

Travail de Bachelor pour l'obtention du diplôme Bachelor of Arts HES·SO en travail social  
Haute École de Travail Social – HES·SO/Valais - Wallis

---

Les personnes âgées et le phénomène de l'exclusion sociale



Réalisé par : Monteiro Fernandes Inês & Héritier Logane

Promotion : BAC19

Sous la direction de : Mme Cretton Viviane

Sion, le 4 avril 2022

## REMERCIEMENTS

Arrivé à la fin de ce Travail de Bachelor (TB), nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont apporté leur contribution de près ou de loin à la construction de notre travail. En effet, le soutien d'un grand nombre de personnes a rendu l'élaboration de ce travail possible, notamment :

- Madame Viviane Cretton, notre directrice de TB, pour nous avoir guidées et conseillées tout au long de la réalisation de cette étude.
- Les personnes âgées interrogées pour leur disponibilité et la confiance témoignée en partageant leur vécu avec nous.
- Les responsables des affaires sociales de Sion et Savièse pour le temps accordé concernant les entretiens et le partage d'informations.
- Tous les relecteurs et toutes les relectrices pour avoir accordé du temps et de l'énergie dans les corrections de notre travail.
- Toutes les personnes nous ayant aidées lors des retranscriptions pour leur énergie et leur temps.
- Nos familles, nos amis et nos amies pour leur contribution, leur aide, leur soutien précieux tout au long de ce processus conséquent.

## MENTIONS

Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leurs auteures. Nous certifions avoir personnellement écrit le TB et ne pas avoir eu recours à d'autres sources que celles référencées. Tous les emprunts à d'autres auteurs, que ce soit par citation ou paraphrase, sont clairement indiqués. Le présent travail n'a pas été utilisé dans une forme identique ou similaire dans le cadre de travaux à rendre durant les études. Nous assurons avoir respecté les principes éthiques tels que présentés dans le Code éthique de la recherche. Nous certifions également que le nombre de signes de ce document (corps de texte, sans les espaces) correspond aux normes en vigueur.

Dans le présent document, le texte est rédigé sous une forme féminine, pour faciliter la rédaction et la lecture de ce dernier, sans aucune intention discriminante.

Nombre de signes : 116 904

Monteiro Fernandes Inês

Héritier Logane

## RÉSUMÉ ET MOTS CLÉS

Le vieillissement, un phénomène provoqué par de multiples déclencheurs, peut entraîner de grandes pertes au niveau physique et psychique. Les personnes âgées, ne pouvant plus réaliser leurs activités quotidiennes et leurs passe-temps, vont être impactées dans leur bien-être. Cela aura comme conséquence la fragilisation de liens sociaux qui entraînera de la solitude et de l'isolement. Ainsi, nous pouvons recourir à la notion d'exclusion sociale. En effet, ce terme désigne l'absence de droits à la participation à de nombreux domaines tels que la privation de participation à la vie sociale ou l'affaiblissement des liens sociaux. Nous avons choisi de nous intéresser à cette thématique et cette population qui nous tient à cœur en répondant à la question de recherche suivante :

*« Dans quelle mesure les personnes âgées de 75 ans et plus sont-elles touchées par le phénomène d'exclusion sociale et quelles en sont les conséquences dans leur vie quotidienne ? »*

A travers ce travail, nous avons souhaité comprendre le phénomène de l'exclusion sociale et vérifier si les personnes âgées en sont touchées. Nous avons essayé de percevoir les conséquences de ce processus au sein de la vie quotidienne des personnes interrogées. Pour ce faire, nous avons effectué de nombreuses recherches théoriques sur différents concepts comme l'exclusion sociale, le lien social et le vieillissement dans le but de formuler des hypothèses. Dans le cadre de notre recherche empirique, nous avons interrogé des personnes âgées et également des employés communaux des communes de Sion et de Savièse. Nous avons décidé de cibler une ville et un village valaisans afin que notre travail soit représentatif de deux types de populations. Nous avons choisi comme méthode de collecte de données, la méthode qualitative, permettant de récolter des témoignages riches. Des entretiens semi-directifs, plus précisément des questions ouvertes, ont permis de ne pas orienter les réponses des interrogées.

Pour conclure notre travail, nous avons énoncé des pistes d'action qui pourraient être utilisées dans l'accompagnement quotidien des personnes âgées.

Mots clés : Vieillissement - Exclusion sociale – Liens sociaux – Âgisme
---

## LISTE DES ABRÉVIATIONS

COVID-19	Coronavirus disease 2019
DirTB	Directrice du travail de Bachelor
EMS	Etablissement médico-social
HES-SO	Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale
IREC	Institut de l'Environnement Construit de l'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne
OFS	Office fédéral de la statistique
OFSP	Office fédéral de la santé publique
OMS	Organisation mondiale de la santé
OVS	Observatoire valaisan de la santé
TB	Travail de Bachelor

## TABLE DES MATIÈRES

1.	INTRODUCTION .....	6
1.1.	Choix de la thématique.....	6
1.2.	Motivations de Inès .....	7
1.3.	Motivations de Logane .....	7
1.4.	Liens avec l'expérience pratique et le travail social .....	8
1.5.	Question de départ .....	8
1.6.	Objectifs.....	9
1.6.1.	Objectifs personnels .....	9
1.6.2.	Objectifs professionnels .....	9
2.	CADRE THÉORIQUE.....	9
2.1.	L'exclusion sociale.....	9
2.1.1.	Notions d'exclusion sociale, de précarité et de vulnérabilité.....	11
2.1.2.	Désaffiliation et disqualification sociale .....	12
2.1.3.	Le rôle des espaces publics .....	13
2.2.	Le lien social .....	13
2.2.1.	L'absence du lien social : solitude ou isolement ?.....	15
2.3.	Le vieillissement.....	17
2.3.1.	Impacts du vieillissement sur le bien-être de la personne .....	18
2.3.2.	Vieillessement actif .....	18
2.3.3.	Âgisme et représentations sociales .....	19
2.3.4.	Participation des personnes âgées à la société .....	20
3.	PROBLÉMATISATION .....	21
3.1.	Problématique.....	21
3.2.	Question de recherche .....	21
3.3.	Hypothèses.....	21
4.	MÉTHODOLOGIE.....	22
4.1.	Terrains d'enquête .....	22
4.2.	Public-cible et échantillon.....	23
4.2.1.	Profils des participants à la recherche .....	23
4.3.	Méthode de récolte de données .....	24
4.3.1.	Limites.....	24
4.4.	Enjeux éthiques.....	25
4.5.	Méthodes d'analyse .....	25
5.	ANALYSE DE DONNÉES.....	26

5.1.	Axe 1 : Le vieillissement dans une ville et dans un village.....	26
5.1.1.	Vieillir à Sion .....	26
5.1.2.	Vieillir à Savièse .....	28
5.2.	Axe 2 : Liens sociaux.....	29
5.2.1.	Liens familiaux.....	29
5.2.2.	Liens de voisinage.....	30
5.2.3.	Ensemble des relations sociales .....	31
5.3.	Axe 3 : La solitude chez les aînées .....	32
5.3.1.	La santé chez les aînées .....	33
5.4.	Axe 4 : Les aînées au sein de la société .....	33
5.4.1.	Le vieillissement : "ma perception" .....	35
5.4.2.	Vieillir de manière active.....	36
6.	VÉRIFICATIONS DES HYPOTHÈSES .....	37
6.1.	Hypothèse 1 .....	37
6.2.	Hypothèse 2 .....	38
6.3.	Hypothèse 3 .....	39
7.	CONCLUSION DE L'ANALYSE .....	41
8.	BILAN DE LA RECHERCHE.....	42
8.1.	Objectifs personnels et professionnels .....	42
8.2.	Limites et difficultés .....	43
8.3.	Pistes d'actions .....	43
9.	CONCLUSION .....	44
10.	SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES .....	45
11.	ANNEXES .....	48
11.1.	Annexe 1 : Planning de réalisation.....	48
11.2.	Annexe 2 : Grille d'entretien personnes âgées .....	49
11.3.	Annexe 3 : Grille d'entretien employés communaux .....	51

# 1. INTRODUCTION

Dans cette première partie, nous allons expliquer le choix de notre thématique en lien avec nos motivations personnelles et professionnelles. Nous allons également développer les liens entre notre thème et le travail social. Nous aborderons ensuite notre question de départ et terminerons avec nos objectifs personnels et professionnels.

## 1.1. Choix de la thématique

Dans le cadre de notre TB, nous avons choisi comme thématique l'exclusion sociale des personnes âgées. Ce choix est basé sur nos intérêts communs. En tant que futures professionnelles du travail social, nous allons toutes les deux être confrontées à ce phénomène.

Nous avons décidé d'effectuer notre TB en binôme car nous trouvons rassurant, motivant et enrichissant de pouvoir compter l'une sur l'autre et de partager nos différents points de vue personnels et professionnels. Nous avons eu l'occasion de réaliser différents travaux ensemble qui nous ont permis d'avoir une véritable complémentarité, une bonne communication et la même vision de la manière de travailler.

Nous avons tout d'abord pensé travailler sur l'exclusion sociale en Valais et nous n'avions pas ciblé de population. Nous souhaitons faire des liens avec la crise sanitaire. Cependant, à la suite de nos recherches et de nos discussions avec notre directrice TB ainsi que notre professeur, nous avons constaté qu'il était nécessaire de définir la population et de viser une région précise pour notre recherche empirique. De plus, la pandémie du coronavirus disease 2019 (Covid-19) est une thématique récente, il existe donc très peu de documents scientifiques à ce sujet.

Selon l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), les personnes âgées étaient considérées comme vulnérables et à risque au début de la crise sanitaire (2021). Il était fortement recommandé pour elles d'éviter les déplacements, de ne plus se rendre en course, de ne plus sortir pour ne pas avoir de contact avec des personnes potentiellement contagieuses, de ne pas voir leurs petits-enfants, de ne pas recevoir de visites, etc. « *Le premier confinement a entraîné une profonde modification des relations sociales avec une intensification des relations familiales et une baisse d'intensité des relations amicales et de voisinage* » (Petits frères des pauvres, 2021, p. 12). Cet isolement ou cette « mise à l'écart » a fait tomber certaines personnes dans une grande solitude. Nous avons eu la chance d'échanger avec des personnes âgées de 65 à 95 ans, principalement dans le cadre privé. À l'unanimité, ces personnes se sont senties seules, exclues et oubliées. Elles avaient l'impression d'être privées de leur liberté et de leurs dernières années de vie. Beaucoup d'entre elles se demandaient si elles ne préféreraient pas prendre le risque de mourir du covid plutôt que d'être ainsi exclues de la société active. En France, 720'000 personnes âgées n'ont eu aucun contact avec leur famille pendant le premier confinement (Petits frères des pauvres, 2021, p. 8). De plus, arrivant à un certain âge, la population vieillissante commence à avoir des pertes au niveau physique et psychique, ce qui peut avoir pour conséquence de renforcer la solitude, la diminution des déplacements, des sorties et donc des rencontres.

À la suite de ces premières recherches, nous avons décidé qu'il était pertinent d'effectuer un travail sur cette thématique car les personnes âgées souffraient déjà de solitude avant la pandémie. Cette dernière a seulement renforcé ces facteurs. De plus, il existe, selon nous, peu de TB et de travaux récents à ce sujet. Face à ces problématiques, nous étions curieuses de mener une recherche et d'approfondir nos connaissances à ce sujet.

## 1.2. Motivations de Inês

Pour commencer, je souhaitais réaliser un travail sur un sujet et une population qui m'intéresse au niveau personnel et professionnel. J'ai accompagné des personnes âgées à plusieurs reprises dans ma vie professionnelle. J'ai été confrontée à diverses situations rencontrées par cette population due aux difficultés de l'âge, au sentiment de solitude et à l'envie de mourir. Les moments de discussion m'ont permis de prendre conscience que ces personnes avant d'être dans le processus du vieillissement étaient des personnes actives avec des envies et des souhaits à réaliser.

De plus, le terme « personne âgée » a souvent une connotation négative selon moi. Je me suis souvent demandé si les personnes âgées étaient exclues de la société, si le fait d'habiter en montagne ou en plaine pouvait entraîner des répercussions lors du vieillissement. En effet, en habitant en plaine, je constate que les personnes peuvent se déplacer plus facilement grâce aux bus mis en place chaque 20 minutes. Ces personnes vivent également plus proche des centres commerciaux, des hôpitaux, etc. Toutefois, dans les villages de montagne, il y a un côté plus familial qui permet aux personnes de se connaître et donc de s'entraider. En effet, mes grands-mamans habitent dans un village au Portugal et l'entraide est la principale valeur.

Je souhaiterais donc à travers ce travail découvrir comment vivent les séniors après la retraite. De ce fait, notre recherche empirique me permettra de développer des connaissances concernant la différence du quotidien des personnes âgées selon leur lieu de domicile.

## 1.3. Motivations de Logane

Je n'ai pas d'expérience professionnelle auprès de la population vieillissante. Cependant, je vis dans un village et côtoie régulièrement des personnes âgées. Je remarque donc que les liens familiaux ainsi que les liens de voisinage sont fortement présents car les personnes se connaissent et créent des liens de proximité. Néanmoins, ces personnes n'ont pas facilement accès aux différents lieux de rencontre comme les magasins, les cafés, etc. En effet, elles doivent régulièrement trouver des solutions pour se déplacer et si elles n'ont personne sur qui compter, elles risquent de s'isoler.

L'enquête empirique que nous réaliserons me permettra d'analyser plus spécifiquement mes constatations. Je me suis également longuement occupée de mes grands-parents. J'ai passé de longues heures à échanger avec eux sur les difficultés physiques de la vieillesse, les difficultés liées à l'évolution de la société, etc. Je me suis toujours intéressée à leurs avis et leurs ressentis. C'est pour cette raison que j'ai à cœur d'effectuer mon travail sur cette population.

Malgré cela, nous sommes conscientes que certaines personnes ne souhaitent pas être aidées et qu'elles peuvent s'exclure elles-mêmes. De plus, toutes ces personnes ne perçoivent pas ces facteurs comme des facteurs d'exclusion.

À travers ce travail, nous souhaiterions confirmer ou infirmer certains de nos questionnements et briser certains clichés sur les personnes âgées. Nous avons toutes les deux toujours eu à cœur de casser les préjugés, d'accompagner et de soutenir cette population.

## 1.4. Liens avec l'expérience pratique et le travail social

Le baby-boom de l'après-guerre, l'espérance de vie qui augmente et la baisse de natalité ont comme conséquence le vieillissement démographique. L'animatrice socioculturelle, l'assistante sociale ou l'éducatrice sociale seront amenées à accompagner cette population.

Selon l'observatoire valaisan de la santé,

*En Suisse comme en Valais, l'espérance de vie à la naissance a augmenté régulièrement depuis le début du 20ème siècle. En 2018/2019, elle a atteint 81.9 ans chez les hommes et 85.6 ans chez les femmes en Suisse. En Valais, l'espérance de vie s'élève à 81.2 ans chez les hommes et 86.0 chez les femmes. L'espérance de vie à la naissance en Suisse et en Valais est une des plus élevées dans le monde (Observatoire valaisan de la santé [OVS], 2020).*

L'exclusion sociale des personnes âgées est un phénomène d'actualité étant donné que la tendance de la société est d'évoluer vers le numérique. Finalement, les seniors doivent s'adapter à l'environnement pendant que la société est en constante évolution. Cela implique que la personne vieillissante n'est pas toujours prise en compte par la société.

De plus, selon AvenirSocial, l'une des valeurs fondamentales de la travailleuse sociale est d'accompagner les personnes touchées par des problèmes qui surviennent à la suite de difficultés d'intégration dans le contexte social (2014). De ce fait, notre thématique est en lien avec le travail social.

## 1.5. Question de départ

Selon nous, la population vieillissante est une population souvent oubliée et sur laquelle les personnes émettent des stéréotypes. En effet, les personnes âgées sont généralement considérées comme plus coûteuses et non-actives par la société. Les images sur cette population sont faussées (Repetti, 2020). Lorsque les personnes pensent aux personnes âgées, l'image qui revient le plus souvent est une grand-maman toute tremblante avec une canne. Cependant, ces stéréotypes sont injustifiés car par nos expériences professionnelles et personnelles, nous avons constaté qu'un grand nombre de personnes âgées étaient autonomes, actives et participaient pleinement à la vie en collectivité.

Comme expliqué dans nos motivations, nous avons directement décidé de travailler sur la population vieillissante. Nous avons également lu un certain nombre de livres sur l'exclusion sociale ce qui nous a permis de mieux comprendre ce phénomène. Cependant, ces différentes lectures et réflexions, nous ont amenées à la déduction que les seniors ne sont pas directement exclus mais souffrent de la solitude. C'est pourquoi, notre question de départ est la suivante : **« Comment les personnes âgées sont-elles touchées par le phénomène d'exclusion sociale ? »**

Nos différentes questions nous ont permis de cibler les concepts sur lesquels nous souhaitons travailler et de cibler les questions de notre recherche empirique.

## 1.6. Objectifs

Nous avons décidé de fixer des objectifs personnels et professionnels afin de pouvoir, à tout moment, se référer à ces derniers pour recentrer notre travail en cas de questionnements, de doutes ou d'égarements.

### 1.6.1. Objectifs personnels

- Réaliser un travail commun en collaborant avec notre directrice TB et des personnes ressources
- Respecter, dans la mesure du possible, les délais fixés dans le planning
- Approfondir nos connaissances en lien avec l'exclusion et la population vieillissante
- Mettre en pratique les outils abordés durant les cours de la HES
- Développer de nouvelles compétences concernant les recherches et l'écriture scientifique, le référencement, la posture professionnelle et la méthodologie
- Créer un environnement de confiance et d'écoute lors des entretiens

### 1.6.2. Objectifs professionnels

- Comprendre et approfondir diverses notions de notre TB
- Confirmer ou infirmer l'exclusion sociale des personnes âgées en analysant les outils mis en place dans les communes interrogées
- Donner la parole aux personnes âgées domiciliées à Sion et Savièse
- Garder un regard neutre sur les données recueillies durant les entretiens
- Proposer des pistes d'actions afin de diminuer la solitude et l'isolement des personnes âgées touchées par le phénomène
- Déconstruire certaines représentations faites sur les seniors

## 2. CADRE THÉORIQUE

Dans le cadre de notre TB, nous avons décidé de développer 3 concepts principaux qui nous permettront d'avoir certains apports théoriques dans le but de répondre à nos hypothèses. Tout d'abord, l'exclusion sociale qui est le concept principal de notre thématique. Nous aborderons l'apparition du phénomène, ce que signifie et ce qu'implique le fait d'être exclu. Ensuite, nous continuerons avec le concept du lien social. Nous définirons théoriquement et sociologiquement ce terme puis nous aborderons les notions de solitude, d'isolement et de sentiment d'appartenance. Pour terminer, nous développerons le concept du vieillissement en définissant le terme et ses impacts. Puis nous évoquerons le vieillissement actif, la notion de vulnérabilité et le phénomène de l'âgisme.

### 2.1. L'exclusion sociale

Il faut savoir que de nombreuses chercheuses ont constaté qu'il n'y a pas de définition univoque du concept d'exclusion. En effet, elle varie selon les époques et les lieux. Ce terme étant pluridimensionnel et polysémique, chaque personne peut avoir une approche diverse du problème (Une étape de réflexion pour comprendre et agir, 1998, p. 4).

