



PREDIT GO n°3

**« Projets de vie et de mobilités
durables
pour bien vieillir dans les territoires en
2030 »**

Livrable intermédiaire novembre 2010

**Annexe 3 :
Rapport de synthèse
des actions menées
dans le département de la Manche**



Catherine Espinasse
Psychosociologue
Consultante en Etudes et Recherches
12 rue des Lyonnais 75005 Paris
Tel : 01 47 07 29 73 / 06 64 22 29 73
catherine.espinasse@free.fr

&

Edith Heurgon
Directrice du Centre culturel international de Cerisy
Conseillère en Prospective

Recherche-action FING - PREDIT :
*« Projets de vie et de mobilités durables
pour bien vieillir dans les territoires en 2030 »*

RAPPORT FINAL DE LA PHASE 1

Territoire du Mortainais

**ANALYSE DES 4 ATELIERS
D'ACTEURS DU MORTAINAIS**

Le 2 novembre 2010



PLAN :

I/ RAPPELS DU CONTEXTE, DES OBJECTIFS ET DE LA METHODOLOGIE

1/ CONTEXTE

2/ OBJECTIFS

3/ METHODOLOGIE

4/ COMPOSITION DES GROUPES

II/ PRINCIPAUX RESULTATS

1/ CONVERGENCES, QUELS QUE SOIENT LES THEMES DES ATELIERS

1. a/ Les premiers constats quant à l'ambiance des groupes

1. b/ Les représentations du vieillissement

1. c/ Les caractéristiques attribuées spontanément au Mortainais

1. d/ Les forces attribuées au Mortainais

1. e/ Les faiblesses attribuées au Mortainais

1. f/ Les représentations des personnes en situations de vieillissement dans le Mortainais

2/ SPECIFICITES DE CHACUN DES 4 ATELIERS

- **Santé physique et psychologique**
- **Habitat, cadre de vie, commerces de la vie quotidienne, voisinage**
 - **Vie sociale, sportive et culturelle**
 - **Accessibilités, mobilités**

III/ INITIATIVES ET PISTES

1/ INITIATIVES ET INNOVATIONS

2/ PISTES DE FUTURS SOUHAITABLES

**3/ RECAPITULATIF DES ATTENTES SITUEES
PAR RAPPORT AUX ATTENTES GENERIQUES**

IV) RECOMMANDATIONS POUR LA PHASE 2

**1/ INFORMATIONS A RECUEILLIR AUPRES DE PERSONNES
EN SITUATION DE VIEILLISSEMENT**

2/ CONSTITUTION DE L'ECHANTILLON DE 20 ENTRETIENS



I/ RAPPELS DU CONTEXTE, DES OBJECTIFS ET DE LA METHODOLOGIE

1/ CONTEXTE

Partant de l'hypothèse que la mobilité est un facteur-clef de l'autonomie et de l'intégration sociale des personnes en situation de vieillissement, il est proposé de conduire, dans certains territoires de projet, une recherche-action visant à :

1) **étudier**, à partir d'un **diagnostic partagé** avec les acteurs locaux :

- les **pratiques de mobilité**, formelles ou informelles, des personnes en situation de vieillissement, leurs **besoins et attentes** en fonction des situations de vie (âge, habitat, activités...) et des territoires vécus (urbain, périurbain, rural isolé, bourg, petite ville...),
- les **initiatives innovantes** prises par les différents acteurs (élus, associations, entreprises...) dans le domaine des **services à la mobilité**, et la place qu'elles accordent aux **TIC**.

2) engager avec les acteurs locaux, un **travail de co-production** visant à l'**amélioration des services actuels** (notamment par l'information, la formation, la coordination) et la conception d'**innovations territoriales pour une mobilité durable et solidaire**.

Au-delà du transport proprement dit, on envisagera une **gamme complète de services à la mobilité des personnes** prenant en compte, à côté des modes, les **espaces et lieux d'échanges**, mais aussi **l'information et la communication**, domaines dans lesquels **l'apport du numérique** est essentiel et permet de développer de **nouveaux usages** (covoiturage, auto-partage...). Par ailleurs, comme la mobilité est une compétence, elle s'apprend et des dispositifs de **formation** sont souvent requis.

Enfin, pour les personnes en situation de vieillissement, les **qualités à prendre en compte dans les services à la mobilité** ne se réduisent pas à la vitesse, mais exigent d'introduire d'autres dimensions qui, une fois traitées, pourront bénéficier à tous les âges.

Cette proposition s'inscrit dans :

- le programme « Plus longue la vie. net », initié par la FING depuis 2008,
- la réponse à un appel à propositions de recherche du PREDIT sur *Transports, Territoires et Individus*, intitulée « **Projets de vie et mobilités durables pour bien vieillir en 2030** »;
- la journée d'échanges, organisée le 21 janvier 2010 à Granville, avec Manche Numérique sur **Innover pour bien vieillir dans la Manche**, consacrée pour une part à **la mobilité**.



2/ OBJECTIFS

Cette recherche-action a pour objectifs, sur plusieurs territoires différenciés, de :

- **développer et partager des connaissances** sur les modes de vie et pratiques de mobilité des personnes qui prennent de l'âge, sur leurs attentes dans le domaine des mobilités;
- **aider les collectivités territoriales à définir des politiques publiques** pour répondre à ces attentes sur la base de principes de mobilité durable et solidaire;
- **concevoir et expérimenter une gamme de services à la mobilité**, faisant largement appel aux TIC, adaptées aux personnes âgées.

Outre le département de la Manche, cette recherche est actuellement développée sur deux territoires urbain et périurbain de l'aire urbaine de Lyon (en lien avec l'Agence d'Urbanisme de Lyon).

La recherche comprend une partie commune à tous les territoires consistant en un effort de réflexion et d'analyse bibliographique visant à **caractériser les attentes génériques en matière de mobilité des personnes en situations de vieillissement** (cf .III.3).

Pour chaque territoire de projet, une enquête qualitative sur la base d'un diagnostic et d'une reformulation adaptée au territoire de la problématique :

- **groupes entre acteurs professionnels** pour faire l'état de l'art, déceler les initiatives en cours et définir les problématiques à travailler,
- **entretiens semi directifs**, en face à face, afin d'approfondir la connaissance des pratiques et attentes des publics ciblés en matière de mobilités,
- **ateliers de co-conception**, regroupant personnes âgées, bénéficiaires des services, acteurs associatifs, publics et privés.



3/ METHODOLOGIE

Une première phase a été menée à partir de **4 ateliers thématiques** qui ont été réalisés avec **des acteurs du Mortainais**.

Il s'agissait de réunions de groupe d'une durée de trois heures (20h30-23h30), portant sur 4 thèmes :

- atelier n°1 du 28/09/2010 : **Santé physique et psychologique**
- atelier n°2 du 29/09/2010 : **Habitat, cadre de vie, services, commerces de la vie quotidienne, voisinage**
- atelier n°3 du 05/10/2010 : **Vie sociale, sportive et culturelle**
- atelier n°4 du 07/10/2010 : **Accessibilités et mobilités**

Ces quatre réunions de groupes ont eu lieu, pour deux d'entre elles, à Mortain et pour les deux autres, à Saint Hilaire du Harcouët. Elles ont été animées par Catherine Espinasse, à partir d'une même structure de guide d'animation :

- présentation des participants,
- rapports au Mortainais et représentations de ce territoire,
- éléments de cadrage fournis par Jean-Marie Naël,
- caractéristiques attribuées au Mortainais par rapport au thème,
- évolutions et innovations perçues dans le Mortainais,
- attentes par rapport au « bien vieillir » dans le Mortainais.

Une seconde phase de recherche sera conduite fin novembre, début décembre 2010, cette fois par **entretiens semi-directifs**, en face-à-face, auprès de personnes en situation de vieillissement, vivant dans le Mortainais.

Cette première phase a permis de préciser, d'une part, **la nature de la composition de l'échantillon** des 20 entretiens et les types de questionnements à approfondir auprès des populations étudiées, d'autre part, **la nature des informations à recueillir** auprès de personnes en situations de vieillissement et **le champ de l'investigation** de la seconde phase.



4/ COMPOSITION DES GROUPES

Atelier n°1 du 28/09/2010 : Santé physique et psychologique

16 participants :

Gilbert Badiou : Maire de St Hilaire du Harcouët, Président du CCAS St Hilaire du Harcouët
Jean Bédouin : Responsable du territoire de Solidarité du Mortainais
Marie-Céline Beunet : Bénévole Croix Rouge, membre du CCAS de Neufbourg
Béatrice Bourget : Infirmière psychiatrique, C.H Delestran, Pontorson
Jean-Yves Bureau : Président de l'Ordre du Conseil des Médecins
Sandrine Chesnais : Secrétaire CLIC , Coordinatrice Action Sociale CCAS Sourdeval
Laurence Colin : Agent de développement, Conseil général
Serge Deslandes : Président de la Communauté de Communes de Mortain, Conseiller général
Renée Raymonde Desmottes : Bénévole Croix Rouge Mortain
René Desmottes : Bénévole Croix Rouge Mortain
Anne Galerneau : Assistante sociale polyvalente, secteur CMS St Hilaire du Harcouët
Carole Lacy : ADMR Mortain, chargée de secteur
Gaétane Lambrouin : Psychologue CMS de St Hilaire du Harcouët
Sylvie Ronceray : SAG, Communauté de Communes de St Hilaire du Harcouët
Christelle Sicot : Assistante sociale, service APA, Conseil général
Monica Sotomayor : Responsable ADMR, Sourdeval

Atelier n°2 du 29/09/2010

Habitat, cadre de vie, services, commerces de la vie quotidienne, voisinage

18 participants :

Jean Bédouin : Responsable du territoire de Solidarité du Mortainais
Madame Bobot : (feuille de présence non signée ni renseignée)
Bruno Davy : Directeur Etablissement Courrier La Poste
Michel Desfoux : Maire de Mortain
Armand Fouqué : Co-président de la Chaîne de Solidarité Mortain, premier adjoint au maire de Notre Dame du Touchet
Arnaud Geffroy : Adjoint animation EPN Communauté de communes de la Sélune
Monsieur Goupil : Foyer logements d'Isigny-le-Buat (feuille de présence non signée)
Marie-Paule Huchet : Responsable EHPAD « Les Tilleuls » Reffuveille
Hervé Lorier : Chaîne de Solidarité du canton de Mortain, CCAS Le Neufbourg
Cécile de Montgolfier : Assistante sociale MSA
Jean-Marie Naël : DDTM Département 50, Directeur Etudes
Marie Pelé : Directrice Résidence Foyer des Hirondelles Parigny
Evelyne Quentin : Architecte « Equilibre »
Florence Quentin : Assistante sociale CHS St Hilaire du Harcouët, Conseil général
Jean Saunier : Directeur Proxim service Baie et bocage
Louis Turnel : Maire de Fontenay, CCAS



Nadine Vetois : Employée au Crédit Mutuel à Mortain
Chantal Warde : Travailleuse sociale au CMS Mortain

Atelier n°3 du 505/10/2010 Vie sociale, sportive et culturelle

12 participants :

Jean Bagot : Secours catholiques, Isigny le Buat
Marianne Bertout : Médiathèque de Mortain
Jacky Bouvet : Conseiller général
Mathilde Burnel : Chaîne de Solidarité, Trésorière Mortain
Laurence Colin : Agent de développement, Conseil général
Michel Desfoux : Maire de Mortain
Agnès Jugé : CLIC du Mortainais
Florence Levannier : Point Public Barenton, informateur social
Francine Mace : Présidente SAG Isigny, Maire Adjointe, Conseiller affaires sociales, personnes âgées
Jean-Marie Naël : DDTM Département 50, Directeur Etudes
Yves Plessis : Adjoint à St Clément, conseiller communautaire, secrétaire association Jeunesse sports et loisirs du canton de Mortain
Monica Sotomayor : Responsable ADMR, Sourdeval

Atelier n°4 du 07/10/2010 Accessibilités et mobilités

19 participants :

Bernard Bagot : Maire, agriculteur retraité
Jean Bédouin : Responsable du territoire de Solidarité du Mortainais
Claude Besnard : Solidarité Transport MSA
Agnès Boulé : Chaîne de Solidarité Mortain
Sylvie Breillot : La Poste, Mortain
Monique Brigot : Directrice Aider St Hilaire du Harcouët
Laurence Colin : Agent de développement, Conseil général
Alain Davenet : Délégué relations territoriales la Poste
Michel Desjoux : Maire de Mortain
Annick Doublet : La Poste, Mortain
Odile Gilbert : Directrice du Crédit Mutuel Mortain
Abel Houstin : Président Vélo Club St Martin de Landelles
Jean-Claude Huon : MSA Normandie, Animateur territorial
Hélène Lechevallier : Conseillère en économie sociale et familiale CG50
Georges Moissé : Agriculteur retraité, chauffeur bénévole Notre Dame du Touchet
Jean-Marie Naël : DDTM Département 50, Directeur Etudes
Woé Roussel : Chauffeur de taxi



Sabine Toulhier : CG50, chef de service transport de voyageurs

Gérard Turban : Président SAG, chauffeur bénévole, Juvigny le Teil

II/ PRINCIPAUX RESULTATS

1/ CONVERGENCES, QUELS QUE SOIENT LES THEMES DES ATELIERS

1. a/ Les premiers constats quant à l'ambiance des groupes

Ils concernent :

- **l'implication manifeste** des élus, des acteurs du secteur associatif ou privé. Ce sont les ateliers sur les thèmes « santé physique et psychologique » et « accessibilités, mobilités », qui ont suscité le plus d'implication. L'atelier portant sur « la vie sociale, sportive et culturelle » s'est avéré un peu moins mobilisateur que les autres. Il était aussi composé de moins de participants (12) ;

Il faut absolument que l'on ait un projet commun dans le Mortainais, sur la personne âgée !

