



# ÂGE VITAL

MÉMOIRE DE TERRAIN

Présenté par  
Louise LARIVIÈRE



Une publication de Récit VITAL Inc.

Photographies : gracieuseté de Jacques NADEAU



# ÂGE VITAL

Mémoire de terrain

Présenté par  
Louise LARIVIÈRE

Photographies : gracieuseté de Jacques NADEAU

Une production



# ÂGE VITAL

Mémoire de terrain

Présenté par  
Louise LARIVIÈRE

Photographies de Jacques NADEAU

**Une production**



*Je dédie ce mémoire à ma petite-fille INDIE,  
dans l'espoir que les aînés de sa génération  
aient tout le respect qu'ils méritent.*



**Âge VITAL** est fier de s'associer à ce mémoire à titre de producteur, en appui au travail des artisans de cet ouvrage dont **Récit VITAL**, l'entreprise responsable de sa réalisation et de sa publication.

**Âge VITAL** est un organisme à but non lucratif (OBNL). Ses membres sont majoritairement des citoyens de 55 ans et plus. Sa mission est d'appuyer les personnes vieillissantes dans la recherche d'un bien-être légitime en répondant à des besoins de sécurité, d'entre-aide et de libre arbitre. Une charte des valeurs a été mise en place et les membres adhérant à **Âge VITAL** s'engagent à respecter les valeurs d'**autonomie**, de **solidarité** et de **bienveillance**.

CE MÉMOIRE A POUR BUT DE CHANGER LES CHOSES ET NOTRE ORGANISME A DÉCIDÉ D'EMBOÎTER LE PAS.

Inspiré des propos émis par les personnes dont vous pourrez lire le récit dans cet ouvrage, une entreprise d'économie sociale a été créée, **ÂV Novae**. Son mandat est de développer un projet d'habitation novateur reflétant les attentes et les valeurs des personnes vieillissantes.

D'autres projets émanant de cette première attache sont prévus, dont celui de poursuivre la réalisation d'enquêtes auprès de personnes âgées de 60 ans et plus.

Le Conseil d'administration **Âge VITAL**



# Âge VITAL - Mémoire de terrain

## Titre

**Âge VITAL - Mémoire de terrain** – Édition Lanaudière.

Auteure : Louise LARIVIÈRE

Photographies : Jacques NADEAU

avec la participation de Gilles GRENIER et de Louise LARIVIÈRE

## L'équipe éditoriale

Scénarisation : Louise LARIVIÈRE

Graphisme et direction artistique : Jean-Pierre CROQUET

Corrections orthographiques : Ghislaine BELLEVILLE

## Les participants

Ce travail de recherche, de rédaction et d'analyse n'aurait pu être possible sans la collaboration exceptionnelle des participants au reportage-enquête Âge VITAL qui eut lieu en juin 2022 dans la région de Lanaudière, ainsi que certains partenaires mentionnés à la fin du manuscrit.

## Propriété intellectuelle

Les textes contenus dans ce mémoire ne peuvent être reproduits sans la permission de l'auteur.

Les photographies de Jacques NADEAU sont la propriété exclusive de l'auteur et ne peuvent être reproduites d'aucune façon.



## TABLE DES MATIÈRES

Mot de l'auteure	P. 8
Avant-propos	P. 11
Méthodologie	P. 12
Territoire couvert	P. 14
Personnes interviewées	P. 16
L'entrevue	P. 17

### LES CHAPITRES

<b>PENSER DEMAIN</b>	<b>P. 20</b>
Environnement et société	P. 21
Transmission du savoir et patrimoine	P. 27
<b>DONNER AU JOUR</b>	<b>P. 34</b>
Les vétérans du communautaire	P. 35
Les inconditionnels du bénévolat	P. 48
<b>RÉSISTER CORPS ET ÂME</b>	P. 56
Tonus au corps	P. 57
La force de l'être	P. 70
<b>CRÉER POUR AVANCER</b>	<b>P. 82</b>
<b>INSPIRER SEUL OU AVEC D'AUTRES</b>	P. 108
Mesdames	P. 109
Messieurs	P. 132
Complices	P. 144
<b>PROVOQUER LA RENAISSANCE</b>	<b>P. 164</b>
<b>CHOISIR D'ABORD</b>	<b>P. 178</b>

Florilège	P. 194
Analyse des commentaires	P. 203
Conclusion	P. 206
Remerciements	P. 207



## Mot de l'auteure

Je fais partie du même groupe d'âge que celui des participants au projet. Je me suis donc permise d'émettre certains commentaires plus personnels, et d'autres que j'ai jugé importants parce qu'ils reflètent la situation actuelle.

Certains me considèrent active « malgré » mon âge. Mais pourquoi « malgré » ? L'âge n'est pas quelque chose qu'il faut renier ou même palier et surtout, je ne sens aucunement le besoin de "trahir" mon âge, plutôt de le célébrer.

C'est ce qui m'a motivé à faire ce travail. J'ai aussi eu besoin d'entendre ce que d'autres avaient à dire, ceux et celles qui comme moi, passés 65 ans sont arrivés à ce stade de leur vie. D'autres l'ayant largement dépassé se sont ajoutés au projet prouvant de manière incontestable que vieillir n'est pas une tare. Près de 100 personnes âgées de 60 à 98 ans auront voulu ajouter une pierre à l'édifice Âge VITAL, faisant ainsi valoir la vieillesse non pas comme une étape, mais comme une continuité de la vie.

## Mais d'abord, quand devient-on une personne âgée ?

D'un point de vue subjectif l'âge **réel** est l'âge corporel, l'âge **ressenti** est celui que nous avons dans la tête et l'âge **social** est celui que les autres nous donnent. Et c'est là que la perception que l'on a des aînés peut étonner.

L'Organisation Mondiale de la Santé définit une personne étant âgée à 60 ans et « très âgée » à 80 ans. Dans le monde de la médecine, nous devenons âgés à partir de 70 ans, car c'est généralement à ce moment-là que les problèmes de santé commencent à se faire sentir. Au Canada, vous devenez éligible pour recevoir la pension de la Sécurité de la vieillesse à partir de 65 ans, un moment charnière pour plusieurs qui font face à un changement de vie radical. Pour les publicitaires un aîné aura plus de 50 ans. Dans le monde de l'entreprise, on frôle carrément l'âgisme car le terme 'senior' est employé pour désigner une personne ayant plus de 45 ans. Dans le sport la considération quant à l'âge est encore plus troublante ; déjà à 23 ans un athlète est considéré comme étant 'senior'.

On le voit, la définition de vieillesse repose à la fois sur des perceptions biologiques mais aussi individuelles et sociétales.

Quant au calcul de l'âge du décès, et c'est peut-être là que cela devient intéressant, il varie selon les époques et les circonstances.

**Si vous êtes une femme, qu'en 2023 vous ayez entre 65 et 70 ans vous pourriez espérer vous rendre à 94 ans, voire même plus ; ce qui donne environ une bonne vingtaine d'années devant soi.**

**À la lumière de ce constat, être mis à l'écart, parce que vous avez 65 ans voire même davantage, n'a aucun sens<sup>[1]</sup>.**

Je questionne également toute cette notion de vieillesse versus l'âge adulte, l'adolescence et l'enfance. Dans beaucoup de cultures « vivre » se fait en *continuum*, avec la naissance et la mort comme points de repères. Les sociétés occidentales quant à elles associent des étapes précises qui deviennent nécessairement reliées à une consommation conçue pour chacune d'entre-elles...on répond aux besoins de l'enfant, de l'adolescent, de l'adulte et de l'aîné et ainsi de suite. C'est pratique et surtout lucratif alors que dans les faits, deux moments sont charnières dans une vie, soit naître et mourir.

## Prendre la place qui nous revient

Plus récemment, on se soucie davantage de nous 'aînés'. Chacun y va d'un projet concernant les personnes âgées, les aînés, les vieux... Des associations en ont fait leur mission. On parle en notre nom, on s'adresse à différents paliers du gouvernement en notre nom et on organise des événements pour nous.

**Sans dénigrer ces efforts, je crois que NOUS pouvons nous faire entendre, aînés au nom des aînés, une somme d'individus avec une seule VOIX.**

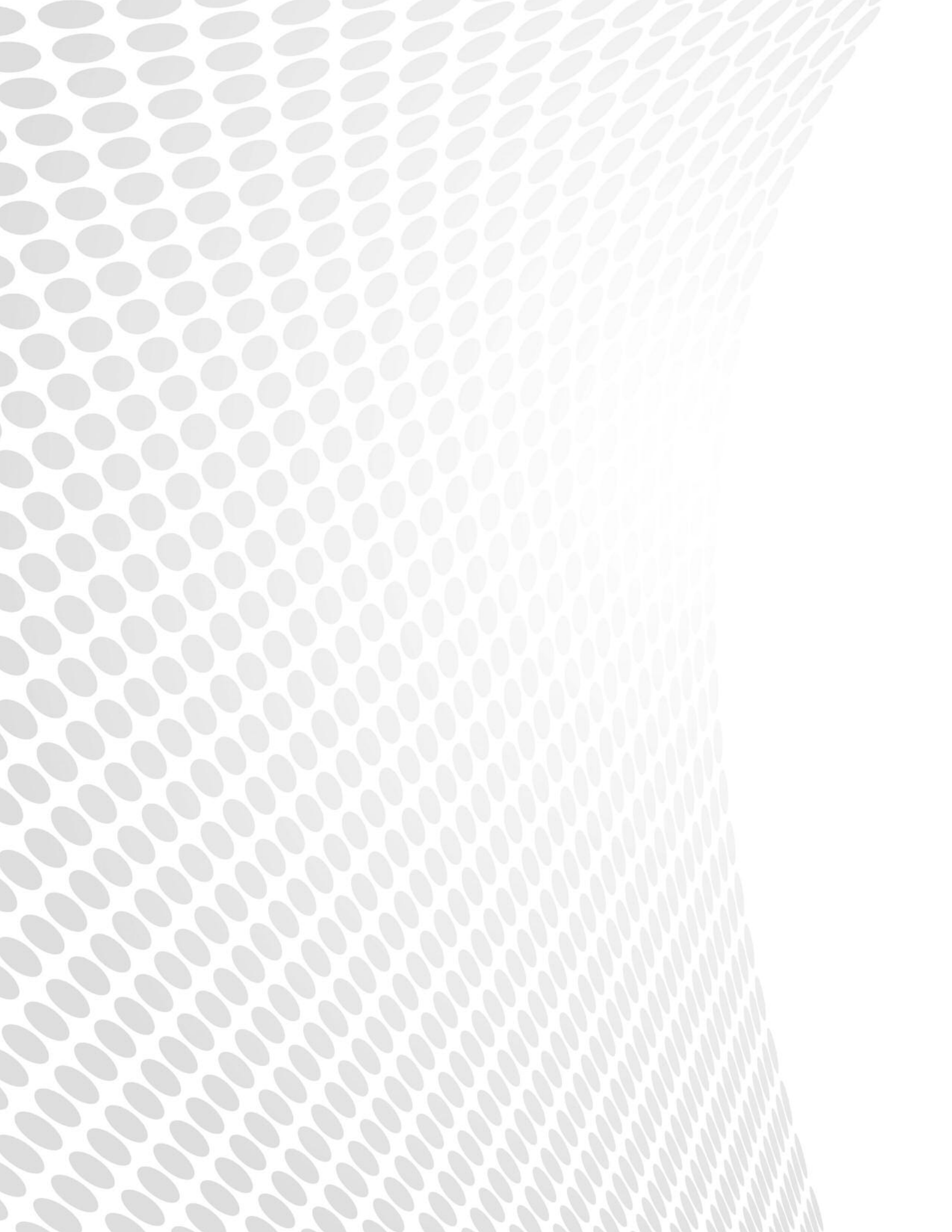
C'est ainsi que j'ai conçu Âge VITAL<sup>[2]</sup>, l'enquête, afin de faire valoir vos, nos aspirations les plus profondes et surtout les plus légitimes. Ce mémoire en assure la pérennité. Âge VITAL arrive également à point nommé. Selon les projections de l'Institut de la statistique du Québec, le quart des Québécois seront âgés de 65 ans ou plus en 2031 et près du tiers, en 2061.

**En d'autres mots, sans se projeter bien loin dans le futur, au Québec, nous serons près de 3 millions d'aînés dans seulement 10 ans.**

Et chaque voix compte. Maintenant.

[1] <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/ainee/aines-quebec-chiffres.pdf>

[2] Âge VITAL est régie par un code d'éthique. Les données sont traitées de manière confidentielle et serviront les intérêts des répondants et toutes les personnes qui continueront à participer aux éditions futures.



# Avant-propos

## LE CONCEPT

Âge VITAL se veut un outil de réflexion conçu à partir d'une collecte de données faite sur le terrain, dont la finalité est un mémoire mis à la disposition de personnes préoccupées par le bien-être des personnes vieillissantes.

## LE CHOIX DU FORMAT

Mémoire de terrain : la collecte de données ayant été faites auprès de personnes interrogées chez-elles, la notion de terrain devenait évidente.

Le 'mémoire de terrain' (au lieu de mémoire classique) est un exercice rigoureux qui en même temps permet une souplesse dans l'exécution. Quatre facteurs contribuent à en faire un outil de référence sérieux :

Un travail narratif (articles) permet une appréciation qualitative des propos.

Les commentaires offrent une lecture analytique et quantitative des données recueillies.

Les propos des participants sont repris dans le florilège et sont représentatifs des points forts du mémoire.

La conclusion si elle peut paraître utopique, présente une solution espérée par un bon nombre de personnes interrogées.

# Méthodologie

## Un mémoire de terrain

La forme que prend cet ouvrage, qui est un mémoire de terrain, vient du fait que la collecte de données a été faite entièrement en se rendant chez les personnes interviewées. Une période d'environ trois mois a servi à construire un itinéraire de départ, se déroulant dans la région de Lanaudière. Des sujets se sont ajoutés à ceux prévus au fur et à mesure que le reportage progressait.

*La région de Lanaudière couvre 13 537 km<sup>2</sup>. Près de 500 000 personnes y habitent, dont 40% occupent la partie rurale de la région. D'un point de vue administratif, Lanaudière s'est regroupé en six municipalités régionales de comté, les MRC, lesquelles possèdent des caractéristiques distinctes<sup>1</sup>.*

Comme il nous était impossible de couvrir l'ensemble d'un si vaste territoire dans les temps impartis par le reportage, nous avons choisi de faire le maximum afin que chaque MRC soit représentée. Nous avons tenté le plus possible d'avoir une représentation équitable, mais cela demeurait tributaire de la collaboration sur le terrain.

La forme masculine employée dans le texte a valeur de genre neutre et désigne aussi bien les hommes que les femmes. Le générique masculin est utilisé dans le seul but d'alléger la forme et faciliter la lecture.

## Les prémisses

Un reportage fut orchestré au printemps 2022. Cet exercice avait pour but de répertorier 50 personnes âgées de 60 ans et plus, lesquelles répondraient à un questionnaire sur les enjeux du vieillissement. Nous avons rencontrés près de 100 personnes, doublant ainsi les objectifs de départ. Les réponses ont été surprenantes, émouvantes, parfois sidérantes mais toujours honnêtes et sincères.

Chaque entrevue était enregistrée et les verbatim étaient conservées pour fins d'écoute. Par la suite, ces verbatim ont été transcrits.

## Âge VITAL, un facteur multiplicateur

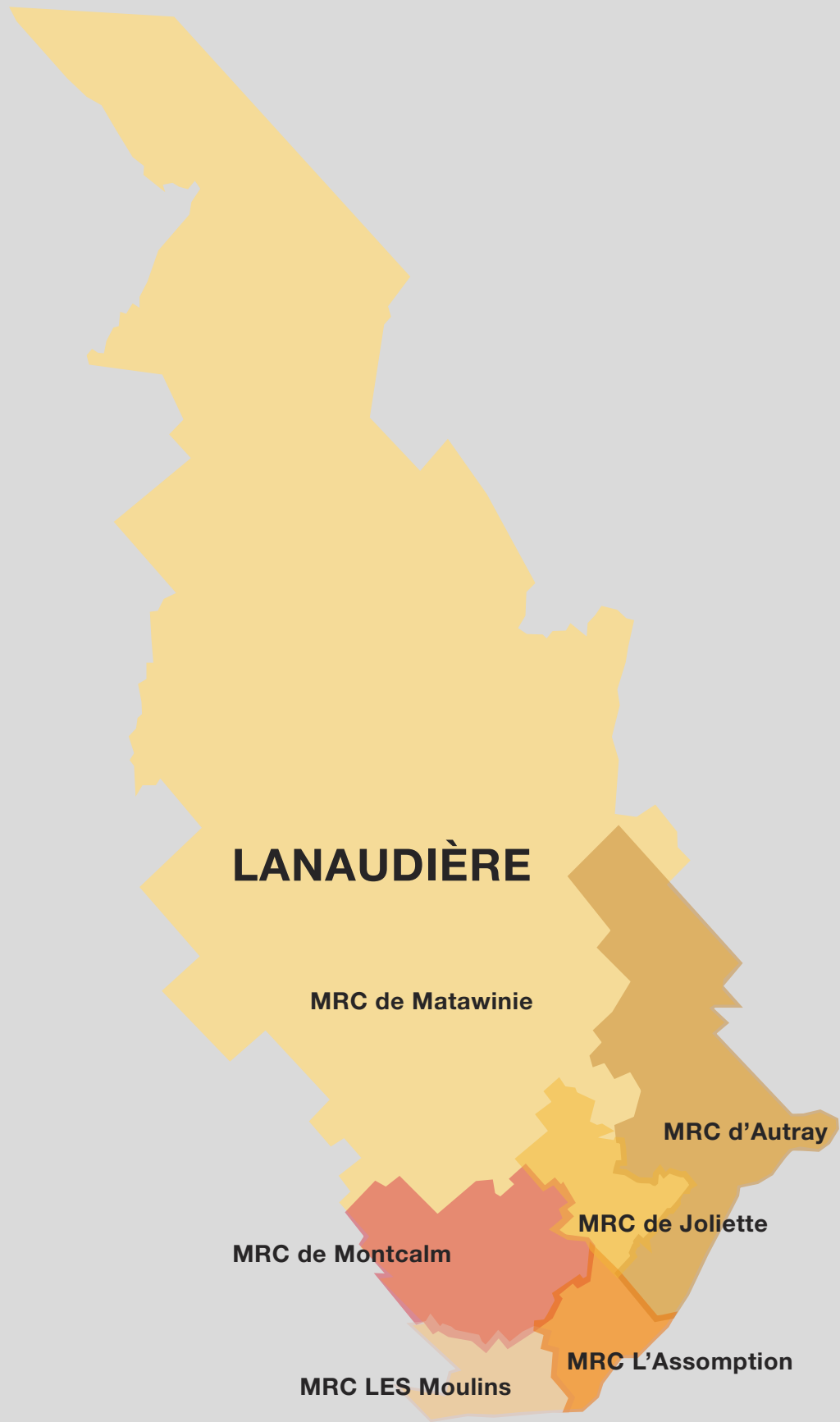
Tous les sujets que nous avons pu trouver participaient sur une base volontaire. Par contre des approches se sont avérées infructueuses, pour des raisons de logistique et souvent de temps. Aurions-nous pu faire plus avec les moyens dont nous disposions ? Cela aurait été difficile. En revanche, d'autres entrevues pourraient se greffer à ce premier jalon d'Âge VITAL.

*Selon l'intérêt des autorités en place et/ou de ministères du gouvernement du Québec, le concept « Âge VITAL » pourrait être repris ailleurs dans la région de Lanaudière ou reconduit au-delà de cette région pour atteindre l'ensemble du Québec.*

Ayant dédié plusieurs mois à sonder le terrain pour voir s'il y avait un intérêt, ayant trouvé près de 100 personnes ou groupes de personnes ayant répondu par l'affirmatif en l'espace de quelques semaines, nous demeurons confiants de l'efficacité du "concept" VITAL.

## À la mémoire de Régine Perreault

Entre la saisie de données au printemps 2022 et la publication du manuscrit en mai 2023, il se pourrait que des événements aient eu lieu changeant ainsi certaines données recueillies. Les personnes rencontrées auront vieilles d'un an et une nous a quittés. Régine m'aura éblouie par sa sagesse; elle est décédée à l'hiver 2023, RIP Régine Perreault.



# Les municipalités régionales de comté (MRC)

## MRC L'Assomption

Repentigny, L'Assomption, Charlemagne, Saint-Sulpice, **L'Épiphanie**.

## MRC d'Autray

Les municipalités de La Visitation-de-L'Île-Dupas, Lanoraie, Lavaltrie, **Mandeville**, Saint-Barthélemy, **Saint-Cléophas-de-Brandon**, **Saint-Cuthbert**, **Saint-Didace**, Saint-Ignace-de-Loyola, Saint-Norbert, Sainte-Élisabeth, Sainte-Geneviève-de-Berthier et les villes de **Berthierville** et **Saint-Gabriel**.

## MRC de Joliette

Les municipalités de **Crabtree**, **Notre-Dame-de-Lourdes**, Saint-Ambroise-de-Kildare, **Sainte-Mélanie**, **Saint-Paul**, **Saint-Thomas** et les villes de **Joliette**, de **Notre-Dame-des-Prairies** et **Saint-Charles-Borromée**.

## MRC LES Moulins

Mascouche, Terrebonne.

## MRC de Montcalm

Saint-Calixte, **Saint-Esprit**, **Saint-Jacques**, **Sainte-Julienne**, Ville de Saint-Lin-Laurentides, **Saint-Ligouri**, **Sainte-Marie-Salomé**, **Saint-Roch-de-l'Achigan**, **Saint-Roch-Ouest** et Saint-Alexis.

## MRC de Matawinie

Les municipalités de **Rawdon**, Chertsey, **Saint-Côme**, **Saint-Damien**, Saint-Donat, **Sainte-Béatrix**, Sainte-Émilie-de-l'Énergie, Sainte-Marceline-de-Kildare, **Saint-Jean-de-Matha**, **Saint-Félix-de-Valois**, Saint-Michel-des-Saints, Saint-Zénon, Entrelacs, Notre-Dame-de-la-Merci, Saint-Alphonse-Rodriguez et la Communauté **Atikamekw** de Manawan.

Les endroits où les collaborations ont permis la réalisation des entrevues sont inscrits en caractères gras.

# Liste des personnes interviewées

Âge **VITAL**, **Mémoire de terrain** espère avoir donné une tribune aux personnes et/ou groupes de personnes de plus de 60 ans qui de par leur implication, forment aujourd’hui un collectif d’expression. Toutes habitent la région de Lanaudière et ont accepté de répondre à des questions (page 17) concernant le vieillissement. Voici la liste par ordre alphabétique.

ALMEIDA, Flora – Rawdon  
AMYOT, Alice et Danièle – Notre-Dame-de-Lourdes  
ABDUL, Mannan – Joliette  
ALLARD, Jean-Claude – Saint-Roch-de-l’Achigan  
BEAUCHAMP, Gérald – Saint-Roch-de-L’Achigan  
BEAUCHAMP, Ginette – L’Épiphanie  
BEAUDRY, Agathe et Cécile – Joliette  
BÉLANGER, Fleurette – Le Gardeur, Repentigny  
BENCHINON, Françoise – Saint-Roch-de-L’Achigan  
BERGERON, Gilberte – Saint-Cuthbert  
BERTHIAUME, Louise – Repentigny  
BINETTE, Jeannette – Saint-Paul  
BISSONNETTE, Jeannine – Mascouche  
BLOUIN, Claude – Joliette  
BOLDUC, Nicole – Joliette  
BROUILLETTE, Guy – Saint-Jean-de-Matha  
CARROLL, Kenneth – Rawdon  
CHAMPAGNE, Marie-Andrée – Saint-Gabriel  
CHAMPAGNE, Michel et Marielle – Saint-Gabriel  
CHAMPOUX, Gérard – Saint-Jean-de-Matha  
COMEAU, Gilles – Saint-Gabriel  
COUTU, Hubert – Joliette  
COUTURE, Jean – Saint-Gabriel  
COTÉ, Diane – Saint-Esprit  
CÔTÉ Gilles – Saint-Lin-des-Laurentides  
CYR, Denis – Saint-Thomas  
DELMAR, Charles – Notre-Dame-des-Prairies  
DEMERS, Danielle – Saint-Cuthbert  
DE SERRES, Louise – Sainte-Béatrix  
DESROCHERS, Benoit – Sainte-Béatrix  
DESROSIERS, Rose – Berthier  
DOUCET, Linda – Repentigny  
DUBÉ, Gilles – Saint-Gabriel  
DUBÉ, Luce – Manawan  
DUCHARME, Yvan – Notre-Dame-des-Prairies  
DUPRAS, Serge – Sainte-Marie-Salomée  
DURAND, Yves – Saint-Didace  
ÉMERY, Michel – Saint-Damien  
FAFARD-DOUCET, Marguerite – Saint-Cuthbert  
FOREST, Noëlla - Repentigny  
FOURNIER, Claude - Mandeville  
GALARNEAU, Claude – Sainte-Marie-Salomée  
GAUTHIER, Lise – Saint-Roch-de-L’Achigan  
GAUTHIER, Réjean – Mascouche  
GADOURY-GIRARD, Cécile – Saint-Gabriel  
GRANDCHAMP, Pierre – Joliette  
GRAVEL, Marc – Saint-Gabriel  
HERVIEUX, France - L’Assomption  
HÉNAULT, Monique – Saint-Félix-de-Valois  
LABELLE, Francine – Saint-Didace  
LACASSE, Luce – Sainte-Béatrix  
LAVALLÉE, Évelyne – Notre-Dame-des Prairies  
LAMOTHE, Georgette - Repentigny  
LEBLANC, Henri – Saint-Jean-de-Matha  
LOCAT, Clément – Saint-Roch-de-L’Achigan  
MADON, Pierrette – Saint-Charles-Borromée  
MAILHOT, Monique – Crabtree  
MARLOW, Cathal – Rawdon  
MAY, André – Rawdon  
MORAIS, Mario – Repentigny  
MOTARD, Joane – Saint-Cléophas  
PERREAULT, Régine – Sainte-Mélanie  
PLANTE, Lise – Joliette  
POIRIER, Louise – Notre-Dame-des-Praires  
POITRAS, Amédée – Saint-Roch-de-L’Achigan  
NAUD, Martin – Repentigny  
NENADJĀ, Berthe – Joliette  
PERRON, Lyette – Rawdon  
QUITICH, Alexis – Manawan  
RENAUD, Antonin – Repentigny  
RETZCHEL, Paul et LE PAIH, Armelle – Joliette  
RICHARD, Évangéline (et Clément Ricard) – Saint-Jacques  
ROBICHAUD, Lucie – Joliette  
ROCHFORT, Raymond – Saint-Charles-Borromée  
ROY, Robert – Saint-Didace  
SARRAZIN, Odette – Saint-Gabriel  
ST-JEAN, Claude – L’Assomption  
SUKHOSTAVSKA, Zinayida – Saint-Damien  
TELLIER, Claire – Berthier  
TRUDEAU, Louis – Saint-Cléophas  
VALLIÈRES, Claude – Saint-Cuthbert  
WENDER, Dorothea – Saint-Côme  
WRANGEL, Nathalie et BALAKHNIN, Alexandre – Rawdon  
Le Cercle des fermières de Sainte-Mélanie :  
Nicole BOLDUC, Françoise BOUDRIAS, Francine FORTIN,  
Gisèle PAGÉ LANDREVILLE et Édith LEDUC

# L'entrevue

L'**entrevue** s'est déroulée de façon informelle. L'ordre a été respecté la plupart du temps mais j'ai choisi de privilégier la cordialité au lieu de m'en tenir à une séquence stricte de questions et de réponses, ceci afin que la personne puisse s'exprimer librement et avec aisance.

Certaines **questions/réponses** furent regroupées, par exemple les questions **4** et **5**. La transcription du **verbatim** a été fidèle à ce qui s'est dit lors des entrevues. Ces **verbatim** sont conservés pour des références ultérieures pouvant contribuer à la recherche, mais ne sont pas publiés dans cet ouvrage.

Tout en respectant le contenu de chaque entrevue, les propos ont parfois été réorganisés pour des fins de clarté et de compréhension.

**1 Comment entrevoyez-vous (ou entrevoyiez-vous) ce qu'on nomme la vieillesse ?**

**2 Quelles sont vos réflexions et vos pensées concernant la suite des choses ?**

Dans quel lieu espérez-vous vivre vos derniers jours, quelles seraient vos appréhensions et vos souhaits à ce sujet?

**3 En regardant dans le rétroviseur, quels sont les sentiments qui vous animent ?**

(joies, regrets, souvenirs, moments marquants...).

**4 Comment, d'après-vous, la vieillesse est-elle perçue ?**

Par la population en général, les gouvernements, le milieu du travail, les jeunes ?

**5. Est-ce que les 'vieux' tiennent la place qu'ils méritent dans notre société québécoise ?**

Avez-vous d'autres points qui vous tiennent à cœur à propos de la vieillesse?

Note : j'avais prévu cette dernière question à la fin de l'entrevue, quand le point de l'habitation pouvait sembler préoccupant pour la personne interviewée :

*Auriez-vous des commentaires à faire concernant les « milieux de vie » existants proposés à la clientèle des personnes âgées, ex. résidences pour personnes âgées (RPA) ou encore, des suggestions quant à d'autres lieux d'habitation qui seraient mieux adaptés aux besoins des personnes vieillissantes ?*

Il s'est avéré que la question de l'habitation a été évoquée par la très grande majorité des personnes interviewées, parfois même avec insistance.



# Les chapitres

L'ordre dans lequel les participants seraient présentés a été un réel défi parce que tous les sujets rencontrés méritaient une première place. Tous ont en commun une forme de **vitalité** distincte ; qu'elle relève de l'esprit, qu'elle soit psychologique ou physique ou qu'elle démontre d'une résilience hors du commun, cette vitalité traduit un désir indéniable d'aller jusqu'au bout de la vie... J'ai donc choisi de les inscrire à l'intérieur de chapitres où cette forme de vitalité s'était, pour moi, le plus manifestée.

Ce sont leurs commentaires, leurs opinions et suggestions qui meublent le narratif des sept chapitres qui suivent.

**PENSER DEMAIN** présente des écrivains, des penseurs et des citoyens engagés.

**DONNER AU JOUR** est une ode au bénévolat et à l'implication de chacun envers sa communauté.

**RÉSISTER CORPS ET ÂME** présente des aînés qui se distinguent par leur force physique, morale ou psychologique

**CRÉER POUR AVANCER** regroupe des artistes pour qui l'art est un mode de vie.

**INSPIRER SEUL OU AVEC D'AUTRES** regroupe des individus que j'ai trouvé tout simplement inspirants sans pourtant pouvoir leur donner un attribut particulier.

**PROVOQUER LA RENAISSANCE** évoque la nécessité de choisir là où l'on veut vivre, que ce soit en conservant son domicile ou encore dans un milieu de vie à échelle humaine.

**CHOISIR D'ABORD** raconte le parcours d'un combattant, celui d'un homme et de ses fils face à un système de placement kafkaïen.

# PENSER DEMAIN



*« Les larmes du passé fécondent l'avenir ».*

Alfred de Musset

Sans passé, la notion même d'un avenir n'existerait pas. Chacun à sa façon, avec ses espoirs, ses compétences et ses talents construit le présent, pour en finalité assurer un avenir meilleur.

Dans ce chapitre nous vous présentons des hommes et des femmes qui par leurs réflexions et leurs actions, contribuent à rendre leurs communautés plus fortes et plus prospères.

**Tous se tiennent  
encore debout.**

**Tous sont  
d'irréductibles vivants  
désirant participer  
au bien commun.**

## ENVIRONNEMENT ET SOCIÉTÉ



Louis TRUDEAU



Odette SARRAZIN



Claude VALLIÈRES



Danielle DEMERS

## Louis TRUDEAU



À 92 ans, même avec tous les défis que lui impose son corps, Louis TRUDEAU continue à faire œuvre utile. Pour ce grand penseur et sociologue éclairé, un projet est une forme de vitalité parce qu'il te nourrit de toute part.

Les gens âgés, on ne leur demande plus d'être utiles. Moi j'ai décidé de continuer à l'être. Je me suis impliqué beaucoup en environnement quand je suis arrivé en milieu rural. Parce qu'il faut se le dire, l'environnement devient une priorité mondiale.

**La planète n'est pas sauvée, elle est sauvable mais pas sûr qu'elle va l'être.**

Je réfléchis beaucoup là-dessus et je pose des gestes. J'ai créé la Fondation Ghyslaine Guindon et Louis Trudeau. On a payé pour l'impression du livre *L'Odyssée de Félix le béluga*. Le projet Félix le Béluga est né de la découverte d'un squelette de béluga vieux de 10 700 ans trouvé sur une terre agricole de Saint-Félix-de-Valois.

Notre but est de faire reconnaître par l'Unesco l'habitat du béluga en tant que patrimoine mondial de la Biodiversité<sup>1</sup>.

J'ai beaucoup de limites côté physique, mais mentalement je me considère très chanceux car je peux encore réfléchir, écrire, discuter, écouter, essayer d'être un support pour des plus jeunes.

Quant à la mort, ce n'est que la normalité des choses, je n'en ai pas peur. Mon épouse est décédée dans cette maison, elle avait fait un AVC très sévère et j'en ai pris soin pendant dix ans.

Ce que je déplore le plus est qu'on ne demande rien aux vieux et on n'attend plus rien d'eux non plus, alimentant l'idée que les personnes âgées sont incapables d'être autonomes alors qu'elles pourraient faire encore un bon bout de chemin.

**On occulte ainsi le rôle qu'une personne âgée devrait jouer et dans ce sens, on s'est perdu comme société.**

Une formule que j'aimerais voir se développer serait celle de communautés intergénérationnelles, des maisons ou des immeubles où les générations se côtoient et où il y a de l'entraide. Je prône aussi que les personnes âgées, celles qui le désirent, devraient rester le plus longtemps à domicile. Le fait est que l'industrie de la vieillesse pèse lourd. On a vite compris qu'en mettant des personnes âgées dans des résidences, c'était payant. Mais il y aurait des moyens pour que les gens restent chez-eux très tard dans la vie s'ils avaient un minimum de support. Déjà en 1974 nous avons amorcé cette approche.

Je travaillais alors dans le quartier Centre-Sud de Montréal. C'était avant les CLSC. J'avais aidé à fonder un *Centre de jour* (qui existe encore aujourd'hui) afin de briser l'isolement. J'avais engagé une des premières infirmières à domicile au Québec. On invitait les personnes âgées vivant chez-elles à partager un repas et on leur offrait un éventail d'activités. C'était un lieu de références important.

**Pour moi c'est une conviction : la formule des centres de jour demeure gagnante.**

Elle contribue à ce que, principalement les personnes vivant seules, puissent continuer à demeurer chez-elles.

Aujourd'hui, malheureusement, la grande majorité de ces centres ont été intégrés à des structures plus lourdes. Certains sont devenus des centres d'accueil où leur rôle est surtout médical, on s'occupe de la santé, mettant le côté social au second plan. C'est une grave erreur.

En bout de ligne, cette mauvaise compréhension de la vieillesse contribue à l'âgisme, le préjugé social le plus accepté et toléré dans notre société et celui qui passe le plus inaperçu.

# Odette SARRAZIN

Odette aime ses aïeux. Elle leur voue un respect sans borne, par le souvenir qu'elle entretient et pour ceux encore vivants, par les actions qu'elle soutient.



**Vous pouvez me mettre dans la catégorie « aîné » mais je suis avant tout citoyenne !**

Honnêtement je ne me sens pas en « mode vieillesse ». J'ai réalisé qu'on me considérait comme telle lors de la pandémie, lorsque l'on recommandait aux personnes de 70 ans et plus de rester à la maison. Je n'ai pas aimé cela car je me vois dans l'action tout le temps. Je déplore le fait que les résidences pour personnes âgées ne se préoccupent pas assez de la dimension sociale.

**On n'a pas besoin de bâtisses surdimensionnées, mais plutôt d'endroits conçus à l'échelle humaine.**

Le plus important pour moi est de ne jamais déraciner une personne âgée, elle a besoin de passer ses derniers jours là où elle a vécu.

J'habite la maison où sont nés mon arrière-grand-mère Dina, mon grand-père Alexandre et mon père Fernand. Ce lien d'appartenance est fort et je veux continuer pouvoir y habiter. La maison est grande et je vieillis; ce qui serait bien serait de la partager avec une autre personne ou une petite famille, des gens que je choisirais et avec qui je voudrais cohabiter.

Je ne vois pas la vieillesse de façon éteinte. Il faut provoquer des rencontres jeunes-vieux car on a besoin de ce genre d'interactions entre générations.

On pourrait faire tellement plus et il y a des structures en place qu'on pourrait rendre plus dynamiques. Il y a des subventions qui viennent avec ça. Il faut comprendre que le municipal est le premier interlocuteur du citoyen. Ensuite vient la Municipalité régionale de comté (MRC) qui a un pouvoir, celui de l'argent. Alors il faut s'impliquer, être là.

**De façon générale, les personnes âgées ne prennent pas assez la place qui leur revient.**

On peut rester dans son salon à se plaindre, mais il faut amener la plainte là où ça compte.

**Les aînés sont le nombre. On peut être acteur de changement.**

Cela s'applique aussi pour l'environnement. Parfois je me dis que nous sommes foutus, mais on l'est encore plus si on ne fait rien. C'est aussi vrai pour les organismes qui pourraient se faire entendre davantage sur la question de la crise climatique. Je suis convaincue que chaque organisation, qu'elle soit locale et/ou régionale, pourrait revendiquer beaucoup plus qu'elle ne le fait présentement.

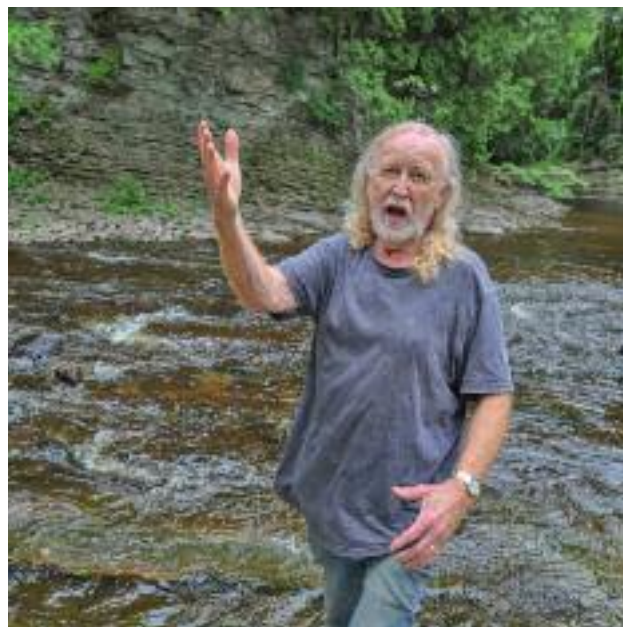
# Claude VALLIÈRES

Claude VALLIÈRES, pionnier, revendicateur, éducateur, environnementaliste, humaniste est un homme passionné et lucide en même temps. Il sait exactement où il se situe par rapport à ce qui l'attend.

« La vieillesse c'est un concept presque fictif qui te rattrape quand ton corps te lâche. Pour empêcher que ça arrive trop vite, il y a trois grands principes auxquels j'adhère : avoir des projets, bien s'entourer et bouger. Et quand le temp sera venu, je veux être prêt pour ne pas donner de l'ouvrage aux autres. Ma grand-mère paternelle Floride, est morte à 98 ans. Ma tante Claire, 99 ans. Tante Laure, 94 ans... Au niveau de la génétique ça va. J'ai 76 ans, je travaille, ça roule. Je voudrais que lorsque ce sera le moment, pouvoir planifier ma sortie. C'est important. Ma mère qui a 96 ans, vit dans son logement à dix minutes de chez-nous. Elle n'est pas déracinée. Elle est là par choix. D'ailleurs, beaucoup de personnes âgées ici à Saint-Cuthbert vivent encore dans leurs maisons. Mais j'ai bon espoir. Je pense que le babyboomer ne va pas accepter qu'on le case; il voudra choisir comment et où il finira ses jours, qu'il soit riche ou pauvre.»

Pour Claude, la pandémie aura changé la perception que nous avons sur la vieillesse, mais dans les faits, à 76 ans, avec les nombreuses causes qu'il endosse il n'a guère le temps de se soucier du regard des autres.

Animé par la force du communautaire, il incarne le sens du mot "collectif" beaucoup grâce à son expérience à vivre et à travailler en territoire Inuit. Claude y a passé 37 ans de sa vie, dont 20 comme directeur d'école. Il continue de s'impliquer et demeure secrétaire-trésorier de TUKISVALLIRU-TITSANUT PARNAITIIT, un OVEP<sup>[1]</sup> fondé en 1979 par des Inuits de Puvirnituq.



En 2012 il était nommé Chevalier de l'Ordre national du Québec mais dit ne pas se servir de ce titre, trop occupé avec des enjeux locaux. Aujourd'hui Claude Vallières s'occupe du bulletin trimestriel *Ça m'Chicotte*, publié par l'organisme *Les Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert*, qui a pour mission de préserver et d'améliorer la qualité de vie des citoyens et citoyennes de Saint-Cuthbert dans une perspective de développement durable. On peut se documenter sur l'organisme en se rendant sur le site de la municipalité [st-cuthbert.ca](http://st-cuthbert.ca)

« L'idée de "*Ça m'Chicotte*" a commencé en 2009. J'essaie de transmettre. Je lance souvent des idées et ensuite, je cherche des personnes meilleures que moi pour les concrétiser. *Jack of all Trade but King of None*. Je suis spécialiste de rien, je joue de la guitare, je ne suis pas musicien, j'écris, je ne suis pas écrivain, j'ai construit la maison, un pont tout seul de 42 pieds, mais je ne suis pas un contracteur. Mon père disait « s'il y en a qui l'ont fait, on va s'essayer » alors j'essaie.»

À ce rythme, on peut présumer que la vieillesse aura du mal à le rattraper.

[1] ORGANISME VOLONTAIRE EN ÉDUCATION POPULAIRE (O.V.E.P.)  
L'O.v.e.p. est un organisme qui travaille à l'éducation et à l'action communautaire.

## Danielle DEMERS

Danielle rencontre Claude VALLIERES en 1992 ; au fil des ans elle continua avec lui, d'améliorer l'endroit qui est aujourd'hui un petit paradis. Danielle a mille et un projets en lien avec la protection de l'environnement. Elle dira que c'est ce qui la garde jeune de corps et de cœur.

**Ce qui m'aide est de voir la vie en continu, ne pas briser les décennies, compter une année à la fois.**

L'année 1992 a été un point tournant dans ma vie. J'ai rencontré Claude et ça a cliqué. Je suis allée le retrouver dans le nord et suis tombée en amour avec l'endroit et les gens. Nous y sommes restés de 1992 à 2007, à part deux années sabbatiques dont une pour construire la maison de Saint-Cuthbert. Quand Claude a pris sa retraite, nous sommes revenus *dans le sud* et avons bien l'intention d'y rester le plus longtemps qu'il nous est possible de faire.

**Avec les années la maison est devenue le lieu de tous les rendez-vous familiaux.**

Dans la famille de Claude qui est ma famille, il existe un grand respect pour les aînés. Églantine Beaudry (Vallières) la mère de Claude, 96 ans, vit dans un appartement faisant partie d'une résidence pour personnes autonomes. Elle nous raconte que pour la plupart des résidents, les visites se font de plus en plus rares. C'est d'une grande tristesse.

Récemment des événements m'ont forcée à penser à la vieillesse. Mon frère et ma sœur sont décédés à 76 ans de maladie, mes parents sont morts. Ces pertes me font réaliser que j'arrive à cette étape.



Je dois avouer que l'énergie n'est plus la même, lorsque je jardine, je dois m'arrêter pour faire une pause, avant je continuais jusqu'à ce que j'aie fini. Oui, la machine vieillit. Pour le moment je suis en forme, j'œuvre et j'évolue dans le communautaire, avec des gens qui partagent les mêmes intérêts que moi.

**Tout cela garde jeune.**

L'environnement est notre cheval de bataille à Claude et à moi. Je suis la présidente des *Amis de la Chicot de Saint-Cuthbert*, dont la mission est de préserver et améliorer la qualité de vie des citoyens et citoyennes de Saint-Cuthbert dans une perspective de développement durable.

La « *Chicot* » est une rivière qui passe sur notre terrain et celle que nous protégeons. Son nom officiel est « *Rivière du Chicot* ». Peu importe comment on la nomme, nous y sommes très attachés, tout comme cet endroit que je ne voudrais jamais laisser.

## TRANSMISSION DU SAVOIR ET PATRIMOINE



Claude BLOUIN



Martin NAUD

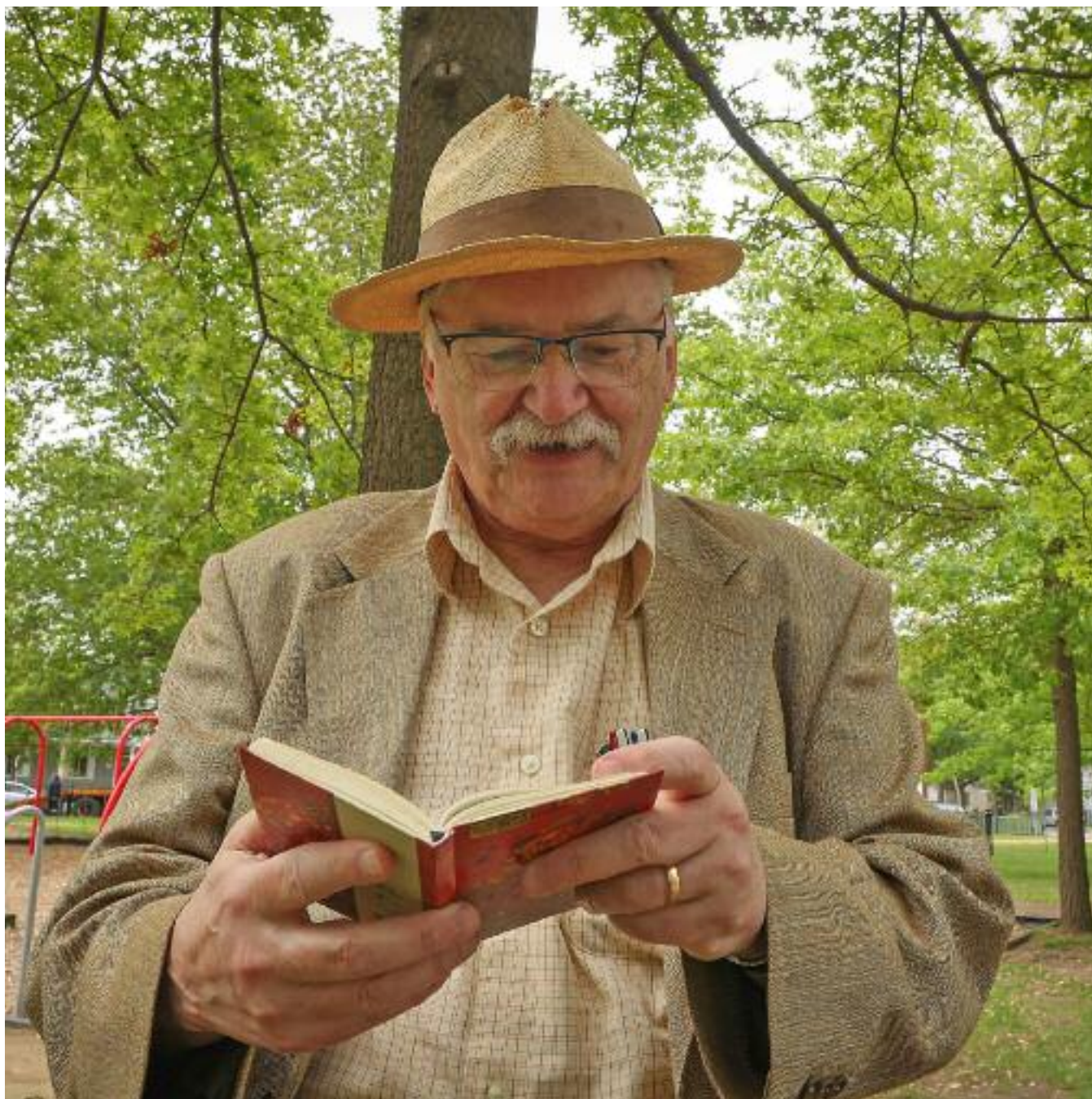


Clément LOCAT



Claude St JEAN

## Claude BLOUIN



Claude BLOUIN est un homme de mots, il les organise de façon à ce qu'ils servent sa pensée. C'est avec beaucoup de générosité qu'il nous livre ses réflexions sur la vieillesse et qu'il partage ses craintes, dont celle, la pire, d'être séparé de sa conjointe et de son fils.

Je vis en plein paradoxe, débattant avec moi-même sur les bons et moins bons côtés de la vieillesse. J'ai toujours voulu être autonome, ce qui fait que j'appréhende la dépendance à cause de la cécité ou de l'arthrose, qui me rendront moins mobile. En même temps, vieillir, c'est une chance, parce que ce n'est pas tout le monde qui se rend à 78 ans. Je peux voir mon fils s'accomplir et je suis encore capable de me livrer à l'écriture.

### **Chaque âge a son rythme, je persiste à croire que celui plus lent de la vieillesse mérite d'exister.**

J'aurais souhaité écouter davantage mon propre rythme étant plus jeune : en menant trop d'activités de front, même heureux de l'intensité qui en ressortait, je me suis rendu à l'épuisement professionnel à l'âge de 53 ans.

La vieillesse est une corrélation entre le corps et la pensée : vous allez bien donc vous pouvez penser et être curieux. À partir du moment où vous avez mal, il y a une distraction. Je suis heureux du simple fait de pouvoir suivre une routine, laquelle je sais n'existera plus si je flanche, à cause de l'arthrose, d'un infarctus ou toute autre maladie.

Ce qui fait que je m'impose une balade quotidienne d'environ 30 minutes, cela ne me tente pas toujours, mais quand c'est fait je me dis que j'en suis encore capable. Et pendant que l'on marche, le cerveau est alors libre parce que le corps va bien.

Mais cette discipline que je me suis donnée n'enlève en rien l'anxiété que j'ai de me retrouver un jour dans une résidence pour personnes âgées, séparé de ma compagne, ma complice. Vivre sans elle ? Les quelques fois où elle s'est absentée pendant un certain laps de temps je sentais déjà qu'une présence manquait...

Aller en résidence m'inquiète aussi car le personnel en place est là pour gagner sa vie : alors si les employés sont débordés parce qu'ils ont trop de patients, leur patience ne sera pas au rendez-vous. D'un autre côté, qu'ils soient professionnels et formés permet de supporter l'insupportable, cela évite de devenir déprimés à voir des personnes dépérir sous tes yeux. Il y a quelque chose dans cette distance que je trouve sain.

Les gens ont la fâcheuse tendance à s'enfermer dans leur génération. Les jeunes font des films de jeunes, on organise des activités pour les aînés. Pas étonnant que ce soit au Québec que l'on ait le plus de résidences pour personnes âgées par rapport au reste du Canada...

### **Ce que je redoute le plus est l'enfermement générationnel.**

Ma mère vivait dans une résidence. Un jour un professeur du secondaire a eu la brillante idée d'y amener des élèves. À 90 ans, elle a pu alors partager un repas avec trois adolescents à qui elle a raconté ses histoires, comment c'était dans son temps, à 15 ans... Le travail des élèves consistait à écrire un essai à partir de ce qu'ils avaient entendu. On sous-estime la capacité des personnes âgées d'intervenir auprès des plus jeunes.

Les aînés sont outillés par leur expérience de vie. Après 70 ans, on a surmonté des échecs, des deuils, des déceptions : transmettre cette connaissance serait pourtant formidable. D'un autre côté, les questions que les jeunes se posent, les références qu'ils ont, moi je ne les ai pas. Nous pourrions échanger sur l'histoire, celle que nous avons connue comparée avec l'image que les jeunes en ont aujourd'hui. Sur la question climatique par exemple : aujourd'hui nous parlons de catastrophe climatique mais quand je suis né, en 1944, la planète n'allait pas bien non plus. Dans les années 70 on a vécu une menace nucléaire.

Devant la perspective d'une catastrophe, chaque génération s'interroge, réagit sur la manière de se défendre, doit inventer des solutions et peser le pour et le contre de son héritage.

Nous semblons tous, à différents niveaux, développer une certaine forme d'inquiétude face à la vieillesse. Quelle est la raison pour laquelle nous persévérons malgré tout ?

En partie, je crois que cela tient à un mouvement de respect face au désir de vivre, à ce qui nous presse d'inspirer, expirer, sans cesse repris, comme expression d'une aspiration à participer un moment de plus, un moment encore à ce que le monde a de beau.

## Martin NAUD

Nous avons rencontré Martin NAUD, il venait de terminer le tournage du film réalisé par Robin Aubert « Tu ne sauras jamais » qui sortira en 2023. Martin écrit. Il publie chaque semaine des textes et les enverra à qui voudra bien les lire. Ce grand gaillard jadis policier, est un tendre qui veut rester en mouvement.

Le tournage du film d'Aubert a duré du 9 mai au 10 juin et j'ai été devant la caméra 24 fois. À 87 ans disons que c'était tout un projet ! Dans le film j'ai vécu ma propre mort, ce fut très dur.

### **Je ne suis pas prêt à mourir, mais j'y pense.**

Je suis pratiquant, j'aime mais je critique ma religion. Je suis assez prêt à partir parce que je crois en une autre vie. Si je n'avais pas la foi je basculerais dans le vide. J'ai eu une femme merveilleuse et ma vie a été fort remplie. Récemment j'ai voulu en savoir davantage sur mes ancêtres. Avec un petit cousin, on a rédigé un dictionnaire généalogique et j'ai aidé à organiser une grande fête réunissant 1300 Naud à Deschambault. Le premier ancêtre, François Nau, est arrivé au Québec en 1666. Aujourd'hui le nom s'écrit Nault, Naud et Neault.

### **Le simple fait de connaître ton histoire t'aide à vivre le moment présent.**

J'ai aimé mon travail. J'étais sergent détective expert en origines et en causes d'incendies.

Par la suite ce sont les compagnies d'assurances qui ont eu recours à mes services.

J'ai mal partout mais l'idée de m'arrêter ne me vient pas en tête.



Photos : Jacques MADEAU

Heureusement je suis entouré de mes six enfants qui demeurent assez près de chez-moi et qui prennent soin de moi.

Quand je ne suis pas à l'écriture ou à la recherche, y'a de quoi à faire dehors : la piscine, mon jardin, je fais mon compost... Et puis j'aime les gens, la nature...

### **La transmission du savoir se perd alors qu'elle pourrait servir la communauté.**

Imaginez, sortir d'anciens profs des CHSLD, ceux qui le peuvent, pour qu'ils puissent aider les jeunes dans leurs travaux scolaires ! Ce serait formidable !

Malheureusement les personnes âgées ne sont pas reconnues pour leurs expériences de vie. On préfère les installer dans des résidences où on leur donne un faux sentiment de bien-être. Et puis il y a tout l'aspect de non-reconnaissance à l'égard des aînés.

**Si aujourd'hui notre société a tous ces outils, toutes ces bâtisses et routes construites, si on vit si bien, c'est grâce à ceux qui nous ont précédés.**

# Clément LOCAT

Clément LOCAT a 74 ans et a un intérêt de longue date pour le patrimoine. Ce lien avec l'histoire ne l'empêche nullement d'être ancré dans un présent actif où il sait garder la forme, à un point tel qu'il a du mal à s'associer à la notion de vieillesse.



Dans ma vingtaine, j'ai acheté la maison que j'habite aujourd'hui. Avec les années je me suis documenté sur l'architecture ancienne<sup>1</sup>, puis l'ai restaurée et l'ai fait déplacer en un seul morceau, sur un fardier. J'avais trouvé un terrain exceptionnel et c'est là que je voulais qu'elle soit.

**Si je peux rester dans cette maison jusqu'à 90 ans je vais être heureux.**

J'ai des amis de très longue date. Je suis issu d'une famille pratiquante du côté de mon père : aîné de sept enfants, j'ai dû prendre ma place. C'est une règle qui m'a servi tout au long de ma vie.

Je suis géologue de formation. J'ai pris ma retraite après avoir travaillé pour Hydro Québec sur les avant-projets de centrales électriques à la Baie-James et sur le suivi de comportement des barrages. J'avais 57 ans.

J'ai aimé ce que j'ai fait professionnellement. J'avais un travail exigeant mais motivant. Je ne suis pas parti parce que j'en avais assez, mais pour pouvoir profiter des années actives qu'il me restait.