La notion d'exclusion sociale est apparue dans les années 1970 à la suite de l'arrivée massive du chômage en France. À cette période, les personnes exclues étaient considérées comme des handicapés sociaux, des inadaptés, des laissés pour compte (Damon, 2008). Il s'agit donc de toutes les personnes ayant une infirmité

physique ou mentale, une absence de formation, des problèmes de santé, etc. Ces dernières ne peuvent pas subvenir à leurs besoins et représentent un danger pour autrui (Didier, 1996 cité par Fouliard, 2017).

Dans les années 1980, le terme d'exclusion sociale n'est plus seulement abordé par les hauts fonctionnaires mais également dans le milieu associatif. Selon Joseph Wreskinski :

L'exclusion est un processus par lequel un individu est privé de la culture de la société à laquelle il appartient au sens où la culture est l'ensemble des capacités ou habitudes acquises par l'homme en tant que membre de la société (Wreskinski, 1973, cité par Fouliard, 2017, p. 27).

Georg Simmel (1904), émet que l'individu ne peut pas être décrit comme « hors de la société » car il possède un ensemble de liens sociaux et des accès à des espaces sociaux (Simmel, 1904, cité par Fouliard, 2017, p. 34). La notion d'exclusion est relative à un groupe social donné et une construction sociale. La personne exclue ne sera pas coupée de la vie sociale en revanche une position souvent illégitime lui sera désignée comme celle de « l'exclue ». L'exclue n'est donc pas en dehors de la société mais à l'intérieur en étant assignée à une position qui est dévalorisée (Fouliard, 2017).

La notion d'exclusion peut être utilisée lorsqu'il est supposé que certains individus sont exclus d'un ou plusieurs domaines de la vie sociale, tels que l'emploi, l'éducation, la participation, le sentiment d'appartenance, etc. Ce phénomène se met en place indépendamment de la volonté de ce dernier à participer à la vie en collectivité. La personne ne fait pas le choix de subir ces différentes situations. Il s'agira donc d'injustice et il existera clairement une absence de parité d'accès aux sphères de la vie sociale. Cela arrive généralement lorsque des personnes doivent faire face à des obstacles de la vie qui les contraignent à arrêter certaines activités et certains projets de vie. Dès lors, il est possible d'envisager que la cohésion sociale est mise en question (Guibet Lafaye, 2012).

Le terme d'exclusion sociale implique l'absence de droits de participation à de nombreuses dimensions de la société comme la marginalisation sur le marché du travail, l'affaiblissement des liens sociaux, la privation de la possibilité d'accès à un niveau de vie et de participer à la vie sociale. Il va également prendre en compte l'insuffisance des ressources sociales, tels que la formation, la santé, les droits, la reconnaissance, etc. Il est alors possible de parler d'intersectionnalité car les individus vont subir simultanément plusieurs types de discriminations (Bonvin, Hugentobler, Knöpfel, Maeder & Tecklenburg, 2020).

L'intersectionnalité suppose que les systèmes inégalitaires donnent aux personnes des positions sociales de manière hiérarchique et contextuelle. L'objectif des scientifiques est de démontrer que ces systèmes se reproduisent mutuellement, qu'ils dépendent les uns des autres. De ce fait, les identités et les groupes sociaux sont pensés dépendamment des relations de pouvoir qui les produisent. Le concept d'intersectionnalité permet d'analyser de manière objective les groupes sociaux considérés comme homogènes. Il permet d'approfondir la diversité des individus et des groupes sociaux qui sont associés à des catégories homogènes et de déconstruire les stéréotypes qui les accompagnent (Bonvin et al., 2020).

Le docteur en sociologie, Jean-Michel Bonvin, relate que la notion d'exclusion est arrivée tardivement dans le débat scientifique des publics en Suisse. Elle a toujours été considérée comme un concept flou. Il est important de penser ce concept comme un processus graduel et relationnel. Pour ce faire, il faut prendre en compte les rapports de pouvoir et les inégalités présents au sein de la société. En effet, cela engendrera des fractures sociales qui restreindront l'accès à certaines ressources sociales pour un groupe de personnes donné. La société devrait donc essayer de réduire les injustices sociales et les rapports favorisant la discrimination (Bonvin et al., 2020).

### 2.1.1. Notions d'exclusion sociale, de précarité et de vulnérabilité

L'exclusion sociale se manifeste par des ruptures progressives principalement dans le domaine professionnel et relationnel. Elle touche bien entendu d'autres domaines comme l'emploi, le logement, l'accès au soin, etc. Généralement, les personnes sujettes à ce processus vivent dans des situations de précarité sociale : enfants déscolarisés, jeunes non-qualifiés, chômeurs de longue durée, population à bas revenus, emploi précaire, famille monoparentale (ce qui est déterminant pour ces familles est le faible revenu et non pas la monoparentalité), etc. (Vandecasteele & Lefebvre, 2006).

Un des risques principaux ayant pour effet l'exclusion sociale est le cumul des handicaps sociaux. Cependant, la perte d'emploi, un exemple d'handicap social, ne conduit pas forcément à la rupture des liens sociaux (Vandecasteele & Lefebvre, 2006). Selon une étude réalisée en 1998 par l'Institut de Recherche sur l'Environnement Construit de l'Ecole Polytechnique Fédérale de Lausanne (IREC) sur la pauvreté urbaine et l'exclusion sociale, la population exclue est caractérisée par une addition de déficits à plusieurs niveaux de ressource en capital :

- Économique (revenu)
- Relationnelle (tissu de relation : familiales, sociales, etc.)
- Culturelle (formation)

L'exclusion sociale peut être abordée de deux manières. Il est possible d'adopter une vision macrosociale, c'est-à-dire que l'exclusion est considérée en tant que phénomène global, phénomène de société qui présente des causes, des implications et des solutions à l'échelle d'une société entière. Au contraire, avec une vision microsociale, l'accent sera mis sur les mécanismes, les implications et les mesures envisageables sur le plan individuel ou d'une catégorie d'individu (Institut de recherche sur l'environnement [IREC], s.d., cité dans une étape de réflexion pour comprendre et agir, 1998, p. 5).

La précarité selon Wresinski (1987), « *est l'absence d'une ou plusieurs sécurités, notamment celle de l'emploi, permettant aux personnes et familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux* » (Wresinski, 1987, cité par Jacquard, 2000, p. 33). Il est aussi possible de parler d'absence de sécurité financière car les personnes riches n'ont pas toujours un emploi mais ne sont pas touchées par la précarité. Cette définition constitue néanmoins encore aujourd'hui une référence pour les institutions nationales et internationales (Jacquard, 2000). Le phénomène de la précarité touche également un grand nombre de personnes, dont les personnes citées ci-dessus, qui sont ou se sentent menacées par l'évolution de la société. Le changement brutal des règles et les risques de précarité de leur emploi ajoutés à d'autres difficultés peuvent entraîner progressivement la personne vers de l'exclusion sociale. Les personnes seront alors considérées comme vulnérables (Vandecasteele & Lefebvre, 2006).

Les personnes vulnérables sont touchées dans leur autonomie, dans leur dignité et leur intégrité. Les aînées qui font face à des maladies physiques et psychiques et à la perte de rôles sociaux valorisés sont plus susceptibles de devenir vulnérables. Toutefois, toutes les personnes âgées ne vieillissent pas de la même manière donc ne seront pas forcément touchées par la vulnérabilité. Il existe 4 facteurs chez cette population : la dépendance fonctionnelle, la limitation d'accès aux soins, la précarité sociale et la perte d'autonomie (Monod & Sautebin, 2009). La dépendance fonctionnelle se définit par une incapacité à effectuer certaines activités physiques ou mentales nécessaires dans la vie quotidienne. La perte d'autonomie constitue le fait de ne plus pouvoir faire ses propres choix, de dépendre des autres et de s'isoler. La précarité sociale joue un rôle dans l'isolement et la situation financière de la personne. Finalement, le faible niveau d'intégration sociale

peut limiter l'accès aux soins. Tous ces facteurs peuvent impacter la vie de l'individu et le rendre plus vulnérables (Monod & Sautebin, 2009).

Nous retenons de ce qui précède que la perception de l'exclusion sociale a évolué à la suite de l'arrivée massive du chômage. En effet, le phénomène d'exclusion sociale ne touchait plus uniquement les personnes considérées comme inaptes mais également les personnes aptes à intégrer le marché de l'emploi. Les personnes étaient donc exclues de la société et de la participation à la vie en collectivité sans l'avoir décidé. Les personnes âgées, non-actives sur le marché du travail, considérées donc comme improductives et vulnérables, devront faire face à ce phénomène. Nous nous rendons également compte qu'il existe un certain nombre d'injustices sociales et de discriminations qui accentuent le phénomène d'exclusion sociale. Les différents types de précarité risquent de fragiliser l'inclusion sociale d'une personne.

### 2.1.2. Désaffiliation et disqualification sociale

Robert Castel (1995) parle de l'exclusion sociale comme un processus de désaffiliation ayant trois zones. Selon lui, il existe une zone d'intégration, où les personnes sont notamment intégrées au marché du travail, au marché des biens et des services et peuvent mobiliser des relations solides. Ces personnes possèdent ainsi un emploi stable qui leur garantit l'accès à un ensemble de biens et de services et à la participation à divers réseaux de sociabilités (Castel, 1995, cité par Fouliard, 2017, p. 37). Ensuite, se trouve la vulnérabilité sociale qui, selon le sociologue, « *est une zone intermédiaire, instable, qui conjugue la précarité du travail et la fragilité de supports de proximité* » (Castel, 1995, cité par Fouliard, 2017, p. 37). Dans cette zone se trouvent les petites travailleuses indépendantes sans réserve économique et les travailleuses intermittentes des campagnes ou de la ville. Finalement, l'absence d'un emploi stable et de réseaux de sociabilités produit, selon Castel, « *une position de désaffiliation, état-limite du processus d'exclusion* » (Castel, 1995, cité par Fouliard, 2017, p. 37). La désaffiliation désigne un processus de rupture du lien social vécu par des personnes démunies face à l'aide sociale (Debordeaux, 1994). L'individu type de cette zone est la vagabonde qui ne travaille pas, alors qu'elle en a les capacités. Elle est coupée de tout soutien relationnel et rejetée de partout (Castel, 1994).

Selon Paugam (2013), il existe trois typologies dans le processus de disqualification sociale : la fragilité, la dépendance et la rupture. La fragilité apparaît lors d'un déclassement social ou de difficultés d'insertion professionnelle. Ces individus entreprennent de nombreuses démarches pour acquérir un statut social supérieur. Malheureusement, si les difficultés d'insertion se prolongent, la personne peut entrer dans une phase de dépendance vis-à-vis de l'aide sociale. En effet cela se produit lorsque la précarité professionnelle persiste le revenu diminue et les conditions de vie se dégradent. De ce fait, ces personnes bénéficieront régulièrement de l'aide et de l'assistance des professionnelles du travail social. Pour finir, une fois que l'aide sociale s'achève et que les personnes n'y ont plus droit, la personne cumulera un certain nombre de difficultés. Il s'agira de la phase de rupture des liens sociaux car ces marginaux ne sont plus suivis par l'aide sociale et risquent donc de tomber dans le processus de la désocialisation. Bien entendu, les individus ne feront pas automatiquement face à toutes les phases (Paugam, 2013).

Les étapes de ces deux processus peuvent se ressembler. En effet, Autès (1995) explique que ces processus décrivent d'abord une fragilisation des liens sociaux au sein des espaces sociaux légitimes ensuite une prise en charge par l'action publique et finalement une dégradation du lien social (Autès, 1995, cité dans Fouliard, 2017, p. 39). Ainsi, ces derniers sont décrits comme des processus relationnels démontrant la manière dont l'individu appartient au groupe. La désaffiliation sociale est caractérisée par la rupture des liens sociaux et la

fragilisation de la cohésion sociale. La disqualification sociale se définit par la perte d'un statut social et donc de la reconnaissance sociale.

### 2.1.3. Le rôle des espaces publics

Les espaces publics ont un but primordial dans la vie en collectivité : la communication. En effet, ils permettent de mettre en relation des personnes lorsqu'elles s'y rencontrent, se saluent et font connaissance (Paquot, 2009). Les personnes âgées doivent pouvoir accéder aux espaces publics afin de maintenir une autonomie, une indépendance et de diminuer les impacts psychologiques et sociaux du processus du vieillissement (Bigot & Depeau, 2014).

Avec l'avancée de l'âge, les personnes sont, potentiellement, confrontées à plusieurs obstacles lors de leurs déplacements. Il est alors essentiel que les espaces publics soient aménagés afin qu'elles se sentent le plus en sécurité possible. De nombreux éléments doivent être pris en compte. Par exemple, l'éclairage, la largeur et la hauteur des trottoirs, la piétonnisation et le mobilier (Bigot & Depeau, 2014). Certaines personnes âgées évitent également de sortir dans les espaces publics durant les heures d'affluence en se protégeant des autres. Pour ce faire, elles mobilisent des stratégies afin d'éviter de côtoyer des jeunes et d'avoir le sentiment d'être dépassées par l'évolution de la société (Bigot & Depeau, 2014).

Afin que les personnes âgées puissent sortir et faire leurs courses de manière autonome, cela demande que l'environnement soit à la fois urbain et social. C'est-à-dire adapté aux besoins des aînées. Cela permet à ces dernières d'être incluses dans la société en accédant à la ville comme toutes citoyennes. L'objectif de la citoyenneté est que des groupes différents puissent vivre ensemble sur le même pied d'égalité. (Bigot & Depeau, 2014). L'absence d'aménagements urbains adaptés amoindrit l'accessibilité à la vie en société pour les personnes âgées. En effet, elles n'auront plus accès à certains lieux et certaines relations se fragiliseront, diminueront ou disparaîtront.

Au vu des éléments que nous avons développés dans le concept d'exclusion sociale, il nous paraît important d'aborder maintenant le concept du lien social. En effet, nous avons pu constater qu'à plusieurs reprises la fragilisation des liens sociaux est abordée lorsque nous parlons d'exclusion sociale. Néanmoins, que signifie ce terme et quels sont ses enjeux ? Est-ce que les personnes font face à l'isolement et à la solitude suite à la rupture de liens sociaux ? Qu'est-ce qui provoque cet isolement et cette solitude ? Nous allons, à présent, répondre à ses différents questionnements.

## 2.2. Le lien social

Le lien social est un ensemble de liens et de relations qui rassemble les individus au sein des groupes sociaux. Lorsque les liens sociaux créés au sein d'un groupe se fragilisent, la personne se retrouvera hors de ce même groupe. Il se peut alors que la fragilisation des liens sociaux entraîne la personne dans un processus d'exclusion sociale (Fouliard, 2017). En revanche, selon Paugam, la principale fonction du lien social est de rassembler les personnes et les groupes sociaux, de leur imposer certaines règles et valeurs dont l'objectif est de cohabiter dans la paix, quelle que soit l'époque (Paugam, 2018).

Selon lui, « *L'expression lien social est aujourd'hui employée pour désigner tout à la fois le désir de vivre ensemble, la volonté de relier les individus dispersés, l'ambition d'une cohésion plus profonde de la société dans son ensemble* » (Paugam, 2018, p. 4).

Dans les sociétés rurales ou traditionnelles, les individus s'unissent au niveau de la famille élargie. C'est-à-dire que leur intégration sociale dépendra de l'identité familiale. Dans les sociétés modernes, l'intégration

sociale est individualisée. La personne fait partie de plusieurs groupes sociaux. Le regard de ces différents groupes définira les traits personnels de l'individu (Paugam, 2018).

Le 3 mars 1893 Emil Durkheim a publié une thèse de la division du travail social qui interroge sur la notion de lien social (Fouliard, 2017). Il analyse le processus de différenciation des individus et la cohésion des sociétés modernes (Paugam, 2018). Selon lui, la société primitive, où la ressemblance au sein du groupe est importante, crée des liens sociaux car les personnes partagent des coutumes, des croyances et des valeurs semblables. La société moderne, quant à elle, crée du lien entre les individus dû à leur interdépendance. En effet, la division du travail rend les membres d'un groupe dépendant les uns des autres (Paugam, 2018). Lorsqu'une personne n'est plus intégrée dans le marché du travail et donc dans la division du travail, elle perdra sa place dans l'espace social. Il est alors possible de parler d'exclusion car l'appartenance aux groupes de la personne sera modifiée. Cela pourrait alors entraîner une fragilisation des liens sociaux (Fouliard, 2017).

Norbet Elias, quant à lui, parle de société de l'individu. C'est-à-dire une société où les appartenances collectives sont le produit de choix individuels. La force du lien social serait alors une transformation de l'espace social vers une société des individus (Elias, 1987 cité par Fouliard, 2017, p. 51-52). Les liens sociaux ne seraient donc pas fragilisés en raison du phénomène d'exclusion sociale. En effet, les institutions comme la famille, le parti politique ou encore la religion n'ont plus une fonction créatrice de liens sociaux. L'individu peut à présent choisir ses affiliations aux groupes contrairement à avant où il les héritait d'une institution (Fouliard, 2017). Aujourd'hui, les personnes décident des types de liens sociaux qu'elles souhaitent maintenir (François de Singly, 2007, cité par Fouliard, 2017, p. 52).

Pour Elias et Durkheim, les liens sociaux dans les sociétés modernes dépendent de la division du travail et de la complémentarité organique des femmes. Elias ajoute dans l'analyse sociologique les liaisons émotionnelles comme facteurs de lien social. En effet, lorsque les unités sociales se développent, de nouveaux liens affectifs apparaissent (Paugam, 2018). La femme appartient à un grand nombre de cercles sociaux par exemple la famille, le travail, la nationalité, la classe sociale, les associations, etc. À partir de son réseau primaire, elle se tournera vers des groupes secondaires et créera des nouvelles relations selon ses qualités et ses valeurs. Selon Georg Simmel, la femme est avant tout un être de liaison qui se regroupe par des influences et des décisions partagées (Simmel, s.d., cité par Paugam, 2018, p. 54). Lorsque les individus parlent de société, ils parlent automatiquement des liens sociaux (Paugam, 2018).

Les liens sociaux ne sont plus fragilisés en raison du processus d'exclusion sociale mais en raison de l'apparition d'une société des individus (Fouliard, 2017).

La vie des aînées peut être bouleversée par plusieurs événements qui auront comme conséquence la fragilisation du mode de vie et des routines. Par exemple, l'arrivée en retraite, le décès d'un proche, la maladie, l'entrée en institution pour personnes âgées. Ces changements provoqueront certains bouleversements identitaires entre autres car les liens sociaux ainsi que les opportunités de rencontre, d'échange et d'engagement diminuent, se modifient ou disparaissent totalement. Ces événements jouent un rôle important dans le sentiment de solitude que les personnes âgées peuvent éprouver. Ce sentiment peut provoquer une invisibilité sociale (Campéon, 2016).

Le territoire peut également être créateur de liens sur la seule base de l'appartenance territoriale. Il existe deux moments qui permettent d'établir plus spécifiquement des liens entre des couches sociales différentes. Tout d'abord, le territoire ludique qui comprend les fêtes de quartiers ou de villages, incite les personnes à

discuter des événements, des commerces, des lieux appréciés. Ces échanges, entre communauté de lieu d'habitat, facilite la création de liens et réduit la distance entre les citoyennes. Le fait de participer à la vie de sa commune est dû à l'attachement au quartier et aux formes de vie sociale qui y sont créées. À l'inverse, le fait de participer crée également un attachement. Ensuite, le territoire revendicatif, qui mêle le festif et le militant, est aussi créateur de liens. En effet, les habitantes d'un quartier peuvent se regrouper pour défendre un espace. Elles discuteront alors sur le trottoir, dans la rue, autour d'un café et cela permettra de créer une sociabilité amicale. Néanmoins, il faut que la personne se sente membre de sa commune pour qu'elle la défende et s'y investisse. Le quartier permet de créer des relations sociales entre différentes populations comme les jeunes, les personnes âgées, la couche moyenne et la couche populaire. Le territoire est créateur de liens entre voisins car il est au centre des échanges et des conversations qui permettent de se rencontrer (Vermeersch, 2006).

