

CAHIER DE PARTICIPATION



**PARTICIPE-
PRÉSENT**

Nom du/de la participant(e) :

TABLE DES MATIÈRES

- 03 | Mot de Ginette Aubin
- 04 | Introduction de Martine Hilaire
- 05 | Qu'est-ce que le programme Participe-Présent?
- 07 | Les bienfaits : paroles d'aînés
- 08 | Les règles de participation
- 10 | Participer, qu'est-ce que c'est?
- 14 | Miser sur ses forces
- 16 | La communauté : source d'opportunités
- 18 | Vieillir : comment s'y adapter?
- 20 | Dépenser pour participer?
- 24 | Communiquer : un outil pour participer
- 26 | Le réseau social : rester connecté
- 30 | La participation citoyenne : trouver sa voix
- 32 | Idées de journées thématiques
- 33 | Notes et réflexions
- 35 | Espace créatif
- 38 | Vrai ou Faux à découper

CRÉDITS - ÉQUIPE DE DÉVELOPPEMENT

Ginette Aubin, Ph.D., chercheure au CREGÉS et professeure au Département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR)

Martine Hilaire, intervenante de milieu et de proximité, consultante et animatrice Participe-Présent

Avec la collaboration de :

Sandra Smele, Ph. D., coordonnatrice du Domaine d'expertise Vieillissements inclusifs, diversité, santé et bien-être (IDSB), CREGÉS

Mégane Gamache-Marion, étudiante au baccalauréat en ergothérapie, UQTR

Pour citer ce document :

Aubin, G. et Hilaire, M. (2021). *Cahier de participation - Programme Participe-Présent*. Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal

Ce document (Version 13 juillet 2021) provient d'une étude subventionnée par le Réseau Québécois de recherche sur le vieillissement (RQRV). Équipe de recherche : Ginette Aubin (UQTR), Mélanie Couture (CREGES), Nadine Larivière (U Sherbrooke), Lyson Marcoux (UQTR)

Ce document a été développé en se basant sur le **guide d'animation du programme Participe-Présent** et reprend plusieurs des images et activités proposées dans le guide. Voici la référence du guide d'animation : Parisien, M., Nour, K., Belley, A. M., Billette, V., Aubin, G. & Regenstreif, A. (2018). *Participe-Présent. Promouvoir la participation communautaire et la santé mentale des aînés. Guide d'animation*. Centre affilié universitaire (CAU) en gérontologie sociale du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal et Équipe de recherche en partenariat Vieillissements, exclusions sociales et solidarités (VIES). <https://www.creges.ca/programmes-guides-et-outils/>

Mot de Ginette Aubin

Bonjour,

Un petit mot avant de commencer cette aventure...

Vous avez entre les mains un outil formidable pour apprendre et pour partager vos expériences de participation dans la communauté avec les autres participants du programme Participe-Présent. Il est le fruit de l'inspiration et du travail de plusieurs personnes que je veux remercier : d'abord, Mme Manon Parisien qui a été le moteur de ce beau projet, ainsi que plusieurs chercheurs, intervenants et aînés qui y ont contribué de toutes sortes de façons. Un merci spécial à Mme Martine Hilaire qui a mis la main à la pâte pour créer ce cahier de participation.

Je vous souhaite sincèrement qu'il vous apporte des bienfaits et que vous y preniez plaisir! Attention! Vous risquez de vous amuser et d'y prendre goût!

Ginette Aubin, Ph.D.

Chercheure au Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS)
Professeure au Département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières



De gauche à droite : Lucie Grenier, Le Temps d'une Pause ; Rose Vigneault et Michèle Tanguay, participantes au programme, Martine Hilaire, Le Temps d'une pause; Michel Fortin, Office municipal d'habitation de Montréal, Ginette Aubin, CREGÉS.
Crédit photo : Nora T. Lamontagne

Introduction

Bienvenue et toutes mes félicitations !

Ce Cahier du participant qui est entre vos mains est une preuve que vous acceptez de **prendre part** à une nouvelle aventure et c'est tout en votre honneur ! Le programme Participe-Présent est une occasion d'apprendre de nouvelles connaissances, mettre en valeurs les vôtres et surtout d'échanger avec des personnes qui, comme vous, ont décidé de s'engager.

