

Les ateliers-concept de peinture

Les Pinceaux d'Or pour des personnes âgées vivant à domicile



Étude des effets perçus sur
la santé mentale des
participants

Équipe des chercheurs

Steve Paquet
Andrée Sévigny
André Tourigny



Québec, mai 2011

RAPPORT DE RECHERCHE REMIS À ASTRA ZENECA

AUTEURS

Steve Paquet, Ph.D.

Unité de recherche Centre d'excellence sur le *vieillessement* de Québec

Andrée Sévigny, T.S., Ph.D.

Unité de recherche Centre d'excellence sur le *vieillessement* de Québec

André Tourigny, MD., MBA

Unité de recherche Centre d'excellence sur le *vieillessement* de Québec et Institut national de santé publique du Québec

PROFESSIONNEL DE RECHERCHE ET PHOTOGRAPHE

Gopesa Paquette, B.A.

Unité de recherche Centre d'excellence sur le *vieillessement* de Québec et Université Laval

COMITÉ DE SUIVI

Membres des Pinceaux d'Or

Michel Béchar, fondateur et directeur général de l'organisme *Les Pinceaux d'Or*

Hubert Wallot, président du conseil d'administration *Les Pinceaux d'Or*

Nicole Brière, coordonatrice à la création et artiste-guide

Micheline Cheney, artiste-guide

Membres du CEVQ

Steve Paquet, Ph.D.

Andrée Sévigny, T.S., Ph.D.

André Tourigny, MD., MBA

Solange Proulx, M.A.

MISE EN PAGE ET GRAPHISME

Marie Eve Roussel, M.A.

Cette recherche a été financée par la compagnie Astra Zeneca

Ce document est disponible intégralement en format électronique (PDF) sur le site Web du Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec au www.cevq.ca

Les reproductions à des fins d'étude privée ou de recherche sont autorisées. Les données contenues dans le document peuvent être citées, à condition d'en mentionner la source.

Éditeur : ©2011, CHA/Centre d'excellence sur le *vieillessement* de Québec

Auteurs : Steve Paquet, Andrée Sévigny, André Tourigny

Dépôt légal – 2^e trimestre 2011

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

Bibliothèque et Archives Canada, 2011

ISBN: 978-2-923495-05-7 (version imprimée)

ISBN: 978-2-923495-06-4 (version PDF)

REMERCIEMENTS



Nous premiers remerciements vont à l'ensemble des participants à la recherche, pour le temps qu'ils ont donné et la confiance témoignée à l'endroit de notre équipe.

Merci également aux responsables et aux artistes-guides du groupe *Les pinceaux d'Or*, pour les appuis qu'ils nous ont donné et pour le respect exprimé à l'endroit de notre démarche.

Un merci tout spécial à M. Michel Béchar, fondateur et directeur général de l'organisme, est adressé dans le même esprit.

Nous exprimons également notre reconnaissance pour le soutien des membres composant le comité de

suivi. Nos échanges fructueux avec les personnes membres de ce comité auront grandement facilité le bon déroulement de notre étude.

Merci à madame Solange Proulx qui a assisté aux premières rencontres de ce comité. Merci d'autre part au *Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec*, pour le soutien accordé à l'équipe des chercheurs.

Soulignons enfin que cette recherche a été rendue possible grâce au financement de la compagnie Astra Zeneca. Nous tenons à exprimer l'apport de cet organisme subventionnaire dans le soutien aux recherches visant le bien-être et la santé mentale des collectivités. Merci à M. Jean Jutras qui fut notre interlocuteur auprès de cet organisme.



TABLES DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION	5
2. LES PINCEAUX D'OR : HISTORIQUE, PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS ET DES VALEURS DU GROUPE	7
3. PROBLÉMATIQUE ET ÉTATS DES SAVOIRS : CRÉATION ARTISTIQUE ET LA SANTÉ DES AÎNÉS	9
4. CADRE THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE	12
4.1. DIMENSIONS À L'ÉTUDE	13
4.2. NATURE DE LA RECHERCHE ET POPULATION À L'ÉTUDE	14
4.3. DESCRIPTION DES SITES À L'ÉTUDE ET RECRUTEMENT DES PARTICIPANTS	14
4.4. COLLECTE DES DONNÉES	14
4.5. ANALYSE DU MATÉRIEL ET QUALITÉ SCIENTIFIQUE.....	15
5. LES RÉSULTATS	16
5.1. LES PERCEPTIONS ASSOCIÉES À UN ÉTAT DE « BIEN-ÊTRE » ET À UNE BONNE SANTÉ MENTALE	17
Le point de vue des aînés.....	17
Le regard des proches.....	18
La perception des artistes-guides	19
5.2. LES EFFETS DE LA PARTICIPATION AUX ATELIERS-CONCEPT LES PINCEAUX D'OR : ENJEUX ET PERSPECTIVES SELON LES ACTEURS	21
5.2.1. <i>Créativité et expression de soi : vers la construction d'un nouveau sens donné à la vie</i>	21
Le point de vue des aînés.....	21
Le regard des proches.....	24
Les perceptions des artistes.....	24
5.2.2. <i>Participation sociale, création et santé</i>	27
Le point de vue des aînés.....	27
Le regard des proches.....	29
Les perceptions des artistes.....	31
5.2.3. <i>Du dépassement à l'estime de soi</i>	33
Le point de vue des aînés.....	33
Le regard des proches.....	36
Les perceptions des artistes.....	37
5.2.4. <i>Réseaux et liens sociaux</i>	40
Le point de vue des aînés.....	40
Le regard des proches.....	44
Les perceptions des artistes.....	46
6. DISCUSSION AUTOUR DES PRINCIPAUX CONSTATS DE LA RECHERCHE ET CONCLUSION..	49
6.1. LA NOTION D'ESTIME DE SOI	50
6.2. LE SENS DONNÉ À LA VIE	52
6.3. LES INTERACTIONS AVEC L'ENTOURAGE	53
6.4. LA PARTICIPATION SOCIALE À DES ACTIVITÉS JUGÉES SIGNIFICATIVES POUR LES PERSONNES	56
7. DES DIMENSIONS À ÉTUDIER DANS L'ÉLABORATION D'UNE SUITE À LA RECHERCHE : UN APERÇU	60
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	62

1. INTRODUCTION

Depuis les débuts de son fonctionnement, l'organisme *Les Pinceaux d'Or* offre des ateliers d'art à une clientèle résidant, pour une large part, en CHSLD. En septembre 2009, les gestionnaires et les artistes de l'organisme ont mis sur pied un nouveau programme d'ateliers (les « ateliers-concepts ») destiné à offrir la possibilité à des aînés vivant à domicile de participer, à raison d'une demi-journée par semaine, à des ateliers composés de 8 à 10 personnes afin qu'ils puissent s'exprimer par le médium de la peinture.

Les responsables de cet organisme, soucieux de mieux connaître les effets des ateliers-concept sur la santé des aînés qui y participent, ont fait appel au Centre d'excellence sur le *vieillesse* de Québec (CEVQ)¹, afin de réaliser une étude visant à répondre à la question suivante : Quels effets ont les ateliers-concept de peinture *Les Pinceaux d'Or* sur la santé des aînés participant à cette activité ?

Afin de répondre à cette question, deux objectifs ont été formulés :

a) Identifier et décrire l'éventail des effets perçus de la participation aux ateliers-concept de peinture *Les Pinceaux d'Or*, sur la santé (physique et mentale) perçue des aînés résidant à domicile inscrits au programme. Ces effets ont été recueillis à partir du point de vue :

- Des aînés participants aux ateliers
- Des membres de leur famille identifiés comme étant significatifs
- Des artistes-guides (artistes animateurs des ateliers)

b) Examiner et mieux comprendre la manière dont les effets perçus par l'ensemble des participants, concernant les liens entre l'expression artistique et l'amélioration de la santé, contribuent à la possibilité pour les aînés de vivre mieux, en meilleure santé et plus longtemps à domicile (en retardant ainsi le placement des personnes en centre d'hébergement).

Par contre, il est rapidement apparu important de procéder par étapes pour atteindre ces objectifs. Il a donc été convenu de mener une première étude afin de répondre au premier

¹ Mandaté par le Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS), le CEVQ est porteur d'un mandat régional et suprarégional. Il regroupe les expertises interdisciplinaires contribuant au développement des connaissances et à la mise en place de soins et de services adaptés à la population âgée. Il appuie et collabore avec les différents acteurs qui œuvrent auprès des aînés dans la région de la Capitale-Nationale, ainsi que sur l'ensemble du territoire couvert par le Réseau universitaire intégré de santé de l'Université Laval (RUIS-UL).

objectif formulé. Les résultats obtenus lors de cette étude font l'objet de ce rapport. Ces résultats fourniront aussi des *indicateurs* pouvant être retenus dans l'élaboration d'une seconde étude portant sur les interrelations entre le fait de participer aux ateliers de peinture offerts par le groupe *Les Pinceaux d'Or* et la possibilité, pour les aînés, de demeurer plus longtemps à domicile. Ces indicateurs sont présentés en conclusion de ce rapport, comme autant de « pistes à explorer » dans de futurs travaux.



2. LES PINCEAUX D'OR : HISTORIQUE, PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS ET DES VALEURS DU GROUPE

Le groupe *Les Pinceaux d'Or* existe depuis 2006. Cet organisme a vu le jour grâce à l'initiative d'artistes œuvrant comme bénévoles au sein de l'organisme Les Petits Frères des Pauvres. Désireux de partager leur passion avec eux, ils ont mis sur pied un atelier d'art. Depuis 2007, 26 ateliers-concept ont été réalisés dans 20 Centres d'Hébergement et au Musée de la civilisation de Québec. Le groupe *Les Pinceaux d'Or* offre des activités de création et d'expression artistique par la peinture à des personnes âgées dans le besoin de la grande région de Québec. Les intervenants du groupe *Les Pinceaux d'Or* (qui se qualifient eux-mêmes « d'artistes-guides ») forment une équipe volante qui se déplace dans les différents milieux de vie (principalement en CHSLD) où résident les aînés appelés « sages-artistes ». Pour éveiller l'imagination des personnes et ainsi déclencher l'expression créatrice, les artistes-guides peuvent faire circuler une banque d'images aux aînés. Autrement, les artistes-guides encouragent les participants à puiser dans leurs propres souvenirs, pour amorcer les premiers coups de crayon et de couleur donnés sur la toile. Lorsque qu'un participant aux ateliers est atteint de la maladie d'Alzheimer, l'approche se veut plus libérale. Dans ce cas, l'objectif n'est plus la reproduction, sur toile, d'une image qui aurait été proposée à la personne en guise de modèle; dans le respect des limites imposées par la maladie, le travail consistera à faire éclore la singularité de l'expression créatrice de l'artiste-sage.

Parmi l'ensemble des activités offertes par *Les Pinceaux d'Or*, les ateliers-concept sont destinés tout particulièrement à une clientèle de 65 ans et plus, vivant à domicile et présentant des problématique d'isolement ou de fragilité sociale. À l'origine, ce programme comprenait la participation gratuite à 5 ateliers, effectués à raison d'une demi-journée par semaine. À la fin du processus, un vernissage venait clore la démarche d'expression artistique entreprise par les aînés. Cette étape importante est l'occasion pour les personnes de prendre la parole et de s'exprimer au sujet de leur œuvre devant leurs proches, la direction et des employés du Centre, des invités et des dignitaires. Ce moment de partage représente une opportunité pour les aînés de ressentir un sentiment de fierté et de dignité. Ce concept initial a été transformé à partir de l'automne 2009. Depuis, le programme implique la participation à des séances hebdomadaires d'une demi-journée, débutant en septembre et se terminant au mois de juin.

Les activités de création qu'offre *Les Pinceaux d'Or* reposent et sont articulées sur un système de valeurs et de principes qui placent la personne âgée au centre de l'intervention. Parmi ces principes, d'inspiration humaniste, soulignons ceux ayant une teneur plus « structurante »: 1) reconnaître la contribution apportée par les aînés à la société québécoise; 2) reconnaître également leur apport potentiel, par leur sagesse et leur capacité créatrice; 3) privilégier la participation des aînés qui sont aux prises avec différents types d'incapacité (physique, mentale ou cognitive); 4) favoriser l'accessibilité aux services offerts, en offrant les ateliers

d'arts gratuitement aux personnes; 5) mettre en place les conditions rendant possible une approche individualisée avec les aînés; 6) favoriser l'intégration sociale des aînés, en brisant, via l'expression artistique, le cercle vicieux de l'isolement et de la solitude; 7) développer l'estime de soi en permettant aux aînés de ressentir un sentiment de fierté et de dignité en lien avec l'accomplissement d'une œuvre artistique effectuée en toute liberté et dans une ambiance de respect partagé pour la singularité de tous et chacun; 8) prendre en compte le pouvoir de « guérison » que recèle l'expression artistique; 9) maintenir le cadre des ateliers dans le registre d'une approche et d'une ambiance familiale et chaleureuse, c'est-à-dire « non-technique »; 10) permettre aux aînés de redonner « sens à leur vie », en effectuant une activité significative et reconnue par leurs semblables.

Pour les artiste-guides du groupe, ces valeurs constituent un ensemble de « savoir-être » qui colore de façon particulière leur approche auprès des aînés. Dans leur discours, ces valeurs se traduisent concrètement dans l'importance de reconnaître l'apport des personnes âgées, par un désir de vouloir briser le cycle de l'exclusion sociale, par la norme d'un apprentissage non-directif et respectueux de l'avancement et du parcours des participants. Les artistes-guides mettent aussi de l'avant l'importance de reconnaître et de miser sur le plein pouvoir d'agir des personnes. Ils inscrivent aussi leur relation avec les aînés dans le registre d'une interaction égalitaire où la singularité des acteurs en présence surpasse la question des statuts. L'extrait qui suit, tiré des entretiens menés avec les artistes du groupe, témoigne de ces préoccupations :

« [Les aînés] on les exclut, on les « parke », en voulant dire qu'y ont pu rien à apporter, ... comme si vieillir étant un problème, un problème pour la société ! Pis moi j'accepte pas ça en tant qu'individu. Je crois qu'au contraire, comme certaines cultures l'ont clairement démontré, les aînés sont une source de sagesse qui peut être transmise aux plus jeunes. Puis c'est comme ça que l'évolution pis que l'éducation se fait. Pis c'est pour ça qu'on les appelle les « sages-artistes », c'est par respect de toute la richesse de leur vie. [...] Les Pinceaux d'Or, c'est un peu ça le message aussi, [...] Notre valeur première est de reconnaître la grande contribution de nos aînés à la société, en développant leur estime de soi à travers la création artistique » (Artiste 5)

Le groupe *Les Pinceaux d'Or* n'inscrit pas ses activités dans le domaine de l'art thérapie à proprement parler. À la différence de cette approche (orientée et structurée à l'intérieur des cadres imposés par une intervention « clinique »), le groupe *Les Pinceaux d'Or* pratique et favorise une approche humaniste et individualisée. De l'avis des personnes responsables de l'organisme, c'est la particularité de cette approche qui a des « vertus thérapeutiques » pour la clientèle desservie, en encourageant et stimulant la capacité de création des personnes âgées. Selon les artistes-guides, cette approche permet aux «sages-artistes» de se réaliser et retrouver un sentiment de contrôle sur leur vie.

3. PROBLÉMATIQUE ET ÉTATS DES SAVOIRS : CRÉATION ARTISTIQUE ET LA SANTÉ DES ÂÎNÉS



Au Québec, on estime que les personnes âgées de 65 ans et plus représenteront, en 2025, près de 25 % de la population active. Cette proportion est actuellement de 14 % (Québec, 2008). Cette réalité impose au système de soins des dépenses considérables en ce qui concerne les services d'hébergement et de soins de longue durée destinés aux personnes âgées les plus vulnérables ou les plus « fragiles » (Bergman et al., 2004). Mais cette tendance démographique mobilise aussi un réseau de plus en plus

dense de proches-aidants, souvent interpellé par l'État pour venir appuyer les intervenants du réseau dans leur offre de services (Saint-Charles et Martin, 2001). Dans l'objectif de diminuer les coûts associés à une prise en charge institutionnelle des aînés et pour favoriser le déploiement de modes d'intervention plus respectueux du besoin d'intimité des personnes, le gouvernement du Québec mise sur le développement de services de soutien à domicile (MSSS, 2003).

En dépit des effets positifs de ces politiques sur la qualité de vie des personnes vieillissantes, des études ont démontré le risque que se développe plus rapidement, chez les aînés suivis à domicile, un sentiment d'isolement social, sentiment auquel vient souvent s'ajouter une perte d'estime de soi (Ennuyer, 2007; Rutten, 2003; Leleu, 2003; Ferrey, 2000; Gagnon et al.; Kuntz, 1999). D'autres travaux indiquent que cette perception d'être isolé socialement est également ressentie par les proches-aidants, population elle aussi vieillissante (Ducharme, Lebel et Bergman, 2001). Cet effritement des réseaux sociaux anciennement organisés autour des aînés, conjugué à l'insuffisance des ressources (humaines et financières) et à l'alourdissement des profils cliniques des usagers (Paquet, 2003), peuvent apparaître comme des facteurs expliquant le placement souvent précipité de cette clientèle en centre d'hébergement (Charpentier et Soulières, 2007; Argoud et al., 2004, Pitaud, 2004).

D'autre part, les connaissances actuellement disponibles sur les indicateurs de santé et de bien-être des aînés montrent un lien étroit entre l'état de santé perçu et la possibilité, pour les personnes vieillissantes, à s'engager dans des activités sociales et culturelles qui ont

souvent pour effet de contrer cet isolement, en rehaussant, notamment, l'estime de soi (Raymond et al., 2008; Baker et al., 2005; Bennett, 2005; Bath et Deeg, 2005; Zunzunegui, 2003; Wilkinson et Marmot, 1998). Pour les aînés les plus démunis, le fait de participer à de telles activités met en place les conditions favorisant leur inclusion dans la communauté. Cette notion d'inclusion sociale fait ici référence à l'ensemble des « efforts visant à faire en sorte que tous les individus et tous les groupes participent à l'ensemble social et en soient des membres valorisés » (Dallaire et McCubbin, 2008). Au Québec, plusieurs initiatives issues des communautés locales pour assurer une plus grande place aux personnes vieillissantes ont été entreprises. Parmi l'ensemble des programmes en place, mentionnons les ateliers « d'art-concept » offerts par l'organisme *Les Pinceaux d'Or*, dont l'objectif principal est l'amélioration de la santé mentale des aînés, en donnant à ces derniers la possibilité de s'exprimer artistiquement par le biais de la peinture.

Au Québec, peu d'études ont été réalisées concernant les effets (réels et/ou perçus) de ce type d'activité sur la santé des personnes. Toutefois, une importante enquête menée dans la région de Washington sur une période de deux ans, auprès de 300 aînés, a permis d'établir l'évidence des interrelations entre le fait de participer à une activité à caractère artistique et l'amélioration de la santé physique et mentale des aînés (Cohen, 2007; 2006). Dans cette étude, les indicateurs suivants ont été utilisés pour mesurer la nature de ces interrelations : 1) l'auto-perception du sentiment de solitude, de la dépression et du « moral » en général; 2) le nombre de visites chez un médecin; 3) l'usage de médication; 4) le nombre de prescriptions reçues; 5) le nombre d'opérations subies par les participants; et 6) le nombre de chutes. La démarche consistait à comparer ces indicateurs chez des aînés ayant complété un programme d'activités à caractère artistique, comparativement à une autre cohorte de personnes âgées ayant vaqué à leurs occupations habituelles, durant une même période de 24 mois.