Nous remarquons que la fragilisation ou la rupture de liens sociaux peuvent entraîner la personne dans un sentiment de solitude ou encore d'isolement. C'est pour cette raison que nous allons développer ces notions ci-dessous.

### **2.2.1. L'absence du lien social : solitude ou isolement ?**

Selon l'office fédéral de la statistique (OFS), 36% des femmes et 21% des hommes souffrent de la solitude à partir de 75 ans (Office fédéral de la statistique [OFS], 2010 cité dans Promotion Santé Suisse, 2013).

Tout d'abord, il paraît essentiel de distinguer la notion d'isolement et la notion de solitude. En effet, ces termes peuvent régulièrement être confondus. Le terme isolement est employé lorsqu'une personne est ou se sent seule et qu'elle n'a pas ou peu de contact. Elle sera alors considérée comme isolée, non intégrée ou encore non entourée. Ce terme se mesure en nombre de contacts sociaux. La solitude n'est pas le simple fait de vivre seule. Cette notion désigne le fait d'être face à un problème, une crise, un manque et de ne pas trouver l'aide suffisante dans son entourage ou en soi-même, pour surmonter la difficulté. Ce terme se mesure quant à l'insatisfaction de la qualité des contacts sociaux (Campéon, 2016).

« *Le fait d'être socialement isolé peut se mesurer à la réduction du nombre de contacts sociaux* » (Van Rompaey, 2003). Avec l'avancée en âge, les contacts sociaux diminuent. En effet, les personnes se perdent de vue et s'éloignent, la famille se réduit, les personnes se déplacent moins souvent, etc. L'isolement, cependant, est concret ; il est la conséquence de l'accumulation d'incapacités comme les difficultés à se déplacer et la perte des différents sens qui rendent difficiles les contacts sociaux. Une autre conséquence de l'isolement, est l'attitude culturelle qui consiste à ce que certains milieux sociaux sont prêts à prendre en charge les personnes âgées quant à d'autres qui n'en ont pas les moyens (Van Rompaey, 2003).

La solitude peut être liée à l'insertion sociale d'une personne, à ses relations et aux opportunités de participation à la vie en société. Un individu isolé ne se sent pas forcément seul inversement une personne bien entourée et soutenue peut souffrir de la solitude. En effet, la nature des contacts est primordiale selon les attentes des personnes et la légitimité des relations sociales. Par exemple, une aînée peut avoir des contacts fréquents avec ses enfants mais que cela soit insuffisant car ces relations sont juste utilitaires et que la personne a besoin d'autres contacts (affection, relation privilégiée, etc.). Dans le cas inverse, une personne âgée peut être valorisée et accompagnée par une professionnelle mais ne plus avoir de contacts avec sa famille et ses amies. Cette relation peut inversement être satisfaisante pour éviter à la personne de se sentir isolée (Campéon, 2011).

La solitude peut également être liée au mécanisme de l'étrangeté à soi et au monde. En effet, un grand nombre de personnes âgées ont l'impression de ne plus reconnaître le monde dans lequel elles vivent, un monde qui change rapidement et dont les relations ne sont plus les mêmes qu'auparavant. Cette étrangeté aura comme conséquence un détachement de la société car l'individu ne perçoit plus son identité et ses rôles (Caradec, 2004 et 2007 cité par Campéon, 2016). L'étrangeté au monde peut se manifester de différentes manières : la disparition des proches, l'éloignement générationnel ou encore le rapport à la société dans son ensemble. Dans ce cas, la personne peut progressivement abandonner les relations au monde dans lequel elle vit. L'étrangeté à soi apparaît lorsque la personne ne se reconnaît plus, elle n'accepte pas le changement entre ce qu'elle était et ce qu'elle est actuellement. La personne ne saura plus de quelle manière s'accrocher à la société (Campéon, 2011).

Serge Guérin et Pierre-Henri Tavoillot mentionnent qu'il existe trois principales causes à la solitude. Tout d'abord, la première cause dépendra du niveau social. C'est-à-dire l'intégration professionnelle et sociale de la personne au sein de sa communauté. Ensuite, la deuxième cause est celle « *qu'on peut appeler désolation et qui décide du sentiment d'être délaissé ou abandonné* » (Guérin & Tavoillot, 2017, p. 144). Dans ce cas-là, la solitude est liée au sentiment d'utilité de la personne. La solitude va donc se ressentir par manque de rôles sociaux. La troisième cause, plus philosophique, démontre le double abandon que les personnes vont vivre : celui de l'entourage mais aussi celui de son propre corps qui s'abîme. La personne va donc être mise à l'écart et s'isoler (Guérin & Tavoillot, 2017).

En général, tout débute avec la retraite qui, pour les personnes qui étaient professionnellement actives, va réduire la dynamique des flux relationnels. Si cela n'est pas compensé par d'autres réseaux comme les associations, la famille, les amis et bien d'autres, les liens sociaux vont gentiment s'effacer. Plus les années passent, plus des changements vont se produire dans la texture relationnelle sur le chemin du grand âge. En effet, les petits-enfants, si elles en ont, vont grandir et les relations avec leurs grands-parents vont s'espacer. La disparition des voisins, des personnes du même âge, les probables difficultés de locomotion, l'inadaptation aux moyens de transport vont s'accumuler à d'autres incidences dans la chaîne sociale de la vie (Amyot, 2019). De plus, une fois le décès de leurs proches, les personnes âgées vivent seules (Bayer-Oglesby & Höpflinger, 2011, cité dans Promotion Santé Suisse, 2013).

Il est important que les personnes âgées aient des liens sociaux suffisants dans leurs relations sociales car le vieillissement peut constituer un terrain propice au développement des vulnérabilités (Amyot, 2019). Lors du vieillissement, le réseau relationnel a tendance à se restreindre. La famille est un élément primordial car elle va soutenir la personne âgée et éviter que cette dernière s'isole. Cependant, certaines aînées n'ont pas la chance d'avoir une famille ou des contacts familiaux. Dans ce cas, elles risqueront d'être plus touchées par la solitude et de se retrouver seules (Campéon, 2011). La famille, les voisines, les professionnelles du social sont des liens qui permettent aux personnes de sortir de leur domicile. Le voisinage est d'ailleurs important lors de l'avancée en âge car il permet aux aînées d'avoir une personne vivant à proximité sur qui s'appuyer en cas de besoin (Bigot & Depeau, 2014).

Il est essentiel de relever que la solitude peut également être vécue positivement. Cela va dépendre de la manière dont la personne va se créer un univers qui lui est significatif. Tout d'abord, au niveau relationnel, la personne âgée peut rechercher la présence d'autre personne pour continuer à être en relation et avoir un réseau social. Ensuite, le lieu de vie peut rappeler une présence et donnera l'illusion d'être toujours entourée. Finalement, la foi, les souvenirs et la construction de projet permettent aux aînées de continuer à avancer, donner du sens à sa vie et se rassurer (Campéon, 2011).

Pour terminer notre cadre théorique, il est essentiel de présenter le concept du vieillissement car la population ciblée est les personnes âgées. Nous allons répondre à plusieurs de nos questionnements : que signifie cette thématique, quels sont ses impacts ? Peut-on être vieille et active ? De plus, les personnes âgées sont parfois discriminées en raison de leur âge ainsi nous allons également parler d'âgisme et de vulnérabilité.

### 2.3. Le vieillissement

Le domaine de la gériatrie définit le processus de vieillissement comme un chemin de santé qui débute par l'autonomie jusqu'à la dépendance aux soins puis finalement la mort (Höpflinger, Hugentobler & Spini, 2019). « *Le vieillissement est un processus progressif de fragilisation qui se déroule à différentes vitesses selon les individus* » (Lalive d'Épinay & Spini, 2008, cité par Höpflinger et al., 2019, p. 173). Dans le vocabulaire de la gérontologie, le vieillissement équivaut à une forme de vulnérabilité ou à une perte de résilience. De ce fait, l'individu rencontrera des difficultés à garder et maintenir un équilibre avec son environnement (Höpflinger et al., 2019).

Il est difficile de normaliser l'âge et le vieillissement. Ce processus ainsi que la situation de vie des personnes âgées dépendent fortement des parcours individuels et des caractéristiques personnelles. En effet, les personnes qui vieillissent différemment, ont des parcours de vie et affrontent des réalités différentes. Plusieurs aspects différencient les aînés comme les conditions de logements, les conditions économiques, l'éducation formelle et le statut de migration, etc. Toutes ces caractéristiques influencent la santé des seniors et engendrent des besoins différents, des ressources et des contraintes (Promotion Santé Suisse, 2016).

Le phénomène du vieillissement peut être provoqué par divers déclencheurs comme des changements dans l'insertion sociale (le départ des enfants, le décès du conjoint ou la retraite) et comme les manifestations corporelles (maladies, changements physiques et d'apparence) (Caradec, 2004).

Généralement, il peut y avoir des confusions entre le vieillissement et la vieillesse. Le vieillissement est un phénomène biologique qui entraîne des implications au niveau individuel (somatique, psychique) ainsi qu'un niveau collectif (démographique, économique, politique). La vieillesse renvoie à des problèmes de nature différente comme le sort des personnes âgées les plus démunies, le déséquilibre démographique (vieillissement de la population), l'allongement de la durée de la vie biologique et les effets qu'ils entraînent sur les rapports entre générations (famille, relation de travail) (Foucart, 2003). Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), « *la vieillesse se caractérise également par l'apparition de plusieurs états de santé complexes qui ne surviennent généralement que tard dans la vie et ne se constituent pas des catégories de maladie distinctes* ». Cela concernerait les personnes âgées de 65 ans et plus (Organisation mondiale de la santé [OMS], 2021).

La vieillesse est une phase très longue de la vie due à l'accroissement de l'espérance de vie durant ce dernier siècle. En Suisse, il y a de plus en plus de nonagénaires et de centenaires surtout chez les femmes. Bien que les femmes âgées arrivent dans le grand âge en étant valides, le vieillissement amène à la population un lot de difficultés. Ces difficultés sont la fragilité croissante ; la dépendance et la nécessité de prestations d'aide et de soins ; des problèmes cognitifs ; l'entrée en institution ; la perte des proches, etc. (Höpflinger et al., 2019).

Serge Clément démontre qu'il existe deux manières de vieillir. Tout d'abord, par la vieillesse et ensuite par la dépendance. Dans le premier cas, des changements qualitatifs vont toucher la personne comme la fatigue, le manque d'intérêt et l'évocation de la mort. Dans le deuxième cas, être vieille devient une connotation

comme être malade ou être handicapée (Clément, 1997, cité par Caradec, 2004). Les personnes qui commencent à se sentir vieilles réduisent leurs activités ; sont considérées par les autres comme moins actives et une dégradation de la santé peut débuter. « *Cette transition est considérée, à la fois par ceux qui s'en approchent et par ceux, qui l'ont vécu, comme une exclusion de la vie normale et comme l'entrée dans un âge qui ne relève plus vraiment de la vie sans appartenir encore à la mort* » (Lalivie d'Épinay, 1996, cité par Caradec, 2004, p. 102).

### 2.3.1. Impacts du vieillissement sur le bien-être de la personne

La dégradation de l'état de santé va provoquer certains effets néfastes sur le bien-être. La personne peut être touchée par une maladie grave qui entraînera des limitations et une perte d'autonomie. Dans ce cas, le bien être est directement affecté. Dans d'autres cas, le déclin de l'état de santé lié au processus du vieillissement va également avoir, indirectement, des impacts négatifs sur le bien être des aînées car cela va entraîner des répercussions sur leur vie sociale. En effet, elles ne pourront plus soigner les relations sociales, tenir leurs rôles sociaux dans leur communauté, exercer l'ensemble de leurs activités, etc. Ne pouvant plus réaliser tout ce qui leur plait, leur bien être va gentiment baisser. De plus, cette détérioration entraînera des conséquences sur l'image que la personne a d'elle-même. Elle verra son corps changer et elle n'aura plus de maîtrise sur ce dernier. Elle n'arrivera plus à préserver sa propre identité car elle ne se reconnaîtra plus (Bickel & Girardin Keciour, 2004).

L'avancée en âge peut également avoir des aspects positifs sur le bien-être. Par exemple, certaines aînées gèrent mieux leurs émotions grâce à l'expérience de l'âge. Elles acceptent la fin qui est proche et profite totalement des derniers instants à vivre en effectuant des activités qui sont émotionnellement riches. Elles vivront pleinement les bons moments et favoriseront leur bien-être (Bickel & Girardin Keciour, 2004). Il est alors possible de constater que certaines personnes âgées vont utiliser les ressources dont elles disposent pour compenser la diminution de leur état de santé. Il s'agira d'un mécanisme de protection qui sera bénéfique à l'adaptation des aînées au processus de vieillissement et à la garantie du bien-être (Bickel & Girardin Keciour, 2004).

Le sentiment d'être en bonne santé est aussi lié au niveau d'intégration sociale. Les personnes vieillissantes vivant seules se sentent en moins bonne santé que les personnes socialement bien intégrées. En effet, les maladies et les limitations fonctionnelles peuvent contribuer à la solitude. En revanche, le sentiment de solitude peut favoriser une mauvaise évaluation de sa propre santé (Höpflinger et al., 2019).

### 2.3.2. Vieillesse active

Le terme vieillissement actif a pour objectif d'amener une autre vision du vieillissement de la population et de concevoir la vieillesse non plus comme un obstacle ou un problème mais comme une opportunité. Il s'agit d'une stratégie mise en place par les politiques des différents pays européens afin de briser la logique des segmentations par l'âge car le parcours de vie d'une personne est aujourd'hui plus diversifié d'un individu à un autre (Guillemard, 2013).

Le vieillissement de la population est encore perçu comme une charge et un coût pour les collectivités. Cela provoque alors la stigmatisation des groupes selon les âges. Cependant, le vieillissement actif est proposé à l'ensemble de la population donc aux jeunes et aux personnes âgées. Il s'appuie sur la capacité des personnes qui avancent en âge à avoir une vie productive dans la société et l'économie en tant qu'individu et que collectivité. Il devrait permettre un équilibre entre les droits et les devoirs des seniors. En effet, le droit

à la protection sociale durant toute sa vie doit être équilibré par le devoir pour la personne de mettre à profit les opportunités données par la société afin qu'elle reste la plus active et autonome possible (Guillemard, 2013).

Le vieillissement actif est un concept politique qui inclut un large domaine d'activités comme la participation sociale dans la société. Par exemple, le bénévolat qui est un aspect positif dans la vie des individus et dans leur appartenance à un groupe mais également pour les collectivités et la cohésion sociale. Cette notion a deux objectifs auxquels elle souhaiterait aboutir. Le premier est de fluidifier le parcours de vie des personnes âgées en priorisant une transition douce et variée vers des formations, du travail, la retraite ou d'autres activités. Les personnes ont encore trop de contraintes concernant l'organisation de leur vie. Il s'agit de barrières liées à l'âge. Il faudrait alors laisser l'opportunité aux individus de choisir, à chaque étape de leur vie, les activités qu'ils souhaitent réaliser. Le deuxième but est de laisser l'occasion aux personnes de montrer leurs compétences en préservant leur autonomie malgré l'avancée en âge (Guillemard, 2013).

Le vieillissement actif est un concept développé par les pays européens. Néanmoins, la Suisse essaye de promouvoir les formes actives du vieillissement, d'assurer une meilleure intégration sociale et économique des aînées et de favoriser leur autonomie et leur indépendance. Les personnes âgées peuvent démontrer leur potentiel dans 4 domaines du vieillissement actif : le travail, la participation sociale, l'indépendance et la valorisation du vieillissement selon les pays. L'indice du vieillissement actif montre que la Suède est au premier rang des pays européens et que la Suisse a le même indice que la Suède. Toutefois, un certain nombre de pratiques doivent encore être mises en place pour favoriser le vieillissement actif des citoyens (Kucera, 2018). Cette stratégie politique n'est pas toujours possible car elle s'appuie sur l'allongement de la vie active et sur le fait de reporter l'entrée à la retraite des aînées (Guillemard, 2013).

### **2.3.3. Âgisme et représentations sociales**

Les personnes âgées peuvent être associées à deux représentations différentes qui varient selon les époques, les cultures, les valeurs, etc. En effet, elles seront soit liées aux notions de sagesse, d'expérience et de transmission. Il s'agira alors d'une vision positive du vieillissement. Au contraire, elles pourront être liées aux notions de sénilité et de fardeau qui sera une vision négative du vieillissement. Malheureusement, cette vision négative est davantage présente au sein de la société actuelle (Adam, Joubert & Missotten, 2013).

Les discriminations sur l'âge se manifestent lorsqu'une personne est traitée de manière désavantageuse par rapport à une autre personne et cela dû à son âge. Néanmoins, les individus perçoivent négativement le vieillissement. En effet, les aînées peuvent être considérées comme dépendantes et difficiles à vivre. Cependant, ces considérations ne sont pas forcément légitimes et les gens n'ont pas conscience de leurs opinions injustifiées. Il est alors possible de parler d'âgisme (Thorpe & Decock, 2004).

La société a tendance à émettre des fausses idées et représentations ainsi que des stéréotypes sur la vieillesse (Bizzini, 2007). Cette discrimination s'appuie sur le critère de l'âge qui va dévaloriser les aînées en les considérant systématiquement comme un problème. De plus, ces personnes seront certainement exclues à une participation totale à la société. L'âgisme est un phénomène présent dans les espaces publics et également dans les espaces privés (Repetti, 2020).

Le phénomène de l'âgisme impacte non seulement les individus mais la société dans son ensemble. Par exemple, la participation des aînées n'est généralement pas encouragée. Cela est une perte pour la société au niveau de la transmission des connaissances. En effet, ces personnes ont un vécu et des savoirs provenant

de leur expérience que la société perdra sur le long terme car les seniors ne sont pas assez impliqués et souvent exclus. Cette exclusion peut entraîner un isolement qui peut engendrer, entre autres, des problèmes de santé sur le long terme (Thorpe & Decock, 2004).

À présent, il paraît essentiel de réfléchir autrement à la vieillesse. Bien entendu, les personnes âgées ont besoin d'être soutenues et accompagnées. Cependant, elles ne sont pas une exception. En effet, elles ont comme tous les membres de la société, des relations d'interdépendances dont elles jouissent et elles y participent. Malheureusement, les politiques mettent trop souvent leurs préoccupations sur les coûts du vieillissement (Repetti, 2020). De plus, le phénomène de l'âgisme va réduire l'accès aux services, limiter les liens sociaux et marginaliser les aînées. C'est pour ces raisons qu'il est essentiel de changer les idées préconçues et donner une image plus réaliste du vieillissement (Graf, 2020).

#### **2.3.4. Participation des personnes âgées à la société**

Lorsque les individus pensent au vieillissement, les personnes âgées sont souvent perçues comme une charge pour la société car elles sont au bénéfice de prestations et qu'elles demandent parfois un accompagnement dû à leurs problèmes de santé liés à l'âge. Malheureusement, la contribution des aînées concernant la production de richesse et de cohésion sociale est rarement mise en avant (Repetti, 2020).

En effet, les individus mentionnent régulièrement le coût du vieillissement démographique pour les caisses d'assurance maladie. Néanmoins, les personnes âgées génèrent des bénéfices importants dans le secteur de la santé dû à une demande de soins plus élevées avec l'âge. Elles consomment également dans le secteur de la culture. Les seniors participent donc fortement à l'économie Suisse. Entre 2012 et 2014, les couples âgés de 65 ans et plus ont dépensé environ 5'355 frs par années en frais de santé et 1'133 frs pour la consommation de service culturel (Repetti, 2020).