Pour ma part, j'ai eu la chance de coordonner et d'animer le programme Participe-Présent auprès d'aînées locataires d'un HLM. Pour moi, un HLM est comme une ville dans une ville où se côtoient des personnes de toutes provenances, de cultures, de conditions, de mœurs et coutumes et d'habitudes diverses. Un HLM regorge de trésors de par ses locataires. Les personnes aînées qui y habitent ont toutes une histoire, un vécu, des connaissances, une richesse et une vie, digne, qui mérite d'être partagés. Laissez-moi vous confirmer que l'expérience de coordonner et d'animer Participe-Présent auprès de ces aînées a été fort enrichissante, et que les participants avaient beaucoup de plaisir, et des choses à dire et à partager lors de leur participation. C'était gagnant-gagnant.

Nous sommes confiants que la personne qui animera ainsi que les participants le feront en toute sécurité, confidentialité et respect. C'est un programme réfléchi, clé en main qui passe à travers des thématiques réelles de vie et dans lequel on y ajoute nos propres couleurs. Bon programme à toutes et tous et comme à Las Vegas... ce qui s'y passe y reste.

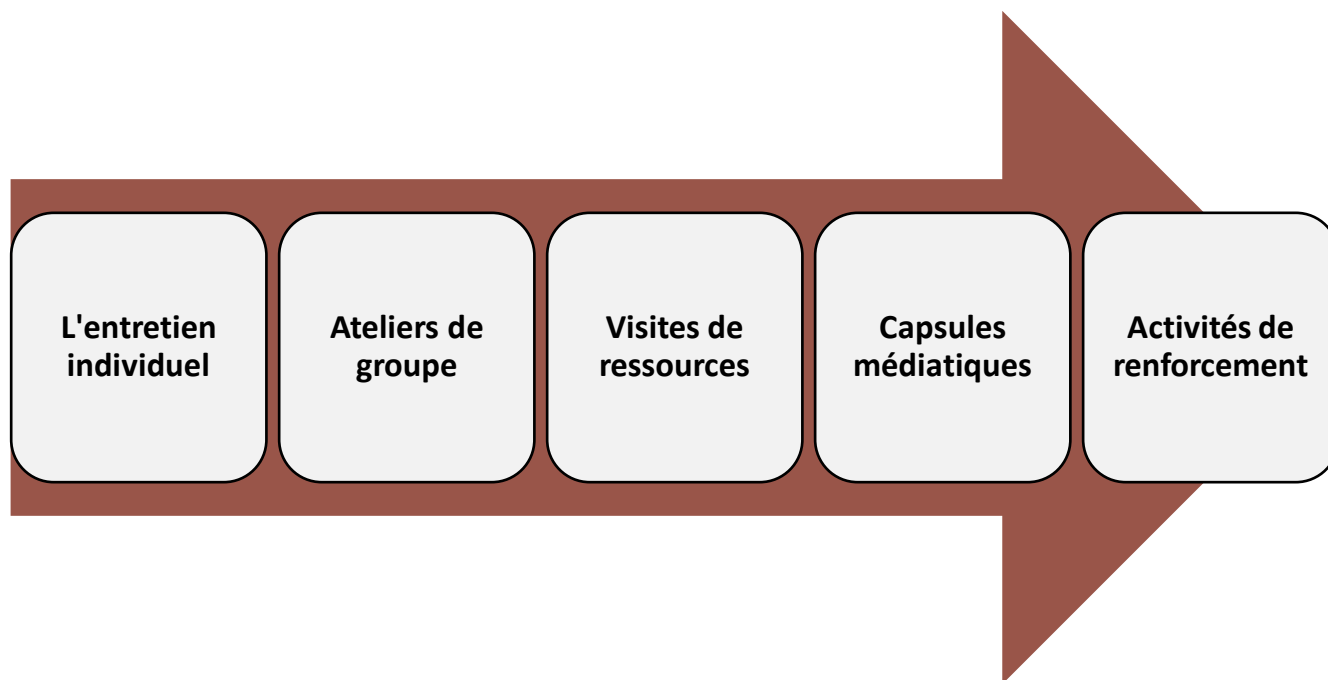
MERCI d'être là ! C'est parti pour une belle aventure.

