

Bien vieillir dans le Mortainais

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



LA MANCHE
CONSEIL GÉNÉRAL

conseil.general.manche.fr



Préface

S'il y a un sujet que nous ne pouvons négliger, c'est bien celui du vieillissement.

En 2001, le conseil général de la Manche a choisi de s'engager dans une démarche de développement social local. C'est autour du « Bien vieillir » qu'en 2010, le Mortainais a été choisi dans le cadre d'une action de vitalisation et d'attractivité de son territoire, considérant que le « Bien vieillir » est synonyme de « Bien vivre ».

Tout est parti d'une recherche-action « projets de vies et mobilités durables pour bien vieillir en 2030 » menée par Edith Heurgon, prospectiviste et directrice du centre culturel international de Cerisy (CCIC) et Catherine Espinasse, psycho-sociologue avec le partenariat de la fondation internet nouvelle génération (FING), du territoire de solidarité du Mortainais (conseil général de la Manche), du centre local d'information et de coordination du Mortainais (CLIC), de Manche numérique et de la direction départementale des territoires et de la mer (DDTM).

L'objet des ces travaux était d'aboutir au partage de connaissance et à la conception de scénarios susceptibles d'être développés sur le territoire du Mortainais. Pari aujourd'hui relevé...

Œuvrer ensemble autour de valeurs, d'actions simples et innovantes empreintes de bon sens, voilà comment les « forces vives » du Mortainais ont réussi à « monter » une action dynamique de réseau.

Le fil rouge : avoir confiance dans les richesses de son territoire, croire en lui, être fier de ses atouts et de ses forces mais aussi être conscient de ses faiblesses pour mieux les surmonter.

La réflexion portée par les acteurs locaux et les habitants a été stimulante car le sujet l'est.

La centaine de participants a bien compris que la population a, en effet, tout à gagner ! Tout à gagner à vivre sur un territoire capable de faire des propositions et d'apporter des réponses concrètes afin d'améliorer la qualité de vie en y intégrant des conditions de mobilité, l'accès à des services appropriés en matière de santé, de logement, de maintien à domicile mais aussi de loisirs et de culture.

En filigrane de tout cela, il y a les technologies modernes et innovantes dont le Mortainais s'enorgueillit et qui ont toute leur importance dans le « Bien vieillir ».

Le numérique, c'est tout simplement une valeur humaine ajoutée qui n'arrêtera pas de se développer et de contribuer au « Bien vieillir ».

Par ce travail en réseau, une belle aventure a été vécue. Elle débouche aujourd'hui sur du concret, comme la mise en place d'une mutuelle des transports ou encore une chaîne des jardins.

Tout seul, on va plus vite mais ensemble, on va plus loin. Le Mortainais prépare son avenir. Ayons l'envie d'en faire un territoire avec une longueur d'avance. C'est en tout cas l'objectif que nous nous sommes fixé.

Longue vie au Mortainais. On y vieillit bien car on y vit bien !

Jean-François Le Grand,
membre honoraire du Parlement
président du conseil général de la Manche

Je tiens à remercier et féliciter l'ensemble des participants à cette réflexion et plus particulièrement Serge Deslandes, conseiller général de Mortain fortement impliqué dans cette démarche, Laurence Colin, agent de développement local au Conseil général de la Manche et Jean Bédouin, alors responsable de territoire de solidarité du Mortainais qui ont su avec professionnalisme et enthousiasme, coordonner la dynamique de ces travaux.

Ouvrage coordonné par Edith HEURGON (CCIC)

Avec le concours de : Amandine BRUGIÈRE (FING), Catherine ESPINASSE (psycho-sociologue), Jean-Marie NAEL (DDTM), et la collaboration de Jean BÉDOUIN (conseil général de la Manche), Laurence COLIN (conseil général de la Manche) et Agnès JUGÉ (CLIC)

Sommaire

P4	Introduction	P112	5] Résultats généraux au regard des attentes génériques, des hypothèses et de la problématique commune
P13	1] La démarche spécifique au territoire du Mortainais	P129	6] Synthèse des résultats : apports de connaissances et recommandations
P22	2] Les caractéristiques du Mortainais	P137	Annexes
P39	3] Résultats détaillés de deux phases de recherches qualitatives		
P100	4] Résultats de la phase de co-conception de solutions		

Introduction

Cet ouvrage intitulé « Bien vieillir dans le Mortainais » traite d'une question fondamentale, à propos d'un phénomène de grande ampleur en France et dont les conséquences individuelles et collectives posent un véritable défi aux acteurs politiques, économiques et sociaux. Y faire face impose un profond renouvellement des représentations et des pratiques dans la perspective d'inventer un nouvel « art de vivre ensemble à tous les âges », plus durable et plus solidaire.