Ce que je ne savais pas c'est qu'à la retraite, on a cette fausse impression d'avoir du temps, alors qu'il file plus vite que lorsqu'on travaille.

Honnêtement, je ne pense pas souvent à la vieillesse. Je suis chanceux, j'ai une bonne santé, je suis actif : ski de fond l'hiver, vélo l'été ; j'aime aussi le jardinage et le voyage. Je suis actif auprès d'organismes dont la mission est liée à l'histoire et au patrimoine. Je suis membre d'un conseil d'administration où il y a des gens plus jeunes, je ne sens pas la différence.

Ce qui est totalement aberrant est d'isoler des personnes dans des maisons selon leur âge.

**La « résidence pour personnes âgées » telle qu'elle est conçue aujourd'hui est un modèle de développement désuet. Ce qui existe ne fonctionne pas. Pourquoi créer de tels ghettos ?**

Les Libéraux ont été au pouvoir pendant 12 ans et n'ont rien réglé.

Aujourd'hui, c'est comme si l'histoire ne nous avait rien appris, le gouvernement croit encore fermement qu'il faut construire à grands coûts des « Maisons des aînés »...

Ont-ils le personnel pour les faire fonctionner ? Poser la question c'est y répondre.

Mais il y a des solutions, il s'agit d'être inventif.

Il faut penser en dehors de la boîte et pour ceux et celles qui veulent rester dans leur maison, investir dans des soins à domicile.

# Claude St-JEAN

Claude St-JEAN est arrivé à L'Assomption en 1961, un endroit qu'il nomme « village » et pour lequel il voue une réelle passion pour son histoire. Aujourd'hui, à 76 ans, il dit profiter pleinement de la vie.

## Ce que nous désirons plus que tout est de rester dans notre maison le plus longtemps possible.

J'aime ce *village*, j'ai de l'affection pour cet endroit. J'y ai une arrière arrière-grand-mère qui y a vécu et qui est enterrée sous l'église. Des générations de St-Jean ont vécu à L'Assomption, après les gens se sont établis ailleurs.

## J'aime faire de la recherche, faire des historiques, alors j'ai fondé une société d'histoire.

Je publiais<sup>1</sup> le résultat de mes recherches l'été quand j'étais en vacances, j'avais une chronique sur le Web. Ces écrits sont aujourd'hui archivés pour que d'autres en profitent.

J'ai pris ma retraite à 50 ans et je ne me suis jamais ennuyé depuis. J'aime notre quotidien à ma compagne et moi. On se lève à l'heure qui nous convient, on s'occupe chacun de notre côté durant la journée et le soir venu, nous mangeons à la maison ou au restaurant selon notre humeur.

Je trouve étrange que les gens aient hâte d'aller dans des résidences pour personnes âgées, certains attendent longtemps, il y a même des listes d'attente... Pour moi cela est impensable. Je comprends mal pourquoi quitter si vite un milieu que tu connais, pour vouloir habiter un endroit anonyme où tu n'as pas tes racines, tes repères.

Parmi ses publications : « Une foi au pays des méandres, 1724-1799 ».



## Il y a là une sorte de démission.

Il faut dire que les promoteurs immobiliers font tout pour y vanter la sécurité, la facilité, des repas servis pour que tu n'aies plus à te faire à manger... Cela doit plaire à certaines personnes car les édifices poussent comme des champignons.

## C'est assez désolant.

Avec France, ma compagne, nous avons une vie bien remplie, ce que je regrette est peut-être le manque de liens avec les générations qui nous ont précédées.

J'ai évolué en milieu étudiant et depuis que j'ai quitté, je n'ai plus de contact. Chacun avance sur son chemin, jeunes, aînés. Il serait intéressant d'avoir une forme de communication.

## Cette forme d'isolement m'attriste dans le fait de vieillir.

Malgré tout, nous nous considérons privilégiés et quand nous ne serons plus capables de vivre ici, nous irons ailleurs car nous n'aurons plus le choix, mais ce que nous désirons plus que tout est de rester dans notre maison le plus longtemps possible. Cela fait un moment que le gouvernement parle de soins à domicile, espérons que ce soit à point quand nous serons rendus à cette étape-là de nos vies.



# DONNER AU JOUR



*« Le mystère et la richesse du monde de la vie quotidienne sont inégalables. Et les conditions pour accéder aux merveilles de ce monde sont le détachement, mais également l'amour et le don de soi ».*

Carlos Castaneda

Le dénominateur commun des personnes citées dans ce chapitre est leur capacité à donner, à vouloir aller vers l'autre pour aider, ou tout simplement parce qu'elles sont habitées par un désir viscéral de vouloir partager.

**Ils partagent un besoin de contribuer à la collectivité et ce n'est pas l'âge qui va mettre un frein à leur implication.**

**Ils donnent 'au suivant', qu'il soit un inconnu ou un membre de la communauté qui le demande.**

## LES VÉTÉRANS DU COMMUNAUTAIRE



Sœurs Lise PLANTE,  
Agathe et Cécile  
BEAUDRY



Pierre GRANDCHAMP  
et Charles DELMAR



Lise GAUTHIER



Diane CÔTÉ



Cécile GADOURY-GIRARD



Pierrette MADON



Mario MORAIS

Lise, Agathe et Cécile font partie de la congrégation des Saints Cœurs de Jésus et de Marie, présente auprès des jeunes du Grand Joliette en favorisant une éducation de qualité, ou encore, auprès des plus démunis en leur permettant de vivre décemment.

Pierre GRANDCHAMP et PIERRE DELMAR viennent en aide à des hommes et des femmes qui espèrent trouver une nouvelle vie au Canada, en leur offrant d'abord un appui pour arriver au Québec et ensuite, un cadre pour évoluer. Leurs actions sont probantes et leur impact réel.

Depuis des années Lise GAUTHIER se dévoue à garder le passé vivant et participe au développement de projets patrimoniaux d'importance à Saint-Roch-de-L'Achigan. Diane CÔTÉ a fait des enjeux entourant les personnes âgées son cheval de bataille et croit à la force du groupe pour faire avancer les choses.

Cécile GADOURY-GIRARD sert sa famille, c'est sa communauté première, celle par qui tout passe et ils sont nombreux à s'y greffer. Pierrette MADON a compris très tôt la force de la communauté et s'est investie à vouloir aider plusieurs organismes, notamment en santé. Mario MORAIS quant à lui s'investit dans un projet ambitieux qui veut rassembler les organismes à but non-lucratif de Repentigny

## Agathe, Cécile et Lise



La Maison Amélie-Fristel est habitée par les Sœurs des Saints Cœurs de Jésus et de Marie ; à l'origine une école-pensionnat, l'endroit est aujourd'hui un centre d'hébergement pour personnes âgées où vivent une quarantaine de personnes. La congrégation est aussi propriétaire d'une maison sur la rue Flamand ; une douzaine de religieuses y résident. Quelques autres ont choisi de vivre hors-muraux en vue de la mission qui les y appelle.

En mars 2021, les Moniales bénédictines étaient accueillies à la Maison Amélie-Fristel. Les deux congrégations déménageront sous peu dans l'édifice Pax Habitat à l'intérieur duquel se trouvera leur nouvelle Maison bénédictine. Depuis le début des années 1900, ces deux communautés de religieuses ont marqué la vie joliettaise. Les religieuses de la Congrégation des sœurs des Saints Cœurs de Jésus et de Marie (SSCCJM) ont enseigné dans une quinzaine d'écoles primaires et secondaires de la région et ont donné des soins à des personnes âgées et démunies dans deux établissements mis sur pied et gérés par elles.

Implantées au sein de la vie joliettaise, les Moniales Bénédictines connues comme les « sœurs cloîtrées » y vivent l'accueil, l'intercession et la louange au nom de l'humanité dans un environnement favorisant la paix et la contemplation.

### Rencontre avec trois femmes lucides et remplies de bonté.

**S. Lise :** Je n'ai jamais pensé à ma vieillesse pendant que j'étais dans l'action par-dessus la tête. Je vis chaque jour avec intensité. Je ne peux dire que tout est merveilleux, mais tant que le feu est là, ça va, quand il s'éteint, c'est plus pénible.

Vieillir, c'est un état qui se forge au fil des années. Si tu as commencé à vieillir comme il faut, tes chances de continuer heureuse dans la vieillesse sont plus grandes.

#### La vieillesse c'est l'automne de l'existence.

L'automne c'est la récolte, on est riche de tout ce que l'on a semé. À cette période de l'existence, il est bon de se départir de tout ce qui est superficiel pour aller vers l'essentiel. Ne pas être seule, vivre en congrégation aide beaucoup.

De façon générale c'est la joie qui m'habite. Savoir tôt dans la vie ce que nous voulons devenir y contribue. Dès l'adolescence j'ai senti que je voulais être religieuse et je n'ai aucun regret de cette décision. J'ai été heureuse dans les différentes étapes de ma vie.

### La vie est un mouvement qui ne s'arrête qu'avec la mort.

**S. Cécile :** Arrivée bientôt à 100 ans, j'ai le sentiment d'être encore jeune. Je ne peux pas dire que je suis en santé, mais j'ai de l'aide...ma marchette me permet de me déplacer comme je veux. Même si nous vivons une sorte de dépendance à cause de restrictions physiques, nous accédons à une certaine forme de liberté intérieure. Je m'occupe encore, je tricote des petites tuques pour m'amuser. Je continue, tout simplement.

Et puis la longévité a peut-être à voir avec la génétique : l'oncle de ma mère est décédé à 105 ans, disons que j'ai de la compétition... Je sais que je suis privilégiée d'être ici, avec des femmes que je connais et que j'aime.

Une personne qui vit dans sa maison et qui est soudainement déplacée, c'est terrible. Elle n'a pas ce qu'elle mérite. Je voudrais que toutes les personnes âgées puissent bien vivre leurs derniers jours, qu'elles ne soient pas forcées d'aller en résidence si elles désirent continuer à vivre chez elles.

**S. Agathe :** La vieillesse est une étape où on commence à délaisser certaines activités. Pendant 25 ans, j'ai accompagné des endeuillés. Récemment j'ai laissé ma place à d'autres.

Je m'aperçois que je suis moins capable physiquement et mentalement, mais je suis contente de constater que je peux encore partager mon quotidien avec celles qui en ont besoin.

Avant la pandémie, les gens se questionnaient plus ou moins sur la vieillesse.

### Je trouve aujourd'hui qu'il y a un avenir pour les personnes âgées.

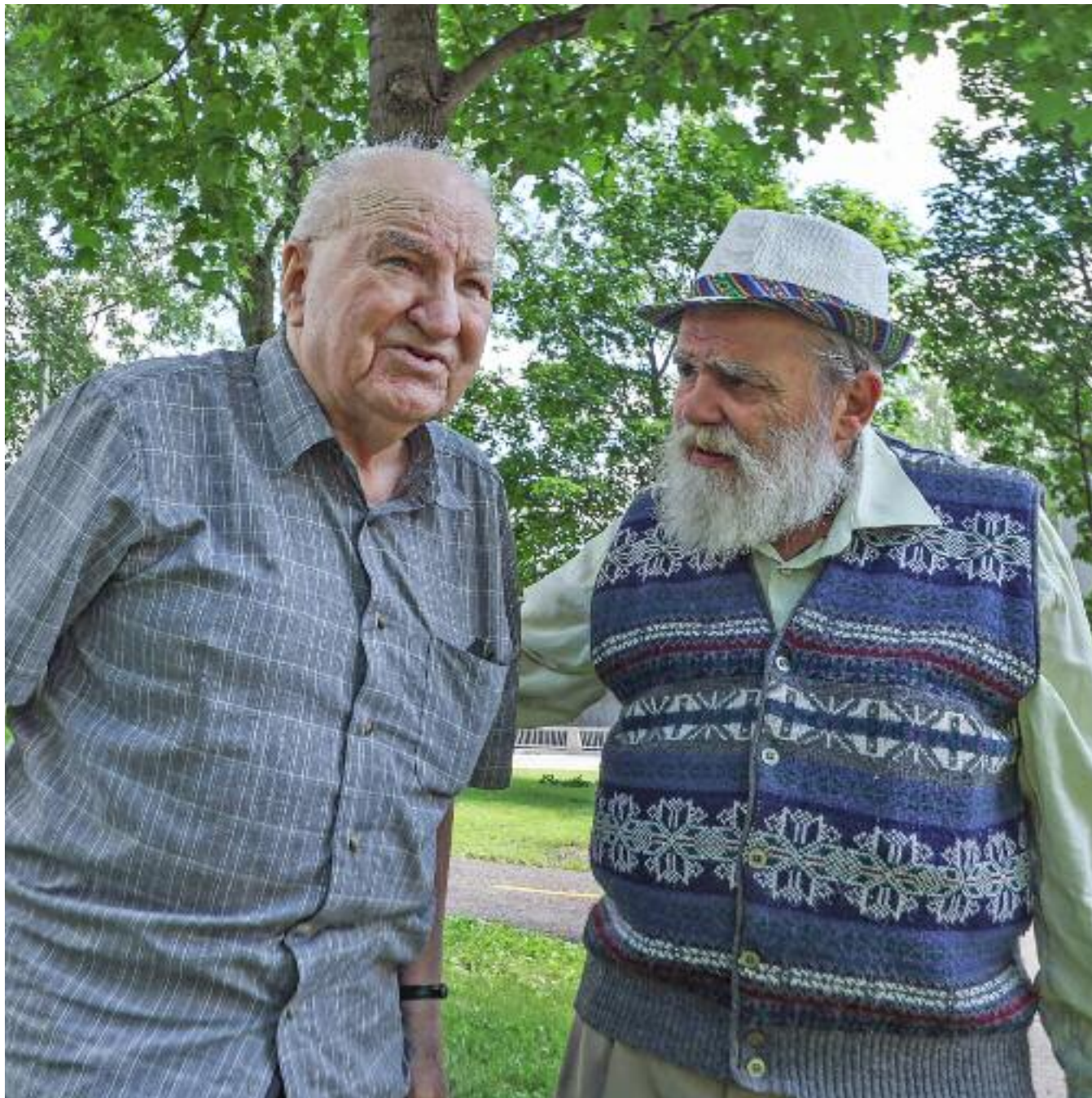
Les malheureux événements qui ont eu lieu dans les CHSLD ont contribué à un certain éveil. Aurait-on, il y a 25 ans, réalisé un reportage comme celui que vous faites ?

#### Il faut être créatif et lucide.

Avoir de la considération pour un être vulnérable, qu'il soit âgé ou non, est surtout une question de valeurs.

Mon grand-père est décédé chez-nous et c'est ma mère qui l'a enseveli. Elle avait 16 ans et s'est débrouillée pour garder les parents. Pour elle, aller chercher une pinte de mélasse pour grand-papa était aussi important que de faire un macaroni pour la famille ! ✓

## Pierre GRANDCHAMP et Charles DELMAR



Pierre GRANDCHAMP a été maire de Saint-Damien. Aujourd'hui il vit dans une résidence pour personnes âgées avec son épouse et y trouve son compte. Charles DELMAR, ou 'Shalom' a une formation juridique et est un ancien professeur à la retraite qui vit en banlieue de Joliette avec sa compagne. Un exercice altruiste les a réunis, celui de fournir une aide aux immigrants et réfugiés voulant s'établir dans Lanaudière. Shalom conseillait de nouveaux arrivants sur des questions administratives et Pierre les aidait à obtenir leur permis de conduire, ce qui fait qu'ils n'ont jamais vu l'âge de la vieillesse arriver.

## Conversation entre deux 'Grands Hommes'

### Vieillir, un 'concept'

**Pierre.** J'ai appris l'espagnol à 64 ans, ce qui m'a amené à accompagner de nombreux réfugiés colombiens. J'ai toujours été un homme actif. Le temps passe vite quand tu apprends et tu aides les autres. J'ai accompagné des familles immigrantes, ainsi que de nombreux réfugiés dans leur dossier permis de conduire, cela était gratifiant. On oublie qu'on vieillit quand on se soucie des autres.

**Shalom.** La vieillesse, je comprends pas; ça veut juste dire vivre comme avant. À 13 ans, il y a une étape à franchir car on devient responsable de nous-même, mais plus tard c'est la vie en continu. Ma mère m'a acheté un ordinateur, un laptop, quand j'avais 60 ans. On apprend et on s'adapte à tout âge.

### La suite des choses ?

**Pierre.** Depuis 2015, je suis des traitements de chimio et ce sera le cas pour le restant de mes jours, mais j'ai toujours été actif et cela ne changera pas à 83 ans. Mon épouse est devenue une proche aidante, nous nous adaptions mais du moment où cela deviendra trop lourd pour elle, nous n'aurons plus le choix. Je devrai alors penser au CHSLD ou un endroit où j'aurai des soins appropriés. Je vais aussi considérer les soins à domicile, on verra.

**Shalom.** Je pense que la vie ça dépend de Dieu, tout est dans ses mains, il me ramènera quand il voudra. Je pense aussi que je vais mourir chez moi. C'était le souhait de ma mère. Elle demeurait dans un condo à Montréal où elle avait des mauvais souvenirs. Elle a loué un appartement dans un RPA<sup>1</sup>. Elle y a attrapé le C Difficile. Transportée à l'hôpital, son état a empiré. Elle s'est retrouvée dans un lieu de convalescence ; elle est tombée. Le CLSC du Centre Sud de Montréal nous a obligé à la transférer en CHSLD. Deux ans après elle est décédée. Je veux éviter ce parcours à tout prix.

### Où vivre la vieillesse

**Shalom.** Dans le pays d'où je viens le Maroc, quand j'y étais, il n'y avait pas de maisons pour vieillards, les gens vieillissaient chez eux. Maintenant il y en a une mais les vieux continuent à rester dans la famille. J'habitais à Tanger et ma grand-mère vivait près de chez nous ; j'allais tous les jours la voir au retour de l'école. Elle m'a beaucoup appris, à jouer aux échecs... Elle m'a surtout donné le goût d'étudier et d'apprendre. J'ai complété 4 baccalauréats, j'ai eu une belle carrière. Ici, on 'park' les personnes âgées. Résultat ? Ils ne se sentent plus utiles à la société. Moi je n'ai pas le temps de penser au fait que mon corps vieillit parce que je suis utile et tant que je suis utile, Dieu va me laisser là où je suis car il veut connaître ses créations. En CHSLD, il faut vivre à la vitesse du CHSLD. Ma mère mangeait vite vite vite parce que le personnel qui était syndiqué devait quitter. J'ai dû m'y rendre souvent pour lui donner son repas afin qu'elle se nourrisse correctement.

**Pierre.** Nous avons une très grande maison à Saint-Damien, les enfants étaient tous partis ; la campagne c'est très beau mais c'est aussi éloigné. Avec ma femme on a décidé de prendre un appartement à Joliette, on voulait se rapprocher des services, l'hôpital, le centre commercial et si j'avais pu avoir un abri d'auto l'hiver, nous y serions restés. Pour différentes raisons le choix d'aller en RPA a dû se faire mais je dois admettre que cela nous convient. Il y a de nombreuses activités, les gens ne sont pas compliqués et c'est facile d'entrer en relation avec eux.

### La grande solitude

**Pierre.** Le 31 juillet 2021, nous aménageons dans un RPA et mes enfants étaient là pour aider. La personne responsable de la compagnie de transport m'a confié que beaucoup de personnes âgées n'ont personne lors d'un déménagement. C'est désolant.

[1] Résidences pour personnes âgées

**Shalom.** En 1964, j'arrive au Québec. Le jour, j'enseignais dans une école privée à Montréal, le soir je poursuivais mes cours à l'université de 18 h à 22 h puis la nuit, je nettoyait les planchers dans une résidence pour personnes âgées non-autonomes. Les gens me disaient : « mes enfants m'ont mis ici et je ne les vois jamais » alors je leur faisais de la jasette. Bien sûr ça débordait de mes horaires mais comment faire autrement... Parfois on me confiait : « ils ont pris mon argent, mon business et puis là, ils ne viennent plus me voir ». Déjà en 1965, ces endroits étaient synonymes de misère.

Il faut avoir le choix mais parfois la vie ne nous laisse pas le choix. C'est ça le problème !

### Une détérioration du tissu social

**Pierre.** Premièrement il y a de plus en plus de personnes âgées. On peut penser qu'on « emprisonne » des personnes âgées dans des RPA, mais on en est là. Avec les familles d'aujourd'hui ce serait difficile de faire ce qu'on faisait il y a 80 ans, quand on gardait ses vieux. Dans les années 1950, on est passé de l'économie agricole à la révolution industrielle et tout a changé. Les gens de la campagne allaient travailler à la ville, les personnes âgées suivaient leurs enfants ou ils restaient dans le village chez l'un de leurs enfants mais la mutation avait commencé. La voiture est arrivée et soudainement il y avait plus de mobilité. Les enfants allaient en ville plus souvent. Cette mobilité a amené les familles à se disperser. À la maison nous avons eu le téléphone en 1957, mon père a eu son premier véhicule en 1953. À l'époque, à Saint-Damien, il y avait une soixantaine d'agriculteurs. Aujourd'hui il n'en reste plus. Ces personnes âgées se retrouvent aujourd'hui plus près des centres, dans des résidences ou en CHSLD selon leur situation.

**Le Québec vit une détérioration de son tissu social mais est-ce évitable ?**

**Shalom.** Je ne vois pas ça de la même façon que Pierre, je pense que c'est une question de mentalité. La question qu'il faut que tu te poses :

**Est-ce que je veux honorer celui qui m'a amené jusque-là, à qui je dois la vie, mon éducation, mon enthousiasme à apprendre ou je vais le parker dans une résidence parce que moi je suis égoïste ?**

C'est sûr que partager est un sacrifice, mais c'est aussi une joie. Celui qui donne reçoit davantage. Moi je suis très heureux quand un immigrant que j'ai aidé vient me voir pour me donner des nouvelles de sa famille. C'est une joie pour moi. En 1950, j'étais à Tanger, beaucoup de jeunes partaient pour travailler à l'extérieur du pays parce qu'il y avait moins d'avenir pour eux. Mon cousin est parti, mais il venait voir sa mère régulièrement. Cela l'a encouragée à continuer à rester chez-elle. Malgré son diabète, son cœur malade, elle se débrouillait avec l'aide qu'elle pouvait trouver autour. À 80 ans, ma tante donnait encore des cours de musique chez-elle, elle se sentait utile et par conséquent, heureuse. C'est en conservant l'activité qu'on aime, qu'on vit mieux. La famille est aujourd'hui élargie. Il faut penser autrement. J'ai un enfant à Toronto et un autre à New York. La mère de mes enfants est décédée, je vis seul avec ma conjointe. Je ne sais pas ce qui va m'arriver. Mais les enfants de ceux que j'aide viennent me voir, ils ont grandi, ils m'apportent des cadeaux, ils viennent me demander des conseils. En 2020, le bruit a couru que j'avais un problème de circulation, que je ne pouvais plus marcher. On est venu de partout pour m'apporter à manger. Les mêmes personnes que j'avais aidées venaient aider à leur tour.

**La famille c'est bien, mais c'est avoir le sens de la communauté qui va nous sauver, en se préoccupant de ton prochain, en donnant au suivant.**

# Diane CÔTÉ

Femme au tempérament de feu,  
Diane CÔTÉ parle des aînés  
comme d'un grand projet.  
Chaque jeudi elle anime  
son '*Café des aînés*'  
afin de briser l'isolement.



Il n'y a pas longtemps que je me suis installée à Saint-Esprit et je cherchais à redonner à cette communauté qui m'avait si bien accueillie. J'ai fait ce que je fais souvent : j'ai réuni des gens autour d'une table. L'excuse est de prendre un café mais le but est de briser l'isolement.

J'ai créé le *Café des aînés*. La plupart des participants sont de jeunes retraités, mais il y a une mixité d'âges et de genres incluant des personnes plus âgées, des 'vieux'. J'aime utiliser ce mot, il est fabuleux et je me demande pourquoi on veut tant l'occulter.

Personnellement, ce à quoi je tiens est de pouvoir conserver mon autonomie jusqu'à mon dernier souffle, choisir où je vais mourir. Mes deux grands-mères sont mortes dans leur lit à 95 ans. L'une d'elles

avait l'habitude de faire une sieste après le dîner. Un jour elle ne s'est pas réveillée et est partie le sourire aux lèvres. J'espère avoir la même chance. En attendant il y a de quoi faire et je m'implique le plus possible en collaborant avec différents organismes dont la mission est d'améliorer la vie des personnes vieillissantes.

**Ce qui m'intéresse est de travailler à affirmer le pouvoir des aînés.**

Comme je fais moi-même partie de ce groupe d'âge, je suis bien placée pour dire que l'on ne nous écoute pas suffisamment, pire, on ne nous entend pas.

Le 'vieux' mérite le respect, point final. J'en ai fait mon cheval de bataille.

## Lise GAUTHIER

Lise GAUTHIER est une femme dont le cerveau est en constante ébullition et qui aime aider sa communauté en lui offrant des opportunités pour mieux connaître son patrimoine.



Avoir des projets aide à rester dans son temps et présent dans le milieu. Je crois que ce sentiment de joie et de plénitude qui m'habite vient aussi de la satisfaction du travail accompli.

J'occupe ma retraite, j'aurai 80 ans cette année et j'ai du mal à réaliser que je sois déjà rendue à cet âge-là. Je vis très bien cette période de ma vie. J'ai constaté qu'il est important de prendre sa place, car si on attend que les gens viennent nous chercher, cela risque de ne jamais arriver.

Avoir des projets aide à rester dans son temps et présent dans le milieu. Je crois que ce sentiment de joie et de plénitude qui m'habite vient aussi

de la satisfaction du travail accompli. J'ai été enseignante, j'ai fait de mon mieux. Je suis présidente de la Société d'histoire<sup>1</sup> depuis 2003 et je donne tout ce que j'ai.

Depuis la pandémie, je sens un changement. On implique davantage les aînés et c'est tant mieux : les personnes âgées savent ce qu'elles veulent et peuvent encore contribuer à la société québécoise.

Malheureusement l'âgisme existe encore, mais j'ai le sentiment que nous sommes peut-être à l'aube d'une certaine forme de renaissance quant à la vieillesse, ce qu'elle représente et la place qu'elle pourrait occuper à l'avenir. ✓

[1] La société émet un bulletin 4 fois par année, des chroniques sur Saint-Roch-de-l'Achigan, offre des visites guidées de maisons patrimoniales, organise un rallye historique, un bingo adapté à l'histoire...

# Pierrette MADON



Photo : Pierrette MADON. Autoportrait.

Pierrette MADON est une personne foncièrement bonne et allumée ! Son parcours de vie est teinté de cette volonté débordante à toujours vouloir aller vers l'autre. Directrice d'école, enseignante, elle a terminé sa carrière dans l'enseignement comme orienteuse, aidant les jeunes à trouver leur voie... Au sortir de la retraite à l'âge de 70 ans, elle est devenue enseignante suppléante dans diverses écoles primaires de la Commission scolaire des Samares et ce jusqu'à 79 ans; elle a aussi trouvé le temps pour être commissaire d'école et conseillère municipale. Aujourd'hui jeune octogénaire, Pierrette Madon n'a pas ralenti la cadence et continue à être impliquée au sein de sa communauté.

## Vieillir c'est quoi ?

Vieillir c'est apprendre à faire le deuil de notre apparence physique, intégrer le fait que des facultés cognitives diminuent et accepter notre lenteur. Bien sûr j'ai des faiblesses, j'ai eu deux cancers et je prends des médicaments, j'éprouve parfois des pertes de mémoire, un certain manque de concentration. Depuis trois ans je vis des changements émotionnels et je trouve cela difficile. Nos enfants sont loin, un à Québec l'autre à Mont-Laurier. Malgré cela je me décrirais comme une femme positive, surtout réaliste car la vieillesse n'est pas une option, elle est incontournable.

On a l'âge que la société ou les gens nous donnent en nous voyant, parce que nous, on ne se voit pas vraiment. Le mieux est de tenter de rester lucide. Chose certaine la vieillesse ne commence pas à 50 ans, je dirais que c'est pas mal plus tard, une fois passé 75 ans et puis il y a une différence entre 70 et 80 ans aussi.

Bref, la vieillesse nous arrive peu à peu et elle est nuancée. Ce que je demande est de vivre dans la résilience et la confiance.

## Comment et où vivre pour être bien en vieillissant ?

Comme présidente du comité des usagers du Nord de Lanaudière, j'ai eu à visiter les CHSLD de la région. Cela m'a ouvert les yeux sur le sort qui m'attendait peut-être. Disons que pour moi, ce genre d'endroit reste à éviter à tout prix.

L'industrie des résidences privées pour retraités est en pleine expansion et des groupes immobiliers se battent pour la première place en faisant miroiter des avantages tous plus extraordinaires les uns que les autres. Mais cela a un prix. Nous avons emménagé en résidence il y a deux ans, pensant que c'était mieux. Les craintes sont survenues rapidement compte tenu de l'absence des soins

et du prix exagéré qui ne fait qu'augmenter, année après année. S'il arrivait quelque chose à mon mari, je ne pourrais pas tenir seule. C'est le cas pour beaucoup d'aînés ; j'en connais qui à l'heure actuelle font face à des défis financiers énormes juste pour habiter dans un RPA<sup>[1]</sup> privé.

## Aujourd'hui, je dis aux personnes de 70 ans et plus : restez chez vous tant que vous pouvez et allez chercher des services.

Vous avez droit à des aides gouvernementales, pour l'entretien ménager, de menus travaux, le déneigement, les repas... Il faut également savoir que dans les RPA, les soins sont donnés par le CLSC au même titre que pour toute personne de 70 ans et plus qui vit chez elle.

Dans notre résidence, il y a des préposés du CLSC qui viennent tous les soirs coucher un couple et le lever le lendemain matin. Ce sont des coûts défrayés par l'ensemble de la collectivité québécoise. Quant à l'accès à des activités, les RPA n'ont pas l'apanage du loisir, loin de là. Les municipalités et bons nombres d'organismes offrent une panoplie d'activités culturelles, sociales et sportives, il suffit de se donner un peu la peine et on trouve son compte.

Sincèrement j'ai longtemps souhaité un mode d'habitation intergénérationnel, sécuritaire parce que les enfants sont proches et agréable à vivre grâce à la proximité avec des proches. Demeurer à domicile est aussi une avenue intéressante.

## L'avenir se situe peut-être entre les deux : des regroupements de personnes vieillissantes voulant garder leur autonomie tout en partageant leurs intérêts avec d'autres. Des petites maisons ou des unités abordables construites sur un terrain non loin des centres mais près de la nature, avec des aires communes, pas des tours de 'vieux' !

[1] Résidences pour personnes âgées

## Regard dans le rétroviseur, moments marquants, regrets ?

Quand je regarde dans le rétroviseur de ma vie, il y a la grâce d'hier et celle de demain. On a eu des joies, des moments heureux mais aujourd'hui c'est différent, il faut construire notre bonheur au quotidien. Un des secrets est d'éviter de sombrer dans la mélancolie et surtout, continuer à penser qu'on peut faire une différence. Transmettre notre savoir à d'autres générations est quelque chose qui me tient également à cœur. Enfin je peux dire qu'après 61 ans de mariage, je suis dans la gratitude. Cela est un baume sur nos petites plaies Quant aux regrets, je n'en ai pas, seulement des craintes pour l'avenir.

## Perception par la société, les gouvernements, la jeunesse, nos proches...

La société en général ne se soucie pas des personnes âgées, à moins que ce ne soit payant, comme le bénévolat...du personnel pas cher. Les institutions ne s'adressent pas aux aînés pour les bonnes raisons. La reconnaissance des bâtisseurs de la société n'est pas là non plus, on ne la sent pas. C'est grave.

Les jeunes sont conscients que nous existons, mais n'ont pas le réflexe de créer des occasions de vivre ensemble avec les aînés. Quant à nos familles, il existe un déni de la vieillesse. Pour ma part j'ai beau expliquer à mes sœurs que leur 'grande sœur' n'est plus comme elle était. Elles ne veulent pas m'écouter. C'est la même chose de la part des enfants. Quant au gouvernement, il n'est pas connecté avec ce que nous voulons vraiment, en tous les cas il y a un gros chantier qui l'attend.

Que ce soit le modèle CHSLD, celui du RI ou RPA, l'ensemble a besoin d'être revu. Ce qui aiderait peut-être serait que les décideurs soient davantage sensibilisés à la réalité des aînés et aussi, que nous soyons mieux conseillés avant de faire un choix quant à notre lieu d'habitation. La perception

serait améliorée si les plus jeunes pouvaient vivre des expériences immersives en milieux de vie avec des personnes âgées ; en tous les cas cela aiderait à mieux faire comprendre nos besoins !

Les instances en place n'ont pas tout faux non plus, disons plutôt que c'est dans l'application que ça se gâte. Par exemple, je n'ai rien contre l'idée des Maisons des aînés, mais je suis loin d'être convaincue de leur modèle de financement et avec la pénurie d'emploi qui perdure, je me pose la question à savoir comment ces endroits vont maintenir le cap ! Il y a sûrement autre chose à faire que d'investir des milliards dans du béton, comme d'investir dans les CLSC et les soins à domicile.

**Le problème est que les aînés ne sont pas consultés ou écoutés. On pense que nous ne sommes plus capables de réfléchir ou même, d'avoir du jugement, alors on décide pour nous. Ça donne des 'milieux de vie' comme on en trouve au Québec.**

## Est-ce qu'un vieux a encore sa place dans la société québécoise ?

On dérange. On dirait qu'on ne sait plus quoi faire avec les personnes âgées, c'est lourd et ça coûte cher. S'ajoute la maltraitance, des personnes qui subissent des stress psychologiques, certaines qui sont plus vulnérables que d'autres...

Mais peu importe notre condition, soyons clairs, nous ne sommes pas dans une salle à attendre la mort, nous voulons vivre jusqu'à notre dernier souffle.

**Il faut un projet de société où les personnes âgées ont le droit de parole et que cette parole soit reçue et entendue. Âge VITAL est un bon exemple et c'est un projet qu'il faut répéter parce que pour une fois, on porte réellement attention à nos propos.**

## Cécile GADOURY-GIRARD

Cécile GADOURY-GIRARD a évolué toute sa vie au sein d'un clan où chacun apprend à être là pour l'autre. À 66 ans, elle continue d'être le pilier d'une grande famille.



S'assurer d'une vieillesse correcte, c'est prévoir l'imprévisible, mais le plus important c'est d'accepter que nos capacités diminuent et de côtoyer des gens d'âges différents. Les jeunes ont une réalité qui peut surprendre ; il y a de beaux moments de complicité à vivre, travailler et à échanger avec eux.

J'aimerais vieillir auprès des miens. Quand tu déracines un arbre, tu risques de le faire mourir ; ce que je veux c'est vieillir auprès des êtres qui me sont chers. Il en va de même pour une personne que tu retires de son milieu de vie, elle a peu de chance de s'en sortir indemne. Je me dis que si des fiscalistes comptables

examinaient vraiment la situation, ils arriveraient au constat que c'est plus rentable d'investir dans l'aide à domicile. Je comprends en revanche que des gens choisissent d'aller en résidence, parce qu'ils n'ont plus l'énergie. Peu importe la décision que tu prendras, il faut avoir le choix et le droit de s'exprimer à cet égard.

**Ce que je ne veux absolument pas, c'est être un fardeau pour mes enfants.**

Si je souffre d'une maladie dégénérative, je demande l'aide à mourir. Je suis très croyante, mais j'ai appris en agriculture qu'on ne laisse pas les animaux souffrir, alors pourquoi infliger l'intolérable à un être humain.

# Mario MORAIS

Président du *Centre à nous* à Repentigny depuis 2002, il chérit aujourd'hui un projet ambitieux, celui de la construction d'un édifice adjacent qui accueillera une vingtaine d'organismes.



Dans ma vie professionnelle, j'ai travaillé pour des multinationales, j'ai fondé des entreprises. J'ai bien gagné ma vie et aujourd'hui je veux redonner au suivant.

Je fais partie du conseil d'administration du *Centre à nous* depuis 2022, j'assume la présidence depuis sept ans. Nous travaillons sur un projet de construction majeur, près de 40 millions investis, qui permettra à encore plus d'organismes d'avoir un local décent. Nous en sommes très fiers.

**Je trouve que l'âge de la retraite devrait être un choix personnel.**

Beaucoup de gens aiment travailler passé 70 ans et pourquoi pas ? Ce qui est important est de ne pas forcer les gens d'arrêter de travailler s'ils en ont encore envie. Ce que j'apprécie, c'est la vie en communauté.

De nos jours beaucoup de personnes vivent seules, de pouvoir partager des lieux communs avec des gens de tous âges donne lieu à des échanges fort intéressants. C'est une belle façon de vivre !

Mon épouse et moi habitons notre maison, ce qui ne m'empêche nullement de demeurer très impliqué auprès de ma communauté.

Je veux finir mes jours là où je suis présentement. Et quand la fin sera proche, ça ira vite. Mon épouse et moi on est d'accord : aucun acharnement.

## LES INCONDITIONNELS DU BÉNÉVOLAT



Rose DESROSIERS



Jeannette BINETTE



Louise BERTHIAUME



Claude FOURNIER



Les dames du Cercle  
de fermières de Sainte-  
Mélanie



Edith LEDUC

Il existe différents organismes au Québec dont la mission est de regrouper des bénévoles tout en leur offrant des occasions de bénévolat. La facilité d'accès et de rencontres sont des critères incitatifs, mais plus important encore sera de se greffer à un groupe que l'on veuille servir, peu importe qu'il s'agisse d'un organisme religieux, culturel, social ou autre.

Rose DESROSIERS habite à Berthier. Pour elle ce qui compte est de pouvoir se rendre à pied au centre de bénévoles de sa localité et y trouver des gens avec qui elle voudra échanger. Jeannette BINETTE s'implique dans sa communauté de Saint-Paul depuis plus de 30 ans. Louise BERTHIAUME est profondément attachée à son milieu de vie, Repentigny, une ville qui fait beaucoup de place à la culture. Claude FOURNIER ne compte pas ses heures, que ce soit pour servir la Fabrique de l'église de Mandeville ou la municipalité.

Les dames du Cercle de fermières de Sainte-Mélanie, sont à l'entraide ce que la pluie est au jardin : les gestes posés encouragent la croissance de toute une communauté et leurs initiatives donnent aux femmes des occasions pour se réunir et créer ensemble.

# Rose DESROSIERS

Rose a un nom fabuleux, Desrosiers. Adepte du jour-le-jour cette femme sensible ne regarde pas trop dans le rétroviseur et n'a pas non plus la tête dans les nuages.

Elle s'accroche au présent comme à un grand arbre qui fait du bien.



**J'accepte la vieillesse car je veux vivre. L'autre choix c'est de se laisser mourir..**

J'essaie de me tenir en forme et d'avoir une ouverture d'esprit. Je suis bénévole active, mais j'y vais à mon rythme.

**À nos âges, on roule sur la voie de service, pas sur l'autoroute. On va moins vite. Mais si on s'entoure de gens positifs, on peut mieux profiter du temps qu'il nous reste.**

Je vis seule, j'aime le calme que cela me procure. J'aime mieux mourir que de me retrouver dans un CHSLD, avec ce qu'on m'en raconte, beaucoup de personnes sont laissées à elles-mêmes sans jamais recevoir de visiteurs, ça non.

Quant aux résidences pour personnes âgées, je m'y verrais peut-être, mais pas dans des endroits trop gros parce que là c'est pas l'humain qui compte, c'est la piastra...

Mais personne ne peut prédire comment seront nos derniers jours. Pour ma part, en autant que je puisse avoir le choix, c'est ce qui compte. Chose certaine je n'ai pas l'intention d'étirer la vie si elle ne veut plus de moi.

## Jeannette BINETTE

Jeannette BINETTE est une bénévole inlassable. À 80 ans, elle poursuit son chemin sans broncher.

La famille est son ancre et le désir de donner, sa source d'inspiration.



J'aime me rendre utile auprès de ma communauté et le travail que je fais au magasin est valorisant. J'ai pour principe de vivre un jour à la fois, de profiter de chaque moment et de donner au suivant.

J'ai été choyée par la vie, il y avait beaucoup d'amour dans ma famille. Nous étions 13 enfants et nous n'avons jamais manqué de rien. J'aime la vie, j'aime les gens. Je ne suis pas angoissée face à la suite des choses : mes enfants vivent près de là où j'habite, et si j'ai besoin d'aide, il y a des ressources.

**Par contre, il n'est pas question pour moi d'habiter dans ce que j'appelle des gros hôtels<sup>1</sup>, j'y deviendrais carrément antisociale.**

Juste l'idée de me retrouver trois fois par jour dans une salle à manger avec des dizaines de personnes, je m'y sentirais renfermée. J'ai des amis qui vivent dans ce genre d'habitation, ils ne semblent pas malheureux, mais je suis convaincue que certains le regrettent. Si je deviens très malade, il y a les CHSLD, mais j'espère de tout cœur ne jamais m'y retrouver.

[1] En référence aux RPA ou résidences pour personnes âgées.

# Louise BERTHIAUME

Le sourire illumine le visage de cette femme qui décrit le bénévolat comme un état d'âme qui ouvre les portes du bonheur. Ce sentiment d'être active au sein de la cité la rend radieuse.



À l'arrière plan, le Théâtre Alphonse Desjardins à Repentigny.

J'ai du mal à intégrer le fait que j'aurai bientôt 80 ans. Je considère la vieillesse comme un nouveau départ.

**Être « vieux », c'est la liberté, on se lève quand on veut et on décide comment sera la journée.**

Il faut arrêter de penser que la vieillesse est l'antichambre de la mort, ce n'est qu'une autre étape de la vie. Être bénévole aide à l'accepter, à trouver un sens car tu as le sentiment d'être utile. Ce faisant, on se crée de nouveaux amis, on se sent vivant.

Je ne veux pas entendre parler des CHSLD et souhaite passer mes derniers jours avec ceux que j'aime ; mes deux filles seront là pour moi. Je suis consciente que j'ai de la chance. Certaines personnes aiment habiter dans des résidences pour personnes âgées. Pour ma part, tant que je serai en mesure de faire des choix, il n'en est pas question.

**Ça parle de maladies, c'est déprimant et puis on vit avec des personnes qui sont du même âge que toi, qui attendent qu'on organise leur vie pour eux.**

Ce n'est pas mon choix et ce ne le sera jamais.

## Claude FOURNIER

Claude FOURNIER est bénévole à temps plein. Il n'arrête pas. Quand on lui pose la question sur la vieillesse, il répond qu'il n'est pas rendu là.



Je fais du bénévolat pour la *Fabrique de Mandeville* et demeure disponible quand la municipalité a besoin de moi.

Il faut faire très attention car la solitude est pernicieuse. Elle peut même se montrer une bonne compagne et la première chose que tu sais, tu ne sors plus.

Alors je m'occupe ; j'espère maintenir cette cadence un bon moment.

**Ce qui est injuste est que certaines personnes âgées n'ont vraiment pas le sort qu'elles méritent.**

Quand tu vieillis, tu n'as plus le même rythme et les aînés qui ne prennent pas leur place se font tasser. Je ne veux pas être traité ainsi.

**Quand la fin viendra, je voudrais décider de l'endroit où ça va se passer ; j'espère que ce sera chez-moi.**

Je ne veux surtout pas aller habiter dans ces résidences qui clament que la vie est merveilleuse, parce que c'est faux. Beaucoup de personnes qui ont survécu à la Covid, enfermées pendant des mois, ont quitté des résidences parce qu'elles n'avaient plus confiance.

Et puis, il faut l'avouer, un gang de petits vieux ensemble, c'est pas drôle, ça prend de la jeunesse.

## Edith LEDUC

Édith LEDUC tisse depuis 30 ans. Elle est devenue membre du Cercle des fermières de Sainte-Mélanie en 1989 alors qu'elle venait de déménager dans la région Lanaudière. Tisser est pour Édith plus qu'une passion, c'est aussi un moyen pour se garder en forme.



J'ai commencé grâce à des dames qui m'ont initiée. Cela fait six ans que je m'occupe de l'atelier ici à Saint-Mélanie ; les dames membres du cercle sont très gentilles avec moi, j'adore ça. C'est bon pour le moral et en plus, je n'ai pas le temps de penser à la vieillesse. Tisser est aussi physique, parce que ça garde le corps en mouvement. Avant on tissait avec de la guénille qui a été remplacée

par de la laine, mais on y revient ce qui est apprécié surtout par les dames pendant leur ménopause car on ne transpire pas sous une couverture en guénilles ! Nous organisons des ventes et les dames qui font partie de l'atelier en profitent pour faire des cadeaux à leurs familles. Tisser, c'est vivant, ça te fait du bien en plus de rendre plusieurs personnes heureuses.

## Les dames du Cercle de fermières de Sainte-Mélanie



De gauche à droite, Diane Emard, Françoise Boudrias, Gisèle Pagé Landreville et Francine Fortin.

Au moment de sa fondation au début du 19<sup>e</sup> siècle, l'organisme rejoignait des femmes qui étaient à la maison. Aujourd'hui on devient « fermière » à la fin d'une carrière. L'activité qui était à l'époque fonctionnelle est devenue plus artisanale, mais ses membres continuent à vouloir servir la communauté.

## Rencontre avec Diane ÉMARD, Gisèle PAGÉ-LANDREVILLE, Françoise BOUDRIAS et Francine FORTIN, membres du Club de fermières de Sainte-Mélanie.

### La vieillesse ?

« J'ai l'impression d'avoir autant d'énergie qu'avant, sauf au saut du lit, les articulations se mettent en marche plus tranquillement. J'oublie des mots de temps en temps, je trouve cela troublant... »

« J'aime vieillir, c'est comme un bon vin, on prend plus de maturité, on met de côté certaines choses. Je ne retournerais pas à 20 ans. »

« On n'a pas choisi de devenir vieille, on le vit et on compose avec comme on peut. »

### La mort ?

« J'ai hâte à la mort depuis que j'ai sept ans. Je ne me suicide pas parce que ce serait trop dur pour mon entourage. C'est ma réalité. Je ne me vois pas vieillir. »

« Je ne crains pas la mort mais je ne veux pas souffrir. Les résidences pour personnes âgées (RPA), ça ne me tente pas, je ne veux pas finir mes jours dans un tel endroit. »

« Je n'ai pas peur de la mort, j'ai déjà eu une expérience qui s'apparente à ce que l'on nomme une mort imminente. Je suis revenue. »

« La mort nous ramène à notre intériorité, la peur de la mort est liée à notre faible capacité d'intériorité. »

« J'aimerais que le processus de l'aide à mourir accélère. La loi dans sa forme présente est difficile à appliquer. C'est le même combat que l'avortement, ce n'était pas banal à l'époque, le droit à mourir ne l'est pas non plus. »

### Repenser la vieillesse

« J'ai le goût de partager l'importance de transmettre. C'est important que des femmes se rencontrent. »

« Une nouvelle façon de vivre serait de créer des projets immobiliers ouverts à l'intergénérationnel. Une communauté d'entraide, c'est ça l'avenir. »

« Il faut repenser la vie d'une personne âgée, c'est quoi vieillir. Tu ne me feras pas faire des activités comme dans une garderie, on a besoin d'un projet de société, pas juste des occasions de jouer au bingo ou aux cartes. »

### Les failles d'un système désuet

« Dans les pays d'Amérique du Sud, même dans le reste du Canada, on ne place pas autant les vieux. Les personnes âgées sont respectées. Espérons que la génération des babyboomers prenne son destin en main. »

« La vieillesse est trop souvent associée à la maladie, elle en fait partie, mais ce n'est pas tout. »

« Le système de santé n'est pas partenaire de la vieillesse. Il faut se lever de bonne heure pour que nos médecins de famille nous écoutent, on nous donne le temps d'une courte consultation suivie d'une prescription. »

# RÉSISTER CORPS ET ÂME

*« L'âge est une grâce qu'il faut mériter  
et non un poids qui nous écrase ».*

Jacques de Bourbon-Busset

Deux regroupements de personnes sont réunis dans ce chapitre, sous "Tonus au corps" et "Force de l'être". Leur point commun est cette vitalité qui les anime et ce, malgré les nombreux défis rencontrés. Un groupe l'exprimera davantage par des activités physiques et l'autre, par sa résilience aux événements, mais les deux partagent une détermination hors du commun où parfois le corps et l'esprit ne font qu'un.

**Chose certaine, ces hommes et ces femmes considèrent le fait de vieillir non pas comme un fardeau, mais un privilège qui leur permet d'avancer coûte que coûte.**

## TONUS AU CORPS

Lurette PERRON jumèle la marche à la quête de petits bonheurs. Elle voudrait que demain soit serein et pour cela, elle en est convaincue, il faudra repenser comment et surtout où les personnes âgées pourront vivre pleinement.

Raymond ROCHEFORT s'adonne au vélo à raison de trois fois semaine. À 83 ans il tient à transmettre son savoir et sa passion afin de maintenir une bonne condition physique.

Claude GALARNEAU a surmonté la maladie pour ensuite s'adonner à un sport qui le fait lever de terre : le paramoteur. Il entreprend la vieillesse comme une envolée : conscient des vents, mais scrutant l'horizon pour toute la beauté que la nature peut procurer.

Luce LACASSE voit dans le yoga un exercice stimulant la réflexion. Nouvellement retraitée, elle dira être en quête d'une nouvelle identité qui n'est plus la même qu'à l'âge adulte.

Louise POIRIER est une sportive convaincue et surtout convaincante. La belle saison venue, à chaque semaine, cette coach de la mise en forme effectue des randonnées en vélo dépassant les 80 km. Elle associera sa forme physique à une volonté de vivre intensément.

À 92 ans, Amédée POITRAS est un homme doté d'une discipline à toute épreuve. Il continue à faire du bénévolat ; lucide, il nous parle de l'avant et de l'après pandémie.

Michel ÉMERY est un géant au cœur tendre, un être foncièrement bon et reconnu comme tel dans sa communauté. Pour lui le travail est un continuum de la vie, alors pourquoi arrêter.

Gilles COMEAU, croit au pouvoir de la communication. Tous les matins il se rend dans les bureaux de la télévision communautaire pour travailler sur des projets existants et nouveaux ; arrêter ne fait pas partie de son ADN.

Monique MAILHOT a pris un virage de taille à la suite de changements personnels qui la bousculaient ; aujourd'hui elle aime découvrir de nouveaux horizons en enfourchant son Harley Davidson.



Lurette PERRON



Raymond ROCHEFORT



Claude GALARNEAU



Luce LACASSE



Louise POIRIER



Amédée POITRAS



Michel ÉMERY



Gilles COMEAU



Monique MAILHOT

## Louise POIRIER



Louise POIRIER défie le temps. Sportive, et impliquée auprès de différents organismes, elle a des idées sur la vieillesse qui peuvent surprendre. Ses propos sont parfois incisifs, mais toujours lucides.

## Vieillir a deux visages.

La vieillesse c'est d'abord avoir du temps, la liberté de dire ce que j'ai à dire, avoir des petits-enfants qui me gardent jeune, qui s'intéressent à moi, m'impliquer dans des causes que je choisis, mener ma vie comme je l'entends. Mais en revanche vieillir représente une perte continue et c'est inéluctable. Personne n'est à l'abri et le changement s'opère tout doucement. Ce qui est le plus difficile est de ne pas savoir jusqu'à quand on continuera d'être autonome. À un moment donné tout peut s'arrêter : conduire ton auto, aller au spectacle, faire des voyages, t'occuper de tes petits- enfants. Une maladie se manifeste et c'est fini. La vieillesse peut aussi faire peur, surtout quand tes besoins de base ne sont pas comblés comme être en bonne santé, pouvoir te déplacer, entretenir une vie sociale, avoir des loisirs... C'est pour ces raisons qu'à 70 ans, je m'organise pour vivre au maximum, étant consciente bien sûr que je n'ai aucune idée de ce que demain me réserve.

## Le destin ?

Quand je regarde dans le rétroviseur, je peux dire que j'ai eu la vie que je voulais, sans regret et sans rêves inassouvis. Mes parents, Gérard et Jacqueline Poirier m'ont appris l'importance de redonner à la communauté; je me suis impliquée à différents niveaux et continue de le faire. J'ai été libre dans mes décisions, ce qui n'a pas empêché le destin de frapper dur. Mon frère Gilles est mort en 1976 dans un naufrage au large de Percé faisant 11 victimes. Il avait 27 ans. Son départ prématuré a fait que j'ai voulu vivre encore plus intensément. J'ai eu un cancer du sein avec reconstruction mammaire. Cela fait dix ans et je m'en suis sortie. Mon leitmotiv pour rester jeune est de tenter constamment de me renouveler, d'accepter des défis et de rester ouverte d'esprit. Me tenir en forme est essentiel pour moi; j'aime penser que cela m'aidera à vivre plus longtemps.

## Demain ?

Je ne m'identifie à aucun des 'milieux de vie' offerts pour le moment.

**Juste de penser que j'aurais à vivre dans un RPA<sup>[1]</sup> ou un CHSLD me rend malheureuse. Nous, les babyboomers, n'avons pas le même parcours de vie que celui de nos parents. Le gouvernement aurait intérêt à saisir le fait que notre génération veut vieillir comme elle a vécu.**

Pour cela il faut revoir le système en place, le rendre plus adapté à nos aspirations.

Il faut considérer le fait que nous allons tous arriver en même temps au stade où la plupart d'entre-nous aurons besoin de services et de soins pour certains ; même si des projets ambitieux comme les Maisons des aîné.es voient le jour, il n'y aura pas assez de place pour nous tous, sans compter l'épineuse question de la pénurie d'emplois qui est loin d'être réglée.

Je dirais plutôt aux politiciens : pensez à ce que vous, vous voudriez avoir comme encadrement dans la vieillesse, pas en fonction de la génération qui vous a précédés.

Ce qui est important est d'avoir des milieux de vie qui nous ressemblent et qui reflètent des valeurs d'entraide et de partage. Cela peut être des coopératives ou encore, des modèles d'habitation intergénérationnels. Le maintien des soins à domicile sont aussi importants, beaucoup le demande.

**Pour ma part j'aimerais participer à un projet d'habitation avec des gens avec qui j'ai des affinités, partageant des aires communes, chacun possédant son lieu de vie. La société aurait intérêt à appuyer cette mouvance et arriver avec des modèles novateurs.**

[1] Résidences pour personnes âgées

## Raymond ROCHEFORT

Raymond impressionne. A 86 ans il possède une grande forme physique et est animé par un désir constant d'inciter d'autres personnes âgées à faire de l'exercice. Avec sa fille Suzie, qu'il appelle sa complice, il aime faire de longues randonnées à vélo, parfois jusqu'à 100 km.



### Autonome jusqu'à la fin

J'habite une résidence pour personnes âgées autonomes avec mon épouse Murielle depuis six ans. Nous bénéficions d'un service de salle à manger. C'est une des raisons qui m'ont poussé à venir m'installer : plus de repas à faire et beaucoup de temps pour m'adonner au grand air !

### **Vieillir t'offre deux choix : t'apitoyer sur ton sort ou rester positif.**

Les premiers mois de ma retraite à 59 ans, je ne me suis pas senti bien. Disons qu'au travail, j'avais été un peu tassé. J'aurais continué à travailler probablement jusqu'à au moins 62 ans, on aurait pu me proposer une retraite graduelle, mais ce ne fut pas le cas. J'ai dû repenser ma vie. J'ai eu alors la chance de me rendre en Haïti, au Guatemala et en Europe pour faire du bénévolat et j'ai été conquis. Avec l'organisme Casira (Centre Amitié de Solidarité Internationale de la Région des Appalaches) j'ai aidé à des projets de construction ; je me suis

aussi occupé de personnes handicapées lors d'autres voyages, en tout, j'en ai fait 17 !

Ma passion c'est le vélo. Malgré deux accidents, un au genou et l'autre à la hanche, je continue. Pendant la saison estivale, je fais des randonnées de 80 km et plus presque à toutes les semaines. Je pratique aussi d'autres sports, de la natation, de l'aquaforme et l'hiver je fais du ski. Je donne des cours de mise en forme pour les personnes de 50 ans et plus, cela est très valorisant parce que ces cours encouragent la vie active tout en permettant aux participants de maintenir une bonne musculature.

Je suis un bon croyant, pour moi la mort c'est la continuité de la vie.

**Ce que je voudrais est de pouvoir rester chez moi et si je suis malade, avoir des soins à domicile. Ma belle sœur s'est retrouvée dans un CHSLD à Joliette et c'était d'une grande tristesse, je veux éviter cela à tout prix.**

# Claude GALARNEAU

Claude nous a permis de vivre l'expérience excitante du paramoteur. Avec François LEROUX, directeur fondateur de Maxivol, il nous démontrait sa passion pour cette activité qu'on peut qualifier à risque. Pour Claude, l'âge n'a pas d'importance et il le prouve à chaque envolée.



