

# COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

EN RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂNÉES

GUIDE D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION DES ÉTUDIANTS



# COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

## EN RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂÎNÉES

### GUIDE D'ACCUEIL ET D'INTÉGRATION DES ÉTUDIANTS



#### Rédaction

Julie Castonguay | chercheure

Centre collégial d'expertise en gérontologie | Centre collégial de transfert de technologies (CCEG | CCTT)

Cégep de Drummondville

Mathilde Perron | assistante de recherche

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

#### Révision

Hélène Laroche | réviseure linguistique

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

#### Graphisme & mise en page

Fred Dompierre | coordonnateur de la communication

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

#### Réalisation de la recherche-action

Grâce Balaha | coordinatrice administrative/location

Résidence Les Marronniers Trois-Rivières

Léia Bégin | assistante de recherche

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Karine Bélanger | conseillère à la vie étudiante (aide financière)

Direction des affaires étudiantes et des communications (DAEC)

Cégep de Drummondville

Kevin Bergeron | vice-président aux opérations

Résidences Pelletier

Julie Castonguay | chercheure

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Jasmin Gélinas | directeur général

Centre d'hébergement St-Joseph, Résidences Pelletier

Nathalie Guindon | ex-directrice générale

Centre d'hébergement St-Joseph, Résidences Pelletier

Rosalie Lacasse | assistante de recherche

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Jessica Lambert-Fandal | directrice des communications et du marketing

Résidence Les Marronniers Trois-Rivières

Stéphanie Lapointe | adjointe à la recherche

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Hatem Laroussi | assistant de recherche

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Karine Laroche | directrice générale

Centre d'hébergement Nicolet, Résidences Pelletier

Laurence LeBrun | assistante de recherche

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Marc-André Legris | psychoéducateur

DAEC Cégep de Drummondville

Carmen Lemelin | chercheure et psychologue

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Nathalie Mercier | directrice

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

David Pellerin | chercheur

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Caroline Pelletier | chercheure

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Mathilde Perron | assistante de recherche

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Catherine Proulx | chargée de projet

CCEG | CCTT, Cégep de Drummondville

Monique Rivard | ex-directrice

Centre de formation professionnelle de la Riveraine

Pierre Vigeant | directeur

DAEC Cégep de Drummondville

#### Collaboratrices

Lise Frenette | directrice

Bureau d'assurance de la qualité et partenariats en enseignement, Collège La Cité

Isabelle Guérin | superviseure

Bureau d'assurance de la qualité et partenariats en enseignement, Collège La Cité

#### Financement

Cette recherche-action a été financée par le Secrétariat à la jeunesse (SAJ) du Québec dans le cadre du Programme Échanges entre les générations.

#### Référence suggérée

Castonguay, J., & Perron, M. (2022). Cohabitation intergénérationnelle en résidence pour aînés : guide d'accueil et d'intégration des étudiants. Drummondville: Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG | CCTT) du Cégep de Drummondville, Résidences Pelletier, Résidence Les Marronniers Trois-Rivières, Direction des affaires étudiantes et des communications (DAEC) du Cégep de Drummondville & Centre de formation professionnelle de la Riveraine.

## REMERCIEMENTS

Ce guide, s'adressant aux étudiants, a été financé par le Secrétariat à la jeunesse (SAJ) du Québec dans le cadre du programme Échange entre les générations. Il découle de la recherche-action Favoriser les liens et la cohabitation intergénérationnels aux Résidences Pelletier et à la résidence Les Marronniers Trois-Rivières (2020–2022).

Cette recherche-action a été réalisée par le Centre collégial d'expertise en gérontologie | Centre collégial de transfert de technologies (CCEG | CCTT), en partenariat avec Les Résidences Pelletier, Les Marronniers Trois-Rivières, la Direction des affaires étudiantes et des communications (DAEC) du Cégep de Drummondville et le Centre de formation professionnelle (CFP) de la Riveraine. Elle a été financée par le Secrétariat à la jeunesse (SAJ) du Québec, dans le cadre du Programme Échanges entre les générations.

Plusieurs personnes et organisations ont participé à la réalisation de cette recherche-action et à celle du présent guide, en partageant généreusement leurs savoirs, leurs expériences, leurs expertises, leurs ressources ou en apportant un soutien financier. Merci à toutes ces personnes et à ces organisations. Sans vous, ce guide n'aurait probablement pas pu être réalisé.

### NOTE

Afin de faciliter la lecture de ce document, le masculin est utilisé comme genre neutre pour désigner les femmes, les hommes et les personnes non binaires.

## Présentation du Centre collégial d'expertise en gérontologie | Centre collégial de transfert de technologies

À la fois leader, partenaire et ambassadeur, le Centre collégial d'expertise en gérontologie | Centre collégial de transfert de technologies (CCEG | CCTT) se préoccupe des multiples dimensions du vieillissement de la population. Il contribue activement à faire avancer la compréhension des enjeux des personnes âgées, à les démystifier et à les vulgariser. Il participe à l'émergence et à la mise en œuvre d'innovations sociales, en ce qui a trait au vieillissement, par la recherche, la formation, les mandats d'aide technique et les activités de transfert et de mobilisation des connaissances, et ce, afin de contribuer au développement économique et social, tant à l'échelle provinciale qu'à l'échelle internationale.

