des patients en parlant d'une enquête nationale :

« Puisse ce travail donner lieu à la mise en place de débats, de groupes de parole et d'échanges intergénérationnels pour réduire les risques négatifs d'un événement sanitaire dont l'impact humain perdurera bien longtemps encore après les résolutions sociales et économiques qui seront apportées ! »



Le ressenti des seniors dans le cadre de la pandémie Covid 19.



Annexes

- LES FOCUS « PORTRAIT DE TERRITOIRE »	30
- GRILLE D'ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF	33
- BIBLIOGRAPHIE	35
- LIVRET DE SYNTHÈSE DES ENTRETIENS	36
- LE MOT DES ENQUÊTEURS	37

LES FOCUS « PORTRAIT DE TERRITOIRE » :

Une population en forte augmentation mais relativement âgée

Avec 161 000 habitants, le département des Alpes-de-Haute-Provence est le moins peuplé de la région, après les Hautes-Alpes (139 000 habitants). Il est le moins dense avec 23 habitants au km². Plus d'un tiers de sa population habite dans les aires urbaines de la vallée de la Durance, de Manosque à Sisteron, dont la densification et l'étalement se poursuivent. Par ailleurs, un sixième vit dans celle de Digne, dont le centre-ville perd des habitants. En outre, plus d'un habitant sur cinq habite dans une commune hors de l'influence d'un pôle. La plupart gagnent des habitants, comme dans les cantons de Colmars et Entrevaux, d'autres en perdent comme Castellane.

Population par grandes tranches d'âges

	2007	%	2012	%	2017	%
Ensemble	156 068	100,0	161 241	100,0	163 915	100,0
0 à 14 ans	26 770	17,2	27 098	16,8	26 290	16,0
15 à 29 ans	23 169	14,8	22 968	14,2	22 356	13,6
30 à 44 ans	29 942	19,2	28 289	17,5	26 757	16,3
45 à 59 ans	33 602	21,5	34 543	21,4	34 915	21,3
60 à 74 ans	26 146	16,8	29 930	18,6	33 556	20,5
75 ans ou plus	16 439	10,5	18 411	11,4	20 041	12,2

- Sources : Insee, RP2007, RP2012 et RP2017, exploitations principales, géographie au 01/01/2020.

Population par sexe et âge en 2017

	Hommes	%	Femmes	%
Ensemble	79 867	100,0	84 048	100,0
0 à 14 ans	13 724	17,2	12 566	15,0
15 à 29 ans	11 766	14,7	10 590	12,6
30 à 44 ans	12 853	16,1	13 903	16,5
45 à 59 ans	17 041	21,3	17 874	21,3
60 à 74 ans	16 329	20,4	17 227	20,5
75 à 89 ans	7 411	9,3	9 930	11,8
90 ans ou plus	743	0,9	1 957	2,3

- Source : Insee, RP2017 exploitation principale, géographie au 01/01/2020.

Naissances et décès domiciliés

	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Décès domiciliés	1 812	1 832	1 892	1 893	1 958	1 961
Naissances domiciliés	1 538	1 501	1 499	1 447	1 395	1 369

- Source : Insee, statistiques de l'état civil en géographie au 01/01/2020.

Modes de cohabitation dans les Alpes de Haute-Provence

➤ Chez les personnes âgées de 65 ans ou plus

Total 39 008

Vivant seul : 13 255

En couple sans enfant : 22 022

En couple avec enfant(s) : 1 365

Non en couple, en ménage avec d'autres personnes : 2 366

➤ Chez les personnes âgées de 75 ans ou plus

Total 17 994

Vivant seul : 7 378

En couple sans enfant : 8 846

En couple avec enfant(s) : 403

Non en couple, en ménage avec d'autres personnes : 1 367

Hébergement en établissements

5 résidences autonomie pour une capacité d'accueil de 305 personnes

12 SSIAD SPASSAD pour une capacité d'accueil de 486 personnes

2 716 lits et places en EHPAD (138.7 pour 1 000 personnes de plus de 75 ans)

25 lits en unités d'hébergement renforcé (1.3 pour 1 000 personnes de plus de 75 ans)

Equipements culturels : 24

2 théâtres (0.1 pour 1000 personnes de plus de 65 ans)

13 cinémas (0.3 pour 1000 personnes de plus de 65 ans)

9 musées (0.2 pour 1000 personnes de plus de 65 ans)