Sur tous les points énumérés plus haut, les aînés participants au programme d'activités artistiques ont vu leur condition s'améliorer, de façon plus nette que chez les aînés qui n'étaient pas soumis aux mêmes stimulations. D'autres travaux entrepris ailleurs aux États-Unis et réalisés avec des échantillons moins ambitieux abondent en ce sens. Ils indiquent tous le pouvoir de l'expression artistique, dans sa contribution au mieux-être des aînés (Wikstrom, Theorell et Sandstrom, 1993; Goff, 1993; Limentani, 1995; McFadden, Franck et Dysert, 2008). Ce pouvoir de la création proviendrait des effets que cette activité procure quant à la possibilité pour les personnes vieillissantes de se sentir utiles, productives et valorisées socialement (Hannemann, 2005; Glass et al, 1999, Lubart et Sternberg, 1998).

Sur un autre plan, une série de travaux ont permis de documenter les liens entre l'expression artistique et la question du rétablissement des personnes âgées souffrant d'atteintes cognitives dues à l'âge, comme la démence ou la maladie d'Alzheimer (Phinney et al., 2006; Kinney et Rentz, 2005; Grant et Brody, 2004; Miller et Hou, 2004), de troubles mentaux graves (Lamb, 2009; McElroy, 2006; Ruddy et al., 2005) ou encore de maladies évolutives

telles que le cancer ou l'arthrite de type rhumatoïde (Hilliard, 2003; Zelazny, 2001). Des études ont aussi démontré le rôle de l'expression artistique comme élément « protecteur » pour la santé des aînés en situation d'immigration (Johnson et Sullivan-Marx, 2006).

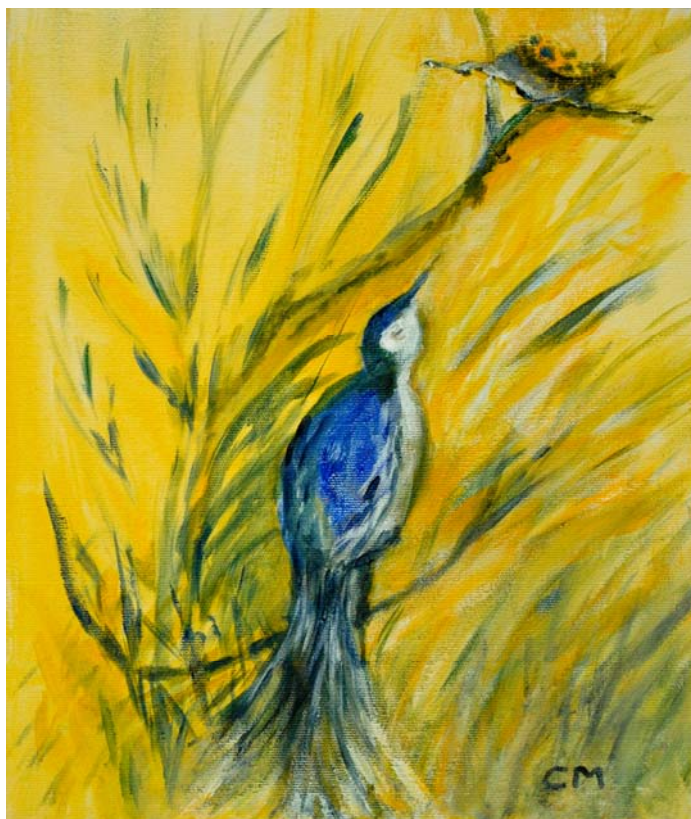
Ces recherches établissent un rapport entre la création artistique, en tant « qu'activité sociale porteuse de sens », (*meaningful activity*) et l'effet de cette activité sur la confiance en soi des personnes, sur la possibilité de ressentir un sentiment de plaisir face à la vie, sur la perception d'être entouré socialement par des personnes significatives, sur le degré d'autonomie et, enfin, sur l'implication sociale des personnes dans leur communauté. Ce dernier point n'est pas à négliger. Une enquête menée par Zunzunegui (2003) et son équipe a permis d'associer significativement la participation sociale chez les aînés à un ralentissement du déclin des fonctions cognitives. Cet auteur nous propose de penser la participation sociale comme une occasion de mobiliser ses ressources cognitives et psychosociales dans le contexte du développement de relations sociales harmonieuses et la poursuite d'objectifs et de projets de vie partagés avec d'autres.

Cette possibilité de « réinvestir » autrement l'espace de la communauté via l'expérience de la création artistique a aussi été explorée par d'autres chercheurs, s'intéressant cette fois à l'impact de pratiquer le jeu théâtral sur les conditions de vie des aînés (Noice et Noice, 2006). Rappelons ici que cette question d'offrir aux aînés la possibilité d'interagir avec leurs pairs au moment des ateliers est l'un des premiers objectifs de la démarche proposée par *Les Pinceaux d'Or*. Dans le même esprit, d'autres travaux ont fait ressortir une dimension de la participation sociale des aînés qui aurait une fonction de « stabilisation » concernant la question des repères identitaires, souvent fragiles chez les personnes vieillissantes (Choi et al., 2007; Van Willigen, 2000). À cet effet, Li et Ferraro (2005) parlent de « mécanisme d'adaptation compensatoire », pour signifier le rôle de la participation sociale chez les aînés qui ont à traverser des deuils souvent multiples, déstructurant la composition de leurs réseaux sociaux.

L'ensemble de ces données laisse entendre clairement que la notion de santé ne doit pas être comprise comme un « ingrédient de la créativité »; c'est la proposition inverse (l'idée selon laquelle c'est la créativité qui serait un élément actif dans l'expérience de la bonne santé) qui, selon les auteurs consultés, apparaît plus probable; d'où l'importance d'assurer les possibilités de son expression (Fisher et Specht, 1999; Bedding et



Sadlo, 2008). Du reste, tous ces éléments ressortis de la littérature concernant les effets perçus de l'activité artistique sur la santé des aînés semblent se rapprocher de l'expérience vécue par des aînés rejoints par *Les Pinceaux d'Or*. Dans un article paru en date du 26 décembre 2008, dans le journal *Le Soleil*, un aîné décrivait en ces termes les bénéfiques ressentis par sa participation aux ateliers-concept: « J'ai trouvé agréable de rencontrer des personnes (en parlant des autres aînés du groupe) aussi charmantes. J'ai connu un nouveau sentier que je vais parcourir à nouveau ». Avec un pinceau, poursuit une autre participante, « on n'est plus seule ». Lors d'un vernissage tenu au Centre d'hébergement de l'hôpital Sacré-Cœur, en avril dernier, une résidente expliquait combien il était « valorisant de découvrir des talents cachés en soi ». Ces quelques témoignages indiquent clairement quelques-uns des effets qu'apporte sur la santé des aînés, la possibilité de s'exprimer à travers la peinture, dans un contexte d'interaction avec des pairs. Ces effets ont à voir avec l'estime de soi, la recreation d'un réseau social (souvent fragile chez les personnes vieillissantes) et le sentiment de retrouver un pouvoir sur le sens donné à sa vie (l'empowerment). D'autres témoignages seront présentés plus en détail dans une prochaine section, sur les résultats de la recherche.



4. CADRE THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIE DE LA RECHERCHE

Cette étude s'inspire du modèle théorique du « Vieillessement en santé », tel que décrit, par Cardinal et ses collaborateurs (Cardinal, Langlois, Gagné et Tourigny, 2008). Ce modèle conjugue les approches de promotion de la santé et de prévention à celles des soins et du soutien des personnes en situation de perte d'autonomie et d'incapacité. Le concept du Vieillessement en santé désigne un processus permanent d'optimisation des possibilités permettant aux personnes âgées d'améliorer et de préserver leur santé et leur bien-être

physique, social et mental, et de conserver leur autonomie et leur qualité de vie, tout en favorisant les transitions harmonieuses entre les différentes étapes de leur vie.

Les différents déterminants de la santé proposés dans le modèle du Vieillissement en santé, nous serviront « d'indicateurs » pour estimer les effets de la participation des aînés résidant à domicile aux ateliers d'art offerts par le groupe *Les Pinceaux d'Or*. Parmi ces indicateurs, nous retrouvons : a) le sens donné à la vie ; b) la notion d'estime de soi ; c) les habitudes de vie reliées à la santé (consommation de médicaments, utilisation des services) ; d) les interactions avec l'entourage ; e) la participation sociale à des activités jugées significatives pour les personnes ; f) le sentiment d'être utile socialement, etc. C'est d'ailleurs à partir de ces dimensions que les pays membres de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en sont arrivés à définir positivement la notion de bonne santé mentale. L'OMS définit positivement la notion de santé mentale comme un état de complet de bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Dans ce contexte, la bonne santé mentale peut être définie comme un « *état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté* » (Organisation mondiale de la santé, 2006).

Notre démarche de recherche repose sur la description et l'examen des effets perçus entre la création artistique et la santé des aînés. La notion de santé perçue réfère à l'évaluation subjective d'une personne sur sa situation de santé et les composantes de cette situation. Elle ne doit pas être confondue avec la mesure objective de l'état ou de la condition de santé d'une personne. La perception qu'ont les personnes âgées de leur état de santé constitue un indicateur des services dont elles jugent avoir besoin (Statistique Canada, 2008).

4.1. Dimensions à l'étude

En se basant sur les écrits consultés et le modèle du vieillissement en santé, les dimensions suivantes ont servi à décrire les effets de la participation des aînés aux ateliers-concept du groupe *Les Pinceaux d'Or*, concernant l'évaluation que ces personnes faisaient de leur situation de santé, suite à cette participation :

- ✓ l'estime de soi;
- ✓ le sentiment de participer à une activité capable de donner un sens à la vie ;
- ✓ la composition (et l'appréciation) du réseau social des personnes ;
- ✓ l'implication sociale des personnes dans la communauté ;
- ✓ le sentiment d'être isolé socialement ;
- ✓ l'appréciation, par les personnes, de leur état « moral » en général (sentiment de joie et de bien-être);
- ✓ les habitudes de vie reliées à la santé (consommation de médicaments, utilisation des services) ;

- ✓ le fonctionnement cognitif ;
- ✓ le sentiment d'être utile socialement ;
- ✓ l'autonomie.

4.2. Nature de la recherche et population à l'étude

Cette étude exploratoire, de nature compréhensive, utilise des méthodes qualitatives de recherche. La population à l'étude se compose : 1) des aînés vivant à domicile inscrits au programme de création artistique proposé par *Les Pinceaux d'Or*; 2) les proches-aidants des personnes vieillissantes telles que décrites précédemment; 3) les artistes-guides, animateurs des ateliers.

4.3. Description des sites à l'étude et recrutement des participants

En 2009-2010, trois ateliers-concept ont eu lieu. Deux ont été offerts à des aînés habitant dans des HLM de la région de Québec. Le troisième, à des aînés de la nation Huronne-Wendat. Les responsables de ces trois ateliers-concept ont informé chacun des aînés participants aux ateliers et leur proche-aidant sur la tenue de l'étude. Puis, ils ont transmis la liste des noms et les coordonnées des aînés et des proches-aidants ayant accepté d'être rejoints par un membre de l'équipe de recherche.

À partir de cette liste, les participants ont été choisis au hasard. Les aînés recrutés pour une entrevue individuelle devaient répondre aux critères d'inclusion suivants : 1) participer aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or*; 2) avoir réalisé eux-mêmes les démarches nécessaires à l'inscription et à la participation aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or* ; 3) être capables de participer à un entretien individuel. Pour leur part, les proches-aidants devaient avoir été identifiés comme un proche significatif d'un aîné participant aux activités offertes par *Les Pinceaux d'Or*, soit par la personne âgée elle-même ou encore par les animateurs du groupe (artiste-guides). Pour être recrutés en tant que participants à l'étude, les artistes-guides devaient signifier leur intérêt à participer à la recherche.

4.4. Collecte des données

Les données de l'étude ont été recueillies à l'été 2010. Des entretiens individuels de type semi-dirigé ont été menés avec les participants à la recherche, recrutés suivant la méthode décrite à la section précédente. En tout, 22 entrevues ont été réalisées. Pour chacun des trois sites, des entrevues ont été menées avec les aînés (n=9) et les proches (n=8). Cinq artistes-guides animant ces groupes ont également été rencontrés. Sur les 9 entrevues réalisées avec les aînés, 8 sont des femmes. Les aînés rencontrés étaient âgés entre 65 et 82 ans au moment de la collecte des données. La durée des entrevues (enregistrées sur bande numérique) varie entre 45 et 90 minutes (voir guide d'entrevue, annexe 1). Cette collecte d'informations a été précédée d'un travail d'observation directe des interactions entre les aînés participants aux

ateliers d'art et qui ont consenti à être observés. Une séance d'observation a été faite pour chacun des trois sites. Cette autre technique de cueillette de données avait comme objectif d'obtenir des informations sur : 1) ce que se disent les aînés entre eux, au moment des ateliers; 2) la nature des échanges entre les sages-artistes et les animateurs du groupe; 3) et les réflexions ou les commentaires énoncés par les aînés concernant les dimensions à l'étude (voir section 4.2 du présent document).

4.5. Analyse du matériel et qualité scientifique

Une analyse qualitative de l'ensemble des données recueillies a été réalisée suivant la technique d'analyse thématique de contenu (Bardin, 1986; Deslauriers, 1991). Cette technique vise à ressortir les éléments de contenu transversaux par rapport à l'ensemble des informations obtenues, de manière à dégager l'essentiel de ces informations dans un exercice qui consiste à hiérarchiser ces éléments les uns par rapport aux autres.

En lien avec la nature exploratoire de notre projet et les méthodes utilisées pour recueillir nos données, nous avons été également attentifs aux dimensions du discours des répondants qui ne correspondent pas, à première vue, avec les dimensions à l'étude que nous estimons en cause dans la perception de la santé. L'analyse et la collecte des données ont été réalisées simultanément afin de respecter la nature *itérative* de l'analyse qualitative, qui suppose un mouvement de va-et-vient constant entre les résultats recueillis sur le terrain et le travail de réflexion lié à l'analyse (Deschamps, 1993). Ce mouvement permet de refaire sans cesse des liens entre les données empiriques et les dimensions ou hypothèses théoriques développées lors de l'analyse (Laperrière, 1993; Strauss & Corbin, 1994).

Une validation inter-juge des analyses menées a été effectuée. Cet exercice suppose que tour à tour, les chercheurs confrontent leur point de vue sur l'avancement de l'étude et la représentativité des thèmes retenus à l'égard du matériel recueilli. Dans le même esprit, la valeur de ces thèmes est également comparée avec ceux émergeant d'études comparables sur le plan des objectifs de la recherche (Gilgun, 1994). Une attention particulière a aussi été portée aux « expériences atypiques » qui peuvent élargir ou modifier la nature des thèmes retenus comme étant significatifs des propos tenus par les participants (McDonald, 2005; Patton, 1990). L'ensemble de ces procédés a pour but d'assurer que la saturation est atteinte, avant de mettre fin à la collecte des données. Cette saturation permet la transférabilité (interne et externe) des résultats de l'étude (Deslauriers, 1991; Laperrière, 1993; Lapointe, 2001; Vaillancourt, 1996).

5. LES RÉSULTATS



« L'expression artistique pourrait un jour être considérée comme un besoin biologique secondaire ».

Jacques Dufresne²

Dans les entrevues réalisées avec les participants, leurs proches et les artistes du groupe, différentes composantes associées à une perception positive de la santé ont été soulevées. Ces composantes seront présentées, suite aux différentes définitions données par les

² DUFRESNE, Jacques (1985) « La santé », Dans *Traité d'anthropologie médicale. L'institution de la santé et de la maladie* (sous la direction de Jacques Dufresne, F. Dumont et Y. Martin). Québec : Presses de l'Université du Québec.

participants au sujet de ce qui constituait, pour eux, un état de « bonne santé » et/ou de bien-être (tant sur le plan physique que psychologique). Ces représentations de la bonne santé sont importantes à mentionner, car c'est à partir d'elles que l'on peut apprécier à leur juste valeur les différentes dimensions qui, dans le discours des participants à la recherche, laissent émerger des « ingrédients » qui participent à une auto-perception positive de soi-même et de son état de santé général.

Dans les pages qui suivent, les extraits d'entrevues sélectionnés pour appuyer nos propos seront présentés de manière à faire ressortir les particularités, les divergences ou encore les convergences dans les propos tenus dans les trois groupes de participants à la recherche. Dans ce chapitre, nous avons choisi d'utiliser le terme « d'aînés » pour désigner les personnes ayant participé aux ateliers-concept offerts par *Les Pinceaux d'Or*. Le générique de « proche » renvoie quant à lui aux personnes qui constituent le réseau social (amis, conjoints, enfants) des aînés ayant pris part aux activités de l'organisme. Enfin, les participants à la recherche identifiés en tant « qu'artiste » sont constitués des sages-artistes de l'organisation, selon la terminologie officiellement employée par le groupe *Les Pinceaux d'Or*.

5.1. Les perceptions associées à un état de « bien-être » et à une bonne santé mentale

LE POINT DE VUE DES AÎNÉS

Les aînés se sont longuement exprimés au sujet des notions de « bien-être » et de « bonne santé mentale ». Dans les explications avancées pour définir le bien-être, les dispositions « morales » (c'est-à-dire psychologiques) et les dimensions physiques de la santé sont en interrelations constantes. Parfois, avoir une bonne santé physique (« *une bonne constitution* » comme l'ont rapporté certains) semble permettre la conservation d'une humeur positive et prémunir contre des traits de caractère qui iraient dans le sens d'une position dépressive face aux autres ou à la vie en général. Dans les situations décrites par les aînés c'est le « **moral** » qui agit comme un déterminant fort de la bonne santé physique. Pour eux, la question de la bonne santé et du bien-être est une affaire d'**attitude envers la vie et de soi-même** (« *pouvoir oublier ses petits bobos* », être en mesure d'apprécier les moments heureux qui traversent le quotidien, etc.). Avoir un bon moral permettrait aussi de prendre soin de soi d'une façon considérée comme efficace.

« Une bonne santé mentale, c'est une bonne santé équilibrée. Si le mental va, le reste va aussi, ça va ensemble; le reste va suivre, le physique va suivre... [...] Mais si le mental est pas là, t'sais, tu peux avoir des moments de découragement, mais j'me suis jamais laissé tomber pour ça par exemple. Mais y faut s'en apercevoir aussi. [Les ateliers], c'est peut-être arrivé au bon moment, parce que là, j'avais pu rien ! C'était plate, j'me promenais en rond. [...] C'est bien arrivé, parce que c'était ennuyant ma vie » (Aîné 2)

Pour bien des personnes, le bien-être et la bonne santé mentale sont associés à la **capacité de s'investir dans des activités** qui sont une source de plaisir en même temps qu'une occasion

de se valoriser. Cette aptitude est aussi liée, dans le discours des aînés, au dépassement de soi et à une certaine habileté à mener sa vie selon ses aspirations, ses rêves ou encore ses passions. Dans le même sens, pour certains, être en bonne santé signifie la possibilité de se « tenir occupé », d'être actif.

« La bonne santé mentale, c'est de faire ce qu'on aime, pis d'aller avec nos rêves aussi. [...] T'sais faire un tableau c'est comme une délivrance, c'est d'aller chercher des choses à l'intérieur que tu pensais pas être capable de faire, pis ça, ça fait du bien au moral... [...] pis ça me donne de l'assurance aussi. [...] Pour moi, ça été comme une révélation, [...] c'est une étape dans ma vie qui m'a fait voir que j'étais pas si pire que ça ! » [Les Pinceaux d'Or], ça m'a permis de voir ma capacité à faire des choses, pis automatiquement, ça augmente ton estime de toi pis ça, c'est du plus dans la vie (Aîné 1)

« Être en bonne santé, c'est s'occuper, être actif. Comme moi, je fais beaucoup de vélo, je fais des commissions, j'avais voir toutes sortes de choses, le sentier ici en arrière,... ben c'est ça ma santé » (Aîné 5)

La santé est aussi définie comme un état de bien-être personnel permettant à la fois l'établissement de bons rapports avec les autres et la capacité de pourvoir à ses propres besoins. Définie de la sorte, la santé apparaît comme un bien suprême, sans prix.