- **l'ambiance agréable** qui a régné au cours de ces quatre réunions, la liberté des propos échangés, les rires qui ont fusé dans chaque groupe ou presque... Soulignons que ces réunions ont permis une rencontre et de riches échanges entre les acteurs. Ce « bénéfice » de mieux se connaître et de se rencontrer semble avoir été apprécié par les participants qui souhaitent renouveler l'expérience. C'est, au-delà du sujet traité, un acquis de la démarche ;
- **la volonté partagée de co-construire** des futurs souhaitables par rapport au « bien vieillir » dans le Mortainais - cette volonté étant manifeste, au regard du nombre des participants dans ces groupes, de leur ponctualité et de leur participation effective.

J'en profiterai pour dire merci à tous ceux qui sont là parce que je me disais que c'est pas très agréable de venir le soir, à 20h, après votre boulot...20h30 oui ! Hier soir nous avons fini relativement tard parce que le débat était passionné et passionnant et je me dis que ça vaut le coup de le signaler quand je vois les gens qui sont là. Cela fait plaisir de voir que les gens sur ce territoire sont capables de se mobiliser même un soir pour traiter de sujets qui sont passionnants, certes, mais qui peuvent ne pas remplacer un bon match à la télé ou un bon film. Je tenais à vous le dire, à vous remercier au nom de l'équipe du comité de pilotage.

- **le thème du vieillissement semble de surcroît concerner tout un chacun** au sein de ces groupes, où étaient majoritaires les seniors... Cependant des personnes de moins



de 50 ans (quelques trentenaires) ont participé également à ces réunions et ont apporté parfois un point de vue un peu différent...

Et en prospective comment pouvons-nous imaginer en 2030 ce que pourrait être le Mortainais ? Sachant que puisque nous sommes ici ce soir, il y aura une bonne part d'entre nous, qui vont y vivre dans le Mortainais ! C'est cela la question qu'on se pose !



1. b/ Les représentations du vieillissement

- Il semble que les participants aux groupes pensent d'abord aux personnes les plus âgées, voire **menacées par la dépendance**, avant d'élargir le champ et de s'intéresser aux **jeunes retraités** dans une optique de prévention afin de préparer leur « bien vieillir », de se prendre en charge et de faire évoluer leurs comportements, leur habitat, leur localisation... C'est notamment en s'impliquant dans des activités sociales, associatives, citoyennes que l'on peut à la fois rester jeunes et être utiles à la société ;
- Puis l'on en vient à vouloir **reconsidérer les conceptions que l'on a de la vieillesse** pour en valoriser davantage les **aspects positifs** (on vit plus longtemps en bonne santé, on peut transmettre son expérience, aider les plus jeunes...) ;
- Et cela d'autant que les gens réunis dans les groupes seront en situation de vieillissement à l'horizon de la prospective (2030) et réfléchissent à leur propre manière de « bien vieillir ».

En fin de compte, on retrouve bien les trois catégories spécifiées dans la démarche FING/PREDIT :

- **Les seniors, ou jeunes retraités**, pour lesquels la notion de « projet de vie » a tout son sens, qui profitent pleinement de la vie, savent utiliser les nouvelles technologies et mettent à profit leur retraite, pour choisir un nouveau lieu de vie, éventuellement par l'acquisition d'une résidence secondaire ou principale.

Il faut anticiper, être vieux ce n'est pas être handicapé, ni ne rien pouvoir faire !...

Les gens de 60 ans aujourd'hui qui vont avoir 80 ans demain, eux par contre, ils sont déjà sensibilisés dès maintenant aux nouvelles technologies...

- **Les personnes qui voient se réduire progressivement leurs capacités**, qui doivent, à chaque étape, reconstruire un **équilibre entre capacités/activités/environnement** et qu'il convient d'informer de leurs droits, des services dont ils peuvent disposer afin de les aider à la fois à maintenir leur autonomie et à rester intégrés dans la société.

Déjà, on connaît l'âge des personnes, on sait s'ils habitent dans un petit village, au fin fond d'une campagne comme on dit chez nous... Ou bien, on apprend que telle personne a été hospitalisée, qu'elle va sortir de l'hôpital !... Donc quoi faire ? Cela m'arrive de dire aux personnes : « n'oubliez pas vous avez le droit à des aides au ménages, un certain nombre d'heures »... « Ah bon ? Ah oui ! Ah on ne savait pas... » ...

C'est des gens qui vivent en autarcie, repliés sur eux-mêmes, une sortie au marché le mercredi, et des fois on ne les voit qu'une fois dans la rue... le mercredi dans les rues de St Hilaire ! A Mortain c'est la même chose... Ils ont leurs habitudes et c'est ces gens-là qu'il faut faire bouger un peu et c'est cette population qu'il faut aider et travailler dessus, c'est



eux qui donnent l'image, ils voient même pas leurs voisins... Ils viennent pour s'alimenter, point !

- **les personnes en situation de dépendance** qui tardent le plus longtemps possible à quitter leur domicile et qui, quand elles le quittent, entrent en maison de retraite. Ce type d'institution est vécu comme l'ultime étape avant la mort, la mort idéale étant implicitement celle qui se produit brutalement, lorsque l'on est encore chez soi, voire en pleine activité...

Pourquoi la maison de retraite est quelque chose d'irréversible, la dernière marche vers la mort ? Il y a toujours un moment donné où le problème se pose. La situation idéale est qu'on meurt, passé 90 ans, dans son jardin... Cela c'est idéal !

La notion de « projets de vie », utilisé dans le titre de la recherche, semble poser problème par rapport à des personnes très âgées. Cette notion, quand elle est posée dans un questionnaire, est parfois jugée inadaptée, voire inopérante, au regard d'une enquête menée récemment dans le Mortainais. Cependant, pour les jeunes retraités, de 60 à 75 ans et notamment ceux qui s'installent dans le Mortainais, elle peut recouvrir une réalité...

Nous avons fait une enquête sur Sourdeval, sur toutes les personnes de plus de 75 ans, sur leurs habitudes de vie et sur leur projet de vie. Donc on essayait qu'ils se projettent à l'avenir, sur éventuellement, un accueil de jour, un accueil de nuit, un hébergement temporaire... Et cette partie-là, ça a été un fiasco ou presque ! Ils n'ont pas envie de se projeter !



1. c/ Les caractéristiques attribuées spontanément au Mortainais

Le Mortainais est défini par les acteurs participant aux groupes d'abord positivement, comme :

- **un territoire attachant**, auquel on reste attaché sa vie durant quand on en est originaire ou quand a choisi d'y vivre pour raisons professionnelles, dont on part mais, souvent, où l'on revient, par choix, pour y retrouver ses attaches familiales, ses liens, contribuer au développement de ce territoire aussi, voire pour y faire un enfant, comme l'affirment explicitement deux participantes... La notion d'*enracinement* est largement employée dans certains groupes concernant les personnes âgées.

Le Mortainais... moi je le trouve beau parce que j'y suis né et j'y suis toujours, toujours vécu ici...

Je m'y plais bien. Je n'y suis pas née vraiment mais mes parents ont quand même vécu là très longtemps. Je me trouve bien à Sourdeval, très bien...

Quand on est originaire d'ici, on a toute notre famille ici, ce qui est mon cas ! Après c'est agréable on a une qualité de vie avec des grandes maisons, on peut y vivre agréablement, et puis tout ce qui est à côté grandit et Caen, Rennes pour sortir, moi je trouve que ça c'est bien développé au niveau culturel, quand j'étais adolescente y avait pas tout ça...

- **une terre de liens, où il fait bon vivre**, au calme, dans la tranquillité, loin de grandes villes (telle Paris et sa banlieue en particulier), des embouteillages, de la vie stressante, sans liens sociaux... Est appréciée aussi l'existence de commerces dans les bourgs et les villages (mais on craint leur disparition). Les liens sociaux sont très valorisés et les valeurs de **solidarité** et de **respect** souvent utilisées à propos des sujets abordés.

Enfin au sein de la même génération, donc dans les relations de voisinages, c'est l'entraide... et aussi entre différentes générations, donc plutôt des relations familiales et aussi entre voisins !

Il y a une certaine solidarité des personnes... Je ne suis pas du tout de la région hein !... Les gens sont plus respectueux les uns des autres, moi je trouve !...

- **un cadre de vie agréable**, constitué de beaux paysages, où l'on vit dans des maisons (et non dans des appartements ou « cages à poules »), dont on est souvent propriétaires, voire sur des terres (héritage agricole familial), au sein d'une nature verdoyante et vallonnée, où prédominent les pommiers...

La beauté des paysages, la campagne, ce n'est pas la grande ville, c'est quand même assez calme...



Pluvieux, c'est ce qu'on lui reproche, on le félicite aussi, il y a des champs verts !... Quand y a un Italien il dit « Y a des champs verts ! »...

Moi je me ballade souvent, je me fais tout le département de la Manche et ça presque tous les jours et effectivement qui est très joli, vallonné...

Je pense que les gens qui sont tout le temps dedans, ils ne voient même plus quoi... c'est quand on arrive de plus loin que l'on se rend compte de la beauté des paysages, je demande aux gens est-ce que vous avez déjà été visiter les cascades ? ... Les gens répondent non parce qu'ils n'ont plus l'habitude d'aller voir des choses simples... Alors que je pense que ça aussi c'est à redécouvrir... Il y a eu des choses faites, mais il y a peut-être d'autres choses à faire ! Il y a aussi un environnement qui est comblé de beauté de nature qui est important dans le Mortainais...

- **un territoire dynamique et créatif** qui, s'il a été considéré longtemps comme un « trou perdu » ou « un coin paumé du sud Manche », sait maintenant faire preuve de cohésion, de cohérence et d'innovation en termes de politiques locales, de vie associative et de nouvelles technologies... L'entreprise Acome, une SCOP implantée à Mortain, de par ses activités (fibres), renforce cette prégnance des nouvelles technologies mais aujourd'hui elle a du mal à recruter ses cadres dans le voisinage ;
- **D'où la capacité des acteurs du Mortainais** à se prendre en mains car ils sont parvenus, face aux difficultés rencontrées, à coopérer. Ils comptent d'abord sur eux-mêmes pour trouver des solutions aux problèmes posés, craignant que certaines politiques publiques, nationales ou départementales ne viennent contrecarrer leurs projets : il leur faut donc prendre l'initiative, aller de l'avant, servir d'exemple pour passer en force ... ;

Quand je suis arrivé dans cette maison, on me disait : « Il ne se passe rien ici, tout est foutu... ». Dans la vie, rien n'est irréversible ! Il suffit d'avoir la volonté politique pour y aller tous ensemble. C'est vraiment une volonté collective de tirer ce territoire vers le haut !