Martine Hilaire

Intervenante de milieu et de proximité
Consultante et animatrice Participe-Présent

Qu'est-ce que le programme Participe-Présent?

Le programme **PARTICIPE-PRÉSENT** comporte maintenant cinq volets. Un nouveau volet a été ajouté afin d'offrir des activités de renforcement à la fin du programme.



Volet 1 | Entretien individuel

Le premier volet, c'est-à-dire la première rencontre, a pour but de présenter le programme, son déroulement, les règles du groupe et des activités pour se connaître et pour connaître vos objectifs personnels.

Volet 2 | Ateliers de groupe

Le deuxième volet est assurément le cœur du programme puisqu'il s'agit d'aborder, selon votre calendrier, **8 thématiques**. L'expérience de tous est mise en valeur. Voici les thèmes de ces ateliers :

- 1) La participation sociale;
- 2) L'identification de ses forces (intérêts, aptitudes et ressources);
- 3) Les ressources de la communauté;
- 4) L'adaptation au vieillissement;
- 5) La gestion financière;
- 6) La communication;
- 7) Rester connecté – le réseau social;
- 8) La participation citoyenne.

Volet 3 | Visites de ressources de la communauté

Le troisième volet est une visite et/ou un partage d'organismes de la communauté. Il nous permet de mieux connaître les précieuses ressources de proximité et surtout, celles qui sont accessibles. Une belle occasion de partager vos bonnes adresses!

Volet 4 | Capsules médiatiques

Le groupe est invité à réaliser une activité collective, qui mettra en valeur vos réflexions faites pendant les ateliers. Les choix et les décisions appartiennent au groupe et l'animateur/trice est en soutien.

Volet 5 | Activités de renforcement

Finalement, cette rencontre, quelques semaines après la fin des ateliers, est une occasion de discuter en groupe dans le but de se motiver, de se donner des trucs, de partager les succès obtenus et surmonter les obstacles rencontrés.

Les bienfaits : paroles d'aînés

Le programme PARTICIPE-PRÉSENT, c'est des occasions d'échanger autrement!

J'y vais, je n'y vais pas, je ne le sais pas !?!?

Ce n'est pas toujours facile de se côtoyer, de s'ouvrir en toute tranquillité, de parler, parfois même de dire bonjour à un voisin ou à une voisine. Pourtant un simple sourire ou encore un beau BONJOUR peut faire notre journée. Les rendez-vous du programme Participe-Présent, c'est la chance de vivre des moments précieux, tisser des liens, sortir de sa routine et se rejoindre autrement. C'est gagnant-gagnant!

Pourquoi participer ??? Qu'est-ce que ça donne ???

Des personnes âgées locataires de différents HLM ont répondu à cette question : on vous partage en rafale leurs citations venant du cœur :



Les règles de participation

Confidentialité et respect en tout temps.

Cela implique :

- Être à l'écoute, faire preuve d'ouverture, sans jugement.

Mais aussi :

- Avoir du plaisir, ne pas se gêner d'utiliser l'humour
- Se faire confiance, favoriser l'entraide, avoir de l'empathie. Le sourire 😊

Il existe plusieurs bénéfices à participer au programme et d'en connaître davantage sur les ressources de sa communauté, faire des activités intéressantes et rencontrer des gens.

Comment voyez-vous votre participation dans le groupe?

Avez-vous des inquiétudes? Si oui, lesquelles?

Quelles sont vos attentes?

****À compléter à la fin du programme :**

Ce que vous avez gagné à la fin du programme :

Participer, qu'est-ce que c'est?

Participer dans la communauté, qu'est-ce que c'est?



