

---

## CHRONIQUE

---

### BIEN VIVRE ET BIEN VIEILLIR : UN PROGRAMME À LA CARTE

#### Introduction

Avec une forte proportion de personnes de 65 ans et plus sur son territoire — 27 % en 1996 contre 14,9 % pour l'ensemble de la population montréalaise — il est assez logique que le CLSC René Cassin/IGSQ<sup>1</sup> ait été amené à développer plusieurs nouveaux services de pointe destinés aux personnes âgées de 60 ans et plus. Parmi ceux-ci, nous vous présenterons ici le *Programme Bien-Vieillir* (PBV). Avant d'aller plus avant dans la présentation de ce nouveau programme, voici quelques balises permettant de mieux comprendre le contexte d'implantation du PBV.

#### Contexte d'implantation du Programme Bien-Vieillir

Le PBV fait partie des services de pointe, définis comme de « *nouveaux programmes dans lesquels un modèle d'intervention est élaboré en fonction d'un besoin démontré et qui y répond dans un contexte multidisciplinaire* ». Pour chaque service de pointe, on retrouve, entre autres, une composante de recherche et d'enseignement puisque le CLSC René Cassin est aussi un centre universitaire agréé<sup>2</sup>. Les services de pointe comprennent donc des activités de recherche, de formation, l'accueil de stagiaires et enfin, un processus d'évaluation des différentes composantes du service.

#### Le PBV : un programme de prévention/promotion de la santé globale<sup>3</sup>

En accord avec le mandat de prévention/promotion de la santé attribué aux CLSC, le PBV vise à encourager la santé globale en prenant en compte les capacités physiques, mentales et sociales qui sont nécessaires à la personne pour atteindre ses objectifs de vie, continuer à acquérir de nouvelles compétences et enrichir son apprentissage en communauté tout

- 
1. Institut de gérontologie sociale du Québec.
  2. Affilié à l'Université de Montréal, à l'Université McGill et à l'Université du Québec à Montréal.
  3. L'équipe d'élaboration du programme a obtenu les avis d'un comité de consultation formé d'experts de différentes disciplines.

en vieillissant. Il est clair que pour l'équipe du PBV, « *la santé n'est plus une fin en soi mais un moyen et une condition de développement du bien-être des personnes en favorisant l'actualisation de leur potentiel et en encourageant la mise en place des conditions favorables pour y parvenir* » (Plan d'organisation du CLSC René Cassin, 2001).

Plus spécifiquement, le PBV est destiné aux personnes vieillissantes préoccupées par leur vieillissement et arrivées à un point tournant de leur vie ou éprouvant le besoin de faire le point sur certains aspects de leur vie. Par exemple, le départ des enfants de la maison familiale, la mise à la retraite, un changement au niveau de l'état de santé, le décès d'un proche, une situation d'incapacité sont des points tournants majeurs qui peuvent être des déclencheurs d'une nouvelle prise de conscience sur sa vie et sur son propre vieillissement, apportant avec elle son lot de questionnements. Bien que cette situation soit tout à fait « normale », elle demande à la personne qui la vit un temps d'arrêt, de réflexion, de mise à distance pour mieux comprendre ce qui lui arrive, l'accepter et peut-être même redéfinir l'horizon de ses projets de vie ou la vision de son existence. Il ne s'agit donc pas tant pour la personne de vouloir à tout prix devenir différente que de faire le point sur sa vie afin de choisir quel sera le prochain cap qui la mènera à une connaissance plus approfondie d'elle-même et qui donnera un véritable sens à son existence. Ceci implique non seulement de faire le bilan de ses capacités, mais d'envisager aussi les différentes possibilités pour l'avenir.

Le PBV a justement pour but de favoriser le développement d'attitudes positives et réalistes devant son propre vieillissement, d'augmenter le sentiment de contrôle sur sa vie, de renforcer la motivation au changement, de soutenir l'entreprise de nouveaux projets de vie et d'accompagner la personne dans la poursuite de ses objectifs. Si nécessaire, la personne pourra être référée vers une ressource complémentaire interne ou externe au CLSC.

### **Le contenu du programme PBV et le type d'interventions**

Il s'agit d'un programme à la carte à l'intérieur duquel le participant peut choisir à son rythme un ou plusieurs ateliers thématiques regroupés selon une approche favorisant l'acquisition de savoir-faire et de savoir-être.

- Les ateliers sur les *changements d'habitudes de vie* (par exemple : nutrition, activités physiques, mémoire, stress, médicaments) privilégient une approche cognitivocomportementale reposant principalement sur l'acquisition dirigée d'information, le développement d'une meilleure connaissance de soi et la détermination de buts personnels. Ces ateliers favorisent les échanges entre les participants et avec l'intervenant afin que le contenu soit ajusté aux questionnements des participants (par exemple, sur la ménopause) et que l'information soit véritablement assimilée.
- Les groupes de *développement personnel* permettent à la fois de

réfléchir sur les réalités spécifiques du vieillissement (crises de passage, peur de vieillir, pertes et gains) et d'avoir un regard nouveau sur son vécu afin de permettre au participant de mettre en place de nouvelles stratégies en ce qui concerne sa retraite, sa sexualité, son *empowerment*, etc. Les thèmes y sont abordés d'une façon moins directive favorisant une approche psychodynamique qui encourage la réflexion personnelle et le développement de stratégies devant les situations nouvelles.

