

Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Cocréation et implantation pilote d'une trousse d'outils pour soutenir les organismes communautaires et autres milieux dans leurs actions intergénérationnelles - Résumé -

Chercheure principale

Johanne Filiatrault, erg., Ph. D., Université de Montréal (UdeM)
Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal,
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CRIUGM)

Cochercheur.e.s

Ana Inés Ansaldo, Ph. D. (UdeM, CRIUGM)
Nathalie Bier, erg., Ph. D. (UdeM, CRIUGM)
Sébastien Grenier, M. Ps., Ph. D. (UdeM, CRIUGM)
Shannon Hebblethwaite (Université Concordia, Centre de recherche et d'expertise en
gérontologie sociale - CREGÉS, engAGE)
Marie-Ève Lamontagne, erg., Ph. D. (Université Laval, Centre interdisciplinaire de
recherche en réadaptation et intégration sociale - CIRRIIS)
Mélanie Levasseur, erg., Ph. D. (Université de Sherbrooke, Centre de recherche sur le
vieillessement, CIUSSS de l'Estrie-CHUS - CDRV)
Émilie Raymond, Ph. D. (Université Laval, CIRRIIS, CREGÉS)
Chantal Viscogliosi, erg., Ph. D. (Université de Sherbrooke, CDRV)

Collaborateurs chercheurs

Réjean Hébert, M.D., M. Phil. (UdeM)
Samuel Turcotte, erg., Ph. D.
(Université Laval, CIRRIIS)

Partenaires des milieux d'action

Intergénération Québec (partenaire principal)
Bibliothèques de la ville de Montréal
Combo2générations
Direction régionale de santé publique de Montréal –
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Espace MUNI
Fondation Émergence
Katalizo
L'Entreclefs
Maison des grands-parents de Sherbrooke
Regroupement des maisons des jeunes du Québec

Professionnelles de recherche

Carolann Shea, erg., M. Sc.
Mélicca St-Pierre Bolduc, erg., M. Sc.

Établissement gestionnaire de la subvention

CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Numéro du projet de recherche

2020-0QAA-281135

Titre de l'Action concertée

Programme de recherche-action pour un vieillissement actif de la population du Québec

Partenaire(s) de l'Action concertée

Le Secrétariat aux aînés (SA) du ministère de la Santé et des Services sociaux
et le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

Contexte du projet

Devant les enjeux associés au vieillissement de la population québécoise, les décideurs et les intervenants œuvrant auprès des personnes âgées orientent leurs efforts vers la mise en place de politiques et de pratiques favorisant le vieillissement actif et valorisant la participation sociale des personnes âgées dans la société. Ces initiatives sont soutenues par un nombre croissant d'études montrant qu'une vie engagée et active, tant physiquement que socialement, permet d'optimiser la santé et la qualité de vie des personnes âgées. Les activités intergénérationnelles réalisées au sein de la communauté figurent parmi les orientations prometteuses. Bon nombre de personnes âgées se tournent d'ailleurs vers ces activités, notamment au moment de leur retraite, pour mettre leur expérience, leurs connaissances et leur créativité au service des plus jeunes générations et maintenir une vie active. Les études dans ce domaine sont en plein essor depuis les deux dernières décennies et soutiennent les nombreux bienfaits des activités intergénérationnelles tant chez les personnes âgées que chez les jeunes. En plus de contribuer à promouvoir le bien-être des uns et des autres, les activités intergénérationnelles s'avèrent prometteuses pour briser l'isolement social et réduire les préjugés à l'égard de l'autre génération. Elles sont d'ailleurs reconnues par l'Organisation mondiale de la Santé comme une stratégie à promouvoir pour lutter contre l'âgisme.

Au Québec, des centaines d'organismes communautaires et autres milieux d'action, notamment les écoles, les bibliothèques et les résidences pour personnes âgées offrent des opportunités aux personnes âgées et aux jeunes d'échanger, de s'entraider et de réaliser des activités ensemble. En 2019, lors d'un forum participatif organisé par Intergénération Québec (un organisme à but non lucratif à portée nationale ayant pour mission de rapprocher les générations) rassemblant des acteurs du terrain œuvrant dans le domaine intergénérationnel, les participants ont exprimé avec ferveur le besoin d'être mieux outillés pour soutenir leurs pratiques dans ce domaine. C'est en réponse à ce besoin que notre équipe de recherche, en partenariat avec Intergénération Québec et une dizaine d'autres acteurs du terrain impliqués dans ce domaine ont convenu de collaborer ensemble au présent projet de recherche-action.