Ensuite, elles apportent un certain soutien à la société en effectuant du bénévolat envers des associations, leur famille ou encore des connaissances. Contrairement aux idées préconçues, elles n'ont pas que du temps libre. Ce travail bénévole permet aux individus, aux entreprises privées et à l'Etat d'effectuer certaines économies. En effet, en 2017, la confédération a estimé que le travail non-rémunéré s'élevait à 400 milliards de francs pour toute la Suisse et les personnes les plus engagées dans ce type d'activités sont les personnes âgées. Ce travail est principalement des tâches domestiques comme le ménage, les soins prodigués à la famille, etc. (Repetti, 2020).

Malgré la participation des aînées, il existe toujours des perceptions négatives à leur égard qui sont régulières et rarement questionnées. Malheureusement, ces stéréotypes, ces préjugés et cette discrimination vont entraîner des répercussions négatives sur les seniors, en particulier sur leur santé et leur bien-être qui peuvent être affectés.

### 3. PROBLÉMATISATION

À la suite du travail effectué jusqu'à présent, nous pouvons développer quelques éléments théoriques qui vont nous permettre de formuler notre question de recherche. Les hypothèses sont également développées sous ce point.

#### 3.1. Problématique

Premièrement, nous avons expliqué l'apparition du concept d'exclusion sociale dans la société et défini le terme. Comme le mentionne Bonvin et al., il est possible de parler du terme d'exclusion sociale lorsqu'il y a une absence de droits de participation à certaines dimensions de la société, un affaiblissement des liens sociaux et une privation de participation à la vie sociale (2020). Ce phénomène est indépendant de la volonté des individus à s'impliquer dans la vie en collectivité (Guibet Lafaye, 2012). Les personnes âgées font face à de la vulnérabilité et des injustices sociales qui peuvent accélérer le phénomène d'exclusion sociale. Les espaces publics ont également un rôle à jouer dans ce phénomène car s'ils ne sont pas adaptés, ils peuvent accentuer l'exclusion sociale chez cette population.

Deuxièmement, nous nous sommes intéressées au concept des liens sociaux. Fouliard mentionne que la fragilisation des liens sociaux peut entraîner la personne dans un processus d'exclusion sociale (2017). Au fil des années, le cercle social des personnes âgées se réduit en raison de la perte d'un statut social, la perte des proches et la perte des capacités physiques et intellectuelles. Tous ces éléments peuvent impacter le sentiment de solitude et d'isolement de ces dernières (Campéon, 2016).

Pour terminer, nous avons décidé d'approfondir nos connaissances sur le vieillissement. Selon Caradec, le processus du vieillissement peut être impacté par divers changements dans l'insertion sociale et par des manifestations corporelles (2004). Le vieillissement dépend du parcours de la personne, de ses besoins, de ses ressources, de ses conditions de logements, etc. (Promotion Santé Suisse, 2016). Ce concept peut être perçu positivement ou négativement. Il est alors possible de parler d'âgisme qui se définit par des discriminations liées à l'âge. Les personnes âgées sont régulièrement touchées par des fausses représentations et stéréotypes (Bizzini, 2007). Ces dernières peuvent être impactées par ce phénomène et cela engendrera, parfois, de l'isolement ou des problèmes de santé sur le long terme (Thorpe & Decock, 2004).

#### 3.2. Question de recherche

Nos recherches et notre cadre conceptuel nous ont permis de reformuler notre question de recherche. Ainsi, la question à laquelle nous souhaitons répondre est la suivante :

*« Dans quelle mesure, les personnes âgées de 75 ans et plus sont-elles touchées par le phénomène de l'exclusion sociale et quelles en sont les conséquences dans leur vie quotidienne ? »*

#### 3.3. Hypothèses

**Hypothèse 1 :** Le lieu de résidence et les espaces publics sont des facteurs excluant la personne âgée.

A travers cette hypothèse, nous souhaitons savoir si les personnes âgées se sentent plus ou moins exclues selon leur lieu de domicile ; si les personnes âgées vivent dans une ville ou un village où les espaces publics sont adaptés et confirmer ou infirmer les facteurs d'exclusion sociale des seniors. Les entretiens menés auprès des administrations communales nous permettront de vérifier ce qui est mis en place par les

communes. Nous profiterons des rencontres avec les personnes âgées pour avoir leurs avis et leurs connaissances quant aux infrastructures mises en place.

**Hypothèse 2 :** Les personnes âgées sont touchées par la solitude et l'isolement à la suite de la rupture des liens sociaux.

Avec à cette hypothèse, nous avons plusieurs objectifs. Tout d'abord, nous voulons comprendre la manière dont la fragilisation des liens sociaux peut impacter les aînées. En effet, leur vie peut être bouleversée par plusieurs événements qui auront comme conséquence la fragilisation du mode de vie et des routines. Par exemple, l'arrivée en retraite, le décès d'un proche, la maladie, l'entrée en institution pour personnes âgées. Ces changements provoqueront certains bouleversements identitaires entre autres car les liens sociaux ainsi que les opportunités de rencontre, d'échange et d'engagement diminuent, se modifient ou disparaissent totalement. Ces événements jouent un rôle important dans le sentiment de solitude que les personnes âgées peuvent éprouver (Campéon, 2016).

De ce fait, nous souhaitons aussi savoir quel est l'élément déclencheur qui fait que la personne âgée se sent seule ou isolée ; de quelle manière les aînées organisent leur quotidien.

**Hypothèse 3 :** L'âgisme freine la participation des aînées à la vie en société.

Cette hypothèse nous permettra de comprendre la manière dont les aînées pensent que la société perçoit le vieillissement ; savoir si elles se sentent discriminées ; comprendre si les stéréotypes sociétaux sur le vieillissement impactent la personne âgée ; comprendre si l'âgisme impacte la participation des aînées ou s'il s'agit des impacts du vieillissement puis savoir quelle est la participation des aînées à la vie en collectivité et aux activités de leur ville/village.

## 4. MÉTHODOLOGIE

Nous allons à présent déterminer le terrain d'enquête envisagé et l'échantillon de la population ressentie. Ensuite, nous allons décrire le déroulement des entretiens et l'outil sur lequel nous nous appuyons. Nous terminons ce chapitre en mentionnant quelques enjeux éthiques importants pour notre travail.

### 4.1. Terrains d'enquête

Nous avons pour objectif de comparer l'exclusion sociale des personnes âgées vivant à domicile en ville et dans un village. Cela nous a permis de vérifier certaines de nos hypothèses et de connaître le point de vue de ces personnes concernant ce phénomène. Nous avons choisi de réaliser notre enquête de terrain en Valais. En effet, étant donné la masse de travail dans le cadre de notre formation et le stage que nous réalisons actuellement, nous avons préféré mener notre enquête vers nos lieux de domicile. De plus, nous avons de nombreuses connaissances en Valais.

Afin d'interroger le nombre de personnes souhaitées et de récolter les informations nécessaires à notre travail, nous nous sommes réparties les tâches. Chacune de nous devait prendre contact avec 4 personnes âgées selon sa commune de domicile. Inès a contacté 4 personnes en ville de Sion et Logane 4 personnes dans les villages de Savièse. Nous souhaitions également rencontrer un membre de chaque administration communale où vivent les personnes interrogées. Cela dans le but de constater ce qui est mis en place pour favoriser l'inclusion des aînées dans ces localités.

Dans le but d'expliquer notre travail et de motiver les personnes âgées à participer, nous nous sommes directement rendues chez elles pour leur expliquer de vive voix notre recherche. Nous avons privilégié cette méthode étant donné l'âge avancé des personnes interrogées.

## 4.2. Public-cible et échantillon

Nous nous sommes intéressées à la population vieillissante âgée entre 75 et 95 ans. En effet, nous trouvons intéressant d'interroger des personnes retraitées depuis au moins 10 ans car les liens sociaux, les centres d'intérêt et les activités quotidiennes ont certainement évolué. Lors de la construction de notre grille d'entretien, il était important que les questions soient compréhensibles pour la population ciblée (Lièvre, 2016). Afin de faciliter les échanges, nous avons effectué des entretiens enregistrés puis nous avons retranscrit les données. Selon nous, cette méthode nous a permis d'avoir des échanges plus enrichissants et authentiques. L'objectif était de mener une discussion ouverte tout en suivant le fil rouge des questions que nous avons préalablement définies. Nous souhaitons que les personnes se sentent libre de répondre aux questions posées. Nous avons également veillé à respecter l'anonymat des personnes. À cet effet, nous employons des noms d'emprunt pour garantir la confidentialité.

Afin que notre échantillon soit le plus large possible, nous avons décidé de questionner 4 femmes et 4 hommes. Nous avons fait ce choix par souci d'égalité. Nous avons rapidement trouvé des femmes intéressées par notre enquête. Néanmoins, il a été plus délicat de trouver des hommes. En effet, nous connaissons davantage de femmes et nous avons fait face à un certain nombre de refus. Nous nous sommes donc tournées vers nos proches et nos amis. En effet, certaines de leurs connaissances ont pu nous aider dans la réalisation de notre enquête.

Concernant les entretiens avec les administrations communales, nous avons pris contact avec les communes de Sion et de Savièse par courriel. Nous avons ensuite été dirigées vers une personne souhaitant répondre à nos questions. Nous ne nommerons pas le poste qu'occupent ces personnes par souci d'anonymat.

### 4.2.1. Profils des participants à la recherche

Personnes âgées			
Nom (anonymisé)	Sexe	Âge	Localité
Jacques	Homme	77 ans	Ormône, Savièse
Paul	Homme	77 ans	Sion
Jean	Homme	76 ans	St-Germain, Savièse
Benoît	Homme	77 ans	Sion
Alice	Femme	80 ans	St-Germain, Savièse
Germaine	Femme	80 ans	Sion
Chantal	Femme	79 ans	Ormône, Savièse
Antoinette	Femme	85 ans	Sion
Administration communale			
Nom (anonymisé)	Sexe	Rôle	Localité
Eric	Homme	Employé communal	Savièse
Pierre	Homme	Employé communal	Sion

### 4.3. Méthode de récolte de données

Dans le cadre de notre enquête de terrain, nous avons choisi d'utiliser une approche qualitative plus précisément de mener des entretiens semi-directifs. Selon Imbert (2010),

*L'entretien semi-directif est donc une conversation ou un dialogue qui a lieu généralement entre deux personnes. Il s'agit d'un moment privilégié d'écoute, d'empathie, de partage, de reconnaissance de l'expertise du profane et du chercheur. Ce dernier ayant établi une relation de confiance avec son informateur va recueillir un récit en s'appuyant sur un guide préalablement testé et construit à l'issue de travaux de recherche exploratoire (p. 25).*

En utilisant cet outil de travail, nous avons réalisé nos entretiens sous forme de discussion. Notre objectif était de créer un espace d'écoute et d'empathie afin de créer un lien de confiance avec les personnes interrogées. Cela dans le but qu'elles se sentent le plus libres possible d'exprimer leur histoire de vie et qu'elles nous la racontent selon leurs propres mots. Néanmoins, il faut rester vigilant à garder la juste distance avec les personnes rencontrées afin de pouvoir garder un sens critique (Imbert, 2010). Nous n'avions pas défini un temps précis, nous nous sommes ajustées au rythme de la personne. Les entretiens ont duré environ 45 minutes. Nous souhaitions éviter des interrogatoires ainsi nous n'avons pas mémorisé les questions et nous avons utilisé un langage courant voir familier parfois.

Lors de notre travail de terrain, la majorité des personnes âgées nous ont accueillies directement à leur domicile. Nous étions dans un cadre chaleureux et intime. Nous avons débuté par les entretiens puis les personnes nous proposaient de rester boire un café et les discussions continuaient de manière moins formelle. Ces rencontres furent riches à titre personnel et professionnel. Nous avons été touchées par leur parcours de vie et leur bienveillance. Nous rencontrions certaines personnes pour la première fois et nous avons toujours été bien accueillies. Concernant les administrations communales, elles ont directement accepté de participer à notre enquête et nous ont accueillies à leurs bureaux. Ces entretiens nous ont permis de connaître les projets développés en faveur de cette population dans les communes de Sion et de Savièse.

Pour la réalisation des entretiens, une grille de questions a été préparée et préalablement validée par notre Directrice TB (annexe 2 et 3). Lors de chaque rencontre, nous sommes restées attentives à suivre notre canevas et à récolter le nombre d'informations nécessaires à l'analyse. Toutefois, nous avons également posé d'autres questions selon les réponses de la personne afin d'approfondir certaines réponses. De plus, avec l'accord des personnes interrogées, nous avons enregistré chaque entretien dans le but ne pas entraver les témoignages lors de la retranscription, de faciliter la rédaction de l'analyse et de garder l'authenticité des échanges. Dans l'ensemble, les entretiens se sont très bien déroulés et nous sommes très satisfaites de notre recherche empirique.

#### 4.3.1. Limites

Lors de la réalisation des entretiens semi-directifs, nous avons rencontré diverses limites liées à l'outil choisi, à la pandémie et aux émotions. Tout d'abord, le risque de l'entretien semi-directif est de s'égarer du sujet principal. En effet, lorsque nous avons débuté les entretiens, nous rencontrions des difficultés à recentrer les personnes sur nos questions. Les interrogées avaient tendance à vouloir nous raconter les détails de leur parcours de vie. Bien que nous trouvions ces discussions enrichissantes, nous devons mettre certaines limites afin de rester dans le cadre de notre travail. Comme le mentionne Pascal Lièvre (2016) dans le manuel d'initiation à la recherche en travail social, l'enquête de terrain va permettre de valider les hypothèses formulées. De ce fait, il est essentiel de veiller à la cohérence entre l'hypothèse, les indicateurs retenus ainsi

que les questions incontournables à poser durant les entretiens (Lièvre, 2016). En d'autres termes, il faut toujours garder les hypothèses en tête. De ce fait, au fil des entretiens, nous avons veillé à trouver un équilibre dans les discussions. Nous profitons du temps suivant les entretiens pour échanger sur des sujets plus vastes.

Ensuite, nous avons effectué les entretiens en période de pandémie. Nous avons fait face à certaines barrières comme le port du masque et le maintien des distances. Quelques participantes ont souhaité effectuer les entretiens dans un autre lieu que leur domicile, nous sommes donc allées dans un établissement médico-social (EMS) et dans une salle de fête. De plus, Benoît, un participant, a souhaité répondre aux questions uniquement à Inês étant donné qu'elle vit dans le même bâtiment que lui et par peur d'être contaminé. L'une d'entre nous a également dû rester confinée et a malheureusement manqué une rencontre qui ne pouvait pas être déplacée.

Pour finir, nous avons dû gérer certaines de nos émotions car nous avons été confrontées à des récits de vie touchants et bouleversants. Certaines questions pouvaient toucher plus particulièrement quelques participantes, nous avons dû faire face à de la tristesse et à de la nostalgie. Nous sommes restées soucieuses de respecter les limites et les émotions de chacune. Nous avons privilégié la relation humaine au cadre scolaire ce qui a permis d'avoir des échanges plus spontanés et sincères. Lors de l'analyse, nous étions conscientes des différents biais rencontrés et avons donc adapté notre pratique en fonction de ces derniers.

#### **4.4. Enjeux éthiques**

Nous avons tout d'abord veillé à préserver l'anonymat des personnes rencontrées. Les personnes ont pu librement accepter de participer à notre TB et d'être enregistrée. Nous avons mentionné la possibilité d'arrêter l'entretien en tout temps. Ces éléments étaient expliqués au début de chaque rencontre. Nos valeurs face à ce travail étaient le non-jugement, l'écoute active et le respect. De plus, nous n'avons pas influencé les réponses données.

Nous avons également porté une attention particulière aux stéréotypes et aux images préconçues sur les personnes âgées. Notre volonté était de rester le plus objective et professionnelle possible, afin d'éviter tout jugement de valeur ainsi que mettre une étiquette sur les participantes. Nous nous sommes assez vite rendu compte qu'une de nos hypothèses découlait de fausses images que nous avions sur cette population.

#### **4.5. Méthodes d'analyse**

Plusieurs étapes ont été nécessaires pour arriver aux résultats de notre recherche. Tout d'abord, nous avons retranscrit les 10 entretiens menés auprès des personnes âgées et des deux employés communaux. Ensuite, chacune de notre côté, avons pris le temps de relire chacun des entretiens, d'en ressortir les mots clés et les potentielles thématiques. Puis, nous nous sommes vues afin de partager nos idées et choisir les différents axes. Tout au long de notre travail, nous avons effectué une analyse transversale entre notre cadre théorique et le témoignage des participantes.

## 5. ANALYSE DE DONNÉES

Avant de présenter nos axes, il nous paraît essentiel de relever certains éléments qui ne répondent pas à nos hypothèses mais qui, selon nous, doivent être pris en compte dans la démarche.

Premièrement, les réponses des participantes à nos questions sont orientées selon leur caractère et leur personnalité. Chacune a un parcours de vie qui lui est propre. Nous pouvons le constater, ci-dessous, à travers ces citations :

*Moi je suis assez casanière, assez maison, je suis bien* (Alice, 80 ans, Savièse, 02.12.2021).

*Bon, moi je dois dire que mon caractère est assez solitaire, j'ai un caractère assez solitaire* (Paul, 77 ans, Sion, 15.12.2021).

Deuxièmement, nous avons remarqué que les stéréotypes de genre sont encore bien présents chez cette population. Cette représentation est certainement dû à l'époque dans laquelle elles ont été élevées. Voici des exemples :

*Ah des activités ! C'est le nettoyage, faire le gâteau, faire le dîner et le jardin, tout ce qu'une femme peut faire* (Alice, 80 ans, Savièse, 02.12.2021).

*Je fais mon ménage, j'ai une journée d'une femme normale* (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12.2021).

*[...] Bah moi je suis un type très occupé. J'ai les machines, j'ai une rétro, un dumper, un bus, un rouleau. Alors avec toutes ces machines, j'ai refait autour de la maison ici* (Jacques, 77 ans, Savièse, 16.12.2021).

A présent, nous allons présenter l'analyse des dix entretiens que nous avons réalisés. Nous avons ressorti 4 axes en lien avec les points les plus pertinents des données récoltées. Nous débuterons l'analyse en développant par l'axe 1, le vieillissement dans une ville et dans un village. Nous continuerons en abordant l'axe 2, les liens sociaux puis l'axe 3, la solitude chez les aînées. Nous terminerons par expliciter l'axe 4, les aînées au sein de la société. Par la suite, les hypothèses émises au début de notre travail seront analysées grâce à notre recherche empirique et notre cadre théorique.

### 5.1. Axe 1 : Le vieillissement dans une ville et dans un village

Ce premier axe a comme objectif de développer les différences entre les éléments existants à Sion et à Savièse pour les personnes âgées. Nous analyserons les informations données par les employés communaux ainsi que les constations évoquées par les aînées.

#### 5.1.1. Vieillir à Sion

Pour commencer, les entretiens effectués auprès de ces deux communes nous ont permis d'obtenir diverses informations sur les actions développées en faveur du grand-âge. Selon les statistiques mentionnées par Pierre, collaborateur à l'administration communale de Sion, 5'227 personnes de 70 ans et plus habitent à Sion dont 800 de 80 ans et plus vivent seules à domicile.

*C'est énorme, c'est énorme et c'est encourageant c'est dire que la qualité de vie à Sion est bonne, l'infrastructure et les services sont présents. Mais, je ne pensais pas qu'il y avait autant donc c'est un public très important pour nous. Bien sûr, avec les autres publics aussi mais c'est une catégorie qui me tient personnellement plus à cœur* (Pierre, employé communal, Sion, 30.12.2021).