Source Observatoire Régional de Santé PACA – Atlas du vieillissement 2016-2019 <http://www.orspaca.org/>

GRILLE D'ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF « À VOTRE ÉCOUTE QU'IL EN COÛTE ! »

- 1/** Date et lieu de naissance, homme ou femme ?
- 2/** Origine géographique ?
- 3/** Seul ou en couple ?
- 4/** Profession ?
- 5/** Avez-vous des enfants ? Sont-ils éloignés géographiquement ?
- 6/** Avez-vous encore vos parents ? Sont-ils chez eux ou en maison de retraite ?
- 7/** Qu'avez-vous pensé de la volonté de protection des personnes âgées vulnérables ?
- 8/** Avez-vous pu voir vos amis ?
- 9/** Avez-vous perdu un membre de votre famille ou des amis pendant les confinements ?
- 10/** Avez-vous pu assister aux cérémonies funéraires ?
- 11/** Y a-t-il eu pendant cette période d'autres événements plus joyeux (mariages, baptêmes, anniversaires, autres ?)
- 12/** Avez-vous ressenti des sentiments d'isolement par rapport à la famille ou aux amis ? Ou au contraire un resserrement des liens ?
- 13/** Avez-vous des animaux ?
- 14/** Avez-vous vécu des situations d'entraide ? (Voisinage ou autre)
- 15/** Avez-vous créé de nouveaux liens grâce au confinement ?
- 16/** Vous êtes-vous senti davantage déprimé, plus triste, plus philosophe ?
- 17/** Avez-vous constaté une modification de votre consommation de médicaments ou d'autres produits ? Lesquels ? (Alcool, tabac, somnifères, anxiolytiques...)
- 18/** Avez-vous remarqué une modification de votre appétit ? Avez-vous perdu ou pris du poids ?
- 19/** Avez-vous l'habitude de cuisiner ? Cette pratique a-t-elle changé durant cette période ?
- 20/** Votre sommeil a-t-il été modifié ? Votre rythme de vie a-t-il été perturbé ? Sorties plus ou moins ? Visites plus ou moins ?
- 21/** Vous êtes-vous senti plus tendu ou plus agressif durant cette période ?

- 22/** Utilisez-vous internet ? Pendant les deux confinements ou entre les deux, votre comportement vis à vis des outils numériques a-t-il changé, ainsi que votre utilisation du téléphone, de la télévision, de la radio ?
- 23/** Les sorties culturelles vous ont-elles manqué ?
- 24/** Avez-vous pu maintenir vos activités sportives ou physiques ? Internet vous a-t-il permis de poursuivre chez vous, un certain niveau d'activité ?
- 25/** Comment avez-vous géré vos activités manuelles, intellectuelles, le bricolage, la lecture, les jeux, le cinéma, la musique, l'écriture ?
- 26/** Les informations via la tv ou la presse vous ont-elles aidé durant cette période ?
- 27/** Avez-vous eu un suivi satisfaisant pour vos pathologies antérieures ?
- 28/** Des interventions chirurgicales programmées ont-elles été reportées ?
- 29/** Les intervenants habituels ont-ils continué à venir ? (Aide-ménagère, aide soignant, kinésithérapeute, infirmier, médecin)
- 30/** Des contacts ont-ils été maintenus avec les intervenants sociaux et autres ? (CCAS, CLIC, assistants sociaux, mutuelles...)
- 31/** Qu'est-ce que les confinements vous ont appris sur vous-même ? (Exemple : besoin de plus de sociabilité ou besoin d'être seul)
- 32/** Cette période vous a-t-elle évoqué ou fait revivre des situations douloureuses ? (Guerre ou autres)
- 33/** Comment vivez-vous les mesures barrières, le masque en particulier et l'absence de contact physique ?
- 34/** Que pensez-vous globalement des mesures prises depuis mars 2020 ?
- 35/** Que pensez-vous de la vaccination ? Avez-vous été vacciné ? Allez-vous l'être ?
- 36/** Que pensez-vous des actions mises en place par la Mutualité Française ?
- 37/** Combien d'ateliers vous concernent en particulier ?
- 38/** Quelles propositions venant de la Mutualité Française, auraient pu vous aider pendant cette période de confinement ?
- 39/** Avez-vous des rêves et des projets à réaliser dans les années à venir ?
- 40/** Pour les seniors de Provence Alpes Agglomération uniquement, seriez-vous prêt à intégrer le groupe de seniors que le Living Lab de Digne souhaite constituer ? Si oui accepteriez-vous que vos coordonnées personnelles soient transmises ?