Le photographe Jacques NADEAU et Claude GALARNEAU au décollage.

Je sais que je fais partie du groupe d'âge associé à la vieillesse parce que je reçois mon chèque de pension à tous les mois, mais dans les faits, je me sens encore plus en forme qu'avant.

J'ai beaucoup aimé ce que j'ai fait comme travail, maintenant je fais ce que moi j'aime.

La différence est là. Tout est là.

## **Si tu fonces, les portes s'ouvrent à toi.**

Étant plus jeune j'ai souffert d'une forme de rhumatisme inflammatoire chronique qui me condamnait à être à terme en chaise roulante à plus ou moins brève échéance. Par l'exercice, l'alimentation et un mode de vie approprié, mon état s'est amélioré. Aujourd'hui je fais du paramoteur, dans mes temps libres, je répare des moteurs pour ceux qui en ont besoin.

## **Les milieux de vie pour personnes âgées ?**

Je sais qu'il y a des lieux d'hébergement qui servent quand même bien les personnes âgées. Mes tantes vivaient dans un RPA<sup>[1]</sup> où elles ont été heureuses. Quand elles ont commencé à être en perte d'autonomie, elles ont été relocalisées dans un CHSLD, cela n'a pas été aussi bien.

Je pourrais croire que si c'est bien géré, ce genre de ressource que sont les RPA devient acceptable, mais pour moi rien ne vaut que de pouvoir continuer à vivre chez-moi, avec mon épouse.

[1] Résidences pour personnes âgées

## Luce LACASSE

Luce LACASSE, 62 ans, cherche à être en équilibre avec sa nouvelle identité de retraitée, un mot qu'elle n'aime pas. Elle se tourne vers le yoga et la pratique de l'art pour éclairer sa quête.



J'adore faire du yoga à l'extérieur, cela me calme, car plusieurs choses sont assez troublantes dans le fait de vieillir. L'une d'elles est de penser à ces établissements qui aujourd'hui offrent des formules d'hébergement reluisantes axées sur la sécurité et où le vivre ensemble se résume à passer le reste de tes jours avec des personnes du même âge, mangeant aux mêmes heures, faisant les mêmes activités jour après jour. C'est épouvantable.

Les promoteurs immobiliers misent sur l'esthétique des lieux et les gestionnaires sur la sécurité et le fait que les résidents s'amuse à longueur d'année.

C'est une aberration, surtout quand on sait que la grande majorité de la population souhaite mourir à la maison.

**La logique serait de maximiser les programmes de soins à domicile.**

Sommairement, il y a une différence entre « faire des activités » et « être en projet ». Le premier est dévalorisant car il renvoie au système de garderies pour enfants en bas âge. Mais de grâce, pas à des individus de 65 ou 70 ans !

Pour le moment, mon projet est de m'affirmer comme artiste peintre.

**Vieillir implique aussi se refaire un équilibre identitaire.**

Quand tu travailles, tu as normalement une certaine forme de reconnaissance. Du jour au lendemain, tu ne l'as plus. Tu dois réorganiser ta vie et surtout, continuer à te sentir utile.

À partir de 60 ou 65 ans, tu peux continuer à apprendre pour mieux servir la collectivité : c'est bon pour ta santé mentale.

Il faut que notre société fasse plus de place aux personnes vieillissantes, c'est mieux pour tout le monde.

# Lyette PERRON

Lyette est une randonneuse.  
Elle nous confie où il ferait bon vivre :  
en communauté, mais pas  
n'importe laquelle.



Je suis inscrite au club de marche de Rawdon. Cela me procure un bien-être et aussi des occasions de socialiser. Je suis également responsable de la Maison du transfert du Savoir (anciennement la Maison des aînés de Rawdon).

Entre randonneurs, on parle souvent d'où on vivra quand on aura moins d'énergie pour entretenir nos maisons.

**Ce serait bien qu'on puisse se regrouper sur un grand terrain, avec des gens avec lesquels tu partages les mêmes valeurs, les mêmes affinités, mais chacun sa maison. Cet endroit inclurait des lieux communs, ce qui est écologique.**

En Europe de tels projets existent. J'aimerais que le mouvement atteigne le Québec.

En tous les cas je veux choisir où aller quand je serai plus vieille et je ne veux pas trop attendre pour le faire.

## Monique MAILHOT



Monique s'apprêtait à faire une grande randonnée en moto de Granby au Yukon quand nous l'avons rencontrée en juin 2022. Femme d'action devenue mentor, elle a compris que beaucoup du bonheur quotidien passe par la transmission de ce que tu as appris.

Vieillesse veut dire qu'il faut que je reste en forme. Je suis à ma retraite depuis octobre 2021, mais je demeure dans l'action peu importe où je suis. L'hiver passé j'étais en Floride, je me suis mise à faire du yoga, du fitness et j'ai fait participer une dizaine de personnes résidant au camping où nous étions installés. Mon père a souffert de la maladie d'Alzheimer ; il avait été placé dans une résidence et je l'ai vu en perdre un peu plus chaque jour. Disons que si cela m'arrive, je voudrais mourir comme Marina Orsini dans « Une autre histoire » (rires). Alors je me garde dans l'action.

### Regrets, moments marquants ?

Je ne crois pas entretenir beaucoup de regrets, j'ai vécu une épreuve particulièrement difficile sur le plan personnel et j'ai eu un moment marquant qui s'est avéré être bénéfique au niveau professionnel.

Je me suis mariée 17 jours avant d'avoir mes 18 ans avec un homme que j'ai aimé une grande partie de ma vie. Après 40 ans de vie commune, il décidait de me quitter. C'était surprenant pour moi et pour tout mon entourage, ce qui fait qu'entre les années 2018 et 2020 j'ai vécu une période difficile. Mise à part cette épreuve, je peux dire que j'ai eu une belle vie. Maintenant avec mon nouveau copain, nous sommes heureux. On se voit tous les jours, mais on n'habite pas ensemble à part le temps où nous sommes en Floride.

Nous étions six enfants. Grâce à ma mère, j'ai été choisie pour faire partie de l'entreprise.

Mon père avait cette notion très ancrée chez les hommes de l'époque, que la place de la femme était à la maison. J'occupais déjà un poste administratif au sein de son entreprise ; comme j'étais déjà sur place, il a tout bonnement pensé m'impliquer, avec mes frères, afin d'assurer la relève. Ce fut ma « chance » ! L'entreprise comptait alors 12 employés ; quand j'ai quitté, il y a 15 ans, nous avions 70 employés et on faisait un beau chiffre d'affaires. Ce parcours m'a amenée à faire du mentorat. J'ai été chef mentor au Carrefour Jeunesse à Joliette, puis j'ai siégé sur des conseils d'administration, celui du Regroupement des chefs d'entreprises et du Fonds régional de la FTQ. J'ai aussi été présidente du conseil d'administration de la Maison Horeb, à St Jacques, qui était à l'époque un lieu de ressourcement spirituel.

### Vieillir c'est aussi la joie de pouvoir transmettre.

J'aime bien être mentor, aider des jeunes à mettre leur entreprise sur pied. Le fait de pouvoir transmettre une telle expérience en milieu de travail, contribue également à changer la perception qu'on a des gens en affaires. La perception des gens quand tu es entrepreneur est que tu as tous les droits, ce qui est faux. Même si on est chef ou actionnaire d'une entreprise, on a des comptes à rendre ; c'est la banque qui est notre patron, on doit répondre aux exigences des clients, aux demandes des employés. Le mentorat est une opportunité d'exposer ces points et d'y intéresser des jeunes qui auront éventuellement à faire face à ces problématiques.

### Perception de la vieillesse ?

Dans le milieu du travail, la perception des employés plus âgés est assez bonne. Une personne âgée est à l'heure, elle est assidue, elle possède des connaissances, donc est une bonne ressource. Mais avec l'âge tu peux être perçue comme celle qui sait tout... Cela n'est pas le cas quand tu entreprends une nouvelle carrière à la retraite, tu n'es plus une 'menace' car la plupart des gens qui ont eu des responsabilités lors de leur carrière n'en veulent plus alors.

Cela fera 15 ans que j'ai quitté l'entreprise familiale et depuis, j'ai fait toutes sortes de choses : du remplacement de congé de maternité, de maladie... Avec tout ça j'ai fini par retourner sur le marché du travail. J'adore la paperasse, mais je ne voulais pas de responsabilité de gestion. Travaillant avec une équipe de gens plus jeunes, ce sont eux qui prennent en charge et toi tu deviens plus une conseillère, ce qui est valorisant. Je pense avoir une bonne relation avec les jeunes. C'est une question d'attitude. J'ai appris lors de mon parcours d'entrepreneur que l'important est que ça avance, peu importe qui amène l'idée au groupe. L'essentiel est que ça soit fait. C'est un échange, un partage.

### Milieus de vie ?

Il existe une différence fondamentale entre notre génération et celle de nos parents, où personne de l'extérieur ne venait toucher à tes affaires... Aujourd'hui, si tu peux déléguer des travaux d'entretien et autres, tant mieux.

Vieillir chez-soi certes, mais il ne faut pas que cela soit une corvée et puis tes besoins sont moins nombreux, moins compliqués. Pendant 28 ans j'avais une belle maison, un grand terrain mais à partir du moment où je me suis séparée, je n'avais plus besoin de tout ça. J'ai acheté un bloc et j'habite un appartement.



Si ma mère avait été vivante, mon père aurait pu continuer de vivre avec elle et avoir encore quelques belles années. Parce qu'il était seul, il a été placé dans une résidence, mais comme il a commencé à faire de l'Alzheimer il a dû être transféré en CHSLD. On allait le chercher régulièrement. Il y avait toujours quelqu'un de la famille qui allait le voir. On l'amenait au restaurant.

**La pandémie est arrivée et ils ont été enfermés dans leurs chambres sans comprendre ce qui se passait. On l'appelait, tentant de lui expliquer, mais comme il était malentendant, il ne comprenait rien. Il est décédé entre les deux périodes de couvre-feu ordonnées par le gouvernement. Je ne peux même pas imaginer l'angoisse qu'il a vécu.**

### L'aide à mourir ?

Oui, je suis pour et à 100 milles à l'heure. J'ai vécu l'expérience avec un oncle qui a choisi de partir comme il le voulait ; il a eu une belle cérémonie d'adieu à laquelle nous avons eu le privilège de participer. Ce fut magnifique.

[1] Résidences pour personnes âgées

# Amédée POITRAS

Homme à la démarche engagée, Amédée POITRAS, 92 ans, continue de se tenir debout malgré les changements subis depuis la pandémie et qui l'attristent beaucoup.



## Vieillir, c'est une continuité.

Changer de décennies ne m'a jamais dérangé, car je m'assure d'être actif la plupart du temps.

J'habite la Résidence Marie Rose à l'Épiphanie depuis 10 ans. Ici tu as tous les services et on te garde jusqu'à la fin autant qu'on est capable.

## Par contre il y a un manque.

Durant la pandémie, il y a eu un tel mouvement de personnel qu'aujourd'hui, on ne reconnaît plus personne. Les visiteurs sont moins nombreux. Avant COVID, nous avons formé un chœur de chant avec les petits de l'école à côté. Nous avons aussi eu des échanges avec des jeunes du secondaire. Il ne reste plus rien de ça !

## Michel ÉMERY

Boucher, épicier connu et aimé des gens de Saint-Damien, ce colosse de 70 ans entend rester jeune de corps et d'esprit le plus longtemps possible.



Pour ma part je dirais que la vieillesse commence à 70 ans, mais je suis prêt. J'ai une bonne condition physique et je suis heureux à la maison.

J'ai de bons enfants et une compagne avec qui je célébrerai 50 ans de vie commune.

J'ai travaillé fort toute ma vie et j'adore mes clients.

**Tout le monde me dit de prendre ma retraite, mais il est trop tôt.**

Il y a quatre ans, j'ai construit une maison en fonction de nos derniers jours. Il y a un seul plancher et un espace au sous-sol pour accueillir une personne si on en a besoin.

En attendant j'essaie de me donner des petits moments de bonheur en suivant le chemin que je me suis tracé.

# Gilles COMEAU

Bénévole infatigable au service de la télévision communautaire CTB- TV depuis 1983, à 90 ans, Gilles pense que c'est ce travail qui le garde jeune.



Je demeure convaincu que demeurer occupé retarde le vieillissement.

**Ce qui est le plus dur est de constater que bien des gens que l'on connaît nous ont quittés.**

On s'attend à ce qu'un jour ce soit notre tour mais d'ici ce temps-là, disons que l'on n'est pas pressé.

Un autre facteur qui m'attriste est qu'en vieillissant,

nous sommes de moins en moins reconnus pour ce que nous avons accompli il y a 30 ou 40 ans. Si on arrête, c'est pire, tu accèdes rapidement à l'état de « vieillard ».

Peu importe les efforts que l'on fait, on dirait qu'à un certain âge on est un peu mis de côté. Raison de plus pour ne pas baisser les bras.

## LA FORCE DE L'ÊTRE



Marc GRAVEL



Zinayida  
SUKHOSTAVSKA



Dr. Marie-Andrée  
CHAMPAGNE



Monique HÉNAULT



Jean-Claude ALLARD



Évangéline RICHARD



Clément RICARD

*« Personne ne peut sincèrement aider autrui sans s'aider soi-même : c'est l'une des plus belles compensations de la vie ».*

Ralph Waldo Emerson

Marc GRAVEL aime travailler le bois. Il dira que cela lui permet d'ajuster ses pensées. Il respecte la matière et l'honore à chaque œuvre qu'il crée au même titre qu'il voue un profond respect pour la vie.

Zinayida SUKHOSTAVSKA a fui les horreurs de la guerre en Ukraine grâce à des interventions répétées de sa fille Iryna CHERNYSHOVA. Aujourd'hui elle vit paisiblement dans sa communauté d'accueil, Saint-Damien.

À 76 ans, Dr. Marie-Andrée CHAMPAGNE pratique encore la médecine. Passionnée de voile, musicienne, auteure, elle a dans les yeux un feu qu'on voudrait s'approprier tellement il est puissant.

Madame Monique HÉNAULT est une femme qui se tient debout, même assise. Toute sa vie elle a su défier l'adversité, tout comme les problèmes qui auront été nombreux à joncher sa vie. Cette octogénaire a le rire d'une adolescente; il fait bon d'être à ses côtés.

Jean-Claude ALLARD sera bientôt centenaire et c'est le mouvement qui l'anime. Aimant la nature, il se rendra sur sa terre à tous les jours. Son accordéon n'est jamais loin ; toutes les semaines il va jouer quelques airs connus pour le plus grand bonheur des résidents de L'Accueil Saint-Roch.

Évangéline RICHARD et Clément RICARD sont des Acadiens fiers de leur origine. Aujourd'hui ils vivent dans Lanaudière.

# Marc GRAVEL

Confidences d'un être sensible  
qui nous livre ses pensées  
avec la force tranquille du sage.



J'ai toujours été retraité dans ce sens que la vie, ça se vit au quotidien. Quand tu es jeune tu penses à l'avenir, le temps passe et puis un jour, cet avenir que tu convoitais tant est derrière toi.

**Il faut arrêter de se battre avec le fait de vieillir, c'est une continuité.**

Mieux vaut accueillir tous les jours qui se présentent, bons ou mauvais. C'est juste ça vivre : que tu aies 20 ans ou 70 ans, ça se prend une journée à la fois.

C'est légitime d'avoir des projets, mais tu n'as pas besoin de te faire mourir parce qu'ils ne se réalisent pas. L'événement va toujours se produire, c'est notre attitude qui déterminera comment il nous affectera. Au lieu de me battre avec des situations qui ne vont pas dans le sens que je veux, je vais tenter de comprendre, apprendre, m'en servir et non me détruire avec. Ça s'appelle le lâcher-prise.

Souvent on oublie, mais il faut rester fidèles à nos convictions profondes tout en apprenant à plier. Parce que se courber devant le vent qui souffle ce n'est pas être faible, c'est survivre.

## Zinayida SUKHOSTAVSKA

*« Chaque matin on dit, s'il-vous plait, pas encore de guerre ».*



Lors de cette rencontre de juin 2022, au domicile de sa fille Iryna, nous nous sommes laissés portés par l'histoire de Zina, sa mère, qui venait tout juste de fuir l'Ukraine. Compte tenu de ce qui se passe dans ce pays au prise avec l'invasion russe, nous avons choisi de bifurquer du sujet habituel pour parler de la vie, tout simplement.

*« En Ukraine, il n’y a pas de vieillesse,  
seulement la vie qui continue, jusqu’à la fin. »*

### Les femmes d’Ukraine

Zinayida SUKHOSTAVSKA ou Zina comme on l’appelle ici, est née en Ukraine le 14 novembre 1942. Sa grand-mère, Praskovia ESIN a survécu aux nazis grâce à un geste que peu aurait eu le courage de faire.

La deuxième Guerre mondiale eut lieu du 1<sup>er</sup> septembre 1939 au 2 septembre 1945. En juillet 1942, Praskovia était condamnée à être pendue. Elle demande la permission d’aller aux chiottes et en profite pour se sauver par le trou. Elle avait été battue et était blessée, ce qui ne l’empêcha pas d’avoir la force de courir à travers champs, couverte d’excréments. Elle était enfin libre.

Zinayida SUKHOSTAVSKA quant à elle, a pu fuir les horreurs de la guerre grâce à des interventions répétées de sa fille Iryna CHERNYSHOVA. Iryna a non seulement orchestré l’immigration de sa mère, mais s’affaire encore à ce jour à faciliter la venue d’autres Ukrainiens et à leur venir en aide une fois qu’ils sont au Québec, plus précisément, dans Lanaudière.

### Le parcours d’Iryna

Iryna CHERNYSHOVA foulait le sol québécois pour la première fois en novembre 1997 et arrivait à Sept-Îles le 1<sup>er</sup> décembre de cette même année ; Alexandr son mari y était déjà depuis l’été. Avec leurs deux enfants, en 2010, la famille décidait de quitter la Côte-Nord pour s’installer à Montréal.

Iryna travaille alors dans un centre de jardinage et s’intéresse aux fleurs. Son désir est que ses enfants vivent près de la nature. Un jour qu’elle était aux Jardins Botaniques de Montréal, elle voit un paquet de semences provenant des Jardins

de l’écoumène, des artisans semenciers biologiques installés à Saint-Damien. La famille espère trouver une maison en région mais n’avait pas d’idée précise en tête. Vers la fin d’une journée à parcourir la Matawinie<sup>1</sup>, Iryna découvre les Jardins *Écoumènes*. Elle y laisse son CV pour la saison prochaine.

« J’ai eu alors un pressentiment très fort que j’étais pour y travailler un jour. Au sortir de cette pépinière, nous avons vu une pancarte ‘maison à vendre’. Nous avons contacté la vendeuse, il faisait déjà noir mais nous avons pu visiter. Nous étions en septembre 2018 et nous avons signé l’acte d’achat le 1<sup>er</sup> décembre 2018 ».

Iryna ajoutera avec ce brin d’humour tout discret qui la caractérise, que sa famille a souvent déménagé en décembre, faisant penser aux « décembristes<sup>2</sup> ». Heureusement pour elle, le dénouement fut plus joyeux !

### Cette résilience qui coule dans les veines du peuple d’Ukraine...

Iryna est fière de ses deux enfants, sa fille Kseniya est comédienne et fait des petits travaux pour subvenir à ses besoins en attendant de pouvoir vivre de son art. Très jeune, Kyrylo, le fils d’Iryna, collectionne des petits avions et dévore des livres sur l’aviation, de la construction d’un avion aux histoires de pilotes. Il trouve d’abord un travail comme homme d’entretien dans un aéroport, puis devient bagagiste. Il gradue de l’École nationale d’aéronef du Cégep de Chicoutimi et débute sur la Côte-Nord à bord d’avions citernes, à éteindre des incendies de forêts. Par la suite il est engagé par une compagnie privée au Nouveau Brunswick, après ce fut Air Creebec pour enfin débiter avec Air Canada en 2019.

[1] La Matawinie est une municipalité régionale de comté du Québec dans la région de Lanaudière. Son chef-lieu est Rawdon. Cette municipalité régionale de comté prend les deux tiers de la région de Lanaudière.

[2] En Russie, on nomma décembristes la phalange des officiers nobles et libéraux qui, le 14 décembre 1825, tentèrent de soulever la garnison de Saint-Petersbourg (Leningrad) pour obtenir du nouveau tsar, Nicolas Ier, les réformes indispensables dans une Russie rétrograde. Ils furent pour la plupart condamnés à l’exil ou étaient décapités.

La veille de l'entrevue, Zina et Iryna avaient été au cinéma, le fils d'Iryna leur avait offert deux billets pour aller voir... *Top Gun*. Iryna n'a pas aimé le film ni le sujet, mais a apprécié cette sortie qui a un peu changé les idées de sa mère. « Il faut croire que nous avons l'habitude de combattre le mal par le mal », dira-t-elle avec le sourire d'une battante qui aura tout fait pour sauver les siens.



Zina, sa fille Iryna et une poule qui leur procure des oeufs frais tous les matins.

Cette famille s'est adaptée aux us et coutumes du Québec, les a complètement intégrés à force de volonté et de travail mais surtout, par goût d'y être. Iryna, son mari et leurs enfants ont été résilients et aujourd'hui aiment leur terre d'accueil pour ne plus jamais vouloir la quitter.

### Fuir les bombes

Le 24 février 2022, Kyiv<sup>3</sup>, faisait l'objet d'une attaque virulente; il y avait des avions chasseurs qui avaient envahi l'espace aérien et des fusillades avaient lieu au sol. Le quartier où Zina habitait se trouve à côté des tours de télévision, dans la mire de l'ennemi. Elle était seule sur l'étage de l'édifice qu'elle habitait et avait peur. Plusieurs des occupants s'étaient réfugiés dans un abri anti bombes,

mais Zina choisit de ne pas y aller, espérant que les bombardements cessent.

Iryna<sup>4</sup> avait habité dans le même appartement que sa mère avant de venir au Canada, sa sœur aussi, avant qu'elle décède d'un accident de voiture à 25 ans. Son mari avait continué d'habiter avec Zina mais il décédait à son tour à l'âge de 55 ans. Juste avant la guerre Iryna avait offert un cellulaire à sa mère, les deux étaient en communication téléphonique lors du raid sur Kyiv. Iryna a tout entendu. Elles ont discuté de l'option la plus sécuritaire pour Zina ; la salle de bain. Il n'y avait plus d'électricité et Zina était dans la noirceur totale; elle s'y est pourtant réfugiée. Elle est restée cinq jours dans la baignoire avant que des secours arrivent.

Zinayida SUKHOSTAVSKA arrivait finalement au Canada le 11 avril 2022, ayant d'abord séjourné à Varsovie, en Pologne, du 5 mars au 11 avril, date à laquelle elle embarquait sur le vol de Frankfurt à destination de Montréal. Comme elle était une réfugiée en fuite, elle s'est sentie soulagée en arrivant au Canada. Aujourd'hui vivant à Saint-Damien et entourée des siens, Zina se dit chanceuse malgré tout ce qu'elle a subi. Elle sait qu'elle ne retournera jamais en Ukraine qu'elle quittait fuyant les bombes, avec comme seule possession un petit sac contenant quelques vêtements, des photos pour ne pas oublier. Toute sa vie dans une petite valise bleue !

Jamais pendant l'entrevue Zina ne m'a évoqué son âge, ou du fait que c'était plus difficile parce qu'elle était vieille.

**Ceux qui fuient un pays dévasté par la guerre ne semblent plus avoir d'âge, trop préoccupés par la survie ils s'accrochent à la vie, peu importe le nombre de jours qu'il leur reste.**

« Quand je suis arrivée au Canada, il n'y avait plus de bruits de guerre, il y avait de l'électricité, j'étais soulagée ».

### Les enfants de la guerre

Encore à ce jour Zina se réveille la nuit en hurlant « sauver les enfants ». Sa fille Iryna dira que cette source d'angoisse ne la quitte pas. Un hôpital pour femmes enceintes avait été bombardé et elle a vu ces nouvelles à la télévision alors qu'elle venait à peine d'arriver. Une amie de la famille y était pour accoucher et Zina était morte d'inquiétude. Depuis Zina craint pour les enfants de manière obsessionnelle, mais est-ce vraiment surprenant ?

Son arrière-petite-fille porte le même prénom que sa grand-tante Iryna mais sans le Y, Irina a neuf ans. Elle est actuellement en Pologne attendant l'autorisation pour venir au Canada. Avant son départ d'Ukraine, les avions de chasse volaient à basse

altitude et la petite a vécu deux semaines dans une cave. Cette situation continue de la hanter. Irina a obtenu son visa et un billet d'avion grâce à la générosité de la communauté de Saint-Damien et de Sainte-Émilie, mais la famille doit encore attendre. Les papiers sont en règle pour faire venir sept personnes, dont Irina mais tout est compliqué. Ce qui retarde l'ensemble de la démarche, vient du fait que la grand-mère paternelle d'Irina n'a pas de passeport. Tout comme pour Zina, bon nombre de personnes âgées n'ont pas de documents de voyage et avec les édifices gouvernementaux détruits, il n'y a aucun moyen de s'en procurer.

Irina (Iryna) est un prénom féminin qui tire son origine du nom grec Eirênê, signifiant paix.

### Sur la vieillesse

Questionnée sur le vieillissement Zina fronce les sourcils. « En Ukraine, une personne vieillissante vivait avec sa famille, c'était la norme. La guerre a tout changé ».

« Nous avons des « maisons de vieux », mais la liste d'attente était longue ; il y avait aussi des maisons privées mais ces endroits étaient habités par une minorité de personnes âgées. ».

Aujourd'hui Zina croit que sa vie sera belle parce que ses enfants prennent soin d'elle. Elle avouera que c'est encore difficile de communiquer avec les autres à cause de la langue<sup>5</sup>, mais ajoutera sans hésitation que la vieillesse fait partie de la vie et qu'elle est bien dans cette période.

Zina a perdu beaucoup de gens qu'elle connaissait, mais elle garde contact avec certaines amies, ses 'chums', qui ont le même âge qu'elle. Elles se parlent sur Facebook grâce à Iryna qui a fait des recherches pour les trouver. La plupart habitent encore à Kyïv et vivent avec leurs enfants, ce qui rassure Zina car vivre avec les membres de ta famille quand tu vieillis, est dans l'ordre des choses...

[3] Il est plus exacte d'écrire Kyïv, nom de la ville en ukrainien, au lieu de Kiev qui est associé à la Russie.

[4] Pour fins de clarté, même si Iryna s'écrit avec un y, nous écrirons Irina quand nous évoquons la petite-fille de Zina.

[5] L'ukrainien est la langue principale et 67 % des Ukrainiens la parlent ; 30 % parlent le russe. Dans l'est et le sud de l'Ukraine, le russe est la langue principale dans certaines villes, tandis que l'ukrainien est utilisé dans les zones rurales.

## Dr. Marie-Andrée CHAMPAGNE



Médecin, marine, écrivaine, musicienne, la Dr. Marie-Andrée CHAMPAGNE se nourrit de passions. Animée par le souci de contribuer à la santé des femmes, elle a écrit plusieurs ouvrages sur la ménopause, fait plusieurs conférences grand public et donné de la formation continue aux médecins, infirmières et infirmiers, praticiens et praticiennes sur le sujet.

## La vieillesse

Je n'aime pas le mot vieillesse, je préfère parler des aînés. Avant le terme «vieux» était sympathique, aujourd'hui il est triste, le contexte social y est pour beaucoup. Par exemple, on peut vouloir habiter notre domicile le plus longtemps possible, mais s'il n'y a personne pour aider, c'est un problème. C'est mon angoisse du vieillissement. J'ai trouvé une alternative qui est de louer le 2<sup>e</sup> étage de mon bureau à mon fils, il est plus jeune et plus fonctionnel.

### C'est dommage qu'on ait perdu l'habitude de l'intergénérationnel.

La création des Résidences pour personnes âgées (RPA) a très certainement contribué à l'isolement, les personnes vieillissantes d'un côté et les jeunes de l'autre.

Une chose qui m'attriste aussi est de penser que je devrai laisser mon cabinet, mes patients s'attendent à ce que je continue presque éternellement. J'ai adoré faire de la médecine. Je me suis occupée de la santé de la femme dès le début de ma carrière.

J'ai 76 ans et j'ai commencé à prendre des hormones à 43 ans. Je pense que ma vitalité vient de là. De nombreuses recherches démontrent que la prise d'hormones retarde le vieillissement. Une femme va rarement faire un infarctus avant sa ménopause parce que l'estradiol protège les artères et le cœur. Cette protection disparaît après la ménopause. La masse osseuse d'une femme qui ne prend pas d'hormones diminuera de 3% par an au début de la ménopause. C'est maintenant prouvé que si on traite tôt, on prévient tout ça. Mais il y a encore beaucoup de chemin à parcourir et de médecins à convaincre à former dans ce sens.



Écrivaine, Marie-Andrée CHAMPAGNE a signé plusieurs ouvrages, allant du récit de voyage à des livres portant sur la santé de la femme.

### J'ai fait plein de choses de front dans ma vie, je n'ai pas eu le temps de penser à la vieillesse.

Je suis pas mal sportive ; je fais de la natation, de la plongée et du ski. Je suis passionnée par les mots, j'adore écrire et si je n'avais pas choisi la médecine je serais devenue écrivaine. D'ailleurs j'ai réalisé mes deux passions. J'ai écrit quatre livres sur la santé des femmes, ce qui leur a permis d'être traitées 25 ans plus tôt et cela, bien avant la série télévisée Loto-méno ! J'ai fait de la voile pendant une bonne partie de ma vie adulte. Avec mon mari, nous avons acheté un voilier et avons effectué une traversée transatlantique. J'ai écrit un récit qui relate notre voyage. Je joue du piano et du violoncelle avec la même passion, ce qui devrait, je pense, occuper ma retraite !

### Vieillir c'est dire adieu à plein de gens et de choses qu'on aime faire.

Avant, la vieillesse ne faisait pas partie de notre fonctionnement. Puis, il y a ceux qui meurent, qui ont le cancer. Il nous reste nos souvenirs, en espérant que l'Alzheimer ne nous atteigne pas. Ça, c'est le pire.

## Jean-Paul ALLARD

Cet homme de 96 ans a bonne mine. La marche est son crédo. Lors de la pandémie il a mal vécu le fait d'être enfermé. Raymonde, sa fille, décida de l'accueillir chez-elle. Ce qui le sauva.



Je vais souvent au cimetière pour me recueillir sur la tombe de ma femme et de mes deux garçons. L'un est mort subitement, l'autre de maladie, mais c'est la vie.

Ils ont « flyé » mais, il me reste cinq belles filles. D'ailleurs on ne sait pas ce qui se passera demain.

**Quand ce sera le temps pour moi de flyer, on flyera... .**

Vous savez, être vieux comme moi, ça veut dire voir partir de nombreux amis. Mais c'est ainsi.

J'ai beaucoup travaillé dans ma vie. J'étais agriculteur, j'ai commencé très pauvre mais on s'en est bien sorti. Je suis content de ce que j'ai fait. J'ai été dans l'élevage de porc pendant une quarantaine d'années. Ma fille venait m'aider à la porcherie,

couper les dents et les queues des petits, donner des piqûres de fer aux bébés. Pendant 40 ans. On a une belle famille.

**Je sais que je suis privilégié.**

Quand ma femme est morte je me suis retrouvé dans une résidence, j'y étais bien. Je sortais tous les jours, puis la Covid est arrivée et je n'ai pas pu tolérer d'être enfermé. Je me suis dit, ça va faire le serrage de vis, alors j'ai sacré mon camp, j'ai fait une folie. Ma fille Raymonde est venue me chercher. Aujourd'hui je suis très bien avec elle.

Toutes les semaines je me rends à l'Accueil Saint-Roch jouer de l'accordéon pour les résidents. Je marche beaucoup dans le bois et dans le village. J'adore me balader, je le ferai aussi longtemps que mon corps me le permettra.

# Monique HÉNAULT

Une femme de 83 ans pour qui la vie n'a pas été un long fleuve tranquille qui navigue aujourd'hui en eau plus calme grâce à une détermination à tout rompre.



Pour moi la vieillesse est un cheminement, depuis notre naissance on est appelé à mourir.

Viellir, c'est un cadeau car cela veut dire avoir la chance de pouvoir continuer notre vie.

J'ai eu une vie difficile et je m'en suis quand même bien sortie. Je n'ai aucun regret, au contraire, cela m'a rendue plus forte. Jusqu'à 71 ans, mon mariage ayant été de tous les défis je n'avais eu aucun moment d'allégresse.

J'étais alors veuve et j'ai rencontré un homme avec qui j'ai eu une très belle vie amoureuse. Cela a duré 14 ans. Il est mort subitement il y a trois ans. Aujourd'hui j'ai un nouvel amoureux. Nous avons un arrangement qui nous convient à tous les deux.

J'ai cinq enfants, 14 petits-enfants et 22 arrière-petits-enfants, de un an à 18 ans. Tout ce beau monde vient chez-moi pour échanger, discuter, jaser.

**C'est d'ailleurs un non-sens, une erreur monumentale que de séparer les générations.**

La population pense que la majorité des vieux radotent, on nous prend pour des sans dessein quand en réalité, on peut rendre tellement service, étant souvent les mieux placés pour accueillir les confidences des plus jeunes qui souvent n'ont personne à qui parler.

**Et puis, il faut arrêter de construire ces résidences surdimensionnées avec juste des vieux dedans.**

On a besoin de lieux de vie joyeux avec des gens de tous âges, parce que c'est çà la vie !

# Les Acadiens ou la résilience d'un peuple



Évangéline RICHARD, sur les terrains du Club de golf Montcalm.

## Évangéline RICHARD

Le Festival acadien existait depuis dix ans quand je me suis impliquée. J'ai hérité de la présidence, j'ai eu du plaisir à le faire, mais aujourd'hui il est temps de passer à autre chose.

Mon mari et moi réfléchissons ensemble à la vieillesse, mais nous n'y pensons pas sans arrêt. En résumé, c'est la santé qui va nous permettre de rester chez-nous, ensuite on trouvera un endroit où se faire gâter un peu plus. J'ai de la sympathie pour les personnes âgées qui n'ont que leur

chèque de pension de vieillesse pour survivre car pour demeurer en résidence et y être confortable, ça prend des bons moyens financiers.

Mais au-delà de l'argent, ce qui est le plus important, c'est la famille. Pendant la vieillesse, tes points d'intérêts ne viennent pas tant de l'extérieur que de ton cercle immédiat, et prendre soin de nos petits-enfants, c'est un peu comme si l'extérieur venait à nous.

Le 16 août 2022, le Festival acadien de la Nouvelle- Acadie à Saint-Jacques rendait un vibrant hommage à sa présidente, Évangéline Richard.

Elle passait le flambeau après 12 années de dévouement.



Clément RICARD au Parc des Cultures où est installée la Croix soulignant la déportation des acadiens, Saint-Jacques.

## Clément RICARD

Rencontré au Parc des cultures de Saint-Jacques, Clément RICARD, un féru d'histoire du peuple acadien, s'est donné le devoir de mémoire comme mission. Lors de notre entretien, il nous a livré avec beaucoup d'émotions ses sentiments sur la résilience des Acadiens et nous a brossé un bref tableau de l'histoire de la déportation que voici.

Le 28 juillet 1755, la population acadienne est déportée principalement dans les colonies anglo-américaines. C'est le Grand Dérangement ; entre 6000 et 7000 Acadiens seront expulsés sur des vaisseaux vers les colonies anglo-américaines, l'Angleterre et la France.

De 1760 à 1770, la région de Lanaudière accueillera des Acadiens revenant d'exil et c'est en 1765 que des Acadiens vivant au Massachusetts feront une demande pour revenir au Québec. Jacques Degeay, alors curé de la paroisse Saint-Jacques fera arpenter les terres du grand Saint-Jacques afin que les Acadiens se sentent chez eux. Les premiers déportés acadiens arriveront d'abord à L'Assomption en 1766, certains s'installent à Saint-Jacques. Aujourd'hui la Nouvelle-Acadie inclut Saint-Jacques, Saint-Alexis, Saint-Liguori et Sainte-Marie-Salomée.

# CRÉER POUR AVANCER



*« Il n'y a en art, ni passé, ni futur.  
L'art qui n'est pas dans le présent  
ne sera jamais. ».*

Pablo Picasso

**Dans ce chapitre,  
un seul groupe. Si l'art  
a plusieurs formes,  
une motivation anime  
ses adeptes :  
celui de créer et de vivre  
passionnément  
l'instant présent.**

Denis CYR est chef d'orchestre et arrangeur. Il voudra communiquer sa passion à chaque pratique de la chorale qu'il dirige avec ferveur, car pour Denis, l'apprentissage d'une discipline musicale aide à la vie.

Linda DOUCET n'a pas froid aux yeux et son choix d'instrument traduit son audace; elle proclamera haut et fort que l'art devrait faire partie du curriculum des résidences pour personnes âgées.

Francine LABELLE est une encyclopédie de l'art visuel, rien ne lui échappe. C'est ce qu'elle communique à ses élèves qui se présenteront dans son atelier de Saint-Didace et qui en ressortiront grandis à chaque fois.

Yves DURAND est peintre et compagnon de Francine LABELLE, ses œuvres sont franches et son regard lucide face à la réalité qui teinte ses toiles.

Robert ROY est un homme-orchestre, au sens propre comme au figuré. Créateur au service de sa communauté, il en est le bibliothécaire, celui qui recevra des jeunes dans son studio de sons ou écrivain, parce qu'il faut nourrir le patrimoine.

Gilles DUBÉ est un octogénaire passionné de communication. Chaque jour ou presque il se rend aux bureaux de la télévision communautaire pour animer ou créer de nouveaux projets.

Francine HERVIEUX s'est fait connaître comme maître artisanne de la ceinture fléchée. Elle tisse plus vite que son ombre et ses pièces font partie de grandes collections.

Évelyne LAVALLÉE s'est découvert un talent sur le tard ; elle peint aujourd'hui des toiles qui représentent l'évolution de sa communauté à travers le temps.

Ensemble ils créent, chacun à sa façon, pour avancer, en faisant fi du temps qui marque ces périodes de vie auxquelles on a donné un tag : enfance, adolescence, âge adulte, vieillesse. Avec l'art en tête, la vie est en continu.



Denis Cyr



Linda Doucet



Francine Labelle



Yves Durand



Robert Roy



Gilles Dubé



Francine HERVIEUX



Évelyne Lavallée

## Denis CYR

Denis CYR concilie stabilité financière et passion pour la musique, en conduisant des autobus scolaires le matin, un revenu qui lui permet de rester à la barre de l'Ensemble vocal de Lanaudière en ces temps où le financement des Arts demeure précaire.



Denis CYR est né à Thedford Mines. Son père était mineur et il dira de sa mère qu'elle était le boss de la famille. Il soupçonne que s'il fut envoyé à un très jeune âge prendre des cours de piano chez les Sœurs de la charité, c'était son rêve à elle qu'elle poursuivait à travers lui.

Dans le temps les cours de musique coûtaient peu, 10\$ par mois. Et puis toute la famille a fait de la musique. En 4<sup>e</sup> année, j'ai dirigé une chorale. Je pense que le leadership, tu nais avec. La musique était déjà ma vie. Je me souviens, mes chums allaient jouer au hockey pendant que je pratiquais ; je me suis senti à part, mais j'étais de petite corpulence, alors le banc de piano était plus confortable que les patins !

Le déclic 'musique' s'est vraiment fait lorsque je suis arrivé à la polyvalente. C'est alors que j'ai commencé à jouer des instruments de cuivre. Nous étions à la fin des années 50. Parmi tous ceux qui ont suivi ces cours, nous sommes sept ou neuf à avoir continué en musique, mais on ne se voit plus. Ensuite ce fut le CEGEP. Thedford Mines comptait une population de 25 000 habitants et la musique était considérée comme un art sérieux : les 60 meilleurs musiciens du Cegep pratiquaient du mercredi au vendredi et le dimanche on donnait un concert.

À treize ans je faisais partie de 'L'harmonie de Thedford', un groupe de musiciens qui ne jouaient que des instruments à vent. On a monté un quintette

de cuivres. Plus vieux j'ai joué du clavier dans les hôtels, ça payait mes études. J'ai été admis à l'université de Trois-Rivières à 23 ans. J'étais en sociologie parce que je pensais que je n'étais pas assez bon pour être en musique. Mais j'ai toujours joué ; je manquais l'école pour aller jouer avec des bands. Le cours que j'aimais le plus était la littérature musicale. Après avoir fait le tour de plusieurs instruments, j'ai aussi commencé à être arrangeur.

Être chef d'orchestre devenait une suite logique. La première fois que j'ai joué avec l'orchestre symphonique de Sherbrooke j'avais 17 ans. On était payé comptant ou en chèque après le spectacle. J'ai aussi compris rapidement qu'il fallait que tu persistes comme chef si tu voulais vraiment avoir ton son.

**Il quittera Thedford Mines en 1988 pour s'installer dans la région de Joliette. Aujourd'hui cela fait 20 ans qu'il dirige l'Ensemble vocal de Lanaudière. S'il possède une grande sensibilité du fait qu'il soit un musicien accompli, Denis CYR est également un être lucide.**

La mode est aux jeunes chefs, mon temps est révolu. Pour le moment ce que j'aime le plus c'est de faire des arrangements musicaux, composer. J'y trouve mon compte.

**La vieillesse ? Je n'y pense pas, probablement à cause du milieu dans lequel j'évolue qui inclut des gens de tous âges.**

En musique, c'est la qualité du musicien qui compte. Il ou elle aura vingt-cinq ou soixante-quinze ans, cela n'a pas d'importance. Je ne pense même pas à mes derniers jours. Par contre, je sais ce que je ne veux pas et c'est de me retrouver dans un CHSLD.



Quand il ne dirige pas l'ensemble vocal de Lanaudière, Denis CYR est chauffeur d'autobus scolaire.

### Inquiétude ?

Je ne suis pas inquiet face au temps qui passe, la perte de réflexe; d'ailleurs on peut compenser par l'expérience, ce qui n'est pas plus mal. Par contre je demeure terriblement inquiet pour la génération de musiciens à venir. La plupart des programmes de musique en place dans les écoles ont été coupés et je soupçonne que ce n'est qu'une question de temps avant qu'on coupe ailleurs.

Cet engouement n'est plus, la fanfare s'est tue....

**La musique c'est aussi fondamental et vital que manger, boire et respirer.**

À partir du moment où il y a eu un être humain sur terre, il y a eu de la musique. La musique t'accompagne partout dans ta vie, autant heureux que malheureux.

La peine bouge avec la musique. Dans l'auto quand tu joues du gros rock, tu ouvres les fenêtres, la vie est belle. Les arts en général, ça aide à vivre, c'est là que l'équation ne se fait pas, car le financement est de plus en plus difficile à trouver.

Il y a aussi le fait que les gens s'impliquent moins qu'avant, c'est plus difficile d'avoir des bénévoles. Chacun vit dans sa bulle et la critique est souvent gratuite : on ne peut plus rien dire ou faire sans être critiqué. De façon générale c'est plus difficile de vivre en société qu'auparavant.

La population a transposé à la vieillesse ce que nos parents faisaient à l'environnement : quand tu le vois plus, ça dérange plus, ça existe plus. Dans le temps ils jetaient des chars dans les lacs en pensant qu'ils avaient disparu... Aujourd'hui on tasse les vieux dans de belles bâtisses. Ils disparaissent... n'existent plus.

### Souvenirs, regrets ?

J'ai toujours dit que je ferais le tour de de la terre, cela n'est pas vraiment arrivé mais je me suis rendu en Chine.

Mes plus beaux souvenirs ont été ceux où j'étais dans l'action et l'endroit où je suis le plus heureux sur la planète, c'est une scène. J'ai enregistré des disques, j'ai fait des arrangements musicaux dont je suis très fier.

**Quand tu enregistres tu touches à l'éternité parce que tu laisses une trace.**

**Mes regrets se situent plutôt au niveau de la perte.**

À faire ce métier de chef de chorale ou d'orchestre, on perd du monde en cours de route, des gens se désistent. En tant que chef, tu dois prendre des décisions, il faut diriger, certains n'aiment pas, alors ils quittent. Puis il y a le manque de reconnaissance. Cela fait 57 ans que je fais de la musique et on ne m'a pas exactement organisé un party de départ après 50 ans... Et pour être honnête, j'ai un regret bien égoïste, c'est celui d'avoir toujours travaillé avec des amateurs, pas à cause des gens, mais du fait qu'il faut toujours expliquer, et recommencer. Comme chef de chorale s'adressant à des amateurs, mes contrats ne sont jamais renouvelés. Une autre frustration vient du fait que lors d'un spectacle, les gens dans la salle ont presque le droit de vie ou de mort sur toi et ce n'est pas dû au fait de leurs compétences... Mais on passe par-dessus, par amour de la musique et puis il y a plus d'années derrière nous que devant, alors on profite au maximum du temps qu'il reste.

### La perception des 'vieux' ?

La population a transposé à la vieillesse ce que nos parents faisaient à l'environnement : quand tu le vois plus, ça dérange plus, ça existe plus. Dans le temps ils jetaient des chars dans les lacs en pensant qu'ils avaient disparu... Aujourd'hui on tasse les vieux dans de belles bâtisses. Ils disparaissent... n'existent plus.

Quant au gouvernement, la vieillesse, c'est comme une épine dans le pied.

Sur le plan professionnel c'est différent. En musique c'est la qualité avant l'âge. Si tu fais la job, pas de trouble. Je connais un joueur de trombone, il a plus de 80 ans et est encore très bon. Il n'y a pas beaucoup de professions où l'âge n'a pas d'importance. C'est pareil pour les instruments, un orgue de 400 ans c'est encore meilleur !

J'ai beaucoup travaillé avec les jeunes, il existe un certain respect mais il est hiérarchisé en musique. Il n'y a pas tant de jeunes chefs d'orchestre. Quand Nagano est arrivé, il n'était plus tout jeune, il avait travaillé avec Frank Zappa. Herbert von Karajan est né en 1909 et est mort en 1989. Il avait donné son dernier concert parisien en 1988...

# Linda DOUCET

De nature posée Linda DOUCET n'hésitera pas à se prononcer sur l'état de la situation des personnes âgées au Québec.

Pour cette femme qui aime dire les choses, ce que l'on nomme des 'milieux de vie' sont des mouroirs.



Je viens d'une famille dysfonctionnelle et je me suis toujours dit que rien ni personne ne pourrait m'empêcher de vivre ma vie comme je le voulais. J'ai composé avec ça en élevant trois enfants. Je me suis détachée de ce passé, j'ai opté pour la joie, la bonne humeur et le mouvement. C'est pour cette raison que je refuse d'aller vivre en résidence pour personnes âgées, parce qu'il n'y a rien dans ces endroits-là qui fait penser à la vie : on organise tout, l'heure du coucher, l'heure des pilules et entre cela on t'offre des 'activités' qui incluent majoritairement regarder une télévision qu'on entend mal, avec des images dedans qui ne veulent plus rien dire.

**Je me suis achetée un saxophone à 62 ans et je prends des cours. C'est excitant.**

Nous aurions intérêt à passer par les arts pour aider ces personnes qui ont fait le choix d'habiter ces résidences. Une personne à mobilité réduite pourrait s'y adonner, celles avec des problèmes cognitifs aussi et pourquoi pas ; étaler des crayons

de couleurs sur le plancher et les faire atterrir sur du papier, c'est formidable!

Pouvez-vous me dire ce qui est si compliqué et si coûteux que d'avoir un animateur ou deux même, qui supervisent ces ateliers où la notion de liberté est au centre de tout ? Et on sait que l'introduction des arts fonctionne, on le voit avec les enfants. Ces initiatives tiennent l'esprit éveillé. Peut-être qu'on ne veut pas ça justement, qu'on préfère tenir ces résidents bien tranquilles, au nom de la sécurité, alors qu'en réalité on ne fait que les enfermer dans une solitude qui tue.

**Les budgets alloués aux aînés devraient nous aider à maintenir cette autonomie, pas à construire des édifices où de toutes les façons on aura du mal à trouver du personnel pour prendre soin de nous.**

En tous les cas, pour moi il n'est pas question que je m'associe de près ou de loin à cette tendance lourde de mettre les vieux à l'écart. Mieux vaut mourir.

# France HERVIEUX

Rencontrer France HERVIEUX c'est découvrir un pan de notre histoire haut en couleur. Artisane reconnue de la ceinture fléchée, elle nous introduit à cette forme d'art incroyable. Avant de parler 'vieillesse', elle nous explique comment la ceinture fléchée a voyagé dans le temps.



La *ceinture fléchée* fait partie de l'art décoratif. Les plus anciennes datant des années 1780 étaient confectionnées en laine et tressées aux doigts suivant un motif complexe. Le lieu principal du commerce était situé à L'Assomption. Les premiers porteurs de ceintures fléchées étaient les voyageurs, puis les Premières Nations s'y sont intéressées ; on échangeait les ceintures pour des fourrures... On retrouve d'ailleurs sur certaines illustrations des amérindiens la portant fièrement. Utilisées initialement durant les longs mois d'hiver pour tenir les manteaux fermés, afin d'en maximiser la capacité de rétention de la chaleur, elles ont rapidement été adoptées par des notables et des commerçants voulant affirmer leur statut social. Avec le temps, elles sont devenues un élément important de l'identité des Canadiens français.

Les premières femmes à porter la ceinture fléchée furent des raquetteuses. Au Collège de l'Assomption créé en 1832, la ceinture fléchée faisait partie du costume. La compagnie de la Baie d'Hudson a standardisé les motifs vers les années 1850. On lui donne alors un cadre précis : les laines employées, la largeur de la ceinture, etc... La ceinture de l'Assomption s'est répandue partout en Amérique du Nord. Dans l'Ouest du Canada, les Métis reconnaissent la valeur patriotique de la ceinture fléchée. L'industrialisation des années 1900 amènera son déclin. Les porteurs de traditions, les folkloristes se l'approprient. La période de renaissance du fléché arrivera en 1970 ; on compte alors plusieurs associations au Québec. À Québec il y a les ceintures tissées du Carnaval et chaque année, elle est différente.

## La vieillesse ?

C'est une période qui nous arrive sans que l'on s'y attende, surtout si nous avons encore beaucoup d'énergie. Sauf que pendant la pandémie, la notion de vieillesse s'est présentée plus souvent qu'à son tour. Les directives du gouvernement faisaient état de « ce groupe d'âge plus vulnérable » auquel il fallait faire plus attention. C'est alors que nous avons réalisé pleinement que nous étions des personnes âgées. Prenons-le positivement et disons que ce fut un temps où nous avons plus... d'attention?

## La perception des personnes âgées ?

Ça dépend des périodes. Pendant la pandémie, comme je le mentionnais, on entendait souvent qu'il fallait faire attention aux personnes âgées. On y a presque cru, nous sommes restés en réserve... Personnellement j'ai trouvé cette période difficile parce qu'on était mis au ralenti, tout était plus tranquille, trop.

Le problème est que la vieillesse est perçue comme un peu une période de vie sombre, un temps malheureux parce que l'on entend surtout parler des problèmes associés à cet âge, des gens qui sont malades, de diagnostics désespérants, de maltraitance. Mais il faut voir les gens qui continuent à être actifs, qui veulent partager avec d'autres, à voyager, et il y en a.

## Les vieux ont-ils la place qu'ils méritent ?

L'âgisme existe, c'est indéniable. Il y a une différence de pensée par rapport aux générations précédentes ; on a mis une distance entre les générations et cela devient de plus en plus perceptible. Quand les personnes âgées sont au travail, on ne reconnaît pas souvent leur apport. Les gens croient qu'avec les années qui s'accumulent, on perd l'expérience alors que c'est le contraire. On reconnaît les grands sages, mais cette reconnaissance ne se sent pas ailleurs.



**La population en général ne porte pas attention à la personne âgée, au mieux elle n'est pas reconnue, au pire, elle est carrément ignorée, son savoir-faire mis de côté.**

## La suite des choses ?

C'est évident que je souhaite demeurer dans mon bungalow. Avec Claude mon conjoint, nous avons acheté cette maison parce que c'était un plain-pied mais surtout, parce qu'elle était lumineuse. Il y a une facilité à y vivre. Je souhaite y demeurer le plus longtemps possible ; ce quotidien me convient, on est en santé et nos activités nous stimulent encore beaucoup.

## Regard dans le rétroviseur ?

Le reflet de mon rétroviseur est heureux ; j'y ai l'œil clair et arbore le sourire. Je suis contente de ce que j'ai découvert, de ce que j'ai vécu... J'ai été gâtée, je le suis encore. J'ai voulu des choses, je les ai eues. Mon cheminement m'a comblée.

## Que penser des résidences pour personnes âgées ?

J'ai de la difficulté à m'imaginer vivre en RPA<sup>1</sup> ; pour moi ce sont des ghettos. Je pense plus à des milieux de vie intergénérationnels, il faut revenir à un concept de vie où toutes les générations se côtoient. En tous les cas, c'est l'avenir qu'on se souhaite.

[1] Résidences pour personnes âgées

## Yves DURAND



Yves DURAND est originaire du quartier Saint-Michel à Montréal. La rencontre avec la peintre Francine LABELLE aura tout basculé dans la vie de ce septuagénaire lucide et fou de peinture. Depuis il vit et crée dans leur maison-atelier à Saint-Didace, un village niché au creux d'un Lanaudière moins connu mais qui mérite de l'être.

## La vieillesse ?

Je remarque qu'on aime bien créer des cases; pour le capitaliste, c'est une bonne chose. Tu es jeune, tu es productif, après ça tu l'es moins et si tu n'as pas fait assez d'argent pendant ta période adulte, tu deviens rapidement inutile. C'est là qu'on « t'invite » à rejoindre les rangs des RPA<sup>1</sup>, résidences pour personnes 'dites' âgées. Une fois rendu, tu attends de partir, cette fois pour de bon. Disons que ce n'est pas le tracé de vie auquel j'adhère mais qui pour moi, résume la situation en général.

Je me sens encore jeune parce que je peins, ce qui fait que je remets toujours la 'vieillesse' à plus tard.

**Tant que je pourrai fonctionner dans mon univers, je serai heureux. Le jour où ce ne sera plus le cas, qu'on me donne une pilule pour en finir : le suicide plutôt que de me retrouver dans un de ces mouvoirs organisés.**

J'ai travaillé dans ce genre d'endroit; ce que j'ai vu là me conforte dans cette idée. Quand tu te berces toute la journée en regardant un mur ou au mieux, à travers une fenêtre où il n'y a rien qui résonne pour toi, quand tu as de la difficulté à manger... alors pourquoi continuer. La religion catholique fait que beaucoup ne peuvent pas ou refusent de se laisser aller alors que maintenant il existe des façons de partir sans souffrir, comme le contrôle sur la respiration.

Je médite depuis que je suis tout petit. Je suis le 11<sup>e</sup> de 12 enfants. Je suis le produit d'un devoir conjugal, mes parents étaient vieux quand ils m'ont eu, j'en avais dix devant moi. Je me suis tourné vers mes grands-parents, comme quoi la vieillesse peut être symbole de réconfort. Ma mère est morte à 92 ans après avoir eu 12 enfants. C'était une mère nourricière, pas affectueuse car elle n'en avait pas le temps, fallait que ça marche... Être dans les bras de quelqu'un, je ne connais pas. J'ai appris à me débrouiller seul, la méditation apaise et devenir 'vieux' devient alors un concept.

## Rétroviseurs, regrets, moments marquants ?

Des regrets, non, des moments marquants, certainement. J'ai choisi Francine et la peinture à 46 ans. C'est une belle histoire. À neuf ans



Yves DURAND et Francine LABELLE devant leur maison de Saint-Didace, qui sert également de haut lieu de l'enseignement des arts visuels dans la région Lanaudière.

je rêvais déjà d'être peintre. Parce qu'une de mes sœurs sortait avec un vendeur de télé, notre famille avait déjà la télé en 1952. C'est là que j'ai vu Picasso qui disait que pour être peintre, il fallait faire un cercle et mettre le point au milieu. Dans ma tête de petit gars je me suis dit, je vais être peintre. Et j'ai toujours fait à ma façon depuis.

## Comment la vieillesse est perçue par la population en général ?

Je ne suis pas porté à aller vers les gens, j'ai appris à me suffire à moi-même. Je suis bien seul. J'aime aussi enseigner, on rencontre de belles personnes.