Le vieillissement de la population, avec l'allongement de la durée de la vie, touche désormais un nombre croissant de personnes et concerne directement la plupart des territoires français qui vont se trouver confrontés à la perspective d'une « société des aînés ». Cependant, la question du « bien vieillir » se pose de manière différente selon les modes de vie, les lieux d'habitation et les territoires vécus. Elle doit désormais intégrer l'évolution des mobilités sous toutes leurs formes, notamment physiques ou numériques, qu'elles concernent les personnes, les biens ou les informations.

Les Technologies de l'Information et de la Communication (TIC) connaissent un essor considérable et, selon la FING (Fondation Internet Nouvelle Génération¹), doivent être appréhendées dans leur double capacité, d'une part, à faire évoluer les modes de vie et à recomposer les formes de sociabilité, et, d'autre part, à porter un regard nouveau sur diverses questions sociétales majeures.

1. Renouveler les conceptions du vieillissement, des mobilités et des TIC au sein des Territoires

Pour réfléchir, de manière collaborative, à l'influence réciproque de ces tendances lourdes (d'un côté *le vieillissement et l'allongement de la vie en bonne santé*, de l'autre *l'essor du numérique*), la FING a lancé, en 2008, le programme *Pluslonguelavie*. Les résultats ont été publiés, en 2010, dans un livre intitulé « *Bien vieillir grâce au numérique* »².

Cependant, comme on ne vieillit pas de la même façon selon les lieux où l'on réside et les espaces que l'on habite, un groupe de travail interterritorial s'est efforcé, au sein de ce programme, d'étudier plus spécifiquement les relations entre le vieillissement des populations et les dynamiques des territoires vécus.

Par territoire, nous entendons à la fois un **espace de vie quotidienne**, un **système de relations** entre une diversité d'acteurs, individuels ou collectifs, un **espace de ressources**, riche de compétences, de capacités d'innovation, d'émulations coopératives, et un **espace de projets** qui donne corps à l'engagement des acteurs afin de co-construire un développement durable et solidaire.

¹ Voir le site <http://www.fing.org/>

² *Bien vieillir grâce au numérique*, par Amandine Brugière et Carole-Anne Rivière, Editions FYP, 2010

Bien vieillir dans le Mortainais

La réflexion ainsi conduite avec toutes sortes d'acteurs locaux a permis de partager des éléments de diagnostics, d'identifier les diverses dimensions du « bien vieillir » et de réfléchir à certains usages du numérique susceptibles d'y contribuer, notamment en réduisant, grâce au renforcement des liens sociaux, les risques d'isolement.

1.1 Une conception renouvelée du processus de vieillissement

Phénomène complexe, en pleine évolution, le processus de vieillissement est désormais à considérer dans le contexte sociétal inédit *d'un allongement du temps de la vie en bonne santé* (dans les pays développés, de l'ordre de dix à quinze ans depuis un demi-siècle³) dont les politiques publiques, nationales comme territoriales, n'ont pas encore pris pleinement la mesure.

En effet, au-delà des charges que font peser dans une « société des aînés » les retraites et les problèmes de dépendance sur les finances publiques, **vivre plus longtemps en bonne santé** constitue à la fois une **chance pour les individus** et une **richesse pour les territoires**, dès lors cependant que l'on fait évoluer les représentations, que l'on favorise les pratiques vers davantage de solidarité et que l'on adapte les politiques publiques.

Dans cette optique, loin de pouvoir être seulement appréhendé en termes de classes d'âges, le processus de vieillissement est à considérer comme une **mutation** progressive, marquée par des **transitions** ou des **ruptures**, face auxquelles les personnes doivent, en permanence, réajuster leurs **équilibres de vie** entre les trois termes suivants : les **capacités** dont elles disposent, les **activités** qu'elles souhaitent accomplir et les **environnements** au sein desquels elles habitent.

Dès lors, il s'agit moins d'évaluer le **pourcentage de la population** qui, à tel horizon, aura plus de **60, 75 ou 85 ans**, que de saisir les dimensions individuelles et collectives du phénomène et de comprendre les **situations de vie** des personnes vieillissantes (capacités physiques et cognitives, niveaux de revenus, environnement familial, réseaux de sociabilité) et leurs **contextes territoriaux** (géographie, climat, démographie, emploi, politiques publiques, équipements, offres de services).

Les questions prospectives se déclinent alors différemment selon les acteurs concernés.

