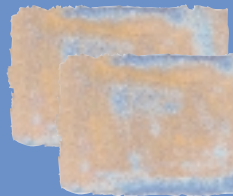


AU TEMPS DE LA RETRAITE,
EMMÉNAGER

DANS UN
HABITAT GROUPÉ.



**Vivre plus vieux, est-ce inévitablement
vivre plus seul ?**

**La vie en communauté est-elle envisageable
à tout âge ?**

**Si rester en bonne santé
c'était garder des relations avec les autres ?**

Remerciements : aux habitants de la Maison Abbeyfield de Villers-la-Ville et aux habitants d'un habitat groupé situé à Louvain-la-Neuve

Réalisation : Service Education permanente Question Santé asbl

Textes : Isabelle Dossogne/Question Santé

Graphisme : Carine Simon/Question Santé

Avec le soutien de la DG Culture - Education permanente du Ministère de la Communauté française

Editeur responsable : P. Trefois - 72 rue du Viaduc - 1050 Bruxelles

D/2005/3543/15

On parle des «personnes âgées», du «troisième ou quatrième âge».

Ces expressions désignent un groupe social défini ici selon l'âge.

Derrière elles, se cachent des individus qui vivent et ont tous une histoire personnelle, un caractère, des rêves...

Derrière cette généralisation, il y a des réalités humaines différentes, des vécus singuliers variés.

Vieillir fait partie de la vie de chacun. Nous vieillissons dès que nous vivons.

Quand arrive l'étape de la retraite, celle-ci peut apparaître comme un moment non voulu de retrait : retrait du monde des gens actifs, retrait des contacts, retrait des liens avec d'autres, ...

L'isolement, s'il n'est pas désiré, est source de manques de contacts et amène à souffrir de solitude. Être soutenu socialement et émotionnellement est important pour le bien-être de chacun.

C'est alors que pour se préserver une qualité de vie au temps de la retraite, des individus prennent leur avenir en main.

Ainsi, certains décident de rejoindre un habitat groupé.

«Je vivais avec une compagne que j'aimais. Elle est décédée subitement. Je me suis retrouvé seul et j'ai envisagé comme une horreur la perspective de vivre isolé. Je n'avais pas de racine parce que j'avais beaucoup voyagé. Je rêvais de vivre dans une communauté comme à l'époque hippie. Chacun a de la famille, bien sûr. Mais ils ont leur propre vie et on les voit peu. Alors, on est insatisfait. Ici, j'ai retrouvé une famille, un lieu convivial, de l'entraide. Je ne voulais pas aller dans une seigneurie car pour moi cela évoque un mouroir, c'est impersonnel, il y a trop de monde. Ici, il y a de la vie. On ne s'ennuie jamais. Je ne mange jamais seul, on s'invite. Si on s'embête, on va boire un thé ensemble. Le repas de midi partagé est chaque jour une récréation, un moment vraiment agréable. Si je n'étais pas ici et si je vivais seul, je serais certainement déprimé. Un défaut de ce lieu, c'est l'éloignement, si on n'a pas de voiture, c'est difficile d'aller au magasin qui se trouve à 2 kms. Alors on s'entraide pour se conduire. Il y a aussi le bénévolat sur lequel on peut compter. Ce qui serait bien aussi, c'est qu'il y ait plusieurs générations.»

Des habitats groupés sont proposés par les maisons Abbeyfield.

Elles se composent d'une dizaine de logements privés et de lieux de vie communs. Elles sont destinées à des individus de plus de 50 ans qui jouissent d'une santé suffisante pour être indépendant.

Abbeyfield ⁽¹⁾ est une association dont l'objectif est «Vivre vieux... vivre mieux».

Ce projet est entièrement développé par des volontaires et est soutenu en Belgique par la Fondation Roi Baudouin. Il propose un mode de vie qui repose sur la solidarité comme antidote à l'isolement. Ce lieu vise à être un espace d'entraide, qui encourage des individus à briser leur solitude.

Les habitants sont invités à participer à la vie de la maison et à celle du quartier.

Une organisation qui facilite les contacts est prévue, comme un repas par jour pris en commun.

En Angleterre d'où provient ce modèle, les statistiques montrent que «90% des habitants restent dans la maison Abbeyfield jusqu'à la fin de leur vie. La convivialité, la confiance en soi et le sentiment d'utilité constituent en effet une prévention en santé efficace. D'après les expériences analysées, le choix délibéré d'aménager dans une maison Abbeyfield maintient davantage les individus en bonne santé physique et mentale.»(2)

Il arrive aussi que des individus s'interrogent quand vient le temps de la retraite : comment continuer à s'impliquer dans son environnement ? Comment maintenir des liens sociaux et favoriser les solidarités ?