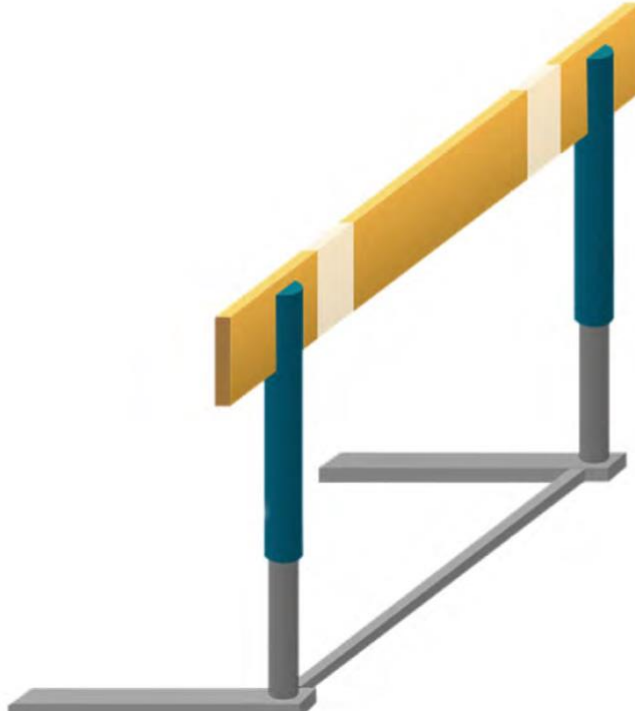
La participation sociale nous aide, en vieillissant, à conserver nos capacités physiques, nos fonctions intellectuelles et notre qualité de vie. La participation prend un sens différent pour chacun d'entre nous.

Voici ce qu'en pensent les participants du programme *Participe-présent*



Les obstacles

J'aimerais participer dans ma communauté, mais...



**Participer...
est-ce important pour moi ?**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Pas du tout
important**

**Extrêmement
important**

Mes notes et réflexions :

Vignette : Rita

Rita vit seule dans un petit appartement. Elle a travaillé dans un restaurant pendant de nombreuses années. De nature timide, elle ne fréquentait pas de gens à l'extérieur de son travail. Rita a déjà vécu une hospitalisation en santé mentale. Maintenant à la retraite, elle sort peu de chez elle et trouve le temps long. Son frère lui dit que la retraite est un bon moment pour découvrir de nouveaux intérêts. Il l'invite souvent à participer avec elle à des activités au centre communautaire.

Rita hésite. D'un côté, elle se dit qu'il serait bien qu'elle ait une vie un peu plus active. De l'autre côté, l'idée de rencontrer de nouvelles personnes la rend très anxieuse. Elle pense que les gens la trouvent un peu étrange. Elle se sent en sécurité avec son frère. Par contre, avec son arthrite au genou, elle croit qu'elle ne pourra pas participer au club de marche avec lui. Elle ne connaît pas les autres activités disponibles. Elle a peur que les activités soient trop chères. Elle a vérifié sur Internet, il lui faudrait prendre deux autobus pour se rendre au centre communautaire.

Miser sur ses forces

RENCONTRE 2

Miser sur ses forces



Il nous est plus difficile de participer à des activités offertes dans la communauté si l'on éprouve des difficultés émotionnelles, des problèmes de santé ou s'il manque de ressources accessibles. Heureusement, nous pouvons compter sur nos forces.

**Voici ce qu'en pensent les participants
du programme *Participe-présent***



Quelles sont mes forces ?

Mes qualités personnelles « Ce que je suis »	Mes habiletés « Ce que je suis capable de faire »	Mes ressources « Sur qui et sur quoi je peux compter »
Créatif	Contrôler mes émotions	Un revenu suffisant
Curieux	Apprendre	De bons voisins
Ouvert d'esprit	Prendre soin de moi	Un quartier sécuritaire
Discipliné	Prendre soin des autres	Des services près de chez moi
Courageux	Faire face à des difficultés	Des moyens de transport pratiques
Persévérant	Prendre des décisions	Un chez-moi où je suis bien
Honnête	Aimer	Une bonne santé physique
Énergique	Me laisser aimer	Une bonne santé émotionnelle
À l'écoute des autres	Poursuivre mes buts	Une famille proche
Optimiste	Exprimer mes émotions, mes idées	Des amis de confiance

Mes notes et réflexions :

La communauté : source d'opportunités

La communauté, source d'opportunités



Peu importe la communauté dans laquelle on évolue, il existe de nombreuses activités et opportunités pour y prendre part activement. Il suffit de découvrir ce qui nous plaît!