Depuis plus de 10 ans, le CCEG | CCTT se veut l'initiateur de projets de recherche et innovant. Il contribue à leur réalisation par l'établissement et le maintien de partenariats fructueux, et le transfert et la mobilisation des connaissances qui en sont issues. Sa capacité à bien mener ces projets l'appelle à répondre aux fréquentes sollicitations des secteurs public, privé ou à but non lucratif au niveau national et à l'étranger.

Le CCEG | CCTT se démarque par son approche de recherche-action, plaçant les personnes âgées au cœur de la gouvernance et de la réalisation de toutes les étapes des projets menés. Le CCEG | CCTT, c'est une équipe de chercheurs, d'enseignants et d'étudiants passionnés et engagés, qui œuvrent, avec les acteurs concernés, pour apporter des solutions concrètes à des problèmes sociaux, technologiques, etc. Cette équipe contribue à améliorer le bien-être et la qualité de vie des populations et des personnes âgées, et ce, afin que la société soit plus inclusive.

Les actions du CCEG | CCTT gravitent autour de quatre axes d'intervention distincts. Les trois premiers, soit la santé, la sécurité et la participation des aînés, sont en concordance avec les grandes orientations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), de la politique Vieillir et vivre ensemble – Chez soi, dans sa communauté, au Québec et des plans d'action 2012-17 et 2018-23 qui en découlent. Le dernier axe vise le développement d'expertise et de programmes en milieu collégial dans le secteur de la gérontologie.

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION.....	8
QU'EST-CE QUE LA CI EN RPA?.....	9
À QUOI SERT LA CI EN RPA? .....	10
PORTRAIT DES RPA AU QUÉBEC .....	11
LA CI EN RPA: UNE EXPÉRIENCE À VIVRE, UNE ÉTAPE À LA FOIS .....	12
QUESTIONS IMPORTANTES .....	13
CONSEILS ET ASTUCES .....	15
RESSOURCES DISPONIBLES.....	17
CONCLUSION .....	19
GLOSSAIRE .....	20





## **RECOMMANDATIONS**

**Lis attentivement ce guide ainsi que la pochette d'accueil qui t'a été remise (s'il y a lieu).**

**Cette pochette d'accueil peut contenir :**

**Un plan de la RPA**

**Le code d'éthique en vigueur**

**Les politiques, règlements ou modes de fonctionnement**

**Les directives à suivre en cas d'urgence**

**Le processus de plaintes**

**La liste des résidents, incluant leurs coordonnées et renseignements**

**La programmation des activités de la RPA**

**Le bottin des ressources**

## LISTE DES ACRONYMES

CCEG .....	Centre collégial d'expertise en gérontologie
CCTT .....	Centre collégial de transfert de technologies
CFP .....	Centre de formation professionnelle
CISSS .....	Centre intégré de santé et de services sociaux
CIUSSS .....	Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
CI .....	Cohabitation intergénérationnelle
DAEC .....	Direction des affaires étudiantes et des communications
LSSS .....	Loi sur les services de santé et les services sociaux
OMS .....	Organisation mondiale de la Santé
RPA .....	Résidence pour aînés
SAJ .....	Secrétariat à la jeunesse

## INTRODUCTION

Ce guide vise à faciliter ton accueil et ton intégration au sein de ton nouveau milieu de vie. Il a été conçu à partir de l'expérience des étudiants qui ont vécu la CI en RPA.

Il comporte 5 sections.

**La première section** explique ce qu'est la CI en RPA.

**La deuxième section** parle des avantages de vivre cette expérience, tant pour les étudiants, que pour la société.

**La troisième section** brosse un bref portrait des RPA québécoises.

**La quatrième section** scrute les aspects à planifier ou à clarifier avec la RPA à ton arrivée.

**La cinquième section** mentionne les ressources qui sont disponibles pour t'accompagner dans cette expérience.

De plus, à la fin du guide, tu pourras te référer à un glossaire afin de te familiariser avec les concepts et les réalités qui sont associés à la CI en RPA. Des références, incluant des vidéos et des suggestions de lecture, y sont également proposées.

Au Québec, le premier projet a été initié par la résidence Les Marronniers Trois-Rivières en 2017. Depuis, la RPA héberge chaque année un ou deux étudiant(s) de niveau postsecondaire. Ce projet a incité d'autres RPA du Québec à offrir cette opportunité aux étudiants.



## SECTION 1

### Qu'est-ce que la CI en RPA?

Le concept est simple : on t'offre un hébergement en RPA en échange de ton implication sociale! Cette démarche, basée sur le contrat établi avec la RPA, te demandera simplement de passer plus ou moins 10 heures par semaine avec les résidents. Le choix des activités au programme se fera en fonction de tes intérêts, de tes disponibilités et de ta personnalité, tout en tenant compte du rythme et des envies des résidents.

Mais n'oublie pas : tu n'es pas là pour accomplir des tâches réservées aux professionnels qualifiés de la santé et des services sociaux. Tu es là pour agrémenter la vie en résidence!

Ton implication active auprès des résidents fera toute une différence dans leur quotidien et au sein de la RPA, comme l'illustre cette citation d'une représentante de RPA :

**«C'est comme quand quelqu'un fait une recette. Une tarte au citron, il y a une recette officielle. Il y a quelqu'un qui va l'appliquer, mais qui va mettre un ingrédient que tu n'aurais jamais pensé mettre. Cet ingrédient fait toute la différence. Il fait que ta tarte prend toute sa saveur».**



## SECTION 2

### À quoi sert la CI en RPA?

#### BÉNÉFICES POUR LES ÉTUDIANTS

Partage de savoirs, d'expériences de vie, de valeurs, de l'éducation reçue qui te sera profitable tout au long de ta vie.