BIBLIOGRAPHIE

<https://fr.calameo.com>

- Isolement des personnes âgées : Effets du confinement* - Juin 2020
- Enquête Old up confinement, *5835 vieux prennent la parole* - Juin 2020
- Enquête Nationale des petits frères des pauvres, *Isolement des personnes âgées : les impacts de la crise sanitaire* – Mars 2021
- Emile Durkheim père de la sociologie moderne, Français, « *Le suicide* », Editions Puf
- Emanuel Kant, philosophe Allemand, « *Critique de la raison pure* », Ed Puf
- Edgar Morin, sociologue et philosophe Français, penseur de la complexité, « *la méthode* », Ed Points
- Gérard Ribes, psychiatre et sexologue, « *Sexualité et vieillissement* », Ed in press 2019
- Fabrice Gzil, philosophe à l'espace éthique, article « *Vieillesse et covid : l'éthique au service de l'accompagnement* », club santé social - 2021
- David Le Breton, anthropologue et sociologue, « *anthropologie du corps* », Ed Puf 2013
- Laure Adler, journaliste et écrivaine, productrice et animatrice de « l'heure bleue » sur France Inter.
- Catherine Tourette-Turgis, Professeur à la Sorbonne et directrice de l'université des patients. Chercheur en sciences de l'éducation.
- Romain Huet, maître de conférences, auteur « *De si violentes fatigues* » Ed Puf
- Serge Hefez, psychiatre et psychanalyste

LIVRET DE SYNTHÈSE « À VOTRE ÉCOUTE QUOI QU'IL EN COÛTE ! »

Le livret de synthèse est disponible sur le site de la Mutualité Française Sud à l'adresse suivante :

<https://sud.mutualite.fr/outils/livret-a-votre-ecoute/>

LE MOT DES ENQUÊTEURS

Voilà, ce travail particulier se termine avec l'espoir de prolonger encore un peu la question avec un possible colloque en octobre prochain.

Cette belle aventure humaine est le fruit d'un lien construit de longue date avec la Mutualité Française Sud. Nous espérons avoir rempli notre mission au plus près des attentes de notre commanditaire.

Sans l'incroyable fidélité de notre partenaire privilégié et les valeurs portées, ce travail n'aurait pas pu voir le jour, car au-delà des postures et de l'intérêt que l'on porte à ce type d'étude, la qualité des relations humaines reste pour nous un repère essentiel et incontournable.

Nous avons parcouru le département tout au long de ces quatre mois avec un réel plaisir, désireux que nous étions de recueillir une parole et des observations en forme de témoignages sur cette période exceptionnelle de notre histoire humaine. Non seulement nous n'avons pas été déçus mais de surcroît nous avons pu faire de belles rencontres, avec au fond de nos cœurs le sentiment de faire une fois de plus un travail utile.

La liberté d'intervention a été un atout et une raison déterminante. Sans ces conditions sine qua none notre investissement n'aurait pas été à la hauteur de l'enjeu.

La finalité de cette étude locale auprès d'une population de niche n'est que le reflet d'une analyse non réductible aux données comptables, elle est pour nous et avant toute chose, l'expression d'une saine préoccupation de la part d'une institution transparente et engagée, acteur majeur de la protection sociale et de la solidarité.

Nous remercions la Mutualité Française Sud de nous avoir donné la possibilité de vivre cette belle aventure, en souhaitant être en harmonie avec ses valeurs de liberté, de solidarité et de démocratie.

Liliane LOUFRANI et André HOURIEZ chargés de mission enquêteurs pour le compte de la Mutualité Française Sud de janvier à avril 2021.

NOS PARTENAIRES

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie des Personnes Agées - Alpes de Haute-Provence



Le Living Lab

Commune d'Aiglun



ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Centre Communal d'Action Sociale
CHÂTEAU-ARNIQUX-SAINT-AUBAIN



La Robine-sur-Galabre



oxance
Nos solutions mutualistes
pour la santé



Rejoignez-nous





Contact :

Mutualité Française Sud

Le Condorcet
18 rue Elie Pelas
13016 MARSEILLE

Tél : 06 09 33 94 41

Assistante.prevention@sudmutualite.fr

Sud.mutualite.fr