- **Une certaine exemplarité est ainsi revendiquée** par les élus en particulier et les grands acteurs de certains domaines, tels la Santé, la Solidarité et les nouvelles technologies (qui n'ont pourtant pas bénéficié de la présence de beaucoup d'acteurs de ce domaine dans les groupes)... ;
- **Un territoire chargé d'Histoire**, bénéficiant d'un riche patrimoine culturel... Il est à noter à ce propos que le Mortainais est vécu comme relativement riche au plan des offres culturelles par les habitants du territoire.

D'un point de vue **géographique**, le Mortainais est défini comme un territoire à la charnière entre plusieurs régions et plusieurs départements, à une heure de trajet des deux métropoles régionales que sont Caen et Rennes, à 3 heures de Paris. Les autres villes citées sont : **Avranches, Cherbourg, Granville, Saint-Lô, Pontorson...**



Il est en marge de plusieurs régions... Il est la marche de la Bretagne, du Maine... et aussi une richesse au niveau du patrimoine. Il y a une Histoire dans la région. Ce qui rend intéressant ce territoire.

Il est à noter que si l'Ouest n'est que très rarement évoqué, en revanche la notion de « **Sud Manche** » est souvent employée comme élément de définition du Mortainais et que Cherbourg apparaît comme la ville du « Nord Manche », « où il fait froid ! »... Une distance tant géographique, administrative, qu'affective émerge ainsi à l'égard de Cherbourg et du nord du département...

- *Cherbourg, c'est froid !*
- *C'est vrai qu'il y fait froid.*
- *C'est le nord, ce n'est pas le sud !*

Pays de bocage, à proximité de la mer, le Mortainais comporte deux principaux pôles d'attractivité : **Mortain** (avec l'ACOME) et **Saint Hilaire** (avec son marché) où viennent s'approvisionner ceux qui habitent alentour, mais aussi d'autres villes, plus petites, telles Barenton, Isigny-le-Buat Sourdeval...

Je viens du bocage d'à côté, alors on retrouve les mêmes traits culturels !

Je pense qu'il y a comme partout, des pôles d'attractivité, vous avez des villes comme Mortain, comme St Hilaire... Et les gens autour, qui vivent en autarcie, chez eux, comme autrefois, c'est un choix de vie, et y a la ville comme lieu d'attractivité, où on va au marché...

Sont distinguées surtout des **communes rurales** de plusieurs types : les communes remembrées qui, sont réveillées et les autres qui restent des villages complètement fermés.

Sont évoquées aussi certaines **identités cantonales**, telles celles de Sourdeval, Barenton, Pontorson, Isigny-le-Buat, Fontenay... L'existence de ces identités est source de plaisanteries, quant à l'appartenance ou non au Mortainais de personnes originaires de Sourdeval ...

Mes parents sont depuis des siècles sur Sourdeval, ma famille est de Sourdeval ! C'est pour cela qu'il y avait un quiproquo tout à l'heure, parce que tout dépend de ce qu'est le Mortainais !... (rires) Bon, maintenant St Hilaire c'est le Mortainais !...

Cependant, concernant le Mortainais, apparaissent **quelques éléments négatifs**, tels :

- **l'enclavement** : en marge de plusieurs départements et régions, ce territoire est perçu de l'extérieur et même de la part d'autres populations du département, comme un « coin reculé » du Sud Manche, caractérisé par une relative inaccessibilité, puisque ne se trouvant pas sur un grand axe routier et éloigné des grandes agglomérations... ;

Il y a la nécessité de la voiture ! (rires...)

Cela c'est vrai !

On est tranquille, mais on est loin des grands centres !...



- **la nécessité de faire des kilomètres en voiture**, au regard de la taille du territoire et des distances à parcourir entre les villes et les villages. Cependant, le temps des trajets est prévisible puisque les routes du Mortainais ne sont pas trop encombrées par la circulation... Les seuls ralentissements ne pouvant être dus qu'à la présence de tracteurs sur les routes !

Il y a beaucoup de kilomètres à faire dans le bocage du Mortainais ! Et il y a des identités au niveau des cantons...

- **la dispersion de l'habitat en milieu rural isolé**, particulièrement problématique pour les aînés qui, moins mobiles, sont menacés d'**isolement**. Ce point est abordé dans tous les groupes et des exemples, en zone rurale, d'habitats très isolés, voire difficilement accessibles, sont fournis... Cela remet en cause les choix d'urbanisation qui doivent, selon certains participants, évoluer selon de nouveaux principes ;

On a laissé, pendant une période, construire un peu partout... On a construit des maisons en pleine campagne... Il en faut, parce qu'il faut bien que les agriculteurs puissent se loger, c'est sûr, mais il y a des enfants qui ont fait construire sur le terrain des parents et tout ça, ça fait de l'habitat diffus et, donc, qui pose des problèmes quand les gens vieillissent...

- **le Mortainais est défini comme l'arrière de la vitrine que constitue la côte** : à ce titre, il est vécu comme un « arrière-pays », méconnu, voire ignoré, par rapport à l'attractivité de la mer, de la baie du Mont St Michel et de villes, telle Granville (dite la Monaco du Nord)... Attractivité de la côte à laquelle sont sensibles certains couples de retraités, qui quittent le Mortainais pour aller s'installer en bord de mer... ;

Il y a un phénomène qui se ressent aussi c'est les personnes qui arrivent à l'âge de la retraite, qui « se taillent » du secteur aussi. Il y a énormément de gens qui partent et ça c'est quelque chose qui est inquiétant... Au moment de la retraite, il vend sa maison et hop ! Sur la côte !...

- **la difficulté à changer les habitudes est propre au Mortainais** ou, pour certains, au milieu rural et à la génération des aînés « qui a connu la guerre »... Cette difficulté ressentie par la plupart, est attribuée à l'ancrage dans ce territoire, à l'attachement aussi à des valeurs « paysannes » et des modes de vie d'une autre époque. Le caractère même des Mortainais est en cause : ainsi la méfiance des personnes est-elle évoquée, mais cette méfiance quand elle est dépassée, « quand on a franchi la porte » (le seuil de la maison !) débouche sur **une confiance qui fait la richesse des liens**.
- **un fort déficit d'image** dont sont conscients ses résidents et ses acteurs et qui fait partie des « challenges » à relever car, dès qu'on a vécu dans le Mortainais, on est conquis et on y reste...

Même pour des gens du département, ce n'est pas des touristes, quand vous dites : « je vais vers Mortain... », ils disent : « Ah ! tu descends dans le sud Manche ! On a l'impression qu'on va dans le fin fond de la France profonde quoi, on va à la limite de là on ne peut plus aller après quoi... Mais c'est ça l'image ! A Saint-Lô, pour les gens qui m'entourent, quand je dis que je vais dans ce secteur là, c'est « Ha ! Ma pauvre quoi !... »



On a un déficit d'image, maintenant cela fait partie des challenges qu'on a à relever ! Nous avons beaucoup d'atouts ! Nous avons aussi une certaine forme d'intelligence à travailler ensemble ! Cela, c'est une force, parce que nous avons tous compris que notre avenir dépendait aussi de cette capacité à travailler ensemble, en réseau...

1. d/ Les forces attribuées au Mortainais

Ces forces attribuées au Mortainais portent essentiellement sur la **qualité des liens** et le **désir des lieux** :

- **les liens relationnels entre les personnes** y résidant et/ou y travaillant sont toujours appréciés, d'où le dynamisme et la créativité attribués à ce territoire lorsque les acteurs se mettent en réseau. Il existe un désir partagé de le faire vivre et d'y développer de la solidarité et des services, notamment à destination des personnes en situation de vieillissement.

On venait dans ce secteur pour des vacances en famille. Pour retrouver l'esprit vacances, campagne, famille, nous y sommes revenus. J'apprécie toujours ce secteur parce qu'il est plus calme... Pour en revenir sur l'accueil des gens, je suis d'accord avec ce qui a été dit : on est méfiant mais quand c'est ouvert, il y a une grande confiance !

Professionnellement j'ai rencontré des gens formidables qui habitent ce territoire. Une simplicité, de la sympathie, on s'y trouve très bien sur ce territoire ! C'est beau au niveau des paysages !

- **le cadre de vie défini comme agréable** et qui est opposé à celui des grandes agglomérations (et en particulier de Paris !) et dès lors, ce territoire peut être attractif pour les urbains qui en ont assez de la ville et veulent se ressourcer...

Il est à noter que le « portrait » du Mortainais semble tracé en opposition à celui des grandes villes, en particulier, à **Paris**... Ainsi la capitale, voire l'Ile-de-France, sont décrites comme des lieux représentant le contraire du Mortainais où à la limite :

- **Il n'existe pas de qualité de vie**, peu de liens, pas de solidarité de voisinage en habitat collectif, en immeuble...

« On est ravitaillé par les corbeaux », mais c'est vrai, c'est une logique... Mais, on n'est jamais aussi seul que dans une grande ville par exemple ! Donc on est aussi bien dans notre petite campagne que si on était dans un immeuble énorme et que les voisins on ne les voit



jamais... Quand on est dans un immeuble, on ne connaît personne ! On est cent fois mieux ici !

- **les trajets prennent autant de temps** que dans le Mortainais, non pas en raison des distances, mais des embouteillages... Les temps de parcours, y compris pour accéder aux gares, sont prévisibles dans le Mortainais, ce qui n'est pas le cas en ville... ;

Et puis alors, à Paris on compte les distances en temps, et dans le Mortainais c'est en kms... Si on compte en temps, moi j'habite à Isigny-le-Buat, j'ai mis un quart d'heure pour venir... En fait c'est moins que les distances, donc c'est comme ça qu'il faut compter !...

C'est vrai qu'il y a des a priori ! C'est loin, c'est mal desservi ! On est à ¾ d'heure du TGV, mais parfois, quand on est dans une ville on est aussi à ¾ d'heure du TGV. Et encore en ville on ne peut pas le prévoir, tandis que nous, on le sait, c'est minuté !

- **les parisiens et franciliens manquent de temps et de moyens financiers** selon les acteurs du Mortainais et ils sont dès lors, perçus comme **ne pouvant pas profiter des offres culturelles**.

Tout à l'heure, vous parliez de la culture, on n'a pas besoin d'habiter dans une grande ville pour dire qu'on peut aller voir telle expo, tel film au cinéma !

Quand on a parlé aussi des spectacles tout à l'heure... Il y en a aussi en grande ville, mais ce n'est pas non plus accessible aux gens, la plupart des gens en ville, dans des zones, vont très peu au cinéma parce que ça coûte très cher...

La population parisienne représente ainsi un potentiel à attirer vers le Mortainais, certains franciliens pouvant se lasser des contraintes urbaines et aspirer à la tranquillité et à la beauté des paysages du Mortainais, à l'approche de la retraite, voire avant... Dans quelle mesure l'image du Mortainais ne véhicule t-elle pas un « **retour aux sources** » pour des urbains, aspirant à une vie moins stressée, plus calme et sereine au cœur d'une belle nature ?

Une participante très impliquée, témoigne de ce qu'elle a vécu comme « un retour aux sources ». Or la cascade de Mortain est un des symboles majeurs du territoire, un élément attractif et constitutif de l'image du Mortainais... L'eau, y compris celle de la mer à proximité, est une constante dans les images symboliques utilisées...

Je suis native de St Hilaire, j'ai vécu 25 ans en banlieue parisienne... C'était un deuxième lieu de vie le Mortainais. Et finalement j'y suis revenue il y a près de 15 ans, à savoir un retour aux sources, pour se ressourcer ! Ressourcer et trouver les ressources pour continuer mon chemin...



1. e/ Les faiblesses attribuées au Mortainais

Les faiblesses de ce territoire résident selon les participants aux quatre groupes, dans :

- **la question de l'emploi et de la formation qualifiée**, sources principales du **départ des jeunes**. A ce propos, les difficultés de recrutement de l'entreprise phare du Mortainais, l'Acome, sont évoquées... Il est constaté une féminisation des effectifs salariés de cette usine, faute d'hommes à recruter!

Les jeunes sont obligés de partir pour des raisons professionnelles, les études ou autres, et ils n'ont pas la possibilité de s'investir...

Il faut de l'emploi ! Des industries... Cela ramène à des questions beaucoup plus économiques...

