



**Il faut continuer à vivre !**

**Les séniors et la crise covid :  
regards, expériences et analyses.**

---

Coordination de la publication : Pascal MATOT, Luc ROUSSEL, Hélène TERRASSON, Delphine THIEBAULT.

Ont contribué à l'élaboration de la publication : les salariés et bénévoles des 22 centres sociaux des Hauts de France qui ont animé les cafés séniors durant l'été et l'automne 2020.

La Canopée - Centre Social Rural (Auneuil 60)  
Espace Valois Multien (Betz 60)  
Centre Social et Culturel de Lassigny (Lassigny 60)  
Centre Social Rural de Froissy Crevecoeur (Froissy Crevecoeur 60)  
Maison Pour Tous - Centre Social de Rivery (Rivery 80)  
Centre Socioculturel APTAHR (Saint Michel 02)  
Centre Socioculturel Belencontre (Tourcoing 59)  
La Maison - MJC Centre Social (Tourcoing 59)  
Centre Social Le Nautilus (Roubaix 59)  
Centre Social Marcel Bertrand (Lille 59)  
Centre Social Faubourg d'Esquerchin (Douai 59)  
Centre Social Le Phare (Aniche 59)  
Centre Social Georges Dehove (Valenciennes 59)  
Centre socioculturel Epinette (Maubeuge 59)  
Centre Social et Culturel Guy M  quet (Aulnoye-Aymeries 59)  
Centre Social Le Nouvel Air (Avesnes-sur-helpe 59 )  
Centre Social Marliot Maupassant (Caudry 59)  
Centre Social et Familial Saint Roch ( Cambrai 59)  
Centre Social Centre Ville (Cambrai 59)  
Centre Social AJR (Noyelles-sur-Escaut 59)  
Centre Social Merville (Merville 59)  
Centre Socioculturel Audrey Bartier (Wimereux 62)

Un merci à Christine JURDAN pour l'appui à l'analyse, à Emilie Bouvier et Thierry Coulomb pour la relecture.

Publication des fédérations des centres sociaux Nord Pas-de-Calais et des Pays Picards - Décembre 2020

Crédits photos : Nadia Nascimento pour la FCSF - Yves Nivot pour la FCSF

Mis en forme par levelup-cluster.eu - 06 11 64 59 24

# Introduction

Depuis le début de la crise Covid, les seniors sont fortement impactés : vulnérabilité à la maladie, incitation forte au confinement, souffrance sociale, sentiment d'infantilisation et stigmatisation, sujet de débats dans les familles et les médias... De fait, cette crise a joué un rôle d'accélérateur et de révélateur : à la fois des initiatives et solidarités de proximité entre habitants et générations, du rôle irremplaçable du lien social en matière de prévention, mais aussi des dysfonctionnements de la société dans la manière de prendre en compte le vieillissement des populations et leur fin de vie.

Dans cette crise, le réseau des centres sociaux des Hauts-de-France mène une action forte de soutien aux seniors en situation de vulnérabilité à travers une diversité de démarches individuelles et collectives : veille sociale par téléphone, "aller vers" à domicile, soutien aux usages numériques, accès aux droits, actions socioculturelles en ligne...

**Mais que veulent nous dire les premiers concernés sur cette crise Covid ? Qu'en retiennent-ils ? Quels regards, expériences, analyses posent-ils ?**

Dans cette perspective, des parcours de "groupes de parole", dits "cafés papote", mobilisant quelque 200 retraités issus de la diversité des territoires urbains et

ruraux de la région, ont été animés par des centres sociaux des Hauts-de-France de juillet à octobre 2020.

Cette publication, élaborée avec le soutien financier de la CARSAT Hauts-de-France et de la Fédération des Centres Sociaux de France, en capitalise les principaux enseignements. Elle se veut un outil ressource à destination des acteurs des Hauts-de-France et plus largement des acteurs nationaux pour contribuer à mieux prendre en compte la question du vieillissement, à faire société entre les générations et au final, contribuer à "un peu plus" de démocratie et de justice sociale.



## Sommaire

<i>Introduction / Sommaire</i> .....	<b>p.2</b>
<i>Le quotidien d'une vie confinée...</i> .....	<b>p.4</b>
<i>Ce qui a été ressenti comme juste ou injuste</i> .....	<b>p.8</b>
<i>La solidarité et notre démocratie demain ...</i> .....	<b>p.9</b>
<i>Des enjeux, convictions portés par les centres sociaux, des responsabilités pour demain.</i> .....	<b>p.10</b>
<i>Des ressources pour aller plus loin</i> .....	<b>p.12</b>

## “ LE QUOTIDIEN D’UNE VIE CONFINÉE ... ”

### Un lien à l'entourage et la liberté de faire ce qu'on veut ont cruellement manqué

Ce qui a le plus manqué est le lien avec l'entourage (45% des réponses) et la liberté de faire ce que l'on veut (30% des réponses). Dans le “lien avec l'entourage”, ce sont principalement les relations intrafamiliales qui sont visées. Nous percevons, à travers ce chiffre (45%), toute l'importance donnée aux relations sociales et familiales qui participent aux repères de la vie des séniors. Cela renvoie pour une part à l'utilité sociale que se donnent les séniors : leur participation à la co-éducation de leurs petits-enfants.