« Être en santé, c'est être bien dans sa peau pour commencer. Pis c'est d'être bien avec les autres; pis pouvoir se suffire à soi-même, d'être autonome. Pis si t'as pas de santé, t'as rien, même si t'as des millions en banque. Parce que je connais des gens qui sont riches, mais y sont pas capables de dépenser 10 cents parce qu'y sont pas en santé; tandis que moi je suis pauvre, et je suis en santé... donc je suis riche » (Aîné 4)

LE REGARD DES PROCHES

Ces liens d'influence réciproque qu'entretiennent la santé morale et la santé dans ses dimensions proprement physiques ont aussi été discutés par les proches. C'est l'idée d'un **esprit sain dans un corps en santé** qui a d'abord été évoquée. Selon les proches, si un bon moral participe au maintien d'un corps en santé, il arrive aussi qu'une bonne condition physique soit un facteur favorisant un sentiment de bien-être émotionnel.

« C'est sûr que quelqu'un qui est morose, y va avoir plus tendance à se créer des maladies. Parce que pour moi, c'est comme une énergie négative, pis pour moi, l'énergie négative emmagasinée dans un corps, ça vient que ça crée des malaises physiques. Pour moi, la santé ça commence entre les deux oreilles. Si t'es toujours négatif, ton corps va traîner de la patte. Pour moi, c'est avoir la joie de vivre. Pis ça prend une alimentation saine, mais l'un va pas sans l'autre » (Proche 1, fille)

D'autres définitions de la bonne santé mentale et du bien-être mettent en lumière des déterminants qui ont aussi été soulevés par les aînés, comme **la possibilité d'avoir des buts** ou encore d'entretenir des projets de vie qui sont source de gratification. Sur ce point, c'est

l'idée de **pouvoir demeurer actif** qui traverse les discours des répondants. Pour certains proches, cette idée est mise en relief pour faire ressortir les effets négatifs que peuvent avoir l'inaction ou un penchant trop marqué à l'apitoiement. Autrement, cette possibilité d'être en action et de prendre part à des activités significatives rend simplement ouverte l'éventualité d'une rupture dans la monotonie à partir de laquelle l'espace de la vie quotidienne est parfois définie, ce que le terme de « routine » rend bien.

« La bonne santé... J' pense que si on fait des choses qu'on aime, pis qu'on se désennuie, comme justement avec la peinture,... tu penses moins à tes petits bobos. Tu oublies complètement. C'est un beau moment d'évasion, [...]. Parce que c'est sûr que si tu restes assis, pis tu fais rien... tu vas penser plus à des choses moins positives » (Proche 6, sœur)

LA PERCEPTION DES ARTISTES-GUIDES

À leur manière, les artistes rencontrés ont repris ces définitions de la bonne santé mentale et du bien-être, en termes **d'équilibre et d'inter-influence du physique sur le moral**. Et pour eux également, être ou se percevoir en bonne santé constitue d'abord et avant tout une prédisposition pour apprécier la vie, à sa juste valeur, à la mesure de ce qu'elle apporte à tous et chacun :

« Parce que je pense que la santé physique se reflète sur la santé mentale aussi. C'est très relié » (Artiste 4)

D'autres points de vue font remarquer que la bonne santé réside par ailleurs dans le **caractère intact des capacités cognitives** d'un individu. En quelque sorte, la santé est définie ici comme signifiant l'absence de maladie et elle est associée, du même souffle, à une certaine conception de l'autonomie.

« Pis la santé mentale, c'est aussi être capable de garder toute sa tête, pour être capable de voir à ses besoins, de façon la plus autonome possible, [...] parce que si on a n'a plus cette conscience de soi là, qu'on est plus conscient de nos besoins... je pense qu'on est en déclin » (Artiste 4)

D'autres représentations situent la joie de vivre au centre de ce qui serait une bonne santé mentale; cette joie de vivre étant déterminée par cette capacité évoquée par l'ensemble des participants à propos de l'importance donnée au fait de **développer et d'entretenir des passions**, d'avoir le goût, simplement, de « faire encore des choses », comme plusieurs artistes l'ont dit :

« Je dirais qu'une personne qui se lève le matin pis qui n'a pas d'enthousiasme, qui est comme éteinte, qui a rien qui l'anime... elle est comme une morte vivante cette personne-là. Moi je dirais qu'une santé mentale, c'est d'être motivé quand on se réveille le matin, [...] la santé mentale, ça part avec une petite flamme dans le regard. Y faut sentir qu'une personne a de l'espoir dans sa vie » (Artiste 4)



Résumé et faits saillants...

Dans le discours des trois groupes de participants à la recherche, les définitions du bien-être et de la bonne santé mentale sont articulées aux dimensions suivantes :

- ✎ Il existe des interrelations constantes entre le bien-être psychologique et la bonne forme physique, bien que les dispositions morales (avoir une attitude positive face à la vie, par exemple), semblent constituer un déterminant de la bonne santé physique en vieillissant;
- ✎ De ce point de vue, la bonne santé mentale est souvent définie comme une question d'attitude envers la vie;
- ✎ La possibilité de demeurer actif et de s'investir dans des activités valorisantes et signifiantes sont des déterminants souvent associés à un sentiment de bien-être positif;
- ✎ Cette capacité des aînés à demeurer en mouvement brise la monotonie souvent associée au caractère routinier de la vie quotidienne et permet d'ouvrir un espace où des relations sociales seront construites avec autrui.

5.2. Les effets de la participation aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or* : enjeux et perspectives selon les acteurs

Maintenant que nous avons pris connaissance des différentes définitions qu'ont donné les participants à la recherche sur les notions de bien-être et de bonne santé mentale, examinons à présent les propos tenus par les trois groupes d'acteurs rencontrés en entrevue sur les effets qu'ont eu sur les aînés le fait de prendre part aux activités de création artistique données par le groupe *Les Pinceaux d'Or*.

Rappelons ici au lecteur une limite importante à la portée des interprétations que l'on peut donner à ces éléments de discours. Nous le soulignons à nouveau : la recherche vise à recueillir une pluralité de discours et de points de vue concernant des effets *perçus* de la participation à ces ateliers sur la santé et le bien-être des personnes ayant pris part à ces activités. Ces effets perçus sont autant *d'indicateurs* pouvant servir de base à l'élaboration d'une recherche qui viserait la généralisation de résultats à une large population.

5.2.1. Créativité et expression de soi : vers la construction d'un nouveau sens donné à la vie

Cette première catégorie d'effets comprend ce qu'ont rapporté les participants à la recherche à propos des liens entre l'expression artistique par la peinture et la possibilité, pour les personnes vieillissantes, de faire une nouvelle expérience : celle de pouvoir exprimer des goûts, des préférences et parfois des réelles passions et, par là, d'être en mesure d'affirmer autrement son individualité.

Selon plusieurs participants, les ateliers-concepts offerts par *Les Pinceaux d'Or* ont été l'occasion, pour les aînés, de s'investir dans une activité gratifiante et de se réaliser en tant que personne. Ces ateliers leur offrent une nouvelle opportunité d'exprimer des dimensions auparavant « cachées » ou « inconnues » de leur personnalité. L'expression des aînés s'est traduite par des changements notés dans leur caractère, allant souvent dans le sens d'une amélioration de l'humeur. Par tous ces chemins, c'est souvent le sens accordé à la vie (celle à venir, mais également celle qui est derrière soi) qui se reconstruit à partir et au travers des tableaux réalisés par les aînés.

LE POINT DE VUE DES AÎNÉS

Pour bien des aînés rencontrés, la peinture permet d'exprimer des sentiments ou des expériences de vie difficiles à traduire autrement. L'activité de peindre serait aussi, l'occasion d'exprimer qui ils sont réellement, les traits les plus intimes de leur personnalité. À leur façon, les aînés ont décrit la peinture comme une activité bien particulière offrant la possibilité d'un « tête-à-tête » avec soi-même. Face à ce miroir que constitue la toile encore vierge, **les personnes âgées vont à la rencontre d'une intériorité nouvelle**, faisant la découverte qu'ils sont les porteurs de quelque chose dont ils ne soupçonnaient ni la force ou encore la

présence. La création artistique par la peinture est vécue comme une forme d'**accomplissement de soi**, permettant de mettre en image ce qui a parfois été enfoui à l'intérieur.

« Ben ici [aux ateliers], c'est parce que c'est de la création. T'sais, tu crée quelque chose. [...] Moi je crée à partir d'une image, mais tu en fais ce que tu veux de cette image-là...T'sais, c'est toi ! [...] Y me semble que t'es fière quand t'a créé quelque chose, t'sais tu te dis, c'est moi qui a fait ça » (Aîné 4)

Pour plusieurs, peindre devient une activité intégrée à la vie quotidienne, ce qui est perçu comme une source de plaisir et une occasion de faire des choses par soi-même. Ceci va dans le sens d'une valeur importante véhiculée par le groupe *Les Pinceaux d'Or* et qui consiste à favoriser l'**autonomie** des participants :

« Oui, j'en fais ici (...) J'fais des dessins aussi, je veux peindre mon chien aussi (...) J'aime tellement ça, ça pas de bon sens (Aîné 1); « J'en ai fait aussi [de la peinture] pendant les vacances. J'ai reproduit les roses que j'avais déjà faites » (Aîné 8)

Des aînés ont tracé des liens directs entre cette nouvelle façon d'entrer en relation avec eux-mêmes avec des changements notés dans leurs rapports aux autres; des changements qui font ressortir la capacité des personnes à **mieux exprimer leurs besoins et leurs limites** également :

« Moi c'est pas compliqué ce que ces cours-là m'ont donné; ça m'a permis de m'extérioriser. J'ai été chercher des choses que je connaissais même pas, à l'intérieur de moi t'sais. J'ai appris des choses sur moi aussi. Je sais que je suis une personne qui aime rendre service, mais y faut savoir s'arrêter aussi des fois. Ça m'a appris à avoir des limites » (Aîné 2)

Cette expression renforcée de soi, acquise par le biais de la création artistique, a donc été l'occasion, pour certains aînés, de redéfinir quelques-uns des paramètres à partir desquels leurs rapports aux autres étaient auparavant organisés. Nous pouvons penser que cette dimension est importante dans le processus d'un vieillissement en santé; car les aînés rencontrés en entrevue se sont souvent définis par le fait qu'ils ont « beaucoup donné » et que c'est à eux, à présent, de recevoir ou à tout le monde de se donner les moyens et les outils pour prendre soin d'eux-mêmes. La peinture étant l'un de ces moyens :

« T'sais, s'occuper de soi, c'est pas facile; de prendre du temps pour soi et arrêter de penser et de s'occuper des autres. Ça prend du temps pour faire ça ! Mais j'ai commencé. J'pensais que c'était de l'égoïsme, mais pantoute! » (Aîné 2)

Ces différentes dimensions associées aux changements dans la manière qu'ont les aînés de se définir eux-mêmes conduisent les personnes à **percevoir la vie d'une façon renouvelée**, « avec les yeux d'un enfant » comme certains l'ont expliqué. Par l'effet de cette passion pour

la peinture, le monde environnant se transforme soudain et devient une source constante d'inspiration : des éléments de la nature s'offrent peu à peu en « modèles » que les aînés cherchent à reproduire, même les activités de la vie quotidienne deviennent prétexte à la création. Pour plus d'un aîné, leur passage au sein du groupe *Les Pinceaux d'Or* a marqué le début d'un processus qui aura permis la mise en place d'un nouveau sens donné à la vie et au vieillissement.

« Moi, ça me faire tellement sortir du quotidien, ça me fais voir la vie d'une autre façon. Quand je vais dans les magasins, je vois les images que je pourrais reproduire (...) T'sais ! Tu vois plus pantoute la vie comme avant. Ça m'a ouvert l'esprit, pis ça veut dire que même si je suis tout seule, en faisant de la peinture, jamais je vais m'ennuyer (...) Ça change tellement notre vue de l'avenir, [...], je suis pas vieille vieille encore, mais c'est bon pour moi, de me trouver des choses à faire » (Aîné 1)

Le travail accompli par les aînés au sein du groupe a aussi été l'occasion, pour plusieurs, de « **revisiter leur passé** » en se remémorant, par les sujets de leurs toiles, des souvenirs associés à la petite enfance. De ce fait, la peinture devient une manière pour les personnes vieillissantes de marquer leur appartenance, les éléments de leur histoire personnelle qui ont fait d'elles ce qu'elles sont aujourd'hui, en même temps que ce qu'elles souhaitent envisager, pour le temps à venir. Ce sont souvent les premiers tableaux qui signent l'empressement de ce retour en arrière; le choix des premières toiles étant, dans la grande majorité des situations observées, le prétexte à toute une série de commémorations ravivant le souvenir d'un premier amour, l'image presque éteinte d'un grand parent affectionné, etc.

« La peinture, ça commence avec le vécu quand on était jeune... la plupart on recrée une maison qu'y ont habité [...] j'ai aussi dessiné beaucoup de bateaux corsaires, ben j'ai été élevé avec des petits gars t'sais! Les bateaux... ben j'suis aussi un amateur de pêche, à cause de mon père » (Aîné 5)



Dans d'autres circonstances, **l'expression artistique a permis aux aînés d'enclencher un travail de deuil**, suite à la perte d'un proche, par exemple. Ici comme ailleurs, c'est un travail sur le temps passé qui est mis en route par l'entremise de la création.

« L'aigle par exemple, c'était l'animal fétiche de mon mari. Il en avait un de tatoué sur le bras. Pis moé, quand y est décédé, je l'ai fait tatouer sur mon cœur (...) Pis sur sa pierre tombale, on a fait graver un gros aigle aussi. (...) T'ais l'aigle, les chamans, c'est des choses qui reviennent tout le temps, comme si ça faisait partir d'un cheminement qu'on peut faire. Pour moi, ça me fait du bien de faire ce genre d'oiseau-là (...) L'aigle pour lui c'était son animal chanceux » (Aîné 1)

LE REGARD DES PROCHES

Dans le discours des proches également, les apprentissages acquis par les aînés lors de leur passage aux ateliers-concept donnés par *Les Pinceaux d'Or* se situent au niveau d'une habileté nouvelle à s'exprimer et à s'extérioriser en dehors du champ toujours limité de la parole. Du point de vue des personnes composant l'entourage immédiat des aînés, ces habiletés sont parfois mises en relation avec les conditions permettant le maintien d'une bonne santé mentale; cette idée étant supportée par une croyance voulant que **pour conserver un bon moral, les émotions négatives doivent en quelque sorte être « évacuées »**, trouver une issue à l'extérieur des pensées qui occupent autrement l'esprit.

« [Depuis la mort de mon père]... C'est sûr que j'suis content, parce qu'elle extériorise ce qu'elle ressent, dans ses toiles. J'le ressens dans ses toiles, je le vois, [...] T'sais on dit qu'y faut pas garder rien en dedans parce qu'on va être malade. Bon ben j'suis pas mal sûr que elle, en extériorisant ses émotions sur une toile, ben ça va tout simplement la libérer. Ça peut faire juste du bien, [...] j'pense que ça peut l'aider à faire son deuil, pis à aller un peu plus en profondeur... » (Proche 3, fils)

Les proches et les aînés se sont aussi rejoints sur la manière de parler de la peinture, du rôle de ce médium dans le cheminement des participants aux ateliers qui souhaitent évoquer des souvenirs du passé ou encore la signification de leur identité, de ce qui les rattache à ceux et celles qui les ont précédés.

« Je sais qu'elle a fait un capteur de rêve, pis ça je sais que c'est par amour pour sa culture autochtone, [...] je sais que ça été très significatif pour elle, parce qu'au début, a faisait des paysages pour apprendre... » (Proche 2, fils)

LES PERCEPTIONS DES ARTISTES

L'expression de soi que permet l'art a aussi été identifiée par les artistes du groupe comme un positif de la participation des aînés aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or*. L'expression artistique par la peinture permettrait aux personnes âgées d'expérimenter une nouvelle manière d'entrer en relation avec elles-mêmes; d'entrer aussi en relation d'une manière plus efficace avec leur propre intériorité. **L'art est défini ici comme favorisant un rapport intime à soi-même**, permettant de se découvrir ou de découvrir de nouvelles dimensions de son identité.

« La peinture, c'est vraiment un médium très intime entre la personne et la toile. Ça leur parle pis ça nous parle à nous autres aussi. On apprend pis y apprennent sur eux. Y apprennent à mieux se connaître. Pis éventuellement, si les on les accepte dans ce qu'ils sont, y vont mieux accepter leur handicap aussi » (Artiste 4)

Dans le discours tenu par certains artistes, cela agit aussi comme la possibilité ouverte de « **laisser sa trace** », une trace singulière, toute aussi singulière que les apprentissages acquis par le biais de la peinture. Dans bien des cas, ces éléments de discours ressortent comme autant d'occasion pour mettre en relief que **les aînés ont en eux la capacité de « déjouer le temps » d'une certaine manière, et de résister ainsi aux préjugés et aux stigmas de la vieillesse :**

«Y sentent qu'y sont encore capables de faire des choses... ça c'est un commentaire que j'entends souvent; on pensait jamais, rendu à notre âge qu'on serait capable de faire de la peinture. Sont rendus à 80 ans pis y vont dire ça » (Artiste 4)

Pour d'autres, s'exprimer ou affirmer son identité par l'entremise de la peinture signifie se différencier d'autrui :

« Il y a là un groupe, et la personne sort du groupe. Elle existe. Elle existe elle-même. Elle a développé de la confiance en elle, [...] moi je remarque ça » (Artiste 1)

Autrement, l'expression de soi permise par **la création artistique semble comporter des effets préventifs sur l'apparition des maladies associées au vieillissement**. Ainsi, l'art aurait un effet qualifié de « libérateur » et permettrait de chasser les idées négatives ou « intraduisibles » qui peuvent habiter une personne.

« Un aspect qui est plus lié à la santé mentale, c'est de se donner le droit aussi de s'exprimer, parce que c'est pas donné à tout le monde de s'exprimer par la peinture, [...] parce que tout ce qui est pas exprimé, tout ce qui est réprimé, ça donne... ça se transforme plus tard je dirais en symptôme de maladie. Alors je dirais que ça prolonge la vie et la santé, [...] Y a quelqu'un qui disait ce matin que c'est libérateur. Je pense que c'est cet effet-là libérateur qui au niveau de la santé mentale peut aider le plus » (Artiste 4)

À leur manière enfin, les artistes du groupe ont eux aussi souligné **le rôle de la peinture dans ce qu'elle ouvrait comme possibilité d'évocation du passé :**

«Pis quand on parle de richesse de leur vie, y a beaucoup de tableaux qui ramènent à des expériences importantes, que ce soit dans leur village... la petite école de leur enfance, des personnages de leur vie, de leur famille, qui peut être symbolisé par toutes sortes de ... » (Artiste 5)



Résumé et faits saillants...

Du point de vue des aînés, la création artistique, dans ce qu'elle offre comme possibilité d'expression de soi, rend possible :

- ✎ L'expérience d'un rapport à sa propre intériorité qui se traduit par le sentiment d'un accomplissement de soi;
- ✎ Le fait de mieux exprimer ses besoins et ses limites, dans les liens entretenus avec les autres;
- ✎ Le fait de percevoir la vie d'une façon renouvelée; la nature et l'environnement s'offrant soudain comme autant de modèles qui serviront de point de départ au travail créatif;
- ✎ De revisiter son passé, par un travail sur les images de la petite enfance;
- ✎ Un travail de deuil, comme dans le cas de la perte d'un proche.