En 2018, la commune de Sion établit une politique des aînées qui consiste à nommer les différents projets pour répondre aux besoins des Sédunois. Une enquête a ensuite été menée auprès des 65 ans et plus dans laquelle plusieurs sujets ont été abordés comme le logement, la mobilité, les loisirs, etc. Ceci en collaboration avec l'organisation Pro Senectute. Suite à cela, une rencontre s'est déroulée dans divers quartiers de la ville à travers des focus groupes afin de compléter le questionnaire.

Concernant les infrastructures, Pierre tient, tout d'abord, à nous indiquer que les aînées ont accès à toutes les installations (piscines, stades, musées, etc.) au même titre que toutes les habitantes. Ensuite, elles ont également accès aux cours de l'école club Migros, aux clubs des aînées, aux activités d'associations, aux manifestations et au foyer de jour des 5 EMS présents en ville. Selon lui, la ville de Sion est favorable au vieillissement car le but de la commune est de toujours rester attentive à l'épanouissement des aînées. Le contexte urbain est adapté aux déplacements des personnes âgées grâce à l'accessibilité aux arrêts de bus et à la régularité des horaires de transports. Elles peuvent facilement se déplacer à pied car la ville de Sion privilégie la mobilité douce en définissant des zones piétonnes et en installant un réseau de bancs. De plus, le demi-tarif est offert aux personnes retraitées. Pierre cite :

*Je ne vois pas à vue des prestations manquantes, des services manquants et des infrastructures manquantes à part refaire ou affiner ou à développer oui mais manquantes pas. Pourquoi ? Parce qu'on a cette notion de chef-lieu qui est présente (Pierre, employé communal, Sion, 30.12.2021).*

Néanmoins, il relève un point faible de la vie en ville qui est le manque de relation sociale entre les habitantes et les difficultés à entrer en contact. Pour remédier à cela, il existe des maisons de quartier comme point de rencontre. Des actions sont aussi menées pour contrer la solitude et l'isolement comme l'action canicule et l'action de Noël. En cas de questions, les aînées reçoivent régulièrement par courrier les coordonnées d'un employé de l'administration communale qui peut les orienter vers d'autres professionnelles. Pierre mentionne :

*Si tout d'un coup, j'ai une dame qui me téléphonait et qui disait " J'ai des soucis pour la santé ". Je vais faire un premier filtre et je vais pouvoir appeler avec mon réseau la cheffe infirmière qui va envoyer quelqu'un. La même chose en cas de solitude, je vais pouvoir organiser avec quelqu'un du club des aînés pour une visite à domicile. Donc, c'est une forme de courroie de transmissions en faveur des aînés (Pierre, employé communal, Sion, 30.12.2021).*

Toutefois, les personnes interrogées ne se sentaient pas soutenues par la commune et avaient très peu de connaissances de ce qui est mis en place. Elles n'avaient pas connaissance de numéro à appeler pour avoir des renseignements. D'ailleurs, Germaine nous dit :

*C'est vraiment affreux, on n'est jamais informé de rien, de rien, de rien. Jamais, on est venu demander si vous avez besoin d'aide quand il y avait le covid, quand on ne pouvait pas sortir, rien du tout. Jamais, jamais quelqu'un de la commune de Sion, serait venu poser une question. ... Disons que je serais mal fichue, je ne saurais pas à qui demander ... (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12.2021).*

*Par exemple, moi ce que je trouve, c'est qu'ils pourraient quand même venir demander aux gens d'un certain âge comme nous si on aurait besoin d'aide pour des tâches quotidiennes. Je crois qu'il y a des services exprès pour ça mais ils nous ne demandent pas (Benoît, 77 ans, Sion, 19.01.2021).*

Malgré ce manque d'information mentionné par les personnes interrogées, la ville de Sion dispose de nombreuses infrastructures que les habitantes apprécient particulièrement comme la proximité des centres commerciaux, des cafés, des arrêts de bus et l'aménagement urbain. Pour terminer, il faut savoir que les collaboratrices de la ville de Sion se regroupent 2 fois par année pour discuter sur les thématiques du grand âge.

### 5.1.2. Vieillir à Savièse

A Savièse, la stratégie « Savièse 2030 » a été lancée en 2019. L'objectif est de réaliser des actions sur la commune. Différentes thématiques ont été identifiées à travers des ateliers réalisés auprès des habitantes. L'un des axes, le vivre ensemble, comprend 16 mesures dont « *se doter d'une véritable politique des aînés et valoriser leurs compétences* » (Savièse 2030, 2019, p. 11). Pour mener cette action, la commune souhaitait mettre en place des ateliers participatifs destinés aux aînées. Malheureusement, la pandémie a ralenti le projet cela sera certainement lancé au printemps 2022.

*[...] Donc il ne faut pas que le politique pense que les gens vont faire quelque chose, il faut aller vers eux pour leur demander : qu'est-ce que vous aimeriez, quels sont vos besoins et comment on peut y répondre. Parce que sinon on part sur des fausses pistes. Pis on pense que nous parce qu'on est jeune, en bonne santé, c'est la bonne solution, en vérité ce n'est pas le cas* (Eric, employé communal, Savièse, 03.12.2021).

La commune est notamment en train de construire un complexe d'appartements protégés, à Saint-Germain, au centre de Savièse. En effet, Savièse est une commune sur laquelle les maisons sont construites sur des terrains pentus. Arrivé au grand-âge, cela peut vite devenir un problème pour la mobilité. Il est donc primordial de construire des appartements adaptés à cette tranche d'âge. En outre, les arrêts de bus ne sont pas proches de toutes les maisons. Cela n'est pas possible car le bus circule sur les axes principaux et certaines routes sont trop étroites et inaccessibles en car. Eric nous dit :

*On doit tenir compte de la géographie de la commune pis on doit tenir compte qu'il n'y a pas tellement de transports publics* (Eric, employé communal, Savièse, 03.12.2021).

Pour les personnes âgées qui n'ont pas de voiture, cela peut être un obstacle pour les déplacements.

*Ouais, à Savièse, c'est assez facile à se déplacer. Ceux qui ont une voiture c'est clair, les cars sont accessibles mais ils ne passent peut-être pas souvent. C'est là le problème. Pour ceux qui n'ont pas de voiture, je pense que ce n'est pas très évident. Ce n'est pas assez proche. Il n'y a pas des arrêts partout, il faut se déplacer* (Jacques, 77 ans, Savièse, 16.12.2021).

Un réseau de bancs est également en cours d'installation dans les villages mais cela prend un certain temps. En effet, Eric cite :

*[...] Ouais, non, les idées sont bonnes mais après quand on passe à la mise en œuvre, bah, on se rend compte que c'est compliqué, qu'il va falloir faire une mise à l'enquête, qu'on va avoir des oppositions* (Eric, employé communal, Savièse, 03.12.2021).

Des groupes de bénévoles sont organisés par la diaconie afin de partager un repas une fois par mois dans le but d'éviter l'isolement. Des activités sont proposées par le foyer de jour qui accueille 6 personnes par jour. Les personnes âgées apprécient également participer aux lotos, se retrouver lors de la confection des merveilles et lors de traditions des villages comme la Fête Dieu. De plus, durant la première vague de la

pandémie, la jeunesse Saviésanne a mis en place un réseau de bénévoles autour des personnes âgées pour les aider à effectuer certaines tâches du quotidien. Selon Jacques, les Saviésans sont particulièrement attachés à leurs origines car il existe une certaine solidarité dans les villages et ils peuvent généralement compter sur leur famille.

*Je participe à la Fête Dieu ! Quand c'est au village c'est important ! (Alice, 80 ans, Savièse, 02.12.2021).*

Nous avons pu constater que les communes mettent un certain nombre d'activités en place. En revanche, ce sont les personnes interrogées qui ne sont pas intéressées à participer à celles-ci.

*La commune fait des réunions, de la gym, ils font beaucoup de trucs. Tu comprends, il y a des trucs qu'elle fait pour les personnes âgées, des trucs d'ordinateurs, des trucs des aînés, tout ce que tu veux. Je ne suis pas intéressé, c'est là le problème (Jacques, 77 ans, Savièse, 16.12.2021).*

Comme le mentionnent Bigot et Depeau, afin de favoriser l'autonomie des personnes âgées, il est nécessaire que l'environnement dans lequel elles vivent soit à la fois urbain et social (2014). Selon nous, la commune de Sion dispose d'un meilleur contexte urbain dû aux zones piétonnes, aux nombreux arrêts de bus et aux grilles horaires. A l'inverse, à Savièse les relations sociales sont plus présentes car les personnes se connaissent, certains membres de la famille sont présents sur la commune et il existe un esprit de village. Bien évidemment, nous sommes conscientes que la ville de Sion est une grande ville donc la création de liens sociaux est plus réduite. Puis, les villages de la commune de Savièse sont éparés donc la mobilité ne pourra jamais égaler celle d'une grande ville. Malgré ces différences, ces deux communes ont comme objectifs de privilégier la citoyenneté et d'aménager des espaces sécurisés pour les aînées. Cela rejoint la théorie de Bigot et Depeau (2014) concernant le rôle des espaces publics.

## 5.2. Axe 2 : Liens sociaux

Lors des rencontres avec les participantes, nous nous sommes rapidement aperçus l'importance qu'elles donnaient aux relations sociales plus particulièrement aux relations familiales et de voisinage. C'est pour cette raison que nous allons aborder ces thématiques.

### 5.2.1. Liens familiaux

Nous avons constaté que les personnes dont la famille est peu et ou pas présente se sentent beaucoup plus seules dans leur quotidien. Elles ont le sentiment de ne pas avoir d'importance aux yeux de leurs proches. Elles ne se donnent pas le droit de s'en plaindre car elles justifient cela par l'emploi du temps chargé de leurs enfants et petits-enfants. Ainsi, les participantes ajoutent qu'elles ne veulent pas les déranger. Néanmoins, elles ont certains rituels familiaux comme le partage d'un repas des jours fixes dans la semaine, les fêtes en famille, des sorties mensuelles, etc. Jacques, un participant, nous expliquait que ses petites-filles venaient tous les derniers mercredis du mois pour une soirée en famille.

La famille est donc un élément essentiel pour les personnes âgées afin de les soutenir pour éviter la solitude et l'isolement (Campéon 2011). Germaine, une participante, nous indiquait que sa fille l'accompagnait dans tous ses rendez-vous médicaux et adaptait son emploi du temps en fonction de ces derniers. Elle nous précise qu'elles font vraiment tout ensemble, elles se considèrent comme meilleures amies et sont très fusionnelles. Antoinette, une seconde participante, nous dit que son fils l'appelle régulièrement pour prendre de ses nouvelles.

5 participantes nous ont expliqué avoir des petits-enfants et 2 seulement les voyaient régulièrement, c'est-à-dire toutes les semaines. Comme le mentionne Amyot, lorsque les petits-enfants grandissent, les relations avec leurs grands-parents vont se réduire (2019). Lors des témoignages, nous avons ressenti le besoin de ces aînées de voir plus souvent leurs petits-enfants. Pour les personnes ayant la chance de les côtoyer régulièrement, cela est vraiment bénéfique dans leur bien-être. Cela fait sens avec la théorie de Höpflinger et al. qui stipulent que les personnes socialement bien intégrées se sentent en meilleure santé (2019).

*Faites comme moi ! Ayez toujours le sourire et venez trouver les grands-parents. C'est important de voir arriver les petits-enfants* (Alice, 80 ans, Savièse, 02.12.2021).

Certaines personnes âgées ont moins de liens avec leur famille et éprouvent le besoin de passer plus de temps avec cette dernière. Cela rendrait leur quotidien moins difficile et permettrait aux personnes de se sentir moins seules.

*Oh bah beaucoup en ont rien à foutre des vieux. Et puis, il y a d'autre, qui s'occupe de la famille, que les petits-enfants viennent voir. Ça c'est le bonheur. Il y a ceux qui ne regardent pas contre. Ça, c'est dur pour les personnes. Quand tu es tout seul, je pense t'aime bien avoir les petits-enfants. Quel que soit l'âge.* (Jean, 76 ans, Savièse, 02.12.2021).

Toutes les personnes âgées n'ont pas la même autonomie et souhaiteraient être soutenues par leur famille dans la réalisation des tâches quotidiennes. Elles constatent que le rapport aux grands-parents a beaucoup évolué.

*Avec les garçons, mes 2 petits-fils, je ne fais rien. A part leur faire à manger une fois de temps en temps. Parfois, je téléphone à mes petits fils et je dis "Tu pourrais me descendre les poubelles ?" Il me répond "Grand-maman, je n'ai pas le temps. On verra ça demain". Je n'aurais jamais fait ça avec ma grand-mère, jamais !* (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12.2021).

### 5.2.2. Liens de voisinage

Durant les entretiens, nous avons également posé des questions en lien avec les relations de voisinage. Nous relevons que les personnes vivant à Savièse connaissent plus leurs voisines et ont des contacts plus fréquents avec ces dernières. Entre autres lors de fêtes de quartier. En cas de besoin, elles savent qu'elles peuvent se rendre chez certaines voisines. Par exemple, Jacques, un participant, et ses voisines se rendent facilement service. Son voisin vient déblayer la neige devant chez lui, sa femme et lui peuvent facilement demander de l'aide aux habitants du quartier et vice versa. Inversement, la majorité des participantes vivant à Sion nous ont indiqué que les relations de voisinage étaient des relations de politesse seulement, des relations de paliers pour les citer, qu'elles n'avaient pas beaucoup d'échange avec leurs voisines. Néanmoins, Antoinette, une interrogée vivant à Sion, nous expliquait qu'elle avait de très bonnes relations avec ses voisines car elle vit dans un immeuble avec peu d'appartements.

Nous avons été touchées par les paroles de Jean, un participant, qui était particulièrement ému en nous expliquant la manière dont les échanges avec ses voisins avaient évolué :

*Il n'y a plus la vie du village. La vie du village, c'est quand on allait à pied trouver quelqu'un. On discutait 2 mots. Il n'y a plus personne qui est à pied. C'est triste. On prend plus le temps de discuter avec les autres. On peut plus dire la vie du village. On est comme une ville c'est tout ! On se cause plus. Le voisin peut crever ça ne change rien. Il y a plus cette solidarité, ces conversations* (Jean, 76 ans, Savièse, 02.12.2021).

### 5.2.3. Ensemble des relations sociales

Paugam mentionne que dans les sociétés traditionnelles, les individus s'unissent au niveau de la famille élargie. À l'inverse, dans les sociétés modernes, les groupes sociaux sont plus individualisés (Paugam, 2018). Fouliard ajoute que les liens sociaux se fragilisent en raison de l'apparition d'une société des individus (2017). Nous pouvons vérifier cela à la suite des discussions menées avec les personnes interrogées. En effet, elles nous ont exprimé, à plusieurs reprises, leur perception de l'évolution des relations. Dans le temps, elles donnaient une grande importance aux liens familiaux. Aujourd'hui, elles sont attristées de voir que la société devient de plus en plus individualiste, que leurs enfants et petits-enfants ne prennent pas régulièrement de nouvelles et qu'ils sont beaucoup moins disponibles. En outre, les personnes peuvent également faire face au mécanisme de l'étrangeté qui se manifeste par l'éloignement générationnel et le rapport à la société. Cela aura comme conséquence un abandon et un désinvestissement de certaines relations sociales (Campéon, 2011).

*Moi je trouve que maintenant la vie a énormément changé. Les gens sont devenus individualistes. Tout le monde fait sa vie, son parcours. On ne s'occupe pas. Même dans la famille, c'est égal. Voilà, il n'y a pas de nouvelles (Chantal, 79 ans, Savièse, 16.12.2021).*

Ce deuxième entretien démontre également que les jeunes donnent moins d'importance aux personnes âgées :

*Je me suis toujours occupée de ma grand-maman et je pense que ce respect-là, il y a plus. J'étais beaucoup plus présente. Les jeunes, maintenant, ils s'en foutent complètement. On ne pense plus au prochain. Les gens sont beaucoup plus égoïstes aussi je pense. Je ne sais pas à quoi c'est dû (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12.2021).*

Les aînées affirment que la mort des voisines et des amies a fortement impacté leurs contacts sociaux et leurs activités quotidiennes. Elles sont arrivées à un âge où elles créeront peu de nouvelles relations amicales. Les activités effectuées en groupe n'ont plus la même signification car elles sont seules. La perte de la conjointe joue un rôle important dans ce processus. Par exemple, une participante a perdu la totalité de son réseau social lors de la disparition de son mari. En d'autres termes, sur le chemin du grand-âge, un certain nombre de changements relationnels vont apparaître. Antoinette, une personne interrogée, nous racontait que le dimanche elle jouait aux cartes avec un groupe d'amis mais que malheureusement ces personnes sont décédées. La personne peut être confrontée à la disparition des amies, des personnes du même âge, des membres de la famille et à des pertes physiques et/ou psychiques. Tous ces éléments peuvent impacter les liens sociaux et les opportunités de rencontre (Amyot, 2019).

*Quand on était en couple, on avait encore un peu plus d'amis que maintenant. Mais du fait de la maladie de mon épouse, ça se calme... (silence). Vous savez, les amis, des fois, on les voit plus (Paul, 77 ans, Sion, 15.12.2021).*

Bien que les personnes âgées aient moins envie de sortir et de se rendre dans les lieux publics, elles continuent de ressentir le besoin de contacts sociaux et de chaleur humaine. Chantal, 79 ans, nous expliquait que le contact avec les gens lui manquait. De plus, à partir d'un certain âge, la famille prime sur les relations amicales.

*Je vois très régulièrement mes enfants, mes petits-enfants, mes arrière-petits-enfants. Maintenant, c'est une période, à notre âge, où on a plus les mêmes amis. C'est plutôt la famille (Alice, 80 ans, Savièse, 02.12.2021).*

Nous avons d'ailleurs rencontré Paul, un participant, qui n'a pas d'enfants, dont la femme vit en EMS, qui nous disait : « *Socialement, c'est très, très limité* » (Paul, 77 ans, Sion, 15.12.21). Cela nous a permis de confirmer les paroles de Amyot qui explique l'importance des liens sociaux suffisants car le vieillissement peut favoriser le développement de vulnérabilités (2019). Les entretiens menés auprès des personnes âgées nous ont permis de comprendre ce que signifie le terme de vulnérabilité du point de vue des personnes âgées et de poser des exemples concrets sur les notions théoriques abordées.

### 5.3. Axe 3 : La solitude chez les aînées

L'avancée en âge provoque une diminution des contacts sociaux. En effet, la famille se réduit, certains proches disparaissent, les relations sociales sont donc affectées (Van Rompaey, 2003). Ces changements vont entraîner la personne dans une solitude. Durant les entretiens, nous avons constaté que cette solitude a quelques traits communs à toutes les interrogées. Tout d'abord, elle se ressent plus les week-ends et le soir lorsque les personnes sont moins actives et moins entourées. Il est difficile pour ces aînées de n'avoir personne à qui parler. Il se peut qu'elles n'aient aucun contact social de la journée. Selon Campéon, il est possible de parler de solitude quand une personne est face à un manque et ne trouve pas l'aide suffisante. Cette dernière est donc insatisfaite de la qualité des contacts sociaux (2016). La moitié des personnes interrogées étaient affectées par le fait d'être seules et craignaient de mourir seules.