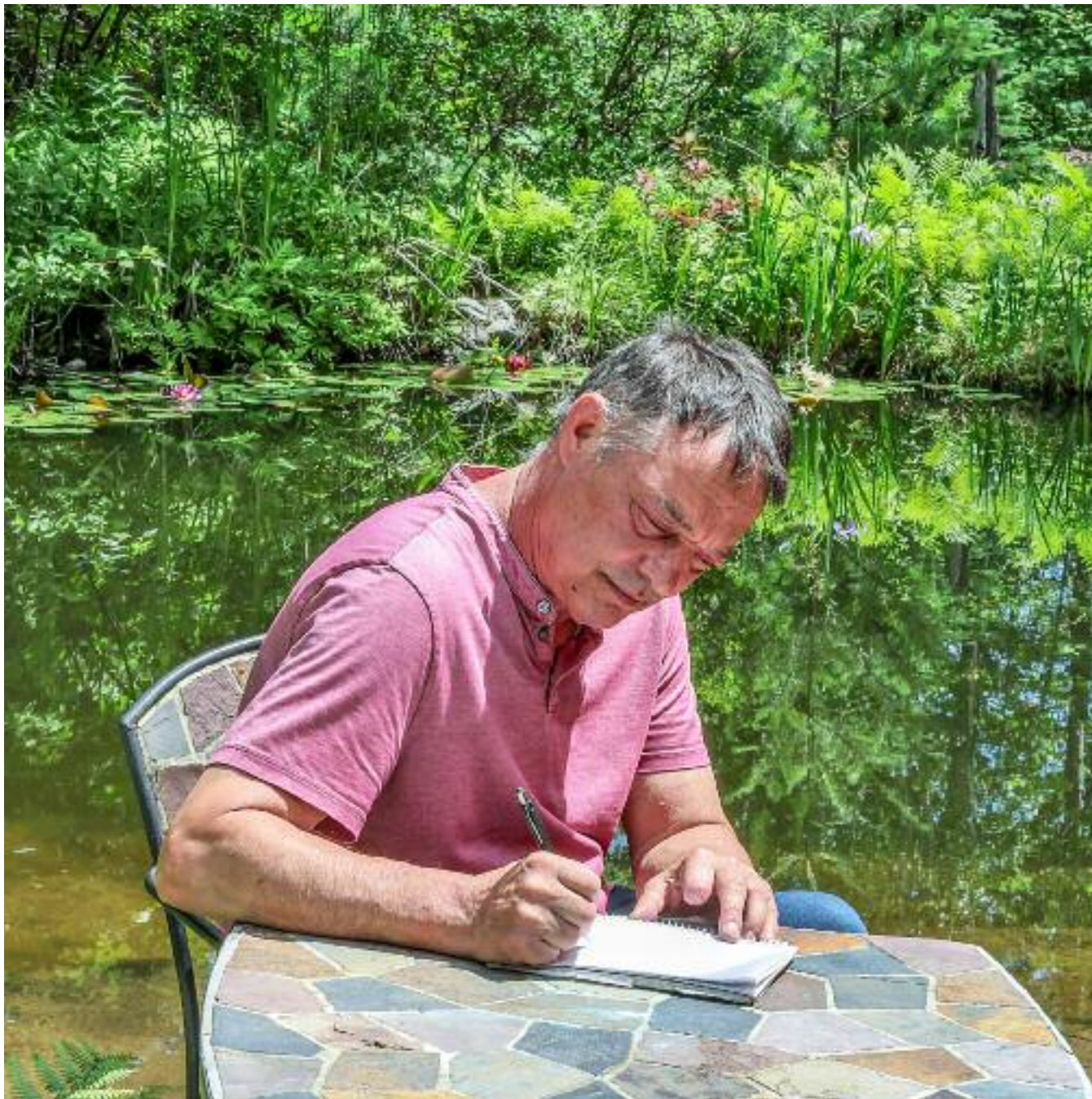
Pour le gouvernement, les aînés sont des gens de trop, la vieillesse, ça coûte de l'argent : il faut payer des pensions, les frais de santé sont exorbitants etc. D'un point de vue capitaliste ce n'est pas rentable. Si on savait vivre avec plus de profondeur, nous n'en serions pas là.

**Peu importe la perception des autres, à un moment donné tu as un choix, on ne peut blâmer que le système qui je l'avoue est défaillant, nous avons aussi un rôle à jouer.**

Les personnes âgées qui sont bien avec elles-mêmes sont celles qui continuent à vivre comme elles l'entendent. Elles prendront les moyens pour ; et si c'est de partir de plein gré, ce sera ça. Ceux qui s'en remettent aux bonnes grâces de l'état pour tout décider pour eux sont un fardeau. Choisir en pleine conscience, voilà où il faut aller !

[1] Résidences pour personnes âgées

## Gilles DUBÉ



Gilles DUBÉ est en mission. Cela fait 17 ans qu'il couvre les événements promus par des organismes à but non-lucratif (OBNL) de la Municipalité régionale de comté (MRC) de Montcalm qui compte 10 municipalités dont Sainte-Julienne où Gilles habite depuis 27 ans. Ce territoire et sa communauté, Gilles l'a à cœur. Il dira que peu de médias font aujourd'hui la promotion du communautaire. Il en a fait son cheval de bataille.

## La vieillesse ?

Cette année j'ai songé à prendre une semi-retraite mais parfois je pense que c'est peine perdue. J'adore ce que je fais, surtout les rencontres. J'aime le reportage, l'écriture, ce n'est pas tant un travail qu'une passion. De toutes les façons j'ai besoin des gens.

J'ai d'abord couvert l'actualité des OBNL avec L'Express pendant dix ans, puis j'ai créé le journal *Plume Libre Montcalm*. Nous avons près de 40 000 visites par semaine. On ne parle pas assez de l'entraide et la bienfaisance, et ce que font les OBNL n'est plus considéré d'intérêt public. Je crois que nous faisons un travail honnête. Nous allons souvent au Centre d'action bénévole et nous croisons des ornithologues, des peintres, des aîné.es à la retraite...c'est assez fabuleux de voir tous ces gens se définir par de nouvelles activités une fois que leur carrière est terminée.

**Je dis aux plus jeunes, si tu ne veux pas mal vieillir, organise-toi pour être indépendant financièrement. Quand tu n'as pas de dettes tu es riche.**

Aujourd'hui notre maison est payée et cela me donne la liberté de faire ce que je veux, ce qui n'était pas le cas étant plus jeune. À 25 ans j'étais gérant à Toronto et je gagnais cinq fois plus qu'aujourd'hui mais je n'étais pas libre. Puis j'ai changé de rythme. J'ai pas mal tout fait, travail dans les bars, les restaurants. Je ne manquais aucune opportunité. J'ai toujours eu du plaisir à faire ce que j'ai fait et je crois que le fait de changer souvent aide à mieux vieillir. Et puis quand on s'amuse on peut faire tellement plus...

En vieillissant on apprend à faire des choix éclairés, sinon honnêtement, on n'a rien compris. Ne pas accepter tout ce qui est lourd, dérangent, savoir dire non fait partie de cette philosophie de vie. J'ai le réflexe de couper court quand c'est nocif ou toxique. Je détecte la personne avec qui je ne dois pas développer davantage. Tu gardes ainsi ton énergie pour toi et la première chose que tu réalises, tu ne te sens pas vieillir.

## La suite des choses ?

Je voudrais vieillir et mourir dans notre maison, mais on ne décide pas toujours. Tout ce que je sais est que la journée qu'on va me changer de couche et qu'on va me faire manger, ce sera fini. Je ne veux pas aller en résidence, même si les planchers sont en marbre...On parle des belles Maisons des aînés mais ce ne sont pas la couleur des murs qui rend la vie plus belle. Il faut du personnel et qu'il soit dévoué. Tout cela devient bien compliqué pour rien.

Mes parents sont décédés rapidement et c'est tant mieux. Il faut savoir quand la vie achève. J'ai souvent été témoin de familles qui s'entre-déchiraient, certains s'accrochant au fait qu'un parent n'était pas prêt pour partir. C'est horrible. Je sais que je vais partir à un moment donné, cela ne me fait pas peur. J'ai répondu présent à toutes les opportunités, j'ai fait tout ce que j'ai voulu. Quand c'est fini, c'est fini, on se reprendra dans une autre vie pour faire autre chose.

## Regrets, moments marquants ?

Aucun regret, peut-être celui de ne pas avoir eu d'enfant, mais c'était une décision réfléchie. Nous sommes arrivés ici j'avais 27 ans et sommes allés chercher un chien que j'ai fini par donner parce que j'avais trop à faire. Ma vie a été marquée par le changement et avoir l'œil ouvert sur des opportunités. Je n'aurais pas pu avoir des enfants en tous les cas, être assez présent pour eux. Avec le temps je me suis forgé une famille avec les gens que je côtoyais, au jour le jour. J'ai mes frères, mes sœurs avec qui je suis proche, mais nous sommes tous indépendants. Je trouve d'ailleurs que la dépendance affective ou matérielle est un des pires maux qui afflige notre société.

### Perception de la vieillesse ?

Les personnes vieillissantes manquent de contact avec les plus jeunes. Je suis chanceux parce que je couvre des événements organisés par des OBNL composés majoritairement d'une clientèle jeune. C'est plaisant. Souvent les personnes âgées sont prises dans leurs petits cercles, elles réussissent à s'amuser mais c'est à huis clos. Il faut faire en sorte qu'il y ait plus de projets réunissant différentes générations comme celui de l'habitation que je mentionnais plus tôt.

### La place des vieux ?

On mérite tous d'avoir une vie qui vaille la peine d'être vécue, jeunes ou vieux. Le manque de main d'œuvre pourrait, peut-être, contribuer à ce que les personnes âgées puissent se sentir utiles. Aux États-Unis cela fait longtemps que tu vois des personnes d'un âge certain, même de 80 ans, servir le public, être emballeur dans un supermarché. J'ai passé 160 jours tous les matins, je rencontrais du monde et j'aimais ça. Il n'y a pas de sot métier et L'Homme est un être grégaire, ne l'oublions pas.

Alors vivement des solutions structurantes qui permettront l'échange et la solidarité.

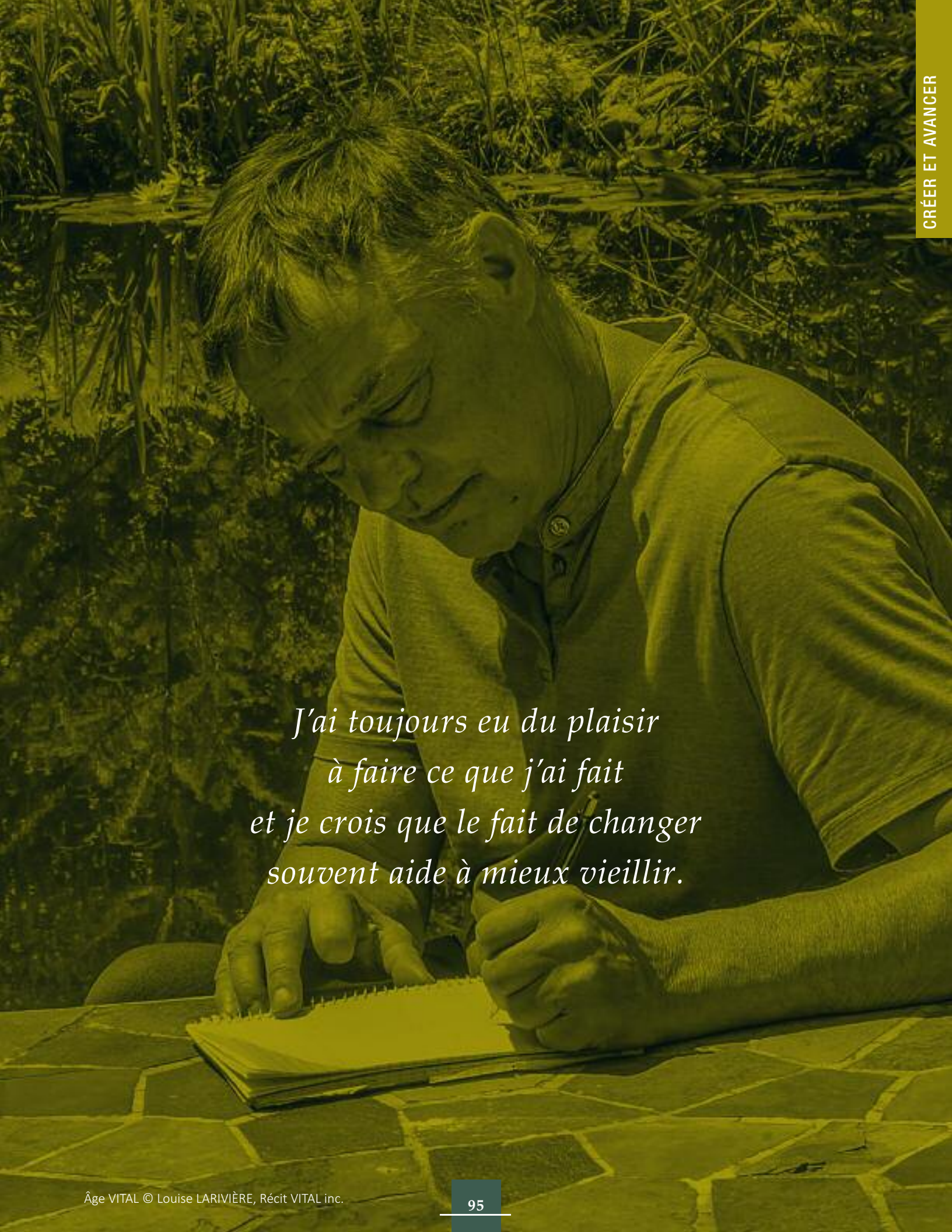
## La solution existe

La question de l'habitation est au cœur des enjeux concernant la vieillesse. Ce qui existe est aliénant, mais il y a des solutions.

J'ai vu un reportage sur un projet de petites maisons construites sur un même terrain, chacun ayant assez d'espace pour avoir sa propre intimité et où les propriétaires partageaient des lieux communs, comme une petite salle communautaire, un jardin. Un tel projet d'habitation peut aussi être éco-responsable avec des transports songés - 1 ou 2 voitures à la disposition de tous, l'organisation de livraisons pharmacie, nourriture à un seul endroit et une seule fois au lieu de transports multipliés avec un seul occupant par voiture. Et qui dit qualité de vie dit accès à une nature peu importe sa forme, contrario aux bâtisses RPA - RI - CHSLD et compagnie où le stationnement est le principal espace extérieur...sans arbres et sans vie...

Un tel complexe peut aussi inclure des services en santé ou autres. Et puis il y a le « troc ». Les occupants ayant développé une expertise de par leur profession dans le passé peuvent fournir des services à l'ensemble de la communauté, que ce soit la menuiserie, la mécanique, les soins, le management...chacun donnant un certain nombre d'heures à titre bénévole.

Plusieurs nouveaux maires sont intéressés à ce qu'un changement systémique ait lieu mais il faudra d'abord une volonté politique, car cela se fera inévitablement au détriment de cette 'industrie de la vieillesse' qui pour le moment rafle tous les contrats.

A man with short, light-colored hair is sitting on a stone patio, leaning forward and writing in a spiral-bound notebook. He is wearing a light-colored, short-sleeved polo shirt. The background is filled with tall grasses and foliage, suggesting an outdoor setting. The entire image has a warm, golden-yellow color cast. The text is centered over the man's torso and the notebook.

*J'ai toujours eu du plaisir  
à faire ce que j'ai fait  
et je crois que le fait de changer  
souvent aide à mieux vieillir.*

## Robert ROY



Un parcours éclectique, des défis à la pelle, des projets qui se succèdent à un rythme étourdissant traduisent la vie de cet homme généreux aux multiples talents. Musicien, écrivain, informaticien, bibliothécaire, tripeux, Robert est tout sauf ennuyeux et la vieillesse est pour lui un concept qu'il intègre comme un projet, avec détermination et surtout, une grande ouverture d'esprit.

## C'est quoi la vieillesse quand on est jeune à soixante-et-onze ans ?

Un monde étrange. Un matin j'ai réalisé que dans toutes les réunions où j'allais, j'étais le plus vieux. Je suis toujours avec des jeunes ; je fais de la musique, c'est normal, mais j'ai l'âge de leurs parents. Je vis un paradoxe.

**Je ne sens pas vraiment la vieillesse parce que mon style de vie m'a toujours préparé à me renouveler.**

J'ai constamment bougé. J'aime bâtir des choses, mettre de la couleur dans ma vie, améliorer mon milieu. Mais quand un projet est sur les rails, je vais ailleurs. Être en mouvement fait qu'on ne sent pas le temps qui passe, mais il passe quand même et les années s'additionnent...

En 1995 j'ai mis sur pied le projet *Connection Lanaudière*, un portail régional avec énormément de contenu dans le cadre de l'Inforoute. Je venais de graduer de l'Université de Montréal avec une maîtrise en bibliothéconomie et sciences de l'information.

À une époque il y avait tellement d'argent pour monter des projets. Nous avions un laboratoire d'informatique portable. On a acheté une petite van avec une petite coupole sur le toit, dix portables, on faisait de la formation. J'ai créé des cafés Internet. Des gens sont venus me chercher, j'en ai ouvert un peu partout au Québec, dans les écoles, les bibliothèques. J'ai passé une dizaine d'années à faire ça, j'ai gagné des prix, une vraie folie. Les contraintes sont arrivées, l'argent se faisait plus rare. J'ai trouvé un remplaçant. J'ai pris une année sabbatique, puis ai dit adieu au monde de l'informatique pour devenir diffuseur de spectacles à Repentigny, j'organisais des concerts de musique classique et de jazz.

## Il faut revoir notre vision de la vieillesse et des loisirs.

Je suis arrivé à Saint-Didace à ma retraite et un poste de bibliothécaire s'ouvrait, j'ai accepté le défi. Depuis, on a organisé plein d'activités culturelles, une sortie à la Maison symphonique de Montréal, au Musée des beaux-arts... Ça change et les personnes âgées de la municipalité cherchent maintenant autre chose à faire que de jouer à la pétanque...

## Autre secret pour faire perdurer la vitalité : maintenir le rythme.

Je continue à travailler sur des projets personnels qui m'animent. Ma blonde a soixante-et-onze ans. Nous sommes tous les deux adoptés. On pense que ça fait soixante-et-onze ans qu'on se connaît car on était à la même crèche pendant les quatre premiers mois de notre vie. C'est notre légende. J'ai cherché à connaître mes ancêtres biologiques. Mon grand-père était syrien, j'ai trouvé mon père sur une notice chronologique. Alors j'ai écrit un livre, 300 pages.

## La suite des choses ?

Il y a un voile qui plane au-dessus de nos têtes. Je vis au bord du lac Thomas avec ma conjointe, il s'agit qu'un de nous deux tombe et c'est fini, il faudra déménager. Les résidences pour personnes âgées ne m'attirent pas, trop de commérage, pas assez de liberté. Cette incertitude plane au-dessus de nos têtes sans qu'on y pense tout le temps, mais la réalité est là, immuable.

**La vieillesse est devenue une valeur marchande.**

**Ma mère a vécu dans un RPA luxueux. Ces endroits sont des projets d'investisseurs. On rêve de Maisons des aînés, mais c'est utopique, ça coûte cher. Plutôt garder les gens dans la communauté, favoriser de petits regroupements de personnes, développer des projets immobiliers novateurs qui témoignent d'une ouverture d'esprit.**

### Regrets, moments marquants ?

Je suis un gars de Mégantic, j'ai eu la plus belle enfance, des parents fortunés, un chalet au bord du lac, des filles, des chums, on faisait de la musique. Mes parents avaient un gros commerce de détail. Normalement j'aurais pris la continuité et j'aurais fait beaucoup d'argent. Ce qui m'attendait était différent, j'aimais faire de la musique. Ma mère venait d'une grosse famille, ce qui est devenu étouffant. À l'adolescence j'ai réagi très fort ; cheveux longs, rock and roll... Je me suis organisé pour aller à l'école à Sherbrooke. Ma voie était celle de la culture, toujours autour des livres, de la musique, j'avais besoin de tripper. Puis il y a eu cette période à vivre et travailler dans Lanaudière ; j'ai habité 35 ans à Saint-Thomas. Curieusement, après ce grand détour, en 2012, j'ai effectué un retour à Lac Mégantic. J'ai repris la maison de mes parents. J'y suis resté cinq ans et suis devenu président du Comité culturel. Je m'occupais du festival de Jazz. La catastrophe est arrivée, j'étais sur le comité de reconstruction et je peux dire que l'après-catastrophe a été pire... mensonges, pillages. J'avais travaillé sur un projet de Maison de la culture, la mairesse est partie et le tapis m'a glissé de sous les pieds. La gang d'investisseurs étaient plus intéressés à construire des condos. J'ai quitté et n'y suis plus retourné.

### Place des vieux ?

La nouvelle génération d'aînés, comme nous, a tendance à prendre plus sa place.

Celle d'avant aura été une marchandise, on les a parkés dans des résidences. J'ai beaucoup appris sur la vieillesse en faisant des projets avec les Attikameks ; pour eux, le respect des aînés est une chose fondamentale. En ce moment à Saint-Didace je travaille sur un projet de rencontre, *Culture locale et Premières Nations*. On gagne tous à être différent.





Robert, à la bibliothèque municipale de Saint-Didace.

# Francine LABELLE

Francine LABELLE est artiste peintre, professeure de dessin et de peinture à son compte. Sa démarche personnelle sort du lot et sa foi en la vie, surtout ce que nous en faisons, inspire à bien des égards.



## La vieillesse ?

J'essaie d'y aller au jour le jour. J'ai également compris que tout arrive à partir du moment où tu es aligné dans une relation avec le tout ; d'intégrer cette notion apporte une certaine forme de paix, ce qui fait que je n'ai pas cette angoisse de la mort ou de la vieillesse.

**Et si je reste centrée, je vais me retrouver avec des gens créateurs et sympathiques qui associent et transforment, loin de la déprime et du fatalisme.**

Tu viens vivre tes expériences de ton vivant, mais tu ne portes rien sur tes épaules, tu vois tout le monde dans leur pouvoir et tu t'entraides. Puis, à un moment donné tu changes de poste.

**Mourir c'est juste changer de poste.**

Une chose est certaine : je ne me vois pas dans un CHSLD. C'est de la schizophrénie sociale et si j'y suis "forcée" je sais ce qu'il me restera à faire. Mais disons que j'ai encore bien des choses à vivre.

## Perception de la vieillesse...

Ce que je perçois comme important c'est la question touchant la forme physique. Je me suis intéressée à la guérison par les plantes, une façon de préserver la mémoire, je garde un poids santé, je me tiens en forme. Tout ça aide énormément. Et puis je prends ma place, celle que je me donne, mais ce ne fut pas toujours ainsi. Toute petite, je « disparaissais » quand je pouvais. Quand j'ai réussi à faire ma première ligne droite sur une toile, je me suis rendu compte de ma position. Je me suis mise à aimer dessiner : je prenais ma place, dans mon lieu, mon atelier, mais je demeurais terrorisée d'aller dehors. J'ai eu besoin d'argent et cela m'a forcée à aller vers l'extérieur : il fallait que je me trouve des étudiants et c'est arrivé. Si tu ne demandes rien à l'univers, il n'arrive rien. Tout ce discours de "faut se contenter de ce qu'on a" m'horripile au plus haut point... Il faut oser demander.

### ...un problème plus profond.

C'est une question d'éducation, parce que ce rapport de relation globale avec le monde aide à accepter. On se sent porté. Habitée par un tel état de conscience, une personne malade déciderait par exemple de mourir au lieu de vivre l'insupportable.

Pour le moment on entretient un climat de terreur chez les personnes âgées, le péché, l'enfer... c'est épouvantable, alors que si elles étaient plus en symbiose avec ce qui a été, est et sera on éliminerait plein de souffrances. La religion nous a mis à genoux pendant des siècles, c'est encore d'actualité pour certains; elle oblige à faire pénitence. Aujourd'hui le fait religieux a pris une forme plus technologique: la dépendance aux réseaux sociaux, aux outils qui nous en permettent l'accès font que nous continuons à être soumis, ce qui cause un déséquilibre. Au fond , c'est l'isolement qui fait peur et qui fait qu'on se soumet .

**Et quand il y a déséquilibre peu importe lequel, existentiel, religieux, technologique ou autre, des décisions sont prises qui ne sont pas en harmonie avec qui tu es vraiment. Comme celle d'accepter de quitter ton village, ton quartier pour vivre dans des résidences pour 'vieux' ou retraités actifs vendus comme le nirvana, un lieu hyper sécuritaire, où tout est organisé pour toi, où on prendra soin de toi quand tu seras malade...**

La pandémie a un peu remis les pendules à l'heure, mais il reste du travail à faire comme société pour changer cette perception.

Après avoir étudié la philosophie à Strasbourg et enseigné au CEGEP de Maisonneuve pendant six ans, Francine LABELLE a fait ses beaux-arts à l'université de Concordia où elle obtenait un baccalauréat en arts et une maîtrise en enseignement des arts plastiques. Elle nous confie comment l'art contribue au bien-être.

Je dirais que ce qui me donne une sérénité que je cultive, c'est de posséder un moyen de création, un langage où je me parle. Peindre, dessiner me fait me sentir vivante, en contact avec ce qui m'entoure, en état de plaisir. Voir avec curiosité les rencontres de couleurs, de formes et de textures autour de moi, ça me sidère, ça me nourrit . J'ai découvert un plaisir fou à faire du portrait et à l'enseigner. C'est du théâtre. On crée des personnages, c'est toujours nouveau et on ne sait jamais ce qui va sortir...du théâtre .

## Évelyne LAVALLÉE



Evelyne et son conjoint songent à quitter leur maison mais les questions sont multiples et le niveau d'incertitude grandissant. Artiste peintre elle devra peut-être se résigner à mettre de côté ce qu'elle aime faire; un compromis qui ne devrait pas avoir sa raison d'être.

Évelyne LAVALLÉE est née à Saint-Damien-de-Brandon. Elle sera enseignante pendant six ans, aura quatre enfants tous nés à Saint-Félix-de-Valois. Une fois ses enfants grands elle réalise son rêve de perfectionner la peinture et le dessin. Artiste hyperréaliste, elle exposera à plusieurs reprises et enseignera la peinture à l'huile pendant une dizaine d'années. Elle signe « Les quatre temps de Saint-Félix », une œuvre à l'huile en lien avec les *4 saisons* réalisée en 2008-2009 avec sept autres peintres. Pour Évelyne, l'histoire de Saint-Félix c'est aussi l'histoire du peuple québécois, des amérindiens qui partagent le territoire avec les premiers arrivants.

### La vieillesse ?

C'est quand le corps est moins apte à réagir face aux exigences de la vie. La vieillesse veut dire ne plus agir, travailler, nous faire aider au quotidien et être appelé à changer de milieu de vie. Un état sournois qui nous envahit mais le fait d'être dans l'acte de créer repousse l'échéance.

Je donnais déjà des cours de peinture et j'ai voulu laisser ma marque. L'idée m'est alors venue de créer des toiles en lien avec l'histoire de ma paroisse où j'ai vécu pendant 34 ans. Le projet intitulé « Les quatre-temps de Saint-Félix » a été élaboré autour des saisons et relate l'histoire de la municipalité de 1800 à aujourd'hui. Sept collaborateurs se sont joints à moi et nous avons formé le collectif Huitarts. Le vernissage avait lieu le 3 mai 2009 ; quelques années plus tard je lançais mon livre, *L'Histoire des Quatre-temps de Saint-Félix* qui raconte le cheminement de notre collectif dans la réalisation des toiles exposées à l'hôtel de ville de Saint-Félix-de-Valois. On se sent vivant quand on participe à un tel projet.

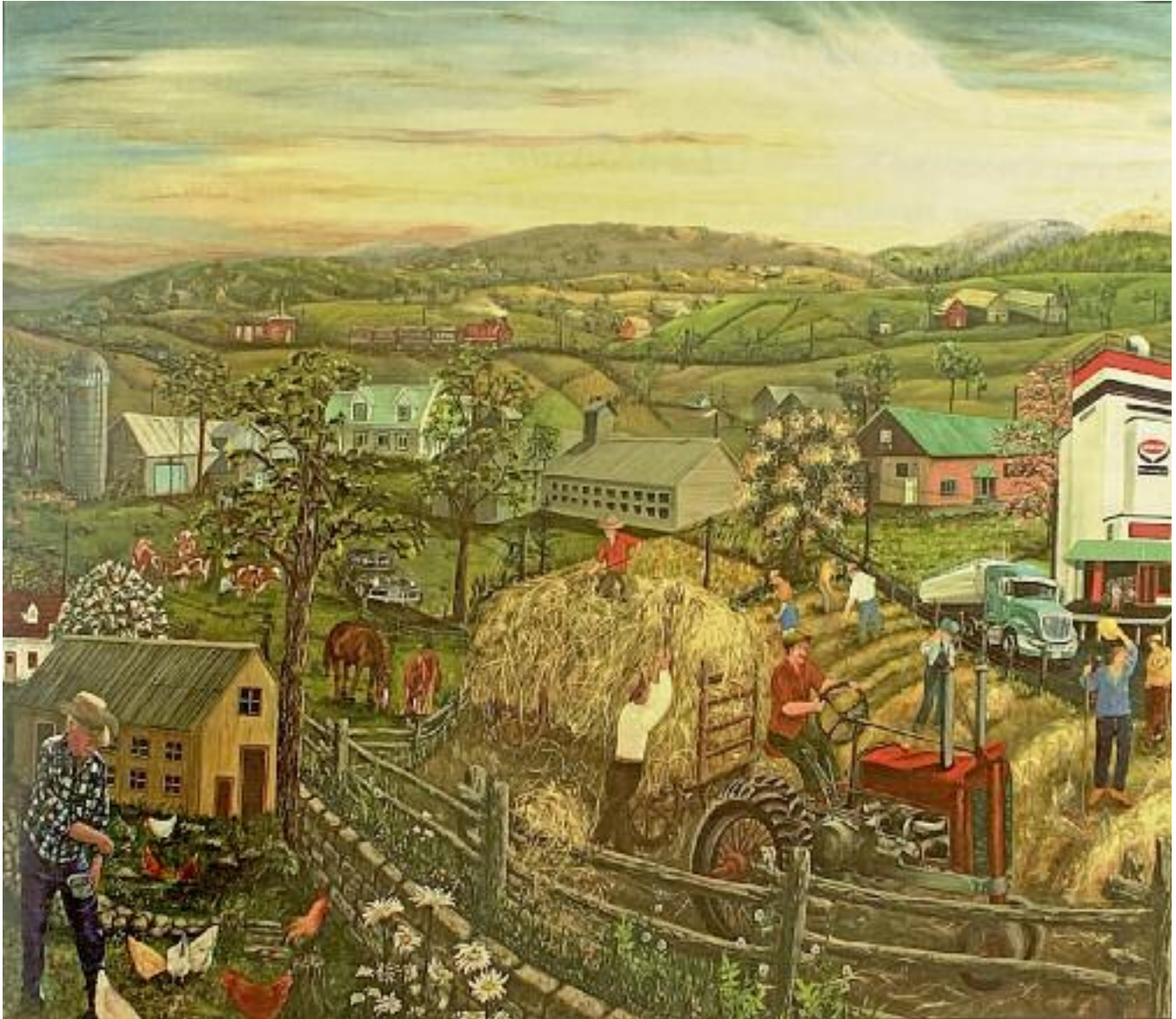
### Vieillir comment et où ?

En 2010 nous quittons Saint-Félix pour nous établir à Notre-Dame-des-Prairies. J'avais été diagnostiquée d'un cancer du côlon et nous avons voulu nous approcher des services. Aujourd'hui je suis guérie mais j'ai de la difficulté à marcher. J'ai un déambulateur mais je pense m'acheter une chaise roulante. J'ai 80 ans, mon mari en a 82. Son frère aîné vit avec son épouse dans un RPA. Les deux autres membres de la famille vivent en logements pour se rapprocher des services et avoir moins grand à entretenir.

**L'un deux avait la sclérose en plaques, il est maintenant décédé. Il a vécu longtemps dans un RPA et disait se sentir en prison..**

Nous songeons à quitter notre maison, mais nous avons du mal à penser que nous ne serons plus aussi autonomes. Nous avons discuté de notre départ éventuel de la maison. On a convenu d'attendre deux ans, année de notre 60<sup>e</sup> anniversaire de mariage, mais nous sommes conscients que jamais nous ne trouverons l'espace que l'on a ici et pour moi cela voudra sûrement dire sacrifier faire de la peinture ainsi que le tissage, ma principale activité depuis 2012. Nous savons que nous aurons des deuils à faire. Et puis vivre en communauté, c'est parfois fatigant. Alors je continue à avoir des doutes quant à nous relocaliser en RPA. Avec mon époux nous pensons que nous devons peut-être nous résigner à y aller, mais j'espère simplement être entourée par des activités bienfaitantes.

Si nous choisissons d'aller en logement, il faudra que cela soit un plein pied, que je puisse entrer et sortir avec aise. J'ai besoin d'une canne ou d'un déambulateur pour mes sorties et je pense m'acheter une chaise roulante. Mes options sont donc limitées quand vient le moment de choisir un lieu d'habitation. Cette perte d'autonomie est angoissante. RPA, logement adapté ou résidence ? C'est un vrai dilemme.



La Moisson, la 3<sup>e</sup> toile du projet « Les quatre temps de Saint-Félix » - été 1930 à 1990.

Le paysage témoigne d'une évolution humaine et industrielle, d'une vie prospère et d'un regard particulier sur l'aviculture. À cette époque, c'est l'aviculture qui sera le principal moteur de développement de Saint-Félix-de-Valois. La municipalité s'impose comme principal centre avicole du comté de Joliette et la population de Saint-Félix-de-Valois vivait de cette activité, soit la ponte, l'éclosion des œufs, l'élevage de la volaille pour la consommation humaine, les moulins, les meuneries, les abattoirs, les couvoirs, les fermes d'élevage.

## Rétroviseur ? Regrets, moments marquants ?

Je n'ai pas de regrets. J'ai de bons souvenirs de mon enfance à la campagne et je suis contente de mon parcours. Avec mon mari, on a eu quatre enfants, géré trois commerces. On a suivi des cours de danse pendant 18 ans. Mon mari avait

une boulangerie et faisait des runs de pain pour faire vivre notre famille pendant que moi j'enseignais. Ce n'était pas facile mais nous étions heureux. Puis est venue la peinture. Le livre, les toiles sont la plus belle affaire que j'ai réalisée dans ma vie.



### Perception de la vieillesse ?

Je vois cela assez simplement : on vieillit tous et on part. Si on compare avec la vie de nos parents qui étaient pauvres, nous sommes choyés car nous avons de l'aide des gouvernements. La pension de vieillesse a tout changé.

Les jeunes aiment bien les vieux sans pour autant vouloir trop s'en occuper. Peut-être est-ce un phénomène associé à la vie à la campagne, je ne peux me prononcer sur cette perception des personnes âgées vivant en ville.

### Place des vieux ?

De façon générale, qu'on habite notre maison, un logement ou une résidence pour personnes âgées, nous ne connaissons plus nos voisins, nous sommes déracinés. Les personnes âgées

sont laissés à elles-mêmes, abandonnés par leur famille. En vieillissant, nos enfants, trop occupés à travailler et à consommer viennent nous voir de moins en moins.

### **Je déplore cette société de consommation à outrance, cela a des effets pervers sur nos vies.**

Pourquoi ne pas créer des associations de ce que j'appellerais les "anges visiteurs" et en faire un programme à l'échelle provinciale, appuyé par une campagne promotionnelle ? Il existe sûrement des gens qui souhaiteraient donner du temps pour améliorer le sort des aînés en brisant cette solitude, en allant vers eux juste pour une simple visite. En vieillissant nos besoins ne sont pas aussi élaborés et parfois le simple fait d'avoir quelqu'un à qui parler une petite heure peut faire ta journée, ta semaine....

# Louise DESERRRES

Artiste alias proche aidante Louise ne fera pas de compromis, la liberté c'est tout pour elle. Elle jette un regard créatif et lucide sur la vieillesse, une période qu'elle accepte comme faisant partie d'un grand tout.



## Qu'est-ce que la vieillesse ?

Vieillir c'est un peu comme dans la création d'un tableau où tu dois t'éloigner un peu de la toile pour avoir une meilleure idée d'où tu es rendu. Avec les années, tu peux prendre du recul sur ta vie, tu comprends davantage ce qui s'est passé. Je trouve fort intéressant d'avoir 70 ans et voir l'ensemble de l'œuvre de mon existence. Aussi, quand tu avances dans la création, même les taches sur ton tableau font du sens, il y a des liens qui apparaissent et tu peux en créer d'autres. Tu as un sentiment de continuité, de redécouverte de ta vie et c'est fascinant.

Il y a un réconfort dans la vieillesse et puis de toutes les façons, je ne retournerais pas en arrière.

Je ne me sens pas vieille dans ma tête et j'apprécie être en santé. Le fait d'avoir pris soin de ma mère jusqu'à sa mort à 96 ans, remet les pendules à l'heure et me donne une idée du chemin,

même si je ne veux parcourir le même qu'elle. Nous allons tous vers la mort et le fait d'accompagner quelqu'un apprivoise l'idée du grand départ. Mais être proche-aidante vient avec une lourdeur. Au début, tu prends un certain plaisir à être la personne qui accompagne. C'est comme un retour d'ascenseur : la mère qui prend soin de l'enfant et l'enfant adulte qui prend soin de la mère vieillissante. Puis vient la partie où l'aidante n'a plus de temps pour elle. Cela m'a beaucoup bousculée car toute ma vie j'ai mis la liberté au premier rang. Je n'ai jamais voulu me marier ou avoir des enfants parce que je voulais rester libre. Les deux dernières années à prendre soin d'une personne très malade m'ont amputée de cette liberté. Heureusement ma sœur aidait et cela a rendu ce passage endurable. Quand elle est décédée, j'étais dûe.

Ma mère a été admise en CHSLD parce que nous n'en pouvions plus. Elle est morte deux mois plus tard.

Je sais que cela a été très dur pour elle. J'ai senti qu'on la déracinait et quand un arbre est déraciné, ses jours sont comptés. Ce fut son cas.

### La suite des choses ?

Je ne fais pas de plans parce que je ne sais pas ce qui s'en vient. Je prends ce qui arrive au fur et à mesure. C'est certain que je veux rester chez-moi le plus longtemps possible ; j'aime mon environnement, j'aime ma vie, ma maison. Si je me retrouve dans un CHSLD parce que je suis handicapée, ça sera ça. Je vais où la vie m'amène.

### Rétrovisueur ?

Il n'y a pas eu de changements dramatiques dans ma vie sauf un virage à 360 degrés.

Jeune adulte j'allais ci et là sans me poser de questions ; je commençais quelque chose puis je décidais d'aller voir ailleurs. A trente ans j'aimais déjà la peinture ; on m'a demandé de donner des cours. La grande aventure avec cette forme d'art a ainsi débuté. Je gagnais alors ma vie comme professeur de géologie au CEGEP. Un jour on m'a offert un poste à temps plein, pour enseigner la géographie. J'ai refusé...pour suivre le caribou... Il y a une petite histoire derrière cette sage décision.

À la même époque j'avais accepté un poste de géologue à la Baie d'Hudson. Je travaillais avec un jeune autochtone sur un site archéologique. Un jour que nous faisons des fouilles, soudainement il a vu passer un caribou; il a tout laissé en plan et est parti. Il a suivi l'animal. Il était libre et ce n'était pas une petite fouille qui pouvait l'arrêter. Je me suis alors posée la question : est-ce que je veux vraiment accepter un job à vie au CEGEP ? Non, je vais suivre le caribou. La liberté, c'est tout pour moi. Aujourd'hui avec la peintre et professeure Francine LABELLE j'ai réalisé que j'étais prête pour ce qu'elle appelle « l'art martial de la peinture ». Maintenant je consacre mon temps à parfaire mon art et je suis très bien là-dedans.

### Perception des personnes âgées ?

J'aimerais plutôt souligner la perception que j'ai des personnes qui vieillissent. La plupart ont peur. Peur de bien des choses, de tomber malade, d'être placés...Beaucoup font dans la fatalité ; souvent on entend dire : « qu'est-ce que tu veux qu'on fasse, c'est comme ça ». Cette réalité n'est pas la mienne.



C'est sûr que la société est très axée 'jeunesse', la beauté, la vitalité de faire toute sorte de choses. Les personnes âgées sont plus dans le *back store* c'est certain, mais il faut lutter contre ça en tentant de rester nous-mêmes.

### Les milieux de vie ?

Comme je disais avant, si je suis gravement malade, je n'aurai peut-être pas le choix que d'accepter d'aller en CHSLD. Mais tant que j'ai la capacité de prendre soin de moi, j'opterai pour l'autonomie.

Notre société est complètement obnubilée par la sécurité, ça me donne des boutons. Les spéculateurs immobiliers l'ont très bien compris eux en offrant des solutions miracles, des tout inclus, en tablant sur la sécurité la plus totale, chose qui on le sait n'existe pas. Mais ça marche, pire, vivre en Résidence pour personnes âgées (RPA) sera souvent encouragé par la famille : « maman, tu devrais y aller, tu verras, tu n'auras plus rien à faire ou à s'en faire ».

Des garderies. De tels endroits ne sont rien de moins que des garderies pour vieux.

**Il nous faut des milieux de vie et de partage, de solidarité, des regroupement de personnes vieillissantes certes, mais qui se prennent en main. Il faut des projets immobiliers qui ont du sens.**

Et puis, ça coûterait sûrement moins cher, car pour le moment rester en RPA, c'est pas donné.



# INSPIRER SEUL OU AVEC D'AUTRES



*« La grandeur des actions humaines  
se mesure à l'inspiration qui les fait naître ».*

Louis Pasteur, biologiste français

## MESDAMES

Il y a des rencontres qui se passent de commentaires, sauf qu'avec ce mémoire à rédiger il fallait en faire ressortir quelques-uns. La vérité est que je me serais contentée d'écouter les enregistrements des entrevues en me laissant glisser dedans. Pourtant, chaque mot exprimé était une révélation et dans certains cas, une pierre précieuse. Je remercie « mesdames » pour leur candeur. Je les aurais toutes invitées à venir vivre chez-moi ; nous aurions pris le thé et nous aurions beaucoup ri. Ce monde imaginaire n'étant pas à ma portée, je vous livre leurs confidences, vibrantes et magnifiques.

Claire, Noëlla, Régine, Georgette, Alice et Danièle, Fleurette, Gilberte et Marguerite sont inspirantes.

Ces dames se présentent et s'expriment avec sérénité sans aucune amertume face à la vie dans laquelle elles mordent encore à pleines dents. Elles ont passé leur examen d'entrée dans la vieillesse avec 'la plus grande distinction'. Septuagénaire, octogénaire ou nonagénaire, lors des entrevues elles ont livré des propos qui n'ont pas besoin de validation.

Avoir vécu suffit pleinement.



Claire TELLIER



Régine PERREAULT



Georgette LAMOTHE



Alice et Danièle AMYOT



Marguerite FAFARD

Lucie ROBICHAUD



Noëlla FOREST



Gilberte BERGERON



Fleurette BÉLANGER

## Claire TELLIER



Claire TELLIER a 75 ans et un cœur d'enfant. Épanouie, lumineuse, elle invite au bonheur, celui qu'elle aime partager aujourd'hui avec les membres de sa famille, un élément essentiel pour elle contribuant à une vieillesse plus clémente.

### La vieillesse ?

Je crois que la vieillesse, si tu as la santé, si tu as la forme et un bon moral, ça passe bien. J'ai toujours été active physiquement; l'entretien de la maison, couper du bois...il y a toujours de gros travaux à faire. J'adore les enfants et je suis souvent entourée de personnes qui ont des enfants. J'ai un grand garçon qui est papa de deux jeunes hommes, charmants, bien éduqués, vivants, sportifs. On se voit une à deux fois par semaine. Ça nourrit et tout cela aide à vieillir.

La vieillesse c'est un peu tout ça et je lance le message dans l'univers de me donner la force, le courage et l'amour pour continuer ainsi. Si j'ai ça, je peux vivre longtemps. Ce qui me fait peur est l'événement que l'on attend pas mais qui peut arriver, tomber et me blesser et que cela soit ardu pour remonter la côte ou encore, faire un AVC. Je ne suis pas certaine que j'aurais la patience pour gérer une telle situation.

## Au crépuscule de la vie

Quand je quitterai cette maison et si je la quitte un jour, mon idée est de chercher quelque chose de plus petit mais près de l'eau, là où je peux me baigner, marcher et profiter des paysages qu'offre un plan d'eau. L'eau pour moi, c'est la vie.

Si j'ai une maladie dégénérative, je demanderais sans hésitation l'aide médicale à mourir, je crois qu'on peut être serein dans tout ça.

### **Ce qui est une grave erreur politique est de mettre les gens dans des mouirois.**

Nos parents, grands- parents ont toujours vécu avec leur famille. Cela est moins le cas aujourd'hui, mais ça a sa place avec le concept de maisons intergénérationnelles. C'est une nouvelle solution. En revanche, certains auront besoin de soins et on ne peut pas demander à nos enfants de gérer ça alors peut-être oui, les CHSLD, mais ils sont devenus trop gros, impersonnels.

Ce qui fait du sens pour moi serait une bâtisse accueillant entre 12 ou 15 personnes maximum, avec des résidents qui peuvent aller à la cuisine faire un petit gâteau s'ils le désirent. Cela devient un milieu de vie acceptable et puis ça prend un jardin, des arbres...

Et puis il y a les personnes âgées qui ont démissionné de tout, d'apprendre, de lire, d'aller vers les autres ; la recette s'il en est une est de ne pas baisser les bras peu importe ta situation et demeurer active tant que ton corps te le permet.

### **La considération pour la vieillesse ?**

Je pense qu'il n'y a pas beaucoup de considération pour les personnes âgées. Après 50 ans ça prend des groupes, des mouvements qui vont revendiquer au nom des aînés.

Plus tu vieillis, plus tu es pauvre ; c'est mathématique, tu épuises tes avoirs. Certains voudront continuer à travailler à temps partiel mais les avantages fiscaux ne sont pas là.

J'aime ça travailler, mais je ne veux pas que ce labeur soit considéré fiscalement comme un revenu supplémentaire. Il y a le avant ma retraite et après ma retraite, c'est différent. Pour le gouvernement ce serait rentable même s'ils « perdent » en retenues à la source, car ils seraient nombreux à vouloir combler des postes qui ont besoin de l'être. On parle de pénurie d'emplois, je ne comprends toujours pas pourquoi cette solution n'est pas envisagée. Par exemple, nous sommes des milliers d'enseignants à la retraite, bon nombre d'entre-nous ne demanderait pas mieux que de donner des cours de francisation aux immigrants...mais pas bénévolement. À titre d'aînés nous sommes suffisamment sollicités pour donner de notre temps bénévolement. Se faire payer devrait aussi faire partie de la donne.

### **Rétroviseur ?**

Quand on regarde en arrière, on se souvient surtout des grandes joies et des grandes peines.

J'ai beaucoup travaillé avec des enfants, j'ai adoré. Par contre j'ai perdu deux frères, un à 25 et l'autre à 46 ans. Ce fut dramatique pour notre famille, à l'origine nous étions trois gars et trois filles. Et puis nos parents sont décédés. Nous sommes maintenant quatre. On se rencontre régulièrement car je crois qu'il est important de se créer des joies.

Le bonheur ça n'arrive pas par magie, il faut essayer des choses, prendre des initiatives, ce faisant tu as parfois de belles surprises parce qu'à force de donner au suivant, on reçoit sans qu'on s'y attende.

### **Sur les milieux de vie ?**

Deux choses sont essentielles : avoir la liberté de parole et d'agir.

### **Il ne faut pas nous mettre les mots dans la bouche et prétendre au nom des aînés.**

Nous avons notre mot à dire dans les décisions qui se prennent sur notre vie, notre futur. Les personnes âgées ont aussi le droit de penser différemment. Il faut alléger le système, des personnes en perte d'autonomie attendant trop longtemps pour avoir une place et celles qui sont autonomes sont souvent placées devant un choix qui ne leur convient pas.

## Régine PERREAULT



Régine est une des 'inspirantes' de ce chapitre que je réserve à des femmes qui m'auront particulièrement touchée, pour ne pas dire touchée. Assise dans sa petite chambre de la résidence à Sainte-Mélanie, Régine parle de la vie comme d'un grand livre d'histoires. Régine est lucide et clairvoyante. Il fait bon d'être en sa présence. Ce jour-là et à d'autres reprises alors que je la contactais, elle avait toujours le mot qui rassure, celui qui reconforte et fait du bien.

« On est ici, sur cette terre, pour une raison », dira-t-elle d'emblée avant même que je débute l'entrevue. Parfois il était plus important de laisser couler et d'oublier l'ordre des choses. Loin du vieillissement nous étions dans le vivant, à chaque mot, chaque confiance. Voici le verbatim de l'entrevue dans une version quasi intégrale; il traduit l'essentiel du message de Madame Régine PERREAULT.

Je ne suis pas plus fine qu'une autre, mais je pense que chacun a sa mission à accomplir. Même les pires personnes ont un rôle à jouer. J'ai perdu ma mère j'avais quatre ans et demi, je l'ai cherchée longtemps. Ma petite sœur avait trois semaines quand maman est morte. Ensuite j'ai été élevée par mes grands-parents. Cela m'a fait grandir. Nous étions une famille de cultivateurs. J'allais au foin, je trayais les vaches, il fallait récolter, sarcler. On manquait des journées d'école pour semer des patates. J'aurais voulu me faire instruire, mais comme mon père avait besoin, j'ai arrêté en 7<sup>e</sup> année. Heureusement j'avais une sœur extraordinaire qui aurait 100 ans aujourd'hui, elle m'a été d'un grand soutien.

Je me suis mariée à 19 ans. Mon mari travaillait au tabac à cigarette. J'ai eu cinq enfants mais j'en ai perdu trois : une fausse couche, une petite est morte à cinq semaines à l'hôpital et une autre est décédée au berceau. Aujourd'hui, il me reste une fille et un garçon. J'ai une arrière-petite-fille qui a 24 ans, mon plus petit-fils a trois ans. Mon mari paralysait le soir même où je conduisais ma fille à l'hôpital pour une méningite. L'ambulance est venue le chercher; les deux ont été hospitalisés, j'avais ma fille au 3<sup>e</sup> étage et mon mari au 1<sup>er</sup>. Il est décédé 16 mois plus tard, à 72 ans. Après je me suis fait des copains ; j'en ai eu trois. Je n'allais pas au-devant d'eux, c'est eux qui venaient vers moi. Mon premier est mort du cancer, j'en ai pris soin jusqu'à la fin, pendant 16 mois. J'ai eu un 2<sup>e</sup> ami, au bout d'un an il me laissait pour ma cousine. J'ai eu de la peine mais c'est ainsi. J'ai rencontré un autre homme, on se côtoyait, mais nous n'habitons pas ensemble. Quand j'ai commencé à vivre en résidence, il se louait une chambre pendant deux ou trois jours, juste pour être avec moi. Cela a duré trois ans. Il est mort rapidement à l'âge de 95 ans, cela m'a causé du chagrin.

J'ai travaillé pendant 25 ans. La première année j'étais dans un centre où je raccommodais des bas et préparais le linge après le bain, pour les résidents.

À 43 ans j'ai commencé à peindre. J'ai participé à une douzaine d'expositions. J'ai arrêté à 92 ans. J'ai donné mes tableaux à ma famille, j'en ai vendus. J'ai aussi enseigné le tricot, les émaux sur cuivre et la poterie. Après je me suis mise au coloriage ; je coloriais des arc-en-ciel pour qu'il y ait la paix dans le monde.

La porte était toujours ouverte chez-nous. Mon mari a été boucher ; on avait un magasin où on pouvait aussi déguster des plats de viandes, les gens venaient manger chez-nous, ce qui fait que j'ai toujours aimé le monde. J'ai commencé à conduire une voiture à 58 ans et fort heureusement, car mon mari était alors malade. J'ai tricoté toutes sortes de choses, je brodais mes bas, des foulards pour mes petites-filles, j'en ai donné à tout le monde. J'ai arrêté il y a pas longtemps, à 96 ans on est fatiguée. Ma fille m'a donné du matériel pour faire du coloriage, mais je ne suis plus capable. J'ai été malade, je suis encore faible. J'ai de la misère à respirer. J'ai été voir un gastroentérologue et il m'a dit qu'il était pour revoir ma médication, mais je demeure fatiguée. Je réussis à me rendre encore à la salle à manger pour mes repas. J'ai une marchette et j'espère ne pas avoir de chaise roulante.

J'ai toujours essayé d'avoir de l'amitié et de l'amour autour de moi, de propager la flamme violette pour tout le monde mais attention, on ne peut pas avoir que des amis, j'ai aussi des ennemis. Je ne leur parle pas, je n'ai pas besoin de ça mais je les entoure d'amour. À tous les jours j'envoie de la flamme violette à ceux qui ne comprennent pas, qui ont la vengeance au cœur.

**Je me sens bien pour une raison ; je ne me laisse jamais aller. Quand je me sens plus *down*, je prends quatre gouttes de Fleurs de Bach, je me change les idées et je fais quelque chose. Je ne veux pas rester dans un état dépressif.**

### A quoi on pense le plus quand on a 96 ans ?

Pourquoi penser pour rien ? En tous les cas pas aux moments difficiles, il fallait que je les vive, c'est tout. Je pense parfois à mes parents. Je me suis ennuyée de ma mère quand elle est partie mais j'ai accepté le décès de mon père. Il est parti subitement, je n'ai pas pleuré, il avait l'air tellement heureux. Je pense aux beaux moments que j'ai eus, on se voyait beaucoup dans la famille, on se recevait les uns les autres. J'ai fondé le Cercle des fermières à Sainte-Mélanie, nous étions 12 personnes. J'ai acheté un métier à tisser, je faisais venir du fil et de la guénille pour faire des couvertures.

### La vieillesse ?

La vieillesse, c'est naturel. C'est à force de vivre que j'ai compris qu'on ne venait pas ici pour rien. L'an 2022 aura été une année difficile, mais c'est pour apprendre. Regarde la guerre en Ukraine. Les gouvernements s'y rendent, il y a une solidarité mondiale qui n'existait pas avant. On apprend. Nous sommes en mission...Voici un mot que j'ai écrit sur le sujet :

**« Quelle belle mission que celle que nous devons accomplir pour le moment. Nous sommes en changement planétaire. C'est ce que l'on vit présentement. Nos corps changent et notre ADN ne sera plus la même, nos pensées vont devenir plus claires mais cela ne se fera pas rapidement. On se doit de vivre chaque minute de chaque jour, une à la fois pour ne pas se décourager. »**

Les personnes âgées s'ennuient, il faut aller les voir plus souvent. Il y a des gens qui n'ont jamais de visite, des personnes décèdent sans que ce soit à côté d'elles. La relation parents-enfants n'est plus la même qu'avant ; si certains font encore leur possible, les visites sont rares la plupart du temps.

Alors je me dis, pourquoi ne pas avoir des groupes de bénévoles dont la mission serait de se rendre chez les personnes âgées, peu importe où elles habitent et pas pour des soins, le système de santé s'en charge, mais pour jaser, tout simplement.

Ça ferait une énorme différence. Les personnes âgées ont besoin d'avoir des contacts humains. C'est vital et puis en allant mieux dans sa tête le corps tend à suivre.

Il y a des endroits qui encadrent bien la vieillesse. Ici où j'habite à Sainte-Mélanie, ce sont trois infirmières qui gèrent la résidence ; on a un monsieur qui nous aide. Cela me convient.

### **Ce n'est pas tant le lieu mais de se sentir entouré qui compte.**

Au sortir de cette chambrette, loin des yeux de Régine qui voient au-delà des apparences, je n'avais fait aucun constat précis sur la vieillesse, sauf que certains acceptent l'intolérable et s'en trouvent plus fort. Vieillir sans regret, sereine et sans attente serait-ce chose possible ? À écouter Régine je commence à croire que oui, peut-être. Régine accepte parce qu'elle comprend, qu'elle situe son chemin de vie à l'intérieur d'un tout, qu'elle voit en l'espérance non pas une bouée de sauvetage mais une façon dynamique de vivre chaque jour comme le dernier, intensément....



Il y a beaucoup de personnages dans les dessins de Régine. Chacun semble être à sa place. Les couleurs se mélangent, mais chacune est distincte en même temps. Je n'ai pas pu faire autrement que d'acheter cette œuvre de Régine PERREAULT, je l'ai accrochée sur le mur de mon bureau, là où j'écris, comme si chaque mot a aussi sa place. Merci Régine.

## Georgette LAMOTHE



Georgette LAMOTHE, que certains nomment la *reine de la rue*, est très certainement dotée d'une force tranquille. Elle mettait la résilience en pratique avant que le mot ne soit sur toutes les lèvres. Elle fabrique des bijoux sur sa table de cuisine avec des perles qu'elle avait déjà. Elle aime faire des bracelets pour ses petits-enfants. Georgette a la discrétion des gens de sa génération, ses propos sont véridiques mais ils seront toujours teintés d'une certaine pudeur.