*" J'ai une petite fille de 14 ans et d'habitude elle m'attrape comme ça et elle me dit "Mamiiiiiiie" mais je ne peux pas la toucher alors c'est dur ; je lui dis : "Non non non, ma poule "*

*" Moi j'ai une arrière petite-fille, elle venait déjeuner tous les mercredis matin avec moi. Pendant le confinement, combien de fois elle disait au téléphone : "Mèmère, le président il a pas encore dit qu'on pouvait venir te voir". Et elle n'a que 3 ans ! "*

L'attachement à la liberté a été fortement ressenti par nos aînés, d'autant que certains ont vécu des périodes de privation de liberté plus ou moins longues (Seconde Guerre Mondiale, Guerre d'Algérie). L'utilisation des justificatifs de déplacement et des files d'attente pour entrer dans les magasins et la rareté de certains produits ont renforcé ce souvenir de ce qui n'était pas le “bon vieux temps”. Avec une différence notable exprimée par les personnes interviewées : “En période de guerre, on pouvait se regrouper en famille pour faire face”. Ce qui n'est pas le cas en période de confinement où, à l'isolement social, s'ajoute celui de l'isolement par le confinement : c'est là la double peine en somme.

*" Je me suis sentie prisonnière, obligée de rester chez moi. Ma liberté était confinée "*

*"L'attente dans les magasins était insupportable ; de plus les denrées alimentaires étaient souvent manquantes dans les magasins"*

Enfin, c'est aussi le **rapport à la fin de vie qui est posé** : ne pas pouvoir dire adieu, enterrer dignement les personnes, prendre soin des défunts. Cela pose la question de la place de la mort dans la société. A partir du moment où elle est niée par les vivants, c'est qu'elle ne compte pas dans le cycle de la vie.

*"Ce qui m'a le plus attristée, c'est de ne pas pouvoir aller au cimetière sur la tombe de mon mari"*

*"J'ai eu une cousine en Ehpad qui est décédée de la Covid : je n'étais pas bien. C'était très dur de ne pas pouvoir aller la voir. Difficile de faire un deuil dans ces circonstances. Grand besoin de voir ma famille mais là aussi... impossible"*

### La vie à la maison comme substitut à la vie tout court

Les occupations, pendant le confinement, se sont recentrées sur la vie à la maison : 36% des personnes interrogées ont “fait passer le temps” en pratiquant des loisirs intérieurs (lecture, musique, télévision, jeu sur internet pour certains) ou en s'occupant du jardin pour celles et ceux qui ont la chance d'en avoir un. Ce premier confinement s'est déroulé au printemps, une période propice à la remise en route des activités d'extérieur : jardinage, potager, embellissement et entretien de la maison. Comme beaucoup de Français qui ne sont pas en appartement, les séniors ont pu s'adonner à ces loisirs occupationnels d'autant que la météo aura été un facteur aidant pour l'occasion.

Cela étant, nous pouvons donc en déduire que le deuxième confinement est vécu plus durement car le contexte ne présente pas les mêmes caractéristiques qu'au printemps. Nous savons déjà que bon nombre de séniors n'ont pas repris, à la fin du premier confinement, leurs activités de rencontre et de loisirs et que **l'isolement volontaire a été de mise pour nombre d'entre eux pendant l'été**. Les séniors attendaient impatiemment la rentrée pour retourner dans leurs associations et dans leurs lieux de vie sociale et culturelle. Le deuxième confinement a mis un terme à cette attente et l'isolement maintenant obligatoire commence à peser physiquement et psychologiquement.



*" Pouvoir jardiner au printemps m'a beaucoup aidé. Vivre le même confinement en novembre, j'aurais déprimé un max..."*

*" Nous, à la campagne, pendant le confinement, on était privilégié quand même. On pouvait sortir dans le jardin et puis on était occupé avec le potager, les fleurs... Bon, si on est reconfiné cet hiver, ça va sembler plus long, c'est sûr !*

*"C'est vrai qu'on a eu de la chance, il a fait super beau du début à la fin... Pas d'eau ou si peu... ça aurait été pourri le temps y aurait eu de la déprime dans l'air"*

Pour certains de nos aînés, la période Covid a été aussi un **révélateur pour la vie intérieure** : pas celle de la maison mais celle de la vie spirituelle. Des participantes ont évoqué le fait que la pandémie les a confrontées à la finitude. Souvent l'aboutissement d'une "relecture" de leur vie qui en questionne le sens.

*"Le confinement a permis un retour sur moi-même, je me suis questionnée s'il fallait aller demander pardon"*

*"La vie est précieuse ; j'ai fait des erreurs que je relativise aujourd'hui ; je me sens prête"*

*"Je suis vieille, si je pars, je pars, c'est tout. Au départ j'étais angoissée et puis maintenant..."*

Le contact téléphonique a aidé les seniors à passer le cap (17% des réponses). Par "contact téléphonique", il faut aussi comprendre l'utilisation des nouveaux supports dits visio-phoniques par le biais des applications telles que Skype et WhatsApp.