*Non. Le week-end, je n'aime pas. Le week-end c'est la solitude. C'est horrible. Je ne me rendais pas compte que c'était la solitude. Maintenant ça fait presque 3 ans que je suis seul. Mais le fait de ne pouvoir parler à personne dans la maison, c'est dur, c'est très dur ! (Jean, 76 ans, Savièse, 02.12.2021).*

Ce sentiment de solitude est également ressenti par Germaine, qui l'exprime en ces termes :

*Mes semaines ça va très vite, ça passe bien, ça va bien. Mes week-ends sont très longs, très très longs parce que je suis vraiment seule, toute seule, toute seule. Donc ça c'est long (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12 2021).*

Afin de lutter contre la solitude, deux d'entre elles ont pris un chat. Elles nous disent que cela amène de la vie dans leur maison et une précieuse compagnie. De plus, lorsqu'une personne est seule, elle a tendance à plus réfléchir, à tergiverser et le temps passe beaucoup plus long. Elles mettent donc en place certaines stratégies pour éviter de trop penser à la vie et de faire passer le temps plus vite. Elles nous disent :

*Parce quand on est seul, on a peut-être cette tendance à meubler le temps par le travail et ça je m'oblige (Jean, 76 ans, Savièse, 02.12.202).*

De plus, les aînées réfléchissent beaucoup, pensent aux souvenirs, au temps qui passe et aux chamboulements quotidiens. Elles restent actives pour éviter de trop y penser :

*Voilà le temps passe, il faut s'occuper dans la vie parce que si on travaille un peu du cerveau ben ça va pas du tout (Chantal, 79 ans, Savièse, 16.12.2021).*

Selon Paquot (2009), les espaces publics sont des lieux de rencontre qui permettent de faire connaissance. Cependant, lorsqu'une personne se retrouve seule, il peut parfois être difficile de se rendre dans ces lieux car elle est confrontée à des couples, des groupes d'amis et cela lui rappelle qu'elle est seule.

*Au début, on me disait "Va manger au restaurant. Tu peux assez aller manger au restaurant et tout". J'ai été mais je me sentais comme le chat avec la gamelle. Parce que tous les gens sont soit en couple soit en société, discutent. Là, tout le monde te regarde. Ils ne savent pas qui tu es. Personne ne te parle. Je ne pouvais pas, je pouvais plus (Jean, 76 ans, Savièse, 02.12.2021).*

Pour terminer, il faut relever qu'une personne bien entourée peut aussi souffrir de solitude. En effet, il se peut qu'elle ait certaines attentes, selon la nature de ses contacts (Campéon, 2011). Une participante nous expliquait que sa famille venait manger 3 jours par semaine chez elle. Malgré cela, elle n'avait pas le sentiment d'être soutenue car ils ne prenaient jamais de ses nouvelles et lorsqu'elle demandait de l'aide elle devait généralement attendre un certain temps. Campéon parle alors de relations utilitaires (2011).

### 5.3.1. La santé chez les aînées

Le sentiment de solitude peut être augmenté par des maladies et des limitations fonctionnelles (Höpflinger et al., 2019). Lorsque l'état de santé de la personne est touché cela peut avoir un impact sur leur vie sociale, leurs activités et donc leur bien-être. Tous ces problèmes de santé engendreront une perte d'autonomie (Bickel et al., 2004).

Toutes les personnes interrogées ont conscience de l'importance de leur santé afin de réaliser leurs tâches de manière autonome. Néanmoins, lorsque des problèmes de santé arrivent, elles doivent trouver un nouvel équilibre. De plus, elles éprouvent une peur de perdre la totalité de leur capacité et de dépendre de quelqu'un.

*Avant, je prenais mon petit chariot et je partais en commission. Mais bon, la vie, elle fait que tout d'un coup on ne peut plus. Mais c'est une question de santé, pas une question de choses qui ne vont pas, qui sont inadaptées. Maintenant, je fais encore beaucoup de choses sauf sortir. Je ne peux pas marcher toute seule dehors (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12.2021).*

## 5.4. Axe 4 : Les aînées au sein de la société

Dans ce chapitre, nous trouvons important de rappeler des notions du cadre théorique tels que l'âgisme. La société a tendance à avoir des stéréotypes concernant toutes les populations. Mais aussi, d'émettre de fausses idées et de fausses images sur la population vieillissante (Bizzini, 2007). Ces idées toutes faites sur ces citoyennes sont souvent dues à leur âge. Ce critère va les dévaloriser, les considérer comme un problème et influencer leur participation à la vie en société (Repetti, 2020). Lorsque nous parlons d'âgisme cela renvoie à la manière dont sont traitées et perçues les personnes par rapport à celle du même âge (Thorpe & Decock, 2004).

Lorsque nous avons débuté notre TB, nous étions persuadées que les personnes âgées étaient touchées par de la discrimination au sein de la société. A la suite de notre recherche empirique, nous avons constaté que cela était des idées préconçues que nous avions. Quand nous avons posé la question : « *Avez-vous déjà vécu une situation discriminante liée à votre âge ? Pourriez-vous nous la raconter* ». Toutes les participantes nous ont confirmé qu'elles n'avaient jamais vécu de situation de ce genre. Nous avons rencontré deux types de situations. Premièrement, quelques-unes d'entre elles ne comprenaient pas ce terme et nous devions l'expliquer avec des mots plus familiers. Deuxièmement, elles ont souvent le sentiment de ne pas être face

à ce type de situation. Mais, notre analyse nous démontre qu'elles font face à de la discrimination mais qu'elles n'en ont pas conscience.

Sur cette question, les employés communaux de Sion et de Savièse n'expriment pas le même avis que les aînées. Ils constatent certaines discriminations. Notamment en lien avec l'avancée de la technologie, les normes d'accessibilité, les transports car certaines personnes peuvent conduire et d'autres pas et l'évolution constante des idéologies et des valeurs sociétales. Malgré ces discriminations, il faut veiller à avoir une reconnaissance de la vie passée des générations antérieures.

Nous avons constaté à plusieurs reprises que les aînées sont particulièrement attentives à l'évolution de la société, plus précisément à la manière dont les jeunes se comportent avec elles. De leurs points de vue, les jeunes doivent avoir un respect pour les générations qui les précèdent. Malheureusement, elles n'ont pas toujours cette impression. Elles comparaient souvent la manière qu'elles avaient de se comporter avec leurs ancêtres. Elles souhaiteraient être plus considérées par les membres de la société, c'est-à-dire la jeunesse, leur commune de domicile, leur proche, etc. Elles ont parfois l'impression de ne pas être respectées. Germaine, une participante, nous disait que :

*Moi je trouve que de moins en moins les gens sont tolérants envers les personnes âgées. Je le dis parce que je le lis sur les journaux, parce que je l'entends à la télé, parce que je trouve que les gens ils sont moins tolérants envers les aînés. C'est un manque de respect envers les années. Mais je me dis, des fois, "Est-ce que toi tu avais du respect pour les aînés ? " Voilà (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12 2021).*

Comme le mentionne Marion Repetti, les citoyennes associent souvent l'image des personnes âgées aux coûts et aux dépenses. Elles ne prennent pas en compte que ces personnes ont aussi travaillé et cotisé notamment dans le cadre de l'AVS (2020).

*Quand il y a, par exemple, des histoires d'AVS ou des choses comme ça, vous entendez très bien que les gens critiquent en disant "Ouais, nous on leur paie l'AVS ". Ils ne pensent pas que nous, on l'a payé toute notre vie. Depuis mes 18 ans, j'ai payé. Mais, ils ne pensent pas à ça (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12 2021).*

De plus, une autre participante, nous exprimait son mécontentement concernant le fait qu'elle paie les mêmes frais qu'une famille, en vivant seule. Selon elle, le faible revenu que les personnes âgées reçoivent de l'AVS n'est pas examiné et les personnes âgées pourraient faire face à une situation financière précaire :

*J'ai parlé pour les poubelles (rire) ? Non mais, il faudrait quand même que la commune regarde un peu ces personnes qui sont seules et puis tout ce qu'on paie et puis avec le revenu de l'AVS qu'on a (Chantal, 79 ans, Savièse, 16.12.2021).*

Nous nous sommes également aperçues que ces interrogées ne se donnent pas le droit de se lamenter. Lorsqu'elles nous expliquaient un fait compliqué à vivre lié à leur âge, elles enchaînaient en disant qu'il y avait toujours des situations plus graves. Selon elles, elles doivent se satisfaire de ce qu'elles ont. Le principal est d'avoir un toit sur la tête, une santé convenable et à manger dans son assiette, selon leurs témoignages. Nous constatons que ces personnes ne se donnent pas le droit d'avoir une baisse de moral et de baisser les bras. Elles nous affirmaient que cela dépendait du caractère de chacune. Mais, nous remarquons que cela est aussi lié à leur éducation. Elles essayent tout de même de positiver chaque situation au quotidien.

### 5.4.1. Le vieillissement : "ma perception"

Il est également intéressant de relever l'image que les personnes âgées ont de la vieillesse. Nous avons trouvé intéressant de relever qu'elles n'avaient pas l'impression d'être âgées. Pour elles, être âgées signifie ne plus être autonome. Par exemple, Jean, un participant, trouve que les personnes de sa classe sont des vieux mais il ne se considère pas comme vieux. Pour être une personne âgée, selon Paul, un participant, il faut avoir les cheveux gris. Ensuite, si la personne prend soin de son image elle pourra paraître plus jeune. Et finalement, la vieillesse est un état d'esprit nous disait Chantal :

*Quand c'est qu'on est vieux ? On n'est jamais vieux parce que c'est dans la tête. Mais, si vous êtes bien dans votre peau, si vous êtes bien dans votre corps. Tant qu'on est autonome, qu'on arrive à tout faire, on peut avoir 100 ans mais on ne sera jamais vieux. On parle de personnes âgées, oui ! Qu'on est des personnes âgées, ça oui, je veux bien comprendre. Mais, qu'on me dise "T'es une vieille ! " Non, moi je ne suis pas une vieille. Je peux avoir 80 ans ou 90 ans, moi je trouve qu'on n'est pas vieux si tout va bien (Chantal, 79 ans, Savièse, 16.12.2021).*

Selon Promotion Santé Suisse, le processus du vieillissement diffère en fonction des parcours de vie et des caractéristiques personnelles (2016). Caradec, ajoute que cela peut être provoqué par des changements sociaux et corporels notamment les changements physiques et d'apparence (2004). Concernant la manière dont les jeunes perçoivent les personnes âgées, elles ont le sentiment d'être considérées comme "des vieilles", pour les citer. De plus, les enfants ont encore une image différente. Voici un exemple :

*Quand ma petite-fille avait 7 ans, elle me disait "Grand-papa, je vais te nettoyer les mains comme il faut." Je mettais les mains sur la baignoire, elle me frottait, peignait de tous les côtés. Elle se marrait. Puis une fois, elle s'est arrêtée net. Puis, elle m'a dit "Grand-papa, tu vas bientôt mourir". J'ai dit "Oh, non mais écoute, je ne suis pas malade, je ne vais pas mourir". Elle a dit "Non, tu es tout gris et tu es tout plissé" (Jean, 76 ans, Savièse, 02.12.2021).*

En outre, l'image que la personne renvoie et son histoire de vie vont également influencer la façon dont les personnes âgées sont perçues :

*L'image des personnes âgées, l'image des personnes âgées on dit c'est un vieux, c'est une vieille. Ça, c'est le langage courant. Il y a des personnes qui ne donnent pas l'âge qu'elles ont parce que c'est des personnes qui s'entretiennent. C'est des personnes qui sortent. Et puis, il y a les autres, qui se laisse aller si on veut bien dire. Mais ça, c'est les caractères des personnes (Chantal, 79 ans, Savièse, 16.12.2021).*

Dans l'ensemble, la majorité des aînées nous ont dit qu'elles avaient l'impression de renvoyer une image positive. Elles avaient le sentiment d'être toujours bien reçues, toujours soutenues et qu'il existait une certaine solidarité entre les générations :

*Il y a des fois beaucoup de gens qui m'aident, mais que je ne demande pas. Et, je suis très étonnée. Il y a une jeune fille qui est tellement chou. Ça fait trois fois maintenant, elle me prend comme une gamine par la main. Elle me dit "Venez, je vous amène jusqu'à là-bas". Et je lui ai dit "Mais vous êtes trop adorable, vous habitez par où". Elle me dit "Là-bas, tout là-bas derrière !" (Antoinette, 85 ans, Sion, 14.12.2021).*

### 5.4.2. Vieillir de manière active

Généralement, les gens pensent que les personnes âgées ont beaucoup de temps libre et ne sont pas très actives. Néanmoins, elles peuvent être d'un grand soutien pour leur famille en les aidant dans les tâches ménagères et la garde des petits-enfants (Repetti, 2020). Par exemple, Alice, une participante, nous expliquait qu'elle aidait sa fille dans les tâches de la vie quotidienne. Elle garde également ses arrière-petits-enfants. Lorsque nous posons la question si les personnes se considéraient comme des personnes actives, elles ont toutes répondu un grand oui. Certaines se considèrent même comme hyper active. Elles ressentent le besoin de bouger et d'effectuer des activités, afin d'occuper le corps et l'esprit. Même 15 ans après la retraite, elles se lèvent tous les matins pour faire, ce qu'elles estiment, comme leur travail : ménage, dîner, entretien du jardin et des extérieurs, apiculture. L'été est la saison durant laquelle elles se sentent le plus libre. À l'inverse, l'hiver, elles réduisent leurs sorties et leurs activités. Les participantes nous ont également expliqué être investies dans des sociétés locales. Antoinette, 85 ans, est investie dans une troupe de théâtre, dans une chorale, elle lit beaucoup et se balade. D'ailleurs, la majorité d'entre elles, effectuent régulièrement de la marche à pied à l'entour de leur lieu de domicile. Deux d'entre elles sont également curieuses de découvrir des nouvelles choses en effectuant des recherches sur leur ordinateur.

*Dynamique, c'est de pas rester là, assise, à pas bouger. Pis voilà, regarder dehors si les oiseaux ils chantent, non ! Je préfère bouger ! Moi je sors beaucoup. Je ne reste pas tellement ici, à la maison, enfermée (Alice, 80 ans, Savièse, 02.12.2021).*

Les personnes en couple ont également plus d'activités :

*On va au mayen souvent. On a beaucoup de contacts de tous les côtés. Juillet, août, c'est fiesta de tous les côtés. Bon, avec le covid, maintenant, on a un peu moins de sorties. Mais, autrement, on n'a pas un samedi de libre. Parce que ma femme, elle organise tous les samedis. Des fois, j'ai un dimanche pour me reposer (rire) (Jacques, 77 ans, Savièse, 16.12.2021).*

De plus, le fait d'avoir encore ses amies, permet d'organiser sa vie de manière plus active :

*L'été, j'ai rendez-vous avec mes amis le mardi et le jeudi. On fait des sorties à vélo, on descend jusqu'au lac, on remonte. On va manger au bord du lac. L'hiver c'est plus difficile. Je sors me balader, je fais une tournée en ville. Je m'intéresse également à beaucoup de choses comme la géographie et l'histoire de France (Benoît, 77 ans, Sion, 19.01.2022).*

Nous avons toutefois observé que la pandémie a impacté certaines activités quotidiennes étant donné leur statut de personnes vulnérables.

## 6. VÉRIFICATIONS DES HYPOTHÈSES

Lors de la construction de notre travail, nous avons formulé trois hypothèses qui nous ont servi de ligne directrice dans la rédaction de notre grille d'entretien. Les questions de cette dernière avaient pour objectif de confirmer ou d'infirmer nos hypothèses. Dans la partie qui suit, nous allons vérifier si nos hypothèses de départ peuvent être approuvées ou non. Nous nous appuyerons sur les données de notre cadre théorique ainsi que de notre analyse.

### 6.1. Hypothèse 1

*« Le lieu de résidence et les espaces publics sont des facteurs excluant la personne âgée. »*

Pour vérifier cette hypothèse, nous nous sommes basées sur quelques éléments. Les témoignages des employés communaux nous ont particulièrement servi dans la vérification de notre hypothèse. Ensuite, les personnes nous ont également amené certains éléments clés dans ce qui est mis en place sur leur commune de domicile ainsi que les éléments manquants, de leur point de vue.

Tout d'abord, les personnes âgées ont majoritairement mentionné que les espaces publics, que ce soit à Sion ou à Savièse, étaient adaptés. Selon eux, l'aménagement des centres commerciaux et des espaces publics prend suffisamment en compte leur mobilité. Elles se rendent, sans grande difficulté, dans ces lieux et effectuent régulièrement des balades dans leur ville et leur village. De plus, elles apprécient que les nouvelles constructions soient encore plus adaptées à leur grand âge et aux problèmes de santé liés à celui-ci. Comme le mentionnent Bigot & Depeau, les personnes âgées doivent pouvoir accéder à la ville et aux villages comme toutes les citoyennes. Elles parlent alors de citoyenneté qui consiste à ce que toute la population, qu'elle soit jeune ou âgée, puisse vivre et se déplacer sur le même pied d'égalité (2014). Dans l'ensemble, nous constatons que les personnes âgées, malgré certaines difficultés personnelles, ont accès au même titre que les autres habitantes aux espaces publics à Sion et Savièse.

De nombreux éléments doivent être pris en compte dans la mise en place des infrastructures dans les villes comme l'éclairage, la largeur et la hauteur des trottoirs, le mobilier (Bigot & Depeau, 2014). Les personnes âgées n'ont pas abordé particulièrement ces sujets, elles paraissaient satisfaites. Néanmoins, Antoinette, une habitante de la ville de Sion, a relevé qu'il manquait certains bancs. Elle vit en dehors du centre-ville et lorsqu'elle se déplace à pied, elle souhaiterait trouver davantage de bancs sur lesquels se reposer.

*Je fais souvent la montée à pied pour aller en ville. Mais, il n'y a pas tellement de bancs, c'est vrai en ville de Sion (Antoinette, 85 ans, Sion, 14.12.21).*

Ensuite, nous avons remarqué quelques différences, au niveau des constatations des personnes âgées, entre Sion et Savièse. La ville de Sion est très bien desservie en transports publics. Les personnes âgées peuvent facilement se déplacer même lorsqu'elles n'ont pas de véhicule. Néanmoins, il existe certaines contradictions entre les dires de l'employé communal et l'impression des personnes âgées quant à la transmission d'informations. En effet, ces dernières n'ont pas le sentiment de pouvoir trouver de l'aide au sein de la commune et de recevoir des informations quant aux activités proposées par les associations présentes en ville de Sion. Elles souhaiteraient être entendues quant à leurs besoins et que leur commune de domicile se soucie plus souvent de leur situation. Malgré le fait que la commune mentionne avoir un numéro de téléphone, transmis aux personnes âgées, sur lequel elles peuvent téléphoner en cas de questions et de besoins, elles n'en ont pas la connaissance. De plus, étant donné le nombre d'habitantes vivant à Sion et la mixité de la population, il est plus difficile de créer des liens sociaux.

Selon nous, ce manque de considération ressenti par les personnes âgées peut être perçu comme un facteur d'exclusion sociale. Arrivées au grand-âge, la personne peut faire face à des vulnérabilités comme des problèmes de santé, la perte d'autonomie, la perte de points de repère et de rôle sociaux. Cependant, chaque personne est unique, vieillit à sa manière et donc peut devenir, ou non, vulnérable (Monod & Sautebin, 2009). Dans ce cas-là, les personnes âgées se sentent seules et pas soutenues, elles évitent de sortir et de prendre des risques et s'isolent petit à petit. Germaine, une habitante de la ville de Sion, nous expliquait qu'elle n'avait jamais reçu de soutien de la ville de Sion, qu'elle évitait de sortir par peur de tomber et de ne plus pouvoir être autonome. Elle ajoute :

*J'ai peur de pas savoir à qui demander de l'aide. Je vous dis vulgairement de crever toute seule dans mon coin. Voilà, c'est ça qui me fait peur* (Germaine, 80 ans, Sion, 10.12.2021).