Dans le regard des proches, la création artistique est un outil offert aux aînés pour « évacuer » des émotions ou des sentiments négatifs.

Dans les perceptions des artistes, l'expression de soi que permet la peinture se traduit par la possibilité, pour les personnes âgées, de « laisser leur trace ». Dans leur discours, la création artistique occupe aussi la même fonction que celle énoncée par les proches; celle de permettre la traduction et donc « l'évacuation » d'émotions négatives. Pour les artistes du groupe, cette capacité semble comporter des effets préventifs par rapport à l'apparition de maladies que nous pouvons relier à l'avancement en âge.

5.2.2. Participation sociale, création et santé

Pour bien des personnes rencontrées en entrevue, les ateliers de peinture constituaient une occasion de sortir de chez soi et de participer à la vie dans la communauté. Dans la notion d'activité, il y a cette idée qu'ont reprise à leur manière bien des participants à la recherche d'*être actif*, de rester en mouvement, le déploiement de cette capacité à entreprendre de nouveaux projets, etc.

LE POINT DE VUE DES AÎNÉS

Pour les aînés rencontrés en entrevue, **la participation aux ateliers-concept signifiait souvent la possibilité d'oublier ou de mettre à l'écart, pour un temps, les tracas et les soucis de la vie quotidienne**. Suivant une logique comparable, d'autres participants aux ateliers ont décrit leur expérience dans les termes d'un bienfait ressenti de pouvoir, à travers la peinture, **apprécier soudain la vie dans ce qu'elle a à offrir, malgré la maladie et l'avancement en âge**.

« T'sais quand tu fais ça, tu te vides tellement l'esprit, des tracasseries qui se passent dans les familles... toute ça tu y penses même plus. On commence à 9 h 30 pis un moment donné on se ramasse y est 11 h 20 pis on se dit : « pas déjà! ». T'sais ça te vide l'esprit, ça te « boost » pour... en tout cas » (Aîné 1)

Participer aux ateliers permet aussi de mettre les choses en perspective en favorisant la prise en compte de la souffrance de tous et chacun et apprenant, par là, à **se sentir moins seul dans ces situations** :

« De voir qu'on est pas seul à vivre ce qu'on... Y en a d'autres qui ont des problèmes autrement que les nôtres » (Aîné 8).

De manière explicite, il ressort que la possibilité pour les aînés ayant complété le programme des ateliers-concept offerts par *Les Pinceaux d'Or* de « faire une sortie » suffisait à **briser la routine, souvent associée à l'idée d'une lourdeur qui permettrait de définir l'espace de la vie quotidienne**. Cette rupture dans les habitudes qui marquent autrement la vie des aînés est associée à un changement perçu dans le caractère et les humeurs des personnes.

« Mon caractère est meilleur... quand j'arrive ici [en parlant des ateliers], j'suis un autre personne. Quand je parle de ça [la peinture], j'suis fière aussi. Ça changé ma personnalité au bout, en bien... Un enthousiasme, j'suis fière de ce que je fais. J'pensais jamais être capable de faire ça. [...] Avant c'était plate, y avait pas grand-chose dans ma vie qui se passait, la routine, toujours les mêmes petites affaires. [...] Pis c'est le fait d'avoir un but aussi, de venir ici à tous les vendredis » (Aîné 2)

Dans une autre perspective, l'inscription aux ateliers a parfois été pour les aînés un **« embrayeur » du point de vue d'un processus de modification des habitudes de vie associées à la santé** : certaines personnes ont recommencé à marcher pour le plaisir et pour

les bienfaits ressentis, d'autres ont pris conscience de l'importance à accorder à la nourriture, certains se sont dits préoccupés des démarches à entreprendre pour prendre soin d'eux-mêmes, sur un plan plus général, etc.

« T'sais, moi depuis que j'ai commencé ça, les ateliers, j'ai fais beaucoup de cheminement... j'ai recommencé à faire du sport. T'sais, c'est beaucoup ça, quand l'engrenage se fait dans ton subconscient (...) C'est sûr que ça été un embrayeur, parce que j'ai réalisé que j'étais capable quand même de faire des choses, pas juste de travailler, que j'étais capable de faire des belles choses (...) Moi, je suis pas manuel, mais je me suis découvert un talent là dedans (...) Pis là, asteure, j'ai recommencé à marcher, à prendre des marches, j'fais du conditionnement physique, je fais plein de choses. L'hiver passé, y a pas une journée que j'étais ici. Ça, ça s'est engrainé avec la peinture, pis ça s'est enchaîné. Ça me fais sortir pis ça m'a fait voir autres choses » (Aîné 1)

L'avancement en âge signe souvent l'apparition de nouvelles maladies, comme le diabète ou l'hypertension. Des changements sont parfois apportés dans le style de vie des personnes pour contrecarrer les effets de ces maladies, suite à leur participation aux ateliers :

« L'année passé, j'ai été diagnostiqué diabétique, pis ça faisait un an que mon médecin me disait de faire attention [...] Pis là, au mois de septembre, ça m'est arrivé en pleine face, mon diabète pis ma glande thyroïde. Et mes cours ont commencé en même temps. Pis ça m'a comme ouvert l'esprit à d'autres choses; ça m'a comme obligé à faire des choses comme d'aller marcher. Pis là, ben je fais parti d'un club de marche. C'est sûr qui y a eu un évènement déclencheur, mais ça [les ateliers], ça m'a donné un bon coup de main, pour voir plus haut que mon nez [...] Moi, la peinture, ça été un bien-être pour moi » (Aîné 1)

Cette reprise des activités physique est également liée, pour certains participants aux ateliers, à une amélioration du bien-être psychologique perçu. Cet autre élément d'information nous rappelle d'ailleurs les relations qu'avaient construites les aînés entourant les composantes d'une bonne santé :

« C'est sûr que l'effet de faire du conditionnement pis de la marche, ça l'a aidé mon physique [...] Au niveau de mon mental pis toute ça, je trouve que c'est un complément » (Aîné 1)

Si la participation aux ateliers ne signifie pas toujours la modification en profondeur des habitudes de vie liées à la bonne santé, elle permet aux aînés de demeurer « actifs », tant sur le plan cognitif que sur le plan physique; la peinture permettant par exemple de travailler la motricité fine des personnes.

« [Les ateliers], ça me fait grandir, pis ça me fait encore travailler le cerveau. Pis je pensais pas que mes mains seraient encore assez habiles pour tenir des petits pinceaux. J'me dis que j'suis encore capable. Moi je fais toute dans la maison [...] Si tu fais rien, ton cerveau, c'est ton ordinateur. Y faut que ça bouge pis y faut que ça marche là-dedans... y faut qui fonctionne. Pis y faut toujours avoir des buts pis avoir des rêves, pis ça, ça entretient ton ordinateur » (Aîné 4)

LE REGARD DES PROCHES

Cette découverte d'une nouvelle passion, cet investissement des aînés dans une activité significative et valorisante, les proches en sont les observateurs. En entrevues, plusieurs ont souligné les changements perçus dans l'humeur de leur mère, de leur conjointe ou encore de leurs amis, attribués explicitement à cette nouvelle activité. À plusieurs égards, ces changements sont définis positivement, comme le signe d'une **joie de vivre retrouvée** se traduisant par un enthousiasme nouveau pour la vie en général.

« Ben elle est plus heureuse qu'avant... plus enjouée. Elle en parle, elle en parle [de la peinture]. On joue à la pétanque le lundi, pis elle raconte ça aux gens, [...] C'est parce qu'elle a une vie très tranquille aussi. A fait des mots croisés pis des marches... c'est à peu près tout. Facque c'est sûr que c'est un plus pour ça. Pis elle est tellement plus enjouée » (Proche 7, amie)

Dans le discours des proches, cette bonne humeur, souvent remarquée chez les participants aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or*, est articulée au fait de **sortir de leur routine** ou encore de **mettre de côté les soucis de la vie quotidienne**. Sortir de chez soi, comme plusieurs l'ont soutenu, permettrait également aux personnes vieillissantes d'oublier pour un temps les maladies et les « petits bobos » (pour reprendre une expression utilisée à maintes reprises par les participants) associés d'autre part à l'avancement en âge. Dans bien des situations décrites, sortir de chez soi, c'est sortir « hors de soi ».

« Tout d'abord moi c'est son moral, je pense que ça affecte son moral,... étant donné que le matin [de ses ateliers], elle se lève plus de bonne heure pour se préparer, [...] son moral, cette journée-là, elle pense pas à autre chose, mais si on sait qu'elle a ses autres problèmes. Elle se libère. Pour moi, c'est comme un « libèremment » de toutes ses autres choses qu'a fait dans la journée et dans la semaine, [...] Pour elle, la peinture c'est réellement une distraction... Elle oublie toutes ses petits bobos, [...] pour elle, l'avant-midi des ateliers, y a pas un remède qui peut remplacer ça » (Proche 4, conjoint)

Mais ce que les proches ont surtout fait valoir, c'est que cet enthousiasme ressenti par les aînés à prendre part aux activités offertes par l'organisme s'étendait au-delà des séances que durent les ateliers. Si l'activité de peindre semble bien procurer un réel plaisir pour les aînés, **l'appréhension de cette activité conduit à un sentiment de bien-être** comparable. Du point de vue des proches, les activités de création artistique données par *Les Pinceaux d'Or* occupent souvent les pensées des participants, même en dehors des journées d'ateliers. Cette dimension est aussi associée à la possibilité pour les aînés de demeurer « actifs » sur le plan des capacités cognitives; leur permettant de conserver un « esprit vif et allumé », comme l'ont rapporté certains.

« [Le jour des ateliers], c'est probablement la plus belle journée de la semaine pour elle. Parce que même la semaine... c'est pas rien que la journée qu'elle en parle, parce que pendant la semaine elle se pratique, elle a acheté des cahiers pour faire des croquis, [...] tout le long de la

semaine, a va faire des dessins, pis à me les montre. Ça occupe une grosse place dans les loisirs; est très enthousiaste, [...] un des effets si je pourrais dire c'est ça, c'est que c'est toujours présent dans sa vie » (Proche 2, fils)

Chez d'autres, c'est le même thème d'un **temps à soi retrouvé** qu'ont évoqué les aînés qui est repris et qui est perçu comme un effet positif de la participation aux ateliers :

« T'sais, elle a travaillé toute sa vie, a nous a élevés. Elle a jamais eu de temps à elle. Maintenant, elle a du temps à elle, elle est à sa retraite pis a découvre des choses qu'a connaissait pas » (Proche 3, fils)

Pour bien des proches, cet investissement (qualifié de « passionnel » par plus d'un) des aînés dans les activités offertes par *Les Pinceaux d'Or* a comporté des effets bénéfiques, marquant surtout leur capacité à **conserver une vie active** :

« Ma mère, elle est active, elle est très... Pour la voir, faut prendre un rendez-vous. Parce qu'y en a d'autres qu'on côtoie dont le mari est décédé qui vont s'apitoyer sur leur sort. On est content de mère, pour ça » (Proche 3, fils)

Pour d'autres, la participation aux ateliers de peinture *Les Pinceaux d'Or* permet de **briser le sentiment d'ennui et parfois de solitude des personnes âgées**; une des composantes de l'isolement social :

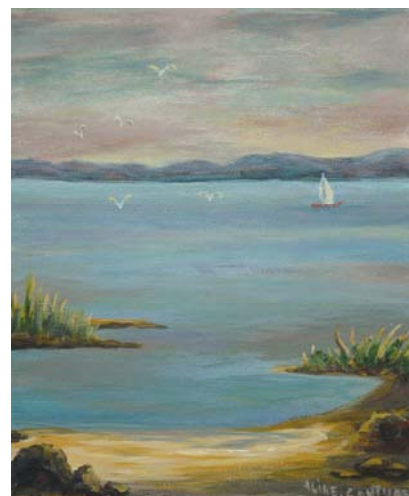
« Ma sœur, c'est quelqu'un qui osait jamais faire rien... J'suis comme surprise qu'à participe à ça. A disait souvent, j'vas faire de la peinture, j'va faire ça. Mais à s'embarquait jamais. Facque j'trouve ça l'fun de ce côté-là, qu'à s'implique, [...] elle était plus retirée avant » (Proche 6, sœur)

Dans d'autres situations décrites par les proches, la reprise des activités qui a suivi la participation aux ateliers a contribué à l'adoption d'habitudes de vie qui vont dans le sens des facteurs qui participent à un vieillissement en santé, comme dans le cas présenté ici d'une reprise des activités physiques :

« Ma mère, c'est pas une personne qui est en forme physiquement. A joue aux quille pis a va danser les fins de semaine, pis elle se tient en forme comme ça. A s'amuse. Pis je remarque qu'en a fait plus des sorties comme ça depuis qu'a s'est inscrite à ces ateliers-là » (Proche 3, fils)

LES PERCEPTIONS DES ARTISTES

Les artistes du groupe font eux aussi ressortir que le simple fait pour les aînés d'avoir à se déplacer, à raison de quelques heures par semaine, pour participer aux activités du groupe leur permet de « **briser la routine** », **d'éviter une certaine lourdeur associé à l'espace de la vie quotidienne**. Dans le même registre que celui évoqué par les aînés et leur entourage, les artistes du groupe font ressortir que l'enthousiasme qui habite les aînés au moment des ateliers se maintient en dehors de ces rencontres; l'activité de peindre occupant les pensées des aînés la semaine durant.



« Y en a une qui dit que si Les Pinceaux d'Or partait, qu'a sait pas ce qu'elle ferait dans la vie. Parce qu'elle dit que pour elle, c'est comme une croisière. Qu'a commence à y passer le dimanche, pis son cours c'est le mercredi. Même que des fois, a fait de l'insomnie parce qu'elle se demande comment elle va faire, telle fleur ou telle affaire. Même son mari un jour y m'a dit que le mercredi, oublie ça, y a pas le droit de rien planifier pour le mercredi. Elle, elle a son cours pis y a rien d'autre qui passe... » (Artiste 3)

Rester actif en participant à une activité valorisante, significative et qui permet aux aînés de se dépasser; ce sont les principaux arguments utilisés par les artistes pour expliquer les bienfaits ressentis par les aînés suite aux ateliers. Pour les artistes du groupe, « rester actif » semble aller de pair avec la possibilité pour les aînés de « rester vivants » en quelque sorte, de déjouer le temps... et **également de tromper les idées reçues voulant que l'avancement en âge rime avec un retrait de la vie sociale** :

« Moi, j'pense que ça [les ateliers] anime les petites étincelles de vie qui est reliée à l'espoir... Je pense que c'est l'amour de soi aussi. Quand les gens apprennent, commencent à apprendre quelque chose de différent, [...] pis les gens partent pis y en font aussi à la maison. Je pense que ça les garde vivants. Ça les garde éveillés, ça les garde plus conscients. Ça leur donne le goût de vivre, d'entretenir la vie je dirais, d'abord à l'intérieur d'eux-mêmes » (Artiste 4)

Selon d'autres artistes, la traduction concrète de cette participation sociale passe par de petits gestes, accomplis par les participants, comme celui de préparer des collations que les aînés se partageront ensuite, durant les pauses qui sont toujours au programme des séances :

« C'est sûr qu'y [les participants] font toujours des petits lunchs... mais là, plus ça va... c'est rendus des réveillons de Noël. Ça pas de bon sens... Y s'ambitionnent l'un pis l'autre pour savoir qu'est-ce qu'y vont apporter. Pis c'est leur dynamique à eux autres. C'est peut-être une façon de se valoriser entre eux aussi, [...] y en a même qui se lèvent plus tôt le matin pour préparer plein de petites bouchées. Pis c'est toute pour partager. Pis c'est parti avec des biscuits, mais là, je sais pas où ça va nous mener » (Artiste 3)



Résumé et faits saillants...

Du point de vue des aînés, la participation aux ateliers-concept donnés par Les Pinceaux d'Or a permis :

- ✘ De mettre de côté, le temps des séances, les soucis de la vie quotidienne; brisant ainsi leur routine et le sentiment d'ennui qui s'y rattache;
- ✘ D'apprécier la vie dans ce qu'elle a à offrir, malgré la vieillesse et la présence de maladie;
- ✘ D'apporter des modifications dans les habitudes de vie liées à la santé.

Dans le regard des proches, la participation des aînés aux ateliers a eu les effets suivants :

- ✘ Conserver une vie active, en s'accordant un temps à soi;
- ✘ Briser le cercle de la routine, mettant de côté les tracas de la vie quotidienne;
- ✘ Briser le sentiment d'ennui et de solitude;
- ✘ Permettre aux personnes vieillissantes de retrouver une joie de vivre.

Dans les perceptions des artistes, la participation des aînés aux ateliers aurait contribué à :

- ✘ Permettre aux aînés de sortir d'une certaine lourdeur associée à la vie au quotidien;
- ✘ Permettre aux aînés de demeurer actifs, en participant à une activité valorisante;
- ✘ Tromper des idées reçues voulant que la vieillesse soit synonyme d'un retrait des aînés de la vie sociale.

5.2.3. Du dépassement à l'estime de soi

L'estime de soi est un déterminant associé à une évaluation positive du bien-être et de la santé psychologique qui se traduit par un sentiment de confiance et de maîtrise sur son environnement. Cette dimension est ressortie dans les entretiens comme l'un des effets les plus marquants, pour les aînés, de leur participation aux ateliers-concept. Nous discuterons de cette dimension dans les pages suivantes, en indiquant aussi quelques-unes des conditions pour que perdure, dans le temps, ce sentiment d'estime de soi exprimé par les aînés. Pour l'essentiel, ces conditions sont en lien avec la possibilité, pour les personnes, d'être reconnues par leurs proches et par les autres participants aux ateliers. Ces marques de reconnaissance passent par des remarques valorisantes concernant la beauté des tableaux réalisés par les aînés et par le témoignage d'une fierté liée à l'avancement ou au progrès des personnes.

LE POINT DE VUE DES AÎNÉS

Pour les aînés ayant complété le programme offert par *Les Pinceaux d'Or*, c'est d'abord en terme d'étonnement que les effets de ce programme sont décrits; l'étonnement et la surprise face aux toiles réalisées. L'étonnement aussi de s'être découvert des capacités ou des talents que les participants aux ateliers n'auraient pas cru possibles. Dans bien des situations, cet étonnement est vécu comme une source de **valorisation de soi**.