Objectifs de la recherche

L'objectif général du projet était de cocréer une trousse d'outils pour soutenir les milieux d'action dans la planification, le déploiement et l'évaluation d'initiatives intergénérationnelles et d'évaluer son acceptabilité et utilité auprès d'acteurs impliqués dans ce domaine. Le projet s'est décliné en 5 phases, soit : 1) Une phase de recension exhaustive des écrits scientifiques visant principalement à documenter les effets des activités intergénérationnelles et d'identifier les facteurs de succès de ces activités; 2) Une phase de scan environnemental visant à comprendre les besoins d'accompagnement des milieux d'action intergénérationnelle québécois et leurs préférences quant au contenu et au format d'une éventuelle trousse d'outils; 3) Une phase de cocréation d'une version préliminaire (ou prototype) d'une trousse d'outils s'appuyant sur les résultats des phases 1 et 2 du projet; 4) Une phase visant à recueillir la rétroaction des milieux d'action intergénérationnelle sur le prototype de la trousse, puis à le bonifier; 5) Une phase d'évaluation de l'acceptabilité et de l'utilité de la version finale de la trousse.

Principaux résultats

Phase 1 – Recension exhaustive des écrits : Les résultats de nos travaux de recension des écrits sur les effets des activités intergénérationnelles appuient les nombreux bienfaits de ces activités et ce, tant pour les personnes âgées que pour les jeunes. Cette recension a permis de recenser 20 revues des écrits scientifiques totalisant plus de 200 études primaires publiées de 2006 à 2020 portant sur l'étude des effets des activités intergénérationnelles. Les principaux bienfaits rapportés chez les personnes âgées sont une amélioration de l'estime de soi, une diminution de l'anxiété et du stress, une humeur plus positive, une diminution des symptômes dépressifs, un sentiment d'être utile et engagé dans un projet signifiant, une amélioration du niveau d'activité physique et de la condition physique, une augmentation du réseau social et du soutien social, de même qu'une amélioration de la qualité de vie et du bien-être en général. Les recherches révèlent aussi les bienfaits des activités intergénérationnelles chez les jeunes, notamment une meilleure connaissance de soi et une estime de soi accrue. Enfin, les études attestent que les activités intergénérationnelles contribuent au développement de l'empathie et d'attitudes plus positives envers l'autre génération, de même qu'à une diminution des préjugés. Nos travaux de recension des écrits appuient

également l'importance de considérer certains facteurs lors de la planification des activités intergénérationnelles pour s'assurer qu'elles soient réalisées dans les meilleures conditions possibles et qu'elles génèrent du plaisir et un sentiment de satisfaction chez les participants, jeunes et moins jeunes, de même que chez les bénévoles et le personnel impliqués dans celles-ci. Une trentaine d'études ont été recensées par notre équipe et ont permis d'identifier deux douzaines de facteurs associés au succès des activités intergénérationnelles. Les facteurs les plus souvent évoqués sont la concordance des activités avec les capacités et les préférences des participants, l'offre d'une formation au personnel et aux bénévoles avant la tenue de l'activité intergénérationnelle, la qualité des installations et des équipements, la prise en compte des contraintes d'horaire des deux générations, la disponibilité de ressources humaines suffisantes pour superviser et soutenir le déroulement de l'activité, l'accès à du transport pour se rendre sur les lieux et les coûts associés, de même qu'une bonne planification du programme et préparation des activités intergénérationnelles.

Phase 2 – Scan environnemental : Un scan environnemental a été réalisé par le biais d'un sondage transmis en ligne à plus de 300 milieux d'action intergénérationnelle au Québec. Au total, 140 personnes ont répondu au sondage. Toutes les régions administratives du Québec étaient représentées, mais une proportion plus importante des répondants provenait des régions de Montréal, de l'Estrie et de la Montérégie. La grande majorité des répondants (87%) œuvraient au sein d'organismes communautaires. Les autres répondants représentaient des regroupements ou associations, des organisations gouvernementales, des instances municipales, des entreprises privées ou des entreprises d'économie sociale. Le sondage a révélé que les répondants se sentaient moins bien outillés concernant l'adaptation des services à des populations diversifiées, l'évaluation des effets et des retombées des activités/services, l'offre de service en ligne, les démarches de financement, la formation et la supervision des bénévoles.

Phase 3 – Cocréation du prototype de la trousse : Plusieurs rencontres avec Intergénération Québec et les autres partenaires du projet ont permis de convenir du contenu et du format de la trousse et de cocréer une première version de la trousse d'outils (prototype) basée à la fois sur les résultats de la recension exhaustive des écrits

scientifiques et du sondage mené auprès des milieux d'action québécois aux phases précédentes. Cette démarche itérative s'est poursuivie, jusqu'à ce que la trousse soit jugée adéquate pour démarrer la phase 4 du projet. Les idées des partenaires et leur compréhension des besoins des milieux d'action ont été particulièrement utiles pour guider le processus de cocréation.

Phase 4 – Rencontres régionales : Trois rencontres avec des représentants des milieux d'action ont été tenues afin de présenter le prototype de la trousse et recueillir de la rétroaction. Au total, 98 personnes ont été rencontrées au cours de cette phase du projet.