Il y a quelque chose d'un peu bizarre, parce qu'une usine à côté, l'Acome, qui est obligée de faire appel à l'extérieur, pour embaucher des jeunes parce qu'elle ne trouve pas sur le site des jeunes ! C'est quand même un peu bizarre. On nous dit : on ne trouve pas le personnel que l'on veut. Toi tu peux en parler parce que tu y es encore...

Sur les métiers d'ateliers, on a de plus en plus de femmes parce qu'on ne trouve pas d'hommes...

Pour qu'il y ait des jeunes sur le secteur il faut qu'il y ait une offre d'emploi, d'emplois qualifiés et non qualifiés...

- **les faibles revenus** de certaines catégories de personnes qui ne bénéficient pas de la richesse des liens de solidarité et restent très isolées ;
- **les forces de résistance aux changements** d'habitudes, de la part des personnes en situation de vieillissement et, en particulier, des plus âgés, ayant connu la guerre auxquels on ne peut pas imposer de nouvelles contraintes. Il semble exister des résistances, non seulement au changement, de la part des personnes en situation de vieillissement, mais aussi à la mobilité et certains participants craignent de projeter leurs propres désirs ...

Les gens dans la plus grande dépendance nous disent : nous ce qu'on a envie, c'est d'être tranquilles !... Une personne qui leur rend visite, ça ils apprécient, mais d'aller ailleurs, ce n'est pas quelque chose qu'ils demandent ! On aimerait nous, qu'ils aillent à l'extérieur...



1. f/ Les représentations des personnes en situations de vieillissement dans le Mortainais

Les personnes en situations de vieillissement dans le Mortainais, sont perçues comme :

- **nombreuses, en raison de ce qui est vu comme un « exode des jeunes »**, de par les contraintes du marché de l'emploi, mais aussi de l'allongement de la durée de la vie, du baby boom, de la venue de retraités et du vieillissement de la population résidente. D'où l'intérêt manifesté à l'égard de cette recherche-action et l'attention accordée aux éléments de cadrage présentés par Jean-Marie Naël ;
- **dans des situations d'isolement**, en raison de l'habitat dispersé, particulièrement en milieu rural, de l'éloignement des enfants dans certains cas, du veuvage, de la faible densité de la population... Cependant, cet isolement est perçu différemment selon les espaces de vie et surtout, selon qu'il est volontaire ou non ! Le choix d'un habitat isolé peut en effet être un choix d'actifs, par rapport à des enfants en âge scolaire, ou bien de jeunes retraités lassés par la vie urbaine et désireux de s'entourer de nature... Cet isolement peut être aussi imposé ou subi, suite à des choix familiaux antérieurs, des générations précédentes, en raison d'activités agricoles... ;

C'est un vrai souci, je partage ça, quand on visite les gens dans les villages comme ça, on est désolé de les voir dans l'isolement où on les trouve... Moi j'ai assez circulé sur le Mortainais, je suis allée sur des chemins où j'arrivais pas à repérer la maison et je me disais : non c'est pas possible !... Cela m'a choqué cette impression d'isolement, de ces villages qui se dépeuple...

Il y a plusieurs sorte d'isolement, il y a l'isolement choisi, pour ceux qui veulent vivre à la cambrousse et qui l'on choisi, même si ils ont des revenus corrects, et il y a l'isolement imposé des personnes, des femmes d'agriculteurs veuves qui n'ont rien, ou des jeunes qui n'ont pas de travail et sont obligé de rester chez les parents, ça c'est vraiment de l'isolement imposé...

- **ayant une sorte de pudeur et ne voulant pas a priori solliciter de l'aide** de la part d'autrui, ni n'osant proposer leurs services... Une double inhibition d'ordre culturel qui entrave en partie la solidarité, qui empêche **d'aller vers** l'autre...

Je pense personnellement qu'il y aussi beaucoup de gens qui n'osent pas aller vers, ou que ce n'est pas dans la mentalité des gens du pays, aller demander un service à quelqu'un, une association c'est encore plus dur...

Mais c'est dans les deux sens aussi... Aller vers, mais moi je pense que c'est dans les deux sens... Il y a celui qui est demandeur, qui a besoin, mais qui n'ose pas, mais il y a aussi celui qui peut porter service mais qui n'ose pas aussi aller proposer... On en avait parlé même lors



de forum solidaire, jusqu'où on peut aller ?...Frapper à la porte de quelqu'un comme on dit, et aller demander : « Est-ce que vous avez besoin de ça ? », les gens ils n'osent pas !

- **ayant un grand souci d'économie et une culture d'épargne** : les aînés sont décrits comme peu dépensiers, quels que soient les montants de leurs retraites, soucieux d'économiser pour pouvoir payer la maison de retraite, transmettre à leurs enfants ;

Certes y a des petites retraites, des petits revenus, et il y a aussi des personnes - on est en milieu rural, agricole - il y a des personnes qui ne sont pas du tout pauvres, enfin honnêtement, pas en difficulté, quoi, « qui en ont plein sous leur matelas »... Et alors là effectivement, chacun dit ce qu'il veut, pour deux raisons... S'ils font appels à des services extérieurs, là on va questionner... Il va bien falloir aller à la banque et découvrir tout ! Et pour autre chose, qui est devenu comme une manière de vivre, parce que c'est aussi une génération qui a connu les difficultés de la guerre... Ils sont habitués à vivre avec peu, à mettre de côté pour la maison de retraite etc. ... Je sais de quoi je parle parce que ma belle mère est dans ce cas là... Il faut garder pour la maison de retraite ! Elle n'ira sûrement pas : elle a 92 ans maintenant... Enfin je ne crois pas qu'elle ira, mais il faut malgré tout garder de l'argent... C'est le refus de se faire des petits plaisirs ! J'ai beau lui dire « bon écoutez maintenant, vous avez économisé toute votre vie, faites vous des petits plaisirs, cet argent c'est pour vous ! »

- **s'impliquant fortement dans des structures associatives** et citoyennes et, comme tels, contribuant à renforcer les liens de solidarité sur le territoire, y compris intergénérationnels, comme en témoignent les actions de certains membres âgés de la Croix Rouge... Cependant, est regretté parfois que ce soit « toujours les mêmes » qui s'impliquent dans la vie associative et cela, en raison notamment, des complications administratives et des normes de plus en plus lourdes qui font hésiter à la prise de responsabilité et préférer s'en tenir à donner un coup de main.

Moi y a un truc qui me dérange là, depuis le début là on parle de choses positives alors je vais parler de choses négatives : j'ai l'impression que dans les associations, c'est toujours les mêmes qu'on rencontre, il n'y pas de renouvellement de jeunesse ! Cela fait presque 15 ans que je suis secrétaire de l'association jeunesse, sport et loisir... c'est toujours les mêmes dirigeants sportifs qui sont là, ça ne bouge pas...

C'est la responsabilité qui fait peur, y a toujours cette responsabilité en cas d'accident, en cas de ceci cela, donc les présidents sont très engagés, avec des craintes de se retrouver au tribunal...

- implicitement au moins, ces personnes en situation de vieillissement constituent aussi **une mémoire de l'Histoire du territoire...**

Les questions relatives aux aidants sont également évoquées : cette catégorie regroupe, d'une part, les aidants naturels ou familiaux qui peuvent être les conjoints, les enfants, voire les petits enfants ou les membres de la fratrie, d'autre part, les aidants bénévoles, membres d'associations, enfin les aidants professionnels telles les auxiliaires de vie et les infirmières...



En ce qui concerne **les aidants naturels ou familiaux**, ce sont les conjoints ou enfants de malades d'Alzheimer auxquels il est fait le plus référence. Plusieurs participants parlent également de leur rôle d'aidant à l'égard de leurs parents ou encore de la solidarité familiale qui existe en milieu rural.

Ces aidants familiaux sont perçus parfois comme « aussi fatigués que les parents » dont ils s'occupent... Leur épuisement physique et psychologique, ainsi que l'immobilité que leur impose la présence de la personne dépendante, sont mis en avant.

Un Alzheimer à temps complet c'est épuisant !

Avec France Alzheimer, on fait des cafés rencontres, on peut faire plein de choses mais les personnes ne peuvent pas se déplacer parce qu'elles ont des malades d'Alzheimer à la maison, qu'elles ne peuvent pas les laisser... Il manque des prises en charge par des associations de bénévoles qui puissent se relayer !

Surtout est revendiquée **la nécessité de former et professionnaliser** les aidants, bénévoles ou non.

Les auxiliaires de vie, autrefois dénommées « aides ménagères », focalisent aussi l'attention des participants.



2/ SPECIFICITES DE CHACUN DES 4 ATELIERS

- Santé physique et psychologique

Ce premier atelier, de par son thème majeur au yeux de tous, s'avère très **impliquant et fédérateur**. Signalons également qu'y participait Serge Deslandes, président de la Communauté de communes de Mortain, ce qui a pu avoir pour effet d'accentuer la mobilisation et l'implication des participants... La question majoritairement traitée porte sur **le nécessaire maintien à domicile et sur l'enjeu d'une plus forte coordination d'une offre de soins médicaux et sociaux** sur le Mortainais.

En termes de diagnostic, sont soulignés les points suivants :

- **l'existence d'hôpitaux attractifs** à Mortain, Saint-Hilaire et Pontorson (psychiatrie) et d'équipes mobiles d'infirmiers psychiatrique ;
- **les menaces qui pèsent sur les structures** existantes, dont le risque de disparition du service des urgences à l'hôpital de St Hilaire, mais aussi la réduction du nombre des médecins et pharmaciens.

Les médecins, il y en a de moins en moins, les psychiatres ça devient une denrée rare aussi... pour accéder au suivi à domicile, en dehors de l'équipe mobile, c'est compliqué !

Je pense qu'il vaut mieux devancer l'appel par rapport aux autorités ministérielles et dire : voilà, on a besoin de tant de médecins, de tant d'infirmières...

- **le statut du médecin est particulièrement valorisé** en milieu rural et auprès des personnes âgées, ce qui renforce certaines inhibitions pour appeler un médecin qui, avec l'instituteur et le prêtre, fait partie des personnages importants.

Le médecin c'est encore quelqu'un qui, dans leur esprit, est quelqu'un qu'on ne dérange pas ! Pour les personnes âgées, le médecin, le prêtre et l'instituteur sont les trois personnages importants. Le médecin est haut placé !

- **L'importance du tissu associatif** et d'associations offrant des services utiles aux personnes en situation de vieillissement telles : le CLIC, l'ADMR avec son réseau d'auxiliaires de vie, AIDER, La Croix Rouge, France Alzheimer...

Apparaissent fortement en termes de futurs souhaitables :

- **le respect des choix de vie des personnes dans leur diversité** et la nécessité de tenir compte de leurs choix propres. Les décisions des enfants apparaissent parfois en contradiction avec ceux des personnes concernées.



- **un contact direct et quasi-quotidien** avec les personnes âgées à domicile, pour éviter les situations d'urgence. Est également soulignée la nécessité d'accorder des **temps d'écoute** à ces personnes en situation de vieillissement ;
- **la prévention** des situations de vieillissement dès la soixantaine, pour prendre soin de soi et faire des choix permettant de « bien vieillir ». Cette recommandation récurrente de prévention semble cependant se heurter à une sorte de déni de son propre vieillissement ;
- **une plus forte intégration des médecins dans la chaîne de soins et la venue de jeunes médecins** sur le territoire, ouverts aux nouvelles technologies et susceptibles de renouveler l'état d'esprit du corps médical ;

Si on arrivait à ce que de jeunes médecins s'implantent sur le territoire, ce serait la clé du changement !

- **la coordination de tous les acteurs de la chaîne de soins médico-sociale** au regard de la personne vieillissante. L'articulation des rôles et des tâches ainsi que la circulation des informations sont préconisées, pour développer une **culture partagée** par tous (y compris les médecins) **concernant la personne âgée, voire autour de la personne âgée**, qui se trouve ainsi placée au centre des préoccupations. Il est préconisé aussi, outre la complémentarité des approches sociales et médicales, ce que certains qualifient de « révolution » : soit que les médecins aient un double statut de médecins libéraux et de médecins hospitaliers, soit que ces deux types de populations communiquent davantage ;

Le social et le médical, il faut qu'on apprenne à travailler ensemble !