« Moi, ça m'a permis de me valoriser, parce que j'étais une personne qui se disait toujours : moi, j'suis pas capable de faire ça... Moi, j'avais pas confiance en moi. Mais tu peux pas t'imaginer des fois le potentiel des choses qu'on est capable de faire, tant et aussi longtemps qu'y a pas quelqu'un qui te dit que t'es capable... Pis là, je regarde mes peintures pis j'en reviens pas que ça moi qui a fait ça ! [...] Ça m'a apporté de la confiance en moi, pis que j'suis capable de faire des choses que je pensais pas être capable de faire » (Aîné 1)

Cette estime ressentie envers soi-même semble transiger par la découverte d'une capacité à réaliser un projet qui dépasse ce que les aînés se croyaient être en mesure d'accomplir; à coup sûr, l'estime passe par le **dépassement de soi**, par une ouverture à se lancer dans l'aventure de la création dans le cas qui nous préoccupe :

« Au début de la session, on entendait toujours la même chose : j'suis pas capable, j'suis pas capable de faire rien; pis aujourd'hui, tout ce que t'entends c'est : mon Dieu ! J'en reviens pas » (Aîné 3)

Ce dépassement de soi ne s'exprime pas simplement à travers la peinture. Dans certains cas, la participation aux ateliers donnés par *Les Pinceaux d'Or* a été l'occasion pour les aînés de se découvrir des qualités ou des aptitudes auparavant insoupçonnées sur des terrains autres que ceux de la création. Comme le rapportait à ce sujet une personne rencontrée :

« Moi, avant, j'ai bien craintive, sur tout. Si on m'avait dit durant les premiers ateliers qu'il fallait parler de sa toile, parler en public pendant les vernissages, j'aurais jamais accepté de m'embarquer là-dedans. J'étais pas capable. Pis aujourd'hui, je remarque les progrès que j'ai fait de ce point de vue pis j'en reviens pas. Aujourd'hui, j'suis capable de parler de mes tableaux ; je vois le bien que ça m'a fait. Pis j'rencontre des personnes aujourd'hui et je suis capable d'aller leur parler. Avant, j'avais juste le goût de me cacher, [...] pour être capable d'aller en public, la peinture m'a aidé beaucoup » (Ainé 8)

Ce sentiment d'estime de soi est parfois associé à la possibilité ouverte de croire à des capacités physiques que les aînés estimaient perdues :

« Moi, j'pensais que j'étais pas capable, parce que je tremble, mes mains tremblent. Mais [nom de l'artiste-guide] me disait d'essayer pis de voir. Pis là, quand j'ai faite mon paysage, j'me suis dis... oui, c'est pas pire » (Ainé 6)

Dans les discours tenus par les aînés, l'estime de soi est intimement liée à la confiance; de la **confiance en soi** d'abord, mais également dans un sentiment de sécurité ressenti aussi, quoique plus subtilement, envers le temps à venir, le temps qui passe et qui se raccourcit, envers les épreuves appréhendées de la vieillesse. Cette confiance en soi est du reste supportée et encouragée par les artistes du groupe qui expriment ouvertement aux aînés l'importance de croire en leur capacité.

« [Ce que ça m'a rapporté de plus ?] C'est sûr que c'est la confiance, de la confiance en moi ça c'est ben sûr... [...] Une artiste du groupe m'a amené une photo l'autre jour, un chaman, et elle m'a dit que j'étais capable de faire ça. Moi j'ai dit non; elle a dit oui vous êtes capable ! Elle, elle a confiance que moi j'suis capable [...] Pis je me suis dépassé, parce que moi, je serais resté peut-être dans les choses faciles [...] J'ai appris que j'avais des talents que je connaissais pas, [...] pis ça m'aide pour bien des choses aussi, parce que j'me dis que si je suis capable de faire ça, ce que je croyais pas au départ, ben je vais être capable de passer à travers d'autres épreuves qui m'attendent probablement... j'suis plus jeune jeune vous savez » (Ainé 1)

Comme on peut le voir, ces dimensions soulevées de l'estime et de la confiance en soi empruntent plusieurs formes. Dans quelques situations, la possibilité de se valoriser à travers cette activité de peindre semble avoir agi comme un mécanisme de **protection à l'égard des images souvent stigmatisantes associées au vieillissement** (être perçu comme une personne inactive, par exemple) :

« Y a ben du monde qui me disent; « j'aurais même pas été capable de faire la moitié de ça, à ton âge », T'sais, ça valorise la vieillesse. Parce que tu sais, quand on est une personne âgée, on est pas valorisée très souvent. [...] Quand t'es une personne âgée, c'est comme si t'étais plus rien. C'est ça qui est difficile pour les personnes âgées » (Ainé 4)

Pour durer dans le temps, ce sentiment de confiance et d'estime envers eux-mêmes que les aînés ont dit ressentir suite à leur participation aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or* requiert quelques conditions. L'une de ces conditions est liée aux mécanismes en cause dans le jeu de la **reconnaissance sociale**. Pour perdurer et s'inscrire de façon efficace, l'estime et la confiance en soi ont besoin d'être soutenus par la fierté exprimée par les proches ou l'entourage immédiat des participants au groupe :

« Quand j'ai faite mes petits bonhommes, y en a une ici qui a appelé mon frère pis ma sœur, parce qu'elle n'en revenait, elle me disait combien c'était bon, pis que c'était pas croyable que j'avais fait ça après juste 3 cours » (Aîné 6)

À plusieurs égards, la **dynamique du groupe**, l'atmosphère qui se dégage durant les ateliers et la nature des échanges avec les autres participants occupent le même rôle; celui de venir confirmer la valeur et la qualité de ce qui est accompli, permettant ainsi à la confiance et à l'estime de soi des aînés de s'installer de manière durable. Dans les observations que nous avons menées, nous avons pu constater ce processus, voyant les participants à un même atelier s'encourager mutuellement et prendre du temps pour aller féliciter le travail fini d'un compagnon. Ici comme ailleurs, **les artistes du groupe semblent jouer un rôle significatif**.

« C'est sûr qu'on s'encourage beaucoup. Y en a qui disent, j'suis pas capable. Mais moi je leur dit : si j'suis capable, t'es capable. Faut s'encourager mutuellement. C'est pas juste nos guides qui vont le faire. Entre nous autre aussi, c'est important ». (Aîné 2)

Pis une chance que [nom de l'artiste-guide] était là pour me donner confiance, parce que moi j'ai pas confiance en moi, pas une maudite miette » (Aîné 6)



LE REGARD DES PROCHES

Le sentiment de confiance en soi qu'ont exprimé les participants comme un effet de leur participation aux ateliers, les proches en sont les premiers témoins, notamment lors de leur présence au vernissage. Plusieurs témoignages et observations recueillis durant la recherche donnent à penser que cette estime et cette confiance en soi n'est pas un effet à négliger, dans le cas des personnes avançant en âge. Vu d'un certain angle, se porter soi-même en estime, s'accorder une valeur ou se reconnaître des qualités constituent autant de manières, pour les aînés, de ne plus strictement compter sur le regard d'autrui pour trouver la confirmation de leur propre « utilité ». La littérature scientifique nous informe clairement sur les liens entre le vieillissement et la diminution des réseaux sociaux.

Plus on avance en âge, moins de chances nous avons de développer et de maintenir des liens multiples et variés avec autrui. D'où alors l'importance de puiser, non seulement dans le rapport à l'autre, mais aussi en soi la capacité de se valoriser et de construire une image positive de soi-même :

« J'trouve que ça lui apporte une confiance en elle, [...] elle est contente, est fière de ce qu'a fait... Est contente du progrès qu'a fait » (Proche 6, sœur)

Dans d'autres contextes, cette confiance remarquée s'exprime aussi à travers le choix que font souvent les aînés de poursuivre leur activité de peinture, à l'extérieur du cadre des ateliers :

« Elle a commencé aussi à en faire à l'extérieur, pas beaucoup. Parce qu'au début, c'est sûr la confiance en elle... [...] Mais je pense qu'au début elle osait pas en faire en dehors de ses ateliers, de peur de... parce que les maîtres sont pas là. Mais là, a commence à prendre de l'assurance » (Proche 2, fils)

Le **dépassement de soi** exprimé par beaucoup de participants aux ateliers, les proches l'ont souvent reconnu comme le signe d'une « **découverte** » **qu'auraient réalisée les aînés**, une découverte sur leur capacité à entreprendre une activité pour laquelle rien ne les destinait. Dans le discours des personnes composant l'entourage immédiat des aînés, ce dépassement et associé au **maintien et au renforcement des fonctions cognitives** que sont par exemple la concentration ou encore la mémoire. Comme dans les discours tenus par les aînés le dépassement de soi est articulé à une estime retrouvée; une victoire sur soi.

« La peinture, je pense que ça se passe plus au niveau du mental. Ça l'aide pour sa concentration... C'est juste le fait qu'elle ait développé le goût pour quelque chose qu'elle a jamais connu... C'est une passion, [...] J'suis sûr que ça fait du bien à son mental parce qu'elle a développé des aptitudes au niveau de quelque chose qu'elle ne connaissait pas. C'est bon aussi pour son estime de soi. J pense que c'est bon parce que ça la met en valeur » (Proche 3, fils)

Nombreux sont aussi les proches qui sont revenus sur ce besoin de reconnaissance que nous avons défini comme une condition pour que perdurent ces sentiments de confiance et d'estime. C'est souvent par le thème de la fierté exprimée envers leur père ou leur mère que les proches ont abordé ce sujet. À plusieurs reprises durant un même entretien, les personnes composant l'entourage immédiat des aînés se disent fiers des réalisations des participants aux groupes *Les Pinceaux d'Or* : fiers de l'évolution rapide de leurs habilités pour la peinture; fiers pour la qualité de leurs créations; fiers aussi de voir leurs proches s'investir dans un nouveau projet; fiers enfin de constater que cet investissement a porté le germe d'autres changements survenus en parallèle dans la vie des aînés :

« Pis j'suis fier d'elle pis j'lui démontre. Et ça l'aide aussi... , [...] Pis elle, est fière qu'on soit fiers d'elle, [...] pis elle a tellement changé depuis les ateliers aussi, sur un plan plus général je te dirais. Elle a repris goût à plein de choses » (Proche 3, fils)

Pour que se poursuivent les effets ressentis par les aînés attribués à leur participation aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or*, **l'encouragement des proches** semble nécessaire à certains d'entre eux. C'est par leur présence au vernissage que les proches peuvent exprimer le mieux ces marques de soutien et d'encouragement :

« Pis le fait aussi qu'on l'encourage... à aller à ses vernissage. J'trouve que ça lui fait plaisir [...]. Le dernier, quand elle m'a vu arriver dans la salle, était contente que je sois là [...]. Le fait qu'on se déplace pour elle, je pense que ça lui fait plaisir. Dans l'fond, ça l'encourage aussi à continuer » (Proche 6, sœur)

LES PERCEPTIONS DES ARTISTES

Les artistes du groupe ont eux aussi discuté ces thèmes de l'estime et de la confiance acquis par les aînés depuis leur passage aux ateliers. Dans les propos tenus à ce sujet, ces thèmes sont mis en relation avec la question de **l'acceptation de soi** (c'est-à-dire de ses capacités et de ses limites) et avec l'idée que l'art serait venu, dans le cas des aînés, **combler une certaine « carence » dans les possibilités qui n'ont pas toujours été offertes aux personnes âgées de s'accomplir**, de se réaliser personnellement et de se sentir valorisées aux yeux de leur entourage.

« T'sais, les personnes âgées, y ont pas eu beaucoup de valorisation, surtout pour les femmes. Le mari arrivait... On servait, pis on était jamais servie. [...] Je vais te révéler de quoi, dans d'autres ateliers de peinture que j'ai donnés avant y a une personne âgée un moment donné qui est décédée. Pis ses enfants sont venus me dire que tout le temps où elle était à Michel-Sarrazin, a nous a demandé de lui apporter la peinture qu'elle avait fait, pis de la mettre à côté d'elle. Pour montrer qu'elle avait réussi dans sa vie à faire quelque chose d'elle-même » (Artiste 2)

Autrement, la notion d'estime de soi des personnes vieillissantes est mis en rapport avec la capacité retrouvée de **tisser de nouvelles relations sociales; tout au moins à s'affirmer dans un groupe** :

« Pis un autre effet que je remarque aussi, au point de vue plus individuel, c'est la dame qui au début était toute dans son coin. Qui avait peur de toujours être jugée sur ce qu'elle était en train de faire, etc. Pis là, maintenant, tu vois que ça complètement changé. A peut aussi bien prendre sa toile pis la montrer. C'est quand même un comportement, ça montre que... y a au moins une barrière qui a tombé » (Artiste 3)

Comme l'ont évoqué tour à tour les aînés et les proches, les artistes du groupe *Les Pinceaux d'Or* soulignent l'importance du rapport à l'autre dans l'acquisition et le maintien dans le temps du renforcement de l'estime de soi des aînés; cela passe par exemple par le regard appréciatif que se posent entre eux les participants aux ateliers. La valeur du regard qu'apportent les proches est aussi signalée. Dans bien des situations décrites, cette estime de soi des aînés est présentée comme un juste retour des choses pour les personnes vieillissantes, elles qui, comme l'ont exprimé plusieurs, « ont tant donné ». **L'estime et la confiance en soi retrouvées viennent ici s'inscrire sur un continuum, un cycle de vie marqué, en amont, par ce qui est qualifié par certains comme un « oubli de soi » des personnes âgées.**

« Comme artiste, je suis préoccupé par ce qui passe par la main,... c'est rejoindre l'autre. Ça, c'est le prétexte. Et on peut le nourrir avec toutes sortes de tableaux qui ont été faits. C'est une façon de valoriser la personne aussi qui souvent a beaucoup donné. Beaucoup donné aux autres et qui ont souvent peu pensé à elles. C'est le cas chez nos aînés. Ce sont des femmes. Ces personnes que nous rejoignons, ce sont souvent des personnes qui se sont un peu oubliées, par la force des choses; par l'ampleur du travail, presque toujours familial, avec les nombreux enfants. [...] Nous n'arrêtons pas le temps, mais là, c'est un moment particulier où on va s'exprimer avec un pinceau. Et on va apprendre à se faire confiance, [...] et c'est ça moi qui me convient : quand tout à coup, elles sortent quelque chose sur lequel je peux m'accrocher pour les valoriser... se servir du moyen de l'art pour qu'elles soient contentes de ce qu'elles font » (Artiste 1)



Résumé et faits saillants...

Du point de vue des aînés, la participation aux ateliers de peinture donnés par le groupe Les Pinceaux d'Or s'est traduite :

- ✎ Par l'acquisition d'un sentiment de confiance et d'estime de soi; conséquence de leur présence aux ateliers vécue comme une occasion de dépassement de soi;
- ✎ Ce sentiment d'une estime de soi retrouvée a agi pour plusieurs comme une protection envers les images qui stigmatisent la vieillesse; images tissant des liens entre l'avancement en âge et l'impossibilité, pour les aînés, d'acquérir de nouveaux savoir-faire;
- ✎ Pour perdurer dans le temps, ces sentiments de confiance et d'estime de soi nécessitent l'encouragement des proches et l'appui des artistes du groupe.

Dans le regard des proches, cette occasion de dépassement de soi offerte aux aînés est associée à un maintien ou à un renforcement des fonctions cognitives, comme la mémoire ou la concentration.

Dans les perceptions des artistes du groupe, l'estime de soi des aînés :

- ✎ Est associée à la question de l'acceptation de soi; de ses capacités et aussi de ses limites;
- ✎ Est liée à la possibilité nouvelle, pour certaines personnes, de pouvoir s'affirmer à l'intérieur d'un groupe;
- ✎ Vient combler un vide dans les possibilités qui n'ont pas toujours été offertes aux aînés de s'accomplir. Dans cette conception des choses, les personnes âgées sont définies (et se définissent souvent elles-mêmes) dans le registre du don de soi.

5.2.4. Réseaux et liens sociaux

La prochaine section est consacrée à la présentation des résultats de la recherche qui mettent en lumière un autre effet important de la participation aux ateliers-concept offerts par *Les Pinceaux d'Or* sur la santé et le bien-être perçus des aînés : celui que nous pourrions résumer comme tenant à la possibilité, pour les participants à ces ateliers, de développer de nouvelles relations sociales et, éventuellement, de modifier (souvent pour le mieux) celles qu'ils ont déjà. Pour bien des aînés, ces nouvelles possibilités d'interactions agissent comme un tissu social de soutien et d'entraide qui, sans être utilisé nécessairement, apparaît sécurisant.

À un autre niveau, des personnes âgées et leurs proches ont clairement indiqué que cette nouvelle activité avait contribué à améliorer leurs relations. Pour expliquer cette amélioration des rapports familiaux, bien des participants à la recherche ont souligné comment la peinture, devenant un sujet d'échange et de conversation à l'intérieur des familles, avait permis de diminuer la place auparavant occupée par les différentes problématiques de vie (maladie, solitude, diminution et affaiblissement des capacités physiques, etc.) associées au vieillissement.

LE POINT DE VUE DES AÎNÉS

De façon importante, les aînés rencontrés en entrevue ont le sentiment d'avoir élargi le cercle de leurs relations sociales, depuis leur passage aux ateliers de peinture donnés par *Les Pinceaux d'Or*. **Leur présence à ces ateliers a été l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes ou encore de connaître sous un jour nouveau des « fréquentations » (pour reprendre leurs propos) déjà existantes.**

« [La peinture...] C'est à peu près l'outil le plus utile pour dire ce que tu penses, [...] c'est plutôt un outil qui reste fixe, pis le monde s'approche autour. Ça permet de s'approcher de l'artiste, de celui qui l'a fait. Pis là, des contacts se font, parce que des gens parlent en même temps » (Aîné 7)

Dans d'autres cas, la participation aux ateliers-concept a aussi développé « le goût d'aller vers les autres ». D'un certain point de vue, cela donne à penser que la participation aux ateliers a eu comme effet de contribuer à l'amélioration des habiletés sociales des personnes.

« Ha! Ben oui, j'ai gardé contact avec les autres personnes des ateliers... ça, ça ouvert... on se parle. Les 12 personnes qui sont là, à chaque fois qu'on se rencontre, on se parle; même que je vais dans les appartements de certains, chose que j'aurais jamais faite avant, [...] pis la joie qu'on a à se parler pis à se rencontrer, au début, quand ça commence, pis à la pause et tout ça...» (Aîné 6)

Pour certains, ce lien avec les autres était source d'appréhension et d'inquiétude. Mais l'atmosphère conviviale, les valeurs d'accueil et de partage observées dans le groupe sont venues taire cette peur :

« Moi au début, j'étais très insécure. Pis j'ai essayé quand même, j'ai donné le coup, pis finalement je suis très contente. Parce que je me suis sentie acceptée par le groupe, [...] Puis petit à petit, je suis venue à l'aise. Pis je dirais que c'est ça aussi qui m'a aidé, tranquillement j'ai repris goût à la vie. Parce qu'après mon handicap, on aurait dit que tout était fini pour moi » (Aîné 8)

Ces relations tissées avec les autres participants du groupe sont importantes, car c'est sur elles que peuvent compter les aînés quand il s'agit de recueillir les marques de reconnaissance, d'encouragement et d'aide dont ils ont besoin pour cheminer et atteindre ce niveau de confiance et d'estime de soi que nous avons évoqué plus haut, et que nous avons décrits comme un déterminant de la bonne santé mentale. Dans les observations menées, le regard de l'autre a une valeur; c'est à lui que les aînés se rapportent pour trouver le support à la qualité de leur réalisation, pour trouver la confirmation que leurs toiles ont été peintes avec goût et avec cœur.

« Dans la peinture, ce qu'il y a aussi... on est un groupe, pis mettons qu'on a un break de 10 ou 12 minutes, je sais pas... les gens sont portés à s'aider, sont portés à se féliciter, sont portés à s'encourager aussi. C'est des choses que je vois pas dans les autres activités que je fais... pis je l'explique par le fait que les gens sont détendus pis y aiment ce qu'y font, [...] pis chacun, on essaie de se perfectionner pis on va voir les autres personnes pour savoir ce qu'ils pensent de notre toile. Y a un échange qui se fait » (Aîné 7)

Pour les participants vivant dans des habitations à loyers modiques (HLM)³, l'atmosphère présente durant les ateliers, le lien aux autres, les encouragements réciproques participent aussi aux bienfaits qu'ont évoqués les aînés. Dans cette situation particulière, la tenue des ateliers à l'intérieur du milieu de vie des personnes a eu des impacts positifs sur la qualité de vie et la qualité des relations entre les résidents, dans leur environnement. Dans ces milieux de vie, la venue des ateliers a parfois permis la résolution de conflits qui traversaient les rapports des aînés entre eux.