Ouverture sociale et développement de liens de confiance solides qui contribuent à la santé, au bien-être et à la qualité de vie de l'Autre.

Déconstruction des idées préconçues et réduction de l'âgisme envers les personnes âgées.

Grand sentiment d'accomplissement social.

Augmentation de la qualité de vie en RPA et diminution de l'isolement social.

Opportunité de mieux connaître les possibilités d'emploi en RPA dans un contexte de pénurie de personnel qualifié.

Accès à l'éducation et à l'hébergement à moindre coût dans un environnement propice à l'apprentissage.

Expérience d'adaptation à un milieu de vie en collectivité, comportant des règles particulières.

#### BÉNÉFICES POUR LES RÉSIDENTS

Meilleure connaissance des étudiants et de leurs réalités.

Partage d'expériences de vie créant une ouverture vers l'Autre.

Déconstruction des idées préconçues envers les étudiants et réduction de l'âgisme.

Variété d'activités stimulantes et nouvelles, appelant la participation active.

Aide à se sentir davantage inclus dans la société.

Sentiment de fierté et d'accomplissement.

Diminution du sentiment d'isolement social.

## SECTION 3

### Portrait des RPA au Québec

#### Principales raisons pour lesquelles des personnes âgées optent pour la vie en RPA [1]

- Décès de leur conjoint
- Sentiment de bien-être général
- Proximité géographique plus grande avec leurs proches
- Tranquillité de leurs proches de les savoir en sécurité
- Intégration sociale, contacts sociaux
- Influence de leurs amis ou de leurs connaissances ayant choisi cette option
- Vieillesse et perte d'autonomie fonctionnelle chez la personne âgée ou son conjoint

Il est à noter que des personnes de moins de 65 ans peuvent choisir de vivre en RPA, et ce, pour des raisons similaires à celles qui viennent d'être évoquées.



Infos supplémentaires RPA



Autres raisons pour vivre en RPA



## SECTION 4

### La cohabitation intergénérationnelle en RPA : une expérience à vivre, une étape à la fois

La CI en RPA est une expérience particulière. Afin d'appriivoiser ton nouveau milieu de vie ainsi que les personnes qui y vivent ou qui y travaillent, vas-y une étape à la fois. Prépare avec soin ton arrivée à la RPA, laisse-toi quelques semaines pour y trouver tes repères, puis développe une routine dans le but de mieux vivre ton intégration.

Considérant que connaître un « mauvais » départ risque d'avoir une incidence sur ton expérience de CI, plusieurs aspects sont à planifier ou à clarifier avec la RPA avant ton arrivée ou à ton arrivée. En ce sens, des pistes de réflexion, ainsi que des astuces simples et pratiques te sont suggérées ci-après. Un outil synthèse t'est également proposé à l'Annexe A.

Liens pour annexes



## QUELQUES QUESTIONS IMPORTANTES À TE POSER

### POURQUOI?

- Quelle est ta principale motivation à vivre cette expérience?
- Quels sont tes objectifs pour un projet de CI en RPA?
- Quelles sont tes attentes par rapport à ta présence et ton implication au sein de la RPA?
- Quelles sont tes attentes par rapport aux personnes qui vivent ou qui travaillent en RPA?
- Quelle empreinte désires-tu laisser au sein de la RPA à la suite de ton départ?
- Avec quels acquis souhaites-tu repartir à la suite de ton expérience de CI en RPA?

### QUOI?

- Selon le type d'hébergement et les éléments qui y sont inclus, quels sont les objets, les meubles, les appareils et les éléments de décoration que tu souhaites apporter lors de ton emménagement?
- Si ton hébergement n'inclut pas un service de repas ou que celui-ci ne concorde pas avec ton horaire, quelles sont les solutions qui s'offrent à toi?
- Quelle est la nature de ton implication souhaitée auprès des résidents et au sein de la RPA?
- Quelles activités ou quelles tâches accompliras-tu? Seront-elles réalisées d'une façon individuelle ou en groupe? Comment seront-elles déterminées et avec quelle personne-ressource au sein de l'établissement?
- Les activités seront-elles récurrentes ou permanentes ou revues périodiquement et, le cas échéant, à quelle fréquence?
- Quelles sont les limites de ton implication?
- Quelles sont les politiques, règlements ou modes de fonctionnement de la RPA que tu es tenu de respecter?
- Combien d'heures d'implication te sont demandées par semaine? S'agit-il d'un nombre d'heures flexible ou déterminé?
- Qu'advient-il si tu ne peux pas, ponctuellement ou régulièrement, accomplir le nombre d'heures d'implication demandé?
- Avant ton arrivée à la RPA, dois-tu satisfaire à des exigences particulières, comme les mesures sanitaires qu'impose la pandémie de la COVID-19 (ex. : quarantaine ou isolement, passeport vaccinal)? Si oui, lesquelles?

## OÙ?

- Est-ce que les résidents des logements adjacents pourraient être gênés par ta présence et vice versa (ex. : bruits, attitudes, comportements)? Si oui, pour quelles raisons (une ou plusieurs) et comment prévenir cette situation?
- Quels espaces sont les plus propices aux interactions avec les résidents?

## QUAND?

- À quel moment emménageras-tu à la RPA?
- Y a-t-il des périodes spécifiques ou des moments auxquels tu devras ou tu souhaiteras t'absenter durant ton séjour à la RPA (ex. : fins de semaines, semaine de lecture ou de relâche, période des Fêtes, jours fériés)?