Dans les villages Saviésans, il existe plus de solidarité, d'échange et de contacts entre les habitantes. Comme le mentionne Vermeersch, le sentiment d'appartenance territoriale peut être créateur de lien. Le fait d'être attaché à son quartier et à sa commune permet de créer une certaine vie sociale en participant par exemple aux fêtes de quartier et aux fêtes traditionnelles. De plus, il existe une entraide intergénérationnelle (2014). D'ailleurs, dans l'axe 1, nous avons développé le fait que la jeunesse Saviésanne avait particulièrement aidé les personnes âgées durant la pandémie. De plus, Eric, employé communal, nous a indiqué que des ateliers-rencontres seront mis en place ce printemps. Ces derniers auront pour objectif de créer du lien entre ces deux populations et encourager cette solidarité intergénérationnelle. Néanmoins, comme Savièse est une commune éparsée, composée de plusieurs villages, éloignés les uns des autres, le système de transport en commun ne peut pas desservir chaque recoin de la commune. Selon nous, il s'agit également d'un facteur d'exclusion car toutes les personnes ne sont pas sur le même pied d'égalité quant aux déplacements. En effet, si elles n'ont pas de véhicule, pas d'aide et qu'elles vivent loin d'un arrêt de bus, elles auront plus de chance de développer des vulnérabilités, de s'isoler et donc d'être petit à petit exclues de la société.

Pour terminer, nous pensons que notre hypothèse de départ doit être nuancée. En effet, nous pouvons confirmer que les lieux de vie et les espaces peuvent présenter certains facteurs d'exclusion. Le manque de considération, et l'inaccessibilité à tous les transports publics peuvent mener la personne à entrer dans ce processus. Il est important de prendre en compte les inégalités sociétales qui peuvent priver des personnes de l'accès à toutes les ressources sociales (Bonvin et al., 2020). Néanmoins, les communes tiennent de plus en plus compte de la population vieillissante en adaptant et en construisant des infrastructures. Il est essentiel de noter que toutes les personnes âgées ne souhaitent pas se rendre dans les espaces publics. Les saisons influencent aussi leurs déplacements et leurs sorties. Elles deviennent plus casanières avec l'âge et aiment passer du temps chez elles. Selon nous, ces activités sont satisfaisantes pour ces personnes et elles se sentent épanouies à travers ces dernières.

## 6.2. Hypothèse 2

*« Les personnes âgées sont touchées par la solitude et l'isolement à la suite de la rupture des liens sociaux. »*

Pour vérifier cette hypothèse, nous nous sommes basées sur des réponses plus personnelles données par les participantes tout en nous appuyant sur notre cadre théorique.

Premièrement, selon Caradec, vieillir provoquera plusieurs changements dans l'insertion sociale des aînées et dans les manifestations corporelles. C'est-à-dire le décès de proches comme la conjointe, les amies, les voisines, les changements physiques et d'apparence (2004). Nous constatons que les personnes ayant perdu

leur conjointe se sentent beaucoup plus seules et isolées. Auparavant, les activités et les sorties se faisaient à deux ou en groupe. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas. Les proches disparaissent petit à petit pour laisser place à la solitude. La maladie est également un facteur important dans la solitude des aînées car lorsqu'elles perdent en autonomie, elles réduisent leurs sorties et restent plus seules chez elles. Germaine, une participante, nous expliquait qu'elle sortait rarement de chez elle dû à ses problèmes d'asthme et de thyroïde.

Il est possible de parler d'isolement lorsqu'une personne n'a pas ou peu de contacts (Campéon, 2016). Il ressort de notre analyse que plusieurs journées peuvent s'enchaîner sans que la personne âgée ait de contacts avec le monde extérieur. Elle ne voit personne, ne reçoit pas de visites ou de téléphones. Ces personnes souffrent du grand silence dans lequel elles sont plongées. Elles sont souvent en manque de relations sociales pour les citer. La solitude se mesure par la réduction du nombre de contacts sociaux (Van Rompaey, 2003). Dans ces situations, les personnes ont perdu des amies, des membres de leur famille et elles font face à une solitude extrême dans certains cas. D'ailleurs, la perte des proches est aussi considérée comme une difficulté liée au vieillissement (Höpflinger et al., 2019). Comme mentionné dans l'axe 3, Jean et Germaine nous indiquaient se sentir très seuls et craignaient de mourir dans leur coin. Nous avons ressenti ces témoignages comme un certain cri de détresse.

Deuxièmement, la solitude peut aussi être vécue positivement. En effet, cela dépendra de la manière dont la personne organise ses journées et des relations qu'elle a avec son entourage. L'aménagement du lieu de domicile exerce aussi une influence car il peut donner l'impression à la personne d'être entourée (Campéon, 2011). Certaines interrogées ont pris un chat et cet animal de compagnie leur permet de ne pas se sentir seules à la maison. Néanmoins, une participante, nous disait que son appartement était tellement bien isolé, qu'elle n'entendait aucun bruit et cela accentuait sa solitude.

Troisièmement, la famille joue un rôle très important dans la vie des aînées. Comme mentionné dans l'axe 2, l'avancée en âge réduit le cercle social des personnes et les relations familiales sont privilégiées. Lorsqu'une personne peut s'appuyer sur sa famille et qu'elle a des contacts fréquents avec cette dernière, elle se sentira beaucoup plus entourée et soutenue. À l'inverse, nous avons observé que les personnes, dont la famille était peu ou pas présente, se sentaient oubliées et démunies. Elles souhaiteraient profiter de passer plus de temps avec leurs enfants et petits-enfants dans la dernière étape de leur vie. Le manque de contacts avec leur famille est l'élément qui les fait le plus souffrir et réfléchir au quotidien.

Finalement, tous ces éléments fragilisent les liens sociaux que la personne possède et les réduisent petit à petit. Nous pouvons donc affirmer que les personnes âgées sont touchées par la solitude et l'isolement engendré par la rupture des liens sociaux. Mais aussi, à la suite de problèmes de santé liés à leur âge. Comme le mentionne Fouliard, la fragilisation des liens sociaux peut entraîner la personne dans un processus d'exclusion sociale (2017). Nous pensons donc que certaines personnes interrogées faisaient face à ce processus car elles étaient très peu entourées.

### 6.3. Hypothèse 3

*« L'âgisme freine la participation des aînées à la vie en société. »*

Afin de vérifier cette hypothèse, nous nous sommes appuyées sur les axes 1 et 4 de notre analyse et sur les notions théoriques en lien avec ces derniers.

Selon Marion Repetti, l'âgisme est une forme de discrimination qui se base sur le critère de l'âge. Dans le cas des personnes âgées, elles seront considérées comme des problèmes et seront dévalorisées (2020).

Ces discriminations sont souvent illégitimes et injustifiées (Thorpe & Decock, 2004). En effet, dans le cadre de notre enquête empirique, nous avons observé qu'il existe certaines discriminations envers cette population. Il ne s'agit pas de discriminations envers l'individu en tant que personne mais de l'individu « vieux » en tant que membre d'une structure sociale qui privilégie la jeunesse et l'âge adulte. Par exemple, la technologie est une forme de discrimination, particulièrement envers cette population, car la plupart n'ont pas les ressources ou compétences pour accéder à ces outils. Il s'agit de discriminations structurelles car la société a tendance à privilégier et valoriser la jeunesse, la performance et la productivité. Eric, employé communal, nous a fait part d'une autre discrimination qui nous paraît également intéressante car, comme indiqué dans l'hypothèse 1, toutes les personnes n'ont pas accès au même titre à certaines infrastructures :

*Les transports publics, en soit, c'est une discrimination car ceux qui peuvent plus conduire doivent prendre les transports publics. Il y en a peu donc ça veut dire qu'il faut s'organiser (Eric, employé communal, 03.12.2021).*

Les personnes interrogées n'ont pas relevé de discriminations liées à leur grand-âge. Elles trouvent que les jeunes ont une image positive dans leur ensemble. Parfois elles sont nommées en tant que vieilles, pour les citer mais elles disaient la même chose des aînées lorsqu'elles étaient jeunes. Cependant, il y avait une autre forme de respect envers cette population. Aujourd'hui, elles sont parfois frappées de constater que les jeunes sont moins attentionnées et qu'elles ne les aident pas toujours. Ce point n'influence aucunement leurs sorties et la manière dont elles s'impliquent dans la société. Malheureusement, il y a de moins en moins d'échanges entre la jeunesse et les personnes âgées et comme l'indiquent Thorpe & Decock cela peut être une perte au niveau de la transmission de connaissances (2004).

Parfois, être vieille a une connotation négative qui se rapporte à la maladie (Clément, 1997, cité par Caradec, 2004). Nous confirmons cette théorie à la suite des témoignages récoltés. Elles ont souvent ressorti le fait que tant qu'elles n'étaient pas touchées par des problèmes de santé et qu'elles restaient autonomes, elles ne se considéraient pas comme vieilles.

Les personnes âgées participent peu, voire pas du tout aux manifestations et aux événements organisés sur leur commune de domicile. Ce n'est pas parce que cela n'est pas adapté, mais parce qu'elles en n'ont pas envie et n'en ressentent pas le besoin. Ces personnes se considèrent comme actives, car elles pratiquent énormément d'activités dans le cadre privé comme les tâches ménagères, l'entretien des extérieurs, le jardinage, la lecture, regarder des émissions télévisées, la peinture, le bricolage, etc. Selon nous, les personnes âgées se sentent donc épanouies lorsqu'elles pratiquent ses activités. En revanche, le vieillissement laisse aussi place à un besoin de gentiment se retirer. Jacques, un participant, nous expliquait que sa femme et lui faisaient parties de plusieurs sociétés mais qu'ils laissaient gentiment la place aux jeunes.

Malgré tous ces éléments, les personnes âgées sont confrontées à de la discrimination mais ne se donnent pas le droit de le considérer. Nous avons ressorti de nos entretiens plusieurs discriminations structurelles telles que la pauvreté, le respect et certaines idées préconçues. Tout d'abord, les aînées ne perçoivent pas une rente AVS très élevée et doivent payer les taxes au même titre qu'un ménage de 4 personnes par exemple. Elles peuvent alors se retrouver dans des situations financières précaires. Ensuite, elles ne se sentent pas toujours respectées par les autres membres de la société. Elles ont le sentiment de ne pas être tolérées et considérées à leur juste titre. Par exemple, concernant le stéréotype que les personnes âgées coûtent cher, elles nous rappellent qu'elles aussi ont dû payer, cotiser et participer à leur retraite.

Pour terminer, lors du choix de l'hypothèse, nous avons été influencées par nos idées et les lectures que nous avons faites. Nous nous sommes rendues chez les personnes âgées en pensant qu'elles nous feraient part de certains ressentis face à des discriminations vécues. Nous avons orienté deux questions dans ce sens. De toute évidence, nous aurions dû rester plus objectives et professionnelles quant à ce questionnement. Nous sommes contentes d'être passées par ce processus car cela nous a permis de nous poser d'autres questions, tout autant intéressantes dans le cadre de ce travail. Nous nous sommes également aperçues que la personne âgée est active et pleine de ressource. Nous ne confirmerons donc pas cette hypothèse car ce n'est pas l'âgisme qui freine la participation des aînées à la société mais le manque d'envie.

## 7. CONCLUSION DE L'ANALYSE

Arrivées au terme de notre travail, nous pouvons à présent répondre à notre question de recherche :

**« Dans quelle mesure, les personnes âgées de 75 ans et plus sont-elles touchées par le phénomène de l'exclusion sociale et quelles en sont les conséquences dans leur vie quotidienne ? »**

Nos recherches théoriques et empiriques, nous ont démontré que nous avons choisi une question complexe. Nous avons formulé des questions qui allaient dépendre du vécu personnel des participantes. Ce travail, nous a permis de vérifier ou de démentir certaines de nos idées. Nous allons répondre à notre question en deux parties.

Tout d'abord, notre recherche empirique nous a permis de confirmer certains éléments théoriques. En effet, nous avons constaté que la fragilisation des liens sociaux joue un rôle essentiel dans le processus de l'exclusion sociale des aînées. Les relations sociales évoluent avec le temps. Les rencontres avec les amies, les collègues de travail se réduisent et laissent place à une plus grande importance à la famille. Cette diminution de contacts sociaux est vécue négativement par les personnes interrogées. Elles souhaiteraient être davantage entourées. Malheureusement, ce n'est pas toujours le cas. Elles sont alors touchées par de la solitude et de l'isolement car elles ont moins de motivation à faire des activités seules qu'à deux, les soirées et les week-ends sont beaucoup plus longs.

Selon nous, tous ces éléments entraînent la personne vers une forme d'exclusion sociale. Lorsqu'une personne est moins entourée, elle s'isole et se sent beaucoup plus seule. Elle réduit ses sorties et les échanges se font moindres. En quelque sorte, la personne est mise à l'écart par la société car elle ne se sent pas soutenue et ne sait pas à qui demander de l'aide. Nous en déduisons donc que les personnes âgées sont plus vulnérables et sont donc sujettes à être touchées par le phénomène de l'exclusion sociale.

Cependant, il nous semble primordial de relever que le caractère, les routines, le vécu et le contexte social de chaque personne interrogée influencent ses ressentis en lien avec les questions posées durant notre enquête de terrain, leurs envies et leurs besoins. Ainsi, la solitude et l'isolement peuvent être vécus totalement différemment d'une personne à une autre. Toutefois, la finalité est la même pour toutes : se retrouver seule. Elles ne le choisissent pas mais le subissent.

Ensuite, les conséquences de cette forme d'exclusion sociale ne sont pas négligeables. En effet, nous avons observé que les personnes développent certaines peurs quant à leur avenir. Ce sentiment est en lien avec la peur de mourir seule ; la peur de tomber et de ne pas être aidée ; la peur des pertes de capacités physiques et psychiques ; la peur de ne plus être autonome ; la peur d'entrer dans un EMS. Toutes ces peurs engendrent une diminution des sorties et une réduction des occasions de nouvelles rencontres. Tous ces motifs sont les conséquences de l'exclusion sociale dans leur vie quotidienne.

En nous appuyons sur tous ces éléments, nous nous rendons compte que notre question de base doit être nuancée car nous ne voulons pas en tirer des généralités. Ce travail nous a permis de prendre en considération que les notions théoriques doivent être modérées et que la recherche empirique peut aller à l'encontre de ces dernières et de nos propres idées. De plus, il est important de mettre en lumière que ces différents processus sont vécus autrement selon les personnes. Nous serons, à présent, plus attentives à ne pas tirer de conclusions trop rapidement et à nous détacher des idées préconçues faites à la suite des lectures théoriques.

Finalement, le cycle de la vie est semé d'embûches. L'individu crée des groupes sociaux tout au long de sa vie. Les relations, au sein de ces derniers, peuvent être positives comme négatives. Arrivées au grand âge, ces dernières diminuent ou disparaissent totalement. Toute personne sera donc plongée, à un moment donné, dans la solitude et se retrouvera, de fait, exclue socialement.

## **8. BILAN DE LA RECHERCHE**

Afin de conclure notre travail, nous allons dresser un bilan de notre recherche. Nous commencerons par reprendre les objectifs que nous nous étions fixés au début de notre travail pour en faire une auto-évaluation. Ensuite, nous développerons les limites et difficultés que nous avons rencontrées durant la réalisation de notre TB. Pour terminer, nous exposerons différentes pistes d'action imaginées en lien avec le travail social puis chacune partagera son bilan personnel.

### **8.1. Objectifs personnels et professionnels**

Nous pensons avoir répondu à la majorité de nos objectifs personnels et professionnels. En effet, nous sommes satisfaites de la collaboration au sein de notre groupe car nous avons eu une très bonne entente tout au long de la réalisation de ce travail. Le travail a bien été reparté, nous avons su nous motiver mutuellement, compenser nos faiblesses et nos richesses et avons eu de riches débats autour de notre thématique. Nous pensons que cette bonne collaboration ressort de nos similitudes quant à la manière de travailler et de notre solide amitié. Dans notre future pratique, nous serons amenées à travailler en équipe, à collaborer avec un réseau et à donner notre avis au sein d'un groupe. Nous pensons que ce travail d'une année a renforcé ces capacités utiles dans la bonne collaboration. De plus, nous sommes toutes les deux particulièrement intéressées par cette population. Nous avons donc trouvé directement pertinent d'effectuer un travail de recherches sur les personnes âgées car très peu de travaux sont publiés à ce sujet. Les entretiens effectués auprès de la population vieillissante ont été très riches sur le plan humain. Nous avons apprécié nous entretenir avec ces personnes, écouter leur histoire personnelle et avoir de grands moments de partage. Nous avons également eu une bonne collaboration avec notre directrice TB qui a su nous conseiller, nous guider et nous apporter des pistes essentielles pour le bon déroulement de nos recherches.

Dans l'ensemble, les délais ont été bien respectés et nous avons même réussi à terminer certaines étapes en avance. Nos recherches nous ont permis d'approfondir nos connaissances quant à la thématique en nous appuyant sur tous les outils et cours dispensés durant notre formation. Nous pensons avoir ressorti les enjeux essentiels de nos concepts. De plus, nous avons développé de nouvelles compétences concernant l'écriture scientifique, le référencement et la méthodologie. Ce travail nous a fait évoluer quant à notre posture personnelle et professionnelle, nous a menées vers une démarche de réflexivité, a changé certaines de nos idées et nous a permis de nous familiariser avec les recherches théoriques et empiriques.

Finalement, nous sommes particulièrement fières d'avoir pu créer un environnement de confiance et d'écoute lors des entretiens réalisés à Sion et à Savièse. Les personnes rencontrées ont pu s'exprimer librement et dans le non-jugement. Nous avons le sentiment de les connaître depuis de nombreuses années et nous nous sentions bien. Nous avons ressenti que ce sentiment était partagé par les personnes âgées.

## **8.2. Limites et difficultés**

Nous avons été confrontées à de nombreuses difficultés lors de notre recherche. Tout d'abord, nous avons pris un certain temps à définir clairement les enjeux de notre TB, nos objectifs et nos attentes. Nous trouvions très peu de ressources théoriques sur ce sujet. Nous nous sommes rapidement aperçues qu'il s'agissait, en partie, de concepts anciens et qu'il y avait peu d'informations récentes. De plus, cette thématique n'a pas beaucoup été abordée par nos collègues du domaine du social.

À un moment donné, nous nous sommes perdues dans la recherche d'informations et avons développé beaucoup trop de concepts pas nécessaires dans la compréhension de notre TB. Nous avons donc dû faire des choix quant à la matière à supprimer. Nous avons trouvé cette étape délicate car nous ne savions pas encore ce qui allait ressortir de notre recherche empirique et nous n'avions pas encore clairement défini les enjeux. Parfois, nous avons des baisses de moral et étions démotivées car nous ne savions plus quelle direction prendre et étions complètement perdues.

Concernant les limites de notre travail, nous avons dû le réaliser durant la pandémie ce qui a engendré un stress supplémentaire. En effet, les personnes âgées, étant considérées comme vulnérables dans cette crise, nous avons la crainte de ne pas pouvoir réaliser tous les entretiens dans les temps et la peur d'éventuellement les contaminer. Nous avons donc veillé à leur demander l'autorisation d'enlever le masque, à nous rendre chez elles et à maintenir les distances. De plus, nous avons été touchées par le virus donc nous avons dû rapidement rebondir pour trouver des solutions adéquates à la bonne réalisation de notre travail.

Finalement, le TB est un travail conséquent qui se déroule durant deux semestres très chargés. De ce fait, nous avons dû bien nous organiser et trouver des moments de disponibilités en commun. Chaque semaine, nous nous sommes donc rencontrées pour travailler ensemble et avancer de la manière la plus productive possible.