« Quand ça commencé ici, on vivait des choses difficiles. Pis ça permis de débloquent certaines choses. Ça nous a comme rapprochés. [...] En tout cas, la peinture ça m'a aidé pour moi là-dedans, parce que je suis pas du genre à faire des plaintes, [...] et pis dans les ateliers, les gens se parlaient aussi, on se disait : « c'est beau, Ha ! que c'est beau... » t'sais on s'encourageait, [...] parce qu'avant, pour les gens du 3^{ième}, les salles communes on dirait que c'était comme un bien acquis ou un droit acquis pour eux-autres, mais les salles ici, c'est à tous le monde » (Aîné 6)

Si la rencontre avec des personnes nouvelles est un effet direct de la participation aux ateliers donnés par le groupe *Les Pinceaux d'Or*, il nous faut aussi souligner la manière dont **cette**

³ Deux des trois ateliers que nous avons suivis étaient tenus dans ce type d'habitation, au moment de l'enquête.

activité qui est entrée dans la vie des aînés est venue améliorer la qualité des rapports familiaux que ces derniers entretiennent avec leurs proches. À plus d'un titre, ce renforcement des relations sociales entre les participants au groupe et les personnes composant leur entourage repose sur tout un système d'échanges et de dons qui s'installe autour des œuvres réalisées par les aînés. Dans sa fonction, l'art semble être l'occasion d'un rapprochement entre les aînés et leurs proches. Pour bien des aînés interrogés, une toile donnée en cadeau à un proche témoigne d'un amour porté à son endroit. Ce cadeau porte avec lui le désir également de laisser sa marque, quelque chose de soi en héritage.

Dans un autre registre, quelques aînés ont évoqué le fait que leur participation aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or* aura contribué à solidifier les liens qu'ils entretenaient avec leurs enfants; cette amélioration est souvent expliquée par les aînés par une expérience nouvelle : celle de l'introduction d'un nouveau sujet de conversation dans les échanges à l'intérieur des familles, celui de la peinture !

« Y en a une [toile] que j'ai donnée à ma fille; elle l'a choisi celle-là. Pis quand je vais chez elle, je la vois. Elle l'a installé sur un mur entre le salon et la salle à manger. Pis c'est l'fun » (Aîné 9)

« [Mes enfants qui sont dans le domaine de l'art], j'suis plus porté à les comprendre. Parce qu'avant, j'étais dans un univers opposé à eux, tandis que là, sont plus portés à me demander ce que je vais peindre, des choses comme ça [...] ça crée comme un lien que j'avais pas avec eux, [...] ça fait drôle parce que c'était pas comme ça avant, y s'intéressaient pas à ce que je faisais » (Aîné 7)

Dans le même esprit, le choix des modèles servant aux aînés à construire leurs tableaux sont parfois en lien avec des demandes de la famille. De cette manière, la participation aux ateliers des *Pinceaux d'Or* permet encore une fois l'échange avec les proches. Pour certains, cet échange est associé au sentiment d'être encore utile, de « servir encore à quelque chose » comme le rapportent certains aînés :

« Une de mes toiles préférées, c'est celle-là ici, un paysage d'automne avec un chevreuil qui sort du bois. Ça c'est mon préféré. Mon plus jeune frère, c'est mon filleul. Moi j'suis l'aînée de la famille. Y m'avait dit, si jamais t'as l'idée de me faire un tableau, tu m'feras un paysage avec un chevreuil. Il aime ça beaucoup lui, [...] je sais que ça va faire tellement plaisir à mon frère, qu'il va être tellement heureux ce petit garçon-là, [...] ça mis du beau dans ma vie. Pis comme ça je peux encore faire plaisir à quelqu'un... être utile à quelqu'un. Mes frères et mes sœurs, ça prouve l'amour que j'ai pour eux autres. C'est important ça, sentir qu'on sert à quelque chose » (Aîné 8)

Nous avons insisté plus haut sur l'importance pour les aînés de trouver, dans le regard des autres participants, une appréciation positive de leurs œuvres. Force est de constater que les personnes composant l'entourage immédiat des aînés occupent la même fonction; celle d'offrir aux aînés un sentiment de fierté qui sera un appui au cheminement des personnes. Comme une aînée l'a souligné :

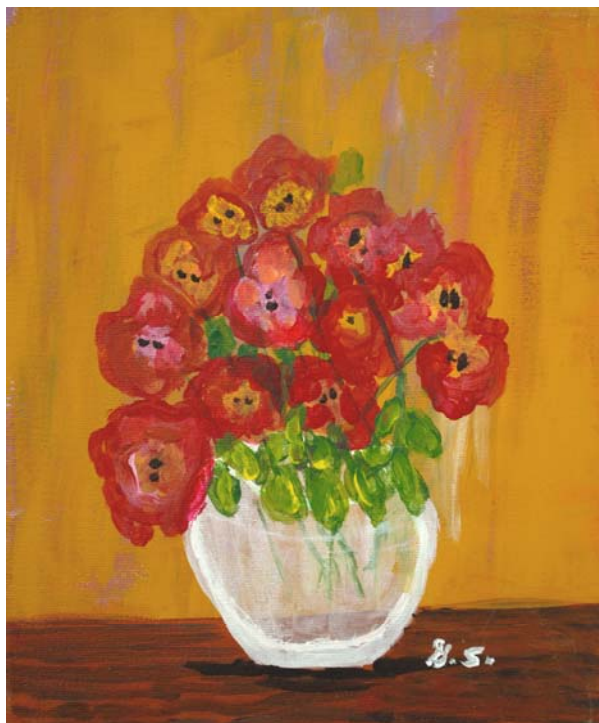
« T'sais, mes enfants y sont fiers, y en reviennent pas eux autres non plus; « mon Dieu maman, ça ce peux-tu, c'est toi qui fais ça » ! Mes amis aussi y me disent ça » (Aîné 1)

Dans un autre extrait, la signification de cette même fierté exprimée par les proches est bien ressentie :

« Quand j'ai de la visite qui vient ici, je manque pas mon coup pour leur montrer mes peintures. Pis y me félicitent. J'aime ça... ça me donne un plus » (Aîné 9)

Comme nous l'avons montré ailleurs, les vernissages sont des moments clés pour les aînés qui ont alors l'occasion de valider le sentiment qu'ils ont d'être appuyés par leurs proches :

« Moi, j'ai cinq petits enfants. Ma plus vieille, est venue à mon premier vernissage. Pis quand y viennent ici, y remarquent les murs, les peintures que je mets [...] Y en a un, le dernier, y reste à Ottawa, pis la dernière fois qu'y est venu, il a toute posé mes peintures, il voulait les montrer à son père » (Aîné 1)



LE REGARD DES PROCHES

Dans les propos qu'ont tenus les proches sur ce thème des rapports sociaux renouvelés ou modifiés des aînés ayant participé aux ateliers du groupe, plusieurs choses sont à retenir. Comme dans le cas des participants au groupe, les personnes composant l'entourage immédiat des personnes âgées ont longuement insisté sur ce fait important que **la peinture est devenue prétexte à de nouveaux échanges**, la matière de base qui a permis l'émergence de nouveaux sujets de conversation. Dans tous les cas décrits, ces changements sont perçus positivement par les proches, comme le signe d'une amélioration des relations entre les acteurs.

« Étant donné qu'on vieillit, on a toujours les mêmes discours, les mêmes propos. Mais pour la peinture, la minute qu'on engage une conversation, on peut parler de peinture, pis à rentre là-dedans pis ça finit plus. A regarde des choses, des scènes, pis à dit, mon Dieu, ça ferait une belle peinture. C'est des choses qu'avant, elle aurait jamais pensé nous parler... » (Proche 4, conjoint)

Si la peinture modifie les rapports que les aînés entretiennent avec leur famille dans ce qu'elle apporte de nouveau en termes d'échange et de prétexte à la conversation, la passion des aînés pour la création artistique module également la nature des liens qu'ils ont avec les autres membres de la communauté, pour la même raison :

« Une chose qui a changé, c'est que là, a discute de peinture avec d'autres. Comme y a une copine ici qu'y en fait de la peinture, pis y discutent souvent ensemble, de ça... de peinture. Pis y se voient aussi en dehors des groupe... c'est ça que j'ai pu remarquer » (Proche 8, conjoint)

Nous avons vu plus haut tout le plaisir exprimé par les participants aux ateliers rattaché à ce geste important et significatif d'offrir à leur famille le fruit de leurs efforts et de leur travail. Dans les différentes observations réalisées dans les groupes, nous avons eu l'occasion d'estimer comment ce geste était lourd de sens pour les aînés. À plusieurs reprises nous avons été les témoins des échanges qu'avaient entre eux les participants autour de ce thème. Pour plus d'un, chaque toile réalisée, le moindre coup de crayon et de pinceau donné était dirigé vers ce désir de faire plaisir à l'un des membres de leur famille. En entrevue, les proches ont également soulevé cette situation. De leur point de vue, **ces cadeaux qui leur sont destinés sont l'occasion d'exprimer leur fierté et toute la reconnaissance** qui les habite par rapport au cheminement des participants du groupe.

« Toutes les toiles qu'à fait, elle le fait pour les gens qu'elle aime. A le fait pour faire plaisir aux autres. C'est plus dans ce sens-là. Pour ses petits-enfants, elle a fait un clown, [...]. A savait que c'étaient des choses qu'y aimaient, [...]. Pis faire des choses qu'on fait pis qu'on peut donner... à quelque part, c'est une fierté » (Proche 6, sœur)

En retour, des proches offrent en cadeau différents objets liés à l'activité de peindre. **Autour de ces objets souvent donnés en signe d'encouragement, nous assistons parfois à une**

forme d'amélioration des rapports qu'entretiennent les aînés avec les membres de leur entourage. Dans l'esprit de bien des proches interrogés, ces changements apparus dans les liens qu'ils entretiennent avec leur mère ou encore avec leur conjointe (pour ne nommer que ces situations) auraient **contribué à l'établissement de sentiment de mieux-être chez les aînés.**

« J'me souviens à Noël, c'est moi qui y a offert, j'lui ai dit : qu'est-ce que tu dirais maman si je t'équipais en allant magasiner dans un atelier, un spécialiste qui vend des choses d'art. Pis c'est ça qu'on a fait. On est allé magasiner ensemble, [...] Pis même ça, c'est pas des choses qu'on faisait avant, [...] pis je sais que ça lui fait du bien ce genre de choses là... » (Proche 2, fils)

Dans des occasions plus rares, il est arrivé que la peinture devienne une activité partagée en commun entre les aînés et les personnes de leur entourage. Du point de vue des proches, cette situation aurait contribué à l'établissement d'une relation nouvelle, où chacun des acteurs en présence aurait appris à se connaître différemment, plus en profondeur parfois :

« Pis à travers la peinture, comment je dirais ça, c'est comme si elle avait appris à connaître une autre partie de moi; parce que moi aussi je fais du dessin, depuis que je suis capable de tenir un crayon. [...] Pis ça pas changé notre relation, mais comment je te dirais ça. Parce que moi des fois elle me reprochait d'être introvertie, en tout cas, je l'étais... Moi, j'avais pas besoin de parler, je prenais un papier pis un crayon. Pis elle, elle avait besoin de parler... Pis c'est peut-être cette partie là qu'elle a peut-être fini par comprendre, que j'avais pas besoin de conter ma vie à tous le monde, pis que y a d'autres moyens de s'exprimer que par la parole » (Proche 1, fille)

Autrement, les proches ont également retenu de la participation des aînés aux ateliers de peinture donnés par *Les Pinceaux d'Or* qu'elle aura permis aux personnes d'augmenter de façon significative le cercle de leurs relations sociales et de renforcer, d'autre part, les liens que les aînés avaient déjà avec leur entourage.

« Pis les autres participants, c'est toute des gens du village, c'est des gens qu'a connaît, mais qu'elle a jamais côtoyé comme ça... Pis elle a développé vraiment une belle complicité avec eux. Elle nous parlait d'une l'une pis de l'autre, qu'a les connaissait pas comme ça. Ça les a faite rapprocher aussi » (Proche 3, fils)

Ce réseau de relations créé autour de cette activité pour la peinture, les proches en soulignent également le caractère « aidant »; les amitiés formées avec les autres participants prenant parfois le relais d'une responsabilité que plusieurs ne peuvent assumer seuls. C'est du moins ce que soutient ici cet autre participant à la recherche qui raconte à quel point les personnes entourant sa mère ont été importantes, en terme de soutien, au moment du décès de son père :

« C'est sûr qu'à la mort de mon père... Le fait qu'elle ait rencontré ces personnes-là, des gens qu'elle ne côtoyait pas du tout avant... Pis un moment donné, elle a développé de l'affection avec

eux-autres, [...] T'sais, pis elles sont belles à voir, elles sont tout le temps ensemble, y voyagent ensemble. Pis veut veut pas, nous autres, en tant qu'enfant, mon père décède... là tu te dis, y faut pas que je la laisse tout seul. Mais j'ai ma vie aussi, j'ai ma famille, j'ai ma femme et mes enfants à m'occuper... J'ai mon travail ! Là, tu te sens comme déchiré un peu, parce que tu te sens obligé de t'occuper de ta mère. Mais là, le fait que ces femmes là soient embarquées dans le décor, ça nous enlève un poids. Pas parce qu'on veut pas s'occuper de notre mère, mais... parce qu'y a des gens aussi qui s'en occupe. Pis on les adore pour ça! » (Proche 3, fils)

LES PERCEPTIONS DES ARTISTES

Pour les artistes du groupe, ce nouveau tissu social créé et renforcé autour des aînés constitue de toute évidence l'un des effets les plus bénéfiques résultant de leur participation aux ateliers donnés par *Les Pinceaux d'or*. Pour comprendre ce point de vue, on se rappellera à quel point la volonté de briser le cycle de l'exclusion sociale était une mission importante pour les représentants de l'organisme.

« La peinture vient comme support au développement d'une relation; pis pas juste entre l'artiste-guide pis le sage-artiste, mais entre les sages eux-mêmes. C'est ça qui est important : qui y ait dynamique, des relations, un petit quelque chose. Pis là après on devient un groupe. Pis là, y arrive qu'on dépasse le stade de groupe pis ça devient des amis » (Artiste 3)

Pour bien des artistes rencontrés, les relations initiées au moment des ateliers ont été l'élément déclenchant le sentiment d'une **appartenance plus forte à la communauté dans son ensemble**.

« Y a l'estime de soi, qui est reliée à la confiance en soi évidemment, mais y a aussi [pour briser] l'isolement social beaucoup, c'est-à-dire qu'avec nous, y font partie d'une communauté, d'une famille. Que ce soit avec le groupe auquel ils participent, puis le lien avec Les Pinceaux d'Or qui est LA communauté... parce qu'on arrive de l'extérieur. Donc on est pour eux la communauté, un représentant de la société. Facque cet élément d'exclusion sociale là est disparu quant à moi, grâce au neuf mois qu'on a passé avec eux, [...] si on ramène ça au début, à sa pure essence, Les Pinceaux d'Or c'est un prétexte pour que les gens soient ensemble, pour qu'ils cohabitent » (Artiste 5)

À leur manière, les artistes du groupe ont également mentionné ce fait, rapporté autant par les aînés que par leur proche, que **la peinture avait été introduite dans la vie des aînés comme l'occasion de développer de nouveaux sujets d'échanges avec leur entourage**, des sujets déliés des tracas ou des soucis de la vie quotidienne, des conflits familiaux dans d'autres cas. Cette modification des rapports familiaux est expliquée par ce fait singulier : la peinture serait venue occuper, dans la dynamique des échanges qui réglaient les interrelations entre les personnes d'une même famille, la place auparavant tenue par la maladie :

« Même y en a un [un proche], un moment donné qui m'a dit, qui est venu me voir me dire que ma mère, depuis qu'elle suit les ateliers, au lieu de parler de ses bobos quand j'y parle, elle me parle de ses toiles, [...] pis elle, cette madame-là, elle demandait même à ses enfants d'y trouver des modèles, d'aller sur internet pour trouver des modèles de papillon » (Artiste 3)

Comme nous l'avons soulevé ailleurs, dans le cas des ateliers se déroulant dans des habitations à loyer modique, l'arrivée du groupe *Les Pinceaux d'Or* a eu des effets positifs, mettant parfois un terme à des années de tension vécues entre les résidents.

« Dans cette maison là, personne se parlait... Pis là vraiment. Y en a qui m'ont dit que depuis qu'on suit les ateliers de peinture, c'est plus la même chose. Tout le monde se parle. Tout le monde parle de leur peinture; qu'est-ce qui vont faire, qu'est-ce qu'y ont faite » (Artiste 2)



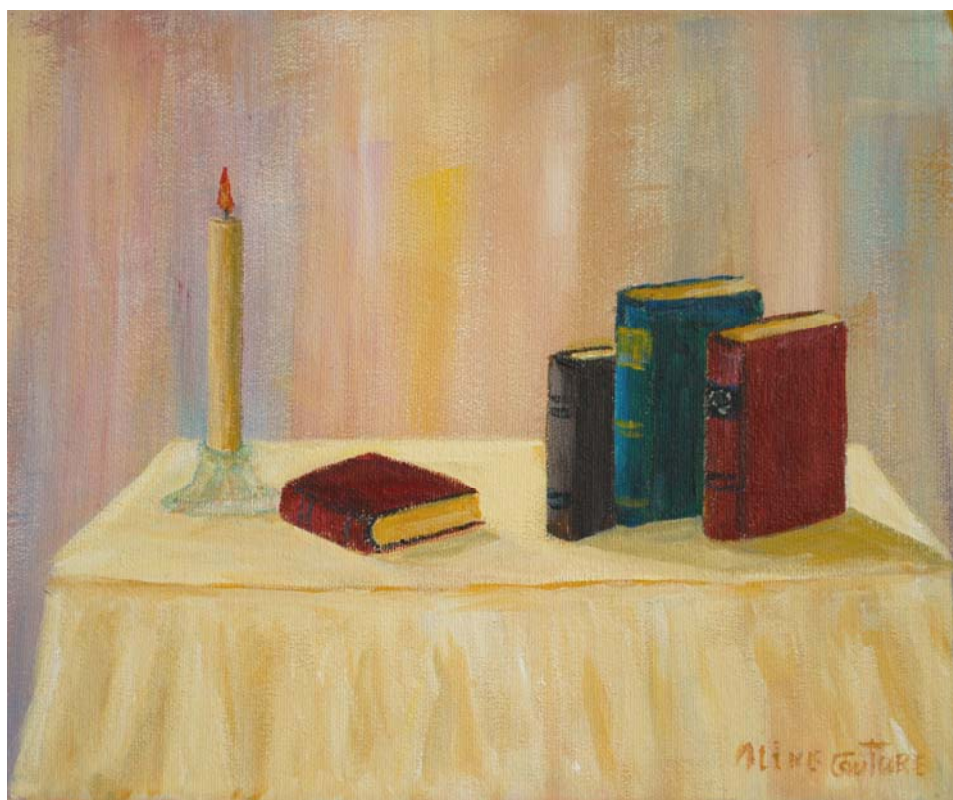


Résumé et faits saillants...

Pour l'essentiel, dans les discours tenus tant par les aînés, leurs proches et les artistes du groupe, la participation aux ateliers de peinture donnés par Les Pinceaux d'Or s'est traduite, concernant cette question des rapports sociaux :

- ✗ Par une augmentation du nombre de relations sociales sur lesquelles peuvent compter les aînés;
- ✗ Par une modification des rapports familiaux; des changements qui vont dans le sens d'une amélioration de ces rapports;
- ✗ En grande partie, ces changements seraient dus au fait que la peinture s'est introduite dans le parcours de vie des aînés comme un prétexte à échanger avec les autres, sur une base différente et renouvelée;
- ✗ À plusieurs égards, cet élargissement et ce renforcement du tissu social autour des aînés est perçu comme un élément pouvant contribuer à la diminution du sentiment d'isolement social des personnes âgées.