## QUI?

- Quelles sont les personnes (une ou plusieurs) responsables du projet de CI au sein de la RPA?
- Quelles sont les personnes (une ou plusieurs) qui te superviseront ou qui t'accompagneront au sein de la RPA?
- Quelles sont les personnes-ressources (une ou plusieurs) auprès desquelles tu pourras te référer en tout temps au besoin?
- Est-ce que tu interagiras avec l'ensemble des résidents et des employés de la RPA? Si non, avec lesquels en particulier?
- Est-ce que tu interagiras avec les proches des résidents?
- Si les visites personnelles – conjoint, ami, membre de la famille – sont permises, quelles sont les règles du nombre et des heures de visite, de l'accès aux lieux, de la durée, etc.? Par exemple, y a-t-il possibilité qu'une de ces personnes puisse dormir à la RPA?

## COMMENT?

- Comment rejoindre, en tout temps, les personnes responsables du projet de CI au sein de la RPA ou, du moins, celles responsables de ta supervision et de ton accompagnement?
- Comment souhaites-tu te présenter aux personnes vivant ou travaillant à la RPA ou à leurs visiteurs?
- Si tu es un étudiant international, comment se déroulera ton arrivée au Québec? Devras-tu effectuer une période d'isolement de 14 jours et, le cas échéant, où la passeras-tu? Comment te rendras-tu à la RPA? Auras-tu besoin qu'une personne aille te chercher à l'aéroport et t'amène à la RPA?

## QUELQUES CONSEILS ET ASTUCES

Précise tes besoins et tes préférences en termes d'hébergement auprès des personnes responsables de la RPA (logement meublé ou non, Wi-Fi, espace de stationnement, etc.).

Visite les lieux avec les personnes responsables de la RPA. Cette visite est une occasion de te présenter aux personnes qui vivent ou qui travaillent à la RPA (ainsi qu'aux visiteurs). Ce sera l'occasion pour toi de leur préciser la nature de ton rôle. Pendant cette visite, diverses questions pourraient surgir. N'hésite pas à les poser.

Tu dois t'entendre avec les personnes responsables de la RPA sur la nature de ton implication en fonction de tes intérêts, de ta personnalité, de tes aptitudes et de ton rythme de vie. Tu devras aussi penser aux intérêts des résidents, et à la programmation des activités de la RPA.

Ton implication pourra comprendre des activités formelles ou informelles, ponctuelles ou périodiques. Tes plages horaires de disponibilité et tes activités auprès des résidents ou au sein de la RPA pourront être déterminées ou revues sur une base périodique en collaboration avec les personnes responsables.

Participe aux activités prévues dans le but de te présenter aux personnes qui vivent ou qui travaillent à la RPA: création d'un article ou d'une vidéo de présentation, journal interne, infolettre, page Facebook et site Internet, affiches avec photo, visite des lieux, café-rencontre, rencontre d'accueil annoncée dans la programmation de la RPA, etc.



Regroupe dans un dossier, physique ou virtuel, des informations et des documents qui concernent la CI en RPA, afin de mieux les retrouver et pouvoir t'y référer au besoin.

Garde en tête les notions de bienveillance, de respect des valeurs, du code d'éthique, des politiques, des règlements ou des modes de fonctionnement de la RPA.

Respecte les mesures sanitaires lors de pandémies, comme celle de la COVID-19, ou durant toute autre situation requérant de telles mesures.

Si tu conserves des informations confidentielles (textes, photographies, vidéos, etc.) concernant les personnes vivant ou travaillant à la RPA, rappelle-toi que tu ne peux pas les partager sans leur autorisation.





## LES RESSOURCES DISPONIBLES

En plus de devoir t'adapter à un nouveau milieu de vie, il se peut que tu doives composer avec plusieurs autres changements. Tu habiteras peut-être une autre municipalité ou fréquenteras un nouveau milieu scolaire. Tu auras probablement besoin de trouver tes repères et c'est la raison pour laquelle il importe que tu sois accompagné dans cette expérience particulière, et ce, tout au long de ton séjour à la RPA. L'accompagnement dont tu peux bénéficier peut prendre différentes formes :



### **Rencontres de suivi avec les personnes responsables de la RPA**

Profite de ces rencontres pour communiquer comment tu vis la CI. Partage tes coups de cœur, tes bons coups et exprime les défis auxquels tu fais face. Demande de quelle façon tu peux recevoir du soutien ou des réponses à tes questions en lien avec la CI. Au départ, les rencontres de suivi pourront être plus rapprochées. Progressivement, elles pourront être espacées dans le temps, en fonction de tes besoins.

### **Journal de bord ou feuille de temps**

Tiens un journal de bord ou remplis une feuille de temps (voir le document Annexes du guide pour étudiants) chaque semaine, afin de pouvoir mieux communiquer ces éléments avec les personnes responsables de la RPA.

### **Personnes-ressources à l'intérieur de la RPA**

Au besoin, et en tout temps, n'hésite pas à te référer à celles-ci.

### **Personnes-ressources à l'extérieur de la RPA**

Selon les ressources en place dans ton établissement d'enseignement, tu peux bénéficier du soutien d'intervenants psychosociaux au besoin (ex. : psychoéducateur, psychologue, travailleur social).