Pour répondre à ces interpellations, ils inventent un nouveau lieu collectif, menant parallèlement toute une démarche de réflexion et de recherche.

«Avant le temps de la sortie du travail, un groupe dont nous faisons partie a anticipé ce moment en réfléchissant sur "comment vivre ensemble quand sera venu le temps de la pension". Un week-end de réflexion a abouti à la réalisation d'une charte. Elle reprenait ce qu'on pourrait faire ensemble, dans quel esprit nous souhaitons le faire et comment, en pratique, nous vivrions ensemble tout en étant chacun chez soi. Vu les péripéties et l'énergie nécessaire pour construire ce projet, j'ai décidé de prendre ma pré-pension pour m'y consacrer. Monter des projets demande beaucoup de patience. Cela comporte certaines difficultés. Mais c'est très stimulant d'être initiateur, de passer du rêve à la réalité, de se battre pour y arriver, de voir le projet qui s'accomplit. Ce qui importe, c'est que c'est un programme qui puisse être refait ailleurs. J'ai d'ailleurs participé à un autre projet semblable qui a vu le jour financé par de l'argent public. Ce qui compte ce

n'est pas les moyens financiers mais la qualité du projet et des personnes. Les personnes âgées ont des possibilités énormes qui ne se voient pas assez.

Il faudrait multiplier les initiatives pour que les personnes ne restent pas isolées. Car, c'est un problème social. Il y a une dimension politique à notre projet. On doit réfléchir à notre société, dans quelle mesure ne faut-il pas généraliser ce genre de lieu. Il y a un travail de changement de mentalité à faire et des nouvelles politiques publiques à mettre en route par les décideurs. C'est pour cette raison que j'ai pris contact avec d'autres expériences, pour vérifier dans quelle direction on va et si on va dans le bon sens.»

La création d'un tel espace de vie associant à la fois la vie privée et une vie collective devient un moyen de lutter contre l'isolement.

D'autant plus qu'on constate dans notre société un abaissement des solidarités «naturelles», «spontanées». L'organisation des vies individuelles et de la société favorisent moins qu'auparavant les contacts entre les gens. La fréquence des visites entre voisins diminue avec l'accroissement du temps de transport entre le domicile et le lieu de travail. L'augmentation du coût du logement oblige beaucoup à s'éloigner des premières attaches. La famille évolue, rassemblant moins de générations sous un même toit. On vit plus seul.

A l'heure de la retraite, les liens sociaux risquent de diminuer encore plus.

Gare alors au cercle vicieux : la diminution des liens sociaux provoque du mal-être qui lui-même pousse à s'isoler et à réduire les contacts sociaux, ce qui provoque à nouveau l'isolement, etc.

Ce moment de la retraite ne constitue pas une rupture avec la vie d'avant, il est souvent vécu dans la continuation de la vie menée. L'aménagement dans un habitat groupé est alors une façon de poursuivre les engagements qui jalonnent une vie.

" Nous vieillissons comme nous vivons. " (3)

«Nous, on est relationnel, on a toujours été comme ça. L'accueil, c'est notre Rolls-Royce. On a toujours été des personnes engagées. Pour vivre ensemble, il faut pouvoir être souple, s'adapter. C'est une recherche d'équilibre entre soi et les autres, chacun ayant son histoire, son vécu. Ça s'apprend et ça oblige à se remettre en question. On renonce aussi à une certaine liberté. On se retrouve tous les matins, entre autre pour s'échanger des infos pour la vie quotidienne. Quand une personne manque ou est absente depuis quelques temps, on le remarque tout de suite. Il y a une qualité de relation plus souhaitable que des rapports classiques avec des voisins. Tous sont contents d'être ici. On s'entend bien et on fait des efforts pour être gentils. On se stimule pour sortir de chez soi, pour ne pas se renfermer. " Tu viens avec moi au marché ? " C'est l'ordinaire qui est meilleur. Des liens se sont aussi noués avec des personnes des environs. Nous avons créé un groupe de personnes âgées avec d'autres. Un petit groupe de gens qui en veulent, où les rôles et les responsabilités sont partagés. Nous organisons des activités et puis les gens continuent à se rencontrer entre eux. Ce qui correspond à la demande de beaucoup de ne pas rester seul, de sortir de leur solitude.»

«Quand les gens s'engagent, ils font des merveilles. Notre projet repose sur le respect et l'entraide. C'est un but exigeant.»