La période de confinement a été un **accélérateur du développement des usages numériques pour les seniors**. Pour certains, l'absence de matériel adapté, le manque d'aide à l'utilisation de ces applications et le refus à s'essayer à l'utilisation des "nouvelles technologies de l'information et de la communication" auront par contre creusé un peu plus le sentiment d'isolement.

## Démarche d'animation des groupes

Le recueil de la parole des seniors s'est appuyé sur un outil commun permettant de prendre en compte la diversité des situations vécues par les seniors et faciliter des temps de parole sur ce qu'ils ont vécu.

L'utilisation d'un outil « clé en main » d'écoute large des seniors a été proposée dans le cadre d'un « café papote », « café seniors » ou « estaminet convivial », avec pour visée :

- Pour les seniors eux-mêmes : pouvoir se réassurer, débattre, se projeter,
- Pour le centre social : se re-questionner sur son action,
- Pour le réseau des centres sociaux : capitaliser, mettre collectivement en lumière les regards, expériences, analyses à travers une publication « ressources ».

La démarche a été pensée comme un « parcours » en trois rencontres pour poser des regards, expériences, analyses et, au-delà des émotions partagées, poser une analyse individuelle et collective, se projeter avec d'autres, construire du débat démocratique, autour de plusieurs dimensions :

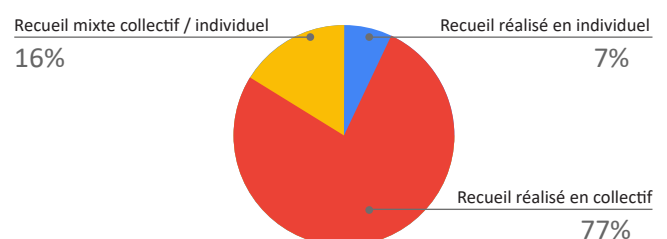
- Le rapport à soi et à son entourage proche,

- Le rapport à son environnement (le quartier, la commune...),
- Le rapport à la société.

Les séances abordent le vécu de personnes durant cette crise et des questions de société qui en découlent. Ce sont des outils au service des habitants et des centres sociaux... comme un temps fort sur un chemin pour accompagner la conscientisation de la période Covid.

La méthode de recueil de parole réalisée par les animateurs a été adaptée selon les conditions sanitaires, les possibilités matérielles de chaque structure et en fonction des habitants. C'est pour cela que les recueils se sont faits de façon individuelle, collective ou par un mixte des deux.

### Méthodes de récoltes



A travers les expériences racontées et la lecture des éléments chiffrés, nous pouvons affirmer que la question de l'adaptation à l'utilisation ou pas du numérique n'est pas foncièrement liée à l'âge des personnes mais plutôt aux caractéristiques de leur environnement de vie. Dans certains contextes, cet environnement est un facilitateur, dans d'autres il est un frein.

Nous pouvons donc supposer que la contrainte entraîne l'adaptation : habiter dans un territoire rural où on est éloigné de tout y compris des siens, aura tendance à "motiver", ouvrir à l'utilisation des nouveaux supports numériques.

Nous pouvons aussi penser que la qualité de l'environnement est un facteur moteur ou frein : l'accès à la fibre, la présence et l'accompagnement d'acteurs qui stimulent, l'utilisation de ces supports numériques par les proches peuvent être des "incitateurs" surtout quand il y a de la réticence au préalable chez les séniors.

*"Pendant le confinement je faisais de la visio avec mes petits enfants mais je n'aime pas beaucoup; ça me donne envie de pleurer parce que je ne peux pas les prendre à la maison"*

*"Le système de visio c'est bien, mais ça m'a manqué de voir les autres"*

*" Je tournais en rond seule dans mon appartement. Heureusement qu'il y avait les appels du centre social et son service de livraison de courses"*

## Ce qui aurait aidé à mieux vivre cette situation

Sortir et avoir de la visite sont les activités que les répondants mettent en avant pour illustrer ce qui leur a manqué pour mieux vivre la période Covid. Ainsi pour 36% des réponses, c'eût été de pouvoir sortir comme ils l'entendent et pour 26% d'avoir des visites régulières.

Nous retrouvons dans ces chiffres les attendus de la première question et l'importance donnée au lien social : le contact avec des gens qu'on rencontre au magasin du coin, chez le coiffeur ou à la boulangerie, le contact aussi avec les proches qui viennent rendre visite et que l'on accueille. Le besoin de retrouver une partie de la famille que l'on a perdu de vue et dont l'absence se fait plus marquante dans des moments difficiles.

*"J'ai essayé de renouer les liens avec mes enfants pendant le confinement mais ça n'a pas marché. "*

## La qualité des liens a aussi changé avec la famille, les amis, le voisinage

Ce qui a été identifié comme un changement remarqué, c'est l'observation de "plus d'attention" de la part de la famille et de l'entourage (26 % des réponses) tandis que 23 % des réponses notent que rien n'a changé. De fait, la période Covid aura été un marqueur de l'attention portée à la situation des séniors. Elle aura permis de renforcer les relations bienveillantes : "Prenez soin de vous" / "Prends soin de toi" auront certainement été les phrases les plus entendues durant cette période.