Ici, l'hôpital local de Mortain est organisé... on voit bien qu'un certain nombre de médecins se désengagent de ce travail-là. Il faut une activité libérale, en ville, et une activité hospitalière. Il faut absolument qu'on travaille sur ce sujet-là !

Aujourd'hui il va falloir faire comprendre que les médecins hospitaliers parlent aux médecins de ville : ça c'est la première des choses, mais c'est une révolution ! A Saint-Lô, il va y voir un colloque en décembre, que je co-organise, sur la personne âgée au centre...

- **la formation et la professionnalisation** des auxiliaires de vie, des bénévoles et des aidants familiaux.

Certaines auxiliaires de vie, participant aux groupes, membres d'associations comme l'ADMR, insistent sur :

- **la confiance dont elles bénéficient** de la part des personnes en situation de vieillissement, une fois qu'elles ont été « adoptées » ;
- **le temps et l'écoute** qu'elles consacrent à ces personnes et donc leur connaissance de celles-ci et des situations dans lesquelles elles se trouvent. Ce temps qu'elles passent avec elles est supérieur à celui des autres intervenants.



Les personnes âgées vont nous dire des choses au bout de 3 mois ou de 6 mois, ce n'est pas le premier jour qu'on acquiert leur confiance ! Quand elles nous reçoivent, il y a une petite méfiance : on est dans le Mortainais ! Après, elles nous adoptent...

- **les difficultés d'obtention des informations** concernant la personne âgée, de la part en particulier des médecins...

Les médecins, c'est vrai qu'ils sont là pour le diagnostic et le traitement médical, mais après, nous, on va à la pêche aux informations sur des dimensions plus sociales parce qu'ils ont cette connaissance de la famille. Sur le social, vous vous débrouillez ! On ne peut pas faire sans eux les médecins. On a besoin d'avancer avec le médecin et on n'y arrive pas !

D'autres participants soulignent concernant le statut d'auxiliaire de vie :

- **l'importance de leur rôle** dans la chaîne des soins et de la solidarité, y compris en termes d'aide à la mobilité des personnes âgées ou de leurs aidants familiaux ;
- **la précarité** de leur situation professionnelle face aux hospitalisations, à l'entrée en maison de retraite, ou lors de la disparition des personnes auprès desquelles elles interviennent ;
- **le manque de reconnaissance** dont elles pâtissent de la part de professions plus valorisées ;
- **le manque de formation** de ces personnels au contact des personnes âgées.

La qualité de ces auxiliaires de vie, c'est très important ! Je pense qu'il faut qu'on forme plus les auxiliaires de vie, qu'on leur donne plus de formation. Elles ont une responsabilité ! Elles doivent savoir gérer les situations. Ce n'est pas la peine d'avoir de grands diplômes, il faut les mettre en situation et expliquer. Cela doit se faire !



- **Habitat, cadre de vie, commerces de la vie quotidienne, voisinage**

Le diagnostic fait ressortir les points suivants.

- **l'habitat ancien** en pavillons avec étages où sont généralement situées les chambres.
- **la dispersion de l'habitat** dans les communes rurales, loin des services et des soins.

On évoquait tout de suite la question de la diffusion de l'habitat sur l'ensemble du territoire, on évoquait les conséquences que cela peut avoir sur l'isolement, les coûts collectifs aussi, les coûts de desserte, de déchets ménagers... tout ! Il y a une bonne partie qui est prise en charge par la collectivité...

- **la dislocation du tissu commercial de proximité** et la réduction drastique des services ; cependant la prise de conscience de ce risque conduit à **tout faire pour garder ce qui reste**.

Globalement, il y a une prise de conscience, moi je trouve, et les gens font très attention - même si ça dépend aussi des élus – à garder ce qui leur reste !

Ce thème amène les participants à **évoquer divers sujets** dont :

- **l'accessibilité** aux soins, mais aussi aux commerces et services de la vie quotidienne, voire leur localisation et recomposition (qui augmentent les distances à parcourir à partir du domicile) ;
- **les mobilités résidentielles**, les personnes vivant dans le Mortainais n'envisagent de déménager que pour se rapprocher de leurs familles ou de leurs amis, car, selon la plupart des participants, on ne se reconstruit pas facilement un réseau d'amis à cet âge de la vie : **pour les retraités qui viennent s'installer**, ou qui reviennent, dans le Mortainais, la question du choix de l'habitat, de sa localisation, de son équipement sont essentiels... La conception de l'habitat pour les personnes en situation de vieillissement soulève aussi des questions d'ordre écologique, au plan de l'énergie désormais. Les élus et les architectes apparaissent comme ayant un rôle majeur à jouer...

Vous les architectes vous avez un rôle extraordinaire à jouer, en tant que force de propositions ! Il y a des tas de choses qui peuvent se faire dont on ne se préoccupait pas il y a 30 ans... On mettait des chambres ou des pièces à vivre dans le nord, alors que maintenant c'est fini, on va mettre la cave ou le cellier... Il y a 30 ans des choses comme ça on s'en foutait : on payait le fioul ! Maintenant c'est fini, ça nous oblige à réfléchir autrement, du coup. Cela oblige à agir autrement...

De toutes façons on est à une période de révolution au niveau de l'habitat ! Le gros problème actuellement c'est d'une part l'évolution des mentalités. Tout le monde sait faire en BBC et les gens vous demandent encore des planchers chauffants !- C'est quoi BBC ? Bâtiment basse consommation... Dans la tête des gens on ne peut pas se passer de solutions de chauffage et



ils sont prêts à mettre 10 000 euros dans un plancher chauffant ! On a beaucoup de mal à faire évoluer, les gens n'y croient pas ! Les précurseurs, les meneurs, ce sont les élus...

- **le choix d'un logement individuel**, loin des bourgs et des villes, qui renforce l'isolement des personnes âgées et l'intérêt de **solutions de co-location** pour susciter le regroupement de personnes seules (telles des veuves) et diminuer le coût des loyers ;

Je pensais aux personnes qui n'ont pas les moyens de sortir, j'avais pensé il y a longtemps, aux idées de ramener des personnes âgées ou sans moyen, vers une ville comme Mortain... Et de faire des constructions de maisons, et que ces personnes viennent à plusieurs sous le même toit, partagent un loyer... Comme les étudiants qui font de la colocation...

- **la conception de l'habitat** pour les personnes en situation de vieillissement, dont l'équipement en domotique, avec la solution exemplaire du foyer logement d'Isigny-le-Buat qui permet d'assurer une transition entre le domicile et la maison de retraite et à la personne en situation de vieillissement de ne pas être isolée... De surcroît, est attribuée à ce foyer logement une offre de services de mobilité (un bus) ;

Dans ce foyer logement ils sont chez eux, ils ont leur mode de vie, ils peuvent faire leur cuisine, ils peuvent manger à l'heure qu'ils veulent. Donc c'est un confort de vie parce qu'ils ne sont pas seuls quoi ! Ils peuvent rencontrer quelqu'un relativement facilement.

Il y a une autre chose qui est intéressante au foyer logement à St Hilaire, ils ont un bus pour emmener les personnes âgées en ville, au marché...

- **le besoin de liens sociaux** des personnes âgées: familiaux, amicaux, et **la nécessité de créer des lieux et temps de convivialité**, pour favoriser les rencontres ;

Pouvoir être en contact direct avec nos personnes âgées du Mortainais, dans le sens où je me dis qu'il ne faut pas qu'on arrive à des situations d'urgence ! Il faut qu'on arrive à prévenir ! Arriver à les informer, qu'ils aient des lieux où l'on puisse les informer, les aider au maximum...

- **les résistances des personnes âgées à quitter leur domicile**, y compris pour aller en foyer logement, tant est grand leur attachement à leur maison et à leurs terres, et leur difficulté à envisager de payer un loyer...

Les gens sont durs avec eux-mêmes ! Ils vont rester chez eux jusqu'au bout ! C'est incroyable cet enracinement !

Il y a l'attachement à la terre et l'attachement au domicile ! Pour la plupart des gens qui vivent à la campagne, ils n'ont jamais payé de loyer. Beaucoup sont propriétaires de leur petite maison... Pour eux c'est un pas qu'ils vont franchir : partir de leur domicile déjà et ensuite ils vont devenir dépendants, il va falloir qu'ils payent un loyer, et ça c'est un problème !

Cette volonté de maintien à domicile des personnes âgées est apparue dans toute son ambivalence dans les échanges du groupe : il s'agit d'un « **futur souhaitable** » qui n'est pas



« **soutenable** »... Les personnes âgées veulent rester à leur domicile **le plus longtemps possible**, certes pour des motifs culturels déjà évoqués, mais aussi en raison des **coûts** qu'elles ne peuvent/veulent pas assumer. D'une part, bon nombre d'entre elles manquent de moyens financiers et/ou veulent transmettre leurs biens à leurs enfants (et pourtant elles épargnent dans cette perspective), d'autre part leurs familles ne peuvent pas non plus assumer de telles charges. Et, demain, avec le vieillissement accru des populations, les places dans les maisons de retraite risquent de devenir plus rares et plus chères ! Ces volontés de retarder au maximum le départ du domicile créent des **situations d'urgence extrême**, insoutenables à la fois pour la personne et pour la collectivité.

Il y a des moments où le danger de rester chez soi est plus grand que le bonheur...

Il convient donc de rechercher des **formules de transition** pour lesquelles certaines innovations ont été citées. Il est suggéré **la création d'habitats adaptés** aux déprises liées au vieillissement, mais aussi **d'hébergements temporaires**, pour le week-end, les vacances, ou quelques nuits... Il est à noter que les angoisses nocturnes des personnes âgées sont évoquées. **Le foyer logement constitue une référence en terme de prévention**. Il est défini comme une alternative à la vie à domicile, un « sas » avant la maison de retraite, toujours définie comme la dernière étape avant la mort...

Un des exemples de ce qui fonctionne bien c'est le foyer de St Hilaire, où là on peut entrer suffisamment tôt. C'est de la prévention : on est trop vieux pour rester chez soi mais on entre dans un cadre agréable, convivial parce qu'on n'a pas attendu qu'il soit trop tard pour rentrer là-dedans ! Ce système-là ne s'est peut être pas suffisamment développé... Le chaînon manquant ce sont des hébergements temporaires de nuit, de week-end... Cela rejoint aussi quelque chose d'important c'est l'aide aux aidants !

La co-location, le partage d'une maison à plusieurs, est également préconisée pour les personnes seules (telles les veuves)... Cette solution qui renvoie à celle adoptée par les étudiants en milieu urbain, semble enthousiasmer certains participants et en rebuter d'autres, voire susciter des rejets. Quelques-uns estiment qu'à l'horizon 2030 cette solution sera susceptible de séduire ceux qui l'ont connu quand ils étaient étudiants ;

Je fais beaucoup de voiture, ça me permet d'écouter la radio pour mon boulot, il y a aussi l'histoire des habitats regroupés ! J'entendais un témoignage de 4 personnes, 4 veuves, 4 copines aussi... (rires - C'est rare ! - Cela arrive !) 4 : je vis dans mon logement, 4 loyers avec des frais de fonctionnement 4 fois. Un jour on loue une grande maison, 1000 euros la maison, ça fait 250 euros chacun, et elles ne sont pas isolées du coup... Quand j'ai écouté ça, ça a fait écho...

C'est une idée pour 2030... On va avoir des jeunes qui auront vécu ça, la colocation ! Là on prend des gens qui ont vécu la guerre, avec ce que ça entraîne comme souffrance psychologique. Des gens qui ont vécu dans le même canton, avec tous les non dit qu'il y a eut et c'est problématique... C'est sur un projet à long terme, pour plus tard...

Les nouvelles technologies constituent une opportunité pour les « vieux de demain » qui aujourd'hui les utilisent déjà et, de façon plus générale, par rapport à l'attractivité du



Mortainais. La notion d'autoroute de l'information est, pour certains, de nature à compenser, l'absence d'autoroutes réelles... La domotique est envisagée par rapport à l'habitat.

Faisons en sorte que ce territoire qui peut ne pas apparaître comme attractif, le devienne grâce soit aux autoroutes de l'information et l'informatique, si l'on veut. Notre réseau routier ce n'est pas la peine de pleurer là-dessus, c'est fini ! Par contre on peut compenser par ce système-là !