## Vieillesse ?

Je pense que le secret est d'éviter de trop se projeter dans l'avenir. J'ai toujours dit quand j'étais jeune : une journée à la fois. J'ai un de mes fils qui demeure ici, parfois il suggère des activités pour le lendemain. Je lui dis, on verra en temps et lieux, on ne sait jamais, je peux partir dans la nuit.

## Rétroviseur, regrets, souvenirs...

J'ai eu sept enfants qui ont entre 60 et 73 ans aujourd'hui ; six sont encore vivants, mon plus vieux est décédé à 60 ans, ça fait dix ans de ça. J'ai eu de la misère noire pendant que j'étais mariée avec mon premier époux. Je n'ai jamais su ce qu'il faisait réellement. Mon bébé n'avait que trois ans à l'époque et je devais faire des ménages pour payer le logis, j'ai appris à gratter mes sous. Comme beaucoup de femmes de mon temps, nous avons eu nos enfants les uns après les autres. On aurait voulu espacer les naissances mais on ne pouvait pas ; il fallait que la famille se fasse. Quand les choses sont devenues intolérables à la maison, même ma mère m'a fait comprendre que j'étais mariée pour la vie. J'ai enduré mon mari pendant encore cinq ans. J'ai tellement pleuré. Puis un jour, ça s'est terminé.

J'ai arrêté de travailler à 60 ans, j'étais alors sur le point de me remarier. Mon 2<sup>e</sup> mari est mort en mars 2022, il m'a gâtée. Avant qu'on s'épouse, il a insisté qu'on ait un 'bon papier'. Quand il est décédé, il m'a tout légué. Aujourd'hui mes six enfants habitent à proximité; je suis comblée, comme quoi la vie nous réserve des surprises.

## La place accordée aux personnes âgées ?

On la prend et puis il faut s'aider. Aujourd'hui je donne mes idées et je fais ce que je veux mais ce n'est pas parce que ce fut facile...

Cela fait 60 ans que je suis dans Lanaudière. J'ai quitté le Saguenay avec six enfants, j'ai eu mon 7<sup>e</sup> une fois arrivée à Lachenaie puis on a pris un logement à Charlemagne. Nous étions bien mais comme j'attendais un 7<sup>e</sup> enfant, il a fallu déménager à nouveau. On s'est installée à Repentigny, rue Notre-Dame.

Tu vieillis comme tu as vécu, moi j'ai appris à me débrouiller et prendre ma place. C'est peut-être la raison pour laquelle je peux dire que je suis bien avec ce que j'ai aujourd'hui.

## La suite des choses ?

J'habite dans ma maison et c'est ici que je veux finir mes jours, à moins d'être obligée d'aller à l'hôpital mais ça, on peut rien y faire. Y'en a juste un qui 'run' ça en haut. L'aide à mourir ce n'est pas pour moi, je partirai quand ce sera le temps.

Richard mon fils qui a 66 ans, vit avec moi. Il était marié et sa femme l'a laissé. Je suis allée au-devant de lui quand je l'ai appris et je lui ai offert de venir vivre avec moi. Je lui ai donné la maison à condition que je puisse y rester jusqu'à la fin. On a passé chez le notaire et tout est en ordre. Il s'est fait une chambre au sous-sol parce qu'il ne voulait pas me déranger. Je suis très heureuse. Je suis au paradis ! Je sais que j'ai beaucoup de chance.

**Ma grande amie avait 88 ans quand elle est tombée malade, elle a dû être hospitalisée. Quand elle est sortie sa fille lui avait réservée une place dans un CHSLD. Au bout de 15 jours elle est décédée, elle n'aimait pas ça et elle en est morte.**

Et il y a toutes ces familles qui ne prennent pas soin de leurs vieux. Ma voisine a vendu sa maison quand son mari est décédé. Elle voulait se rapprocher de sa fille et a déménagé pour être plus près d'elle, à Montréal. Mais ça ne se passe pas comme elle l'espérait. Sa fille lui paie une petite pension, mais comme c'est une joueuse compulsive, c'est difficile.

**Aujourd'hui en paix avec son passé, Georgette est pleinement consciente non seulement de sa 'chance' et combien elle est privilégiée, mais aussi du malheur qui a frappé certaines de ses proches. Lucide et déterminée, c'est elle qui a choisi le scénario de ce qui lui reste à vivre et dont elle savoure chaque moment.**

**Bravo Madame LAMOTHE.**

## Alice et Daniele AMYOT



Daniele AMYOT et sa sœur Alice se côtoient dans la vie de tous les jours. Alice dira qu'elle reçoit des soins à domicile mais qu'ils sont "normaux". Sa sœur Daniele écoute Alice avec bienveillance, les deux sont très liées et cela se sent. La proximité des gens que l'on aime aiderait-il à vieillir ? À regarder Alice et Daniele on pourrait le croire. Elles ne l'ont pas exprimé ainsi, mais leur façon de se comporter l'une envers l'autre est sans équivoque : elles aiment être ensemble et cela leur fait du bien.

## Alice, 86 ans

### Vieillesse ?

Le secret est de garder notre cœur d'enfant, j'aime encore les petits brillants que les petites filles utilisent, je trouve cela très beau. Actuellement je vis les plus belles années de ma vie, je n'ai jamais été aussi heureuse depuis quinze ans. J'ai des petits bobos mais une assez bonne santé, je fais ce que je veux quand je veux. J'ai ma maison, une voiture que je conduis encore et je n'ai pas de souci d'argent. Que voulez-vous de plus ? En plus j'ai deux petites sœurs et un frère qui s'occupent de moi ! Les Amyot de Saint-Paul étaient une grosse famille, 11 enfants, six filles et cinq gars, un nous a quitté il y a six ans mais nous demeurons soudés. Il y a quinze ans j'ai laissé une maison de quatorze pièces pour aménager dans un bungalow à Saint-Charles-Borromée et c'est parfait. La vieillesse, il faut un peu l'organiser !

### Rétroiseur, moments marquants, regrets ?

J'ai vécu les expériences qui m'étaient destinées. Je suis retournée aux études à 35 ans et j'ai eu ma licence d'infirmière à 42 ans. J'ai enseigné au Cégep de Saint-Laurent pendant presque 20 ans, ce qui a changé toute ma vie. J'avais tellement souffert de ne pas avoir été aux études longtemps mais j'appréhendais de le faire car cela voudrait dire me retrouver avec des jeunes dans ma classe. Et puis j'ai découvert ce programme d'études pour adultes. Cela n'a pas été facile mais j'ai été capable de me rendre jusqu'à ma graduation. Ce fut une belle réussite personnelle pour moi. J'ai été mariée deux fois, mon deuxième époux était un artiste. Il a vécu de sa plume toute sa vie. Cela a été mon chemin.

Je n'ai pas de regret mais je déplore le fait que la communication aujourd'hui se résume à la façon dont tu maîtrises la technologie, c'est compliqué et ça ne rejoint pas les personnes âgées. Nous avons besoin de contacts humains.



### La suite des choses ?

Je voudrais bien finir mes jours dans ma maison, peut-être ailleurs mais pas dans un endroit où on va m'habiller et prendre soin de moi. Je ne pourrais pas le tolérer. Je m'arrangerais pour partir, il est facile de se laisser aller, on arrête de boire, de manger et c'est fini. J'ai commencé à 40 ans à y réfléchir.

**Je travaillais dans un centre de santé, il y avait des chambres de six lits avec des personnes qu'on tournait qu'on faisait manger et qui ne s'en apercevaient pas. Ce fut suffisant pour savoir que je prendrais mon destin en main.**

Et puis honnêtement, quand tu es en possession de tes capacités physiques ou cognitives, que tu es juste plus âgée, y a-t-il quelque chose de pire que de n'avoir rien à faire d'autre que de caresser ton chat ? Ce n'est pas parce qu'on est au chaud, qu'on est nourrit qu'on y trouve notre bonheur. Et puis il y a cette routine insoutenable d'être obligé de se rendre à la salle à manger tous les jours à la même heure, d'avoir fini son repas souvent trop tôt, sans compter le fait que tu risques d'être assise avec des gens que tu ne supportes même pas.... Non, il n'y a rien dans ce système qui est attractif. Il faut croire que certaines personnes y trouvent leur compte parce que ces endroits continuent d'exister.

## Daniele, 69 ans

### Vieillir ?

Vieillir ce sont des chiffres qui s'additionnent. Dans mon corps je n'ai pas 69 mais 55 ans. Je réalise que je vais avoir 70 ans, c'est presque irréel. Mon cœur n'est pas là. Par contre la maladie me rebute beaucoup, elle me fait peur.

### Rétrovisueur ?

Je ne peux pas dire que j'entretiens des regrets. Un jour une compagne de travail avait écrit sur le babillard de la cuisine et cela m'a marquée : *la rancune et l'amertume, ça pourrit de l'intérieur*. Je me suis toujours souvenue de cette phrase. Non, la vie m'a amenée où je suis aujourd'hui et c'est très bien ainsi. J'ai été responsable de l'alimentation dans un CPE, j'ai vécu dans le monde des enfants, dans l'émerveillement. Les matins où tu avais le vague à l'âme, il y avait toujours une petite pour te ramener à la réalité...celle qui fait du bien.

Le fait que je n'aie pu poursuivre de longues études pourrait être interprété comme une forme de regret, mais je viens d'une grosse famille et mes parents étaient âgées, ils n'ont pas su me pousser à aller plus loin. Ainsi était mon destin. Aujourd'hui je suis de retour à Joliette après avoir vécu à Montréal et j'en suis très heureuse. Je profite de la famille et je peux partager de beaux moments avec ma sœur Alice.



### La suite des choses ?

**Comme ma sœur Alice, je ne me vois pas dans une résidence pour personnes âgées où on te prépare tes repas. J'aurais l'impression de vivre à l'hôtel, sans le plaisir de la chose. C'est pas ça la vie.**

Des personnes d'un certain âge commencent peut-être à être las de se faire à manger, mais il y a d'autres façons de manger sans que cela soit de gros repas servis dans de belles assiettes. Il faut s'adapter et comment on se nourrit fait partie de cette adaptation.

La pandémie a peut-être changé l'idée que nous nous faisons de la vieillesse. On commence à parler davantage de l'intergénérationnel au bas mot, on se rend compte que les personnes âgées existent, on parle de transmission de savoir. La façon dont nous communiquons n'aide pas à unir jeunes et aînés. J'ai une amie qui garde sa petite-fille ; elle informait sa grand-mère de ne pas lui téléphoner qu'elle était pour communiquer avec elle par... message texte. On ne parle plus. On texte et on manque l'essentiel ; si je parle à une personne, je vais percevoir dans sa voix si c'est une bonne ou mauvaise journée pour elle et je pourrai intervenir.

# Marguerite FAFARD

Il y a une forme de sérénité à vieillir à la campagne, un certain bonheur rural. Marguerite a 91 ans et apprécie chaque petite joie que la vie lui apporte. Ses enfants ne sont jamais loin et c'est ce qui lui procure non seulement un sentiment de sécurité mais aussi d'allégresse.



## La vieillesse ?

C'est juste de vieillir, on passe tous par-là. On a des plis, on est pas beaux mais c'est pas grave. Je suis bien contente de ne pas avoir plus de problèmes de santé. J'ai été opérée au cerveau il y a six ans, mais ça va bien.

J'ai trois enfants, une fille et trois garçons. Jean-Pierre vit ici à St-Cuthbert, il passe me voir quotidiennement. Celui qui vit à Sainte-Anne-des-Plaines m'appelle tous les soirs vers 22 h, il sait que je me couche tard. Ma fille habite à Joliette et passe une journée une fois par semaine, elle fait ma commande à Berthier, dine avec moi et quitte.

**Je vis au jour le jour. J'ose pas penser à la mort, ça vient toujours trop vite. Ce que je sais est que je voudrais rester dans mon chez-nous jusqu'à la fin. J'y suis très bien.**

## Les vieux ont-ils la place qu'ils méritent ?

C'est sûr qu'on pourrait faire mieux pour les personnes âgées. Mon Dieu Oui ! Il y en a tellement qui sont seuls, qu'on a mis dans des résidences et qui attendent la mort.

Je me compte chanceuse. En plus de mes enfants, j'ai aussi des bonnes amies qui viennent me chercher de temps en temps. J'ai une personne de l'ADDA (Aide à domicile d'Autray) qui vient quelques fois par semaine; je préfère payer et rester chez-nous que d'aller en résidence, ça non jamais.

## Regard dans le rétroviseur ?

Je ne regrette rien, je suis contente de la vie que j'ai eue. Je suis bien gâtée par mes enfants. Notre vie avec Marcel a été bien occupée. On avait un commerce à même la maison, y'avait du monde à la journée longue. Les enfants ont toujours vécu avec des gens autour. Mon mari réparait des télévisions et je passais ma journée à répondre aux clients. Il arrivait pour souper, parfois la table du diner n'était pas enlevée. Y'avait de l'action. Mon mari travaillait jusqu'à 10 h le soir, j'en profitais pour faire mon lavage car le jour j'étais occupée avec les clients. Quand on revenait le dimanche après-midi d'aller voir ma belle-sœur, y'avait des télévisions partout sur le perron, on les rentrait. Aujourd'hui j'ai des télés dans presque toutes les pièces de la maison.

## Lucie ROBICHAUD



De gauche à droite : Berthe NENADJÍ et Lucie ROBICHAUD.

Lucie ROBICHAUD est née avant le crash des années 30. Elle n'aime pas dire son âge car elle sent le poids du regard des autres. Elle déplore d'ailleurs cette attitude qu'elle voit comme une barrière au développement individuel.

## SUR LA VIEILLESSE

À tous les jours je me lève et me dis que je vais passer une belle journée. Je n'aime pas me projeter trop loin dans le temps. Je suis positive et vois la vieillesse comme une richesse ; si on est pessimiste on risque d'entrevoir ce passage de façon plutôt pénible.

### Appréhensions ?

Je n'ai aucune appréhension en ce qui concerne la suite des choses. Je crois que je vais mourir comme mes parents, subitement. J'ai dit à mes enfants, si je meurs dans ma maison, si on me retrouve sans vie, ce sera parce que mon temps est arrivé. Il faudra l'accepter. Et si je deviens malade je ferai comme les autres, j'irai à l'hôpital.

Je ne vois pas la fin d'une vie comme un fardeau, il faut la prendre avec philosophie, c'est tout.

### Rétrovisseur ?

Je n'ai aucun regret mais j'ai eu des coups durs comme bien des gens. J'ai perdu mes deux parents la même année que mon mari me laissait avec trois enfants, à Montréal, seule et sans amis. Ma vie a complètement basculé. Je me suis développée d'une autre façon. J'ai travaillé comme assureur avec une équipe de 53 hommes, certains étaient un peu misogynes. J'ai même eu un trophée *Lucie Gagnon, Homme de l'année*. Quand une personne te pile sur les pieds, tu te dis qu'elle n'a pas raison de le faire, tu ne laisses pas les autres dicter ta vie et puis tu gagnes toujours à rester autonome.

J'ai toujours été impliquée tout en éduquant mes trois enfants. Avec *Belle et bien dans sa peau*, nous aidions des femmes atteintes du cancer à retrouver leur identité, avec *Les Petits frères*

*des pauvres*, nous accompagnions des aînés afin de briser leur solitude. Je crois que de donner aux autres nous rend plus fort. Aujourd'hui c'est avec *Aînés sans frontières* que je me suis engagée.

Créé en 2017, Aînés sans frontières est un organisme communautaire fondé par des aînés et dont l'objectif est de soutenir l'intégration des aînés immigrants dans la MRC de Joliette afin de briser la solitude tout en offrant des occasions d'échange et de socialisation par le biais de rencontres, d'activités diverses, de formation et de conférences.

### Perception des personnes âgées ?

Elle se fait difficilement. Il y a souvent un malaise quand les gens apprennent mon âge. Nous gagnerions tous à nous éloigner des préjugés qui faussent notre perception l'un de l'autre, venant des jeunes ou des plus vieux. S'ajoute le fait que nous les vieux, nous pouvons tellement donner, transmettre le savoir de toute une vie et continuer d'entretenir de l'amitié avec les autres.

En contrepartie certaines personnes âgées se mettent en retrait trop facilement dès qu'une épreuve se présente, comme la maladie par exemple, c'est triste.

Les femmes de mon âge sont toutes 'campées' chez Bordeleau<sup>[1]</sup> alors que moi je suis par monts et par vaux ; d'ailleurs on m'y considère un peu 'anormale'. Pour tout vous dire, mes meilleures amies ont quarante ou cinquante ans. Elles bougent, font des choses parfois inusitées. Je continuerai de côtoyer des gens de différentes générations jusqu'à mon dernier souffle. Il en va de ma survie.

[1] Habitations Bordeleau (Les) est un groupe immobilier possédant plusieurs résidences pour personnes âgées dans la région de Lanaudière.

## Noëlla FOREST



Il est important de ne jamais cesser de nourrir sa force intérieure pour passer à travers ce que la vie nous donne comme épreuves.

## La vieillesse ?

Disons que je la ressens depuis cette dernière année. Je ne réalisais pas mon âge avant d'avoir quatre-vingt-cinq ans. Y'a eu un petit pépin de santé, ça m'a frappée comme une révélation. Je me suis dit, ça y est, tu es dedans...

Quand j'ai recommencé mes cours de tricot après la pandémie, c'est comme si je n'avais jamais tricoté de ma vie, j'ai trouvé ça très difficile. Mais j'y retourne. Je veux garder un certain contrôle sur ma vie. Côté activités, c'est réduit mais j'ai trouvé d'autres moyens pour y arriver, notamment en me reposant plus souvent. Du point de vue mental, encore là, la pandémie ne nous a pas épargnés. De passer un deuxième Noël sans ma famille a été toute une épreuve. Un bon verre de vin de temps en temps et prendre la vie un jour à la fois, ça aide.

## La suite des choses ?

Je vis dans ma maison et je ne me vois absolument pas habiter dans un RPA. Il faut que je me rende à l'évidence que peut-être un jour j'aurai à m'y soumettre, mais je ferai tout pour rester chez-moi, avec des soins à domicile au besoin. Pour le moment je me paye des services, je paye « à la carte » : le ménage, le jardinage, l'entretien du terrain... Tant que ça va marcher comme ça je ne pense pas à autre chose. Parfois par contre je trouve que c'est trop. Ce printemps par exemple, j'ai vu tout ce qu'il y avait à faire et j'ai été prise d'un léger découragement. Il faut dire que j'avais acheté beaucoup de fleurs qui demandaient d'être plantées. J'ai dû attendre qu'une personne puisse venir m'aider. Attendre. Il faut constamment attendre que l'aide dont tu as besoin vienne. La vieillesse vient avec son lot de dépendance.

## Les milieux de vie ?

Je pense que la personne âgée perd beaucoup à être déracinée et se trouver dans des lieux 'préfabriqués'. De nous *parker*, c'est pas drôle. On perd nos repères. Ma sœur a vendu son condo juste avant la pandémie pour aller vivre dans une 'belle' résidence. Elle ne quitte pratiquement pas son appartement. Elle n'est pas du type sociable,

alors j'imagine que ce genre d'habitation ne lui convient pas. La dernière fois elle m'a dit qu'elle ne s'ennuyait pas. Difficile de savoir si c'est le cas.

Cela m'a fait réfléchir et je me suis posée la question à savoir qu'est-ce que je ferais de mes dix doigts dans une résidence. J'irais peut-être vers les autres, ou je me laisserais mourir d'ennui... je ne sais pas. Le gouvernement nous donne maintenant la Maison des aînés comme solution, mais ça va coûter tellement cher, il doit y avoir d'autres moyens.

## Rétrovisseur ?

À la maison nous étions quatre enfants, nés de deux mères différentes. Suite au décès de ma mère, mon père a attendu sept ans avant de se remarier. Il pleurait beaucoup, il était très émotif. J'ai probablement hérité de ça...Le départ de mon mari m'a bouleversée.

*Noëlla s'est livrée avec une telle candeur, qu'il était quasi impossible de ne pas se glisser dans sa peine alors qu'elle nous parlait de son défunt mari.*

Mon époux et moi avons été mariés pendant 57 ans. Il est décédé en 2015. Je sens encore sa présence. Ma plus grande joie a été quand mon fils Jacques est né ; j'avais 24 ans. Aujourd'hui il a 63 ans et est père de trois beaux enfants. Ma petite-fille a 34 ans et va avoir un bébé. À l'automne nous aurons trois petits-enfants. Ce dont je suis le plus fière, c'est ma famille.

J'ai la chance d'être tellement bien entourée, ce qui fait que je ne sens pas trop la vieillesse. Je ne suis pas encore trop 'handicapée' par la vie, disons que l'âge ne paraît pas trop.

## La place des vieux ?

Les personnes âgées ne sont pas valorisées. Des gens qui ont travaillé fort sont aujourd'hui laissés pour compte alors qu'ils ont encore beaucoup à donner.

Nous avons à apprendre en observant les autres. Dommage que les 'vieux' soient mis de côté, alors qu'ils représentent une force unique, celle de la maturité.

## Gilberte BERGERON



Gilberte a tenu à nous montrer l'urne de son époux, comme si elle voulait qu'il fasse partie de la conversation. Même décédé, il est là. Pour elle il est encore présent.

L'existence de Gilberte BERGERON est en continu. Elle parlera de sa situation présente entre deux phrases décrivant son enfance. Les personnes âgées ne voient pas la vie en pièces détachées. Rendus à cette phase de leur vie, tout se mélange et tous les moments vécus servent à mieux comprendre le passé, le présent, même l'avenir, peu importe où ils se situent dans le temps.

## La vieillesse, la vie, la jeunesse et la mort ?

Gilberte dira d'entrée de jeu qu'elle vient de Maskinongé, que sa mère est décédée alors qu'elle n'avait que cinq ans. Son père s'est alors retrouvé avec quatre enfants qui ont été placés dans la famille. Il s'est ensuite marié avec une dame de Saint-Cuthbert où ils se sont installés ; les enfants sont revenus à la maison un à un. Avec des personnes comme Gilberte, il faut oublier l'ordre des questions et laisser la conversation prendre le dessus...

*En veillant sur l'perron  
Par les beaux soirs d'été  
Tu m'disais c'est si bon  
De pouvoir se parler*

En écoutant le verbatim de Gilberte, j'ai tout de suite eu en tête ces paroles d'une chanson interprétée par Dominique Michel dont je me suis permise de changer la finalité. Parce qu'une entrevue avec Gilberte, 93 ans, c'est une conversation avec sa mère, c'est un moment éphémère réparateur, ce sont des mots murmurés entre le bruit de deux voitures qui passent, en se berçant sur la galerie par un bel après-midi de juin, en veillant sur l'perron... Gilberte se raconte...

J'ai eu 10 enfants ; aujourd'hui mes enfants sont présents et m'apportent beaucoup de réconfort. Je suis heureuse de les avoir autour de moi. À un moment donné mon mari et moi nous sommes retrouvés dans une résidence pour personnes âgées (RPA), à Joliette. Nous n'avons pas vécu de belles expériences. La COVID est arrivée une semaine après qu'on y ait emménagé. Soudainement nous étions enfermés, on nous apportait nos repas à la porte.

Mon mari est tombé un mois plus tard. Il a été transporté à l'urgence. Il n'avait aucune fracture, un médecin lui annonce qu'il ne pouvait pas rester à l'hôpital. Suite à l'enfermement dû à la COVID il souffrait de déshydratation et semblait avoir des pertes cognitives. Selon les médecins il ne pouvait plus retourner au logement que nous occupions. On ne pouvait pas non plus l'accueillir à l'étage des soins intermédiaires car c'était complet. Restait le CHSLD... Nos enfants décidèrent de nous ramener à la maison et tout le temps que nous y sommes restés, tout le monde s'est relayé auprès de nous. Mais nous avons un bail en vigueur avec le RPA et nous y sommes retournés le 5 août 2020. Tout allait bien et mon mari a fait une autre chute, s'est brisé la hanche et a dû se faire opérer. Il a été hospitalisé une vingtaine de jours.



Photo : Louise LARIVIÈRE

Les enfants s'étaient fait un horaire de 9 h le matin et 9 h le soir pour être à son chevet. Les infirmières et les employés avaient remarqué toute l'aide dont mon mari bénéficiait. On nous a alors dit qu'il pourrait mieux récupérer chez-lui. Il est revenu au RPA. Nos enfants se relayaient afin qu'un d'entre eux soit présent avec nous en permanence. À un moment donné les restrictions sont devenues impossibles, puis au début décembre mon mari a fait un petit AVC. Le 29 décembre 2020 mes enfants ont décidé de nous sortir de là. Nous sommes à nouveau revenus à la maison où mon mari est décédé le 11 mars 2021.

**Si on avait pas eu nos enfants pour prendre soin de nous, se battre pour nous, on aurait été séparés et mon mari aurait fini ses jours en CHSLD.**

Aujourd'hui je vis bien chez-moi. Mes enfants m'ont acheté un appareil qui avertit quand je tombe ; je ne le porte pas. Je leur ai dit vous êtes toujours avec moi...

### La suite des choses ?

Je veux mourir dans ma maison mais s'il faut aller à l'hôpital, avec des soins, oui. Je ne veux pas retourner dans une résidence. Les enfants sont d'accord. Ça doit être dur pour ceux qui sont seuls, car ils n'ont personne pour prendre leur défense.

### Rétrovisseur ?

Difficile à dire. A-t-on des regrets ? Non je pense bien qu'à date, je suis satisfaite de ce qu'on a accompli les deux ensemble, mon mari et moi.

## Fleurette BÉLANGER et Agathe de SAINT-PÈRE



Fleurette BÉLANGER est une octogénaire totalement en symbiose avec son lieu d'habitation, le Gardeur, anciennement Saint-Paul-L'Ermitte aujourd'hui Repentigny.

Agathe de SAINT-PÈRE a vécu au 17<sup>e</sup> siècle et aura marqué ce même territoire jusqu'à son décès à l'âge de 91 ans.

Propos féministes avec trois siècles d'écart.

## Fleurette et la vieillesse

Je crois que le secret est de ne pas s'en faire. Je ne me vois pas comme étant « vieille ».

J'ai travaillé pour le quotidien *La Presse* pendant des années et mes collègues me faisaient souvent la remarque que je n'étais pas une 'ennuyeuse'. Il y a des gens qui s'ennuient peut-être, mais ce n'est effectivement pas mon cas. Je vis dans une maison construite en 1871 dont j'aime m'occuper, je tonds même ma pelouse... Je suis impliquée avec plusieurs organismes locaux comme la Fête au Petit Village à Saint-Paul-de-l'Ermitte. J'aime aussi prendre soin des gens. J'ai jadis voulu être infirmière et j'ai travaillé à l'Hôpital Sainte-Justine, j'imagine que l'envie de prendre soin d'une personne me soit resté. J'ai une voisine qui est veuve depuis des années et elle est très anxieuse, je la rassure et cela me fait du bien en même temps. C'est peut-être aussi de famille ; ma mère avait 24 pensionnaires que nous côtoyions. J'aime les gens et je peux très bien aussi vivre avec ma solitude. Je profite du meilleur des deux mondes !

### La suite des choses ?

Parfois je me pose des questions. Je vis seule ; je suis en forme mais demain tout peut arriver. Je préfère ne pas trop y penser. J'ai eu un cancer du sein et suis en rémission depuis novembre 2022. Je ne prends plus de médicaments et je ne vois plus d'oncologue. Mais ça peut revenir. Je me console en me disant qu'à mon âge les choses évoluent lentement. L'avenir ? Nous vivons à une époque trouble et cela nous affecte tous, peu importe qui nous sommes. Il y a des fusillades près de nous, la guerre en Ukraine, la crise climatique... c'est sûr qu'il y a des inquiétudes à avoir. Alors je cultive le *Carpe Diem*<sup>1</sup> !

**Mon souhait est de rester le plus longtemps possible dans ma maison. Si je dois être admise dans une résidence style RPA<sup>[2]</sup>, le lendemain je suis dans l'trou... Tous ces longs corridors... les repas prévus d'avance...les cancans... Ce genre d'environnement n'est pas pour moi. Je n'aime pas qu'on s'occupe de mes affaires de toutes les façons.**

Par contre la mort ne me fait pas peur. J'ai failli mourir en Espagne. Mon père est mort noyé. J'ai peur de l'eau. J'ai été élevée à côté d'une rivière et les gens aimaient me jeter à l'eau. Je détestais ça. Le lendemain de mon arrivée en Espagne nous étions près de la piscine, on m'a jetée dedans contre mon gré, j'ai coulé au fond de l'eau et on est venu me chercher juste à temps. Mais cela m'a donné le temps d'avoir un aperçu de ce qui nous attend tous. La mort n'est qu'un passage.

### Rétroiseur, regrets, souvenirs...

Mon regret s'il en est un est de ne pas avoir eu d'enfants. J'aime les enfants. J'aurais très bien pu être mère, mais j'ai choisi le célibat, ce qui m'a permis de beaucoup voyager. Mon frère a des enfants que j'adore, cinq filles et un garçon. J'ai eu plein de prétendants mais ça n'a pas cliqué. J'ai eu de beaux moments et des peines d'amour mais je considère que dans l'ensemble, j'ai fait une belle vie. J'ai aimé mon métier, surtout le fait de pouvoir travailler dans le domaine des arts et spectacles, on se renouvelle constamment. Grâce à cet emploi à *La Presse* j'ai eu la chance de voir tellement de beaux spectacles. Je sortais en semaine et les fins de semaine je restais à la maison et m'occupais avec des activités dans mon patelin. C'était très bien ainsi.

[1] Étymologie : « Carpe diem, quam minimum credula postero » Carpo (cueillir), dies (le jour). Mots tirés d'un vers d'Horace : « cueille le jour sans te soucier du lendemain »

[2] Résidence pour personnes âgées

## Perception de la vieillesse ?

Le problème, je pense, vient du fait que nous n'abordons pas le sujet du vieillissement assez tôt. Les jeunes pensent qu'ils seront éternels, que la vieillesse est un concept presque abstrait. À ces jeunes, quand j'en ai l'occasion je leur dis : ton tour viendra plus vite que tu ne le penses. Nous gagnons tous à construire notre vieillesse et ça commence par prendre soin de notre corps et notre esprit bien avant d'être âgée.

## Les vieux et la place qu'ils méritent ?

La situation est assez épouvantable. La problématique des CHSLD ne semble pas être en voie d'être résolue. Quant aux RPA même si ce n'est pas moi, j'ose espérer que certains sont corrects. Mais 'correct' ne suffit pas, il y a toute la question du bien-être dont l'importance des repas. Bien manger quand tu es âgé, c'est capital. Ces personnes en RPA, même en CHSLD veulent plus que des repas alternant riz et patates et je ne suis pas certaine que la variété fasse toujours partie du menu. Puis il y a cette proximité non voulue, les résidents en RPA ou patients en CHSLD mangent tous ensemble...comme des vieux dans un paquebot voguant vers la mort.

## Solutions ?

**Le gouvernement identifie la construction des Maisons des aînés comme faisant partie de la solution, mais j'en doute. C'est beaucoup encore à entasser les vieux dans un lieu qui demeure impersonnel.**

Les RPA quant à eux sont souvent de dimensions démesurées, c'est trop gros. Je suis bien dans mes choses, je ne vois pas le jour où je serai dans ce genre d'endroit.

Ce qui décourage c'est la santé qui décline, la difficulté à se déplacer, ne pas participer à des activités. Peut-être que les soins à domicile seront une solution pour moi si j'en arrive là. Mais ce dont je suis convaincue est que cela ne sert à rien de prolonger la vie. Maintenant que l'aide à mourir est plus accessible c'est une option à considérer très certainement.



## Agathe de SAINT-PÈRE, aînée avant-gardiste du 17<sup>e</sup> siècle

Agathe de Saint-Père naissait d'une mère montréalaise<sup>[3]</sup> le 17 février 1647, à Pointe-Saint-Charles. Femme de tête et une femme d'affaires, co-fondatrice de Repentigny, décédée à l'âge de 91 ans, j'ai choisi de l'inclure à ce mémoire, si ce n'est que pour faire valoir la vitalité de cette 'aînée' qui aura marqué la région de Lanaudière. Je tiens à remercier François LONGPRÉ, président de l'Atelier d'histoire de Repentigny qui nous introduisait à la vie de cette grande féministe.

### Un peu d'histoire

À l'époque, le code de Paris décrétait la femme comme dépendante de son père et de son mari par la suite. Agathe trouva une faille dans le code : à 25 ans, si une femme n'avait plus de père et n'était pas mariée, elle était considérée autonome. Elle se maria à 28 ans pour pouvoir faire des affaires entre 25 et 28 ans. Première femme manufacturière en Nouvelle-France, Agathe de SAINT-PÈRE était une commerçante aguerrie. Pour fins de justesse, j'ai choisi de citer un extrait du Dictionnaire biographique du Canada.

Pour pallier la pénurie de lin et de laine, Mme de Repentigny se livrait chez elle aux expériences les plus diverses, principalement sur les orties et les filaments d'écorces, sur le cotonnier sauvage et la laine de bœufs illinois. Le roi trouvait réussis les échantillons de toile et appréciait les dragées de sucre d'érable de sa fabrication qu'elle lui envoyait. Aussi quand arriva en 1705 la nouvelle du naufrage de la Seine, qui transportait le ravitaillement de toute une année, l'audacieuse femme établit dans sa maison « une manufacture de toile, droguet, serge croisée et couverte ». Elle racheta neuf tisserands anglais prisonniers des Indiens, les embaucha et leur adjoignit des apprentis canadiens. Elle mit à leur disposition et distribua à Montréal des métiers à tisser qu'elle avait fait construire d'après l'unique exemplaire trouvé dans l'île. Plusieurs insulaires s'initièrent aux techniques et bientôt on compta plus de 20 métiers qui fournissaient quotidiennement 120 aunes d'étoffe et de toile grossières, durables et à bon marché. L'atelier conserva son rythme de production jusqu'en 1713, tant qu'elle en fut propriétaire. Victorieuse de la crise du vêtement, ayant pleinement atteint son but, Mme de Repentigny décida d'abandonner son industrie, le 9 octobre 1713, à Pierre Thuot Duval, maître-boulangier.

En 1715 Agathe de SAINT-PÈRE achetait la Seigneurie de Lachenaie<sup>[4]</sup> ou La Chesnaye (à partir du nord de la rivière l'Assomption jusqu'à Sainte-Anne-des-Plaines). Femme d'exception, elle contrastait avec la nature insouciant de son mari, Pierre Legardeur, ce qui permis à celle qui deviendra Seigneuresse de Repentigny et de Lachenaie

de l'éclipser à plusieurs reprises. Elle signait des contrats, tirait profit de congés de traite, achetait et vendait des terres, effectuait des emprunts et réglait ses comptes ainsi que les dettes de son mari et celles de ses beaux-frères.

On perd sa trace pendant quelque temps et suite au décès de son mari, survenu à Montréal en 1736, elle choisit de terminer sa vie à l'Hôpital Général de Québec. Dans le testament qu'elle signait le 6 février 1746, elle indiquait vouloir être inhumée à l'Hôpital Général. Bien qu'on n'ait pas encore retrouvé son acte de décès, on peut croire qu'elle s'y éteignit dans sa 91<sup>e</sup> année. » <sup>[5]</sup>

### Contexte géopolitique

Le 2 mai 1670, Jean Baptiste Legardeur, fils de Pierre Legardeur, sieur de Repentigny, recevait de sa mère la Seigneurie de Repentigny. Il en devenait ainsi le cofondateur avec Agathe de Saint-Père.

En 2020, lors de la Journée internationale de la femme, le ministère de la Culture et des Communications du Québec reconnaissait enfin Agathe de Saint-Père comme personnage historique en vertu de la Loi québécoise sur le patrimoine culturel.

En 2021, la Ville de Repentigny désignait Agathe de Saint-Père cofondatrice de la ville. Pour les repentinois de souche, Agathe n'avait fondé que le nord (Le Gardeur)<sup>[6]</sup>. Cette reconnaissance rétablit des faits historiques importants et redonne à cette femme exceptionnelle des lettres de noblesse qu'elle mérite amplement.

[3] Terme donné à ceux qui sont arrivés en 1642 avec Paul de Chomedey de Maisonneuve et Jeanne Mance.

[4] Charles Aubert, Sieur de La Chesnaye (1632-1702) fut le premier millionnaire à faire faillite en Nouvelle-France. C'était l'époque du commerce de la fourrure. Les Anglais étaient à la Baie d'Hudson. La Chesnaye engagea Pierre Lemoyne d'Iberville pour les combattre. Les Anglais gagnaient et la compagnie de la Baie d'Hudson gardait le monopole du commerce de la fourrure. La Chesnaye avait tout perdu.

[5] Source : Ferland, Madeleine D. Professeur agrégé, Université Laval, Québec, Québec. Agathe de Saint-Père.

[6] Depuis 2002, Repentigny devient un regroupement de deux villes, Repentigny et le Gardeur/Saint-Paul-l'Ermitte, situé au nord de Repentigny.

## ...ET MESSIEURS

Des hommes par qui la vie passe par le projet. Celui de chaque jour. À la retraite ou encore sur le marché du travail ils persistent et signent que d'avancer en âge n'est autre chose que de continuer à inscrire des actions à un parcours de vie. Certains pratiqueront un sport pour se garder en forme, d'autres entreprendront une activité totalement différente une fois la carrière terminée. Ils travaillent le bois, joueront d'un instrument de musique, accorderont du temps pour aider les voisins, ils seront actifs de corps et d'esprits.

André, Serge, Yvan, Gérald, Kenneth, Benoit et Jean. Ces 'messieurs' font preuve d'une vitalité certaine, qu'elle soit physique, intellectuelle, psychologique voire même spirituelle. Ils s'expriment avec aisance sur la vieillesse, ne se sentant pas menacés par la lourdeur trop souvent associée à cette tranche de vie. À les écouter, ils la transcendent.



André MAY



Serge DUPRAS



Yvan DUCHARME



Gérald BEAUCHAMPS



Kenneth CARROLL



Benoit DESROCHERS



Jean COUTURE

# Gérald BEAUCHAMPS

La réfection de voitures de course est devenue un réel passe-temps pour Gérald BEAUCHAMPS qui dira aimer sa "nouvelle vie". Entre le bénévolat et toutes les heures passées à l'atelier automobile, il se décrit comme un retraité heureux !



## Vieillesse ?

Y'a 30 ans je rêvais à la vieillesse... Aujourd'hui je suis à la retraite et je m'en porte très bien. Je fais ce que je veux quand je veux. Je connais des copains qui n'y étaient pas préparés et une fois arrêtés ils se sont rapidement ennuyés. Ils sont retournés sur le marché du travail, ce qui n'était pas mon cas.

J'ai toujours aimé la course automobile. Avec un associé, nous achetons des autos usagées qu'on démantèle et qu'on reconstruit. Nous en faisons la location, une activité qui gagne beaucoup en popularité. Je ne fais pas ça pour conduire ces supers bolides. Je sais que je ne serai jamais un pilote automobile. Ces gens-là pensent autrement, ils sont capables de se mettre au neutre comme on dit.

Ma sœur fait comme moi, elle travaille bénévolement deux jours semaine à la bibliothèque de Saint-Roch. Ce ne sont pas les opportunités de t'impliquer qui manquent, il s'agit juste que tu te mettes en mode 'action'. Je suis croyant et même si je ne vais pas à la messe tous les dimanches je me dis que de donner son temps aide à gagner notre ciel... Je pense parfois à la mort – je salue mes parents, mais je n'ai pas d'angoisse face à ça.

## Milieux de vie ?

Les résidences pour personnes âgées ce n'est pas pour moi, en tous les cas pas maintenant, il me reste encore trop de choses à faire et à essayer!

## André MAY



De descendance irlandaise et algonquine, André est un véritable caméléon. Tout au long de son existence il a su s'adapter aux circonstances de la vie. Il y a quelques années il a compris les bienfaits que procure la méditation. C'est une pratique dont il n'a pas l'intention de se défaire de sitôt.

## Une jeunesse à la dure prépare la vieillesse

On peut dire que je me suis fait moi-même, sans aucun guide parental. Aujourd'hui j'ai la sensation que cet apprentissage à la dure va m'aider à passer à l'étape suivante, à la vieillesse. À l'âge de sept ans je me tenais à la porte de magasins d'alimentation et cherchais des femmes seules ou des personnes âgées qui semblaient avoir besoin d'aide pour porter leurs paniers d'épicerie jusqu'à l'auto. Je me faisais de cinq à dix cennes à chaque fois, ce qui permettait d'acheter du pain, des tomates pour nourrir mes frères et sœurs. Nous étions cinq enfants; je suis l'aîné de deux frères et deux sœurs. Ma mère était monoparentale et travaillait dans un bar. On passait la journée seuls, on avait faim. À 11 ans, je travaillais dans un centre de quilles, je me faisais dix cennes la *game*. En deux heures je pouvais me ramasser jusqu'à deux dollars. J'ai compris très jeune la valeur de l'argent et à quel point c'est souvent un défi de gagner sa vie.

### Rétrovisueur ?

Tout ce qui m'est arrivé a forgé la personne que je suis aujourd'hui. La seule chose à laquelle je rêvais peut-être étant jeune, était de vivre dans une famille harmonieuse, avec un père et une mère. Mais ça n'a pas été mon cas. Je suis devenu un célibataire endurci, probablement du fait que j'ai trop souvent été témoin d'arguments entre un père trop absent et une mère au bout du rouleau. Puis j'ai rencontré la femme avec qui je partage ma vie aujourd'hui. Elle a subi la ligature des trompes et la vie en a fait autrement ; mais si j'avais le choix d'un retour en arrière je voudrais un enfant avec elle, on serait des parents formidables.

Mais le film qui joue dans le rétrovisueur ne s'est pas si mal déroulé. Aujourd'hui j'ai un bon boulot ; cela fait 20 ans que je travaille pour la Société de transport de Montréal (STM). Je médite à tous les jours. C'est une des meilleures décisions que j'ai jamais prise.

### La vieillesse ?

J'ai 60 ans et déjà mon corps commence à réagir différemment. J'ai toujours déneiger ma toiture mais récemment je me suis étiré un muscle, alors je fais attention. J'étais très fort, je le suis encore mais en prenant de l'âge, je dois faire attention à ma musculature. Je ne me vois pas

faire tout ce que j'accomplis maintenant quand je serai plus vieux. Avec ma conjointe, nous sommes propriétaires d'un gîte. Deux choix se présenteront peut-être alors, soit d'engager des gens, ce qui voudra dire pouvoir garder notre commerce, soit nous opterons pour déménager et qui sait, aller en résidence, mais je n'en ai vraiment pas envie.

### Les milieux de vie ?

Je pense que c'est en Norvège ou en Finlande où ils ont des projets immobiliers offrant une mixité de générations, des jeunes avec des aînés qui vivent dans un même lieu. Pour moi c'est le bonheur. En plus un tel concept sert bien les parents qui ont peu de temps à accorder à leurs enfants tellement ils travaillent. De vivre là où des aînés sont à proximité leur donnerait de l'air... En plus un jeune a de grandes chances d'avoir une bonne écoute en compagnie d'un aîné. C'est un truc gagnant !

### Perception des vieux ?

En étant chauffeur d'autobus, j'entends parfois des collègues dire : *les aînés sont fatigués, ils sont lents, ils cherchent toujours à trouver leur monnaie, ils ne sont jamais prêts...ne marchent pas assez vite...* Quand j'en ai la chance je leur fais la remarque : si c'était ta mère...dirais-tu la même chose ? Un vieux pour moi, ça se respecte. Comme chauffeur je regarde dans mon rétrovisueur avant d'accélérer et j'attends que la personne âgée s'asseye. Il faut aussi penser que pour ce vieux ou cette vieille qui entre dans ton autobus, tu seras peut-être la seule personne à qui elle parlera dans la journée. Le contact, c'est important.

C'est clair qu'une formation en milieu de travail sur comment traiter les personnes âgées devrait être offerte, surtout à ceux qui sont appelés à les côtoyer dans le cadre de leur travail.

De façon générale je dirais que les personnes âgées sont mises à l'écart. Quand tu penses au savoir-faire qui se perd, quel gaspillage ! Par contre il faut avouer que moi aussi quand j'avais 17 ans, je regardais une personne même juste dans la cinquantaine et je la trouvais vieille.

Il y a beaucoup de travail à faire en terme de perception. En bout de ligne, il n'y a pas de secret, que tu aies 20 ou 80 ans, une personne veut toujours se sentir vivante, aimée et appréciée.

## Serge DUPRAS



Serge aime le bois ; il fabrique de magnifiques chevaux à bascule et des jouets éducatifs. Un deuxième souffle pour cet homme qui a su se donner les moyens pour une vie après la retraite. Avec son épouse Louise, ils habitent Sainte- Marie-Salomée, un coin de pays aux mille champs et rivières, là où il fait bon vivre.

## La vieillesse ?

Pour être honnête, je n'y ai pas pensé, j'ai glissé dedans. Vu mon activité je n'ai pas non plus le temps de me pencher sur la question. Travailler le bois est physique, tu oublies tes petits bobos parce que tu es animé par une passion. On m'a même cherché un cancer que j'ai peut-être maintenant, mais je n'en ai pas fait de cas.

## La suite des choses ?

Tout ce que je souhaite est de ne pas me retrouver dans un institut quelconque. La mode est passée, mais quand j'étais jeune on gardait nos parents. Mon voisin était veuf et vivait seul dans sa maison. Il avait de l'aide pour le ménage, ses enfants venaient de temps en temps. Il est mort chez lui le jour de sa fête, à 80 ans. Ça faisait des années qu'il avait des problèmes de santé. Quand il a su qu'il n'y avait plus rien à faire il est revenu chez-lui ; ses enfants étaient avec lui les deux dernières semaines. Le tout s'est déroulé naturellement.

Du point de vue purement financier, il me semble que cela coûte moins cher d'offrir des services à domicile que de financer à grands coups d'énormes bâtiments, surtout quand on manque de personnel.

Quant à mes derniers jours, si je deviens incapable de prendre soin de moi et si j'ai une maladie invalidante, l'aide à mourir sera un bon recours.

## Perception ?

Au début de la pandémie, ma femme est allée à l'épicerie et les jeunes lui ont dit : *c'est vous autres qui avez amené la pandémie...* elle se l'est fait dire à plus d'une reprise.

L'intergénérationnel est peut-être une bonne idée, mais ce n'est pas pour tout le monde. Ce concept d'habitation est bon pour des familles qui se fréquentent régulièrement.

## La place accordée aux personnes âgées ?

Pas vraiment. Il faudrait avoir des occasions de rassembler jeunes et moins jeunes, afin qu'ils puissent exprimer leurs opinions. D'avoir une génération qui chiâle sur l'autre n'aide en rien.

## Rétroviseur. Regrets, joies ?

Je suis embêté de répondre ; d'après moi il y a toujours le meilleur à prendre. Le pire, on le laisse aller. Cela ne donne rien de vivre dans le passé, on est dans le présent. C'est ce qui compte.

Même si on a un certain âge on a le droit d'avoir de l'ambition, de se projeter dans le futur et d'avoir des projets. En tous les cas, pour moi, ça ne manque pas. J'aime ce que je fais et je ne compte pas mes heures. Ce que je préfère est de développer des nouveaux produits, surtout quand c'est éducatif, comme des jeux de blocs. J'ai des clients qui viennent de partout et c'est stimulant.

## Jean COUTURE

Jean COUTURE vit à Saint-Gabriel près d'un lac. Il n'aime pas être vieux, mais avoir de bons voisins l'aide à vivre en paix avec cette réalité.



### La vieillesse ?

Le pire c'est d'accepter d'être vieux. Quand on prend notre retraite, tout change d'un coup. Habitué à de longues journées de travail tu te retrouves devant un horaire bien différent où tu n'es plus obligé de travailler. Je tournais en rond et un jour un voisin m'a demandé de construire son garage. Ce fut le coup de pouce dont j'avais besoin. De fil en aiguille j'ai réinventé ma vie.

Avoir de bons voisins fait toute la différence. Même si je vis seul depuis le décès de mon épouse, je ne sens pas l'isolement. J'ai eu un accident et je ne pouvais pratiquement pas bouger et ils ont été là pour moi.

### Les milieux de vie ?

Je voudrais finir mes jours à la maison, avec des soins à domicile si j'en ai besoin. Ce que je ne veux pas est de me retrouver dans des résidences pour personnes âgées. Ma femme y a passé un an avant de mourir parce qu'elle était malade, croyez-moi, c'était loin d'être idéal.

### La suite des choses ?

Quand mon épouse est décédée ça été très dur, maintenant ça va bien. Sauf que ce qui n'aide pas la vieillesse est le coût de la vie; se nourrir, se déplacer, payer ses comptes, les frais de pharmacie, tout coûte cher.

# Yvan DUCHARME

Yvan est musicien à ses heures, beaucoup d'heures. Il joue avec des amis, surtout l'automne et l'hiver. L'été il fait partie de deux groupes de randonnées en vélo. Il dira avec fierté qu'avec l'un deux, c'est le plaisir de monter des côtes qui l'anime !

## Vieillesse ?

Pour moi la notion de vieillir est un peu difficile à intégrer. Je fais du vélo; à 60 ans je montais les mêmes côtes qu'aujourd'hui alors que j'en ai 74. La vieillesse ça se travaille, si tu t'y mets à 50 ou 55 ans, de bonnes chances que tu seras en forme plus tard. Je fais de la musique depuis que j'ai quinze ans et c'est bien mon intention de continuer tant que j'ai toute ma tête. Je lis, je vais à la pêche. L'hiver j'ai d'autres activités. J'aime m'occuper.

## Perception ?

Je pense que ça dépend de nous. C'est sûr que si tu es enfermé chez toi, les gens ne sont pas portés à venir te voir. Ça dépend aussi comment la personne âgée agit auprès des gens. J'ai deux filles et des petits-enfants, j'ai gardé un bon rapport avec eux. On fait des activités ensemble. L'image qu'ils ont de moi c'est un ami avec qui ils partagent les bons moments.

## Les personnes âgées ont-elles la place qu'elles méritent ?

Je pense au camp d'entraînement des joueurs de hockey qui a lieu en septembre. Ils sont 75 et essaient de mériter leur place. Le rythme est différent avec le temps, mais faire sa place est de tous les âges. Tu la prends ou on te l'accorde grâce à ton attitude ou tes efforts pour aller vers l'autre..

## Milieux de vie ?

Vivre en résidence ? Je ne sais pas comment je réagirais. Je regarde dans la région de Joliette, les Habitations Bordeleau, c'est rendu gros. C'est immense. J'ai une voisine qui sait qu'elle va se retrouver là. Elle a fait quelques visites et en revient toujours un peu déçue : le prix, les services offerts... certains dont elle n'a pas besoin et surtout, tous ces longs corridors...



J'ai un ami qui a fait un ACV il y a trois ans. Il a dû être placé. Lui et son épouse ont été séparés. Je suis allé le voir et c'est comme un hôpital, il a tous les soins nécessaires mais ça sent le peroxyde !

Si ma capacité diminue, je pense que je vais être assez lucide pour comprendre que c'est le moment de tourner la page. Mais avant de me retrouver dans une résidence il faudra que je n'aie plus d'énergie. Je ne voudrais pas non plus devenir un fardeau pour mes filles. C'est sûr qu'avant on gardait nos vieux à la maison, mais aujourd'hui c'est différent. Je vais me retrouver là où je dois être.

Ce qui est le plus difficile à vivre, peu importe où on habite, c'est la solitude, mais encore là on peut réagir. Par exemple, si tu en as assez de faire des casse-tête, de regarder la télé et te bercer, pourquoi ne pas accepter un petit boulot ? Ça change les idées, te fait rencontrer des gens, en plus on manque de main d'œuvre, ça rendrait service ! Tant qu'on est autonome et mobile, il y a plusieurs ouvertures à considérer.

## Rétroviser, regrets, souvenirs ?

Je préfère me souvenir des beaux moments plutôt que des périodes difficiles. Je ne m'y attarde pas. J'ai vécu un divorce, ça n'a pas été facile. J'ai de beaux souvenirs de voyages. J'ai fait le Chemin de Compostelle à 60 ans. J'y allais pour un mois seulement. J'ai rencontré des gens et j'ai continué pendant 58 jours et je me suis rendu jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. J'ai fait du vélo en Italie, je suis allé au Pérou, j'ai travaillé bénévolement comme aide humanitaire au Guatemala. Et ça continue.

## Kenneth CARROLL



Kenneth est un adepte du *Carpe Diem*. La vitalité de cet homme de quatre-vingt-sept ans inspire de par son implication au sein de sa communauté et les activités sportives qu'il se fait un réel plaisir de pratiquer. Pour Kenneth, la vieillesse, c'est pour demain !

## Vieillesse ?

J'ai été chanceux, je n'ai jamais manqué de travail, à part la fois où je me suis fait opérer pour une hernie. Premièrement j'aime mon implication auprès de la communauté à différents niveaux et j'aime la vie. Je regarde devant, jamais derrière. C'est passé et on ne peut rien y faire.

Je vis seul mais je suis une personne bien entourée. Je profite de chaque jour et chaque opportunité de rencontre. Je fais partie des Chevaliers de Colomb et mon côté social y trouve son compte. Je prends soin de ma forme physique. L'hiver dernier j'ai fait 63 journées de ski alpin et si Val St Côme n'avait pas fermé à cause des conditions météorologiques, ça aurait été bien plus. J'ai des bons amis de ski. L'été j'ai des amis de golf qui ont entre 83 et 87 ans. Ils sont en forme. La vitalité physique pour moi, c'est important. Mon père est mort à 91 ans, ma grand-mère à 96 ans, disons que je suis bien parti !

Cet hiver j'ai pris la route pendant une grosse tempête de neige, pas question de manquer un voyage de ski déjà prévu. J'ai fait du beau ski au Mont Édouard puis à la Malbaie. On m'appelle le chevreuil de Saint-Côme parce que je dévale les pentes rapidement ! Alors la vieillesse, vous comprendrez que ça demeure un concept pour le moment.

## La suite des choses ?

J'ai eu le cancer de la prostate et j'ai été traité à l'hôpital de Trois-Rivières. J'ai eu d'excellents soins. Mais pour moi ce qui compte c'est d'aller de l'avant. C'est ça la vie. J'évite de me laisser aller. Je vis le moment présent et j'espère que ça va continuer comme ça. Je me tiens en forme, je vois la vie du bon côté.

Si un jour vient où je n'ai plus la force de pratiquer mes sports, le ski, le golf, ou toute autre activité que j'apprécie en ce moment, je serai forcé de ralentir. Ça sera ça. On ne peut pas reculer.

## Milieux de vie ?

Je veux rester dans ma maison jusqu'au jour où je n'en serai plus capable. Il y a un projet de construction de résidence à Rawdon. Si je suis pour y aller, j'irai. Je connais des gens qui sont dans des résidences, certains aiment, d'autres moins. Je suis allé dîner avec un groupe d'amis qui y vivent depuis quelque temps et j'ai aimé l'ambiance. On était entre nous. Mais je ne veux pas me retrouver dans une résidence où je ne connais personne, même à Joliette. Je veux être avec mon monde. C'est essentiel.