*" On se sentait exister ; on faisait attention à nous et on nous disait de prendre soin de nous"*

Concernant les relations avec le voisinage, 45 % des réponses notent que rien n'a changé dans la qualité des liens, alors que 38 % des réponses mettent l'accent sur plus de proximité, d'entraide. En plus de l'attention bienveillante, cette période aura permis un regain d'entraide et de solidarité les uns envers les autres. En dehors des pratiques intrafamiliales, nous pouvons remarquer que l'entraide se faisait aussi entre séniors à travers des solidarités de voisinage.

*"J'ai découvert que mes voisins étaient super sympas. Avant le confinement c'était bonjour, au revoir, et pendant cette période, ils me demandaient de mes nouvelles, si j'avais besoin de quelque chose etc... Beaucoup de solidarité, d'entraide"*

*"Moi je l'ai bien vécu (le confinement), il y a eu beaucoup d'entraide, j'ai amené des courses à une amie, elle le faisait aussi pour moi"*





*“Une voisine qui habite le trottoir en face de chez moi est partie en vacances. D’habitude, on se dit bonjour quand on se croise (chose rare) et là on s’est appelée très régulièrement pour prendre des nouvelles. Depuis le déconfinement on ne se croise plus beaucoup ; l’habitude a repris son cours”*

## Le rapport à l’engagement bénévole ou militant a évolué

Une majorité de réponses (33 %) mettent l’accent sur la nécessité de mettre en place de nouvelles pratiques adaptées au contexte. Si les seniors engagés dans le bénévolat ou le militantisme n’ont pas pu s’impliquer comme à l’accoutumée, il n’en reste pas moins que leur engagement initial a pu se développer à distance, chez eux : réalisation de masques par exemple. Beaucoup des seniors qui fréquentent les centres ont continué à pratiquer ou renforcer leur engagement bénévole dans la proximité en “rendant service” autour d’eux.

En revanche, concernant l’engagement bénévole, il a été noté **un réel décrochage de la participation des seniors dans les instances** de gouvernance des associations (bureaux, conseils d’administration) : la peur du regroupement collectif en présentiel et l’absence d’usage des supports numériques pour participer aux réunions à distance expliquent en grande partie cette situation.

Le confinement a conduit à **une ré-interrogation de l’engagement bénévole** avec deux conséquences repérées:

- un engagement encore plus fort au nom de la solidarité et de l’utilité envers les autres,
- un engagement plus en retrait au nom d’un recentrage sur soi et d’une recherche d’épanouissement personnel.

*“ Le pain que j’allais chercher à la boulangerie pour la maison de retraite, c’est pas grand-chose. Mais ce sont les petits gestes qui font que la solidarité continue”*

*“J’ai beaucoup aidé les autres. J’allais chercher des courses, à la poste, à la pharmacie. Je rendais service autour de moi”*

*“Il a fallu se réinventer et trouver de nouveaux moyens pour interagir avec le groupe que j’anime en tant que bénévole”*

Quatre points importants sont à retenir des échanges avec les seniors qui ont participé aux temps d’expression :

- Un réel sentiment d’**inutilité** qui a entraîné des situations de déprime importantes avec ses conséquences sur la vie quotidienne. Les apéros dans le jardin ou sur le balcon n’auront pas permis d’effacer cette impression de ne pas compter comme une ressource pour participer à la lutte contre la pandémie mais plutôt comme un problème à gérer.
- Un sentiment renforcé par la perception de l’**infantilisation** des seniors de la part des instances politiques qui ont décidé de ce qui était important pour eux : se préserver de tous les liens avec leur environnement. C’est attention bienveillante a été perçue comme un impératif catégorique mettant à mal la capacité des seniors à décider par eux-mêmes.
- Une bienveillance fondée sur la théorie du risque zéro mais qui ne tient pas compte des conséquences de la rupture de vie sociale : “les humains sont des êtres de relations sociales” et le confinement a entraîné des formes de **vulnérabilisation** liée à l’absence de lien social.
- La prise de conscience de formes de **discrimination** pour eux-mêmes, c’est-à-dire le sentiment de ne pas avoir été traités également mais de manière discriminatoire. Cette perception a entraîné une **certaine fragilisation du lien de confiance** avec les décideurs.



# “CE QUI A ÉTÉ RESENTI COMME JUSTE OU INJUSTE ”

## Le confinement, une période révélatrice d'injustices

Dans leur environnement, le regard des séniors interrogés sur les injustices se dirige sur la privation ou la **drastique diminution des relations humaines et des liens sociaux** : solitude des pairs mais aussi celle des personnes qui vivent déjà dans des lieux clos dont les rares liens sociaux viennent de l'extérieur (EHPAD et prison par exemple). Cette solitude les renvoie à leurs propres injustices subies.

Pour eux, lorsque des injustices ont été perçues, le recueil fait apparaître sans surprise 22% de réponses mentionnant la liberté de sortie et privation de liberté individuelle.