- Vie sociale, sportive et culturelle

Le diagnostic sur cet axe, dans le Mortainais, fait ressortir les points suivants :

- les participants au groupe estiment qu'il existe **des offres de vie sportive et culturelle variées** que ce soit à destination des personnes en situation de vieillissement ou de l'ensemble de la population, mais diagnostiquent un **déficit de communication**.

Par rapport à cet aspect culturel, le problème c'est qu'on a un déficit de communication, il existe des choses qui incontestablement, valent largement ce qu'on peut voir dans les grandes villes... Si vous prenez la triangulaire : ST Hilaire, Mortain, Isigny-le-Buat, c'est 3 pôles séparés à un quart d'heure de route, vous y trouvez un panel de choses, du chant, du théâtre, de tout...

- **le théâtre bénéficie d'une bonne image** avec notamment des spectacles en extérieur de la compagnie « Les Tintamarres ». L'offre de représentations est jugée suffisante,
- **le cinéma** est également mentionné, l'offre de bons films soulignée,
- **les thés et repas** comme moments de convivialité qui s'inscrivent, semble-t-il, dans les traditions du territoire,
- **les jeux de cartes et de société** sont mentionnés : belotte, scrabble...
- **les randonnées et les ballades** sont des activités appréciées et jugées implicitement adaptées aux personnes âgées et aux plus jeunes,
- **la gymnastique douce** en revanche ne semble pas remporter un grand succès...

Certains élus se disent cependant déçus par la faible fréquentation des activités culturelles, ce qui les questionne et les freine en termes d'investissements dans ce secteur.

Je trouve qu'à Mortain on est peut-être un peu trop sophistiqué dans la culture, parce que y a que quelques personnes qui sont à même d'apprécier un certain niveau de culture et ça va peut-être un peu loin ce que je dis, mais... pour d'autres, il faut participer pour évoluer dans la culture ! Alors on a eu de très bons spectacles à Mortain, avec « Ville en scène » par exemple, dans le cadre départemental, on a deux à trois très bons spectacles en général... On a quoi ? 50 personnes... C'est décourageant, quand on voit les sommes qu'on a investies dans la culture !... Moi, je sais que j'ai demandé à mon agent à la culture de baisser la voilure parce que ça ne profite pas à suffisamment de personnes !

Se posent ainsi à la fois la question de **l'information et de l'accompagnement** des personnes en situation de vieillissement (pour leur donner le goût des choses), mais aussi, pour les élus, la question du choix des **programmations ...**

Je remarque si le tour de France passe, tout le monde y va ! Parce que c'est gratuit ! C'est toujours une question d'argent... Il y a une dizaine d'années on a fait venir un chanteur musicien, plutôt du côté église, l'entrée était gratuite... c'était comble !



Les offres culturelles, autres que les événements sportifs (dont le Tour de France !), le théâtre (avec la compagnie les « Tintamarres »), le cinéma à St Hilaire, le cirque et les repas conviviaux, ne sont que peu abordées...

Ainsi les expositions ou la danse sont passées sous silence. Le plaisir de danser, qui peut être considéré comme une forme de mobilité artistique et conviviale, n'est abordé que par deux personnes âgées qui, une fois la réunion de groupe finie, me parlent avec enthousiasme des **thés dansants à Sourdeval** ! Est déplorée par un jeune participant, **la disparition des bals de village** avec leur dimension intergénérationnelle et en tant que manifestation ouverte et ayant lieu en extérieur, les « boîtes » (ou discothèques) sont en revanche, des espaces clos, réservés exclusivement aux jeunes !

On sait bien que nos jeunes vont faire la fête, comme les anciens l'ont fait... La grosse différence, c'est que eux, ils avaient des bals et que c'était à proximité... Ils y allaient en cheval, à vélo, c'était la sortie du dimanche ! Maintenant on parle d'isolement, il n'y a plus cette confrontation, on les confine dans des milieux très restreints que sont les discothèques... Par rapport à un bal qui était en plein centre de la place, à l'air, on les restreint par ce qu'il n'y a pas de confrontation...

- ce sont les **offres intergénérationnelles** qui bénéficient de la meilleure image, non seulement parce qu'elles s'adressent à tous, mais aussi parce qu'elles sont l'occasion de sorties en famille, a contrario **des clubs du 3^{ème} âge** qui suscitent parfois des réticences, au regard d'un phénomène connu du **déni de sa propre vieillesse**.

J'ai l'impression lorsqu'on organise des ateliers pour les personnes âgées, y en a qui ne veulent pas venir parce qu'elles se représentent comme pas encore âgées... Alors que dans des manifestations, dans des structures plus intergénérationnelles elles se sentent plus à l'aise...

Un monsieur de 80 ans il dit non c'est pas pour moi, je suis trop jeune ! Il faut faire des choses pour tout le monde, mais faut faire les deux, on a fait des cités pour les personnes âgées, moi ma belle mère à été la dedans... C'était son choix, mais ses réflexions c'est « on ne voit que des vieux ! »...

- ce sont ensuite les **événements festifs** auxquels l'ensemble de la population d'une commune ou d'un canton est associée, qui attirent le plus de monde (on va voir ses enfants jouer dans la pièce !);
- **la culture est d'autant plus appréciée, qu'elle est gratuite**, au regard des retraites modestes du milieu agricole et du rapport à l'argent de la part des agriculteurs.

On le voit avec « les tintamarres » là par exemple, c'est gratuit... On a 500, 600 personnes, parce que c'est dans un cadre, c'est un jardin public, donc en plein air... Cela fait deux années que ça fonctionne pleinement, que ça évolue et que c'est gratuit !

Globalement les retraites sont faibles et quand on n'a pas de revenus comme ça, la culture ce n'est pas la priorité et puis il y a l'éloignement...



Cet atelier est celui au cours duquel s'expriment le moins grand nombre d'attentes de la part des acteurs qui apparaissent moins impliqués que dans les autres. Le rapport ne semble pas encore systématiquement établi entre les dimensions du « bien vieillir » et la qualité de la vie sociale, sportive et culturelle des personnes en situation de vieillissement. C'est donc un point à travailler particulièrement dans la seconde phase.

La vie sociale apparaît reposer beaucoup sur **l'intégration dans le tissu associatif dense et qualifié de « vivace » dans le Mortainais...**

L'investissement dans le milieu associatif c'est un bon moyen de s'intégrer dans le tissu social... Je sais que par exemple, quand je suis arrivé à Mortain et pourtant je suis né dans le Mortainais... Il y a 40 ans c'était une ville dite fière et très dure pour s'y s'intégrer et si tu ne rentres pas dans une association c'est très difficile ! Une fois qu'on est rentré dans ce cercle, on rencontre des gens, le travail... De prime abord ce n'était pas facile, il fallait faire la démarche... Il y en a qui la font très bien, d'autres qui ont plus de mal !



- **Accessibilités, mobilités**

Le diagnostic sur ce thème dans le Mortainais fait ressortir les points suivants :

- **un enclavement routier et ferroviaire** : au réseau routier dense et pourtant parfois vécu comme insuffisant, l'absence de gares et l'éloignement des gares TGV à proximité sont ressentis comme un réel manque, surtout pour ceux qui ne peuvent plus conduire,

Vous avez des enfants qui sont s'éloigner, moi je voudrais, si je ne peux plus conduire, dire voilà : le car va passer, il va m'emmener au train et aller les voir !

- **une faiblesse des transports collectifs** : **Manéo express et proximités** sont des offres récentes qui semblent pâtir encore d'une relative méconnaissance et dont il conviendra de valider l'adéquation aux usages et aux attentes des personnes, associée à **une faible culture des transports collectifs**,

Ce qu'on remarque aussi ce sont souvent des personnes qui ont vécu à l'extérieur du Mortainais qui utilisent ces systèmes, ceux qui ont l'habitude des transports en commun...

- en conséquence, une **forte dépendance de la voiture** qui consolide, lorsqu'on dispose d'un véhicule et qu'on peut le conduire, le **sentiment d'être près de tout**, dans le Mortainais : de Paris, de Caen, de Rennes, de Cherbourg... L'ère du « tout automobile » perdue dans ce territoire, même si un participant évoque une sensibilité écologique émergente, notamment des plus jeunes, au regard de la consommation d'essence et au coût de l'énergie. « Faire des kilomètres en voiture » fait partie intégrante de l'identité du Mortainais et du fait d'habiter ou de travailler sur ce territoire...

Il y a une qualité de vie, on ne passe pas notre temps dans les embouteillages ! On sait que si l'on part à telle heure, on arrive à telle heure ! Si on arrive en retard ce n'est pas parce qu'il y avait des bouchons !

Moi je constate que l'on fait une grosse idéologie de la grande ville, j'ai l'impression qu'en grande ville on trouve tout et facilement et très rapidement, faut savoir que quand vous êtes dans les bouchons à Rennes vous mettez une heure pour 5 ou 6 Km... Allez dans les hôpitaux à Rennes, il faut prendre 5, 6 bus vous mettez une demi heure ! On a de la chance d'être dans le Mortainais, je dirais on est à une heure de tout... une heure un quart de Caen, de Rennes, de la mer, 3 heures de Paris, 3 heures de Cherbourg pour prendre le bateau... Moi je trouve qu'on est une région où l'on est près de tout.

- **les courses en taxi** dans le Mortainais sont à 80% médicales, selon un chauffeur de taxi et sinon « scolaires »...

Ma clientèle, c'est les hôpitaux, les visites médicales et on a très peu de ce que nous, on appelle la course libre ! On marche avec la sécurité sociale parce que quand on en parle le taxi, la course ça a un certain coût...



- **mes modes doux**, tels la marche et le vélo ne font l'objet que de peu de commentaires, au regard des pratiques majoritaires et des populations en situation de vieillissement... la marche et le vélo semblent relever de pratiques de loisirs à dimension sportive, plus que constituer des modes de déplacement à part entière... Le vélo est vécu comme relativement dangereux, au regard de cette circulation automobile et du manque d'attention des automobilistes à l'égard des cyclistes... ;
- les **randonnées pédestres** cependant jouissent d'un certain succès et font l'objet de commentaires élogieux...

Ce thème est également très impliquant comme en témoigne le nombre de participants à cet atelier ! L'isolement de certaines personnes en situation de vieillissement, en raison de l'habitat dispersé, est maintes fois constaté et déplorée aussi la méconnaissance des utilisateurs de ces offres de mobilité, telles Manéo proximité et Solidarité Transport...

- **les personnes sans voitures**, en situation de **vieillesse**, notamment en zone rurale, ont de vrais **besoins de mobilité** pour vaincre leur isolement et **accéder aux soins, aux services, aux équipements**, avec des distances qui s'accroissent à mesure que les équipements se concentrent et que les services de proximité se réduisent ;
- **le problème d'accessibilité aux soins** est particulièrement crucial en raison de la faible densité de médecins et de pharmaciens, de leur éloignement géographique... ;
- à mesure qu'elles avancent en âge, **les personnes se déplacent moins** et les **services au domicile sont bienvenus** (d'où le développement d'équipes mobiles qui vont au domicile des personnes âgées pour les initier à certains services),
- cependant, pour utiliser pleinement ces services, il est préférable, ne serait-ce que pour maintenir leur autonomie, qu'elles puissent se déplacer dans l'environnement immédiat du domicile, avoir des contacts avec le voisinage : **(ré) apprendre à bouger** est une piste intéressante...
- **les offres de transport de proximité** sont faibles, peu connues, mal utilisées : qu'il s'agisse de **Manéo Proximités** ou de **Solidarité transport** destinée aux populations aux faibles ressources. Pour être mieux utilisées, il convient que ces services soient enrichis d'information, mais surtout d'un **accompagnement humain** qui en facilite les usages car les modes de communication actuels sont vécus comme complexes par les personnes en situation de vieillissement (par exemple, le numéro vert)...

On se rend compte que malgré la mise en place de réseaux de bénévoles, de transports de professionnels, la mise en place de dispositifs institutionnels, on s'aperçoit qu'avec tout ça, on ne sait pas à qui ça sert, à qui ça peut servir et finalement quels services ça rend ! Parce que maintenant on en a la possibilité, c'est la question à se poser... on sait pas comment ça fonctionne on tâtonne quoi alors imaginez les utilisateurs !