## Plusieurs services, gratuits et confidentiels, sont disponibles au besoin



**Écoute Entraide**, une ligne d'écoute accessible partout au Québec, de 8 h à 22 h, 7 jours/7.



**Jeunesse, J'écoute**, services (texto, Messenger ou téléphone) offerts partout au Canada, à toute heure.



**Info-Social 811**, service de consultation téléphonique accessible partout au Québec, 24 h/24, 7 jours/7.



Pour découvrir les programmes et services sociocommunautaires de ta région, le **211** est là pour toi. Ce service est accessible partout au Québec.



La CI en RPA, les études et la vie peuvent être sources de stress. Pour mieux identifier les sources de stress dans ton quotidien et apprendre à mieux le gérer, consulte le blogue de Sonia Lupien ou son ouvrage *Par amour du stress*.

N'oublie pas qu'à la fin de ce guide, tu peux te référer à un [glossaire](#) qui te permettra de mieux te familiariser avec les concepts et les réalités qui sont associés à la CI en RPA. Des références, incluant des vidéos et des suggestions de lecture y sont également proposées.

### **Personnes à contacter et fiche santé en cas d'urgence**

Fournis le nom et les coordonnées d'au moins une personne à contacter en cas d'urgence. Fournis aussi toute information qui pourrait être pertinente en cas d'urgence telle que : antécédents médicaux, intolérances, allergies, maladies ou état de santé demandant des interventions particulières, liste de tes médicaments, ainsi que gestes à poser en cas de maladie ou d'un état de santé demandant des soins particuliers.

## CONCLUSION

Ce guide a été développé afin de faciliter ton accueil et ton intégration au sein de ton nouveau milieu de vie. Il a été conçu à partir de l'expérience d'étudiants qui ont vécu la CI en RPA.

### **Que retenir de ce guide d'accueil et d'intégration?**

#### **Rappel de quelques astuces :**

- Bonne préparation de ton arrivée à la RPA.
- Apprivoisement de ton nouveau milieu de vie, une étape à la fois.
- Apprivoisement des personnes qui vivent ou qui travaillent en RPA.
- Développement d'une routine pour mieux t'intégrer à ton nouveau milieu.
- Développement de relations proactives avec les personnes qui vivent ou qui travaillent à la RPA.
- Attention particulière à accorder aux résidents, à leur histoire, à leurs besoins, à leurs aspirations et à leurs préférences.
- Échanges avec les résidents où vous pourrez partager des savoirs, des expériences et des conseils, acquérir une meilleure connaissance de l'autre, tisser des liens d'entraide et de soutien social, ainsi que contribuer à la santé, au bien-être et à la qualité de vie de l'autre.
- Consultation, au besoin et en tout temps, des ressources qui sont disponibles pour t'accompagner dans cette expérience particulière.

# **GLOSSAIRE**

# A

## ÂGISME

Discrimination en raison de l'âge, qui peut se manifester par des attitudes ou comportements hostiles, négligents ou infantilisants à l'égard des personnes âgées ou par une non-reconnaissance de leurs droits, de leurs compétences et de leurs connaissances.

Pour en savoir plus à ce sujet, regarde la capsule vidéo *L'âgisme du point de vue des aînés* et consulte le site Web de *la Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA)* ou l'abécédaire *L'âgisme c'est assez! de A à Z*.

## AUTONOMIE

L'autonomie d'une personne se décline en plusieurs dimensions:

AUTONOMIE FONCTIONNELLE: pouvoir faire

AUTONOMIE DÉCISIONNELLE: pouvoir choisir

AUTONOMIE FINANCIÈRE: pouvoir subvenir financièrement à ses besoins

AUTONOMIE AFFECTIVE: pouvoir vivre seul

L'âgisme du point de vue des aînés



GIRA



L'âgisme, c'est assez! de A à Z



## C

### COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE EN RÉSIDENCE POUR AÎNÉS

Elle consiste à offrir un hébergement à au moins un étudiant en échange d'une implication de plus ou moins 10 heures par semaine de sa part auprès des résidents, selon entente entre les deux parties. Cette implication est à caractère social et elle doit être vue comme un incitatif au développement de liens intergénérationnels, soit d'une relation significative entre des personnes de générations différentes. Elle ne se réduit pas à l'accomplissement de tâches (ex. : domestiques, administratives, professionnelles) au sein de la RPA.

## D

### DEUIL

Le deuil est un processus qui peut ressembler à l'ensemble des réactions et des émotions vécues à la suite de la perte d'un proche. Ces réactions et ces émotions peuvent aller du choc à l'incrédulité en passant par la tristesse, la colère, l'ambivalence, la culpabilité ou le soulagement. Il arrive qu'une ou plusieurs de ces émotions cohabitent à l'intérieur d'une même personne. Un deuil peut aussi être vécu à la suite d'autres pertes, tels un déménagement en RPA, l'éloignement des enfants et des petits-enfants, l'apparition d'une maladie ou l'incapacité à accomplir des tâches qu'on avait l'habitude d'exécuter facilement.

## INTERACTION SOCIALE

Une interaction sociale est une action réciproque, un échange entre au moins deux personnes. Suivant la nature et la fréquence de ses interactions, tu tisseras des liens plus ou moins serrés avec les personnes qui vivent ou qui travaillent à la RPA.

## INTIMIDATION CHEZ LES PERSONNES ÂÎNÉES

Rapport de force inégal au cours duquel un ou des gestes récurrents surviennent dans le but de nuire ou de faire du mal à une personne âgée. Pour mieux connaître l'intimidation chez les aînés en RPA, ses conséquences et les moyens de la prévenir et de la contrer, joue au jeu sérieux *La P'tite vie en résidence*.