**Voici ce qu'en pensent les participants
du programme *Participe-présent***



Le tour du chapeau

Je suis fier de...	J'aime ...	J'ai confiance que...
J'ai espoir que...	J'ai le contrôle sur...	Je maîtrise ...
Je suis capable de faire face à ...	Je fais de mon mieux quand...	Je valorise beaucoup ...
Je me sens proche de ...	Je suis attaché à ...	Je garde un bon souvenir de...
Je me sens bien quand...	Je suis bon pour...	Je me sens utile quand...
Je ris quand...	J'aimerais devenir...	Dans deux ans, je voudrais...
Si je le pouvais, je ferais...	Je me sens en confiance quand...	Je me trouve bon dans ...
Je fais des efforts pour ...	Les moments que j'apprécie sont...	Je suis content de...
Ma plus belle réalisation est...	Je suis un héros parce que...	Une bonne journée pour moi c'est...

Mes notes et réflexions :

Vieillir comment s'y adapter?

Vieillir: comment s'y adapter?



En vieillissant, nous faisons face à plusieurs défis. Par contre, il est possible de conserver une attitude positive et une vie satisfaisante. Plusieurs stratégies peuvent nous préparer à mieux nous adapter au vieillissement.

**Voici ce qu'en pensent les participants
du programme *Participe-présent***

RENCONTRE 4



Vignette 2 : Enrico

Enrico reçoit de l'aide de sa sœur aînée lorsqu'il doit faire des courses ou pour un rendez-vous médical. De plus, elle lui fournit souvent des conseils appropriés et rassurants lorsqu'il doit faire face à une situation problématique. Toutefois, il y a 3 semaines, la sœur d'Enrico a été hospitalisée à la suite d'une fracture à la hanche. Il lui téléphone tous les jours pour prendre de ses nouvelles. Cet accident a fait réaliser à Enrico que sa sœur ne serait pas là éternellement pour l'aider. Depuis cet événement, il pense souvent que sa sœur pourrait mourir et cela lui cause beaucoup d'anxiété.

❖ *Les défis*

Inquiétudes pour la santé de sa sœur et insécurité à l'égard de sa dépendance envers sa sœur pour certaines activités
Diminution de l'assistance disponible

❖ *Les forces*

Relation de confiance avec sa sœur
Assistance et soutien reçus
Désir de planifier le futur
Occasion de soutenir sa sœur (ex. : il s'informe de son état)

❖ *Quelques stratégies*

S'informe auprès d'un professionnel des services offerts par le CLSC et par les organismes communautaires de son quartier
Se concentrer sur le présent mais planifier tout de même le futur !
Il pourrait utiliser des stratégies pour se changer les idées, telles que pratiquer des loisirs qui lui procurent du plaisir.

Mes notes et réflexions :

Dépenser pour participer?

Dépenser pour participer?

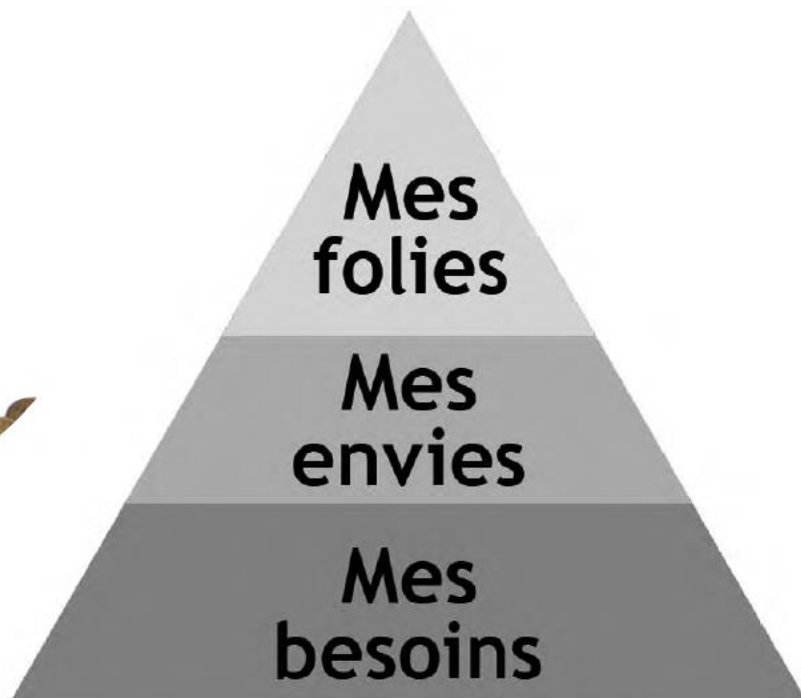


Nos habiletés financières nous permettent de gérer un budget, de payer notre logement, de nous procurer des biens et de la nourriture et de réduire les risques d'abus financiers... En bref, de mieux profiter des occasions offertes dans notre communauté.