Pour les personnes elles-mêmes, la question est la suivante : *comment bien vieillir ?* Certaines études⁴ montrent à cet égard qu'il faut prendre en considération, d'une part, au **plan générique**, non seulement les aspects *fonctionnels*, mais aussi les dimensions *relationnelles*, voire *existentielles* du vieillissement, et, d'autre part, au **niveau contextualisé**, l'ensemble des facteurs, des plus intimes (notamment la santé physique et psychologique) aux plus citoyens (vie dans la cité), en passant par toutes sortes de proximités (habitat, cadre de vie, famille, voisinage, réseaux de sociabilité).

³ Jean Viard, *Nouveau portrait de la France. La société des modes de vie*, L'Aube, 2011

⁴ conduites notamment à l'occasion de la démarche prospective *La Poste 2020*, dans le département de la Manche.

Bien vieillir dans le Mortainais

Pour les acteurs professionnels, la question est de concevoir des offres de services qui correspondent aux situations spécifiques des personnes concernées, car la tendance est grande de voir se creuser *les écarts entre des offres standards et des attentes de plus en plus personnalisées*, écarts qui risquent de renforcer les vulnérabilités des individus auxquels les offres standard ne sont pas adaptées. Par ailleurs, il convient de veiller aux *compétences* et aux *métiers* des aidants (naturels ou professionnels) qui apportent leurs soutiens (bénévoles ou rémunérés) aux personnes en situation de fragilité.

Pour les acteurs politiques enfin, la question est de définir et de mettre en œuvre des *politiques publiques* permettant de *qualifier les territoires* afin qu'ils favorisent le « bien vivre ensemble dans une société des aînés » ; cette question concerne, non seulement les *politiques sociales* à l'égard des personnes vieillissantes et de leurs familles, mais aussi, plus généralement, les *politiques d'aménagement du territoire et d'urbanisme* ainsi que les *services à la personne, le développement technologique* et *l'innovation sociétale*.

1.2 Une conception élargie de la mobilité

S'agissant de la mobilité, il importe de la distinguer du transport proprement dit (qui joue souvent le rôle de variable d'ajustement pour réparer les imperfections de politiques d'aménagement et d'urbanisme). Elle constitue en effet une *dimension consubstantielle des modes de vie contemporains* (et se décline différemment selon les échelles spatiales et temporelles). L'Institut pour la Ville en Mouvement (IVM)⁵ appelle à la considérer comme un droit générique, tandis que Daniel Kaplan et Bruno Marzloff affirment que « c'est parce que la mobilité urbaine reste considérée comme un droit et un objectif qu'elle peut réellement devenir durable »⁶.

Au-delà donc du *transport* (qui pose des problèmes d'infrastructure et de modes) et du *déplacement* (qui suggère des questions de motifs et de trajets), la **mobilité** est à entendre au sens large comme une *aptitude à changer dans la société* au niveau physique (se déplacer, changer d'environnement), au niveau cognitif (transformer son univers de connaissances), au niveau affectif (porter ses affections vers d'autres sujets ou objets), au niveau social (changer de profession, de milieu, de réseaux relationnels), au niveau culturel (changer ses croyances, ses comportements). Quant à **l'accessibilité** aux biens, aux équipements, aux services, elle apparaît alors comme l'un des fondements majeurs, avec la formation et l'emploi, de l'intégration sociale.

Accroître l'autonomie des personnes prenant de l'âge en travaillant sur leurs mobilités, c'est pouvoir jouer sur un ensemble de paramètres : le rapport aux autres, aux activités socio-culturelles, aux distances, aux rythmes (contraints ou choisis). Il s'agit de rendre proches un ensemble de services et d'activités, en travaillant sur leur accessibilité physique, mais aussi sur leur accessibilité humaine, relationnelle, culturelle : c'est s'intéresser d'abord aux liens, à la mise en relation, à la médiation ; c'est aussi se concentrer sur l'accompagnement (car il faut parfois prendre les gens par la main pour les aider à utiliser un service). À ce titre, le *partage de la mobilité* est apparue comme une piste

⁵ Institut pour la Ville en Mouvement < <http://www.ville-en-mouvement.com/> >

⁶ Daniel Kaplan, Bruno Marzloff, *Pour une mobilité plus libre et plus durable*, Editions FYP, 2008

Bien vieillir dans le Mortainais

intéressante à creuser, et cela d'autant plus qu'elle s'inscrit dans un contexte d'augmentation du prix des carburants et d'une diminution des énergies fossiles. La mobilité en milieu rural, prise sous le seul angle du transport, devient « chère » et doit être pensée différemment.