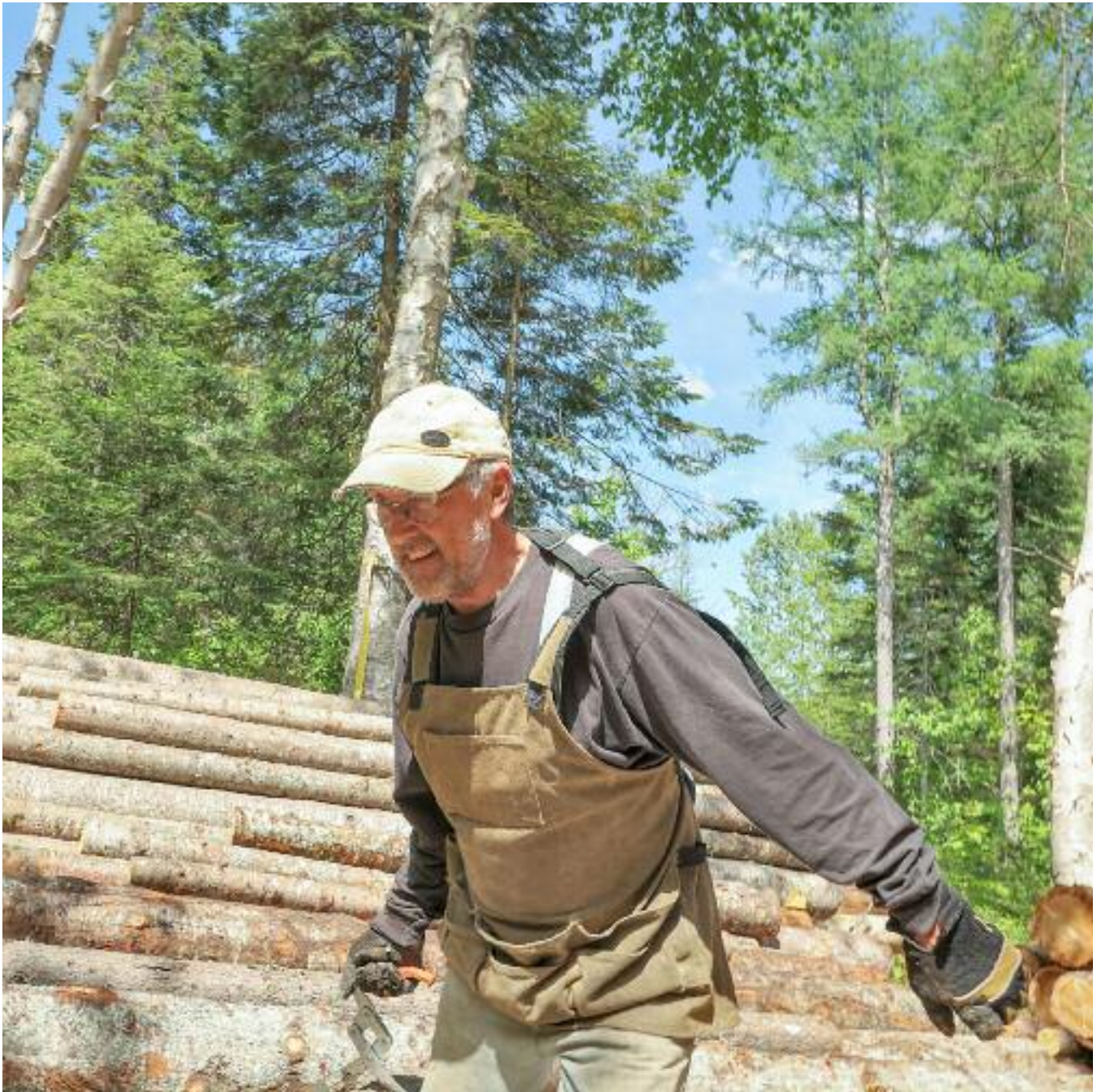
## Perception ?

Je ne suis pas prêt à dire que parce qu'on prend de l'âge, nous n'avons plus notre place. Il faut aussi faire un effort. Je suis croyant pratiquant et je ne manque jamais la messe du dimanche. À la fin de l'office on se rencontre, on discute. Cela fait du bien d'échanger avec des gens qui partagent les mêmes affinités que toi.

Ma voisine ne sort pas, elle dit que la vie est plate. L'autre jour je lui ai fait une remarque qui a pu lui paraître un peu dur mais qui a le mérite d'être vraie et surtout sincère :

« Promène-toi un peu dans le village, ça va changer ta perception de la vieillesse. Ce n'est pas à rester cloîtrée dans ta maison à faire des mots croisés que tu vas trouver que la vie en vaut la peine ; sors un peu, vois du monde et la vie te le rendra au centuple. »

## Benoit DESROCHERS



Benoit est un gars-de-ville-converti-campagne. La transition s'est faite graduellement, une propriété au départ chalet qui est devenu un coin de paradis au fil des ans. Benoit aime 'gosser' le bois et passera ses journées à l'extérieur, été comme hiver !

## Vieillesse ?

Je n'ai plus d'argent qui rentre, donc on peut dire que je suis à la retraite... Il y en a peut-être qui aimeront parler de leurs bobos, de leurs voyages, moi j'aime être dehors ou dans mon atelier à travailler le bois. Quand je regarde le produit final je me dis c'est beau, ça sent bon...Mais j'avoue qu'à la fin de la journée, ce n'est pas comme quand j'avais vingt ans. Le corps te le fait savoir.

Le bon côté dans la vieillesse est que tu as plus de temps. Avant, je n'arrêtais pas, la job, la maison à Montréal puis le chalet...Aujourd'hui je prends du temps pour moi. Aménager ce chalet en maison permanente c'est une chose qu'on a toujours voulu faire avec ma conjointe. On a un autre projet, celui de construire une cabane à sucre.

On est heureux ici et quand je veux jaser avec quelqu'un, je n'ai qu'à aller dans le chemin et il y a toujours des marcheurs. Les voisins font leurs affaires; on se voisine juste assez, on aime bien l'heure de l'apéro. À la maison avec mes parents, nous étions cinq enfants. Je les vois de temps en temps, mais ma vie, c'est ici que ça se passe. Je suis bien.

## Rétroiseur, moments marquants, regrets ?

Ma rencontre avec Luce ma conjointe il y a 35 ans, demeure le moment le plus marquant de ma vie. Je venais de me séparer ; avant de rencontrer Luce j'avais acheté le chalet puis avec elle, on a acheté à Montréal. On a eu un enfant. Deux enfants ça aurait été bien, mais elle a eu des difficultés à l'accouchement. La vie en a fait ainsi.

## Milieux de vie ?

Mes deux vieux étaient dans des résidences pour personnes âgées (RPA) et ils étaient bien. Mon père est un TDAH comme moi. Ma mère jasait avec tout le monde, elle s'est occupée de la bibliothèque. C'était un RPA à trois étages situé sur le bord d'une rivière, pas un gratte-ciel construit sur de l'asphalte. Mon père à l'époque avait 84 ans et il n'aurait pas aimé ça. Mes parents sont partis l'un après l'autre. Ils sont tous les deux décédés en l'espace d'un an. Ils y auront bien vécu leurs derniers jours.

## Perception des personnes âgées ?

Ça dépend un peu de nous et je dirais que l'âge n'a rien à voir. Mon ancien *helper* avait 40 ans et n'était pas capable de me suivre. Il avait toujours quelque chose qui n'allait pas. Ça dépend comment on a été éduqué. Nous à la maison, nous étions de grands travailleurs pour la plupart, on n'en avait jamais assez. Aujourd'hui, alors que je suis dans la soixantaine, ce n'est pas différent.

## La suite des choses ?

Avec ma mère et mon père nous avons abordé le sujet de la mort. À la fin de sa vie, elle a demandé l'aide à mourir. Elle prenait des médicaments et on ne lui a pas accordé pour cette raison. Elle était pourtant tannée et fin prête à partir. Elle aurait été une bonne candidate.

Pour ma part si j'ai un problème cognitif, je sais quoi faire, où aller. Je ne me vois pas dans un RPA. Si ma conjointe et moi on a tous les deux des problèmes, peut-être que nous n'aurons pas le choix. Les parents de Luce ont 90 ans et vivent encore dans leur maison. Alors il y a de l'espoir !

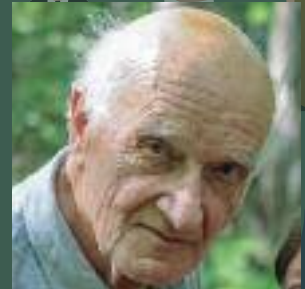
## COMPLICES

Comme beaucoup d'entre-nous qui avons vécu des séparations, l'idée même d'un couple qui dure et perdure est parfois étrange. Pas tellement parce que nous pensons avoir échoué au chapitre du mariage, mais parce que nous réalisons que ces pas-dé-deux sont la preuve qu'on peut peut-être surmonter l'impossible. La complicité, cet acte de partage et art du vivre-ensemble par excellence est très émouvante quand nous en sommes témoins.

Ginette et Jean, Armelle et Paul, Réjean et Jeannine, Joane et Gilles, Michel et Murielle, Luce et Alexis, Hubert et Nicole sont des complices. Ces couples se démarquent par une symbiose étonnante qui les caractérise. Puis il y a ces familles soudées à vie, comme celle de Christian, Ghislaine et Marcel. Tous des exemples d'unités tissées serrées et presque indissociables.



Ginette BEAUCHAMP et Jean CAZA



Armelle Le PATH et Paul RETZCHEL



Réjean Gauthier et Jeannine Bissonnette



Joane Motard et Gilles Côté



Michel CHAMPAGNE et Murielle



Luce DUBÉ et Alexis QUITICH



Nicole BOLDUC et Hubert COUTU



Christian et Ghislaine LAMBERT et Marcel CHÉNEVERT

## Ginette et Jean



Ginette BEAUCHAMP et Jean CAZA ont le même âge. Ils célébraient leur 50<sup>e</sup> anniversaire de mariage en 2022. Ginette gère de main de maître la maison familiale transformée en gîte et Jean continue à être actif sur le marché du travail. Les deux semblent rarement s'arrêter. C'est elle qui a répondu aux questions. On peut penser que les réponses de Jean auraient été similaires. Nous avons séjourné au « Tournant de la Rivière » le temps de faire le reportage dans cette partie de Lanaudière et avons beaucoup apprécié le lieu et l'accueil. Rencontre avec un couple qui a fait front aux affres du temps et qui s'en sort malgré la vieillesse, malgré l'épreuve.

## La vieillesse ?

Moi je vois ces gens-là avec du vécu, des gens d'expérience, comme des personnes avec qui les jeunes auraient tout intérêt de développer des liens. Ce qui n'est pas exactement le cas. Mon mari donne de la formation et les jeunes acceptent difficilement de se faire former par un homme d'un certain âge... Pourtant Jean est un brillant ingénieur, avec une maîtrise en électro-chimie et une grande connaissance dans son domaine. L'âge peut être un repoussoir.

Cette relation jeune-aîné dépend aussi de celle que les jeunes ont avec leurs grands-parents. S'ils ont du respect pour eux, grande chance qu'ils en auront pour d'autres. C'est de là que ça part. De notre côté on a beaucoup à apprendre de nos petits-enfants. Mes petites-filles ne cessent jamais de m'émerveiller. J'ai eu deux enfants, un garçon, une fille. Ma fille habite à Drummondville, à deux heures de route de chez-moi. Je vais garder ses enfants lors des journées pédagogiques. Je me rends disponible, c'est important. Elle en a trois, un bébé d'un an. Mes deux autres petits vivent à l'Épiphanie ; ils viennent se baigner cet après-midi. Mon fils Alexandre est décédé et ma bru a eu un autre enfant que je considère aussi le mien.

## La suite des choses ?

J'aimerais partir de ma maison les deux pieds devant et ne pas en avoir connaissance. Comme ma mère. Elle est venue se faire coiffer en soirée. Je l'ai reconduite chez-elle et elle était morte juste avant minuit. Mais on ne choisit pas le jour ni l'heure du grand départ. J'aime cette maison et j'espère rester ici le plus longtemps possible. Par contre si on tombe malade, nous n'aurons pas le choix que d'aller là où il y a des soins.

Nom du gîte situé à L'Épiphanie

## Les milieux de vie ?

Je vais dans les résidences présenter mes bijoux, le problème est que les gens ne participent pas aux activités. Il faut comprendre que quand on vieillit, oui on aime bien se tenir occupé, mais il faut qu'il y ait un lien entre l'activité proposée et ce que l'on a aimé faire avant. Sinon on décroche.

Ce qui aiderait serait que les préposés en sachent davantage sur les résidents, ce qu'ils ont réalisé dans leur vie. Je sais que certains ont la 'vocation' et le font, mais il n'y a pas de temps dédié à un tel encadrement où la bienveillance dicte la marche à suivre.

Par exemple, savoir qu'une résidente aimait l'horticulture, la broderie, l'autre était coiffeuse, alimenterait la conversation. Le personnel pourrait alors échanger sur des souvenirs qui leur sont chers. Au lieu, on les met devant la télé, ou on leur propose des activités qui ne leur disent rien.

Ma voisine a été transférée dans une résidence parce qu'elle souffre d'Alzheimer. Avant d'y être admise elle avait fait des jardins pour ses quatre enfants. Aujourd'hui elle ne fait plus rien, sauf attendre la mort, et souvent la personne ne va pas dans ce genre de milieu de vie de plein gré ; ce sont ses enfants qui en décident ainsi parce qu'ils ne sont plus capables ou ne veulent pas s'en occuper.

Je voudrais décider pour moi. Je suis bélier, on sait ce qu'on veut, ce qu'on ne veut pas. Pas question que d'autres prennent des décisions à ma place.

## Perception de la vieillesse ?

En autant que la personne est en forme, ça peut aller. Le moins que tu as un handicap, tout devient plus compliqué. Je m'étais cassée une cheville ; ma fille m'amenait dans les magasins et je devais alors être en chaise roulante. Elle m'avait fait remarquer que les gens me regardaient avec tristesse. C'est un peu la même chose pour la vieillesse, le regard des autres est parfois lourd. J'ai compris, je me suis faite opérée pour la hanche et je porte la canne quand nécessaire. C'est plus gracieux...

### La place des aînés ?

J'ai des doutes que les personnes âgées tiennent la place qu'ils méritent dans notre société. C'est triste parce que tous, peu importe qui nous sommes, avons tellement à apprendre des aînés et je ne parle pas juste des compétences ; les personnes plus âgées ont un certain vécu qu'il fait bon de partager.

### Rétroiseur ?

Les moments les plus heureux ont été la naissance de mes petits-enfants. Ma plus vieille qui est aujourd'hui une jeune adulte me pose encore des questions...comment c'était dans ton temps grand-maman ? Ça me ragailardit.

Le plus mauvais souvenir c'est le décès de mon fils Alexandre. Un cauchemar. Comme la publicité à la télé où la femme apprend qu'elle a un cancer et tombe sur le dos...c'est çà. Il avait été diagnostiqué maniacodépressif bipolaire le 15 août et le 15 octobre, à l'âge de 23 ans, il s'enlevait la vie. Il était père d'un bébé de dix mois.

On dit que ce qu'on ne sait pas ne fait pas mal... J'ai l'impression que le diagnostic a été comme un couperet pour lui... Déjà à 18 ans, il était suivi par une psychologue qui ne l'avait jamais détecté comme étant bipolaire. Beaucoup ne savent pas ou ne veulent pas savoir. Peu importe, avoir un parent ou un proche qui s'est suicidé te marque à jamais.

Séjournant dans cette demeure jadis familiale, j'ai eu l'impression qu'on a voulu figer quelque chose dans le temps, un lieu, des pièces de la maison rappelant les enfants, des souvenirs. Il y avait une sensation d'avant qui planait dans l'air un peu comme si le lieu voulait retenir un passé chargé d'émotions. J'ai aussi remarqué combien cette maison était silencieuse ; voix feutrées, des pas à peine perçus dans les escaliers, la cuisine...comme pour enrober une douleur qui a du mal à s'estomper. Mais je n'ai pas l'expertise ici d'en juger voire même de commenter. Par contre cet événement m'a incité à aborder le deuil, celui de personnes dont un proche s'est suicidé.

*LA MORT D'UN PROCHE est toujours suivie d'une période de deuil. Dans le cas d'un décès par suicide, la perte cause des séquelles qui durent plus longtemps et les symptômes de deuil sont*

*généralement plus intenses, notamment les sentiments de culpabilité, la honte, la recherche d'une compréhension de l'événement, et, parfois, la colère. Les personnes endeuillées par suicide n'ont pas eu la possibilité de se préparer émotionnellement à cette perte comme dans le cas du décès de quelqu'un qui est malade depuis longtemps, ou la mort de quelqu'un de très âgé dont on sait que la mort approche. De plus, quand une personne cause intentionnellement sa mort, celle-ci est souvent perçue comme un rejet ou l'expression d'une volonté de faire du mal aux personnes qui l'aiment. L'expression des émotions intenses, par exemple pleurer ou exprimer jusqu'à quel point la personne décédée nous manque, peut s'avérer plus difficile dans le cas d'un décès par suicide à cause des sentiments de honte vécus par les membres de l'entourage. Parfois, les membres d'une famille ont tellement honte ou se sentent tellement coupables qu'ils n'osent pas ou refusent de discuter du décès entre eux. Sans en parler ouvertement, un genre de pacte du silence peut s'établir entre eux.<sup>[1]</sup>*

Alexandre, le fils de Ginette et Jean, avait été admis aux urgences un jeudi parce qu'il avait des idées suicidaires. Le personnel en place n'a pas jugé bon de le mettre à l'étage de la psychiatrie. Il ne voulait voir que son épouse parce qu'il avait honte. Une amie avait conseillé à Ginette de ne pas y aller. Mais elle n'a pas suivi son conseil et le dimanche soir elle se rendait au chevet de son fils. Elle ne trouva pas Alexandre dans sa chambre. Elle y resta des heures à attendre... Le personnel au centre de contrôle ne savait pas où il était. Pensant qu'il était peut-être dehors elle descendit les escaliers. En route elle entendit « code bleu ». Elle se précipita à sa chambre. On lui en interdit l'entrée. On venait de trouver Alexandre inanimé dans sa salle de bain... Il s'était enlevé la vie.

Regarder dans le rétroiseur ravive parfois un passé qu'on s'efforce de rationaliser, faute de pouvoir oublier. Je m'excuse auprès de cette dame si notre entrevue a eu un tel effet et lui souhaite à elle et son mari, une vieillesse sereine, à l'abri de tout drame. Ils ont suffisamment donné à ce chapitre.

[1] Sources : Extrait de l'ouvrage « Comprendre le suicide » de Brian L. Mishara et Michel Tousignant, publié aux Presses de l'Université de Montréal.

# Paul RETZCHEL et sa compagne Armelle Le PATH

Paul est un cycliste infatigable, un adepte de la course à pied et un photographe devant l'éternel. Originaire de l'Allemagne, cet octogénaire passionné partage aujourd'hui sa vie avec Armelle, sa complice. Ensemble ils envisagent la vieillesse sereinement, comme un voyage à travers le temps.



**Paul** – Vous êtes vieux à partir de 80 ans, pas avant. Je me sens bien; je n'ai pas à me rendre travailler et je fais ce que je veux ! N'est-ce pas formidable ? Mais il faut s'assurer d'avoir un minimum d'heures de sommeil, huit heures. C'est essentiel. Si vous respectez cette règle, vous vous sentirez bien. Je ne me soucie pas vraiment du fait que je sois mortel ; pour moi l'important est de finir mes jours dans un endroit où il y a de la verdure. Si je ne peux plus me déplacer, j'aurai une chaise roulante à dix vitesses ! Plus sérieusement, je pense que nous gagnerions tous comme société à respecter davantage nos aînés. En attendant je profite de cette formidable nature et du fait que je suis en grande forme.

**Armelle** – La vieillesse c'est une vie normale. Souvent les gens disent « c'est pas drôle de vieillir ». Je n'adhère pas à cet énoncé. Je me sens privilégiée de pouvoir encore faire plein de choses : je peins, j'écris, je fais un peu de course et j'entends bien continuer jusqu'à la fin. Après, ce sera tout, chapitre clos ! Je n'ai aucun regret, que des bons souvenirs ; par contre il y a un fait qui m'attriste, ici les jeunes pourraient avoir plus de respect pour les vieux. Venue d'Europe je peux comparer nos deux cultures et on semble avoir plus de respect pour les personnes âgées sur le vieux continent. Si ce n'est qu'une chose, on les garde plus longtemps à la maison. C'est dommage car autrement au Québec, il fait bon vivre !

## Nicole et Hubert



Après cinquante ans de vie commune, Hubert COUTU et Nicole BOLDUC forment un couple soudé, où chacun a trouvé sa place tout en accordant du temps pour l'autre. D'entrée de jeu Hubert nous confie qu'il est touché du fait qu'on lui demande son opinion, parce que c'est si rare. Les personnes âgées sont peu consultées...

## Les confidences d'Hubert

### Les étapes de la vie

Chaque étape de la vie a ses particularités. Pour l'enfance c'est la découverte, on associe la fougue à la jeunesse et l'action à l'âge adulte. Quant à la vieillesse, on dira que c'est la contemplation. Ce que je déplore c'est qu'on ne cesse d'attribuer les qualités de jeunesse à la vieillesse : un vieux qui est en santé n'est pas un 'vieux qui fait jeune', mais un vieux qui va bien. Tous les âges ont des âges d'or, nous sommes tous l'aîné de quelqu'un !

Parmi toutes ces étapes de l'enfance, de la jeunesse, de l'âge adulte et de la vieillesse, c'est seulement la Vieillesse qui contient le mot VIE.

Aimer la vie c'est l'aimer comme elle est, elle est débutante, montante puis, descendante. C'est dans l'ordre des choses et c'est très bien ainsi.

### Accueillir la vieillesse

Viellir c'est non pas seulement accepter que tu sois arrivé à cette période de vie, mais c'est de l'accueillir. Ce qui aide, c'est de rester curieux. Comme moi, je voyage sans problème, si je n'ai plus la force de me déplacer je peux admirer des paysages sur Internet, voyager sans me fatiguer. Hier j'ai assisté à une conférence à la Sorbonne dans le confort de ma maison.

Un des avantages de la vieillesse est que tu as du temps. J'entends les gens parfois dire : « Ah...je ne marche pas vite ». Mais ralentir ne veut pas dire s'arrêter, juste qu'on a plus de temps pour faire les choses.

### Être entouré

Nous on vit dans un quartier. Il y a des garderies, on aime voir passer les petits-enfants, cela nous rend heureux. Cette vie de proximité, de quartier s'est défaite au cours des ans; l'argent a tout faussé, chacun sa cours, sa piscine... Et puis un jour on se sent seul. Avec Nicole on ne veut pas de cette vie-là.

### Bien vivre nos dernières années

Cela fait 50 ans que Nicole mon épouse et moi sommes ici. Il y en a qui ne peuvent pas, ou ne veulent plus continuer à voir à leurs besoins de base, comme se faire à manger. Mais au lieu de les mettre dans ces maisons qu'on appelle 'milieux de vie' on pourrait organiser des services les aidant à rester dans leur maison. Mon souhait est bien sûr de rester chez-nous. Quant à ceux qui se retrouvent dans des résidences pour aînés par choix ou par dépit, il faut les aider à avoir des projets, pas juste les mettre là à attendre la mort.

### **Aujourd'hui on peut décider de la date de naissance des enfants, avant, nous n'avions pas le droit. Alors pourquoi ne pas décider de celle de la fin de nos vies?**

Autrefois la religion permettait de mieux apprivoiser la mort, on la voyait presque comme une autre vie, on allait y retrouver notre monde. Cette phase là de l'espérance religieuse n'existe plus et les gens ont ramené cette 'notion d'espérance' au niveau de la durée. On s'acharne à faire durer la vie coûte que coûte ce qui est encouragé par la pharmacologie qui permet cette prolongation. Et dans les maisons de vieux dites de 'soins prolongés' c'est la pilule qui est devenue religion. Je ne veux pas de cette fin de vie-là, Nicole non plus ; notre désir est de mourir dans notre maison, mais avec de bons services et c'est possible.

### **Vous savez, quand on commence à penser qu'on a un certain contrôle sur notre mort, on est bien plus vivant.**

## Joane et Gilles



L'endroit que Gilles CÔTÉ et Joane MOTARD habitent est un havre de paix. Le couple n'a pas d'appréhension à court terme face au vieillissement. Le milieu de vie aurait-il une influence sur la façon dont nous entrevoyons la vieillesse ?

Joane MOTARD et Gilles CÔTÉ habitent une maison construite par le père de Gilles, Louis Côté. Au moment de la retraite ce dernier a voulu construire un dôme géodésique.

**Gilles** – C'est un peu comme un ballon de soccer mais avec des calculs précis. À l'époque, en 1974, il y a avait un certain engouement pour ce genre de construction. Les dômes sont aujourd'hui plus rares. Aujourd'hui c'est notre maison.

Nous y avons vécu essentiellement la moitié de notre vie. Nous sommes arrivés en 1987. Nous avons deux enfants en bas âge, deux jumeaux. Aujourd'hui ils ont grandi, notre garçon habite non loin d'ici et notre fille à Coaticook dans l'Estrie, mais nous conservons de merveilleux souvenirs de notre vie de famille passée ici. D'ailleurs c'est la maison qui nous a amenés dans ce coin de pays. Mon père habitait à Montréal et désirait vendre l'endroit qu'il appelait alors son chalet. Nous habitons à Montréal et nous avons voulu offrir la campagne à nos enfants. Saint-Cléophas s'y prêtait admirablement bien.

### La vieillesse ?

**Gilles dira d'emblée ne pas réellement s'apercevoir d'avancer en âge. Joanne demeure philosophe quant à l'acte de vieillir.**

**Joane** – Je pense qu'en se 'ménageant' on peut faire tout ce qu'on veut. Nous faisons du camping, on couche par terre, on fait des randonnées en montagne... On est peut-être plus lents, mais on y arrive.

**Gilles** – il y a des choses comme du travail physique intensif que je ne fais plus. Comme dans le jardin, le rythme est différent. Nous ne sommes pas dans une conviction de quoique ce soit, on fait ce qu'on a à faire, c'est tout.

### La suite des choses ?

**Gilles** – On ne peut pas prédire l'avenir, ni entretenir des certitudes sur comment seront nos derniers jours. Disons simplement que j'ai peu d'espoir que le système en place change, nous devons faire au mieux le moment venu. De façon plus globale c'est assez décourageant, avec la crise climatique, les guerres et les effets économiques sur le niveau de vie, ceux sur les écosystèmes, tout cela ne sera pas sans conséquences.

**Joane** – Cela fait déjà quelques années que j'y réfléchis, je sais où je ne veux pas finir mes jours et ce n'est pas dans un CHSLD. Si j'en suis là, il y a des plans B pour éviter un tel sort.

### Milieus de vie ?

Je mentionne parfois à mes amis, à ma belle-sœur que nous gagnerions à nous regrouper. Il y a des exemples de belles réussites ailleurs dans le monde où les gens se rassemblent sur un même lot de terre pour y construire leur propre lieu d'habitation. C'est plus facile d'y vivre.

On garde notre chez-soi tout en partageant des espaces communs, comme une grande salle pour manger ensemble si l'on veut. D'autres espaces peuvent être dédiés aux activités que nous aimons faire, comme pour moi le tissage ; certains voudront s'adonner à l'ébénisterie, à l'entretien d'un potager. La grosse différence avec un tel concept est que tu n'es plus seul pour faire tout ça. Il est aussi plus facile à plusieurs de se payer des services, une infirmière qui vient, etc. C'est un beau projet, un nouveau départ. Ce serait une belle façon de vieillir.

Moi ça m'intéresse. Cela fait quelques années que j'en parle sauf que d'en parler ne suffit plus, les années passent et il faut agir avant d'être trop vieux.

### Rétrovisseur ?

**Gilles** – C'est sûr qu'il y a toujours des choses qu'on aurait pu faire autrement. On a quitté des endroits, des gens...parfois on revient sur ces décisions. J'ai fait toutes sortes de choses professionnellement mais avant de prendre ma retraite j'ai été directeur du CRE à Joliette pendant 17 ans, j'ai vraiment aimé. Cela a été en même temps très éclairant pour la suite des choses.

**Joane** – ça prendrait mille vies pour faire tout ce qu'on a voulu faire. On a fait des choix et on les assume. J'ai eu mes enfants à l'âge de 30 ans, j'ai adoré mon travail d'enseignante. Parfois je me dis que peut-être je pourrais contribuer, mais la technologie prend trop de place dans l'enseignement, ce n'est peut-être plus pour moi.



Une partie du magnifique jardin chez les CÔTÉ-MOTARD

### Perception ?

**Gilles** – la perception des personnes âgées est que ce groupe d'âge a besoin de services. On ne voit pas ce que les aînés peuvent apporter, plus ce qu'ils en coûtent à l'état. On les met dans des résidences soi-disant pour des raisons de sécurité. Par contre je crois que la pandémie a un peu égratigné le vernis des RPA, que la mode est en train de passer. Il y a 20 ans les gens vendaient leur maison à 70 ans pour aller vivre dans ce qu'ils pensaient être de petits châteaux. Je n'ai pas l'âme militante au niveau de la vieillesse comme je l'ai eue pour l'environnement, mais cela ne m'empêche pas d'observer.

**Joane** – Certaines personnes âgées continuent à travailler, peut-être pas à 100%, mais un bon nombre le font par besoin ou pour contrer

la solitude. Cela peut être perçu de façon négative par les jeunes qui trouvent qu'ils ont "fait leur temps, qu'ils devraient partir". La pénurie d'emploi changera peut-être cette perception.

### Les vieux ont-ils la place qu'ils méritent ?

**Gilles** – J'ai du mal avec toute cette notion de mérite. Le qui mérite quoi...je ne sais pas. Ce sont les gens qui sont dans la force de l'âge et qui travaillent qui sont aujourd'hui les piliers de la société. Les gens de 80 ans sont intéressants et peuvent transmettre une certaine connaissance, mais ce ne sont pas exactement les « piliers ». Chacun a sa place et le mérite qui lui revient.

# Réjean et Jeannine

Jeannine BISSONNETTE  
et Réjean GAUTHIER ont  
tous les deux le même âge ; ils sont  
mariés depuis de nombreuses années.  
C'est Jeannine qui se livrera en premier,  
souvent en parlant de son conjoint.  
Complices septuagénaires, ils disent  
mener une vie tranquille, ponctuée  
par des préoccupations bien réelles  
concernant la suite des choses.

## Les propos de Jeannine

**Sur la vieillesse** - Je n'aime pas tellement me voir vieillir mais je fais avec comme on dit. Réjean trouve cela dur beaucoup parce qu'il a perdu des personnes qui lui étaient chères ces dernières années. Mon mari est une personne humble, il a du mal à se voir pour les choses qu'il accomplit, l'aide qu'il donne aux gens. Je sais qu'il se sent valorisé quand il le fait. Une dame qu'il amenait à ses rendez-vous médicaux est décédée dernièrement, cela l'a affecté. Vieillir c'est aussi vivre avec la perte des gens auxquels on tient, soit par la mort ou dans d'autres circonstances. J'ai perdu une amie, elle a décidé de mener une autre vie et ne me parle plus. Ce sont tous des deuils qu'on accumule l'un après l'autre et qu'il faut gérer.

**En regardant dans le rétroviseur** - De façon générale on ne peut pas se plaindre, on a eu une belle vie. Ce qui a été difficile dernièrement fut de perdre le frère de Réjean de façon tragique; il s'est pendu, à 59 ans. Il ne voulait pas se rendre à 60 ans. Il avait toujours été fragile, Réjean l'est aussi mais il me rassure en me disant qu'il n'irait pas jusqu'à poser un tel geste.

**Sur les milieux de vie pour aînés** - J'irais volontiers dans une résidence, je ne suis pas solide sur mes jambes, je perds l'équilibre et je pense que cela serait rassurant pour moi. Nous ne sommes pas vieux quand même. À 72 ans il y en a qui sont en forme, ce qui n'est pas exactement mon cas... Réjean pense différemment pour le moment, mais je suis certaine qu'il envisagera cette possibilité si on est rendu là.

**Les vieux et la place qu'ils méritent** – C'est à nous de la chercher, il faut trouver notre place.



## Les propos de Réjean

**La vieillesse** – Pour moi c'est arrivé quand j'ai cessé mon emploi. J'ai eu de la misère à m'en remettre. Je travaillais pour une compagnie et j'étais constamment sur la route, j'ai vraiment aimé ça. Puis un jour on m'a transféré dans les bureaux, pour assister aux événements spéciaux. Ça a duré deux ans. Je me suis déchiré le ligament du genou, les bureaux étaient situés au 2<sup>e</sup> étage. J'ai cessé de travailler. S'ensuivit une dépression car pour moi on venait de m'amputer d'une partie de ma vie. **Je pense que la mise à la retraite devrait se faire graduellement, pas de façon abrupte.** Je me suis repris en main entre autres grâce au bénévolat. J'aide les personnes âgées en les accompagnant lors de leurs rendez-vous médicaux. Je fais aussi partie d'un club de bowling depuis 40 ans. Ce sentiment d'appartenance est d'un réel soutien pour moi.

**Sur les milieux de vie pour aînés** – Je préfère rester dans mon logement tant et aussi longtemps que je serai autonome. Si je deviens invalide, je n'aurai pas le choix, je devrai partir. Je me dis que si une résidence est bien gérée, que je peux y avoir du plaisir, que je suis capable de communiquer avec les personnes qui sont là, oui, je pourrais considérer un tel milieu de vie. Les soins à domicile ne règlent pas tout et c'est parfois ardu d'y avoir accès. À Mascouche, où on habite, il y a des personnes qui occupent encore leur logement, qui ont besoin d'aide mais qui sont laissées à eux-mêmes. Vivre au jour le jour. C'est ce que nous avons de mieux à faire.

## Michel et Marielle



Michel CHAMPAGNE est pêcheur depuis l'âge de six ans. Lui et Marielle PILON se sont mariés en 1970. Ils apprécient le domaine où ils habitent et surtout la qualité du voisinage. La complicité de ce couple se sent même avant d'entamer la conversation ; les regards qu'ils s'échangent et cette bienveillance qu'ils entretiennent l'un pour l'autre fait penser que le bonheur existe.

### La vieillesse ?

**Michel** - Ici au Domaine Morin, je peux continuer à pratiquer mon sport préféré tout en faisant profiter mes voisins de la bonne truite et du bon doré que je prends. À chaque année, avec mon fils et mon petit-fils nous allons pêcher au Barrage Gouin. On prend notre quota de 24 dorés, on le filete, puis on le congèle en attendant de recevoir la famille.  
**Partager ralentit le cours du temps.**

**Marielle** – La vieillesse, ça demande de la réflexion car il faut trouver un nouveau sens à ta vie. Avec Michel, nous sommes des gens de projets. Nous avons des amis qui nous ressemblent, on a de bons voisins. Mais arriver à 70 ans présente des défis... tous ces deuils à faire. Depuis quelques années des amis décèdent, certains plus jeunes que nous. Ça me fait réfléchir sur ce que j'entends faire le restant de mon existence. Le plus difficile est d'accepter le changement de rythme.

Nous poursuivons les mêmes activités sauf que depuis deux ans, on prend des pauses. On se donne du répit.

La fontaine de jouvence...c'est l'eau...Nous avons réappris à boire de l'eau, beaucoup d'eau. L'eau, et faire de l'activité physique !

**Michel** – Marielle a raison. Pour y arriver on met deux litres de côté et on le boit dans la journée. Je ne sais pas si c'est à cause de ça mais je ne me sens pas vieillir, il me semble que j'ai encore 30-40 ans dans ma tête. Je vais camper avec mon fils qui a 44 ans ; ses amis sont dans la trentaine, je fais du ski nautique et du wakeboard avec eux...

**Marielle** – J'ai découvert la bicyclette électrique, c'est merveilleux...Cela me permet de faire des randonnées de plus de 50 km. Avant jamais je n'aurais fait ça. On pédale de la même façon mais on n'est pas essoufflé. Et il y a la gratitude. Cultiver la gratitude est aussi important que de mesurer sa fréquence cardiaque. Parce que quand tu es dans la gratitude tu reconnais et apprécies ce que tu as, même si tu as peu. Et cela te remplit de joie.

**Marielle** - Certaines journées j'ai des pensées pour les gens qui sont dans des foyers. Ce n'est pas ce que je voudrais pour nous. Au domaine on a des voisins qui ont plus de 80 ans et qui font leur gazon, de la bicyclette. Ils sont vivants ! Il faut admettre que nous sommes privilégiés de vivre dans un tel environnement où les gens se prennent en main.

**L'important c'est d'être en contact avec d'autres, de ne pas rester isolés. Je suis bien toute seule, mais à toujours l'être, tu perds ta joie de vivre. Tu as beau avoir une tablette, envoyer des messages mais l'écran demeure un écran. C'est pratique, mais ça n'a rien à voir avec l'échange en vrai que tu as avec une personne !**

### La suite des choses ?

**Michel** – Nos racines sont ici. Nous avons développé un fort sentiment d'appartenance à notre petit domaine, ce qui fait que je ne prévois pas un jour aller dans une résidence. Si on est mal pris, plus capable mentalement ou physiquement on engagera du personnel mais nous voulons rester le plus longtemps possible chez-nous. Quand je pense à tous ces argents pour construire des édifices où s'entassent les vieux. Je dirais au gouvernement de mettre l'argent public à la bonne place,

pas dans du béton mais dans du personnel, d'engager du monde qui pourrait travailler auprès des personnes âgées, ce qui leur permettrait de rester chez-elles.

**Marielle** – Les soins à domicile, c'est une priorité. Notre voisin a pu garder son épouse jusqu'à la dernière minute parce qu'il a eu de l'aide. Ma belle-fille est infirmière ; elle me raconte que la très grande majorité de son temps est passé à donner des médicaments, des soins alors qu'elle aimerait tellement aller plus loin dans la relation qu'elle a avec ses patients. Cela l'attriste beaucoup. Une personne, qu'elle soit à la maison, dans une résidence ou à l'hôpital va avoir des besoins différents à chaque jour, elle aura aussi envie qu'on lui parle.

### Rétroviseur ?

**Marielle** - Je n'ai pas de regret. J'ai travaillé en garderie et j'ai adoré ça. De façon générale je me suis servie de mes erreurs comme expérience. Quand j'ai eu 65 ans j'ai fait un bilan et aujourd'hui je suis dans une période de récolte.

Le bonheur c'est pas compliqué, nous on essaie des choses simples. **Aujourd'hui de vous rencontrer est un bonheur. Nous sommes enthousiastes face à ce projet qui fait appel aux personnes âgées pour savoir ce qu'elles pensent. Après tout vieillir, ça les concerne directement !**

### Perception des aînés ?

**Michel et Marielle** – C'est difficile à dire parce que nous on ne se sent pas vieux. Les gens autour de nous sont actifs et généralement de bonne humeur et surtout, il y a l'entraide. On se voit régulièrement, on s'invite les uns les autres pour l'apéro. Et puis il y a les rencontres au hasard qui font du bien. J'ai passé deux heures à écouter M. Therrien qui m'a vendu sa terre à bois. Il me racontait des histoires quand il était bûcheron, qu'il faisait de la trappe. Ce fut un beau moment.

Le problème est qu'aujourd'hui les gens ne se racontent plus. Ce que je trouve difficile et aussi injuste, est que les personnes âgées ont des choses à nous dire, mais comme tout va très vite les gens n'ont pas le temps de les écouter.

Il y a du travail à faire en matière de perception des aînés, ça c'est certain.

## Luce et Alexis



Luce DUBÉ et son époux Alexis QUITICH résident à Joliette. Ils sont originaires de la communauté Attikamek de Manawan. Alexis a besoin de soins médicaux et trouve une certaine sécurité à vivre là où se trouve un hôpital. Le couple occupe un logement au centre-ville de Joliette, non loin du Centre d'amitié autochtone de Lanaudière où deux fois par mois les aînés sont invités à assister à des diners-rencontres. Cette activité vise à briser l'isolement tout en favorisant l'échange. J'y étais invitée en août 2022 afin d'exposer le projet. Alexis et Luce se prêtèrent volontaires pour une entrevue qui avait lieu par la suite. L'ordre des questions n'a pas été tenue par choix et aussi parce que ce qu'avait à nous dire Luce et Alexis dépassait le sujet du vieillissement. J'ai cru préférable de laisser aller la conversation là où elle nous amènerait.

## Dialogue Attikamek

**Luce** – Je n’ai pas encore pensé à mes ‘vieux jours’. D’ailleurs, je n’aime pas le mot ‘vieux’ quand on parle de la vieillesse. Cela me fait sentir à part. Parfois à Manawan, on organise des fêtes. Je suis gênée d’y assister parce que je sais qu’on va me faire remarquer que cette musique n’est pas de mon temps. Mais même si nous avançons en âge, nous sommes des citoyens comme les autres.

Quand nous avons 60 ans nous nous rendions à notre ‘camp’; on amenait nos petits-enfants âgés de six à huit ans. Nous avons continué de le faire jusqu’à ce qu’ils aillent à l’école au secondaire. On leur montrait comment tendre les pièges, comment pêcher. Ils aimaient ça, c’était avant qu’ils découvrent la tablette...

**Alexis** – Maintenant que nous habitons à Joliette, nous y allons peu.

On sent que le ‘bois’ manque à Alexis...qui a une crainte d’y aller à cause de la distance entre ce territoire qui lui est cher et l’hôpital dont il aura besoin en cas de nécessité. Il mentionnera à mots couverts que dans le bois, si on a besoin, il y a des médicaments, une médecine naturelle... Cette communauté autochtone est située à 184 kilomètres du Centre hospitalier de Lanaudière (Hôpital de Joliette) et il faudra près de trois heures pour s’y rendre...si tout va bien. Saint-Michel-des-Saints est la dernière municipalité en route pour Manawan, après, la surface asphaltée se transforme en terre remuée pendant 86 kilomètres avant d’arriver à destination. Le chemin en gravelle est cahoteux, parfois dangereux.

**Luce** – Nous avons sept petits-enfants et deux enfants. Mon premier est né en 1970, il est décédé. Nous avons une fille qui est née en 1980, elle garde la maison à Manawan. Quand je vois les autres qui en ont plus que nous, je suis contente pour eux car ces enfants apportent beaucoup de joie. Même aujourd’hui nos petits-enfants viennent nous voir. Il y en a un qui habite à Amos et fait tout le trajet pour venir nous visiter à Joliette. Aujourd’hui, un est déjà parent mais ils se souviennent tous du temps où nous les amenions au ‘camp’.

### Milieux de vie ?

**Luce** – On nous a suggéré d’aller vivre dans la *Maison des aînés* à Manawan. Moi j’aimerais bien essayer mais Alexis vient d’avoir un infarctus et il a peur de se trouver loin d’un centre hospitalier. L’endroit possède 30 unités et a une bonne réputation. Ma belle-sœur réside là et elle m’en parle souvent, elle me dit de venir, à quel point on y est bien, qu’on n’est pas enfermé, qu’on sort quand on veut. Certains résidents retournent même à leur camp.

**Alexis** – Oui mais les personnes qui y habitent préfèrent quand même habiter dans le bois. Ils vont à la chasse et pratiquent des activités qu’ils aiment.

### Rétrovisseur ?

**Luce** – J’ai quitté Manawan à 14 ans, le jour où on m’a mise dans un pensionnat. C’était loin de chez-nous, en Abitibi. J’ai regardé mes parents signer, je pensais que c’était pour une année, mais ça été pour beaucoup plus longtemps. D’autres personnes y sont aussi allés. On revenait à Manawan l’été et on y retournait en septembre. J’ai quitté définitivement le pensionnat en 1965. J’ai suivi des cours comme infirmière mais je ne les ai pas complétés.

**Alexis** – J'avais 15 ans quand j'ai rencontré Luce qui elle avait 18 ans. Plus tard, nous avons fondé notre famille, à Manawan.

**Luce** – Un des pires moments de notre vie a été le décès de notre fils. Il s'est suicidé à l'âge de 20 ans, le jour de Noël. Cela fait trente ans. Il a fait ça dans notre chambre. Quelques heures avant nous étions allés à la messe de minuit. Ensuite il a insisté pour que nous allions chez les grands-parents ; il a embrassé son grand-père et sa grand-mère, il a fait la même chose avec les autres grands-parents. Puis il est retourné à la maison et a commis l'acte. Il ne souffrait pas de maladie mentale. C'était prévu, délibéré. Il n'a laissé aucun mot.

### La vie, la vie !

**Luce** – À Manawan nous avons créé des *Cercles de partage*. On échange avec les aînés, mais ils sont moins nombreux car certains ayant besoin d'accès à des soins doivent être à Joliette. Dans ces cercles on demande conseil, parfois nous discutons des problèmes comme la boisson et du suicide chez les jeunes.

**Alexis** – Nous habitons à Joliette depuis huit ans. Je sais que Luce aimerait bien essayer de vivre dans cette maison pour aînés à Manawan, mais pour moi ce qui est important c'est de ne pas être loin de l'hôpital. À Joliette nous allons au bingo, on rencontre d'autres personnes âgées. On a une vie tranquille. J'ai mon garçon qui était avec nous pendant un moment, ma bru a fait le ménage de l'appartement, laver les vitres, c'était bien agréable. Parfois nous retournons à Manawan pour Noël mais pas toujours. Quand il y a eu la Covid nous nous étions préparés, nous avons acheté des cadeaux. On n'a même pas pu entrer dans la communauté. On a gardé les cadeaux tout l'hiver. Puis en juin, nous avons pu y aller et les remettre à tout le monde.

En quittant Alexis, il mentionnera qu'il a l'intention d'aller à son 'camp'; c'est plus fort que lui. La porte a été défoncée et a besoin d'être réparée. Même s'il a du faire ce choix d'habiter hors territoire, à Joliette, par crainte de ne pas atteindre l'hôpital à temps en cas d'infarctus, le bois demeurera sa première maison jusqu'à la fin de ses jours.

**Le Centre d'amitié autochtone de Lanaudière situé à Joliette, comptabilise jusqu'à 1800 visites dans une année et organise des activités. L'organisme offre également un soutien aux autochtones de passage et ceux qui résident à Joliette. La plupart sont Attikamek, certains sont Inuit.**

**Plus de 780 personnes de la communauté Attikamek dont une vingtaine d'aînés séjournent à Joliette, certains peuvent rester un an, d'autres s'y installent définitivement. De jeunes familles quittent Manawan parce que les enfants doivent aller à l'école secondaire. La Ville de Trois-Rivières est aussi très fréquentée par les membres de la communauté Attikamek.**

[www.caalanaudiere.ca](http://www.caalanaudiere.ca)

# Christian, Ghislaine et Marcel



Christian et Ghislaine LAMBERT sont frère et sœur. Pendant cinq ans, ils ont géré une entreprise florissante et appréciée des résidents de Berthierville, La Pizzeria Le Christian. Christian partage la même résidence que celle de Ghislaine et son conjoint, celle d'une grande famille qui ne voudra jamais se défaire. Récit d'une 'commune' intelligente à l'échelle humaine.

## La vieillesse ?

**Christian** – Je sens qu'on vieillit, l'âge est là. Le métier de restaurateur a certainement contribué à accélérer le processus car c'est difficile sur le corps. Je crois que c'est l'usure du temps et des os qui détermine l'âge où tu es rendu, ça ne ment pas parce qu'on le sent dans son for intérieur.

**Ghislaine** – Christian a bien résumé le phénomène de ce que c'est vieillir ; le matin c'est plus ardu de mettre la machine en route, tout est plus raide. Un coup réchauffé, ça va bien. Mais quand on a fini nos cinq jours d'affilée au restaurant, le corps te fait savoir que tu as besoin d'une pause si toi tu l'oublies...

### La suite des choses ?

**Christian** – J'aimerais pouvoir continuer longtemps avec ma gang. Je me sens privilégié d'habiter la même maison que ma sœur, son mari Marcel et leur famille. Nous sommes tissés serrés et tout le monde se voit très souvent. J'ai un fils qui est décédé à 19 ans. Cela fera trois ans en novembre 2022 et la douleur est encore présente, mais d'être entouré par tous ces gens que j'aime et qui me font du bien m'aide à passer à travers cette épreuve. Quand tu vis le deuil d'un enfant, la mort prend une autre signification. Je vais vendre le restaurant à la fin octobre 2022; je réalise que je n'ai pas besoin d'un tel stress. J'ai toujours eu des restaurants, pendant une quarantaine d'années. Il est temps que je passe à autre chose, quelque chose de beau... J'ai de la chance. Le mari de Ghislaine a construit un loft pour que je puisse habiter près d'eux. On est une famille. Une vraie famille qui se tient.

**Ghislaine** – Je veux passer le restant de mes jours avec ma famille, nous sommes une sorte de commune...moderne. En tous les cas c'est mon havre de paix. Avec nos frères et sœurs on se réunit souvent. Nous sommes très nombreux à nous réunir quand on s'y met ! Par contre, la journée où je perdrai mon autonomie, je ne voudrais pas devenir un fardeau pour mes enfants. Pas question de prolonger quoique ce soit. J'aurai fait ma vie comme je l'entends et je n'ai pas l'intention que ce soit différent au moment de partir.

### Rétroiseur ?

**Christian** – Je n'ai pas de regret. Vivre dans le regret ne sert à rien, c'est comme être *choqué* après quelqu'un, c'est à toi que tu fais du mal. J'essaie d'être zen dans tout ça. Je mets de côté ce qui m'angoisse et je continue.

**Ghislaine** – On ne peut pas dire que j'ai des regrets. J'ai vécu plein de choses, des expériences qui ont fait que j'ai dû repartir à zéro, mais c'est la vie. Et puis d'avoir ce noyau familial fait que tu es plus dans le présent, parce qu'il te remplit de bonheur.

### Perception des aînés ?

**Christian** – Quand on avait 20 ans on disait « regarde le vieux bonhomme », là on y est. On a tous été jeunes à un moment donné et aujourd'hui nous sommes les 'vieux bonhommes', c'est juste normal et dans la suite des choses.

**Ghislaine** – Nous avons la chance de côtoyer des jeunes et des moins jeunes, tout ça sous un même toit ou presque. Ce partage affecte la perception que l'on a les uns envers les autres. Mon plus vieux a 38 ans, j'en ai 58, nous n'avons que 20 ans de différence. J'ai quatre enfants, deux garçons et deux filles, ils ont 38-36-33 et 31 ans. J'ai six petits enfants de 12 à 14 ans. C'est ça la richesse. Ma famille est ma richesse.

### La place des vieux ?

**Christian** – Je pense qu'il y a des gens qui sont foncièrement bons avec les personnes âgées, d'autres sont carrément méchants. Je n'aime pas la méchanceté. Si tous ces gens qui n'apprécient pas la présence des aînés nous regardaient aller, je pense qu'ils changeraient peut-être d'idée. Parce que chez-nous, tout se mélange !

**Ghislaine** – Je suis partagée parce que ce concept de séparation de générations n'existe pas dans notre milieu familial. Avec tout ce que l'on entend, je ne pense pas que les personnes âgées ont la place qu'elles méritent ; si je pouvais je les prendrais toutes avec moi.

### Milieus de vie ?

**Ghislaine** – Un coup rendu dans une résidence pour personnes âgées beaucoup délaissent leurs vieux et les visites deviennent de plus en plus rares. Cela ne donne pas le goût d'y être. En même temps je ne peux pas être trop catégorique à ce sujet car pour moi il est très important que je ne devienne pas un fardeau pour mes enfants. J'ai changé les couches de ma belle-mère. Je voudrais que mes enfants conservent un beau souvenir de moi et changer les couches de ta mère n'en fait pas partie. Alors si je perds mon autonomie parce que très malade, être en résidence ou CHSLD deviendrait une option, mais pas une situation que je voudrais prolonger trop longtemps. L'aide médicale à mourir existe. J'y aurais recours.

Marcel CHÊNEVERT est le conjoint de Ghislaine et réalise son rêve de devenir ébéniste.

### La vieillesse ?

J'ai 61 ans. À 60 ans, j'ai réalisé que je faisais partie de cette génération dite 'âgée'. Pas avant. Cela ne m'affecte pas vraiment car à travailler sur une ferme, la vie la mort font partie du quotidien. Je suis habitué à cette réalité. Mes belles-filles habitent en ville et quand elles viennent et qu'elles sont témoins d'un animal qui meurt, elles pleurent pendant trois jours, mais pour moi c'est juste la vie qui s'exprime autrement. Du moment qu'on naît, on est condamné à mourir. Le monde animal te l'enseigne très bien. Mes parents étaient religieux et m'ont toujours dit que la mort n'était pas la fin. J'y crois encore. J'ai été diagnostiqué diabétique à 60 ans. Je ne fais pas d'angoisse par rapport à ça, je vis au jour le jour.

### La place des vieux ?

Passé un certain âge on dirait que l'être humain tombe dans la catégorie « périmée ». J'ai beaucoup appris des personnes plus âgées que moi ; j'ai toujours aimé leur contact. Ne pas vouloir aller vers eux veut dire qu'on perd cette transmission de connaissances et de vécu. C'est terrible. Ce n'est surtout pas en les plaçant dans des résidences style ghettos que ça va s'arranger. Beaucoup de personnes y sont laissées à elles-mêmes. C'est triste et surtout, ça ne devrait jamais être le cas.

L'humain a besoin d'autre chose que d'être parké dans un endroit en attendant de mourir. On a une grosse réflexion à faire là-dessus.



### Rétroviseur ?

Je n'ai pas de regrets. Nous sommes sur cette terre pour apprendre, alors arrivera bien ce qu'il arrivera. J'ai fait beaucoup de métiers dont celui d'agriculteur. J'ai eu une ferme laitière pendant 25 ans. Je voulais la transférer à mon garçon mais nous n'avons pu agrandir, alors nous avons eu des brebis laitières et une fromagerie. Les astres n'ont pas été bons pour moi, cela n'a duré que sept ans. Ça m'a donné un coup quand nous avons dû cesser cette activité. Ce fut très certainement la fin de l'agriculture pour moi.

J'ai travaillé le bois toute ma vie. C'est une thérapie. Je me disais qu'un jour j'aimerais gagné ma vie avec ça. Je suis devenu menuisier et aujourd'hui j'ai ma propre shop en ébénisterie. Je fais de la rénovation et je crée des meubles. J'ai fabriqué ceux d'une micro-brasserie à Berthier. On peut dire que j'ai enfin trouvé ma voie. À 61 ans. Comme quoi il n'est jamais trop tard.

# PROVOQUER LA RENAISSANCE



*« La vie n'a de valeur que si elle est un feu sans cesse renaissant. ».*

Jierre Valléry-Radot, professeur en médecine et académicien français

Ils ont trouvé un deuxième souffle en venant s'établir au Québec ; certains il y a longtemps d'autres plus récemment. Tous ont provoqué leur propre renaissance en se donnant l'opportunité d'un nouveau départ. Pour eux avancer en âge est un privilège, celui notamment de pouvoir bénéficier d'un système qui malgré ses failles est diamétralement opposé à celui de régimes totalitaires, loin des affres de la famine et de la grande pauvreté.



Berthe NENADJÏ



Mannan Abdul



Cathal MARLOW



Flora ALMEIDA



Nathalie WRANGEL



Alexandre  
BLALAKHININ



Dorothea WENDER

## Berthe NENADJÏ



Berthe est une jeune sexagénaire originaire du Cameroun. Elle travaille comme préposée en milieu gériatrique et côtoie la vieillesse au quotidien. Elle dit aimer ce qu'elle fait parce qu'elle se sent utile. On la sent très proche de ses patients, ses 'vieux' à qui elle vouera le plus grand des respects. Après l'avoir écoutée, j'en ai déduit que ce don d'elle-même ressemble plus à une opération de sauvetage émotionnel, parfois réel, auprès de personnes âgées et totalement vulnérables.

### Du Cameroun à Joliette

Mon mari est Tchadien. Il était réfugié au Cameroun ; on s'est connus et on s'est mariés. Le Canada a sélectionné notre famille et nous sommes arrivés en septembre 2013. Cela n'a pas été facile de quitter

notre pays mais nous n'avions pas le choix. Après une semaine passée à l'hôtel, nous étions transférés à Joliette et logés dans trois appartements différents. C'est le destin qui a fait que nous sommes dans cette région aujourd'hui.

J'ai eu six enfants, le plus jeune est né en 2001 et l'aîné en 1978. Je n'ai pas revu ma mère depuis que nous sommes ici. La pandémie a fait en sorte qu'elle décède avant que je sois capable de retourner au Cameroun. Malgré toutes les difficultés rencontrées, j'apprécie cette terre d'accueil qui nous permet de vivre normalement, de travailler et d'élever nos enfants.

## La vieillesse ?

Je considère le fait de vieillir comme un honneur, parce que ce n'est pas tout le monde qui arrive à cet âge-là. Certes tu n'as plus les mêmes activités, mais tu fais les choses autrement, au ralenti. C'est le corps qui te dit où tu es rendue... Je suis préposée ; mes quarts de travail sont le soir et les fins de semaine. C'est assez demandant physiquement, mais j'aime les personnes âgées. Ce que je fais me procure beaucoup de bonheur, ce qui m'aide à mon tour à mieux vieillir.

## Les milieux de vie ?

Ce que je me souhaite est de vieillir chez-moi, auprès des miens. Mais parfois je crains, car la vieillesse ici au Québec c'est d'être 'placé', cela n'est pas rassurant. Juste à l'étage où je travaille il y a plus de 40 personnes, certaines très âgées, en attente d'être relocalisées dans un RI<sup>[1]</sup> ou CHSLD. En milieu hospitalier il y a toujours du bruit, du mouvement. Ce n'est pas un endroit pour garder des personnes qui sont fragiles au départ.

## Cas troublants ?

À titre de préposés aux personnes âgées, nous passons passablement beaucoup de temps avec nos patients, probablement à cause de la nature des tâches que nous devons accomplir, ou du rythme que nous devons adopter. Je commence à 16 h, je les prépare pour le souper et ensuite pour le coucher. Nous avons le temps de jaser et beaucoup se confient à nous.