De manière générale, les participants ont réagi très positivement au prototype de la trousse. Ils ont jugé, à l'unanimité, que la trousse était informative et 94% d'entre eux jugeaient que la trousse était conviviale. Également, 84% ont indiqué que la trousse leur serait utile. Quelques suggestions d'éléments à ajouter à la trousse ont été transmises à l'équipe de recherche, ce qui a permis de bonifier la trousse et de produire la version finale qui comprend neuf chapitres interactifs (incluant des liens URL vers une diversité de ressources).



Table des matières

Cliquez sur la flèche des chapitres pour y accéder

1	Avant-propos	7
2	Bénéfices des activités intergénérationnelles	19
3	Pratiques intergénérationnelles inspirantes	31
4	Planification des activités intergénérationnelles	47
5	Déploiement des activités intergénérationnelles	83
6	Évaluation des activités intergénérationnelles	91
7	La connexion virtuelle au service de la connexion intergénérationnelle	121
8	Conclusion	145
9	Annexe - Autres ressources pertinentes	149

Phase 5 – Étude d'acceptabilité et d'utilité de la trousse : Quinze personnes représentant divers milieux d'action intergénérationnelle ont participé à l'étude d'acceptabilité et utilité de la trousse. Après avoir suivi une formation en ligne sur le contenu final de la trousse, les participants ont reçu un exemplaire imprimé de la trousse par la poste (ils ont aussi eu accès à la version en ligne). Après une période de 4 semaines dédiées à l'évaluation de la trousse, les participants ont été invités à une entrevue individuelle virtuelle pour répondre à une série de questions en lien avec l'acceptabilité et l'utilité de la trousse. Tous les participants se sont dits satisfaits ou très satisfaits de la trousse et de sa convivialité. Les sections de la trousse qui ont été les plus appréciées par les participants de l'étude sont, par ordre décroissant, celles sur la planification (11/15), l'évaluation (9/15) et les pratiques inspirantes (9/15). La majorité des participants ont jugé la trousse très ou extrêmement utile pour leur propre milieu, ainsi que pour d'autres

milieux œuvrant dans le domaine. Tous les participants ont d'ailleurs indiqué qu'ils prévoient utiliser la trousse dans le futur. Quelques extraits représentatifs de la réponse des milieux au sujet de la trousse sont présentés dans l'encadré à la page suivante.

« Je l'ai présentée à une collègue de travail aujourd'hui [...]. Elle était épatée [...]. J'ai dit ça, c'est quelque chose [dont] on va se servir beaucoup, beaucoup, même pour de l'éducation avec nos jeunes, que ce soit sur l'âgisme, des trucs comme ça. » (Participante 4)

[...] C'est très, très complet. [...] j'adore les liens pour aller rejoindre des vidéos, des outils. (Participante 11)

« Ce que j'aime, c'est qu'il y a la préoccupation que ça soit accessible [...], c'est que ce soit un outil utilisé par différents milieux, par différentes personnes, que ce soit des intervenants, des animateurs, des bénévoles, des jeunes, des moins jeunes. » (Participante 12)

Retombées des travaux de recherche et pistes d'action

La principale retombée de ce projet est son livrable, soit une trousse basée à la fois sur des données scientifiques et une compréhension des besoins exprimés par les acteurs du terrain. La trousse est disponible sans frais sur le site internet d'[Intergénération Québec](#). Ainsi, les milieux d'action œuvrant dans le domaine intergénérationnel ou souhaitant s'y engager ont, d'ores et déjà, accès à une foule d'outils et de ressources pour soutenir leurs réflexions et leurs pratiques intergénérationnelles. De par les réactions des nombreux acteurs consultés aux phases 4 et 5 du projet, nous sommes convaincus que cette trousse sera utile et appréciée des milieux d'action qui la découvriront. Afin de permettre une utilisation optimale et efficace de la trousse, il sera important de publiciser largement la trousse et de fournir un accompagnement aux milieux d'action intéressés. Notre équipe travaille d'ailleurs à développer des outils de formation pour soutenir Intergénération Québec dans ce rôle. En outillant les milieux d'action dans la promotion et l'offre d'activités intergénérationnelles menées selon les bonnes pratiques, le projet a pour retombée ultime de contribuer à promouvoir le bien-être des personnes âgées, en plus de lutter contre l'âgisme. Au terme d'une pandémie qui nous a montré l'importance des liens sociaux pour la santé et le bien-être individuel et collectif, nous sommes reconnaissants d'avoir pu réaliser ce projet de recherche-action grâce au soutien du FRQSC et du Secrétariat aux aînés et nous nous réjouissons de constater que les initiatives intergénérationnelles sont au nombre des mesures recommandées par le MSSS dans son 3^e plan d'action gouvernemental (*La fierté de vieillir*), issu de la politique *Vieillir et vivre ensemble, chez soi, dans sa communauté, au Québec*.