De telles initiatives présentent bien des avantages dont celui d'éviter de médicaliser un problème de société en l'occurrence celui de l'isolement social. Car soigner le manque de liens sociaux uniquement par des médicaments n'aide-t-il pas principalement à supporter la situation sans apporter d'amélioration des conditions de vie ?

L'isolement social est bien un problème de société.

En 2003, pour expliquer les nombreux décès survenus lors de la canicule, des experts français ont notamment mentionné la cause de l'isolement social des individus.

L'isolement social qui peut se marquer plus fort à l'heure de la retraite, révèle que ce sont globalement les relations entre les hommes qu'il faut repenser.

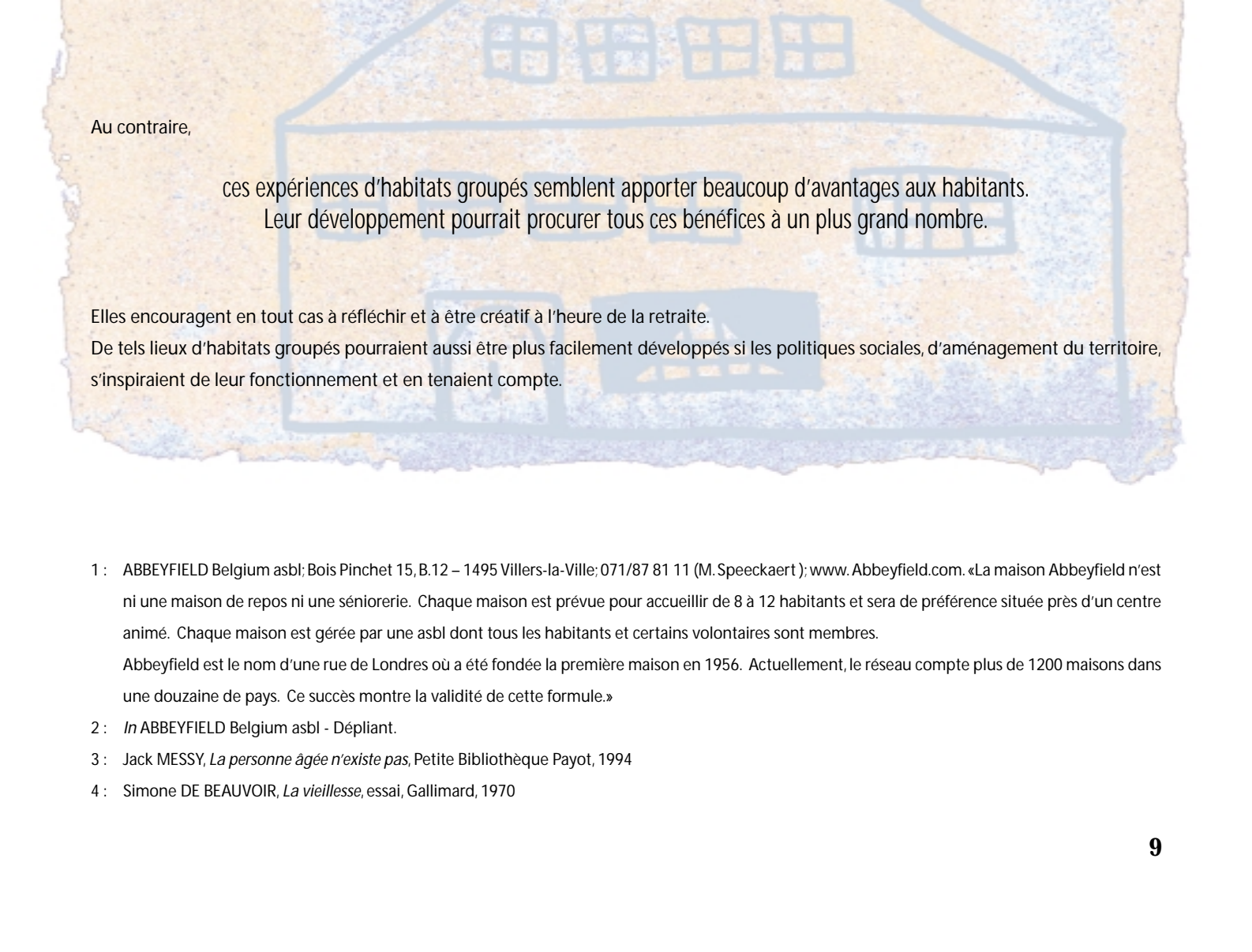
«Un homme ne devrait pas aborder la fin de sa vie les mains vides et solitaire. Si la culture ... était pratique et vivante, si par elle, l'individu avait sur son environnement une prise qui s'accomplirait et se renouvellerait au cours des années, à tout âge, il serait un citoyen actif, utile. S'il n'était pas atomisé dès l'enfance, clos et isolé parmi d'autres atomes, s'il participait à une vie collective, aussi quotidienne et essentielle que sa propre vie, il ne connaîtrait jamais l'exil.»