6. DISCUSSION AUTOUR DES PRINCIPAUX CONSTATS DE LA RECHERCHE ET CONCLUSION



*« Ne demande jamais ton chemin à quelqu'un qui
le connaît, car tu pourrais ne plus t'égarer... »*

Anonyme

Nous concluons ce rapport sur ce que nous apprennent ces résultats, en lien avec le modèle théorique ayant servi d'appui à l'élaboration de l'étude. Revenons d'abord sur les significations du concept de *Vieillesse en santé*, tel que décrit plus haut dans ce rapport. Pour l'essentiel, cette notion désigne un processus permanent d'optimisation des possibilités permettant aux personnes âgées d'améliorer et de préserver leur état de santé et de bien-être (sur tous les plans), en plus de conserver leur autonomie et leur qualité de vie. Ce modèle repose sur l'identification d'un certain nombre de déterminants généraux de la santé des aînés, parmi lesquels nous avons retenu : 1) l'aptitude individuelle et la capacité d'adaptation des personnes ; 2) le réseau de soutien et la participation sociale ; 3) l'organisation générale des environnements et des milieux de vie des aînés. Plus finement encore, ces déterminants se déclinent selon certains indicateurs, dans lesquels nous retrouvons : a) le sens donné à la vie ; b) la notion d'estime de soi ; c) les habitudes de vie reliées à la santé (consommation de médicaments, utilisation des services) ; d) les interactions avec l'entourage ; e) la participation sociale à des activités jugées significatives

pour les personnes ; f) et le sentiment d'être utile socialement. Notre démarche de recherche menée dans le cadre de cette étude pilote a été construite autour de ces indicateurs qui nous ont servi à documenter les effets perçus de la participation aux ateliers-concept donnés par *Les Pinceaux d'Or* sur la perception qu'ont les aînés de leur état de santé général.

De telles catégories sont nécessaires et utiles pour comprendre un phénomène ou un fait social, quel qu'il soit. Elles sont un point de départ obligé. Ceci étant dit, tout exercice de catégorisation renferme ses propres limites qui sont dues au processus même de l'avancement des connaissances ; un processus qui repose sur un mouvement de va-et-vient, de retour en arrière, de consolidation d'un savoir pressenti et de remise en question de ce savoir. Pour cela, les pages suivantes seront pour nous l'occasion d'approfondir et de nuancer ces dimensions à partir desquelles nous avons travaillé, de leur donner une « couleur » et une réalité qui se rapproche de la subjectivité des discours tenus par les participants à la recherche.

Nous voulons aussi montrer ou donner une idée des liens dynamiques que ces différents indicateurs entretiennent entre eux. Notre intention n'est pas de discuter le modèle du « Vieillissement en santé » *dans son ensemble* (ce qui irait au-delà de la portée de notre étude), mais plus simplement de « raffiner » les quelques dimensions que nous avons isolées afin de construire notre protocole de recherche. Reprenons donc une à une ces catégories qui ont été pressenties comme ayant un rôle actif à jouer dans cette question du « vieillir en santé », et voyons de plus près de quoi il en retourne. Il s'agit ici d'indiquer au lecteur la manière dont ces indicateurs retenus pour la recherche se sont en fait traduits dans le discours des personnes rencontrées en entrevue. Ces dimensions seront présentées par ordre d'importance concernant la place qu'elles ont occupé dans les propos tenus par les répondants. Pour les fins de cette discussion, quatre des six dimensions apparaissant dans le modèle du « Vieillissement en santé » seront détaillées à partir et en fonction des informations recueillies sur le terrain. La raison en est que deux de ces dimensions (à savoir les habitudes de vie liées à la santé et le sentiment d'être utile socialement) ont été moins développées dans les entretiens que nous avons menés.

6.1. La notion d'estime de soi

L'idée d'une estime de soi « rehaussée » ou retrouvée grâce à la participation aux ateliers de peinture donnés par *Les Pinceaux d'Or* a occupé une large place dans les discours qu'ont tenus les aînés rencontrés en entrevue. Sans être définie en tant que telle dans le modèle du *Vieillissement en santé*, l'estime apparaît à tout le moins sous la forme d'une « compétence », c'est-à-dire d'une habileté, quelque chose, en somme, qui peut être transformé. L'estime est l'une des composantes de la personnalité à partir de laquelle une personne en arrive à évaluer, *pour elle-même*, la valeur de ses qualités, la grandeur de ses réalisations, de ses projets ou encore les propriétés (qui peuvent être positives ou négatives) d'une action entreprise.

L'estime est, en d'autres termes, ce regard critique qu'une personne jette sur ce qu'elle est et sur ce qu'elle fait. Dans l'élaboration de cette étude, nous avons fait l'hypothèse que la notion d'estime de soi jouait en rôle important dans le processus d'auto-évaluation ou d'auto-perception de la santé. Les résultats de recherche présentés à la section précédente vont dans le sens d'une confirmation de cette hypothèse. Mais comment se construit cette possibilité de regagner une estime pour soi-même ? En d'autres termes, quelles sont les conditions pour que ce processus menant à s'évaluer d'une manière qui soit valorisante se réactive chez les aînés ?

Autour de ce thème, plusieurs avenues de réflexions s'offrent à nous. L'une de ces avenues nous paraît être associée à la question du **dépassement de soi** que semble permettre la participation aux ateliers de création artistique donnés par l'organisme. Pour les aînés qui ont fréquenté le groupe, la peinture a constitué un réel défi. À plusieurs reprises durant la recherche, on nous a raconté que la majorité des personnes ayant complété le programme des « ateliers-concept » n'avaient même jamais touché un pinceau de leur vie. « Se découvrir un talent inconnu », voilà une expérience nouvelle que bien des participants à la recherche ont relié à une reprise de la **confiance en soi**, à une évaluation positive du potentiel des personnes, à un **sentiment de contrôle et de maîtrise sur la vie en général**.

La capacité des aînés à se dépasser témoigne aussi du caractère encore « malléable » de la personnalité, allant ainsi à contre-courant des idées reçues et des préjugés entourant l'avancement en âge qui serait synonyme d'un durcissement dans le caractère de la personne ou dans sa façon de fonctionner ; le signe d'une rigidité. Là-dessus, il est intéressant de noter que cette « perméabilité » de la personne âgée va dans le sens qu'une **capacité des aînés à s'adapter**, à considérer des façons d'être et de faire auparavant impossibles à envisager. Ce trait peut être interprété comme une arme importante dans les différents parcours de vie et les trajectoires (changements résidentiels, deuils associés à la réduction des liens sociaux, diminution des capacités fonctionnelles ou cognitives) qui marquent l'avancement en âge.

Pour ces différentes raisons, l'estime de soi chez les aînés peut servir à **contrer l'effet des images et des représentations sociales qui dévaluent** ou stigmatisent les personnes vieillissantes. Enfin, l'estime de soi transige, chez les aînés rencontrés en entrevues, par une dynamique qui est propre à la logique de la **reconnaissance sociale**. Être habité par ce sentiment particulier d'avoir de la valeur à ses propres yeux passe par la possibilité d'intégrer le regard positif qu'autrui nous adresse. Voilà en substance le message qui nous a été livré par les aînés. Plus concrètement, ces témoignages de reconnaissance se matérialisent à des moments ou à des occasions précises dans le parcours des aînés. À ce sujet, nous avons à maintes reprises soulevé toute l'importance des opportunités d'échanges et de cadeaux que la peinture offrait aux aînés et à leurs proches. Retenons aussi la période des vernissages qui, pour les personnes âgées, constitue une expérience unique rendant possible l'écoute de cette reconnaissance et de cette gratitude exprimée par des personnes jugées significatives.

6.2. Le sens donné à la vie

Dans le modèle développé par Cardinal et ses collaborateurs (*op. cit.*), ce thème du sens donné à la vie est intégré à un axe englobant l'ensemble des aptitudes individuelles et la capacité d'adaptation de la personne âgée. Cette notion figure ainsi au même rang que les concepts de valeur, de croyance, de motivation et de la capacité d'une personne à atteindre ses objectifs. Mais en quoi cette aptitude à construire du sens autour des actions et des gestes que nous entreprenons entretient-elle des liens avec la question d'une auto-perception positive de la santé ?



Dans les propos tenus par les participants à la recherche, la réponse à cette question importante a emprunté plusieurs visages. Pour les aînés d'abord, le fait d'avoir participé aux ateliers de peinture offerts par le groupe *Les Pinceaux d'Or* a suscité chez plus d'un cette capacité particulière qui consiste à se sentir « passionné ». Pour bien des personnes âgées, **la peinture est devenue au fil du temps une réelle passion** ; une activité à partir de laquelle des projets s'organisaient également, une activité à partir de laquelle les personnes en arrivaient à se fixer des objectifs. Les aînés qui ont insisté sur cette réalité (vécue à différents degrés selon les participants) se définissaient davantage par le sens donné à cette activité. À ce chapitre, de nombreuses évidences empiriques suggèrent que le fait d'envisager l'avenir en s'y investissant soi-même comme acteur contribue à un sentiment de bien-être subjectif.

Dans la littérature, cette aptitude est également associée à **une diminution des symptômes dépressifs chez les aînés**. En effet, les signes cliniques dominants de la dépression chez les personnes âgées sont la perte du désir, qui se traduit par des difficultés à développer des projets de vie et à se projeter dans le futur (Rousseau et Vallerand, 2003). Pour les aînés isolés socialement, l'horizon devant soi est sombre et apparaît fixé autour d'un présent qui enlise ; d'un rapport au temps ralenti, pesant ou marqué par l'assurance d'une répétition dans le déroulement des heures qui passent. Un rapport au temps donc qui peut comporter sa part de bénéfiques, qui peut être dans une certaine mesure rassurant, mais un rapport pouvant d'autre part signifier l'ennui et le désespoir. C'est à tout le moins le point de vue rapporté par plusieurs aînés, dans la description qu'ils faisaient de leur état d'esprit avant leur contact avec l'organisme.

Les propos exprimés par l'ensemble des répondants à la recherche concernant les bienfaits de la participation aux ateliers par rapport à la capacité retrouvée des aînés à demeurer « actifs » donnent une indication de **l'effet préventif** que peut avoir la création artistique sur ce sentiment d'être emprisonné dans un présent qui aliène, parce que trop « immobile ». La majorité des aînés qui ont été interrogés ont décrit comment **la vie s'était en quelque sorte « animée » autour d'eux** depuis leur participation aux ateliers. Des objets, des couleurs, un regard ou encore des paysages auparavant sans signification particulière acquéraient soudain un autre sens : celui d'être le prétexte à créer, le début d'un projet à mettre sur la toile à partir d'un souvenir ou encore d'une image restée en mémoire.

Cette expérience nouvelle nous semble aussi rattachée à un autre effet : l'enthousiasme qui habite les aînés au moment du déroulement des ateliers déborde le seul temps alloué aux aînés au cours des séances où le groupe est réuni. Car **cet enthousiasme envahit en quelque sorte l'espace de la vie quotidienne**, en occupant les pensées des personnes entre les rencontres. Le plaisir ressenti le temps que dure le travail de création perdure, pour dire les choses autrement, au-delà des ateliers en marquant les journées d'une « attente » ressentie dans la hâte, parfois même dans l'empressement. Ce sentiment qui nous habite à la veille d'une sortie ou d'une rencontre espérée depuis longtemps. Bien des proches ont imagé cette situation avec ce dénominateur commun : les ateliers seraient pour ainsi dire devenus une activité à partir de laquelle les autres occupations de la vie quotidienne se structurent.

6.3. Les interactions avec l'entourage

Freiner l'isolement social des aînés : un projet qui est au cœur de l'engagement des artistes œuvrant au sein du groupe *Les Pinceaux d'Or*. Les faits associés à l'exclusion et à l'isolement social sont des déterminants forts associés à une dépréciation de la santé en vieillissant (Andrew, 2005). Dans le cadre construit autour du « Vieillissement en santé », cette question des interactions de la personne âgée avec son entourage chevauche plusieurs axes et priorités d'intervention. D'abord, les relations avec autrui sont situées sur le plan des capacités et des aptitudes individuelles, au même titre que le développement de la force physique, de la possibilité pour les personnes à gérer de façon efficace les stress de la vie quotidienne et le niveau d'éducation.

Autrement, la problématique des réseaux sociaux formés autour des aînés est discutée à partir du poids décisionnel des pouvoirs publics à mettre en place des mesures de soutien aux proches aidants et des programmes favorisant l'échange et les interrelations entre les personnes vieillissantes. Bien entendu, nous reconnaissons que la possibilité des aînés à développer et à maintenir des relations significatives avec autrui varie en fonction de leurs compétences sociales. D'autre part, nous pouvons dénoncer le caractère normatif, voire réducteur d'une telle conception, laquelle peut comporter des effets « responsabilisant » pour les personnes. Car les aînés ne choisissent pas *toujours* et *nécessairement* de vivre d'une manière qui peut nous sembler « en retrait » par rapport aux images que nous avons

construites de la « bonne normalité sociale » (avoir des amis, sortir, s'investir dans une activité de loisir ou autre, etc.). Dans bien des cas, les personnes âgées voient tout simplement leurs possibilités d'interagir avec les personnes composant leur entourage se « rétrécir » avec le temps. D'où l'importance attribuée à cet effet particulier de la participation des aînés aux ateliers-concept *Les Pinceaux d'Or* : pour plus d'un, cette activité a permis la **création de nouvelles relations**, allant même jusqu'à sceller des amitiés que d'aucun croyait improbables.



La mise en rapport de personnes partageant un plaisir commun, celui de la peinture dans le cas qui nous préoccupe, est un prétexte au rapprochement et à l'échange avec ses pairs. Dans bien des situations, ces nouvelles possibilités d'interactions agissent comme un **tissu social de soutien et d'entraide** pour les aînés. Sans y avoir recours nécessairement, les personnes âgées regroupées autour des activités données par l'organisme disent ressentir l'assurance qu'ils

pourront compter les uns sur les autres, en cas de besoin. Par un effet de rebond, bien des éléments d'informations rapportés par les participants à l'étude donnent à croire que ce tissu formé autour des aînés aurait toute les chances de contribuer à la **prévention de l'épuisement des proches aidants**.

Dans d'autres circonstances, les aînés ont également indiqué que cette activité nouvelle avait été le point de départ d'une **transformation dans les rapports sociaux** qu'ils entretenaient avec leurs proches, en particulier avec leurs enfants. Autour de la peinture, du travail de création ou de l'art en général, de nouveaux sujets d'échanges et de conversations ont émergé. Selon la plupart des personnes rencontrées, cette situation a introduit des changements positifs dans la qualité des liens entretenus entre les membres d'une même famille. Ces changements vont dans le sens d'une solidification des rapports familiaux ; des rapports « vidés » (en partie et pour un temps qui resterait à déterminer) de la lourdeur qu'impose parfois l'écoute d'une personne en situation de fragilité ou de dépendance, même relative. Comme bien des proches l'ont mentionné, l'art et leur intérêt pour la peinture sont venus occuper, dans le discours des aînés, la place autrefois consacrée à la maladie, la souffrance ou les soucis de la vie quotidienne. En lien avec ces différents résultats de recherche, il nous apparaît prometteur d'envisager l'idée selon laquelle la participation aux activités de création artistique données par *Les Pinceaux d'Or* permet **le renforcement du capital social des aînés**, dans le sens où Bourdieu a défini cette notion : c'est-à-dire comme « l'ensemble des ressources réelles ou potentielles liées à la possession d'un réseau durable de relations plus ou moins institutionnalisées d'interconnaissance et d'inter-reconnaissance » (Bourdieu, 1980, page 2).



6.4. La participation sociale à des activités jugées significatives pour les personnes

La question de la participation sociale des aînés est une préoccupation importante dans le contexte actuel marqué par le vieillissement accéléré de la population québécoise. Peu d'études ont jusqu'ici tracé des liens directs entre le niveau de participation sociale des personnes vieillissantes et une auto-évaluation positive de la santé. Les difficultés à identifier de tels liens tiennent à l'ambiguïté ou plus spécifiquement à la multiplicité des définitions entourant la notion même de participation. Dans le modèle emprunté du « Vieillissement en santé », le concept n'est pas non plus décrit explicitement. Pour l'essentiel, la notion de participation sociale renvoie à la possibilité, pour les personnes âgées, à s'engager dans des activités qui ont un sens pour elles, tout en participant à la vie sociale dans une logique de réciprocité. Voilà donc une idée générale dont l'intention est louable, mais dont les contours risquent de varier selon les contextes.

Dans les entrevues réalisées, cette idée de l'investissement de soi dans une activité à caractère social, compris comme un déterminant de la bonne santé, n'occupe pas une place délimitée dans le discours des répondants. Nous voulons dire par là que cet indicateur chevauche, sur bien des points, d'autres dimensions associées à une évaluation positive de la santé et du bien-être. À titre d'exemple, ce thème de la participation sociale est proche, dans les propos recueillis, des bienfaits associés au fait d'avoir développé une passion, la passion que l'on pourrait définir ici comme une inclination envers une activité que l'on aime, que l'on trouve importante et dans laquelle on investit du temps et de l'énergie.

En revanche, ce que nous pourrions retenir de singulier dans le cas des effets associés à la participation des aînés aux « ateliers-concept » *Les Pinceaux d'Or* autour de ce thème serait **l'importance accordée par les artistes du groupe au respect de l'autonomie des personnes âgées**. Cette valeur est au fondement même de la philosophie et des principes directeurs de l'organisation. Elle se traduit, concrètement, par le simple fait de ne jamais dicter ou imposer un modèle à un aîné dans le choix des sujets de ses tableaux. Cela peut sembler une évidence, mais l'une des conditions première pour que s'actualisent les principes de la participation sociale consiste à mettre au premier plan la liberté des individus. Les formes concrètes de la participation peuvent être variées, mais son principe doit reposer sur la reconnaissance pleine et entière de l'autonomie des personnes. À n'en pas douter, l'un des effets du temps et des énergies consacrés à demeurer actif au sein du groupe *Les Pinceaux d'Or* se résume à ce **renforcement de l'autonomie**, de la capacité à affirmer ses choix, ses préférences et ses limites.

Il nous apparaît aussi pertinent de soulever que, dans les motifs évoqués par les aînés pour s'investir dans les ateliers-concepts on retrouve ce désir, exprimé par plusieurs, de vouloir « **laisser une trace de leur passage** ». Concrètement, nous avons vu à la section précédente que ce désir était manifeste dans ce besoin ressenti par les participants aux ateliers de vouloir donner leur toile en cadeau, à un ami ou à un membre de sa famille. Avoir le sentiment

d'avoir ainsi laissé en héritage quelque chose de soi ; voilà bien l'un des bienfaits que plus d'un aîné a retenu de sa participation aux activités de l'organisme. Des **dimensions de l'identité**, de l'image que l'on se fait de soi-même et que l'on veut transmettre à autrui, seraient ainsi en cause dans le processus d'auto-perception de la santé. Pour appuyer cette position, retenons aussi toute l'importance et la place occupée par les souvenirs de la petite enfance dans le processus de création des personnes ; inscription du temps passé sur la toile, signe d'une mémoire encore active et sur laquelle il apparaît même possible de travailler.