Dans la société, selon les séniors, la population a pris beaucoup plus conscience de **l'isolement et la solitude** (22%) mais également des inégalités sociales (22%) et du manque de moyens pour le personnel médical (20%). Dans les informations officielles transmises par l'Etat, les citoyens ne sont nommés que comme des chiffres (patients atteints de la covid, en réanimation, décédés), ce qui entraîne une forme de déshumanisation des personnes concernées.

## Pouvoir d'agir et initiatives solidaires

Une part importante de séniors a participé à des **initiatives solidaires** pendant le confinement du printemps 2020 (40 % des réponses). Ces initiatives se caractérisent essentiellement par la participation à la fabrication de masques et l'entraide entre voisins : courses, s'assurer que le voisin ne manque de rien et va bien etc... A contrario, 23% des réponses portent sur le fait de n'avoir participé à aucune. Ces deux tendances mettent en lumière l'hétérogénéité des parcours de vie des retraités, leur capacité à participer à la vie sociale, et leurs vécus du confinement.

Pour les répondants, dans la société, les initiatives solidaires les plus marquantes ou novatrices sont les actions spontanées de solidarités collectives à grandes ou petites échelles, la fabrication de masques mais aussi le dévouement du personnel médical et le soutien du centre social pendant la période du confinement.

*“Malgré que l'on soit dans une période difficile, j'ai pu voir qu'il y a encore de la solidarité entre les habitants, des jeunes qui s'investissent et dans l'ensemble de la population un soutien avec les professionnels de la santé”*

*“On a été très inventifs les uns les autres pour aider les gens qui en avaient besoin”*

## Un rapport aux médias ambivalent

Le rapport aux médias a été vécu de façon homogène pour tous les participants sans distinction : les informations (essentiellement via la télévision, la radio, la presse et,

dans une moindre mesure, les réseaux sociaux) n'étaient pas claires (26% des réponses). Il y a eu des contradictions entraînant rapidement un **manque de confiance vis-à-vis des médias** mais aussi du gouvernement à l'échelle nationale.

De plus, la surabondance des sujets médiatiques liés à la crise sanitaire et plus particulièrement au confinement a favorisé **une ambiance anxigène** (37% des réponses).

*“J'ai très mal vécu le rapport aux médias, par rapport au catastrophisme et à la faible proportion d'annonces d'actes positifs. Donc résultat, j'ai fermé la télé.”*

Les échanges entre habitants font apparaître un sentiment d'**injustice et de discrimination** liés à l'âge par les messages véhiculés par les médias et l'Etat, désignant les séniors en tant que public à risque. De plus, des comportements vécus comme surprotecteurs ou infantilisans véhiculés par la société ont accentué leur sentiment d'injustice. Par ailleurs, certains expriment avoir perçu un décalage entre ce qu'ils vivaient, la façon dont ils percevaient leur situation et la représentation des séniors par les médias.

*“Les médias, ainsi que le gouvernement, ont pris enfin conscience que les séniors existent et que nous sommes des humains. Malgré notre âge, nous pouvons encore apporter tant à notre société. Grâce à notre expérience, à notre savoir, on peut aider les autres. Mais il faut nous respecter !”*

Pour autant, le rapport aux médias est ambivalent puisque des initiatives locales et citoyennes pour faire face à la crise ont été mises en lumière et ont mis en avant les inégalités sociales. Ce qui fait apparaître une prise de conscience par la Société des injustices, de "l'infantilisation" et de la privation du libre choix qui vient faire écho aux ressentis et expériences des séniors interrogés.





## LA SOLIDARITÉ ET NOTRE DÉMOCRATIE DEMAIN...

Pour le troisième temps de la démarche, les animateurs ont interrogé les seniors sur leur rapport à la société : "Et demain, dans la société, que faisons-nous ?". Ce dernier temps a permis une conscientisation individuelle et collective du chemin parcouru à la fois dans le rapport à la période Covid, le rapport aux autres, à celui des injustices vécues et ceux des enjeux pour demain.

### Changer les représentations des seniors

Au fil des trois séances, le vécu et le ressenti des seniors montrent que le cumul des mesures sanitaires pour lutter contre la Covid-19 (confinement, gestes barrières...), le message des médias rendant vulnérables les seniors et le comportement de l'entourage de ces derniers, ont développé une **stigmatisation voire un "âgisme" envers les seniors dans la société.**

Et pour autant, des seniors interrogés ont démontré leur volonté d'exister aux regards de tous, d'être personnes ressources, de transmettre leurs savoirs, de pouvoir échanger et partager. Un d'entre eux a fait remarquer :

*"Attention : nous sommes des personnes vivantes, avec encore des projets et l'envie d'avancer. De vivre tout simplement avec notre temps. Nous n'acceptons pas d'être mis de côté, parce que nous sommes vieux ! Tous doivent reconnaître et affirmer notre place dans cette société qui appartient à tout le monde, à nous aussi !"*

Deux attitudes de seniors émergent. L'une venant de seniors isolés, vivant un renfermement sur eux-mêmes, gagnés par les craintes et les peurs, voire totalement sortis des radars des centres sociaux. L'autre venant de seniors qui se sont plus fortement mobilisés, ont fait preuve de grande solidarité et de générosité en prenant part à des initiatives citoyennes : fabrication de masques, appels téléphoniques, portage de courses, bénévolat...