L'une d'entre-elles m'a parlé de sa situation familiale. Ses enfants voulaient absolument qu'elle soit placée, la vraie raison étant qu'ils étaient pressés de récupérer la maison. Depuis qu'elle est là à l'étage gériatrique, ils ne viennent plus la voir. Parfois des enfants se présentent pour prendre des cartes bancaires à l'insu de la personne qui est alitée, ils attendent qu'elle ait les yeux fermés mais nous on voit... Comme préposés nous pouvons rapporter des gestes douteux qui pourraient s'apparenter à de la maltraitance, parce qu'il y en a. Heureusement il y a des suivis et certains cas se retrouvent en cour.

Des personnes demandent l'aide médicale à mourir sous la pression des membres de la famille. Elles acquiescent parce qu'elles n'en peuvent plus. Un jour, un patient dont je m'occupais pleurait à chaudes larmes et je me demandais pourquoi. La famille affirmait qu'il était arrivé à la fin de sa vie et qu'il était prêt pour l'aide médicale à mourir. Il ne se levait plus, ne bougeait plus... Pourtant quand il avait été admis à l'hôpital il avait sa marchette, il circulait. Je ne suis pas au courant de tous les détails des patients dont je m'occupe mais comme il était tellement désespéré j'ai cru bon de le rassurer, de lui dire qu'il pouvait décider de lui-même, avec son cœur. Il m'a demandé de prier pour lui. Je l'ai installé pour dormir. À minuit avant de quitter, je suis venue le réveiller car j'étais inquiète. Je lui ai posé la question : est-ce que je peux vous retrouver demain ? Il a dit oui. Le lendemain il était encore là et m'a souri. Une semaine après, ce même monsieur sortait de sa chambre, il marchait à nouveau. Trois semaines plus tard il rentrait chez-lui.

## Vous savez, nous sommes témoins de pas mal de choses.

C'est certain que toutes ces histoires m'affectent et parfois je fonds en larmes. Ce que je fais quand je le peux, c'est de prendre ces petits 'vieux' dans mes bras et de leur dire qu'ils font partie d'une famille ; employés, patients, personnel médical, nous faisons notre possible pour leur donner un peu de réconfort.

## Perception des personnes âgées ?

Le gouvernement en fait un sujet politique, on aime bien parler de tout ce qu'on fait pour les personnes âgées.

## La reconnaissance ?

Au Canada, tout le monde travaille, on n'a pas le temps pour les 'vieux'. Mais arrivés à cet âge-là, ces 'vieux' sont peut-être malades, mais ce n'est pas une raison pour les abandonner ! Au Cameroun, nous gardons les personnes âgées jusqu'à la fin. Et puis il y a toute la question touchant l'argent. La personne qui a travaillé toute sa vie devrait jouir du fruit de son travail mais au lieu de ça, ses économies s'envolent ; parce que habiter dans une résidence pour personnes âgées (RPA), ça coûte cher. La vieillesse n'a pas sa place dans ce genre d'endroit.

## Un 'vieux' c'est un livre d'histoire, tu l'écoutes et il te racontera.

[1] RI : Ressources intermédiaires

## Abdul MANNAN

Abdul est un homme d'affaires venu tout droit du Bangladesh il y a trente ans. Il est divorcé et ses deux garçons vivent avec leur mère à Montréal, où il continue d'habiter même s'il passe la majorité de son temps à Joliette pour gérer son restaurant. Nous avons mené l'entrevue en anglais, une langue avec laquelle Abdul est plus familier. Ce qui suit est un résumé de notre entretien.



Abdul possède un restaurant offrant une cuisine indienne authentique situé au centre-ville de Joliette. Il est fier de ce qu'il a accompli depuis son arrivée au Canada, ce qui ne l'empêchera pas d'évoquer les différences de culture qui existent entre son pays d'adoption et celui qui l'a vu naître. Selon Abdul elles sont notoires, dont celle concernant la considération pour les aînés.

Il saisira mal comment la plupart des gens choisiront que leurs parents soient 'placés' au lieu de les garder avec eux. Il est de la 'vieille génération', celle qui gardait un parent jusqu'à la fin. La génération actuelle est aux prises avec un autre dilemme. **Au Bangladesh, l'amélioration de la qualité de vie résulte en une augmentation du nombre de personnes vivant plus de 60 ans<sup>[1]</sup>. Cela est perçu comme un défi grandissant comme les personnes âgées ont besoin de plusieurs soins et le fait que le pays n'a pas de système en place pour offrir ces soins gratuitement. Également, les enfants vivront de plus en plus à l'étranger pour étudier ou travailler, mais il n'existe pas encore de structure sociale adéquate pour offrir à leurs parents un endroit sécuritaire, faute de pouvoir continuer la tradition du 'parent qui est hébergé par l'enfant lors de ses vieux jours'. Par ailleurs, la nutrition et la santé sont directement liées à l'accès à des installations sanitaires adéquates et à de l'eau**

**potable. Malgré ces défis énormes, prendre soin des aînés est considéré comme un devoir éthique et la responsabilité de chacun<sup>[2]</sup>.**

Abdul qui n'a pas habité au Bangladesh depuis des décennies se rappelle quand même de la force du tissu social. Son père y est mort à l'âge de 80 ans et a été actif jusqu'à la fin, entouré des siens. La communauté est très présente dans ce pays de 172 millions d'habitants, et même avec une densité de population la plus élevée au monde, soit 1141 personnes au kilomètre carré, l'entraide semble encore exister ; les voisins seront là pour prendre la relève quand les familles ne pourront plus. Abdul dira qu'il existe des centres pour personnes âgées mais que les gens y mettent leurs 'vieux' quand cela devient impossible pour eux d'assumer cette responsabilité.

Une autre différence est qu'au Bangladesh, ou partout en Inde, on ne fait pas de différence de groupes d'âges et il n'y a pas de limite pour cesser de travailler. Tant que le corps le permet, tu continueras à être actif. La vieillesse fait partie d'une grande aventure et ce n'est que la mort qui marquera un arrêt. Au Bangladesh il n'y a pas de système de santé universel financé par les impôts comme au Canada, et on doit payer pour ses médicaments. Beaucoup ne peuvent pas et c'est alors que le réseau se met en marche, et que la communauté prend le relais.

[1] Selon l'étude "A study on quality of life of elderly population in Bangladesh" cité par le American Journal of Health, en 2014, les personnes âgées de plus de 70 ans représentaient déjà 22,6% de la population.

[2] Source : Bangladesh Journal of bioethics, Bangladesh Journals Online, auteurs: Antoni Barikdar, Tahera Ahmed et Shamima Parvin Lasker.

# Alexandre BLALAKHININ

Alexandre avait 66 ans au moment de l'entrevue en juin 2023. Il est arrivé au Canada il y a 27 ans. Il y a 25 ans il était invité au Centre multiethnique de Rawdon. Sa conjointe chante et lui joue de la guitare et le centre organise des concerts auxquels ils participent. Elle est graphiste, lui ingénieur. Avant de venir au Canada Alexandre était un cycliste de haut niveau. Il continue mais sa famille l'occupe beaucoup. Entrevue impromptue avec un 'jeune' homme optimiste.

## La vieillesse ?

En Russie, les personnes âgées habitent avec leurs enfants, les résidences pour personnes âgées sont très rares. C'est comme si nous nous départissions de nos aînés. On ne fait pas ça. Quant à moi je ne pense pas à la vieillesse. Parfois je suis plus fatigué, mais c'est normal. J'essaie de rester actif. Mais si je suis en forme c'est davantage à cause de mon attitude. Je travaille encore. Nous pensons nous installer à Rawdon de façon permanente. Nous avons des amis ici.

L'âge des gens importe peu, nous pensons plus à la joie d'être ensemble que de savoir si une personne est âgée ou pas. Quand nous sommes en concert avec la chorale, il n'y a pas d'âge. Avant la pandémie, on se réunissait souvent pour des concerts, des soirées, Français, Italiens, Russes, Hongrois, nous étions plusieurs nationalités, aujourd'hui c'est différent mais la musique nous rassemble toujours.



Le sens de la communauté, là où tous les âges se mélangent !

Rawdon est une municipalité qui fait partie de la MRC (municipalité régionale de comté) de Matawinie. Sa devise est « Rawdon, Forte de sa diversité » et pour cause ! L'endroit compte des gens de plusieurs origines. Le Centre d'interprétation multiethnique de Rawdon qui nous mettait en contact avec Alexandre et d'autres résidents de différentes origines, est unique en son genre car il reflète la diversité culturelle qui y existe. Les Irlandais puis les Écossais arrivèrent à Rawdon en premier, suivis par les Anglais et ensuite des Russes, des Polonais, des Ukrainiens et autres groupes de l'Europe de l'Est. Puis avec le temps, d'autres groupes ethniques sont arrivés : Suédois, Suisses, Bélarusses, Néerlandais, Israéliens, Roumains, Danois, Italiens, Sri-Lankais, en tout 25 ethnies différentes sont présentes. On y parle le français et l'anglais autant dans les commerces que dans les foyers.

Mes parents avaient une maison de campagne en Matawinie. Rawdon était pour la jeune adolescente que j'étais à l'époque un lieu de prédilection pour sortir et rencontrer des gens. Cette vocation demeure. Rawdon est animée par une vie communautaire hors du commun.

Dans cette municipalité composée d'environ 12 000 habitants, 24,2 % sont des aînés (2 840 âgés de 65 ans et plus<sup>[1]</sup>) et beaucoup s'impliquent, que ce soit sur le plan culturel, social ou récréatif. L'âge n'est de toute évidence pas un obstacle dans cette municipalité lanauoise qui sort du lot.

[1] Statistiques Canada, Série « Perspective géographique », Recensement de la population de 2021

## Cathal MARLOW



C'est un ami Irlandais qui introduisait Cathal au Centre Multiethnique de Rawdon en l'invitant lors d'un souper qui s'y déroulait. Depuis il en est devenu président et ne cesse de tarir d'éloges pour cet endroit qui accueille des gens de différentes origines. Beaucoup des activités offertes sont là pour contrer l'isolement. Entrevue avec un irlandais de souche branché sur la bonté !

Au centre, notre clientèle est surtout composée de personnes âgées de 55 ans et plus. La plus vieille avait 94 ans, elle est décédée. Nous aimons nous retrouver, manger, chanter, danser et avoir du bon temps, vous savez, toutes ces choses qui rendent heureux... Nos événements incitent les gens à sortir de chez-eux et à socialiser. Le monde a oublié comment il est simple d'avoir du plaisir, ici on aime à se le rappeler constamment.

Je suis arrivé au Canada en 1985. On vivait à l'époque une certaine crise économique et j'ai été embauché à condition que je sois prêt à partir au Canada. J'ai été chanceux. Après trois ans j'avais mon statut immigrant reçu et en 1991-92 j'obtenais ma citoyenneté canadienne. Je suis arrivé à Mascouche en 1988 et je ne suis jamais retourné en Irlande. Ce fut un choix économique. J'ai dû sacrifier tout le côté social, ce qui fut très difficile.

En Irlande, nous avons un bel équilibre que je qualifierais de social-économique ! Ici c'est travail, travail, travail. Parfois j'ai des moments de doute où je me demande si cela valait la peine de sacrifier cet aspect important de la vie.

Je suis marié et père de quatre enfants, une petite famille par rapport aux standards irlandais. Je suis croyant. En Irlande notre croyance fait partie de notre ADN, de notre identité propre. Cette croyance nous a aidés à affronter plusieurs épreuves, des famines... Et dans tout cela nous continuons à avoir du plaisir.

### Et la vieillesse ?

Quand j'étais en Irlande, il n'y avait pas de centres de personnes âgées. Elles vivaient avec leurs enfants, leurs petits-enfants. Ce n'était pas rare de trouver quatre générations dans la même maison. Mes parents ont toujours vécu dans la leur. La journée de sa mort, le matin, mon père coupait des arbres. Ma mère a prié toute sa vie pour avoir une belle mort. Elle est morte dans son sommeil.

A 60 ans tu remarques que tu es moins vite. Tu accomplis moins de travail avant d'être fatigué. C'est dur sur l'orgueil mais c'est normal ; il faut ralentir, le corps n'est plus le même qu'à vingt ans. On essaie de se garder en forme. Physiquement pour moi ce n'est pas trop difficile car mon travail le demande ; par contre j'ai eu un accident, je suis tombé d'une machine, je me suis cassé un bras et j'ai mis du temps pour récupérer.

### Les milieux de vie ?

Honnêtement, j'aimerais rester dans ma maison parce que j'ai tellement vu des personnes malheureuses dans des résidences pour personnes âgées ; ce n'est pas nécessairement la faute des propriétaires mais c'est tout le concept qui est faussé au départ. **La liberté c'est ce qui te rend heureux et quand tu ne l'as plus, tu perds le goût de vivre... On a vu avec la pandémie à quel point cela a affecté notre vie ; soudainement nous n'étions plus libres d'aller là où bon nous semblait, de faire ce que nous avions l'habitude de faire. En résidence tu perds cette liberté.** Par exemple, si tu te trouves dans une place où tu n'aimes pas le personnel tu es obligé d'endurer, je ne souhaite ça à personne.

### Regrets ?

Très bonne question. Oui, je dirais que s'il en est un c'est de ne pas avoir découvert ce lien qui m'unit au Seigneur plus tôt dans ma vie. Je l'ai connu sur le tard. Depuis j'ai trouvé un sens à ma vie. Il m'a fait comprendre qu'on est sur terre pour aider son prochain, pour faire un monde meilleur... Il y a tellement de problèmes causés par l'ignorance ou la méchanceté. Son *timing* (au Seigneur) est toujours parfait, j'imagine que je n'étais pas prêt, aujourd'hui j'ai ce regard sur la vie qui me fait du bien.

### Des sentiments qui m'animent

J'aimerais qu'il y ait plus de justice dans le monde. Tu n'as qu'à écouter les nouvelles, cela rapporte toujours le côté négatif, ce qui nous rend anxieux. La vie est belle mais elle est plus belle quand on s'aime les uns les autres. C'est pas compliqué.

### Perception de la vieillesse et les résidences pour aînés ?

*Oh My God !* Ici, les vieux, c'est la chose à éviter. C'est épouvantable. La plupart de ces foyers pour vieux dont je parlais plus tôt sont des prisons, des endroits remplis de talents et d'expériences de vie gaspillés. On les bourre de médicaments et ils n'ont plus qu'à attendre la mort. **Est-ce qu'on peut dire d'une société qui laisse faire une telle chose qu'elle est civilisée ?** Poser la question c'est y répondre... Le problème vient peut-être du fait qu'au Québec on sépare les gens selon leur âge. En Irlande tout le monde se mêle et il est normal de fréquenter des gens de générations différentes. On acquiert ainsi plein d'expérience et cela nous évite de faire des erreurs.

J'ai le privilège d'être libre, de vivre chez moi, ce qui me fait percevoir la vieillesse plus comme une phase de la vie où il est permis de ralentir, où on acquiert la maturité et qu'on a plus de temps pour accueillir l'autre. Si la jeunesse fait partie de la vie, il faut penser que la vieillesse aussi. Mais ce qui compte est quand tu es vivant, si tu as quelque chose à dire, dis-le. Si tu as quelque chose à faire, fais-le. Moi je suis chanceux, je n'ai pas trop de regrets. Une personne qui, à la fin de ses jours peut dire qu'elle n'a pas de regrets, c'est une personne heureuse.

## Flora ALMEIDA



Notre temps sur terre est limité, au ciel, c'est pour toujours. Ici sur la terre c'est un passage, on a besoin d'aimer et d'aider les autres. Si tu vis correctement tu n'as pas de raison d'avoir peur de la mort.

### La vieillesse ?

En Inde, beaucoup à cause de la chaleur je pense, les personnes vivent peut-être moins longtemps<sup>[1]</sup>. J'ai quitté l'Inde quand j'étais jeune, mais de ce dont je me souviens les gens commençaient à décéder à partir de 55 ans et celles qui arrivaient à 60 ans étaient considérées comme personnes faisant partie du 'bel âge'.

Les personnes qui prennent soin de leur santé sont capables de vivre longtemps, mais celles qui

travaillent dur au soleil, jour après jour, sont mises à rude épreuve. En Inde, peu ont une voiture et doivent utiliser le transport en commun. Il y a beaucoup de monde, on se bouscule.

Un autobus avec une capacité de 20 personnes prendra 60 passagers, il faut pousser pour avoir sa place et tout cela est très dur. C'est difficile de comparer avec la situation au Canada. Ici il y a beaucoup d'espace, le climat est bon. La vie est plus

clémentine et on vit plus longtemps. Par contre, en Inde il y a beaucoup d'amour et de partage. Les enfants aident les parents et les grands-parents. Les grands-parents sont respectés pour leur expérience et les jeunes voudront apprendre d'eux. Ce jeune est capable de donner de l'amour à une personne âgée et vice-versa. C'est un grand partage. Ici l'argent domine et beaucoup de gens souffrent de solitude. Quand tu habites seule et qu'il y a un problème, tu souffres seule et tu n'as personne avec qui parler ou discuter. Pour les jeunes c'est la même chose. Si on pouvait créer des opportunités pour des personnes âgées de rencontrer des jeunes cela aiderait. Ici au centre on a des personnes de 85 ans qui font des activités avec des jeunes ; on danse, on chante et on mange ensemble, il y a de la joie !

### Milieus de vie ?

Je trouve que la situation est triste. Les personnes âgées devraient être capables de continuer à vivre dans leur maison, avec de l'aide si elles en ont besoin.

En plus cela donnerait du travail aux jeunes femmes et aux jeunes hommes. Quand tu commences à rester dans une résidence, tu deviens dépendant, tu perds ton autonomie et avec ça, tu perds le goût de vivre. Les personnes âgées ont aussi besoin de sortir, d'être dehors. Si une dame sait par exemple qu'elle va participer à une soirée, elle aura hâte et cette anticipation comblera peut-être sa vie. Chaque personne a besoin d'un projet.

Les aînés ont fait beaucoup pour la société. Maintenant au tour des plus jeunes de donner.

Si Flora a conservé cette perception de la vieillesse comme étant douce au sein d'une famille aimante, cela vaut peut-être pour le milieu familial qu'elle a connu étant là-bas. Il semble en être tout autrement aujourd'hui. L'Asie est aux prises avec un problème accru dû à l'âge croissant de sa population. Voici un article qui illustre ce phénomène, comme quoi les enjeux du vieillissement semblent s'étendre bien au-delà de nos frontières.

## En Inde, les personnes âgées ne savent plus où aller.

**Les rares maisons de retraite sont surpeuplées et la solidarité familiale s'émousse<sup>[2]</sup>.**

Les Indiens vieillissants ont toutes les raisons de se faire davantage de cheveux blancs : d'un côté, le système traditionnel des familles élargies, qui prenaient en charge les anciens, est en voie d'effondrement ; d'un autre côté, les maisons de retraite sont très peu nombreuses et souvent onéreuses. Seuls 10% d'entre eux bénéficient d'une retraite ou d'une protection sociale. Pour tous les autres il n'y a ni sécurité sociale, ni assurance, ni garantie de soutien financier. Traditionnellement la vie de l'Indien moyen était centrée autour de la famille. Les familles élargies regroupant plusieurs générations étaient la norme et les anciens vivaient chez leur fils ou chez des proches. L'exode rural massif a provoqué la désintégration de ces grandes cellules familiales. Aller dans une maison de retraite aujourd'hui est encore socialement mal vu ; cela suggère que l'on est abandonné par ses propres enfants. Pourtant, de plus en plus de personnes âgées sont contraintes d'envisager cette solution. Elles recherchent alors une maison de retraite et s'aperçoivent qu'elles sont déjà surpeuplées. Selon le Centre pour le bien-être des personnes âgées (CEWA) une ONG, l'Inde comptait en 1995 environ 500 maisons de retraite subventionnées par le gouvernement, dont une cinquantaine réservées aux femmes. Les listes d'attente sont longues et nombre de personnes âgées aux revenus modestes ou très faibles ne trouveront jamais de place dans les maisons de retraite publiques qui sont leur seule option. Les privées ont tendance à accueillir les gens des classes moyennes aisées et riches. De nombreuses maisons de retraite subventionnées n'offrent même pas les services de base, tels que de l'eau propre et une nourriture décente. En Inde, personne n'inspecte ces établissements et la réglementation est pratiquement inexistante.

[1] La perception de Flora est probablement liée à différents facteurs socio-culturels. L'espérance de vie en Inde est de 71,8 ans pour une femme et de 69,2 ans pour un homme (source : Insee.fr).

[2] Source : UNESCO, Bibliothèque Numérique. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000114708\\_fre](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000114708_fre)

## Nathalie WRANGEL



Photo : Louise LARVIÈRE

Madame WRANGEL est une ancienne baronne russe qui a vécu sa vie d'adulte à Montréal et à Rawdon. Pour cette octogénaire, la vieillesse voudra probablement dire quitter cette communauté qu'elle aime et retourner en ville. L'entrevue a vite bifurqué sur le sujet de l'immigration. La guerre en Ukraine aura changé bien des choses pour les Russes qui avaient pourtant adopté la région pensant s'y installer pour toujours. Par respect je l'ai laissée parler de ce qui la préoccupait.

## Être dans le moment présent avec Nathalie Wrangel.

Pendant la pandémie nous étions tous ici à Rawdon, enfermés, on ne pouvait plus sortir, l'église était fermée. J'ai un condo à Montréal mais j'ai décidé de rester à Rawdon. Je suis très attachée à cette communauté. Je vais beaucoup à l'église ; pendant la pandémie la messe était filmée et on y assistait par Internet. À Noël on était seuls ; Pâques, c'est notre plus grande fête et nous étions seuls. Mon fils Alexis était à Laval avec ses trois enfants. À Pâques je n'avais personne à qui donner mes œufs de Pâques.

Je suis née en Belgique et suis arrivée au Canada en 1951. Déjà à l'époque il y avait plusieurs émigrants russes installés à Rawdon. C'est Boris Orlov et son épouse qui sont les premiers Russes qui, venus d'abord à la pêche à Rawdon, décidèrent de s'y installer dans les années 1920. Puis il y a eu le père Oleg Boldireff, fondateur de la communauté chrétienne orthodoxe à Rawdon. Après avoir passé quelques étés il décidait de construire une maison. Il érigeait une petite chapelle qui en 1955 fut consacrée à saint Séraphim de Sarov. Peu à peu les Russes venaient à Rawdon pour assister à la liturgie, certains décidaient de s'y établir. Cette croissance est aussi dûe à l'augmentation des Russes à Montréal qui venaient s'installer à Rawdon pour leur retraite.

Au fil des ans, à cause du vieillissement, l'intérêt pour l'église a diminué et ce sont de jeunes familles russes qui ont commencé à immigrer. Une dame m'avait prêté son terrain pour faire un camp de scouts. Le père venait faire la messe dehors et les parents venaient voir leurs enfants, ils trouvaient çà joli. Ils achetaient des terrains et s'y installaient.

Mais de nos jours beaucoup de Russes quittent Rawdon, ils sont rendus plus vieux et auront besoin de voir des médecins, des spécialistes qui sont eux à Montréal. Puis il y a les tempêtes de neige... Je ne veux pas vendre, mais le jour où je ne n'aurai plus mon permis de conduire j'y serai forcée. Puis il y a cette guerre...

Depuis le début de la guerre en Ukraine c'est dangereux pour les Russes. À Pâques notre prêtre a reçu des menaces de mort, pour la simple raison qu'il est Russe. Normalement j'allais toujours aux messes. La dernière fois il y avait 15 autos de police et 25 policiers. Je ne suis pas allée.

*La vieillesse pour ces émigrés voudra probablement dire être à nouveau déracinés, ce qui peut paraître comme une épreuve. Un deuil. Sont-ils plus habitués à être déplacés du fait qu'ils l'ont été auparavant ? Sauront-ils mieux affronter ce deuil de laisser une communauté tant aimée pour se retrouver au sein d'une collectivité plus anonyme ? Difficile d'y répondre. Le mot résilience vient en tête. Notre rencontre fut brève mais j'ai le sentiment que Nathalie WRANGEL saura faire face à ce déplacement, encore une fois et malgré son âge.*

*Parce que quand on y pense bien, l'homme n'est pas un arbre, il bouge et se déplace. Ses racines ne sont pas statiques, prises au sol. Elle sont plutôt dans ce qui l'anime comme être humain, au sein d'un groupe auquel il adhère et auquel il croit, et peu importe où il trouvera ce bien-être, c'est là où il aura l'instinct d'aller.*

## Dorothea WENDER



Dorothea est une femme fascinante. Une survivante à maints égards. Comme cela a été le cas pour tous ceux immigrés au Canada qui participaient au projet, elle eut surtout envie de parler de ses origines, de la guerre et comment elle est arrivée au Québec. Et comme je l'avais fait avant, j'ai laissé la conversation aller où Dorothea a choisi de l'amener, tentant de lire entre les lignes. À force d'écouter toutes ces histoires aussi incroyables les unes que les autres, j'ai réalisé que notre attitude envers la vieillesse est liée en grande partie à l'enfance et aux circonstances l'entourant.

Dorothea nous raconte ce qui l'amena de sa Pologne natale à Saint-Côme, Lanaudière.

[1] L'occupation de la Pologne par le Troisième Reich et l'Union des républiques socialistes soviétiques (URSS) pendant la Seconde Guerre mondiale (1939-1945) débute avec l'invasion germano-soviétique de la Pologne en septembre 1939 et se conclut officiellement par la défaite de l'Allemagne par les Alliés en mai 1945. À partir de l'année 1944, l'Armée rouge parvient aux frontières du territoire polonais et repousse progressivement les forces allemandes vers l'ouest de la Pologne. Environ six millions de citoyens polonais sur une population totale recensée d'environ 32 millions d'habitants sont morts entre 1939 et 1945 des suites de l'occupation allemande. Plus de 90 % du nombre de morts est imputable à des pertes civiles. Sources variées et validées accessibles en ligne.

## La vieillesse ?

Le processus du vieillissement commence à la naissance. Cela dépend beaucoup des circonstances entourant la vie que tu as eue, où tu as vécu, pas seulement l'éducation reçue des parents.

J'avais trois ans quand les Allemands ont envahi la Pologne et neuf ans à la fin de la guerre quand les Russes ont quitté<sup>[1]</sup>. Nous avons d'abord fui la Pologne pour ensuite y retourner en mai 1945. Mes grands-parents ne comprenaient pas car le pays était bombardé de toute part. Je me souviens des attaques aériennes pendant que nous faisons la file pour avoir du pain. Les enfants étaient séparés de leur famille, j'ai été moi-même séparée de ma mère pendant un certain temps; j'étais seule et les soldats russes n'étaient pas les plus gentils... Nous étions cinq enfants vivant dans un espace très restreint, ma mère et mon grand-père travaillaient, j'ai passé mon enfance avec une clef autour du cou...J'ai appris rapidement à me débrouiller toute seule.

Mon père était soldat – un soldat polonais n'étant pas considéré fiable pour se battre contre les Russes, il fut muté en Tunisie. Il fut déclaré porté disparu pendant six ans. Ce n'est qu'en 1942 que ma mère fut informée qu'il était encore vivant. La dernière fois que je l'avais vu j'avais six ans et pour moi mon père était mort au combat...J'avais 15 ans quand il est décédé. Il avait attrapé la polio en Afrique. Il n'a pas vraiment fait partie de ma vie mais c'est par mon père que je suis arrivée au Canada.

Sa mère avait immigré au Canada en 1910 et il l'a contactée. À 18 ans, graduée de l'école de coiffure, je les contactais à mon tour; ils voulaient que j'aie les rejoindre dans l'ouest<sup>[2]</sup>, mais j'ai choisi de poursuivre ma route toute seule. J'arrivais à Montréal cette même année, peu de temps après je rencontrais l'homme qui allait devenir mon époux.

**Dorothea esquivera habilement la question de l'aide à mourir. Je n'ai pas insisté. Elle éclatera de rire à plusieurs reprises pendant notre discussion. Cette octogénaire de stature imposante aspire à une légèreté de vivre étonnante et qui n'a rien à voir avec la désinvolture. Au contraire, elle traduit une volonté de vivre en pleine conscience. Dorothea entend bien profiter du temps qu'il lui reste. Elle aime son lopin de terre et hérite sa maison, même si effectivement on peut y voir les signes du temps. Elle s'y sent protégée. Après tous les soubresauts qui ont ponctué sa vie, elle a su se créer une oasis de paix qui lui convient et je suis convaincue qu'elle fera tout pour y rester jusqu'à son dernier souffle.**

[2] Les premiers migrants polonais arrivent au Canada à la fin du 18e siècle; six vagues importantes d'immigration s'en suivent. La deuxième vague d'immigration survient après la Première Guerre mondiale. Plusieurs reçoivent des concessions de terre du gouvernement ou achètent des propriétés au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta pour y bâtir des fermes.

En 1966, mon beau-père achetait une terre au bord du fleuve. Mon mari qui était enfant unique et moi avons aidé à défricher le terrain et construire une maison ; j'en avais déduit que nous en hériterions un jour. Nous y avons passé de belles années. Nous avons eu trois enfants, deux garçons qui ont aujourd'hui 38 et 40 ans et une fille. Nous sommes arrivés à Saint-Côme vers la fin des années 80, cela fait plus de trente ans. À l'époque je faisais des aller-retour en Europe pour prendre soin de ma mère ; disons que la vie a fait en sorte que nous avons pris chacun notre chemin mon mari et moi. Nous avons divorcé en 2000.

## La proche aidance et les milieux de vie ?

Ma mère qui était restée en Allemagne souffrait de la maladie d'Alzheimer. Je devais toujours trouver une personne pour prendre le relais quand j'étais de retour au Canada. J'ai été pratiquement forcée de la placer, je n'ai pas aimé le faire. Cela a duré un an puis elle est décédée. J'ai aussi pris soin de ma belle-mère qui avait des problèmes de reins. Son fils refusait de la prendre chez-nous prétextant qu'elle n'avait pas fait grand-chose pour lui...C'est moi qui ai dû faire le nécessaire afin qu'elle soit placée à Greenfield Park.

J'ai fréquenté un homme pendant 12 ans. Il est tombé malade, les poumons, une opération à la hanche... son fils l'a placé au CHSLD à Joliette. Il a détesté ça et il est mort peu de temps après.

Je ne veux pas bouger d'ici. J'ai pu constater à maintes reprises que ça n'amène rien de bon de se retrouver dans un foyer ou une résidence pour personnes âgées.

Je suis en bonne santé, le seul médicament que je prends est pour ma vue. Ce que je demande est de pouvoir voir mes petits-enfants évoluer. Mon seul stress vient du fait que ma maison a besoin de réparations, c'est elle qui prend de l'âge... (rires). Je voudrais partir dans mon sommeil, comme ma mère l'a fait à l'âge de 99 ans.

# CHOISIR D'ABORD



*« Nous commençons à vieillir quand nous remplaçons nos rêves par des regrets. » .*

Sénèque

Ce chapitre parle de la nécessité d'avoir le choix, peu importe l'âge. Ce choix sera possible selon le lieu qui accueille la personne âgée ou encore, si des membres d'une famille accepte de se battre bec et ongles pour qu'un parent ait droit à un lieu décent. Ici d'abord deux billets qui présentent des milieux de vie où nous avons trouvé une grandeur. Un troisième billet raconte cette fois le parcours d'un combattant, celui d'Antoine Renaud et son fils à qui on avait pas donné le choix, mais qui a eu gain de cause, envers et contre tous.



Henri LEBLANC

Au Grand Manoir de Saint-Jean-de-Matha nous avons retrouvé trois hommes qui continuent à entretenir une passion, chacun à sa façon. Lors des entrevues Henri, Gérald et Guy n'ont pas parlé de regrets mais de ce qui les anime. Ils ont fait le choix d'être au manoir et sont heureux d'être là car ils se sentent «libres», c'est le mot qui nous a été répété à maintes reprises. La direction de l'établissement connaît les noms de chaque résident, participe aux activités, aux sorties et se préoccupe de leur bien-être bien au-delà des soins. Le Grand Manoir gère deux milieux de vie, un pour les retraités autonomes qui côtoient ceux qui le sont moins sous un même toit ou presque. Là où il fait bon vivre.



Gérald CHAMPOUX



Guy BROUILLETTE



Françoise BENCHIMOL

Lors de notre passage à l'Accueil Saint-Roch, c'était le jour de la musique. La directrice Françoise BENCHIMOL et des préposées avaient rassemblé une vingtaine de résidents dans une salle. Un accordéoniste offrait un répertoire de chansons qu'ils avaient connu étant jeunes. Des personnes en perte d'autonomie qui autrement auraient été alignés le long d'un mur à attendre le repas ou d'aller au lit, étaient pris d'une réelle joie de vivre que certains retrouvaient presque toutes leurs facultés. Ici c'est la direction qui a fait un choix éclairé et humaniste sur le traitement que l'on accorde aux résidents. Du grand art !

Antonin RENAUD était arrivé à un carrefour où la prise en charge devenait nécessaire. Son fils François avait demandé à ce qu'il soit admis là où il avait vécu pensant qu'après quelques pirouettes administratives ce serait chose faite. Tel était leur choix. Ce fut plutôt la croix et la bannière à faire face à des déboires plutôt kafkaïens. D'évaluation en évaluation, on ne s'entendait pas sur le pointage de Monsieur – on avait donné un numéro à Antonin qui ne le qualifiait pas pour être là où il voulait. S'ensuivit une série de méprises jusqu'à ce que son fils le sorte de l'enfer. François sera resté déterminé à ce que justice soit faite, parce qu'il jugeait qu'un homme qui a travaillé toute sa vie le méritait. Lui et son père auront parcouru le chemin du combattant.



Antonin RENAUD

## Guy BROUILLETTE

Minutieux, l'esprit concentré sur son modèle réduit, Guy est un homme qui accepte la vieillesse avec sérénité.



J'ai été placé suite à une mauvaise chute ; je suis tombé, me fracturant cinq côtes. De retour à la maison, ma fille trouvait dangereux que je sois seul.

**Ça ne me tentait pas plus que ça d'aller en résidence, mais on s'habitue.**

Il faut dire qu'ici on nous offre toutes sortes d'activités : pétanque, bingo, même des séances d'exercices.

Il y a une quinzaine d'années j'ai commencé à construire des modèles réduits. Depuis j'ai complété plusieurs collections faites avec des allumettes. Les gens ont aimé et j'ai toujours des demandes. Je fabrique des modèles réduits de bateaux, d'avions, de la cathédrale Notre-Dame-de Paris, de la Tour Eiffel... J'en ai donné à mes amis, ma famille. Ils aiment ça alors je continue.

Le temps passe vite ainsi et c'est très bien.

# Gérard CHAMPOUX

Homme réservé, Gérard, 96 ans, reste affairé. Il aime là où il vit, à la Résidence Le Grand Manoir de Saint-Jean-de-Matha, en ajoutant qu'on prend bien soin de lui.



L'endroit n'est pas trop gros et surtout, les propriétaires sont présents et compétents. Je me trouve chanceux ; ici, on a beaucoup de liberté.

**Le plus important quand on vieillit c'est d'avoir des projets, sinon c'est long.**

Je fabrique des kits de pêche; on y trouve des informations sur les endroits où aller pêcher, comment préparer les filets et autres.

Je ne m'intéresse pas tellement aux activités proposées, des bingos, des exercices, cela ne me dit rien. Je préfère pratiquer mes lancers à la mouche dehors, parfois dans le parking. Un jour une femme m'a dit, « vous ne prendrez pas grand poisson ici. »

Je me préoccupe peu des autres, mes occupations me rendent pleinement heureux.

## Henri LEBLANC

Henri LEBLANC est un homme d'une stature imposante, courbé par la maladie mais avec un regard rempli d'humanité. Il fabrique des figurines qu'il offre pour le plaisir.



J'avais une propriété à Saint-Elzéar-de-Bonaventure. Je pouvais chauffer mon poêle à bois et m'endormir les portes ouvertes, c'était devenu problématique.

J'ai fait un ACV et les médecins se sont rendus compte que je n'avais plus beaucoup d'équilibre. Mon fils a décidé que je devais vivre en résidence. Comme il habitait Saint-Jean-de-Matha, je me suis retrouvé au Grand Manoir.

Je souffre d'insuffisance respiratoire, l'apnée du sommeil m'empêche de dormir, ce qui fait que je suis continuellement fatigué. Mais j'ai trouvé mon sanctuaire avec cette chambre que j'ai choisi

d'occuper. C'est paisible et joyeux. J'ai de la place pour mon lit et un gros bureau sur lequel je fabrique des petites figurines, des sortes de talismans.

Mon plaisir c'est de les donner et de voir le sourire sur le visage de la personne qui reçoit.

**La vieillesse, c'est ça, avoir plus de temps pour aider du monde.**

J'ai survécu à des expériences de vie malheureuses, mais aujourd'hui, je n'ai plus de boulet à traîner. Je me suis débarrassé des énergies négatives qui me dévoraient. Je suis heureux.



## Rencontre avec Françoise BENCHIMOL, propriétaire de l'Accueil Saint-Roch et 'maman des résidents' !



Françoise BENCHIMOL invitant une résidente à se lever pour aller danser. Tous les mercredis un accordéoniste offre aux résidents de s'amuser au son de la musique.

L'accueil Saint-Roch est une résidence pour aînés qui accueille des personnes en perte d'autonomie. Sa directrice, Françoise BENCHIMOL y arrivait en 2005, il y a 17 ans. Pour cette dame en « mission » qu'on nomme affectueusement « maman des résidents » on n'accueille pas un résident mais une famille. De là l'importance de créer un lien de confiance avec tous les gens impliqués, chose qu'elle fait avec succès si on en juge par l'atmosphère qui régnait lors de notre passage. Françoise s'est livrée sans réserve lors de notre entrevue et surtout, a réussi à nous faire sentir son affection pour 'ses' résidents.

La priorité est bien sur les soins et l'encadrement, mais également importante je dirais est l'ambiance. Par exemple, de pouvoir offrir des séances de musique à nos résidents est primordial. Les participants renouent avec des émotions parfois ancrées au fond d'eux et qu'il fait bon de faire rejaillir. Cela permet de s'exprimer et ça prouve simplement qu'on est vivant. C'est bon pour l'estime de soi, chanter fait travailler sa respiration, on oublie ses petits bobos.

**On parle souvent de l'isolement des personnes âgées et la musique aide énormément à recréer le social. Vous savez le chant, c'est ce que nous avons en commun, peu important nos âges : quand on berce un petit bébé on l'endort, quand on est seul on chante pour créer une présence, on chante à plusieurs...**

Nous avons mis sur pieds une chorale. À une époque où nous avions plus de bénévoles, cela a été possible. Nous avons même fait une représentation à l'église de Saint-Roch ; toutes les familles étaient là. On avait décidé que nos résidents porteraient une belle chemise blanche, j'avais acheté des petites bouquetières pour chacun, les préposées s'étaient levées très tôt pour faire des petites frisettes...Ce fut un grand moment. Je me dis que rien n'est impossible, on va même aux pommes à l'automne...

Mon papa était un des premiers en France à mettre sur pied une résidence accueillant des aînés jusqu'à leur perte totale d'autonomie ; il est maintenant à Valleyfield. J'ai en quelque sorte emboité le pas; nos résidences sont privées, mais conformes au niveau de qualité exigé par les gouvernements. C'est normal, on doit protéger nos aînés. Mais ces règles qu'on nous impose sont par contre conçues pour des lieux plus grands ou plus institutionnels, comme les CHSLD, ce qui représente un défi pour nous.

Nous sommes de 20 à 25 employés prenant soin de 57 personnes. Je ne veux pas aller plus loin en termes de capacité d'accueil : je suis capable de croiser mes résidents et les appeler par leur nom. À un moment donné, j'ai pensé ouvrir une aile qui servirait nos résidents en perte cognitive et vivant leur dernière tranche de vie. Le manque de personnel est la raison pour laquelle cela ne s'est pas fait. On vit avec des enjeux de personnel majeurs depuis 2017, j'essaie d'interpeller les maires des régions mais ce n'est pas évident.

Quand j'arrive ici, je rentre chez moi, je suis capable d'embrasser mes résidents, ils sont agréables de compagnie, ils portent des vêtements propres et ils sentent bon...C'est aussi ça le respect : faire à autrui ce que tu ferais pour toi.

Avant, j'ai travaillé dans un environnement qui accueillait des centaines de personnes. Peut-être y'a-t-il moyen de rendre de tels endroits vivables dans le sens que les résidents s'y trouvant ne se sentent pas perdues...

Il faut surtout éviter qu'ils soient déménagés suite à d'évaluation des services sociaux. Parce qu'il n'y a rien de pire pour un être déjà émotionnellement hypothéqué que d'être déplacé à répétitions.

Dans des lieux d'une telle dimension peut-être pourrait-on créer des circuits où les personnes auraient leurs mêmes préposés, dans un environnement qu'ils reconnaissent. Pour ma part je suis bien avec celui que nous offrons parce qu'il reste à l'échelle humaine et traduit les valeurs que nous préconisons, soit le respect de la dignité de chaque personne s'y trouvant.

Ce jour-là, nous accompagnions Jean-Claude ALLARD qui se rend à la résidence tous les mercredis, religieusement. Des aînés qui démontraient peu ou pas de vitalité au début de l'activité, se sont littéralement métamorphosés sous nos yeux. Le groupe était assis dans une salle bien aérée où on pouvait sentir les rayons du soleil. Des participants suivaient dans un cahier de musique ; certains se contentaient de tourner les pages en hochant la tête au rythme de l'accordéon, d'autres fredonnaient. Après quelques minutes un groupe s'est formé en cercle pour danser. Debout, des êtres fragiles devenus agiles, bougeaient au son des airs qu'il fut un temps avaient rythmé leurs existences. Françoise s'est mise de la partie, d'autres préposées l'ont rejointe. Ce fut un grand moment !



L'accordéoniste Jean-Claude ALLARD, juin 2022

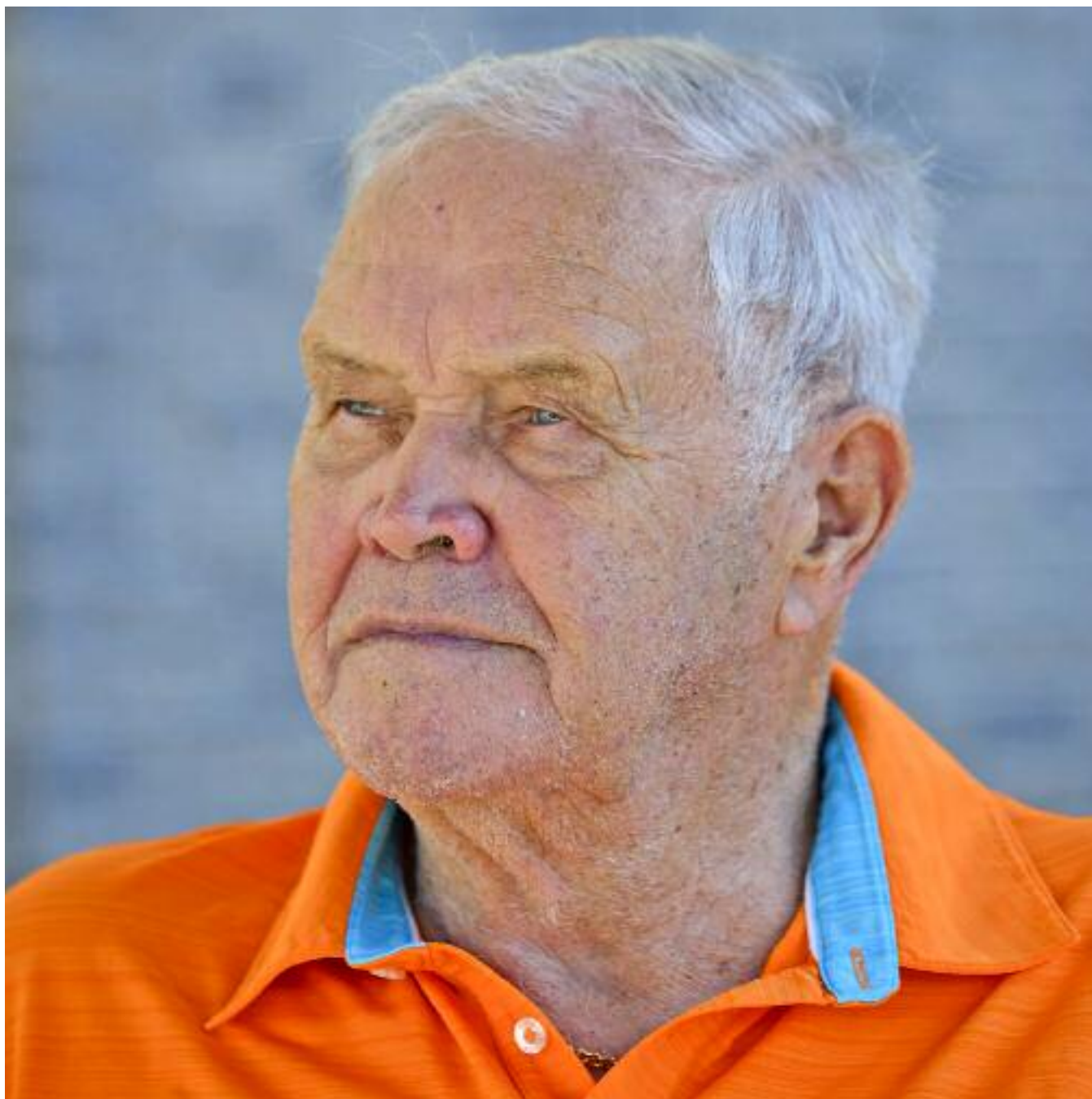


## L'Accueil Saint-Roch en bref

L'Accueil Saint-Roch accueille un nombre limité de résidents par choix, pour mieux s'occuper d'eux.

Formule tout inclus à un prix raisonnable, la résidence bénéficie du programme du crédit d'impôt offrant une réduction sur des services. Le personnel infirmier accompagne au quotidien et assure la sécurité et le bien-être des résidents. Un chef cuisinier et son équipe préparent tous les jours des repas équilibrés adaptés au besoin selon la condition du résident. L'accueil offre des formules d'hébergement pour convenir à différents budgets, de la chambre simple aux suites pouvant accueillir des couples; chaque unité possède une salle de bain complète équipée d'un système d'appel d'urgence. On peut meubler la chambre selon ses envies, l'important est de se sentir chez-soi !

## Le parcours d'un combattant, celui de Monsieur Antonin RENAUD



Antonin RENAUD a été admis à la résidence le Jour et la nuit à Crabtree, le 20 juillet 2022. Le jour de l'entrevue le 14 août, cela faisait trois semaines qu'il y était. Ce qui suit est l'intégralité de l'entrevue menée à la résidence. J'ai cru pertinent de compléter ces questions réponses en relatant la chronologie des faits entourant le placement de M. Renaud, une période précédée d'une autre tout aussi troublante, celle de la maltraitance pendant laquelle Antonin a également été extorqué financièrement.

Bienvenue dans le monde d'un être fragile qui aurait dû être protégé et qui y serait probablement resté, n'eut été de la volonté de ses fils de le sortir de cette impasse au pluriel.

## Entrevue père-fils avec Antonin et François RENAUD

### Comment ça va Monsieur Renaud ?

Ça va bien, dans l'ensemble mon moral est bon. Le virage a été pas raide, j'étais habitué d'être à la maison et du jour au lendemain, tout disparaît. Tu te retrouves dans une place comme ici.

Rapidement Antonin est pris de nostalgie et mentionnera d'entrée de jeu qu'il est orphelin, il pleure.

Je n'ai jamais connu mes parents, ce sont des sœurs qui m'ont élevé. Les Sœurs grises de Montréal et celles de la crèche d'Youville, puis à l'Orphelinat Saint-Joseph.

T'essaye d'oublier. Tu fais ta vie pis ça finit là. J'ai été éduqué et puis elles m'ont envoyé travailler sur une terre, à Saint-Augustin, pour M. Bélisle. J'avais 18 ans. J'étais sage. J'étais semi vendeur. Le travail sur une terre, ça se fait à tous les jours puis il faut aller vendre des légumes au marché.

J'ai été religieux chez les Saints Apôtres. J'étais le Frère Antonin des Saints Apôtres avant de me marier (il pleure à nouveau) puis j'ai rencontré la femme qui était pour devenir mon épouse, Suzanne Grisé, ça s'est fait du jour au lendemain. C'est pas dans mes habitudes de traîner... Nous nous sommes mariés en 1962. Nous avons eu 33 ans de vie commune. J'avais 27 ans, Suzanne en avait 32. François est né en 1963 et Gilles en 1964. Mon épouse est décédée, ça fait 26 ans.

J'ai travaillé dans un garage, mon métier en dernier était de débossier des chars et de les peindre. Je faisais ça au Collège St-Jean-Vianney dans le garage et je travaillais pour les autres en même temps.

**Son fils François intervient en disant qu'il a souvent aidé son père à sabler des voitures.**

J'ai 87 ans.

**Je lui fais remarquer qu'il a une belle peau, il me répondra en riant : je me suis ménagé !**

**François ajoute brièvement que son père a rencontré plusieurs femmes après le décès de son épouse.**

**Il rétorque avec ironie :** Quand ça marchait pas avec une, y en avait une autre. Je travaillais et les fins de semaine je sortais, c'était normal.

**J'évoque le fait qu'il est placé en résidence...**

Ici j'ai une belle chambre, tout est organisé. On vient me voir plusieurs fois par jour. On nous réveille le matin pour aller manger. Quand c'est le temps de déjeuner, tout le monde descend.

**Aimeriez-vous mieux rester dans vos affaires ?**

Pas le choix.

**Pourquoi vous êtes ici ?** J'étais pu bon. On voulait m'envoyer au CHSLD à Repentigny parce que j'ai du monde qui me connaît. Ma maison est là. Je pensais bien y retourner.

Ca m'aide d'être entouré. Ils m'ont placé, j'ai pas dit un mot.

**Qu'est-ce que vous pensez de la vieillesse ?**

Moi je rajeunis. C'est normal, tu fais rien, tu te laisses aller. Mais faut prendre ça une journée à la fois. J'ai pas peur de la mort, faut bien mourir. Les enfants vont s'occuper de mon corps.

Tant qu'à moi, je travaillerais à nouveau. J'ai encore le goût, avoir un garage, physiquement je peux débossier encore....



### Et les souvenirs M. Renaud, comment ça se passe ?

Le passé c'est le passé, on est dans le présent.

#### Mais vous avez sûrement des souvenirs heureux ?

Avec les enfants, plus jeunes, on sortait. On faisait des tours de machine. Quand t'es tout seul, tu as le temps d'y penser. Moi j'ai pas de parents, je suis orphelin, tu organises ta vie tout seul.

#### Des regrets ?

Oui pis non. Parfois c'est regrettable. Quand tu laisses quelqu'un, tu recommences une autre vie, c'est regrettable. Dernièrement c'est une femme qui m'a laissé ; mes enfants m'ont placé ici.

#### Mais vous êtes chanceux d'avoir des enfants qui prennent soin de vous non ?

Oui, j'ai deux gars formidables.

#### Son fils François prend le relais pour ajouter des informations pertinentes en lien avec la suite des choses.

Après avoir quitté les ordres, mon père s'est marié puis il est retourné auprès de sa communauté religieuse au début des années 70 pour travailler

comme commissionnaire. Il accompagnait l'économiste, le Père Paquet. Il quittait à nouveau en 1983-84 cette fois pour être embauché par la famille Routhier, plus précisément par les frères Jean-Paul et Jean-Charles Routhier propriétaires de Courchesne Larose Ltée et bienfaiteurs du Collège St-Jean-Vianney. C'est ainsi que mon père est devenu homme de confiance de la famille. Il a été témoin des unions des enfants de la famille. Il est resté 30 ans chez Courchesne Larose dont l'excellence est reconnue<sup>[1]</sup>.

On lui a remis une plaque pour souligner ses trente ans de service. Il lui ont redonné la dignité qu'il avait perdu en se faisant mettre à la porte au Collège St-Jean-Vianney - mon père avait lutté pour la création d'un syndicat au collège pour les employés et les professeurs. La famille Routhier, l'a accueilli parce que le lien de confiance était là. Ce fut une belle transition.

Il a continué son travail de commissionnaire, puis est venu le temps de la retraite. Depuis le mois de mars 2023, après quatre déplacements en six mois, Monsieur Renaud réside à l'unité de soins de la résidence Elogia de Montréal où il s'épanouit quotidiennement. Il profite d'une fin de vie dans le calme et le respect de ses besoins.

[1] Durant la Seconde Guerre mondiale, les gouvernements du Canada et du Québec la choisissent comme distributeur de fruits et légumes pour l'armée.

# Chronologie de la honte

Pour ce qui suit, je me suis basée sur le travail de son fils François qui a répertorié et noté tous les soubresauts du parcours de son père jusqu'à ce qu'il se pose tout dernièrement. La dernière compagne d'Antonin RENAUD se nomme Lucette ; elle sera au centre de toute la problématique entourant la situation d'Antonin pendant deux ans.

Normalement le couple habitait en alternance dans la maison d'Antonin située à Repentigny. Après avoir subi une opération à cœur ouvert le 2 octobre 2018, il vit en permanence chez sa compagne. Elle lui exprime sa fatigue et dit vouloir vendre son condo pour aller vivre en résidence. Antonin aime sa maison et voudrait la garder car il avoue à son fils qu'à l'occasion Lucette lui dit vouloir le quitter.

## 2019

À l'été, Lucette ne veut plus aller à la maison d'Antonin quand il doit s'y rendre pour l'entretien ou de menus travaux. C'est son fils François qui l'accompagne. En octobre de la même année il cessera ses activités professionnelles et le choc est brutal. En décembre il a des troubles d'incontinence et doit porter des culottes de protection. Il marche parfois avec difficulté. Il est dépressif. Avec ses deux fils, il est convenu qu'il signera un mandat de protection chez sa notaire.

## 2020

**Le 20 janvier**, le mandat est rédigé. Il fait venir son fils François au condo de Lucette pour qu'il lui lise le contenu. Cette dernière est mécontente de ne pas être la mandataire avec les fils d'Antonin. Un mois plus tard elle insiste pour qu'il cesse de conduire. Au plus fort de la pandémie c'est son fils François qui se rend à la maison de son père pour prendre le courrier, vérifier que tout va bien. Il fait également leur épicerie hebdomadaire. En avril Lucette appelle François pour lui dire qu'il ne l'a reconnait plus. Son fils lui parle ; son père est effectivement confus. Il discutera avec son médecin de famille par la suite, ce dernier l'informant qu'il pensait à une évaluation gériatrique. Le temps passe, des comptes s'accumulent et François suggère à Lucette de contacter la ligne pour les aînés que propose la Caisse populaire Desjardins. Elle n'acceptera pas car elle dit bien s'occuper des affaires de son conjoint.

**Le 12 juin**, c'est François qui ira chercher son père pour l'amener à la Caisse. On suggère une procuration rendant le fils responsable des comptes. Antonin refuse, prétextant qu'il est apte à s'en occuper. François avait vu des chèques en blanc signés lors d'une dernière visite, la directrice de succursale émet une mise en garde. Il devient de plus en plus hasardeux d'avoir une conversation sensée avec Antonin. Pendant tout ce temps sa compagne continue à dire que tout va à merveille, qu'il mange et dort bien.

**Le 21 juillet**, François reçoit un appel de Lucette disant qu'elle est épuisée, que la veille elle a eu beaucoup de difficulté à faire lever Antonin de son fauteuil pour l'amener dans la chambre. Il a rendez-vous ce même matin avec un neurologue. François l'accompagne. Il marche avec difficulté. On soupçonne qu'Antonin souffre peut-être d'Alzheimer. Son fils informe que son père a des pertes cognitives depuis quelques semaines. Il faut noter ici que Lucette s'était opposée à la suggestion du fils d'avoir recours à une évaluation gériatrique, prétextant qu'elle ne voulait pas que les services sociaux entrent chez elle.

**Le 22 juillet**, Antonin tombe dans la salle de bain. Son fils se rend à leur résidence pour trouver son père au sol. Antonin refuse d'appeler les ambulanciers. François l'aide à se coucher. Finalement Antonin sera transporté d'urgence à l'hôpital. Il est installé dans une chambre à plusieurs lits au milieu de la nuit. Aucun médecin ne viendra informer François, qui est toujours avec son père, d'une fracture des côtes, ce qui est effectivement le cas.

**Le 23 juillet**, Lucette se rend à l'hôpital et informe François au téléphone qu'Antonin a eu son congé. Un dossier est ouvert aux services sociaux.

**Le 24 juillet**, Antonin qui est de retour au condo de Lucette souffre à nouveau. Lucette veut le faire admettre aux Résidences Soleil de Pointe-aux-Trembles, le temps qu'il se rétablisse. François s'y oppose, lui rappelant qu'en période de pandémie, il est plus sage de le garder à la maison. Ce vendredi il ira auprès de son père à dix reprises pour lui prodiguer les soins d'hygiène nécessaire.