Voici ce qu'en pensent les participants du programme *Participe-présent*

RENCONTRE 5





Mes notes et réflexions :

Mon budget... en bref!

Dépenses du mois		Dépenses du mois	
Logement ou hypothèque		Transport en commun et taxi	
Taxes		Voiture	
Électricité Chauffage		Essence	
Téléphone, Internet, câble		Permis de conduire	
Assurances maison		Assurances auto	
Réparation et entretien du domicile		Entretien, réparation de la voiture	
Épicerie Dépanneur		Immatriculation Permis	
Restaurant Livraison		Journaux, revues, livres	
Vêtements		Sorties	
Médicaments		Loteries	
Optométristes, lunettes		Cours	
Autres professionnels (ex.: dentiste)		Sport Autres activités	
Frais d'intérêts (carte de crédit, banque)		Cigarette Alcool, drogue	
Autres dépenses		Autres dépenses	
Autres dépenses		Autres dépenses	
Total de la colonne		Total de la colonne	

Total dépenses (2 colonnes)

Mon budget (suite)

Revenus du mois		Revenus du mois	
Salaire net		Autre revenu	
Pension		Autre revenu	
Supplément de revenu		Autre revenu	
Autres prestations du gouvernement		Autre revenu	
Total de la colonne		Total de la colonne	

Total des revenus (2 colonnes)	
---------------------------------------	--

Réflexion sur votre budget

Comparez vos revenus _____ et vos dépenses _____

Combien d'argent pouvez-vous garder pour les imprévus?

Mes notes et réflexions :

Communiquer : un outil pour participer

Communiquer, un outil pour participer



Les habiletés sociales nous permettent d'exprimer nos émotions, d'entretenir des relations harmonieuses et de faire valoir nos besoins et nos droits.

Voici ce qu'en pensent les participants du programme *Participe-présent*



Savoir écouter

- ✓ Regardez la personne.
- ✓ Montrez votre intérêt.
- ✓ Posez des questions.
- ✓ Résumez ce que la personne dit.
- ✓ Nommez l'émotion exprimée.

Exprimer ses préférences

- ✓ Montrez que vous écoutez.
- ✓ Validez ce que la personne dit.
- ✓ Donnez votre opinion en utilisant le « je ».

Régler un différend

- ✓ Montrez que vous écoutez.
- ✓ Résumez ce que la personne dit.
- ✓ Dites les faits, de façon non menaçante.
- ✓ Exprimez vos émotions, en utilisant le « je ».
- ✓ Dites clairement vos attentes.
- ✓ Cherchez des solutions gagnant-gagnant.
- ✓ Terminez sur une note positive.

Mes notes et réflexions :

Le réseau social : rester connecté

Rester connecté



Lorsque nous sommes isolés, nous sommes portés à moins bien manger, à vivre de l'anxiété, de la fatigue et de la dépression. En vieillissant, un bon réseau social représente un élément important pour notre bien-être.