Il apparaît important, aux yeux des centres sociaux, de **s'appuyer sur l'expertise des seniors**. De par leurs vécus, leurs expériences, leurs paroles, ils sont une richesse, une source de propositions et d'idées à partager avec l'ensemble des citoyens.

### Renforcer le lien social n'est pas accessoire

Comme l'a souligné le premier chapitre, il est important de rappeler que, peu à peu, les ruptures (familiales, passage à la retraite, dépendance, crise sanitaire...) interrogent l'individu sur sa quête de soi et la perte ou le changement de ses différents rôles sociaux (retraité, perte du conjoint, vieillissement).

Nous parlons alors de **déprise** : "Processus de réorganisation des activités qui se produit au cours de l'avancée en âge, au fur et à mesure que les personnes qui vieillissent doivent faire face à des contraintes nouvelles" (Vincent Caradec). Suite à la perte ou la diminution des liens sociaux, les seniors tendent à vivre une perte de reconnaissance et de leur place dans la société.



### L'âgisme, de quoi parle-t-on ?

L'âgisme est le fait qu'une personne ou un groupe de personnes est stéréotypé et discriminé en raison du seul critère de l'âge. Robert Butler, gérontologue américain, en 1969, a utilisé le premier l'âgisme pour mettre en avant le regard porté sur le vieillissement qui reflète, selon lui, « le profond malaise des jeunes et des adultes d'âge mûr face à la vieillesse. Il correspond à une aversion qu'ils ont à l'égard du vieillissement, de la maladie et de l'incapacité, ainsi qu'à une peur de l'impuissance et de l'inutilité ».

La discrimination liée à l'âge ressort des enquêtes réalisées sur le sujet comme le facteur le plus important avant tous les autres, dû à une certaine indifférence, voire même le silence qui mène à une certaine forme d'acceptation.

L'exemple marquant est celui du regard porté sur les personnes de plus de 65 ans dans la gestion de la pandémie. L'influence des représentations portées par la société sur les personnes âgées a eu pour effet d'appréhender celles-ci comme un groupe homogène, gommant la diversité des histoires personnelles et des parcours de vie qui font la richesse de ces personnes.

*Christine JURDAN, sociologue*

Par le **maintien des liens sociaux**, les interactions sociales ont été essentielles pendant la période de confinement. Les séniors ont par ailleurs exprimé le fait d'avoir l'opportunité de maintenir le lien et de renforcer la solidarité tout en expérimentant de nouvelles pratiques numériques. En effet beaucoup de séniors (22 % des réponses) ont le souhait de conserver ou de développer le lien social avec les rencontres, nouvelles connaissances, via le téléphone ou même en utilisant les outils numériques. Ils ont aussi le souhait de conserver les efforts de solidarité (18 % des réponses).

L'engagement bénévole est l'un des moyens de se construire une nouvelle identité sociale s'il est en accord avec les choix de vie et répond aux besoins et valeurs de chaque séniors qui s'engage. Ainsi, pour demain, contribuer à faire vivre **une démocratie vivante**, faire société par le maintien du lien avec les structures associatives, les collectivités et à travers des actions citoyennes et de solidarité pour son village, son quartier, sa ville a été cité par 28 % des personnes interrogées.

*"J'ai envie de m'investir davantage au Centre Social. Je pense que j'en ai besoin et que cela me fera me sentir utile de faire du bien aux autres"*

*"J'aimerais bien que le monde soit meilleur, mais il faudrait déjà que moi aussi je sois meilleur. Mais je ne sais pas comment. Et pourtant je me pose la question tous les jours"*

La sociologue Christine Jurdan souligne : "parce qu'une personne vieillissante n'est pas qu'une histoire de vie mais encore une histoire en devenir, la participation à la vie locale, sous toutes ses formes, favorise l'inclusion sociale et citoyenne des personnes et est un rempart contre l'isolement. Chaque être humain est porteur d'une expérience, de connaissances et de savoirs-faire à transmettre, qui peut être utile à l'intérêt commun."

Les centres sociaux sont "**un facilitateur de reprise** par le maintien ou la création d'un lien de confiance en étant un espace d'échange, de service, de paroles, de partages et de transmissions d'expériences et de savoirs" (Recherche scientifique I-CARE sur l'impact des centres sociaux dans l'accompagnement du vieillissement). Ils favorisent les liens sociaux, la reprise de confiance en soi pour amener la personne à s'accomplir et exister, retrouver ou garder un rôle social dans la société. La philosophie des centres sociaux en tant qu'acteurs d'éducation populaire vise à reconnaître la place de chacun et soutenir les habitants, quels que soient leur âge et leurs fragilités. Elle aide chacun à être acteur de la vie démocratique : acteur du vivre ensemble, des solidarités, du développement du territoire.