## ISOLEMENT SOCIAL

L'isolement social est une situation dans laquelle une personne, du fait de relations pauvres en quantité et insuffisantes en qualité, a de la difficulté à combler ses besoins socio-affectifs et de sécurité. Cette personne a le sentiment de ne pas pouvoir compter pour quelqu'un, de ne pas pouvoir compter sur quelqu'un et de ne pas avoir la possibilité de s'impliquer, de s'engager dans sa singularité pour et avec les autres. Pour en savoir plus, consulte la capsule vidéo du *Collectif aînés isolement social - Ville de Québec* ou écoute le témoignage de madame *Malouin*.

La P'tite vie en résidence



Collectif aînés



Madame Malouin



## L

### LIEN INTERGÉNÉRATIONNEL

Ce sont des liens significatifs entre des personnes de générations différentes, notamment entre des étudiants et des personnes âgées.

### LIEN SOCIAL

Relation liant un individu à des groupes sociaux et à la société. Ces liens permettent de socialiser, de s'intégrer à la société et de construire son identité.

## M

### MALTRAITANCE CHEZ LES PERSONNES ÂNÉES

Geste singulier ou répétitif ou absence d'action appropriée causant du tort et de la détresse chez une personne âgée. Pour en savoir plus sur les formes (violence et négligence) et les types de maltraitance (maltraitance psychologique, physique, sexuelle, matérielle ou financière et organisationnelle, violation des droits et âgisme), consultez la *Terminologie sur la maltraitance envers les personnes âgées*.

Terminologie





# V

## VIEILLISSEMENT

« Le vieillissement humain est un processus complexe qui induit des changements graduels aux niveaux biologique, psychologique et sociologique au fur et à mesure que les individus avancent en âge. Le vieillissement se produit de la naissance à la mort, mais ses conséquences sont généralement plus manifestes chez les individus très avancés en âge ».

Pour mieux comprendre comment le vieillissement est vécu par les personnes âgées, consultez l'ouvrage *La vieillesse par une vraie vieille* [2], le site Web *Dans la peau d'un aîné* ou celui de la *Fondation AGES*.

Pour participer à la déconstruction de mythes entourant le vieillissement, consultez l'ouvrage *Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités* [3].

Dans la peau d'un aîné



Fondation AGES



# RÉFÉRENCES

1-Bédard, M.-È., & Pelletier, C. (2020). Pourquoi des aînés vont vivre en résidences privées? Quels sont leurs besoins? En ligne <https://www.cegepdrummond.ca/cceg/quest-ce-que-le-bri/pourquoi-des-aines-vont-vivre-en-residences-privees-quels-sont-leurs-besoins/>.

2- Bertrand, J. (2016). La vieillesse par une vraie vieille. Montréal: Libre expression.

3- Billette, V., Marier, P., & Séguin, A.-M. (2018). Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités. Québec: Les Presses de l'Université Laval.

# COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

EN RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂÎNÉES



## ANNEXES

du guide à l'usage des étudiants



# COHABITATION INTERGÉNÉRATIONNELLE

EN RÉSIDENCE POUR PERSONNES ÂINÉES

## ANNEXES

<b>A. Expérience de CI en RPA</b>	3
<b>B. Interactions et conversations en RPA</b>	10
<b>C. Contribution aux besoins des résidents</b>	15
<b>D. Journal de bord</b>	21
<b>E. Fiche santé et personnes à contacter en cas d'urgence</b>	24

# **ANNEXE A**

## **EXPÉRIENCE DE CI EN RPA**

**Nous te suggérons une série de questions essentielles à se poser avant d'entreprendre une démarche de CI en RPA. Prends le temps d'y réfléchir et de répondre.**

## A1 ■ Expérience du projet de CI en RPA/1

### POURQUOI?

Quelles sont tes attentes par rapport au projet de CI en RPA?

---

---

Quelle est ta principale motivation à vivre l'expérience de CI en RPA ?

---

---

Quels sont tes objectifs ?

---

---

Avec quels acquis souhaites-tu repartir à la suite de ton expérience de CI en RPA?

---

---

Comment veux-tu qu'on se souvienne de ton passage en RPA?

## A1 ▪ Expérience du projet de CI en RPA/2

### COMMENT?

Comment souhaites-tu te présenter aux personnes vivant et travaillant à la RPA?

---

---

Si tu es un étudiant à l'international, comment prévois-tu que se déroulera ton arrivée au Québec?

---

---

### QUAND?

À quel moment emménageras-tu à la RPA?

---

---

Y a-t-il des périodes spécifiques pendant lesquelles tu devras t'absenter durant ton séjour en RPA?

---

---

## A1 ▀ Expérience du projet de CI en RPA/4

### OÙ?

Quels espaces seraient les plus propices aux interactions avec les résidents?

---

---

---

### QUI?

Qui seront les personnes responsables du projet au sein de l'établissement?

---

---

---



## A1 ▪ Expérience du projet de CI en RPA/5

# QUOI?

Quels sont les objets, les meubles, électroménagers ou éléments de décoration que tu souhaiterais apporter lors de ton emménagement?

---

---

Avant ton arrivée à la RPA, dois-tu satisfaire à des exigences particulières?

---

---

Quels sont les politiques, règlements ou modes de fonctionnement de ta RPA?

---

---

Quelle est la nature de ton implication souhaitée auprès des résidents et au sein de la RPA? Quelles activités ou tâches accompliras-tu?