- **le covoiturage** semble être révélateur implicitement, pour les participants, de la solidarité et de la capacité d'entraide revendiquées dans le Mortainais... Des mères évoquent aussi le covoiturage à propos des trajets scolaires. Cette pratique du covoiturage, plus évoquée



par les femmes que par les hommes dans ces réunions, pourrait faire l'objet d'une valorisation apte à favoriser le développement de ce territoire qui se veut **exemplaire de par ses valeurs**... De surcroît, les femmes pourraient ainsi avoir l'occasion de jouer un rôle moteur dans le développement du covoiturage!

Il convient donc, dans la deuxième phase, d'approfondir **les pratiques de mobilité informelles** sur le Mortainais, et de réfléchir sur les services à intégrer aux offres publiques de transport en matière d'information, de communication, de formation.

Enfin, il faut songer aux **mobilités des personnes qui prennent soin** des personnes âgées en se rendant à leur domicile, telles les auxiliaires de vie, les membres des équipes mobiles.

A côté de la **mobilité des personnes**, ont été évoquées aussi les **mobilités des biens** et les **mobilités des informations**, dont on sait que, formant système, elles reconfigurent les espaces et les temps quotidiens.

La mobilité des biens est une question importante évoquée de manière latérale : portage de repas à domicile, apports de médicaments, livraison de produits commandés par Internet, le nouveau rôle du facteur est évoqué dans cette perspective... Même si, quand c'est possible, il vaut mieux se déplacer, aller au marché (grâce aux offres Manéo proximité ou solidarité transport), au spectacle, rencontrer des amis...

La mobilité des informations est un enjeu important auquel le numérique peut apporter beaucoup à condition cependant, de l'avis de tous, que, sans prétendre le remplacer, il soit **subordonné au lien humain et social**.

Les services apportés par les TIC permettent en effet de rester en communication avec sa famille, avec ses amis, de faciliter la vie quotidienne, de mieux contrôler sa santé, d'équiper son habitat, d'accéder à des offres culturelles, de s'ouvrir sur le monde.

Il est noté que ces outils auxquels les jeunes générations peuvent initier les personnes plus âgées, peuvent être l'occasion d'échanges intergénérationnel, mais aussi faciliter aussi la coordination des actions autour de la personne âgée.

Cependant, certains perçoivent aussi les TIC comme **susceptibles de renforcer les clivages** générationnels, voire faire l'objet de rejets, en particulier sous forme de domotique, de la part de **personnes plus jeunes refusant une représentation de la personne âgée totalement assistée**...

Bien qu'il n'y ait pas d'unanimité à ce sujet, les TIC représentent un enjeu pour le Mortainais dans les prochaines décennies, au regard de l'usage d'Internet par ceux qui sont à l'âge de la retraite aujourd'hui. Pour certains, il s'agit d'un problème transitoire car les générations suivantes vont combler l'écart, ce qui n'est pas évident pour d'autres qui imaginent que ces technologies vont se développer à toute vitesse...

Les TIC peuvent contribuer au « bien vieillir » dans ce territoire en permettant :



- **une amélioration de la coordination** des acteurs dans le domaine médico-social autour de la personne en situation de vieillissement,
- **un équipement de l'habitat** des personnes en situation de vieillissement (notamment mais pas seulement en matière de domotique),
- **un observatoire ou meilleur suivi** des personnes en situation de vieillissement, par elles-mêmes et par la chaîne de soignants, donc contribuant à la prévention,
- **un lien avec les membres de la famille**, notamment pour les personnes isolées...

La question de l'accessibilité (au sens PMR) est maintes fois abordée par rapport aux personnes en situation de vieillissement. L'accessibilité est perçue par les élus, comme difficile à généraliser à l'ensemble des espaces publics — surtout dans des villes telle Mortain, située sur une colline !

L'accessibilité dans un sens plus général est relativement peu traitée, renvoie à l'aménagement des espaces publics et de l'habitat, pour les personnes qui se déplacent difficilement, ainsi qu'aux nouvelles technologies qui permettent en particulier avec la web came de compenser l'éloignement des enfants ou des voisins.



III/ INITIATIVES ET PISTES

1/ INITIATIVES ET INNOVATIONS

Des offres innovantes et des initiatives sont mentionnées dans chacun des groupes. Il existe de la part des acteurs le sentiment de vivre sur un territoire dynamique et créatif, où il existe déjà « pas mal de choses ». Se manifeste une certaine forme d'optimisme, voire une confiance en l'avenir du Mortainais et en la capacité relationnelle et organisationnelle de l'ensemble de ses acteurs motivés par **une forme d'engagement à l'égard de leur propre territoire...**

On n'est pas sous équipés, il y a un tissu associatif riche, que ce soit sportif, culturel et puis cette ambiance... On est dans des petites villes, on n'est pas là pour se prendre la tête, mais pour travailler ensemble... Peut-être que par le passé, il y a eu des rivalités mais aujourd'hui, je pense qu'on est tous là pour travailler ensemble... C'est ce qui doit plaire aux gens qui s'installent !

Il y a plein de choses qui se sont mises en place ! C'est vrai que parfois on nous regarde avec un coup de projecteur ! A une époque on était considérés comme « des indiens », on entendait des expressions très désagréables... Finalement les indiens ont su s'organiser, créer cette force de créativité !

Cette notion d'engagement elle est très importante ! Il faut un peu de temps pour faire valoir des choses nouvelles aussi...

Sont cités :

- **des dispositifs pionniers**, tels le CLIC, les SAG, les Points publics...
- **des acteurs innovants**, tels : Manéo Proximité, Foyer logement d'Isigny-le-Buat...
- **des expérimentations innovantes**, telles celle de La Poste, avec « Facteur plus », la conception et l'aménagement de l'habitat...

Cependant, ces offres innovantes et mériteraient, aux yeux des acteurs, d'être **mieux connues, validées par rapport aux diverses attentes des populations** en situation de vieillissement. Il semble en effet qu'une valorisation des initiatives serait sans doute nécessaire pour que soient plus lisibles et visibles ces innovations dans le Mortainais.

Comme l'affirme Jean-Marie Naël en conclusion, il n'y a pas une solution, pas une offre unique, il n'y a pas dans ces groupes « une idée de génie », mais **l'agencement d'une multiplicité de petites actions** dont l'innovation repose essentiellement sur la mise en synergie, au regard des attentes de la personne en situation de vieillissement.

La mobilité enfin est liée à la dimension intergénérationnelle, puisque ce sont les échanges entre générations différentes qui permettent surtout pour une personne âgée de bouger dans sa tête.



Et surtout le numérique mais en favorisant les relations intergénérationnelles parce que la mobilité c'est aussi dans la tête...

2/ PISTES DE FUTURS SOUHAITABLES

Les souhaits des acteurs du Mortainais portent essentiellement, par rapport aux personnes en situation de vieillissement, sur :

- **des actions de sensibilisation, voire pédagogiques** pour motiver et inciter à :

revaloriser l'image de la vieillesse et de la maturité en mettant en exergue par exemple l'allongement du temps de vie en bonne santé, l'expérience acquise... ;

ne pas stigmatiser les personnes âgées en leur offrant des services spécifiques, mais en leur donnant accès à l'ensemble des services et en jouant **la carte de l'intergénérationnel**... ;

« **aller vers** » l'autre, afin de développer, par exemple, le covoiturage et d'une manière plus générale, l'entraide qui caractérise les valeurs attribuées au Mortainais ;

« **se bouger** » pour maintenir la dynamique des acteurs, tendre vers l'exemplarité en termes de qualité de vie à tous les âges ;

« **faire plus avec moins** » grâce à une coordination et une efficacité accrues... ;

- **des actions de prévention** dès la soixantaine pour apprendre à « bien vieillir »

Les problèmes arrivent à 85 ans, mais ce n'est pas à 85 ans qu'il faut s'en occuper, c'est en amont ! A 65 ans, là, il faut préparer l'avenir...

- **une coordination accrue des acteurs de la chaîne de soins médico-sociale**, autour de la personne en situation de vieillissement, en adéquation avec ses attentes,

L'idéal c'est de mettre en place encore une meilleure coordination ! On tout ce qu'il faut sur le territoire, mis on a ce qu'il faut un peu partout... Et on également les moyens de pouvoir améliorer et innover avec ce qui existe dont les nouvelles technologies !... Mais je pense que l'on ne se connaît pas encore assez. Il faut continuer à changer les habitudes, continuer à créer des espaces de rencontres et d'échanges. Là c'en est un ce soir, par exemple !

- **un développement des liens**, intergénérationnels, interprofessionnels et interculturels par le biais des événements culturels et sportifs, des aménités, des offres de transport... ;
- **une écoute et un suivi** des personnes isolées en facilitant la mobilité des acteurs sur le terrain, telles les auxiliaires de vie, les infirmières ;



- **un développement des actions innovantes**, dans le domaine des transports, des services, des aménités, en tenant compte de la diversité des pratiques et attentes des personnes destinataires ;
- **la création de lieux d'échanges**, de convivialité, voire d'**ateliers de mobilité** pour les personnes en situation de vieillissement (cf l'expérience de la RATP), puisqu'il est affirmé qu'il faut « les prendre par la main » pour leur faire découvrir les nouvelles offres de mobilité et que n'existe pas de culture des transports collectifs... ;
- **des structures d'accueil temporaire** permettant à la fois de soulager les aidant familiaux, de rassurer les personnes en situation de vieillissement et de les initier à un autre cadre de vie que le leur.

Est souhaitée aussi une attractivité croissante de la vie en milieu rural, afin de contribuer au développement du territoire, d'y attirer de nouveaux habitants ou d'y maintenir des populations jeunes, dont les populations âgées ont besoin, en tant qu'aidants familiaux et professionnels... Il semble parfois que le nouvel attrait des campagnes soit une chance à saisir pour attirer des urbains dans le Mortainais...

A cette attractivité souhaitée du territoire, peut contribuer le **développement des TIC** qui apparaissent susceptibles de faciliter :

- la coordination entre les acteurs, la circulation des informations
- le maintien à domicile de personnes, tout en ayant un suivi de celles-ci,
- la sécurité des personnes en situation de vieillissement, au domicile et hors du domicile...
- les contacts avec les membres de la famille, même éloignés géographiquement,
- l'ouverture au monde à partir de chez soi

Mais sont tout aussi cruciales les **structures existantes**, dont le tissu associatif., comme

- Manche Numérique pour les TIC
- la Poste avec « Facteurs plus »
- les Points publics
- le SAG
- les CCAS
- le CLIC....



3/ RECAPITULATIF DES ATTENTES SITUEES PAR RAPPORT AUX ATTENTES GENERIQUES

Ces attentes génériques ont fait l'objet d'un travail réalisé par Marion Tillous dans le cadre de la recherche PREDIT pour constituer une base commune aux analyses dans les divers territoires de projet : Lyon, le Mortainais, d'autres demain... Nous tenterons ci-dessous de les interroger au regard des caractéristiques spécifiques du Mortainais telles qu'elles ont été mises en évidence dans cette étude.

- Rythme calme

la qualité première du Mortainais : ce pourquoi on reste, ce qu'on vient y chercher !
antidote absolu au mode de vie urbain ;

- Rythme choisi :

oui, pour les retraités qui viennent s'installer,
non pour ceux qui veulent rester au domicile jusqu'à des situations d'urgence,
élément pour l'utilisation des offres de service, notamment de transport public
contrainte pour les aidants professionnels à domicile

- Autonomie physique

attente de base partout

prévention, l'activité physique est peu évoquée contrairement à l'urbain...

aménagement et conception de l'habitat : portes, douches, accessibilité des chambres,

importance de l'environnement familial et de voisinage par rapport à l'habitat isolé :
entraide... ;

importance des auxiliaires de vie, des équipes mobiles

enjeu des services à domicile

peu de choses sur l'aménagement des espaces publics : présence de bancs (urbain ?) (hors placettes)

- Liberté (autonomie de choix)

attente forte dans la culture normande

liberté de circuler en voiture ; de disposer d'une maison individuelle

ne s'oppose pas à la solidarité et à la recherche de liens, mais rend difficile des usages collectifs

choix du lieu de vie et de rester dans sa maison...

respect des choix de la personne forte valeur dans le Mortainais

- Proximité spatiale et géographique

plus on prend de l'âge, plus le territoire quotidien se restreint, mais les commerces, services, équipements se concentrent et augmentent les distances, tendance contre laquelle il faut lutter pour bien vieillir,

analyser les espaces de proximité autour du domicile (on peut vous apporter le repas mais on préfère si on peut aller au marché),



importance des lieux de rencontres : marchés, invitation à prendre le café, repas (thés dansants à Sourdeval), transports de proximité pour s'y rendre, peu de choses sur la marche hors randonnées, attentes à distinguer selon bourgs, villes, campagnes isolées...