- Le module *poursuite d'objectifs* offre aux participants qui le désirent la possibilité d'obtenir un soutien structurel à long terme afin de mieux définir leurs propres stratégies pour poursuivre avec succès les objectifs qu'ils se sont fixés lors des autres ateliers de groupe. Ce soutien s'effectue par le biais de rencontres de groupe mensuelles avec un intervenant.
- Le module *activités communautaires* vise à soutenir les personnes qui désireraient réaliser un projet communautaire. Ce module n'est pas encore développé.

### **La structure et l'organisation du PBV**

Ce programme propose différents ateliers qui sont généralement constitués de petits groupes de 10 à 15 personnes. La dynamique de groupe encourage la participation active entre les participants et l'intervenant.

En plus de ces activités de groupe, le programme offre aussi des interventions individuelles qui s'adressent essentiellement aux personnes qui éprouvent des difficultés à participer en groupe mais qui désirent un soutien pour atteindre leurs objectifs. Il s'agit de soutien par les pairs, sous forme de rencontres avec un bénévole formé à cet effet qui a déjà lui-même suivi l'intervention de groupe du PBV.

Parallèlement au PBV, le CLSC René Cassin/IGSQ offre deux autres types d'activités gérées par des aînés bénévoles : 1) le Centre d'Information Santé sur Internet (CISI) qui permet à la personne de mieux connaître son état de santé et 2) le *Marche-O-Mail*, un club de marche intérieure.

### **La recherche et l'évaluation du PBV**

Les responsables du PBV tiennent à s'assurer de la pertinence et de l'efficacité de ce programme, jusque-là en développement. C'est pourquoi une première étude pilote a été réalisée durant l'année 2002-2003<sup>1</sup>. La programmation de recherche prévue pour 2003 à 2005 a pour objectifs :

---

1. Sophie Laforest, Ph.D. et Frédéric Le Cren, Ph.D., Université de Montréal, sont les deux chercheurs principaux. Ils sont entourés de chercheurs associés experts et des intervenants du PBV.

1) d'évaluer le processus d'implantation du PBV, entamé en 2002-2003;  
2) d'évaluer son efficacité en matière d'habilitation (*empowerment*) et de santé globale. La méthode de recherche envisagée est une combinaison de méthodes qualitatives et quantitatives. L'évaluation du *processus d'implantation* du PBV est de deux ordres. Le premier s'attarde au programme lui-même; il permet d'examiner les étapes d'implantation, de décrire les partenariats établis à l'interne et à l'externe, de rapporter les ateliers effectivement donnés, de vérifier si le programme a été mis en place tel que prévu et de noter les ajustements effectués. Le second a trait aux personnes qui fréquentent le programme. Il s'agit de décrire leurs caractéristiques sociodémographiques, leurs motivations et attentes, leur cheminement personnel, leur satisfaction, leur assiduité, etc. Des entretiens semi-dirigés permettront enfin d'obtenir des données qualitatives concernant la dynamique du programme, son contenu et ses effets tels que vécus par les aînés eux-mêmes. Les données seront recueillies à l'entrée dans le PBV puis à différents moments clés du cheminement des participants. L'*évaluation d'efficacité* consistera en une étude visant à identifier quelques variables clés (p. ex., attitude devant le vieillissement, perception de son bien-être, poursuite de ses buts personnels, perception de maîtrise de sa vie et capacité d'adaptation aux changements) que l'on mesurera en pré/post test et que l'on comparera à un groupe contrôle.

**Frédéric Le Cren**<sup>1, 2</sup>  
CLSC René Cassin/IGSQ  
Université de Montréal

**Marie Amzallag**  
CLSC René Cassin/IGSQ

**Norma Gilbert**  
CLSC René Cassin/IGSQ

**Lucie Bouchard**  
CLSC René Cassin/IGSQ

**Sophie Laforest**  
CLSC René Cassin/IGSQ  
Université de Montréal

- 
1. Ce travail a été rendu possible grâce à une bourse de recherche post-doctorale du FQRSC et du CLSC René Cassin/IGSQ. Je tiens également à remercier Catherine Geoffroy responsable du développement du *Programme Bien-Vieillir* du CLSC René Cassin/IGSQ pour ses commentaires et suggestions.
  2. Adresse de correspondance : CLSC René Cassin, Institut de gérontologie sociale du Québec, 5800, boulevard Cavendish, suite 600, côte Saint-Luc (QC), H4W 2T5. Téléphone : (514) 488-3673, poste 1467. Courriel : le.cren.frederic@uqam.ca.