

PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD



Qu'est-ce
que je veux
faire ou que
je fais pour
rester actif
socialement?

MA PARTICIPATION SOCIALE

Comment
trouver une
satisfaction
personnelle
et un sens?

Des informations et des outils
pour faciliter l'adaptation aux
changements à toutes les étapes
du vieillissement.



MA PARTICIPATION SOCIALE

DE QUOI S'AGIT-IL?

La participation sociale est généralement définie comme un phénomène social complexe fondé sur l'interaction entre l'humain et sa communauté. Notion importante dans le champ de la gérontologie, cette participation est plus qu'un choix : elle est un droit. De plus, elle est souvent liée à l'inclusion sociale et entraîne une foule de bienfaits pour la santé.

En effet, participer socialement engendre plusieurs possibilités de se réaliser. Actuellement, en ce qui concerne les aînés, un changement de mentalité s'opère dans la société. Jadis, les personnes âgées restaient davantage en retrait de la société et leur participation sociale consistait davantage en des loisirs et en des activités artisanales. Maintenant, plusieurs souhaitent participer à des projets susceptibles de combler à la fois leur besoin d'épanouissement et celui de se sentir utile.

Avec l'avancée en âge et la perte d'autonomie, des études démontrent que plusieurs aînés vivent de l'isolement social qui est synonyme de solitude absolue (et non pas occasionnelle). La solitude peut être choisie, l'isolement l'est rarement. Ainsi, identifier les facilitateurs et les obstacles à notre participation sociale pourrait nous éviter de vivre un état de vulnérabilité voire même de se sentir exclu.

METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

Chez les aînés, la participation sociale a un impact positif sur la santé et sur la qualité de vie. Elle contribue au sentiment de faire partie de la société. Voir du monde, développer des relations, vivre des activités en groupe, s'investir dans un projet collectif et s'entraider entraînent de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale. Aussi, s'engager socialement freine l'effritement de son réseau social au fil des ans.

Mettre les chances de son côté, c'est donc viser l'objectif de rester un citoyen à part entière et d'explorer les possibilités qui s'offrent à soi dans son milieu. Un contexte rassurant et motivant favorise la participation sociale. De même, des facteurs personnels (âge, santé, conditions socioéconomiques) et environnementaux (lieu de résidence, transport, offres d'activités) facilitent ou freinent sa participation. Enfin, favoriser les relations sociales permet de profiter de ses effets positifs (longévité, réduction du stress et de la prise de médicament).

Tout dépendant de ses moyens financiers, selon que l'on vive seul, que l'on soit une personne immigrante ou que l'on ait des incapacités physiques ou cognitives, il existe dans la communauté des services adaptés à ses besoins. S'ouvrir à ces offres favorise sa participation sociale et donne accès à la présence humaine et au sentiment de réconfort du vivre ensemble.

POURQUOI PENSER À PLUS TARD?

Avec *Pensez plus tôt à plus tard*, l'AQDR Sherbrooke et région veut aider les citoyens à vitaliser leur participation sociale sachant qu'elle est déterminante pour un vieillissement en santé. Les moyens choisis sont de faire connaître les bienfaits de la participation sociale ainsi que les multiples choix pour développer et maintenir ses habilités sociales.

COMMENT JE PARTICIPE OU SOUHAITE LE FAIRE ?

Selon si on vit en milieu rural ou urbain et selon ses goûts, ses projets, ses activités quotidiennes, ses aptitudes et ses aspirations de réalisation personnelle, il existe différents choix et lieux propices à sa participation sociale : participation à des projets citoyens, implication dans une organisation, bénévolat dans un groupe ou dans sa famille. Bien identifier les projets que l'on souhaite réaliser, trouver des moyens pour soutenir sa participation sociale (tels le partage de véhicule, l'accès au transport en commun, la présence d'un réseau d'amis ou d'une communauté bienveillante) sont des points de départ.

PARTICIPER : OÙ EST LE PROBLÈME ?

Si les horaires ou les responsabilités ne correspondent pas à vos désirs ou à votre situation, demander plus de flexibilité à l'organisation de votre choix. Et pourquoi pas soumettre vos idées, vos projets ou vos désirs d'activités et initier une nouvelle possibilité! Vous pouvez aussi trouver de l'aide pour évaluer et préciser votre idée en vous adressant à une organisation de votre milieu. La fréquence de la participation sociale peut varier selon les activités ou les saisons. Un bon réseau demeure un atout en cas d'événement imprévu.

PRÊT À VOUS POSER DES QUESTIONS?

- Qu'est-ce qui m'inquiète par rapport à ma participation sociale dans les années à venir?
- Qu'est-ce que je veux faire pour maintenir ma participation sociale dans les prochaines années?
- Est-ce que je connais toutes les possibilités pour participer socialement?
- Avec qui je souhaite nouer ou renouer des liens?
- Est-ce que j'ai accès à des ressources dans mon environnement personnel?
- Ai-je des projets ou des opportunités à soumettre aux autres?
- Quels sont mes avantages à passer à l'action?
- Sur qui je peux compter pour participer dans mon milieu?
- Mes questions...

SOYEZ LES ACTEURS DE VOS CHOIX DE VIE!

Tout le monde espère vieillir longtemps et bien entouré. Il se peut qu'on doive apprivoiser son temps libre et chercher des occasions de nouer ou de renouer avec les autres. Miser sur soi, c'est choisir des lieux de rencontre qui font du bien, à taille humaine, des associations ou des clubs qui respectent la personnalité de chacun.

Quand on s'investit dans son milieu de vie, on se donne des chances de demeurer l'acteur principal de ses choix de vie au cours de la prise d'âge.

POURQUOI Penser plus tôt à plus tard?

Pour être au cœur d'une réflexion utile et concrète

Pensez aujourd'hui à ce que pourrait être demain, c'est une occasion de mieux planifier pour soi et pour ses proches, sans dramatiser!

Pensez plus tôt à plus tard optimise la capacité de demeurer l'acteur ou l'actrice de ses choix et d'adopter un mode de vie autonome.

OÙ TROUVER PLUS D'INFORMATIONS?

Visionnez les émissions de la **saïson 1** et de la **saïson 2** sous le thème de Ma participation sociale (28 min), remplissez le test éclair et consultez les ressources complémentaires sur la page pensezplustot.org/ma-participation-sociale

AUTRES RESSOURCES UTILES :

- **Projet Communautés bienveillantes pour les aînés**, Centre de recherche sur le vieillissement, 819 780-2220
- **Coopérative de solidarité L'Accorderie de Sherbrooke** (lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale), 819 780-2867
- **Regroupement des Centres d'action bénévole de l'Estrie**
- **Pour du soutien psychosocial :** contactez Info-Social au 811

POUR S'INFORMER OU OBTENIR PLUS DE DÉTAILS :



pensezplustot@gmail.com



819 829-2981



www.pensezplustot.org



Suivez-nous sur Facebook
[@pensezplustot](https://www.facebook.com/pensezplustot)