---

---

## A1 ▪ Expérience du projet de CI en RPA/6

### RESSOURCES DISPONIBLES

- Intervenants de ton établissement d'enseignement (psychoéducateur, psychologue, travailleur social)?

---

---

- Des services gratuits et confidentiels:

---

---

**Écoute Entraide: 1 855 EN LIGNE (365-4463)**

**Jeunesse, j'écoute: 1 800 668-6868**

**Info-Social 811**

**Le 211 pour découvrir les programmes et services sociocommunautaires de ta région**

## **INFORMATIONS PRATIQUES**

**Adresse de la RPA.....**

**Numéro de ton logement, de ton espace.....**

**Code Wi-Fi.....**

**Code la porte d'entrée.....**

**Téléphone de la réception.....**

**Heures des repas.....Déjeuner.....Dîner.....Souper.....**

# **ANNEXE B**

## **INTERACTIONS ET CONVERSATIONS EN RPA**

**Nous te proposons ici des trucs qui t'aideront à engager la conversation ou à augmenter les interactions avec les personnes qui vivent ou qui travaillent à la RPA.**

## B1 ▪ Interactions en RPA /1

### ACTIONS

### EXEMPLES

---

**Sourire aux gens en les regardant et en les saluant.**

Sourire à une personne que tu croises dans un corridor, à la salle à manger ou dans l'ascenseur.

---

**Engager la conversation avec des sujets impersonnels ou neutres.**

*Croyez-vous que l'orage s'en vient?*

---

**Engager une conversation dans la convivialité.**

*Bonjour. Je m'appelle Thomas et vous?*

*Je raffole de ce plat. Je trouve qu'il est très bien réussi.*

---

**Engager une conversation plus personnalisée sans entrer dans l'intimité, en privilégiant les questions ouvertes.**

*Habitez-vous depuis longtemps à la RPA?*

*De quelle région êtes-vous originaire?*

*Venez-vous souvent manger à la salle à manger?*

## B1 ▪ Interactions en RPA /2

### ACTIONS

### EXEMPLES

---

**Engager une conversation par le compliment en évitant l'apparence physique.**

*J'aime votre chandail. Il vous va particulièrement bien.*

*Vous êtes vraiment bon à ce jeu. Est-ce que vous jouez depuis longtemps?*

---

**Engager la conversation en relevant un point commun avec ton interlocuteur.**

*J'adore les comédies, moi aussi (alors que vous êtes dans la salle de visionnement). Quels sont les derniers films que vous avez vus?*

---

**Engager la conversation en sollicitant l'aide de la personne.**

*Savez-vous où se trouvent les balançoires?*

*Pouvez-vous appuyer sur le bouton de l'ascenseur pour moi s'il vous plait (alors que vous avez les mains pleines)?*

## B1 ■ Interactions en RPA /3

### ACTIONS

### EXEMPLES

---

**Raconter une blague (éviter les sujets controversés ou discriminatoires).**

*Pourquoi tant de poissons vivent dans l'eau salée?  
Parce que l'eau poivrée les ferait éternuer.*

---

**Aborder un élément de l'actualité et demander à l'autre son avis.**

*Pensez-vous que le Canadien va faire les séries?*

---

**Utiliser le prétexte d'une activité pour faire une invitation.**

---

**Repérer une personne seule à la salle à manger ou dans une autre pièce et se joindre à elle.**

*Puis-je vous tenir compagnie?*

---

**Participer à des activités organisées en groupe.**

*Jouer à la pétanque, aux quilles, etc.*

## B1 ▪ Interactions en RPA /4

### ACTIONS

### EXEMPLES

---

**Offrir ton aide.**

*Puis-je vous donner un coup de main pour désherber le jardin?*

---

**Organiser une activité pour laquelle tu as de l'intérêt.**

Organiser des parties de cartes.

Organiser un groupe de musique improvisé.

---

**Mentionner que tu viens d'arriver et que tu ne connais presque personne.**

*Je viens d'arriver à la résidence. Je n'ai pas encore eu la chance de rencontrer beaucoup de personnes.*

---

**Inviter une personne à t'accompagner à prendre une marche, un café, etc.**

*Avez-vous envie qu'on poursuive notre conversation en allant marcher à l'extérieur?*

---

**Poursuivre la conversation en ciblant des événements qui leur sont propres.**

*Quel est votre premier souvenir télévisuel?*



# **ANNEXE C**

## **CONTRIBUTION AUX BESOINS DES RÉSIDENTS**

**Les personnes âgées vivant en RPA ont, tout comme toi, des besoins physiologiques, de sécurité, d'affection, d'appartenance, d'estime et d'accomplissement.**

**Ce tableau te propose des façons d'aider les personnes âgées à combler ces besoins.**

**Ton implication se veut être à caractère social seulement.**

**Si tu constates de la détresse ou une situation problématique chez des résidents, réfère-les aux personnes responsables de la RPA.**

## **C - Contribution aux besoins des résidents/1**

### **ASPECTS SPÉCIFIQUES**

### **COMMENT CONTRIBUER**

---

#### **REPAS:**

**Le moment des repas est important pour la plupart des résidents.**

- En parlant avec différents résidents à chaque repas;
- En discutant du repas -texture, couleur, goût- ou de sa signification -repas d'enfance, nouvelle découverte, une recette personnelle;
- En discutant d'autres sujets pour s'occuper en attendant le service aux tables.