**Le 25 juillet**, François retourne au condo pour trouver son père à nouveau aux prises avec des douleurs atroces. Il demande à Lucette s'il a eu ses médicaments aux quatre heures telles que prescrit. Elle lui dit que non. Il quitte à nouveau pour recevoir quelques minutes plus tard un appel de la conjointe hurlant qu'elle n'en peut plus de prendre soin de lui. François retournera à nouveau au condo, et lui et Lucette auront une conversation sérieuse sur la situation. François rejoint son frère Gilles, l'informant qu'ils doivent sérieusement songer à un placement et que les services sociaux les accompagneraient dans ce processus. Antonin est à nouveau hospitalisé.

Ce même jour Lucette remet les affaires personnelles d'Antonin à François dans un sac poubelle. Il y a ses papiers, ses cartes de crédit, son carnet de chèques. Une discussion animée s'ensuit. Il l'informe que lui et son frère passeront chercher le reste le lendemain, incluant sa voiture. Suite à différentes vérifications, il s'est avéré que la conjointe d'Antonin abusait de lui financièrement.

**Le 13 août**, Antonin est changé d'unité. Un soir, François arrive dans sa chambre et le trouve dans un état lamentable, il avait vomi son repas et avait les deux pieds dedans. Il est confus et ne sait pas où il est. À cette époque, les médecins n'arrivaient plus à stabiliser son diabète. Lucette lui donnait fréquemment des «gâteries», soi-disant qu'à son âge on peut lui donner ce qu'il veut...

**Le 30 août**, Antonin RENAUD est transféré au Centre Claude-David et sera en isolement pendant 14 jours. Il pleure à son arrivée, à la vue de cette chambre qui lui paraît lugubre.

François aura été au chevet de son père tout ce temps, il le visitait tous les jours. Il lui confie que Lucette l'avait demandé en mariage et qu'il avait répondu non. Un moment de grande lucidité !

**Le 8 septembre**, François et Gilles tiennent un conseil de famille avec la travailleuse sociale, deux intervenantes en gériâtrie et Lucette, qui dira vouloir respecter les recommandations suite à cette rencontre. Un procès-verbal sera rédigé à la demande de François.

**Le 10 septembre**, François rend une dernière visite à son père au Centre Claude-David. Il lui dit qu'il va respecter son choix de retourner vivre avec Lucette, même s'il est en désaccord. Il l'informe que cette dernière n'est pas en mesure de s'occuper de lui de façon adéquate et que Gilles prendra le relais pour prendre soin de la maison à Repentigny.

**Le 11 septembre**, Antonin retourne vivre chez Lucette. Elle avait insisté pour aller le chercher elle-même en voiture alors que c'était son fils qui le faisait normalement. Le premier geste de la conjointe sera de récupérer la Mercedes d'Antonin ainsi que toutes ses affaires.

François reverra son père six semaines plus tard à sa maison de Repentigny avec son frère Gilles. Antonin dira ne pas manger à sa faim et que la qualité des repas que lui sert Lucette laisse à désirer. Comme elle a récupéré ses cartes de crédit, elle s'en sert pour faire des achats personnels. Pendant les mois qui suivirent, François ne verra son père qu'à cinq reprises quand Gilles l'amène à sa résidence.

Pendant le printemps qui suivit, Antonin demande à ses fils de vendre sa maison. Au même moment la travailleuse sociale demande aux fils de faire homologuer le mandat de protection, alléguant que leur père est victime de violence conjugale et d'abus financier par sa compagne, ce qu'ils firent. D'autres évaluations suivirent, notamment en gériâtrie, avec une ergothérapeute. Gilles le voit aux deux semaines.

En août, Antonin mandate un avocat pour s'opposer à la démarche d'homologation de son mandat de protection. Une nouvelle travailleuse sociale entre en jeu, elle informe les fils que l'hygiène corporelle et les vêtements de leur père laissent à désirer. Elle propose qu'on se rende chez lui pour lui donner deux bains par semaine. Lucette refuse. Les fils se retrouvent dans l'obligation de s'en remettre aux services d'un avocat. Neuf mois plus tard, l'avocat d'Antonin se retire du dossier. Compte tenu de l'état d'inaptitude d'Antonin, ce dernier n'aurait pu comparaître.

## 2021

**Le 21 avril**, les fils sont enfin désignés par la cour comme mandataires provisoires. Antonin ne s'y opposera pas. Dans les semaines qui suivront ils découvriront que Lucette s'était fait signer une procuration lui donnant accès à tous les comptes d'Antonin Renaud, ainsi qu'à ses cartes de crédit. Antonin voulant malgré tout continuer de vivre avec sa compagne, les fils continuèrent de payer une pension et les dépenses du mois courant. Finalement, ils eurent gain de cause et cessèrent tout versement à Lucette. Elle chassa Antonin de son condo et ses fils le prirent alors en charge.

### Débuta alors un autre processus tout aussi fastidieux, celui de la relocalisation.

Antonin se retrouva d'abord à Montréal durant trois semaines, puis fut déménagé à Crabtree où nous l'avons rencontré avec son fils François, attendant qu'une place se libère au CHSLD Émilie Mc Duff de Repentigny. Pendant son séjour à la Résidence privée le Jour et la Nuit de Crabtree, Antonin recevait des soins minimums.

**Le 26 octobre**, Antonin quitte la résidence de Crabtree pour être admis à la Résidence Paul-Raymond du Groupe de Santé Arbec, à Rawdon. Il est encore plus loin de Repentigny et il s'ennuie mortellement. Il est sédentaire car on ne le fait pas marcher. Son fils l'appelle tous les jours, le voit une fois par semaine. Un jour Antonin défèque dans son lit et c'est son fils qui a dû appeler, tentant de joindre une infirmière pendant près d'une demi-heure.

**Le 28 décembre**, il est transporté d'urgence à l'hôpital pour une occlusion intestinale. Il a perdu 12 livres et avait de l'eau sur un poumon, beaucoup parce qu'on ne lui avait pas offert des occasions de bouger. La veille du jour de l'An, son fils se rend le voir. Antonin est crampé, il est en hypoglycémie. Il appelle une infirmière et Antonin s'en sort. Mais si son fils n'était pas allé ce jour-là, Antonin s'en allait tout droit vers un coma diabétique. Le médecin a prescrit la marche; depuis au centre de Rawdon, une affichette est sur la porte, indiquant aux préposés de faire marcher les patients.

Pendant ce temps on promet qu'Antonin sera admis au RI<sup>[2]</sup> Le Faubourg à Repentigny, mais que l'attente est d'un an minimum. Les fils décident que c'est assez et misent le tout pour le tout.

## 2023

**Le 1<sup>er</sup> février**, Antonin RENAUD est admis chez Élogia, une résidence privée faisant partie du Groupe Maurice. Située au croisement de la rue Sherbrooke et du boulevard de l'Assomption, à la lisière du quartier Rosemont et aux abords du Stade Olympique, cette résidence a vu tripler la superficie des aires communes. Les résidents ont accès à des jardins et une terrasse sur le toit. Une rénovation des appartements-services existants a été faite. Les coûts de base sont de 3 560 \$ par mois. Si on ajoute les soins dont Antonin RENAUD a besoin, la facture est salée : 7 300 \$ par mois. Mais Antonin s'y sent bien. C'est ce qui compte quand on n'en peut plus. Son unité est tout près de la salle à manger et il y a une grande terrasse à l'extérieur. Son ancien patron habite tout près, il ira le visiter, ses fils aussi. Il sera enfin dans un endroit qui se rapproche peut-être de « son » Repentigny, là où il voulait finir ses jours, dans un RI ou un CHSLD qui ne l'aura jamais admis.

De cette épopée, les fils en retirent des leçons qui viennent avec des conseils, dont celui de faire rédiger un mandat de protection et un testament dès que des signes d'inaptitude se présentent, idéalement avant. Ne pas le faire veut dire s'exposer à une kyrielle de problèmes qui s'enchaînent les uns aux autres et qui n'en finissent plus.

De cette histoire rocambolesque j'en retiens que nul n'est à l'abri d'une incohérence aussi kafkaïenne que celle vécue par les Renaud. Autre ignominie à retenir, celle d'exiger des enfants de porter l'odieux d'une situation sans issues, car soit ils abdiquent, et on peut supposer le pire, ou soit qu'ils s'en remettent à un autre « système », celui de l'industrie de la vieillesse.

Avec le cas d'Antonin RENAUD et de nombreux autres qui ne seront jamais racontés, pouvons-nous réellement prétendre que « Québec sait faire » ? Je salue le courage des fils Renaud ainsi que l'infinie patience et résilience de leur papa Antonin, en espérant de tout mon cœur qu'il trouve enfin la paix qu'il mérite.

[2] Résidence intermédiaire

# Florilège

J'insistais au début de ce mémoire sur l'importance de laisser la place aux personnes interviewées. Ce florilège rassemble des extraits tirés de chaque entrevue. Je cite la source ainsi que la page où on peut lire le récit sur la personne qui en est l'auteur. Le lecteur pourra ainsi s'y référer s'il veut en savoir davantage sur l'ensemble de ses propos.

Ces commentaires sont regroupés par thématiques qui rejoignent celles de l'entrevue.

## Vieillesse

### Reconnaissance de l'aîné

### Place accordée aux personnes âgées

### Milieus de vie

« La famille, c'est bien, mais c'est avoir le sens de la communauté qui va nous sauver, en se préoccupant de ton prochain, en donnant au suivant. »

Charles DELMAR, p.36<sup>[1]</sup>

[1] Choix de l'auteure comme exergue introductive qui fait état du désir de plusieurs de se regrouper lors de la vieillesse

## Vieillesse (comment elle est perçue)

*...on ne demande rien aux vieux et on n'attend plus rien d'eux non plus, alimentant l'idée que les personnes âgées sont incapables d'être autonomes alors qu'elles pourraient faire encore un bon bout de chemin... cette mauvaise compréhension de la vieillesse contribue à l'âgisme, le préjugé social le plus accepté et toléré dans notre société et celui qui passe le plus inaperçu.*

Louis TRUDEAU, p. 19

*Je ne vois pas la vieillesse de façon éteinte. Il faut provoquer des rencontres jeunes-vieux.*

Odette SARRAZIN, p.20

*La vieillesse est un concept presque fictif qui devient réalité quand le corps lâche et pour retarder l'échéance : bouger, avoir des projets et bien s'entourer.*

Claude VALLIÈRES, p.21

*Ce qui m'aide est de voir la vie en continue, ne pas briser les décennies et compter une année à la fois.*

Danielle DEMERS, p.22

*Chaque âge a son rythme, je persiste à croire que celui plus lent de la vieillesse mérite d'exister.*

Claude BLOUIN, p.25

*Je suis assez prêt à partir parce que je crois en une autre vie. Si je n'avais pas la foi je basculerais dans le vide.*

Martin NAUD p.26

*Vieillir, c'est un étape qui se forge au fil des années. Si tu as commencé à vieillir comme il faut, tes chances de continuer heureuse dans la vieillesse sont plus grandes.*

S. Lise, p. 33

*Même si nous vivons une sorte de dépendance à cause de restrictions physiques, nous accédons à une certaine forme de liberté intérieure.*

S. Cécile, p. 33

*La vieillesse, je comprends pas; ça veut juste dire vivre comme avant. ...on apprend et on s'adapte à tout âge... Je n'ai pas le temps de penser au fait que mon corps vieillit parce que je suis utile.*

Charles DELMAR, p. 35

*Vieillir c'est apprendre à faire le deuil de notre apparence physique, intégrer le fait que des facultés cognitives diminuent et accepter notre lenteur. Chose certaine la vieillesse ça commence pas à 50 ans, je dirais que c'est pas mal plus tard, une fois passé 75 ans et puis il y a une différence entre 70 et 80 ans aussi.*

Pierrette MADON, p.40

*S'assurer une vieillesse correcte, c'est prévoir l'imprévisible, mais plus important c'est d'accepter que nos capacités diminuent et de côtoyer des gens d'âges différents.*

Cécile GIRARD, p. 42

*À nos âges on roule sur la voie de service, pas sur l'autoroute ; on va moins vite. Mais si on s'entoure de gens positifs on peut mieux profiter du temps qu'il nous reste.*

Rose DESROSIERS, p. 45

*J'ai du mal à intégrer le fait que j'aurai bientôt 80 ans. Je considère la vieillesse comme un nouveau départ.*

Louise BERTHIAUME, p.47

*Il faut faire très attention car la solitude, c'est pernicieux et peut se montrer une bonne compagne. Première chose que tu sais, tu ne sors plus.*

Claude FOURNIER, p.48

*Ce qui est le plus difficile est de ne pas savoir jusqu'à quand on continuera d'être autonome. À un moment donné tout peut s'arrêter...Me tenir en forme est essentiel pour moi ; j'aime penser que cela m'aidera à vivre plus longtemps.*

Louise POIRIER, p.53

*Je demeure convaincu que demeurer occupé retarde le vieillissement... Ce qui est le plus dur est de constater que bien des gens que l'on connaît nous ont quittés.*

Gilles COMEAU, p.63

*Au lieu de me battre avec des situations qui ne vont pas dans le même sens, je vais tenter de comprendre, apprendre, m'en servir et non me détruire avec. Ça s'appelle le lâcher-prise.*

Marc GRAVEL, p.65

*En Ukraine il n'y a pas de vieillesse, c'est seulement la vie qui continue, jusqu'à la fin.*

Zinayida SUKHOSTAVSKA, p.69

*J'ai 76 ans et j'ai commencé à prendre des hormones à 43 ans. Je pense que ma vitalité vient de là. De nombreuses recherches démontrent que la prise d'hormones retarde le vieillissement.*

Dr. Marie-Andrée CHAMPAGNE, p.71

*Pour moi la vieillesse est un cheminement, depuis notre naissance on est appelé à mourir.*

Monique HÉNAULT, p.73

*Les personnes âgées qui sont bien avec eux-mêmes sont celles qui continuent à vivre comme elles l'entendent ; elles prendront les moyens pour et si c'est de partir de plein gré, ce sera ça. Ceux qui s'en remettent aux bonnes grâces de l'état pour tout décider pour eux sont un fardeau. Choisir en pleine conscience, voilà là où il faut aller !*

Yves DURAND, p.82

*Je dis aux plus jeunes, si tu ne veux pas mal vieillir, organise-toi pour être indépendant financièrement. Quand tu n'as pas de dettes tu es riche.*

Gilles DUBÉ, p.87

*Je ne sens pas vraiment la vieillesse parce que mon style de vie m'a toujours préparé à me renouveler.*

Robert ROY, p.91

*Dans l'esprit quantique, tout se passe en même temps. Cela m'a apporté une forme de paix ce qui fait que l'angoisse de la mort ou de la vieillesse, je ne l'ai pas.*

Francine LABELLE, p.95

*La vieillesse veut dire ne plus agir, travailler, nous faire aider au quotidien et être appelé à changer de milieu de vie. Un état sournois qui nous envahit mais le fait d'être dans l'acte de créer repousse l'échéance.*

Évelyne LAVALLÉE, p.96

*Vieillir c'est un peu comme dans la création d'un tableau où tu dois t'éloigner un peu de la toile pour avoir une meilleure idée d'où tu es rendu. Avec les années, tu peux prendre du recul sur ta vie, tu comprends davantage ce qui s'est passé. Je trouve fort intéressant d'avoir 70 ans et voir l'ensemble de l'œuvre de mon existence.*

Louise DESERRES, p. 100

*Plus tu vieillis, plus tu es pauvre ; c'est mathématique, tu épuises tes avoirs. Certains voudront continuer à travailler à temps partiel mais les avantages fiscaux ne sont pas là.*

Claire TELLIER, p.105

*J'ai toujours essayé d'avoir de l'amitié et de l'amour autour de moi, de propager la flamme violette à tout le monde mais attention, on ne peut pas avoir que des amis.... À tous les jours j'envoie de la flamme violette à ceux qui ne comprennent pas, qui ont la vengeance au cœur.*

Régine PERREAULT, p.107

*Je pense que le secret est d'éviter de trop se projeter dans l'avenir. J'ai toujours dit quand j'étais jeune, une journée à la fois.*

Georgette LAMOTHE, p.111

*Le secret est de garder notre cœur d'enfant, j'aime encore les brillants que les petites filles utilisent, je trouve cela très beau. Actuellement je vis les plus belles années de ma vie, je n'ai jamais été aussi heureuse depuis 15 ans.*

Alice AMYOT, p.113

*...la maladie me rebute beaucoup, elle me fait peur. J'ai un conjoint qui est malade et je trouve cela difficile car nous ne sommes plus à la même place.*

Daniele AMYOT, p.114

*Je n'ai aucune appréhension en ce qui concerne la suite des choses. Je crois que je vais mourir comme mes parents, subitement.*

Lucie ROBICHAUD, p.117

*Attendre. Il faut constamment attendre que l'aide dont tu as besoin vienne. La vieillesse vient avec son lot de dépendance.... Il faut faire attention : il est important de ne jamais cesser de nourrir sa force intérieure pour passer à travers ce que la vie nous donne comme épreuves.*

Noëlla FOREST, p.119

*Nous gagnerions tous à construire notre vieillesse et ça commence par prendre soin de notre corps et de notre esprit bien avant d'être âgés.*

Fleurette BÉLANGER, p.124

*Y'a trente ans je rêvais à la vieillesse...Aujourd'hui je suis à la retraite et je m'en porte très bien. Je fais ce que je veux quand je veux.*

Gérald BEAUCHAMPS, p.127

*J'aime la vie. Je regarde devant, jamais derrière. C'est passé et on ne peut rien y faire. Je vis seul mais je suis une personne qu'on peut qualifier d'entourée. Je profite de chaque jour et chaque opportunité de rencontre.*

Kenneth CARROLL, p.134

*Nous à la maison, nous étions de grands travailleurs pour la plupart, on n'en avait jamais assez. Aujourd'hui, alors que je suis dans la soixantaine, ce n'est pas différent.*

Benoît DESROCHERS, p.136

*Ce que je déplore c'est qu'on ne cesse d'attribuer les qualités de jeunesse à la vieillesse : un vieux qui est en santé n'est pas un 'vieux qui fait jeune', mais un vieux qui va bien. Tous les âges ont des âges d'or, nous sommes tous l'ainé de quelqu'un !*

Jean COUTU, p.145

*Vieillir c'est non pas seulement accepter que tu sois arrivé à cette période de vie, mais c'est de l'accueillir. Ce qui aide, c'est de rester curieux.*

Jean COUTU, p.145

*J'ai cessé de travailler. s'ensuivit une dépression car pour moi on venait de m'amputer d'une partie de ma vie. Je pense que la mise à la retraite devrait se faire graduellement, pas de façon abrupte.*

Réjean GAUTHIER, p.149

*Ici au Domaine Morin, je peux continuer à pratiquer mon sport préféré tout en faisant profiter mes voisins de la bonne truite et du bon doré que je prends... Partager ralentit le cours du temps.*

Michel CHAMPAGNE, p.150

*La vieillesse, ça demande de la réflexion car il faut trouver un nouveau sens à ta vie... L'important c'est d'être en contact avec d'autres, de ne pas rester isolés.*

Marielle PILON, p.150

*Je n'ai pas encore pensé à mes 'vieux jours'. D'ailleurs, je n'aime pas le mot 'vieux' quand on parle de la vieillesse. Cela me fait sentir à part.*

Luce DUBÉ, p.152

*Je crois que c'est l'usure du temps et des os qui détermine l'âge où tu es rendu, ça ne ment pas parce qu'on le sent dans son for intérieur.*

Christian LAMBERT, p.155

*J'ai 61 ans. À 60 ans, j'ai réalisé que je faisais partie de cette génération dite 'âgée'. Pas avant. Cela ne m'affecte pas vraiment car à travailler sur une ferme, la vie la mort font partie du quotidien.*

Marcel CHÉNEVERT, p.157

*L'âge des gens importe peu, nous pensons plus à la joie d'être ensemble que de savoir si une personne est âgée ou pas. Quand nous sommes en concert avec la chorale, il n'y a pas d'âge.*

Alexandre BLALAKHININ, p.167

*Le processus du vieillissement commence à la naissance. Cela dépend beaucoup des circonstances entourant la vie que tu as eue, où tu as vécu, pas seulement l'éducation reçue des parents.*

Dorothea WENDER, p.174

*Le plus important quand on vieillit, c'est d'avoir des projets. Sinon c'est long,*

Gérard CHAMPOUX, p. 179

## Reconnaissance de l'ainé (transmission du savoir)

*Les aînés sont outillés par leur expérience de vie. Après 70 ans, on a surmonté des échecs, des deuils, des déceptions : transmettre cette connaissance serait pourtant formidable.*

Claude BLOUIN, p.25

*...malheureusement les personnes âgées ne sont pas reconnues pour leurs expériences de vie, on préfère les installer dans des résidences où on leur donne un faux sentiment de bien-être.*

Martin NAUD p.26

*La transmission du savoir se perd alors qu'elle pourrait servir la communauté.*

Martin NAUD p.26

*Nous sommes peut-être à l'aube d'une certaine renaissance quant à la vieillesse, ce qu'elle représente et la place qu'elle pourrait occuper à l'avenir.*

Lise GAUTHIER, p.38

*Ce qui m'intéresse est de travailler à affirmer le pouvoir des aînés...le « vieux » mérite le respect. Point final. J'en ai fait mon cheval de bataille. J'aime le mot 'vieux' il est fabuleux et je me demande pourquoi on veut l'occulter.*

Diane CÔTÉ, p.37

*Soyons clairs, nous ne sommes pas dans une salle à attendre la mort, nous voulons vivre jusqu'à notre dernier souffle...quant au gouvernement, il n'est pas connecté avec ce que nous voulons vraiment...il y a un gros chantier qui l'attend.*

Pierrette MADON, p. 41

*Vieillir c'est aussi la joie de pouvoir transmettre.*

Monique MAILHOT, p.59

*Peu importe la perception des autres, à un moment donné tu as un choix, on ne peut blâmer que le système qui je l'avoue est défaillant. Nous avons aussi un rôle à jouer.*

Yves DURAND, p.85

*Si on compare avec la vie de nos parents qui étaient pauvre, nous sommes choyés car nous avons de l'aide des gouvernements. La pension de vieillesse a tout changé.*

Évelyne LAVALLÉE, p.99

*...nous les vieux, nous pouvons tellement donner, transmettre le savoir de toute une vie et continuer d'entretenir de l'amitié avec les autres. En contrepartie certaines personnes âgées se mettent en retrait trop facilement.*

Lucie ROBICHAUD, p.117

*Les personnes âgées ne sont pas valorisées. Des gens qui ont travaillé fort sont aujourd'hui sont laissés pour compte alors qu'ils ont encore beaucoup à donner... Dommage que les 'vieux' soient mis de côté, alors qu'ils représentent une force unique, celle de la maturité.*

Noëlla FOREST, p.119

*De façon générale je dirais que les personnes âgées sont mises à l'écart. Quand tu penses au savoir-faire qui se perd, quel gaspillage !*

André MAY, p.129

*Ce que je trouve difficile et aussi injuste, est que les personnes âgées ont des choses à nous dire, mais comme tout va très vite les gens n'ont pas le temps de les écouter. Il y a du travail à faire en matière de perception des aînés, ça c'est certain.*

Marielle PILON, p.151

*Le problème vient du fait qu'au Québec on sépare les gens selon leur âge. En Irlande tout le monde se mêle et il est normal de fréquenter des gens de générations différentes. On acquiert ainsi plein d'expérience et cela nous évite de faire des erreurs.*

Kathal MARLOW, p. 169

## Place accordée aux personnes âgées

*De façon générale, les personnes âgées ne prennent pas assez la place qui leur revient.*

Odette SARRAZIN, p.20

*Les malheureux événements qui ont eu lieu dans les CHSLD ont contribué à un certain éveil. Aurait-on, il y a 25 ans, réalisé un tel reportage comme vous faites ?*

S. Agathe p.33

*J'ai constaté qu'il est important de prendre sa place, car si on attend que les gens viennent nous chercher, cela risque de ne jamais arriver...*

Lise GAUTHIER, p.38

*La société en général ne se soucie pas des personnes âgées, à moins que ça soit payant, comme le bénévolat. Il faut un projet de société où les personnes âgées ont le droit de parole...ce projet est bien parce que pour une fois on porte attention à nos propos.*

Pierrette MADON, p.41

*Je trouve que l'âge de la retraite devrait être un choix personnel. Beaucoup de gens aiment travailler passé 70 ans et pourquoi pas ? Ce qui est important est de ne pas forcer les gens d'arrêter de travailler s'ils en ont encore envie.*

Mario MORAIS, p.43

*Il faut que notre société fasse plus de place aux personnes vieillissantes, c'est mieux pour tout le monde.*

Luce LACASSE, p.56

*L'âgisme existe, c'est indéniable. Il y a une différence de pensée par rapport aux générations précédentes ; on a mis une distance entre les générations et cela devient de plus en plus perceptible.*

Francine HERVIEUX, p.82

*Je suis arrivé à Saint-Didace à ma retraite et un poste de bibliothécaire s'ouvrait, j'ai accepté le défi. Depuis, on a organisé plein d'activités culturelles, une sortie à la maison symphonique de Montréal, au Musée des beaux-arts. Ça change et les personnes âgées cherchent autre chose à faire que de jouer à la pétanque...*

Robert ROY, p.91

*Deux choses sont essentielles : avoir la liberté de paroles et d'agir. Il ne faut pas nous mettre les mots dans la bouche et prétendre au nom des aînés.*

Claire TELLIER, p.105

## Milieus de vie (la question de l'habitation)

*Les personnes âgées s'ennuient, il faut aller les voir plus souvent. Il y a des gens qui n'ont jamais de visite, des personnes décèdent sans qui que ce soit à côté d'elles. La relation parents enfants n'est plus la même qu'avant; si certains font encore leur possible, les visites sont rares la plupart du temps.*

Régine PERREAULT, p.108

*Tu vieillis comme tu as vécu, moi j'ai appris à me débrouiller et prendre ma place. C'est peut-être la raison pour laquelle je peux dire que je suis bien avec ce que j'ai aujourd'hui.*

Georgette LAMOTHE, p.111

*C'est sûr qu'on pourrait faire mieux pour les personnes âgées, mon Dieu oui ! Il y en a tellement qui sont seuls, qu'on a mis dans des résidences et qui attendent la mort.*

Marguerite FAFARD, p.115

*Je continuerai de côtoyer des gens de différentes générations jusqu'à mon dernier souffle. Il en va de ma survie.*

Lucie ROBICHAUD, p.117

*...même si on a un certain âge on a le droit d'avoir de l'ambition, de se projeter dans le futur et d'avoir des projets.*

Serge DUPRAS, p.131

*Je pense que ça dépend de nous. C'est sûr que si tu es enfermé chez toi, les gens ne sont pas portés à venir te voir. Ça dépend aussi comment la personnes âgée agit auprès des gens.*

Yvan DUCHARME, p.133

*J'ai des doutes que les personnes âgées tiennent la place qu'ils méritent dans notre société. C'est triste parce que tous, peu importe qui nous sommes, avons tellement à apprendre des aînés et je ne parle pas juste des compétences...*

Ginette BEAUCHAMP, P.142

*C'est à nous de la chercher, il faut trouver notre place.*

Jeannine BISSONNETTE, p.149

*Une formule que j'aimerais voir se développer serait celle de communautés intergénérationnelles, des maisons ou des immeubles où les générations se côtoient et où il y a de l'entraide... l'industrie de la vieillesse pèse lourd ; on a vite compris qu'en mettant des personnes âgées dans des résidences, c'était payant.*

Louis TRUDEAU, p. 19

*Je déplore le fait que les résidences pour personnes âgées ne se préoccupent pas assez de la dimension sociale... On a pas besoin de bâtisses surdimensionnées mais plutôt d'endroits conçus à l'échelle humaine... Le plus important est de ne jamais déraciner une personne âgée. Elle a besoin de passer ses derniers jours là où elle a vécu.*

Odette SARRAZIN, p.20

*Aller en résidence m'inquiète car le personnel en place est là pour gagner sa vie... d'un autre côté, qu'ils soient professionnels et formés permet de supporter l'insupportable, cela évite de devenir déprimés à voir des personnes dépérir sous tes yeux. Il y a quelque chose dans cette distance que je trouve sain.*

Claude Blouin, p.25

*La « résidence pour personnes âgées » telle qu'elle est conçue aujourd'hui est un modèle de développement désuet. Ce qui existe ne fonctionne pas.*

Clément LOCAT, p.27

*Je trouve étrange que les gens aient hâte d'aller dans des résidences pour personnes âgées... Je comprends mal pourquoi quitter si vite un milieu que tu connais, pour vouloir habiter un endroit anonyme où tu n'as pas tes racines, tes repères.*

Claude St-JEAN, p.28

*...des groupes immobiliers se battent pour la première place en faisant miroiter des avantages tous plus extraordinaires les uns que les autres... nous avons emménagé il y a deux ans pensant que c'était mieux mais je suis inquiète. S'il arrivait quelque chose à mon mari, je ne pourrais pas tenir seule. C'est le cas pour beaucoup d'ainés.*

Pierrette MADON, p.40

*L'avenir...des regroupements de personnes vieillissantes voulant garder leur autonomie tout en partageant leurs intérêts avec d'autres. Des petites maisons ou des unités abordables construites sur un terrain non loin des centres mais près de la nature, avec des aires communes, pas des tours de 'vieux' !*

Pierrette MADON, p.40

*...je m'y vois peut-être (réf. Résidences pour personnes âgées) mais pas des endroits trop gros parce que là, c'est pas l'humain qui compte mais la piastre...*

Rose DESROSIERS, p.45

*...il n'est pas question pour moi d'habiter dans ce que j'appelle de gros hôtels, j'y deviendrais carrément antisociale. Juste l'idée de me retrouver trois fois par jour dans une salle à manger avec des dizaines de personnes, je m'y sentirais renfermée.*

Jeannette BINETTE, p. 46

*Je ne veux pas entendre parler des CHSLD, ça parle de maladie, c'est déprimant...ce n'est pas mon choix et ce ne le sera jamais.*

Louise BERTHIAUME, p.47

*Je ne veux surtout pas aller habiter dans ces résidences qui clament que la vie est merveilleuse, parce que c'est faux.*

Claude FOURNIER, p.48

*Une nouvelle façon de vivre serait de créer des projets immobiliers ouverts à l'intergénérationnel. Une communauté d'entraide, c'est ça l'avenir.*

Entrevue avec des membres du Cercle de fermière de Sainte-Mélanie, p.49

*Ce qui est important est d'avoir des milieux de vie qui nous ressemblent et qui reflètent des valeurs d'entraide et de partage. Pour ma part j'aimerais participer à un projet d'habitation avec des gens avec qui j'ai des affinités, partageant des aires communes, chacun possédant son lieu de vie. La société aurait intérêt à appuyer cette mouvance et arriver avec des modèles novateurs.*

Louise POIRIER, p.53

*Ce qui serait bien serait de se regrouper sur un grand terrain... chacun sa maison...En Europe de tels projets existent... J'aimerais qu'un tel mouvement atteigne le Québec.*

Lurette PERRON, P.57

*Et puis, il faut arrêter de construire ces résidences surdimensionnées avec juste des vieux dedans, on a besoin de lieux de vie joyeux avec des gens de tous âges, parce que c'est ça la vie !*

Monique HÉNAULT, p.73

*J'ai de la sympathie pour les personnes âgées qui n'ont que leur chèque de pension de vieillesse pour survivre car pour demeurer en résidence et y être confortable, ça prend des bons moyens financiers.*

Évangéline RICHARD, p.75

*La population actuelle a transposé à la vieillesse ce que nos parents faisaient à l'environnement : quand tu le vois plus, ça dérange plus, ça existe plus. Dans le temps ils jetaient des chars dans les lacs en pensant qu'ils avaient disparus... Aujourd'hui on tasse les vieux dans de belles bâtisses. Ils disparaissent...n'existent plus.*

Denis CYR, p.80

*... je refuse d'aller vivre en résidence pour personnes âgées, parce qu'il n'y a rien dans ces endroits-là qui fait penser à la vie : on organise tout, l'heure du coucher, l'heure des pilules et entre cela on t'offre des 'activités' qui incluent majoritairement regarder une télévision qu'on entend mal, avec des images dedans qui ne veulent plus rien dire.*

Linda DOUCET, p.81

*J'ai de la difficulté à m'imaginer vivre en RPA ; pour moi ce sont des guettos...Il faut revenir à un concept de vie où toutes les générations se côtoient.*

Francine HERVIEUX, p.83

*La question de l'habitation est au cœur des enjeux concernant la vieillesse. Ce qui existe est aliénant, mais il y a des solutions. J'ai vu un reportage sur un projet de petites maisons construites sur un même terrain, chacun ayant assez d'espace pour avoir sa propre intimité et où les propriétaires partageraient des lieux communs... Et puis il y a le « troc ». Les occupants ayant développé une expertise de par leur profession dans le passé peuvent fournir des services à l'ensemble de la communauté...il faudra d'abord une volonté politique, car cela se fera inévitablement au détriment de cette 'industrie de la vieillesse' qui pour le moment rafle tous les contrats.*

Gilles DUBÉ, p.89

*Ma mère a vécu dans un RPA luxueux. Ces endroits sont des projets d'investisseurs. La nouvelle génération d'aînés comme nous a tendance à prendre plus sa place. Celle d'avant aura été une marchandise, on les a parkés dans des résidences.*

Robert ROY, p.92

*Une chose est certaine : je ne me vois pas dans un CHSLD, c'est de la schizophrénie sociale.*

*Je ne veux pas me retrouver là et si j'y suis "forcée" je sais comment partir, comment respirer pour en finir.*

Francine LABELLE, p.94

*Ma mère a été admise en CHSLD parce que nous n'en pouvions plus. Elle est morte en deux mois Je sais que cela a été très dur pour elle. J'ai senti qu'on la déracinait et quand un arbre est déraciné, ses jours sont comptés. Ce fut son cas...IL nous faut des milieux de vie et de partage, de solidarité...des projets immobiliers qui ont du sens.*

Louise DESERRÉS, p.101

*Ce qui est une grave erreur politique est de mettre les gens dans des mouroirs.*

Claire TELLIER, p.105

*Les personnes âgées ont besoin d'avoir des contacts humains. C'est vital et puis en allant mieux dans sa tête le corps tend à suivre. Ce n'est pas tant le lieu mais de se sentir entouré qui compte.*

Régine PERREAULT, p. 108

*Ma grande amie avait 88 ans quand elle est tombée malade, elle a dû être hospitalisée. quand elle est sortie sa fille lui avait réservé une place dans un CHSLD. Au bout de 15 jours elle est décédée, elle n'aimait pas ça et elle en est morte.*

Georgette LAMOTHE, p.111

*Je voudrais bien finir mes jours dans ma maison, peut-être ailleurs mais pas dans un endroit où on va m'habiller et prendre soin de moi. Je ne pourrais pas le tolérer... Et puis il y a cette routine insoutenable, tu es obligé d'être à la salle à manger à 16 :30 pour avoir fini de manger à 17 :00 en plus, tu es peut-être assise avec des gens que tu ne supportes même pas. Il n'y a rien dans ce système qui est attractif... Je m'arrangerais pour partir, il est facile de se laisser aller, on arrête de boire, de manger et c'est fini...*

Alice AMYOT, p.113

*...je ne me vois pas dans une résidence pour personnes âgées où on te prépare tes repas. J'aurais l'impression de vivre à l'hôtel, sans le plaisir de la chose. C'est pas ça la vie.*

Daniele AMYOT, p.114

*Je pense que la personne âgée perd beaucoup à être déracinée et se trouver dans des lieux 'préfabriqués'. De nous parker, c'est pas drôle. On perd nos repères.*

Noëlla FOREST, p.118

*À un moment donné mon mari et moi nous sommes trouvés dans une résidence pour personnes à Joliette. Nous n'avons pas vécu de belles expériences... Mon mari est tombé et j'ai demandé de l'aide ; ils sont venus mais le lendemain nous étions laissés à notre sort. Ensuite on nous informait qu'il devait être placé, que l'endroit n'était pas fait pour lui. Si on avait pas eu nos enfants pour se battre pour nous, on aurait été séparés.*

Gilberte BERGERON, p.121

*Mon souhait est de rester le plus longtemps possible dans ma maison. Si je dois être admise dans une résidence style RPA , le lendemain je suis dans l'trou... Tous ces longs corridors...les repas prévus d'avance, les cancans. Puis il y a cette proximité non voulue, les résidents en RPA ou patients en CHSLD mangent tous ensemble... comme des vieux dans un paquebot voguant vers la mort.*

Fleurette BÉLANGER, p.123

*Je pense que c'est en Norvège ou en Finlande où ils ont des projets immobiliers offrant une mixité de générations, des jeunes avec des aînés qui vivent dans un même lieu. Pour moi c'est le bonheur.*

André MAY, p.129

*Je voudrais finir mes jours à la maison, avec des soins à domicile si j'en ai besoin. Ce que je ne veux pas est de me retrouver dans des résidences pour personnes âgées.*

Jean COUTURE, p.132

*Je vais dans les résidences présenter mes bijoux, le problème est que les gens ne participent pas aux activités. Il faut comprendre que quand on vieillit, oui on aime bien se tenir occupé, mais il faut qu'il y ait un lien entre l'activité proposée et ce que l'on a aimé faire avant. Sinon on décroche. Ce qui aiderait serait que les préposés en sachent davantage sur les résidents, ce qu'ils ont réalisé dans leur vie.*

Ginette BEAUCHAMP, p.141

*Nous gagnerions à nous regrouper...On garde notre chez-soi tout en partageant des espaces communs, comme une grande salle pour manger ensemble si l'on veut. D'autres espaces peuvent être dédiés aux activités que nous aimons faire... La grosse différence avec un tel concept est que tu n'es plus seul pour faire tout ça. Il est aussi plus facile à plusieurs de se payer des services...C'est un beau projet, un nouveau départ. Ce serait une belle façon de vieillir. Moi ça m'intéresse. Cela fait quelques années que j'en parle sauf que d'en parler ne suffit plus...*

Joane MOTARD, p.147

*...on nous a suggéré d'aller vivre dans la Maison des aînés à Manawan.... L'endroit possède 30 unités et a une bonne réputation...on est pas enfermé, on sort quand on veut. Certains résidents retournent même à leur camp.*

Luce DUBÉ, p.153

*J'aimerais pouvoir continuer longtemps avec ma gang. Je me sens privilégié d'habiter la même maison que ma sœur, son mari Marcel et leur famille. Nous sommes tissés serrés et tout le monde se voit très souvent.*

Christian LAMBERT, p.156

*Je veux passer le restant de mes jours avec ma famille, nous sommes une sorte de commune moderne. En tous les cas c'est mon havre de paix. Si je perds mon autonomie parce que très malade, être en résidence ou CHSLD deviendrait une option, mais pas une situation que je voudrais prolonger trop longtemps. L'aide médicale à mourir existe. J'y aurais recours.*

Ghislaine LAMBERT, p.156

*La liberté c'est ce qui te rend heureux et quand tu ne l'as plus, tu perds le goût de vivre... En résidence tu perds cette liberté... ces foyers pour vieux sont comme des prisons, des endroits remplis de talents et d'expériences de vie gaspillés. On les bourre de médicaments et ils n'ont plus qu'à attendre la mort. Est-ce qu'on peut dire d'une société qui laisse faire une telle chose qu'elle est civilisée ?*

Kathal MARLOW, p169

*Quand tu commences à rester dans une résidence, tu deviens dépendant, tu perds ton autonomie et avec ça, tu perds le goût de vivre. Les personnes âgées ont aussi besoin de sortir, d'être dehors. Si une dame sait par exemple qu'elle va participer à une soirée, elle aura hâte et cette anticipation comblera peut-être sa vie. Chaque personne a besoin d'un projet.*

Flora ALMEIRA, p. 171

*Je ne veux pas bouger d'ici. J'ai pu constater à maintes reprises que ça n'amène rien de bon de se retrouver dans un foyer ou une résidence pour personnes âgées.*

Dorothea WENDER, p 175

*La priorité est bien sur les soins et l'encadrement, mais également important je dirais est l'ambiance. Par exemple, de pouvoir offrir des séances de musique à nos résidents est primordial. Les participants renouent avec des émotions parfois ancrées au fond d'eux et qu'il fait bon de faire rejaillir; que ces émotions soient positives ou négatives, ça fait du bien. Cela permet de s'exprimer et ça prouve simplement qu'on est vivant. C'est bon pour l'estime de soi, chanter fait travailler sa respiration, on oublie ses petits bobos. On parle souvent de l'isolement des personnes âgées et la musique aide énormément à recréer le social. Vous savez le chant, c'est ce que nous avons en commun peu importe nos âges...*

Françoise BENCHIMOL, Résidence Accueil Saint-Roch, p 183

*J'ai trouvé mon sanctuaire avec cette chambre que j'ai choisi d'occuper. C'est paisible et joyeux. J'ai de la place pour mon lit et un gros bureau sur lequel je fabrique des petites figurines, des sortes de talismans. Mon plaisir c'est de les donner et de voir le sourire sur le visage de la personne qui reçoit.*

Henri LEBLANC, Manoir de Saint-Jean-de-Matha, p. 180

# Analyse des commentaires

Cette analyse n'est pas empirique. Elle peut être décrite comme subjective, néanmoins elle est inspirée des commentaires reçus, entendus et exprimés dans les récits.

## Le contexte

Les personnes faisant partie de l'enquête Âge VITAL ont été choisies pour leur vitalité, parfois exceptionnelle. D'emblée elles ne se voient pas à la remorque de l'état ou de quelque système que ce soit. Elles ont tendance à entrevoir l'avenir comme elles ont vécu. En même temps elles sont conscientes que la vieillesse vient avec une fin et que leurs capacités physiques ou mentales seront appelées à diminuer.

Personne ne choisit d'être isolé et il ne faut pas confondre un isolement qui est subi avec le besoin, légitime, d'avoir des moments plus solitaires : ces personnes veulent vivre cette période de leur vie en compagnie de leurs pairs, en solidarité, sans pour autant se départir de leur indépendance.

**Un concept clair se dégage de l'enquête, celui de l'habitation lié au *vivre ensemble* lequel deviendra possible avec des projets immobiliers novateurs répondant réellement aux besoins des aînés.**

## Les attentes

Les milieux de vie de l'avenir seraient des projets d'habitation où chacun conserve son autonomie tout en ayant la possibilité de partager, à proximité des services mais en symbiose avec un environnement sain incluant l'accès à la nature.

Ces milieux pourraient prendre différentes formes mais on semble favoriser des constructions individuelles regroupées à échelle humaine, érigées sur un même lotissement qui incluent des lieux communs et des services partagés.

Noté également, les besoins :

- De vivre dans un milieu où la **solidarité** existe entre les occupants.
- D'avoir accès à des lieux d'habitation à des **prix raisonnables**/honnêtes (ceci a été mentionné, peu importe le niveau social du répondant) que ce soit au niveau locatif ou d'accès à la propriété.
- D'évoluer dans un environnement où **l'aîné prend part aux décisions**.

**Enfin, un bon nombre ont insisté sur le fait que ce reportage d'enquête (Âge VITAL) impliquant les principaux intéressés dans le processus, mérite d'être répété afin de recueillir le maximum de données probantes et authentiques sur le vieillissement.**

## Les commentaires en vrac

### NÉGATIF

**Oui l'âgisme existe.** Les personnes âgées sont laissées pour compte et on ne les écoute pas. Il y a gaspillage énorme d'un savoir qui se perd faute de pouvoir être transmis.

**L'aîné est pris en otage par l'industrie de la vieillesse** qui est là pour faire des profits sur le dos des personnes âgées.

L'offre en matière d'habitation est complètement désuète et **les milieux de vie<sup>[1]</sup> sont à revoir.**

La très grande majorité des répondants diront que l'idée même de se retrouver en RPA les rebute totalement. Certains iront jusqu'à affirmer **plutôt mourir** que de s'y retrouver ou encore, d'aller en CHSLD...

### POSITIF

Se sentir 'vieux' dépend de différents facteurs et quoique la grande majorité ne dénie pas sentir les effets de la vieillesse, ils affirment que le simple fait d'avoir de la **volonté** et de se prendre en main peut rendre cette partie de la vie plus clémente voire même fort agréable. Certains aimeront préciser qu'il en revient à l'aîné de prendre sa place, de ne pas se fier qu'au système.

Les babyboomers sont pro-actifs pour la grande majorité, surtout, ils ne veulent pas le même sort que leurs parents que l'on a « parkés » dans des « mouroirs » ou « guettos » (termes décrivant les RPA, RI, CHSLD). **Ils ne l'accepteront pas.** Ils se disent volontaires pour participer à tout projet qu'ils jugeront en accord avec leurs principes et leurs besoins, en autant qu'il soit **novateur.**

**Oui il y a des solutions et elles passeront par l'aîné.** Elles ne seront pas dictées par des experts voire même des chercheurs (information de catégorie secondaire) mais seront pensées, exprimées et recommandées par les principaux intéressés : les aînés.

**IL EST IMPORTANT DE NOTER ICI QUE CE MÉMOIRE DE TERRAIN N'INCLUT QUE DES INFORMATIONS DE CATÉGORIE PRIMAIRE FOURNIES PAR LE REPORTAGE-ENQUÊTE ÂGE VITAL<sup>[2]</sup>.**

[1] Principalement les RPA privés et publics; ils sont nombreux à se questionner sur la viabilité des Maisons des aînés et condamnent d'emblée la formule CHSLD. La très grande majorité ne veulent pas s'y retrouver.

[2] Voir la description de ces catégories dans la page qui suit.

## CATÉGORIES DES SOURCES D'INFORMATION<sup>[3]</sup>

Les sources d'information sont habituellement classées en **trois grandes catégories** : les sources primaires, secondaires et tertiaires, une source découlant normalement de sa précédente.

<b>PRIMAIRES</b>	Documents produits par des témoins directement liés à un événement Articles, rapports, thèses, mémoires rédigés à partir de <b>données originales</b> .
<b>SECONDAIRE</b>	Reformulation Réinterprétation des idées dans des articles, livres rapports, etc.
<b>TERTIAIRE</b>	Signalement de ces livres, rapports, articles, etc.

### Exemples de l'utilisation des sources primaires, secondaires et tertiaires

Secteurs	PRIMAIRE	SECONDAIRE	TERTIAIRE
<b>Histoire</b> <b>Science politique</b>	Journaux intimes Débats Reportages	Biographies, manuels d'histoire, articles et livres se basant sur la documentation primaire	Base de données interprétées différemment (livres rapports articles...)
<b>Sciences et technologies</b>	Brevets Rapports qui présentent des données relevant de découvertes, d'expériences ou d'observations. Cahier de laboratoire.	Articles et livres reprenant et discutant des découvertes, expériences, etc.	
<b>Sciences sociales</b>	Données provenant de questionnaires d'enquête ou d'entrevues, tests. Études de cas. Données d'observation.	Articles et livres évaluant, interprétant, reprenant les recherches primaires	

Âge VITAL a permis une cueillette de données originales provenant d'un questionnaire d'enquête et d'entrevues.

**Ce mémoire fait état d'études de cas 'vivants' et de données d'observations.**  
**Par conséquent, l'information contenue dans ce mémoire de terrain est de source primaire.**

[3] Source : Université du Québec à Montréal. <https://infosphere.uqam.ca/preparer-sa-recherche/identifier-type-travail/categories-sources-dinformation/>

# Conclusion

*« Il n'existe pas le moindre marqueur biologique permettant de préciser qu'un être humain a atteint un âge avancé, par conséquent la vieillesse n'est en réalité qu'une construction malléable. C'est une des raisons pour lesquelles le grand âge, avec les attentes qui y sont associées, sont si puissants : elles définissent de quelle façon nous vivons la dernière partie de notre vie ».*<sup>[1]</sup>

Les perceptions ont la vie dure, c'est connu, et les tabous sont nombreux. Ce mémoire espère avoir désamorcé l'une d'entre elles en démontrant que la **vitalité** n'est pas une question d'âge. Les récits qui font partie d'**Âge VITAL, mémoire de terrain** témoignent de cette capacité de certains individus à persévérer malgré le regard trop souvent injuste de la société envers les personnes plus âgées. Nous les saluons. Leur grâce et leur insatiable désir de vivre m'auront portée tout au long de la rédaction de ce mémoire, un exercice parfois périlleux et menacé par le doute lui toujours présent. Mais ils étaient avec moi, à chaque phrase. Ma reconnaissance est sans bornes.

Avec cette première mouture **Âge VITAL – Région Lanaudière**, nous espérons avoir contribué à la lutte contre l'âgisme. Des changements sont essentiels pour assurer la santé et le bien-être des aînés et ils ne seront possibles que grâce à une action concertée. Des associations, des organismes et des institutions sont déjà engagés à vouloir faire une différence et j'espère pouvoir collaborer avec eux dans un futur rapproché.

Cette enquête, ce mémoire de terrain disons-le, n'aura pas été possible sans l'apport des aînés eux-mêmes qui se sont prononcés sur leur avenir, qui ont exprimé leurs souhaits et aussi leurs appréhensions. C'est ainsi que j'entends continuer, en les mettant toujours et encore au premier plan, que leurs VOIX soient entendues afin qu'ultimement leurs propos soient pris en compte dans l'élaboration de programmes faits et pensés pour eux. Ceci étant dit, faisant moi-même partie du 'grand âge', je m'inclus dans l'équation et c'est avec beaucoup d'émotions que je vous dis, à la prochaine !

Louise LARIVIÈRE

Aînée et auteure

[1] Source : Cassez les codes, Dr. Becca Levy.

# Remerciements

## L'institutionnel

Nous désirons remercier la ministre responsable de la région, Mme Caroline PROULX, ainsi que tous les députés du caucus régional de Lanaudière pour leur participation financière lors du reportage qui a été le prélude de cet ouvrage. Je tiens à souligner la participation du député de la circonscription de Joliette, Monsieur François ST-LOUIS, qui offre gracieusement une copie du manuscrit aux participants qui seront réunis pour son lancement le 30 mai prochain.

## Le privé et l'associatif

Nous tenons à souligner la contribution de propriétaires de gîtes et d'entreprises en hébergement touristique lors du reportage : Le gîte AU TOURNANT DE LA RIVIÈRE de L'Épiphanie, NATUR'EAU Spa et Chalets à Mandeville et le Motel LA CACHE DU LAC de Saint-Gabriel. Merci à Lucie Robichaud, présidente de l'organisme « Aînés ans frontières » pour son soutien au lancement du manuscrit.

## Les collaborateurs

MERCI à tous ceux et celles qui ont aidé à trouver des sujets se prêtant bien au reportage, Isabelle PADULA, Odette SARRAZIN, Ginette BEAUCHAMP, Francine LABELLE, Andy MAY et Cathal MARLOW. Merci à Gilles GRENIER qui a su prendre la balle au bond et faire des photos pour compléter le projet.

## Les alliés

Je tiens à remercier deux alliés et amis qui m'ont fait confiance et qui m'ont appuyé sans réserve. Me Jean-Pierre MORIN était là, à la croisée des chemins et a fait en sorte que je puisse continuer. Sans ses judicieux conseils, cette main tendue, je n'aurais pas su me relever quand le projet prenait une tournure pour le moins inattendue. Jean-Pierre CROQUET, reprenait la barre du montage graphique d'Âge VITAL, alors qu'il fallait tout recommencer. Il s'est investi dans ce projet sans que j'aie de certitudes sur son avenir. Touchée. Cet ouvrage n'aurait jamais vu le jour sans eux. Merci à Ghislaine BELLEVILLE qui m'a rappelée à l'ordre à chaque virgule, à chaque phrase qui faisait défaut. Merci S. Lise pour vos prières. Elles m'ont portées là où il fallait.

## Les proches

J'ai voulu dédier cet ouvrage à ma petite-fille Indie, dans l'espoir que les aînés de sa génération puissent un jour vivre dans la dignité. Sans le savoir, du haut de ses presque deux ans, elle m'aura fournie tous les câlins nécessaires pour je puisse aller jusqu'au bout de ce projet. Je t'aime si fort. Merci à ma famille et mes si précieux ami.es. Je ne vous nomme pas, vous vous reconnaitrez, mais sachez que votre soutien a été un phare dans la nuit de mes doutes.

Enfin, merci Pierrette MADON, une grande dame qui est la preuve vivante et indéniable que l'âge n'est pas un frein pour porter main forte. Elle aura été de tous les instants de la dernière heure, ceux qui font qu'on se rend à la ligne d'arrivée. Je t'en serai éternellement reconnaissante.

## Le complice

Celui par qui l'image passe : Jacques NADEAU.

Ce photographe dont la renommée n'est plus à faire aura relevé un défi inimaginable, celui de prendre des milliers de photos touchantes, parfois troublantes en l'espace de trente jours. Il a su aller à l'essentiel en donnant aux sujets qui se trouvent dans ce manuscrit toute la dignité qu'ils méritent. Du grand art !

Merci Jack, pour ta complicité lors de cette virée dans Lanaudière et pour ton engagement à faire en sorte que ce projet 'impossible' soit doté d'un visuel fort.

## Les sujets

Enfin, c'est avec beaucoup d'émotion que je remercie chacun et chacune de ces 96 hommes et femmes rencontrés et qui se sont prêtés à l'exercice du reportage. Vos propos sont vibrants et convaincants. MERCI de tout mon cœur.

# Louise LARIVIÈRE



Louise LARIVIÈRE est née à Joliette, dans Lanaudière. Après sa graduation de l'*École des affaires publiques et communautaires* de l'université de Concordia<sup>[1]</sup>, elle travaillait pour le compte de différents ministères ce qui l'amena à se rendre dans le nord du Québec et au Nunavut où elle agit à titre de consultante en développement pour des communautés autochtones voulant réaliser des projets de mise en valeur de leur territoire. Par la suite elle fondait Reporters Communication, un OBNL dont la mission fut de sensibiliser le public aux enjeux de l'heure par le reportage d'enquête. Parmi ses collaborations : les Forces armées canadiennes et Oxfam Québec alors qu'elle se rendait en Afghanistan, différents organismes humanitaires postés en Asie du Sud-Ouest et en Afrique, ainsi que les Premières nations du Canada. La finalité de ces initiatives a été la production d'expositions grand public, la réalisation de documentaires et la publication de nombreux ouvrages.

En 2007 elle réalisait « RESPECT » un photoreportage visant à faire connaître la forêt boréale du Canada. Avec un pilote, elle survolait les grands étendues au nord du 45<sup>e</sup> parallèle à bord d'un avion

monomoteur et dans chaque province, un photographe se joignait à eux. Ce périple donna lieu à une série d'expositions présentées à Winnipeg, Toronto et Montréal. En 2011, le documentaire *Migizi*<sup>[2]</sup> lui méritait le Prix Innovation de l'Office nationale du film du Canada. Louise LARIVIÈRE a signé neuf ouvrages dont « Mission », un livre résultant d'un reportage visant à faire valoir le travail des bénévoles œuvrant d'est en ouest au Canada.

En 2009 elle devenait proche-aidante tout en continuant ses activités professionnelles. Inspirée alors de son vécu, elle s'intéressa aux enjeux du vieillissement. En juin 2022 elle réalisait le reportage d'enquête *Âge VITAL* qui réunissait 100 personnes âgées de 60 à 98 ans résidant dans la région de Lanaudière. Écrivain public, elle fondait *Récit VITAL* Inc, une entreprise offrant des services d'écriture.

La sortie de du manuscrit « *Âge VITAL, mémoire de terrain* » témoigne de son engagement à ce que les aînés parlent d'une seule voix. Avec des amis, aînés et collègues elle fondait récemment *Âge VITAL*, un OBNL qui entend continuer la tradition 'VITAL' du partage pour mieux comprendre...

[1] <https://www.concordia.ca/artsci/scpa.html>

[2] Aigles en langage Ojibway

[www.recitvital.com](http://www.recitvital.com)

<https://www.facebook.com/ainesvita>





En juin 2022, un groupe de femmes et d'hommes participait à un reportage dont le but était de mieux comprendre les enjeux reliés au vieillissement. Ce groupe acceptait de répondre à des questions précises ; ce sont ces opinions exprimées lors d'entrevues qui demeurent l'essence même de cet ouvrage.

Décrits comme des aînés, ils refusent pourtant d'être enfermés dans une appellation ou un stéréotype.

Ces irréductibles vivants s'expriment dans ce mémoire, avec générosité et détermination. Leur vitalité est physique, morale, intellectuelle, psychologique émotionnelle. Elle est surtout inspirante.

Ce mémoire leur est dédié.