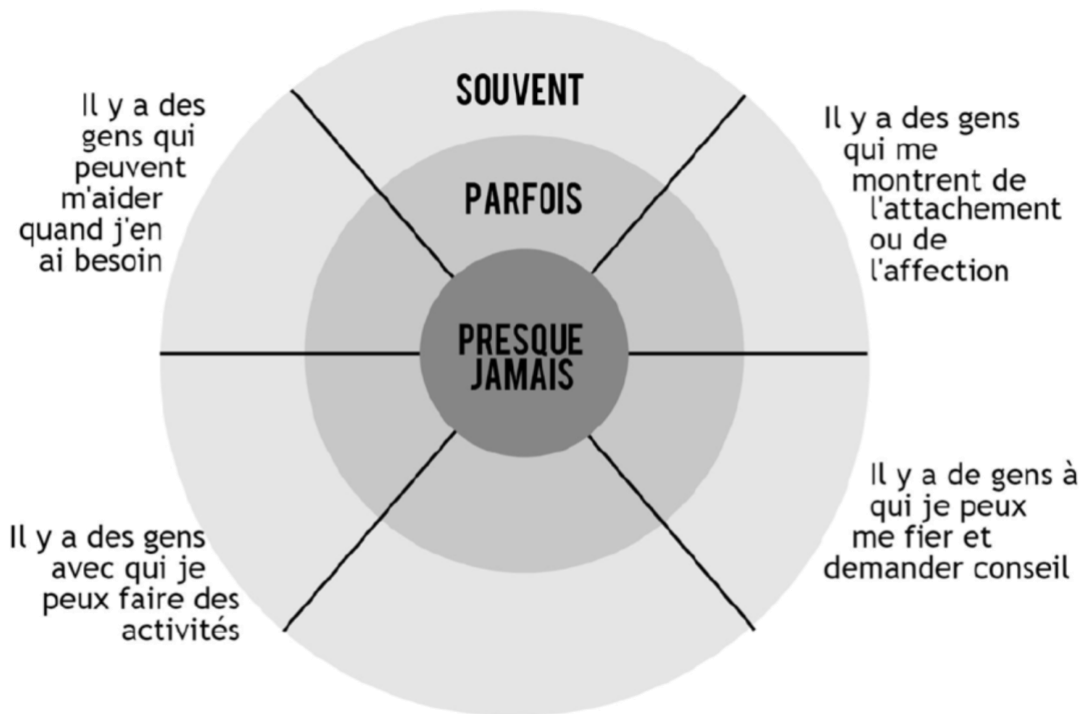
Voici ce qu'en pensent les participants du programme *Participe-présent*



 <p>Je l'invite à faire une activité ou une sortie</p>	 <p>Je prends de ses nouvelles</p>	 <p>Je lui offre un café</p>
 <p>Je lui offre de l'écoute</p>	 <p>Je l'appelle pour lui dire merci</p>	 <p>Je lui démontre de l'affection (sourire, serrer la main, accolade)</p>
 <p>Je lui offre du soutien</p>	 <p>Je lui envoie une lettre ou une carte de souhaits</p>	 <p>Je lui offre un service</p>

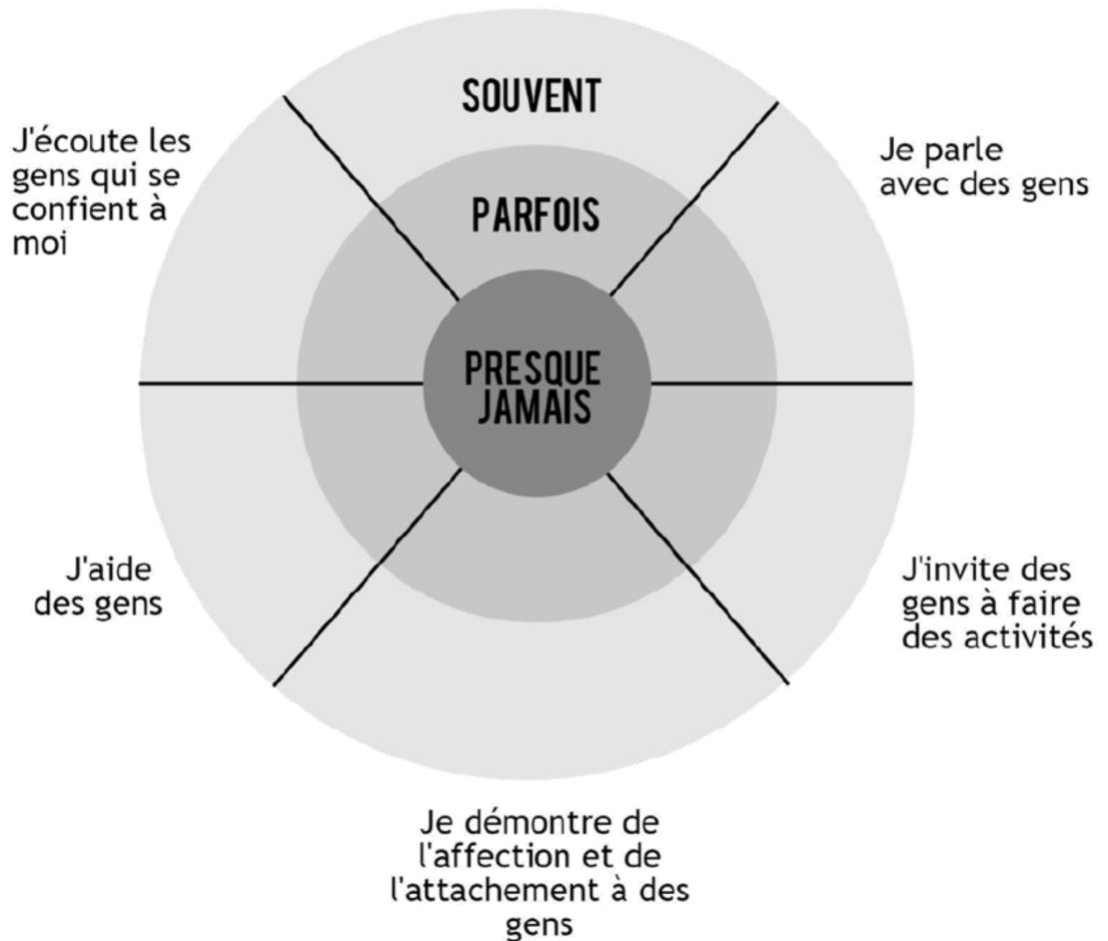
Mes notes et réflexions :