## **8.3. Pistes d'actions**

À la suite de notre travail de recherche, nous trouvons pertinent de développer quelques pistes d'action en lien avec notre sujet.

Notre première idée consisterait à créer un réseau de solidarité sur les communes de Sion et de Savièse. En effet, les personnes ressentent un fort besoin de soutien, d'aide, de considération et d'écoute. Elles se sentent seules et démunies. Nous imaginons que les communes mettent en place une plateforme sur laquelle la population peut s'inscrire. Les personnes inscrites auraient la possibilité de choisir l'aide qu'elles souhaitent apporter : aide pour les courses, partage d'un café, aide pour sortir les déchets, aide pour les déplacements aux rendez-vous. Les communes devraient ensuite transmettre un tout-ménage qui informerait la population de la création de ce réseau solidaire. Il existerait alors un numéro de téléphone à joindre en cas d'intérêt. Les personnes âgées pourraient alors prendre contact avec la commune qui la dirigera ensuite vers une bénévoles. Pour les personnes étant à l'aise avec la technologie, elles pourraient directement se rendre sur la plateforme pour trouver les coordonnées d'une bénévoles répondant à ses attentes et à proximité de son lieu de domicile. L'objectif de ce réseau serait de soutenir les personnes âgées, de faciliter leur quotidien et de

créer des liens entre les habitantes. Une piste plus ou moins similaire avait été mise en place durant le premier confinement à Savièse et avait été appréciée par les aînées.

Notre deuxième idée serait de valoriser les activités mises en place par les communes en modifiant le mode de transmission. En effet, les communes proposent diverses activités mais ces dernières sont globalement méconnues des personnes âgées. Nous pensons que cette transmission pourrait se faire des manières suivantes : flyer dans la boîte aux lettres, annonce dans les journaux locaux, affiche dans les communes et dans les lieux fréquentés par les personnes âgées (médecin et magasins). L'objectif serait que les personnes âgées soient mieux informées, qu'elles puissent connaître ce qui est mis en place, participer si elles le souhaitent et que la communication, au sein des communes, soit renforcée et améliorée.

## 9. CONCLUSION

Ce travail nous aura permis de remettre en question notre posture professionnelle. En effet, nous nous questionnons sur le rôle des travailleuses sociales envers cette population. Il existe des structures sociales pour les personnes âgées dans les EMS et dans des associations. Néanmoins, la société évolue et de nouveaux enjeux apparaissent autour de la problématique du vieillissement. Selon nous, il serait alors primordial que la prise en charge sociale des personnes âgées évolue également et que leurs besoins soient pris en compte.

## 10. SOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Adam, S., Joubert, S. & Missotten, P. (2013). L'âgisme et le jeunisme : conséquences trop méconnues par les cliniciens et chercheurs ! *Revue de neuropsychologie*, 5(1), 4-8.
- Amyot, J.-J. (2019). Entre idéologie et réalité. In C, Eynard (Dir.), *Les vieux sont-ils forcément fragiles et vulnérables ?* (pp. 21-70). Toulouse : Érès.
- AvenirSocial. (2014). *Profil des professionnel-le-s du travail social*. Récupéré de [AS Berufsbild FR RZ low 28.10.14 1.pdf \(avenirsocial.ch\)](#)
- Bickel, J. & Girardin Keciour, M. (2004). De l'impact de la fragilité sur la vie quotidienne : Changements et continuité des activités et du bien-être dans le grand âge. *Gérontologie et société*, 27(109), 63-82. doi : <https://doi.org/10.3917/g.s.109.0063>
- Bigot, M. & Depeau, S. (2014). L'inclusion à la ville des personnes âgées : entre déprise et citadinité. *Norois*, 232, 11-22. doi : <https://doi.org/10.4000/norois.5135>
- Bizzini, L. (2007). L'âgisme : Une forme de discrimination qui porte préjudice aux personnes âgées et prépare le terrain de la négligence et de la violence. *Gérontologie et société*, 30(123), 263-278. doi : <https://doi.org/10.3917/g.s.123.0263>
- Bonvin, J.-M., Hugentobler, V., Knöpfel, C., Maeder, P. & Tecklenburg, U. (2020). *Dictionnaire de politique sociale suisse*. Zurich et Genève : Seismo.
- Campéon, A. (2011). Vieillesse ordinaires en solitude. *Gérontologie et société*, 34(3), 217-229.
- Campéon, A. (2016). Vieillesse isolées, vieillesse esseulées ? Regards sur l'isolement et la solitude des personnes âgées. *Gérontologie et société*, 38(1), 11-23.
- Caradec, V. (2004). *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*. Paris : Armand Colin.
- Castel, R. (1994). La dynamique des processus de marginalisation : de la vulnérabilité à la désaffiliation. *Cahiers de recherche sociologique*, 22, 11-27. doi : <https://doi.org/10.7202/1002206ar>
- Damon, J. (2008). *L'exclusion*. Paris : Presses Universitaires de France/Humensis.
- Debordeaux, D. (1994). Désaffiliation, disqualification, désinsertion. *Recherches et Prévisions*, 38, 93-100. doi : <https://doi.org/10.3406/caf.1994.1668>
- Exclusion sociale : *Une étape de réflexion pour comprendre et agir*. (1998). Genève : Conseil Economique & Social.
- Foucart, J. (2003). Éditorial. La vieillesse : une construction sociale. *Pensée plurielle*, 6, 7-18. doi : <https://doi.org/10.3917/pp.006.0007>
- Fouliard, J. (2017). *L'exclusion sociale*. Paris : Bréal.
- Graf, Hans P. (2020, 8 octobre). Une décennie pour le vieillissement en bonne santé. Reiso : revue d'information sociale. Récupéré de [REISO - Vieillesse - Décennie pour le vieillissement en bonne santé](#)
- Guérin, S. & Tavoillot, P.-H. (2017). *La guerre de génération aura-t-elle lieu ?* Paris : Calmann-Lévy.

- Guibet Lafaye, C. (2012). Anomie, exclusion, désaffiliation : dissolution de la cohésion sociale ou du lien social ? *Pensée plurielle*, 29, 11-35. doi : <https://doi.org/10.3917/pp.029.0011>
- Guillemand, A. (2013). Le vieillissement actif : enjeux, obstacles, limites : Une perspective internationale. *Retraite et société*, 65, 17-38. doi : <https://doi.org/10.3917/rs.065.0017>
- Höpflinger, F., Hugentobler, V. & Spini, D. (Dir). (2019). Réalités et enjeux de la diversité. *Habitat et vieillissement*. Zurich et Genève : Seismo. doi : <https://doi.org/10.33058/seismo.20725>
- Imbert, G. (2010). L'entretien semi-directif : à la frontière de la santé publique et de l'anthropologie. *Recherche en soins infirmiers*, 3, 23-34.
- Jacquard, A. (2000). *Mieux comprendre l'exclusion sociale*. Paris : L'Harmattan.
- Kucera, J. (2018). *Vieillesse active*. Neuchâtel : OFS
- Lièvre, P. (2016). *Manuel d'initiation à la recherche en travail social*. Rennes : Presses de l'EHESP. doi : <https://doi.org/10.3917/ehesp.lievr.2016.01>
- Monod, S. & Sautebin, A. (2009, 18 novembre). Vieillir et devenir vulnérable. *Médicale Suisse*, 5(226), 2353-2357.
- Observatoire Valaisan de la Santé. (2020, 2 décembre). *Evolution de l'espérance de vie*. Récupéré de [Evolution de l'espérance de vie Démographie \(ovs.ch\)](http://www.observatoire-valais.ch/evolution-de-l-espérance-de-vie-demographie)
- OFSP. (2021, 20 octobre). Coronavirus : personnes vulnérables. Récupéré de [Personnes vulnérables \(admin.ch\)](http://www.ofsp.ch/personnes-vulnerables)
- Organisation mondiale de la Santé. (2021, 4 octobre). *Vieillesse et santé*. Récupéré de [Vieillesse et santé \(who.int\)](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/active-ageing)
- Paquot, T. (2009). *L'espace public*. Paris : La Découverte.
- Paugam, S. (2013). *La disqualification sociale : essai sur la nouvelle pauvreté*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Paugam, S. (2018). *Le lien social*. Paris : Presses Universitaires de France.
- Petits frères des pauvres. (2021, mars). *Isolement des personnes âgées : les impacts de la crise sanitaire*. Récupéré de [\\*2021 rapportPFP HD-min.pdf \(petitsfreresdespauvres.fr\)](http://www.petitsfreresdespauvres.fr/2021-rapportPFP-HD-min.pdf)
- Promotion Santé Suisse. (2014). *La promotion de la santé des personnes âgées – de réels bénéfices*. Récupéré de [Via - Argumentaire De reels benefices.pdf \(promotionsante.ch\)](http://www.promotionsante.ch/via-argumentaire-de-reels-benefices.pdf)
- Promotion Santé Suisse. (2016). *Promotion de la santé des personnes âgées*.
- Repetti, M. (2020). Coupables d'être vieux ? *Paroles*, 3, 12-15.
- Savièse 2030. (2019, avril). *Plan directeur communal de Savièse*. Récupéré de [Saviese2030 PlanStrategique VF2Avril19](http://www.saviese.ch/plan-strategique-vf2-avril-19)
- Thorpe, E. & Decock, G. (2004). La discrimination fondée sur l'âge en Europe. *Gérontologie et société*, 27(4), 207-223.

Vandecasteele, I. & Lefebvre, A. (2006). De la fragilisation à la rupture du lien social : approche clinique des impacts psychiques de la précarité et du processus d'exclusion sociale. *Cahiers de psychologie clinique*, 1(1), 137-162. doi : <https://doi.org/10.3917/cpc.026.0137>

Van Rompaey, C. (2003). Solitude et vieillissement. *Pensée plurielle*, 6(2), 31-40. Doi : <https://doi.org/10.3917/pp.006.0031>

Vermeersch, S. (2006). Liens territoriaux, liens sociaux : le territoire, support ou prétexte ? *Espaces et sociétés*, 126(3), 53-68. doi : <https://doi.org/10.3917/esp.126.0053>

### Image :

Wyborcza.pl. (2020). *Komentarz prawnika : Zakaz przemieszczania się seniorów to bezprawne pozbawienie wolności*. Récupéré de [Komentarz prawnika: Zakaz przemieszczania się seniorów to bezprawne pozbawienie wolności \(wyborcza.pl\)](https://www.wyborcza.pl/komentarz-prawnika-zakaz-przemieszczania-sie-seniorow-to-bezprawne-pozbawienie-wolnosci)

## 11. ANNEXES

### 11.1. Annexe 1 : Planning de réalisation

Planification de la recherche sous forme de tableau, fait état des étapes et délais, réaliste en tenant compte du terrain et objectifs.

Tâches	Date butoir	Date de réalisation
Remise du pré-projet	11.06.2021	10.06.2021
Finaliser le projet	27.08.2021	01.09.2021
Relecture du projet	01.09.2021	02.09.2021
Envoyer le projet à Mme Cretton	03.09.2021	03.09.2021
Contacteur les administrations communales	29.10.2021	17.11.2021
Terminer le cadre théorique	12.11.2021	26.11.2021
Rédiger les canevas d'entretien	19.11.2021	24.11.2021
Contacteur les personnes âgées	19.11.2021	17.12.2021
Réaliser les entretiens	17.12.2021	30.12.2021
Retranscrire les entretiens	08.01.2022	03.01.2022
Analyse et résultats	25.02.2022	28.01.2022
Bilan de recherche	25.03.2022	28.01.2022
Finaliser le travail de Bachelor + corrections + relecture	29.04.2022	04.04.2022
Soutenance	27.05.2022	12.05.2022
Bibliographie	Tout au long du travail	Tout au long du travail

## 11.2. Annexe 2 : Grille d'entretien personnes âgées

### Introduction :

Présentation : Inês Monteiro Fernandes, orientation éducation sociale et Logane Héritier, orientation service social, étudiantes en 3<sup>ème</sup> année à la HES en travail social à Sierre.

Règles éthiques : confidentialité, anonymat, possibilité d'arrêter l'entretien ou de ne pas répondre à certaines questions.

L'entretien sera enregistré afin que les étudiantes puissent le retranscrire et garder une trace de la discussion.

**Thème du travail de Bachelor :** « Dans quelle mesure les personnes âgées de 75 ans et plus sont-elles touchées par le phénomène de l'exclusion sociale et quels en sont les conséquences dans leur vie quotidienne ? »

### Hypothèses :

**Hypothèse 1 :** « Le lieu de résidence et les espaces publics sont des facteurs excluant la personne âgée »

**Hypothèse 2 :** « Les personnes âgées sont touchées par la solitude et l'isolement à la suite de ruptures des liens sociaux. »

**Hypothèse 3 :** « L'âgisme impacte la participation des aînées à la vie en société. »

### Données de l'entretien :

Date	: _____	Genre	: _____
Heure	: _____	Etat civil	: _____
Âge	: _____	Lieu	: _____

### Questions :

- De quelle ville/village êtes-vous originaire ?
- Dans quelle ville/village habitez-vous actuellement ?
- Pouvez-vous nous raconter une de vos journées ?
- Pouvez-vous nous citer des activités qui rythment vos semaines ?
- Vos semaines et vos week-ends sont-ils rythmés de la même manière ?
- Quels sont les personnes que vous voyez régulièrement ?
- Habitez-vous seule ?
- Avez-vous des enfants ? Si oui combien ?
- À quelle fréquence voyez-vous votre famille ?
- Pouvez-vous nous raconter ce que vous faites principalement avec votre famille ?
- Les saisons influencent-elles vos activités quotidiennes ? De quelle manière ?
  - *Relance : est-ce que vous faites des choses différentes l'été que l'hiver ?*
- À quel moment de l'année vous sentez-vous le plus dynamique ? Pour quelle raison ?
- Vous considérez-vous comme une personne active ?
- Vivez-vous dans un appartement ou une maison ?
- Côté-voisins : comment voyez-vous vos voisins ?

- Comment se passe les relations avec elles ?
- Comment définiriez-vous l'ambiance de votre quartier ?
- À quel moment de la journée sortez-vous en général ?
- Lorsque vous sortez de chez vous c'est pour aller où en général ?
- Lorsque vous sortez, comment vous déplacez-vous ?
  - *Relance : Avez-vous besoin d'aide ?*
- Habitez-vous à proximité de centres commerciaux, de parcs ou de cafés ?
- Est-ce que vous vous rendez régulièrement dans ces lieux ?
  - Si oui, pouvez-vous nous décrire ce que vous y faites, comment cela se passe ?
  - Si non, pouvez-vous nous dire pourquoi ?
  - *Relance : Vous allez au supermarché faire les courses, cela vous prend du temps, allez-vous vous promener ou boire un café ?*
- Selon vous, l'accès aux espaces publics comme les magasins, les parcs, les espaces verts sont-ils adaptés aux personnes âgées ? Pouvez-vous nous donner des exemples.
- Selon vous, est-ce que c'est facile de se déplacer à Sion ou à Savièse ?
  - Si oui, pourquoi ?
  - Si non, pourquoi ?
- *Relance* : Pouvez-vous nous donner des exemples de ce qui est mis en place par la commune pour faciliter votre quotidien.
- Comment vous sentez-vous actuellement ?
- Comment définiriez-vous votre état de santé ?
- Allez-vous souvent chez le médecin ?
  - *Relance : à quelle fréquence vous rendez-vous chez le médecin ?*
- Est-ce que vous faites des activités physiques ?
  - *Relance : Faites-vous des activités physiques comme de la marche ou de la gym pour les aînées ?*
- Si vous deviez expliquer à une enfant de 7 ans ce que cela fait de vieillir, que lui diriez-vous ?
- Avez-vous déjà vécu une situation discriminante liée à votre âge ? Pourriez-vous nous la raconter.
- À vos yeux, quelle est l'image que les personnes ont des aînées ?
  - *Relance : L'idée qu'ils s'en font ?*
- Existe-t-il des activités villageoises auxquelles vous souhaiteriez participer mais que vous ne pouvez pas ?
  - Racontez-nous ce qui vous empêche de participer à certaines activités.

<b>Conclusion</b>
-------------------

- Pour terminer, qu'est-ce que vous voudriez encore nous dire ?
- Souhaitez-vous rajouter quelque chose ?

<b>Remerciements</b>
----------------------

### 11.3. Annexe 3 : Grille d'entretien employés communaux

#### Introduction :

Présentation :

Inês Monteiro Fernandes, 23 ans, vit à Sion, étudiante en 3<sup>ème</sup> année à la HES en travail social à Sierre en orientation éducation sociale.

Logane Héritier, 24 ans, vit à Savièse, étudiante en 3<sup>ème</sup> année à la HES en travail social à Sierre en orientation service social.

**Règles éthiques :** confidentialité, anonymat, possibilité d'arrêter l'entretien ou de ne pas répondre à certaines questions.

L'entretien sera enregistré afin que les étudiantes puissent le retranscrire et garder une trace de la discussion.

**Thème du travail de Bachelor :** « Dans quelle mesure les personnes âgées de 75 ans et plus sont-elles touchées par le phénomène de l'exclusion sociale et quels en sont les conséquences dans leur vie quotidienne ? »

#### Données de l'entretien :

Date : \_\_\_\_\_ Lieu : \_\_\_\_\_  
 Heure : \_\_\_\_\_ Rôle : \_\_\_\_\_

#### Hypothèses :

**Hypothèse 1 :** « Le lieu de vie et les espaces publics sont des facteurs excluant la personne âgée. »

**Hypothèse 2 :** « Les personnes âgées sont touchées par la solitude et l'isolement à la suite de ruptures des liens sociaux. »

**Hypothèse 3 :** « L'âgisme freine la participation des aînées à la vie en société. »

#### Questions :

- Quel est votre rôle sur la commune et en quoi consiste-il ?
- Combien de personnes de plus de 75 ans vivent sur la commune ?
- Pouvez-vous nous indiquer ce qui existe dans la commune en faveur des personnes âgées ?
- Considérez-vous la commune de Sion/Savièse comme une commune favorable au vieillissement ?
- Selon vous, les personnes âgées ont accès, au même titre que les autres habitants, aux espaces publics comme des espaces verts, des parcs, des centres commerciaux ?
- Selon vous, les personnes âgées peuvent se déplacer facilement, en tant que piétonnes, en ville de Sion/dans les villages de Savièse ?
- Y'a-t-il des choses mises en place pour favoriser les déplacements des personnes âgées ?
- A vos yeux, quels sont les points forts de vivre à Sion/Savièse pour une personne âgée ?
- Et les points faibles ?
- Combien y-a-t'il d'EMS sur la commune de Sion/Savièse ?
- Y'a-t-il des choses mises en place sur la commune pour les personnes âgées seules ?

- En cas de besoin, ont-elles à disposition un moyen de joindre de l'aide ?
- À quelles activités ou évènements, sur la commune, les personnes âgées aiment participer ou participent le plus ?
- Selon vous, qu'est-ce qui retient les aînées à participer à des événements ou à s'engager dans une société locale hormis les problèmes de santé liés à leur grand âge ?
- Y'a-t-il des choses mises en place sur la commune pour encourager les personnes âgées à participer à la vie de la ville ou du village ?
- Pensez-vous que les personnes âgées font face à certaines discriminations liées à leur grand âge ?
- Selon la réponse précédente, y'a-t-il des mesures mises en place pour diminuer cela ?

### Conclusion

- Pour terminer, qu'est-ce que vous voudriez encore nous dire ?
- Souhaitez-vous rajouter quelque chose ?

### Remerciements