- **Sociabilité**

attente fondamentale et récurrente :

primauté des liens humains et sociaux dans le Mortainais et crainte de l'isolement de part la dispersion de l'habitat,

sociabilité familiale (parfois absente) et de voisinage pour pouvoir compter sur les autres, importance des réseaux d'amis qu'il faut préserver car on ne développe plus après un certain âge : ils peuvent conditionner les choix de résidence,

le numérique peut aider à maintenir les liens familiaux : on peut rester en contact avec le monde de chez soi, mais jamais les réseaux sociaux numériques ne remplaceront la co-présence.

- **Sécurité physique**

attente générique pas très présente dans les propos des groupes d'acteurs

usage de la voiture avec des stratégies d'évitement des embouteillages, des lieux complexes, utilisation prolongée de la voiture peut constituer un danger pour les autres, notamment pour les piétons,

peu d'expression de peurs dans ce domaine (contrairement à la ville),

peu de propos sur les accidents liés à l'âge, sauf l'urgence lors du passage à la maison de retraite...

- **Confort**

attente faible

bien-être, confort, lié au territoire : qualité du cadre de vie, on y reste du reste, on ne parle pas : logement, voiture...

simplicité d'usage des TIC et des systèmes de réservation Manéo

- **Aménités**

attente secondaire et sentiment d'offres suffisantes

paysages, proximité de la mer, patrimoine culturel,

randonnées, théâtre, cinéma,

rencontres conviviales, clubs,

rien sur les animaux ;

- **Citoyenneté**

attente forte,

désir des élus de mieux connaître les attentes des populations âgées pour définir des politiques publiques,

engagement des seniors dans les associations (les mêmes),

force et vivacité du tissu associatif,

souhait des différents acteurs d'une coopération et coordination accrues.

- **Solidarités intergénérationnelles**

attente forte



conscience de la part des acteurs du poids de la dépendance pour les familles,
le numérique représente à la fois un moyen de maintien de la communication et un possible
risque de clivage intergénérationnel,
peu de référence aux petits enfants et au statut de grands parents...

- **Maîtrise de l'incertitude**

attente faible (/ville)

certitude sur l'évaluation des temps de trajets en automobile,

confiance (après la méfiance...) : on peut compter sur les autres,

le drame majeur : **quitter sa maison et ses terres** où l'on est enraciné et qu'ils veulent
transmettre : un arrachement, un déracinement...



IV/RECOMMANDATIONS

Les situations des personnes âgées dans le Mortainais, sont structurées en fonction des principaux critères suivants :

- **Géographique** : Plus particulièrement l'environnement de l'habitat est à prendre en considération par rapport à l'éloignement de la ville, à l'accessibilité des services, mais aussi en termes de risque d'isolement. Le territoire de Mortainais comporte des espaces ruraux dispersés structurés en communes rurales (remembrées ou non) en lien avec des bourgs de tailles variées et de villes, petites ou moyennes ;
- **Le type de lieu de résidences** : Sont dissociées en effet, les personnes résidant à leur domicile et celles résidant en institutions : maison de retraite, foyer logement, hôpital... Mais aussi, bien que de façon plus implicite, celles vivant en pavillons ou en appartements, propriétaires ou locataires ;
- **La situation familiale** : La présence ou non d'un conjoint est perçue comme déterminante, le veuvage étant vécu comme une situation renforçant l'isolement, la présence ou non d'enfants au foyer, ou à proximité, est également évoquée. La proximité, voire la solidarité familiale et les liens intergénérationnels, sont très valorisés dans ce territoire à dimension rurale ;
- **La dimension économique** : Une relative pauvreté est mentionnée au regard des petites retraites des agriculteurs et, en particulier, des agricultrices. La richesse du capital de certains agriculteurs est évoquée cependant... Les moyens financiers des personnes en situation de vieillissement sont à prendre en considération dans leur choix de mobilité résidentielle ou quotidienne ;
- **La situation en termes de mobilité** : Cette situation est caractérisée par la possession ou non d'une voiture, l'usage ou non de celle-ci, les capacités physiques et cognitives, l'état de santé des personnes, leurs ressources en termes de solidarité de voisinage ... Les personnes en fauteuil roulant ou atteintes de la maladie d'Alzheimer sont maintes fois évoquées, parce que ne pouvant plus se déplacer seules. La perte de la mobilité constitue un passage important dans le processus de vieillissement et plusieurs seuils sont mentionnés : l'arrêt de l'usage de la voiture, puis de ses membres inférieurs constituant deux passages importants, deux moments de déprise. La mobilité est si importante par rapport aux personnes en situation de vieillissement que semble émerger un clivage implicite et explicite entre les 60, 65 qui sont très mobiles et ceux qui, en revanche, voient leurs capacités de mobilité se restreindre, vers 80, 85 ans... Il est à noter cependant que sont évoquées (de façon marginale) des personnes qui vieillissent sans problème de santé particulier, tandis que d'autres cumulent vieillissement et maladies.
- **Les itinéraires de vie et les rapports au territoire** : Ainsi par exemple, le fait que les personnes en situation de vieillissement soient originaires du Mortainais, ou bien qu'elles constituent des nouveaux résidents, qui viennent s'installer dans le territoire lors de la retraite, apparaît comme un critère important. L'intégration est souvent



évaluée au travers de l'appartenance à des associations locales. Est aussi mentionnée la présence de retraités anglais. Ces personnes d'origine étrangère peuvent être interrogées dès lors qu'elles parlent français !

- **Les représentations, l'équipement et les usages du numérique** pourraient également constituer un critère à retenir au regard des différences évoquées selon les itinéraires de vie (dont professionnels) et les âges.
- **L'âge** : Ce critère dont la pertinence reste à démontrer, est néanmoins évoqué au travers de la dichotomie qui est faite entre ceux qui ont 60-65 ans et qui ne connaissent pas encore de problèmes de santé, et les plus de 80-85 ans, confrontés à des problèmes de santé... En revanche sont plutôt passés sous silence les 70-80 ans qui vivent le processus de déprise. Il est à noter que le recul de l'âge (de 70 ans à 80 ans, 90 ans) de l'entrée en maison de retraite, est remarqué par les acteurs...

Au regard des résultats de cette première phase d'investigation, il ressort **quatre grands types de problématiques à approfondir** lors de la seconde phase par entretiens, auprès de personnes en situation de vieillissement :

1/ **La question des projets de vie des jeunes retraités**, leurs types de choix de vie, de résidence et les raisons de ces choix. L'attractivité de la mer ne peut-elle être compensée par l'existence de services et d'offres de soins à l'intérieur des terres ?

2/ **La question récurrente dans les groupes d'acteurs de la crainte, voire du refus, de quitter son domicile** et l'approfondissement des causes et origines de ces refus, plusieurs raisons ayant été avancées : dimension économique, attachement affectif à son domicile, à ses terres, crainte de perdre ses repères, sentiment hypertrophié de propriété...

3/ « **Le deuil de l'objet voiture** » chez les personnes âgées, dans un territoire comme le Mortainais où les mobilités sont fortement liées à l'usage de la voiture et où sont encore relativement réduites les offres de transports collectifs. Quelles sont les alternatives à l'automobile utilisées et envisagées par les personnes qui ne prennent plus le volant, ni ne peuvent plus se faire conduire par leur conjoint ?

4/ **La question du repli** : de la perte du désir de contacts, de découvertes, de goût pour les choses de la vie et la manière de le combattre en développant des liens intergénérationnels et des lieux de convivialité, avec et sans le numérique.



INFORMATIONS A RECUEILLIR AUPRES DE PERSONNES EN SITUATION DE VIEILLISSEMENT

Au vu de ces premiers résultats il semble important d'approfondir certains thèmes dont, en particulier, celui des mobilités et d'évaluer le degré de connaissance par les personnes en situation de vieillissement dans le Mortainais, des offres de mobilités, de services de mobilité dont elles peuvent bénéficier dans ce territoire, y compris du potentiel de services ouvert par les TIC.

Une forte attente existe par rapport à la deuxième phase de cette recherche action : la réalisation d'entretiens auprès de personnes en situation de vieillissement mobilise l'intérêt des acteurs du Mortainais.

Je pense que la deuxième étape qui va se faire avec vos entretiens, me paraît essentielle ! On va permettre aux gens concernés de pouvoir s'exprimer ! Et c'est peut-être de là que vont venir les meilleures idées...

Doivent être approfondies en particulier :

- **leur choix de résidence et les caractéristiques attribuées au domicile** : les critères de choix ou les contraintes qui les ont amené à habiter leur résidence...
- **leurs rapports au Mortainais**, les caractéristiques attribuées à ce territoire,
- **les activités au quotidien des retraités**, leurs activités contraintes, leurs activités de loisirs, les activités auxquelles ils aspirent,
- **les mobilités pratiquées** par les personnes en situation de vieillissement, résidentielles mais aussi quotidiennes, avec voiture et sans voiture, seules ou accompagnées, formelles ou informelles, prévues ou improvisées... ;
- **les raisons de sorties du domicile** et les types de trajets effectués par les personnes en situation de vieillissement au quotidien, ou plus occasionnellement... ;
- **les usages et représentations des nouvelles technologies** par les personnes en situation de vieillissement, seules ou accompagnées,
- **leur connaissance des offres de services** dans le Mortainais, leurs représentations des politiques locales et départementales,
- **le degré de connaissance et les usages des offres de mobilité** sur le Mortainais et en particulier des récentes offres de Manéo Proximité,
- **les apports que le numérique pourrait permettre**, selon eux,



- **les attentes par rapport au bien vieillir, en termes de mobilité et d'accessibilité** et en particulier par rapport aux attentes génériques.

2/ CONSTITUTION DE L'ECHANTILLON DE 20 ENTRETIENS

Au regard des préconisations des acteurs, un échantillon de **20 personnes** en situation de vieillissement vivant dans le Mortainais, pourrait être constitué de la façon suivante :

- **Sexe : 12 femmes et 8 hommes** - les femmes ayant une espérance de vie supérieure à celle des hommes et celles-ci endossant plus souvent que les hommes le rôle d'aidantes familiales et professionnelles...
- **Age : 7 personnes de 60 à 70 ans, 8 personnes de 70 à 80 ans, 5 personnes de plus de 80 ans**, afin de pouvoir comparer la catégorie des seniors, des jeunes retraités avec celles de personnes voyant se réduire leurs capacités et de personnes de plus de 80 ans, dont certaines en situation de dépendance...
- **Situation de famille : 10 personnes vivant à leur domicile**, dont 5 veufs ou veuves (personnes vivant seules), 5 personnes vivant en couple, et **5 personnes vivant en foyer logement** - afin de diversifier les situations par rapport au lieu de vie et de pouvoir recueillir des récits de départs du domicile, de processus décisionnels...
- **Situation géographique** : habitants de **Mortain, St Hilaire, Barenton, Isigny-le-Buat** et dans des communes rurales, en habitat isolé ou à proximité des bourgs telles St Clément ou Gers - afin là encore, de prendre en compte divers cantons évoqués lors des réunions d'acteurs.
- **Itinéraires de vie : 15 Mortainais de longue date**, voire de souche et **5 nouveaux arrivants**, résidant dans le Mortainais de façon permanente ou non (résidences secondaires), depuis moins de 5 ans. Dans ces itinéraires de vie nous tiendrons compte également des types de professions exercés antérieurement et des niveaux de revenus : ceux pouvant aller de petites retraites agricoles à des cadres parisiens, ou cadres retraités de l'Acome...
- **Situation de mobilité : 10 sans usage de la voiture, 10 avec voiture** ; 10 sans problèmes de mobilité, 10 personnes avec des problèmes de mobilité dont atteste l'usage d'une canne par exemple, ou un essoufflement – afin là encore, de comprendre les pratiques de mobilité en fonction de situations différentes...