## **C - Contribution aux besoins des résidents/2**

### **ASPECTS SPÉCIFIQUES**

### **COMMENT CONTRIBUER**

#### **DIVERTISSEMENT:**

**Les résidents veulent participer à des activités adaptées à leur condition physique ou cognitive.**

- En organisant des activités accessibles telles que des bricolages, des jeux de cartes, des casse-têtes, les échecs, etc.;
- En étant soucieux des limites physiques de certains aînés pour des activités comme la marche, la danse, le yoga, etc.;
- En consultant les employés du département des soins et des loisirs pour qu'ils te donnent des recommandations et évaluent la faisabilité d'activités physiques;
- En sondant les résidents sur leurs préférences et leurs intérêts personnels;
- En participant à leurs activités quotidiennes comme regarder la télévision.

## C - Contribution aux besoins des résidents/3

### ASPECTS SPÉCIFIQUES

### COMMENT CONTRIBUER

---

#### SÉCURITÉ:

**Les résidents et leurs proches sont soucieux de leur sécurité physique, psychologique et informatique.**

- En communiquant aux bonnes ressources des changements marqués dans les habiletés et les comportements des résidents que tu fréquentes;
- En référant les résidents à une responsable de la RPA s'ils te font part de difficultés;
- En refusant les cadeaux et l'argent qu'un résident pourrait t'offrir;
- En les sensibilisant à une utilisation sécuritaire des outils informatiques;
- En repérant les types de maltraitance (maltraitance psychologique, physique, sexuelle, matérielle ou financière et organisationnelle, violation des droits et âgisme) et en les référant à des ressources telles que la ligne Aide Abus Aînés (AAA) qui offre un service confidentiel, bilingue et gratuit de 8h à 20h, 7 jours par semaine. Pour plus d'informations, visite <https://www.aideabusaines.ca/> ou appelle au 1888489-2287.

## **C - Contribution aux besoins des résidents/4**

### **ASPECTS SPÉCIFIQUES**

### **COMMENT CONTRIBUER**

---

#### **RELATIONS INTERPERSONNELLES:**

**Les résidents veulent contrer la solitude.**

- En organisant des activités de groupe telles que des cafés-rencontres, des cercles de discussions, du karaoké, etc.;
- En initiant des discussions avec les résidents seuls que tu croises dans la RPA;
- En faisant des activités simples et personnalisées avec un résident à la fois;
- En informant un responsable, avec l'accord du résident, si tu constates que celui-ci voudrait une présence plus constante et que tu peux lui offrir.

## C - Contribution aux besoins des résidents/5

### ASPECTS SPÉCIFIQUES

### COMMENT CONTRIBUER

---
















#### RESPECT ET CONSIDÉRATION:

**Les résidents souhaitent être respectés et considérés comme personne à part entière dans leur milieu de vie et s'y impliquer activement, tout en actualisant leurs connaissances.**

- En percevant les aînés comme des adultes compétents et en évitant l'âgisme;
- En les accompagnant dans de nouveaux apprentissages qui font partie de tes expertises, telles que le dessin, les jeux vidéo, etc.;
- En étant alerte aux signes d'intimidation et en les dénonçant;
- En t'intégrant dans le comité des résidents s'il y en a un dans ta RPA.

**ANNEXE D**  
**JOURNAL DE BORD**

**D - Journal de bord**

DATE	HEURES	DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ	ÉVALUATION
			  
			  
			  
			  
			  



**Ce que je n'ai pas aimé**

---

---

---

---

**Coups de coeur et bons coups**

---

---

---

---

**Les défis auxquels j'ai fait face**

---

---

---

---

**Commentaires, questions et suggestions**

---

---

---

---

# **ANNEXE E**

**FICHE SANTÉ ET PERSONNES À CONTACTER EN CAS D'URGENCE**

## **RENSEIGNEMENTS PERSONNELS**

**NOM**

-----

**PRÉNOM**

-----

**DATE DE NAISSANCE**

-----

**ADRESSE À DOMICILE**

-----

**ADRESSE COURRIEL**

-----

**TÉLÉPHONE CELLULAIRE**

-----

**TÉLÉPHONE MAISON**

-----

**TÉLÉPHONE TRAVAIL**

-----

**PREMIÈRE PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE**

**NOM**

-----

**PRÉNOM**

-----

**LIEN DE PARENTÉ**

-----

**TÉLÉPHONE PORTABLE**

-----

**TÉLÉPHONE MAISON**

-----

**TÉLÉPHONE TRAVAIL**

-----

**SECONDE PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE**

**NOM**

-----

**PRÉNOM**

-----

**LIEN DE PARENTÉ**

-----

**TÉLÉPHONE PORTABLE**

-----

**TÉLÉPHONE MAISON**

-----

**TÉLÉPHONE TRAVAIL**

-----

## **INFORMATIONS MÉDICALES**

**ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX** .....

**INTOLÉRANCES OU ALLERGIES ALIMENTAIRES** .....

**MÉDICAMENTS** .....

### **ACCORD POUR POSER LES GESTES NÉCESSAIRES EN CAS D'URGENCE**

**OUI**

**NON**

**Selon les spécificités médicales ou souhaits médicaux suivants :**

.....

Les informations contenues dans ce document permettront d'intervenir rapidement en cas d'urgence et, ainsi, d'assurer la santé et la sécurité de l'étudiant dans le cadre de la CI à la RPA. La confidentialité de ces informations sera assurée par la conservation de ce document dans un lieu sécurisé.

**Signature de l'étudiant**

**Signature du responsable**