Simone de Beauvoir ⁽⁴⁾

L'organisation de la société induit des inégalités sociales. Les conditions de vie ne sont pas semblables pour tous. Ces injustices se retrouvent à tout âge dans la population.

«Nous vieillissons comme nous vivons» signifie aussi que ceux et celles dont les situations de vie étaient difficiles, risquent d'être moins forts au moment de cette nouvelle étape.

A côté de ce constat global, dès maintenant, des initiatives locales comme celle de l'habitat groupé sont mises en œuvre. Elles existent déjà grâce à l'action d'individus enthousiastes et créatifs. Elles ne doivent pas être négligées.



Au contraire,

ces expériences d'habitats groupés semblent apporter beaucoup d'avantages aux habitants.
Leur développement pourrait procurer tous ces bénéfices à un plus grand nombre.

Elles encouragent en tout cas à réfléchir et à être créatif à l'heure de la retraite.

De tels lieux d'habitats groupés pourraient aussi être plus facilement développés si les politiques sociales, d'aménagement du territoire, s'inspiraient de leur fonctionnement et en tenaient compte.

1 : ABBEYFIELD Belgium asbl; Bois Pinchet 15, B.12 – 1495 Villers-la-Ville; 071/87 81 11 (M. Speeckaert); www.Abbeyfield.com. «La maison Abbeyfield n'est ni une maison de repos ni une séniorerie. Chaque maison est prévue pour accueillir de 8 à 12 habitants et sera de préférence située près d'un centre animé. Chaque maison est gérée par une asbl dont tous les habitants et certains volontaires sont membres.

Abbeyfield est le nom d'une rue de Londres où a été fondée la première maison en 1956. Actuellement, le réseau compte plus de 1200 maisons dans une douzaine de pays. Ce succès montre la validité de cette formule.»

2 : *In* ABBEYFIELD Belgium asbl - Dépliant.

3 : Jack MESSY, *La personne âgée n'existe pas*, Petite Bibliothèque Payot, 1994

4 : Simone DE BEAUVOIR, *La vieillesse*, essai, Gallimard, 1970


Des informations supplémentaires peuvent être obtenues également auprès de :

ABBNEYFIELD Belgium asbl; Bois Pinchet 15, B.12 – 1495 Villers-la-Ville; 071/87 81 11 - Fax : 071/87 05 99 - e-mail : abbeyfield@wanadoo.be

ou via 3 brochures :

- *La Maison ABBNEYFIELD de Villers-la-Ville : «Des personnes âgées comme les autres, mais qui s'organisent»* - Collection des livres numériques pour échanger et innover - LABISO (laboratoire des innovations sociales).
- *L'habitat groupé autogéré au Bénélux et en Europe*. 1984. Habitat et Participation asbl
- *Habitat des personnes âgées aux Pays Bas. Woongroepen et autres ressources*. 2002.
Habitat et Participation asbl, Place des Peintres, 1/4 - 1348 Louvain-La-Neuve. Tél. 010/45 06 04 - Fax : 010/45 65 64 - e-mail : habitat.participation@swing.be



The background features a textured, speckled surface in shades of blue, brown, and white. Overlaid on this are dark, stylized outlines of houses and buildings, some with window grids, creating a sense of a neighborhood or community.

Cet outil met en lumière le choix de vivre en habitat groupé que font des individus quand vient le moment de la retraite.

Cette intention se concrétise soit en un emménagement dans un lieu préexistant porté par une association, soit en une démarche de réflexion et d'action aboutissant à la création d'un nouvel habitat.

Des témoignages montrent la volonté de ne pas vivre un isolement social humainement destructeur mais au contraire de maintenir un réseau de liens à d'autres. Cette option permet une plus grande qualité de vie.

Ces décisions individuelles s'inscrivent dans des histoires particulières. Elles questionnent également le contexte politique de notre société.

L'objectif de l'outil est de susciter une réflexion et pourquoi pas une action en montrant une alternative possible et positive.

Le public auquel il s'adresse est celui des associations ou des individus concernés par le moment de la retraite, l'outil servant de déclencheur particulier ou collectif.