## En conclusion : des enjeux, convictions portés par les centres sociaux, des responsabilités pour demain

Aux termes de ce parcours de partage des regards, des expériences, et analyses des séniors durant la crise Covid, l'enjeu pour les fédérations des centres sociaux des Hauts-de-France est de :

- **Sortir de la peur** : recréer ces liens de confiance entre les personnes, mis à mal par la peur sanitaire du virus. Il s'agit plus particulièrement de recréer la confiance entre les générations, de sortir de la tentation d'infantiliser un groupe dit à « risque », constitué des plus de 65 ans, ou de l'opposer à d'autres populations notamment jeunes, jugées « inciviques ».
- **Mieux prendre en compte le lien social dans les politiques publiques** : non plus comme quelque chose qu'on fait après avoir fait tout le reste, au mieux un supplément d'âme, au pire quelque chose de sympathique mais pas très sérieux, mais comme un élément structurant des politiques de prévention et d'autonomie.
- **S'appuyer sur l'expertise des séniors dans la diversité de leurs parcours de vie**. Nous ne le répéterons jamais assez mais les personnes vieillissantes, dans la richesse et la diversité de leur parcours, ne sont pas d'abord un risque ou un coût, mais une chance pour la respiration sociale et la vie démocratique.

Dans cette perspective, la responsabilité du réseau des centres sociaux est plus particulièrement de :

- Tenir au quotidien, tout au long de l'année - par delà la période de Crise - **une posture d'écoute et d'attention** « hors les murs », notamment auprès de ceux en situation de vulnérabilité.
- **Retisser du lien collectif avec d'autres**, à partir de ces situations individuelles : pour construire du lien social, il faut être à trois minimum !
- **Développer des espaces de vie démocratiques ouverts**, où l'attention est portée à la prise en compte de toutes les expressions, dont celles des séniors, l'écoute des situations concrètes de leurs conditions de vie et leur mise en dialogue. Afin de contribuer, au final, à améliorer les conditions de vie et à "faire société entre les générations".

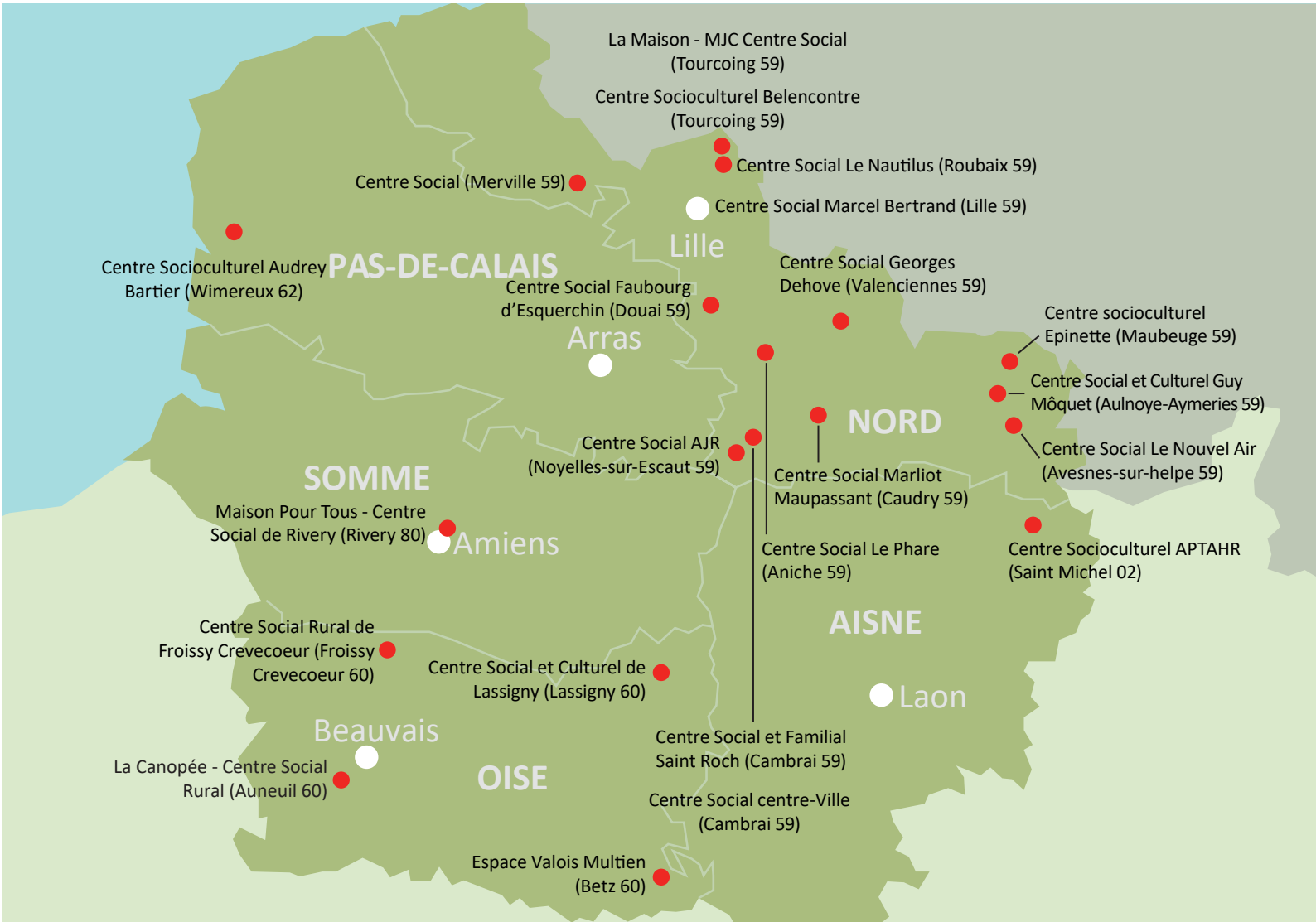
### Pour aller plus loin : la démarche congrès sur la démocratie et la justice sociale