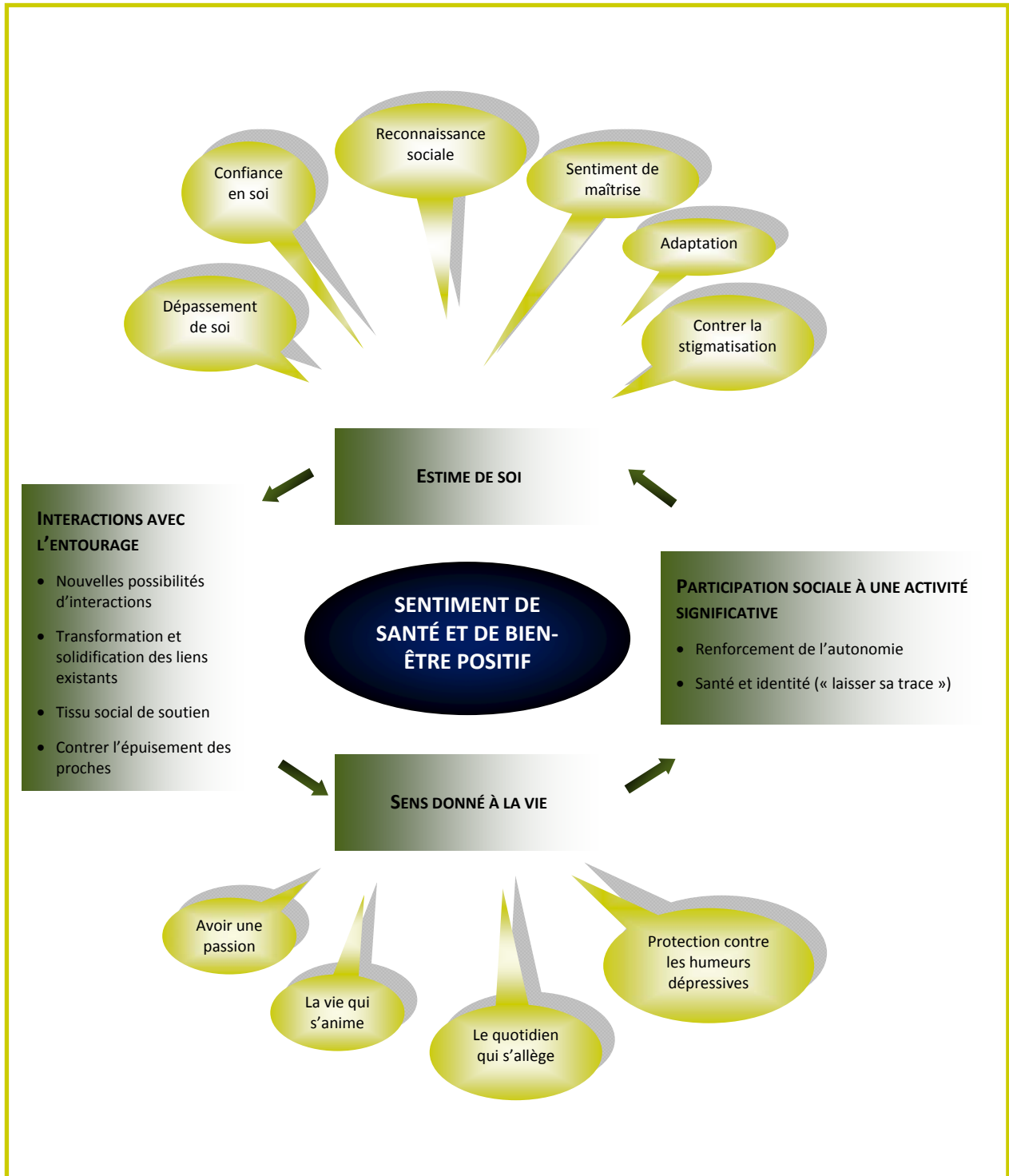
Dans le contexte de cette étude exploratoire, nous estimons donc que ces indicateurs, dans la manière dont ils se sont traduits dans le discours des participants, constituent à plein titre des effets sur la santé perçue des aînés, dans la mesure où la nature de ces effets rejoint, à plusieurs niveaux, les savoirs implicites et les définitions qu'ont donné les participants à la recherche au sujet de ce qui constituait, pour eux, un état de santé et de bien-être.

TABLEAU 1. Les indicateurs d’une perception positive de la santé et leur traduction dans le discours des participants à la recherche

Indicateurs	Traduction des indicateurs dans le discours des participants
LE SENS DONNÉ À LA VIE	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Avoir une passion, un but, des projets ⇒ La vie autour de soi qui s’anime ⇒ L’espace de la vie quotidienne qui « s’allège » ⇒ Effet protecteur contre les sentiments associés à une humeur dépressive
L’ESTIME DE SOI	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Dépassement de soi ⇒ Confiance en soi ⇒ Sentiment de contrôle et de maîtrise ⇒ Capacité à s’adapter ⇒ Contrer les effets des images qui dévaluent et stigmatisent l’avancement en âge ⇒ Reconnaissance sociale
LES INTERACTIONS AVEC L’ENTOURAGE	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Nouvelles possibilités d’interactions ⇒ Transformation et solidification des liens existant avec l’entourage ⇒ Tissu social de soutien ⇒ Contrer l’épuisement des proches
LA PARTICIPATION SOCIALE À DES ACTIVITÉS SIGNIFICATIVES	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Renforcement de l’autonomie ⇒ Santé et identité

À la page suivante, les mêmes éléments d’informations sont présentés de façon à illustrer d’une manière plus dynamique les liens entre les indicateurs retenus et leurs composantes, quant à cette question d’une auto-perception positive de la santé.

FIGURE 1. Illustration des dimensions associées à une perception positive de la santé et du bien-être



7. DES DIMENSIONS À ÉTUDIER DANS L'ÉLABORATION D'UNE SUITE À LA RECHERCHE : UN APERÇU

Cette étude exploratoire donne un aperçu des effets de la participation à une activité de création artistique sur la manière dont des aînés s'étant engagés dans ces ateliers en arrivent à évaluer leur état de santé, physique et mentale. Dans l'éventualité d'une étude plus approfondie, nous recommandons que les dimensions suivantes soient constitutives de la démarche.

- ✎ Questionner l'effet des réseaux sociaux créés autour des aînés sur la capacité des personnes à demeurer plus longtemps à domicile.
- ✎ Questionner les effets qu'ont eus pour les proches les changements ressentis par les aînés, quant à leur capacité d'exercer leur rôle de soutien et d'aidant auprès des personnes.
- ✎ Questionner les effets des transformations apportées sur les habitudes de vies reliées à la santé et l'utilisation des services de santé.
- ✎ Questionner si l'engagement dans les ateliers de création artistique met en place les conditions pour une participation sociale accrue des aînés dans d'autres sphères d'activité.
- ✎ Inclure une mesure quantitative de ces indicateurs et développer une stratégie de recherche plus proche des standards qui sont propres à une évaluation de programme (groupe contrôle, plusieurs temps dans l'observation, etc.).



Se dépasser soi-même, sortir des sentiers battus pour s'aventurer dans des chemins jusqu'alors inconnus, voilà aussi ce que semble permettre l'expression artistique, par la peinture dans le cas qui nous intéresse. Se perdre, pour ainsi dire, pour mieux se retrouver ; d'où l'idée de cette phrase placée en exergue de cette dernière section. S'égarer d'une zone de confort pour retrouver, ailleurs, le sentiment d'une confiance et d'une estime de soi que l'on croyait perdue, ... sortir hors de soi et en revenir enrichi, par le travail du périple accompli. Voici ce qui nous semble également être en jeu dans les récits que nous avons recueillis.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ARGOUD, D. et *al.*

2004 *Prévenir l'isolement des personnes âgées; voisiner au grand âge*. Paris : Dunod.

ANDREW, M.K.

2005 « Le capital social et la santé des personnes âgées », *Retraite et société*, N^o. 46 (octobre 2005) : 132-145.

BAKER, L.A., et *al.*

2005 « Productive activities and subjective well-being among older adults: The influence of number of activities and time commitment », *Social Indicators Research*, vol. 73, p. 431-458.

BARDIN, L.

1986 *L'analyse de contenu*. Paris : Presses Universitaires de France.

BATH, P.A. et D. DEEG

2005 « Social engagement and health outcomes among older people: Introduction to a special section », *European Journal of Ageing*, vol. 2, no 1, p. 24-30.

BEDDING, S. et SADLO, G.

2008 « Retired People's Experience of participation in Art Classes », *British Journal of Occupational Therapy*, 91 (9): 371-378.

BENNETT, K.M.

2005 « Social engagement as a longitudinal predictor of objective and subjective health », *European Journal of Ageing*, vol. 2, no 1, p. 48-55.

BERGMAN, H. et *al.*

2004 « Développement d'un cadre de travail pour comprendre et étudier la fragilité », *Gérontologie et société*, no. 109 (juin 2004) : 15-29.

BOURDIEU, P.

1980 « Le capital social. Notes provisoires », *Actes de la recherche en sciences sociales*, 31 (31) : 2-3.

CARDINAL, L., LANGLOIS, M-C., GAGNÉ, D. et TOURINY, A.

2008 *Perspectives pour un vieillissement en santé : proposition d'un modèle conceptuel*. Québec : Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale; Institut national de santé publique.

CHARPENTIER, M. et SOULIÈRES, M.

2007 *Vieillir en milieu d'hébergement : le regard des résidents*. Montréal : Presses de l'Université du Québec.

- CHOI, N.G. et al.
2007 « Formal and informal volunteer activity and spousal caregiving among older adults », *Research on Aging*, vol. 29, no 2, p. 99-124.
- COHEN, G. et al.
2007 « The Impact of Professionally Conducted Cultural Programs on the Physical health, Mental Health and Social Functioning of Older Adults - 2 years results », *Journal of Aging, Humanities and Arts*, no. 1: 5-22.
2006 « Research on Creativity and Aging: The positive Impact of the Arts on Health and Illness », *Aging and the Arts*, 30 (1) : 7-15.
- DALLAIRE, B. et McCUBBIN, M.
2008 « Parlons d'inclusion sociale. La théorie et la recherche à propos des personnes aux prises avec des handicaps psychosociaux », Dans *Politiques d'intégration, rapport d'exclusion. Action publique et justice sociale* (sous la direction d'Éric Gagnon, Y. Pelchat et R. Édouard). Québec. Les Presses de l'Université Laval : 251-269.
- DESCHAMPS, C.
1993 *L'approche phénoménologique en recherche, comprendre en retournant au vécu de l'expérience humaine*, Montréal : Guérin Universitaire.
- DESLAURIERS, J.-P.
1991 *Recherche qualitative, guide pratique*, Montréal : McGraw-Hill.
- GILGUN, J. F.
1994 Hand into glove: the grounded theory approach and social work practice research. In E. Sherman & W. J. Reid (Eds.), *Qualitative research in social work*. New York ; Chichester: Columbia University Press.
- DUCHARME, F., LEBEL, P. et BERGMAN, H.
2001 « Vieillesse et soins : l'urgence d'offrir des services de santé intégrés aux familles du XXI^e siècle », *Ruptures, revue transdisciplinaire en santé*, 8 (2) : 110-121.
- DUCHASTEL, A.
2005 *La voie de l'imaginaire : le processus en art-thérapie*. Canada : Éditions Quebecor.
- ENNUYER, B.
2007 « 1962-2007 : Regard sur les politiques du maintien à domicile et sur la notion de libre choix de son mode de vie, *Gérontologie et société*, 123 (4) : 153-167.
- FERREY, G.
2000 « Dans quelles circonstances le lieu de vie devient-il inhospitalier ? Personnes âgées et domicile », *Soins gérontologie*, 2000, no. 22 : 8-17.
- FISHER, B.J. et SPECHT, D.K.
1999 « Successful Aging and Creativity in Later Life », *Journal of Aging Studies*, 13 (4); 457-472.

- GAGNON, E *et al.*
2000 *De la dépendance à l'accompagnement. Soins à domicile et liens sociaux*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.
- GLASS, T.A. *et al.*
1999 « Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans », *British Medical Journal*, vol. 319: 478-483.
- GRANT, M.D. *et* BRODY, J.A.
2004 « Musical experience and dementia. Hypothesis », *Aging Clinical and Experimental Research*, 16 (5): 403-405.
- GOFF, K.
1993 « Creativity and the life satisfaction older adults », *Educational Gerontology*, 19 (3): 241-250.
- HANNEMANN, B.T.
2005 « Creativity with dementia patients: Can creativity and art stimulate patients positively ? », *Gerontology*, no. 52: 59-65.
- HÉBERT, R., BRAVO, G. *et* GIROUARD, D.
1992 « Validation de l'adaptation française du Modified Mini-Mental State (3MS) », *Revue de Gériatrie*, 17 (8) : 443-450.
- HILLIARD, R.E.
2003 « The effects of music therapy on the quality and length of life of people diagnosed with terminal cancer », *Journal of music therapy*, 40 (2): 113-137.
- JOHNSON, C.M. *et* SULLIVAN-MARX, E.M.
2006 « Art Therapy: Using the Creativity Process for Healing and Hope Among African American Older Adults », *Geriatric Nursing*, 27 (5): 309-316.
- KINNEY, J.M. *et* RENTZ, C.A.
2005 « Observed well-being among individuals with dementia : Memories in the Making, an art program, versus other structured activities », *American Journal of Alzheimer's Disease and Other Dementia*, 20 (4) : 220-227.
- KUNTZ, B.
1999 « L'accès aux services de soutien à domicile », *Gérontologie et Société*, 1999, no. 91 : 185-194.
- LAMB, J.
2009 « Creating change: using the arts to help stop the stigma of mental illness and foster social integration », *Journal of Holistic Nursing*, 27 (1): 57-65.
- LAPOINTE, J.
2001 *L'approche systémique et la technologie de l'éducation*. Département de technologie de l'enseignement - Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval, Québec.

LAPERRIÈRE, A.

1993 *Les critères de scientificité des méthodes qualitatives*. Paper presented at the Les méthodes qualitatives en recherche sociale: problématiques et enjeux, Rimouski.

LAVOIE, J.-P. ET GUBERMAN, N.

2007 « Prendre soin des personnes âgées ayant des incapacités. Quel partage de responsabilité entre les familles et l'État ? », *Informations sociales*, 2007 (7). No. 143 : 76-86.

LELEU, L.

2003 « Dépendance, précarité et exclusion. Comment améliorer la qualité de la vie au domicile de personnes âgées ? », *Pensée plurielle*, Édition de Boeck Université, 6 (2) : 97-108.

LIMENTANI, A.

1995 « Creativity and the Third Age », *International Journal of psychoanalysis*, no. 76: 825-833.

LUBART, T.I. et STERNBERG, R.J.

1998 « Creativity across Time and Place: Life span and cross-cultural perspectives », *High Ability Studies*, 9 (1); 59-74.

LI, Y. et FERRARO, K

2005 « Volunteering and depression in later life: Social benefit or selection processes, *Journal of Health and Social Behavior*, vol. 46, p. 68-84.

MCDONALD, M.-E.

2005 *Recherche qualitative, méthodes (outils et techniques)*. Paper presented at the Communication Programme stratégique en recherche dans le domaine des soins palliatifs, cours sur le développement d'un protocole de recherche.

McELROY, S. et al.

2006 « Home-Based Art Therapy for Older Adults with Mental Need: Views of Clients and Caregivers », *Art Therapy. Journal of American Art Therapy Association*, 23 (2): 52-58.

McFADDEN, S. H., FRANCK V. ET DYSERT A.

2008 « Creativity in the now of Advanced Dementia; Glimpses of the Lifeworld Through Storytelling and Painting », *Journal of Aging, Humanities and Arts*, no. 2: 135-149.

MILLER, B.L. et HOU, C.E.

2004 « Portraits of artists: Emergence of visual creativity in dementia », *Archives of Neurology*, 61 (6): 842-844.

MSSS

2003 *Chez-soi, le premier choix - la politique de soutien à domicile*. Québec: Gouvernement du Québec.

NOICE, H. et NOICE, T.

2006 « A theatrical Intervention to Improve Cognition in Intact Residents of Long Term Care Facilities », *Clinical Gerontologist*, 29 (3) : 59-76.

Organisation mondiale de la santé

2006 *Constitution de l'Organisation mondiale de la santé*, Document fondamentaux, supplément à la 45^e édition (http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_fr.pdf)

PAQUET, M

2003 *Vivre une expérience de soins à domicile*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.

PATTON, M. Q.

1990 *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Newbury Park, Calif.: Sage Publications.

PHINNEY, A. et al.

2006 « Doing as much as I can do : The meaning of activity for people with dementia », *Aging & Mental Health*, 11 (4) : 384-393.

PITAUD, P. (Ed)

2004 *Solitude et isolement des personnes âgées; l'environnement solidaire*. Paris : Érés.

QUÉBEC

2008 *Le bilan démographique du Québec. Bilan 2008*. Québec : Institut de la statistique du Québec.

RAYMOND, E. et al.

2008 *La participation sociale des aînés dans une perspective de vieillissement en santé. Réflexion critique appuyée sur une analyse documentaire*. Québec : Institut national de santé publique du Québec; Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec et Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval.

ROUSSEAU, F. et VALLERAND, R.J.

2003 « Le rôle de la passion dans le bien-être subjectif des aînés », *Revue québécoise de psychologie*, 24 (3) : 197-212.

RUDDY, R, et al.,

2005 « Art therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses », *Cochrane Database Systematic Review*, 2005 Oct 19;(4): CD003728.

RUTTEN, P.

2003 *Soutenir les liens sociaux de la personne âgée dépendante pour une qualité de à domicile*. Rennes : École nationale de la santé publique.

SAINT-CHARLES, D. et MARTIN, J.-C.

2001 « De la perspective d'aidant-naturel à celle de proche-soignant : un passage nécessaire », *Santé mentale au Québec*, XXVI (2) : 227-244.

Statistique Canada

2008 Base de données sur les décès et Division de la démographie (<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-221-x/2008001/def/5202297-fra.htm>)

- STRAUSS, A., & CORBIN, J.
 1994 Grounded Theory Methodology. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. xii, 643 p.). Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.
- VAILLANCOURT, M.
 1996 La recherche qualitative à pied d'œuvre en gérontologie. *Le gérontophile* 18 (3), 35-41.
- VAN WILLIGEN, M.
 2000 « Differential benefits of volunteering across the life course », *Journal of Gerontology: Social Sciences*, vol. 55B, no 5, p. S308-S318.
- WEITZMAN E. A. et M. B. MILES.
 1995 *Computer Programs for Qualitative Data Analysis*, London : Sage Publications, pp. 238-256.
- WILKINSON R. et M. MARMOT
 1998 *Social Determinants of Health: The Solid Facts*, Copenhage: Organisation mondiale de la santé (www.who.dk/healthy-cities).
- WIKSTROM, B.M
 2002 « Social interaction associated with visual art discussions: A controlled intervention study », *Aging & Mental Health*, 6 (1): 82-87.
- WIKSTROM, B.M., THEORELL, T. et SANDSTROM, S.
 1993 « [Medical health and emotional effects of art stimulation in old age](#) A controlled intervention study concerning the effects of visual stimulation provided in the form of pictures ». *Psychotherapy and Psychosomatics*, 60 (3-4): 195-206.
- ZELAZNY, C.M.
 2001 « Therapeutic instrumental music playing in hand rehabilitation for older adults with osteoarthritis: Four case studies », *Journal of Music Therapy*, 38 (2): 97-113.
- ZUNZUNEGUI, M.V., et al.
 2003 « Social networks, social integration and social engagement determine cognitive decline in community-dwelling Spanish older adults », *Journal of Gerontology: Social Sciences*, vol. 58B, no 2, p. S93-S100.