Il y a des gens qui me saluent
ou avec qui je peux parler



Il y a des gens qui m'encouragent et me font me sentir bien

J'encourage les gens et je fais en sorte qu'ils se sentent bien





Journal des citations – Rencontre 7

Ce que je retire de mon contact avec les autres

Ce que je peux faire pour consolider mon réseau

La participation citoyenne : trouver sa voix

La participation citoyenne : trouver sa voix



La citoyenneté, c'est comme une force qui nous unit à nos droits, à nos responsabilités et à nos rôles, mais aussi aux ressources et aux espaces de notre communauté.

**Voici ce qu'en pensent les participants
du programme *Participe-présent***



La participation citoyenne, c'est quoi?

Il existe sept domaines de citoyenneté

(Rowe et al., 2001):

- 1) Les responsabilités personnelles;
- 2) Le gouvernement et les infrastructures;
- 3) Le fait de prendre soin de soi et des autres;
- 4) Les droits civils;
- 5) Les lois;
- 6) La notion de choix;
- 7) La gérance mondiale.

Mes notes et réflexions :

Référence : Rowe, M., Kloos, B., Chinman, M., Davidson, L. et Cross, A. B. (2001). Homelessness, mental illness and citizenship. *Social Policy and Administration*, 35, 14–31.

Idées de journées thématiques

CAPSULES MÉDIATIQUES

POUR QUE VOS RÉFLEXIONS PUISSENT OFFRIR UNE
DESTINATION AU SUIVANT !

Journée internationale des communications sociales: 24 janvier

Mois de la psychologie (Canada): février

Journée mondiale de la justice sociale: 20 février

Journée mondiale du bonheur: 20 mars

Journée mondiale de la santé: 7 avril

Journée mondiale de la mobilité et de l'accessibilité: 30 avril

Semaine nationale de la santé mentale (Canada): première semaine de mai

Semaine québécoise des aînés: dernière semaine de mai

Journée mondiale de la population: 11 juillet

Journée internationale de l'amitié: 30 juillet

Journée internationale des personnes âgées: 1^{er} octobre

Semaine nationale de sensibilisation à la maladie mentale (Canada): 1^e semaine complète d'octobre

Journée mondiale de la santé mentale: 10 octobre

Journée mondiale de la vie: 30 octobre

Journée mondiale de la gentillesse: 13 novembre

Journée internationale de la tolérance: 16 novembre

Journée mondiale de la solidarité humaine: 20 décembre

Espace créatif

Espace créatif :

Espace créatif :



**PARTICIPE-
PRÉSENT**

Remerciements à vous qui
OSEZ prendre part...
Activement ou Passivement!

Vrai ou Faux à découper

Cartons de vote

VRAI

FAUX