L'ensemble du réseau des centres sociaux de France, à l'occasion de son centenaire en 2022, initie une démarche congrès sur la "démocratie et la justice sociale" : aujourd'hui, dans un monde qui se transforme sans cesse, où les inégalités se creusent et où les injustices se font toujours plus criantes, où la crise de la représentation s'exprime fortement, de plus en plus de gens ont du mal à trouver leur place. Comment se réapproprier les questions et sujets qui comptent pour chacun, pour mieux débattre et agir collectivement ?

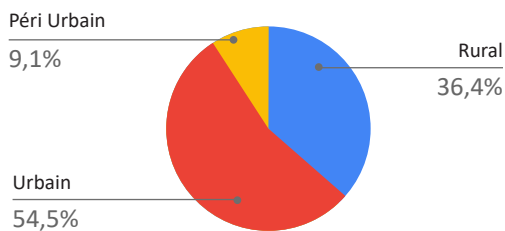
Pour tout savoir sur la démarche : <https://congres.centres-sociaux.fr>

# FICHE TECHNIQUE

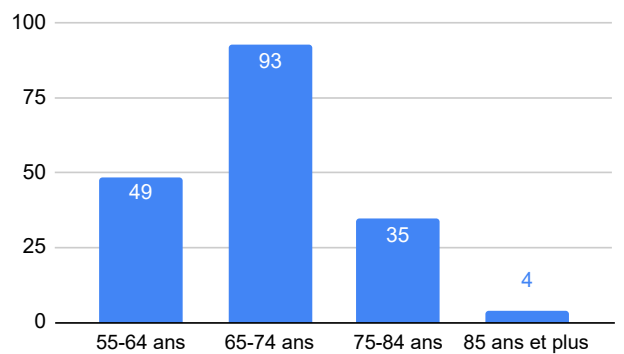
Au total, 22 centres sociaux des Hauts-de-France ont participé à la démarche (16 centres sociaux du Nord Pas de Calais et 6 centres sociaux des Pays Picards).



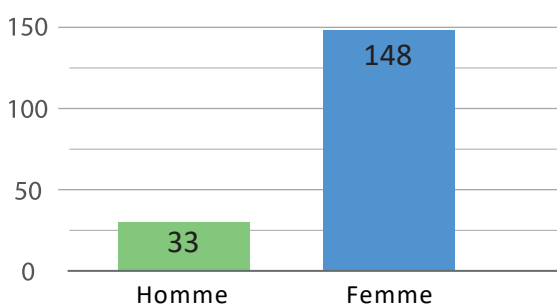
Secteur(s) d'intervention des centres sociaux



Age des participants



Nombre de participants à la démarche : 181 Séniors



# DES RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

## Un film en lien avec la publication :

- **Il faut continuer à vivre ! Paroles de retraités durant la crise Covid (Novembre 2020 - Durée 10 mn)**  
Ce film a été réalisé par le centre social Flers Sart et l'OMJC de Villeneuve d'Ascq, à partir de l'interview de personnes retraitées des centres sociaux de Douai, Wimereux et Flers Sart Villeneuve d'Ascq, qui ont participé à cette démarche de recueil et d'expression.

A retrouver sur : <https://youtu.be/BWgUDvtD9v0>



## D'autres enquêtes et recherches :

- "5 385 vieux prennent la parole, enfin !" - Enquête de l'association "Old Up" - 2020
- Recherche scientifique I - CARE sur l'impact des centres sociaux dans l'accompagnement du vieillissement - Union des Centres Sociaux Pays de La Loire - 2020

L'ensemble de ces ressources, et bien plus encore, est à retrouver sur :

**"Avancer en âge avec les centres sociaux" :**

**<https://vieillir.centres-sociaux.fr/>**

**Fédération des centres sociaux des Pays Picards**

72 Boulevard Gambetta – 02100 Saint Quentin

Téléphone : 03.60.52.38.14

[payspicards@centres-sociaux.fr](mailto:payspicards@centres-sociaux.fr) - <https://payspicards.centres-sociaux.fr>

**Fédération des centres sociaux Nord Pas de Calais**

201 rue Colbert - 59 000 Lille

Téléphone : 03.20.79.98.70

[nordpasdecalais@centres-sociaux.com](mailto:nordpasdecalais@centres-sociaux.com) - <https://nordpasdecalais.centres-sociaux.fr>

Avec le soutien de la CARSAT Hauts-de-France et de la Fédération des Centres Sociaux de France