Dans le champ des mobilités, les TIC peuvent changer considérablement la donne, en modifiant les rapports que l'on entretient avec les distances, en favorisant les échanges interpersonnels, mais aussi en rendant plus accessibles certains services. Si un certain nombre d'actions peuvent être substituées aux déplacements physiques dans le champ du commerce, de l'administration, de la culture ou des loisirs (avec la possibilité de réaliser des démarches à distance), les potentialités des technologies vont bien au-delà, dans la mesure où elles permettent la mise en réseau instantanée des besoins des uns et des autres⁷, en offrant un accès à l'information – dont l'information locale – décuplée, et une reliance sociale plus forte. Les capacités de reliance des réseaux jouent à plein dans le domaine des mobilités où se développent le co-voiturage et l'auto-partage.

La mobilité, entendue au sens large, est alors apparue comme une dimension déterminante du processus de vieillissement, dans la mesure où *elle constitue*, d'une part, un *facteur-clé de l'autonomie et de l'intégration sociale des personnes* et, d'autre part, un élément majeur de *l'attractivité et du développement des territoires*.

1.3 Un nouveau regard sur les technologies de l'information et de la communication (TIC)

Les TIC sont aujourd'hui au cœur de maints usages individuels : travail, culture, échanges interpersonnels, voyages, activités au domicile, loisirs. En dix ans, le taux d'équipement et de connexion des foyers est passé de 21% à 73%. C'est une révolution majeure qui s'opère dans la communication ainsi que dans l'accès aux contenus et services. Et, contrairement aux idées reçues, elle « n'épargne » pas les aînés⁸. Si on observe une rupture générationnelle (l'équipement et le taux de connexion sont moindres chez les plus de 70 ans), cela ne signifie pas que les seniors sont exclus des réseaux. Entre 2009 et 2010, les plus de 70 ans ont enregistré la plus forte progression du taux d'équipement (+7%). Et quand ils sont équipés et connectés, leurs usages sont, à l'instar des autres tranches d'âge, majoritairement quotidiens. Quant aux 60-69 ans, ayant connu l'informatisation au travail, leur taux d'équipement se rapproche de celui de la moyenne de la population.⁹

La différence générationnelle qui s'observe n'explique pas, à elle seule, les différences d'appropriation des technologies. Plusieurs autres facteurs interviennent, comme la catégorie sociale et professionnelle (CSP), le niveau de revenu, les emplois exercés au cours de la vie « active », la présence d'autres personnes dans le foyer ou le lieu d'habitation. Sont en jeu une familiarité ou une continuité

⁷ Enquête CREDOC 2010 « Plus d'une personne sur trois fait partie d'un « réseau social » sur internet. Le nombre d'utilisateurs de réseaux sociaux sur internet explose : en 2010, 36% des Français sont concernés. 19 millions de personnes (+ 7 millions en un an) ont participé à des réseaux de type Facebook, Myspace. Elles ont donc mis en ligne des informations les concernant et sont entrées en contact avec d'autres utilisateurs partageant les mêmes centres d'intérêt ».

⁸ Amandine Brugière, *Des technologies qui infantilisent et isolent, ou des technologies créatrices de lien ?*, Gérontologie et société, septembre 2011.

⁹ Source CREDOC, 2010 enquête « Les conditions de vie et les aspirations des Français : la diffusion des technologies de l'information dans la société française ».

Bien vieillir dans le Mortainais

avec des expériences passées, ainsi que des habitudes de vie et de pensée. Le rejet des technologies, quand il s'exerce, est moins celui de la technique que la crainte d'altérer un équilibre, une certaine représentation du monde. D'où l'importance de l'entourage, du réseau relationnel, des formes de médiation existantes, des accompagnements proposés qui participent à donner du sens à l'action réalisée grâce à la technique.

Dans une société de longévité, éviter les fractures « techniques » (aujourd'hui numériques, demain sans doute d'un autre ordre) peut passer par un travail sur les dispositifs ergonomiques (tablettes tactiles, intuitives) ainsi que sur la formation ou sur divers dispositifs d'apprentissage prenant en compte les temps nécessaires à l'appropriation par les personnes qui prennent de l'âge. Mais cela implique surtout de travailler sur le lien entre les générations, c'est-à-dire d'organiser des rencontres et des coopérations intergénérationnelles, dans le cadre d'événements ou de situations, où les dispositifs technologiques sont présents, utilisés, partagés.

Accompagner le processus de vieillissement des populations en faisant jouer leurs capacités de mobilités et d'usages des TIC, c'est contribuer à rester en lien (se sentir faire partie d'une communauté d'individus), c'est continuer à pratiquer, à un rythme choisi, les activités qui vous tiennent à cœur, maintiennent un savoir-faire ou permettent d'acquérir de nouvelles connaissances : c'est-à-dire tout ce qui participe à ne pas faire du « maintien à domicile », quand on y est contraint, une nouvelle forme d'enfermement et d'exclusion.

2. Une recherche-action conduite selon une approche systémique

Saisissant l'opportunité de l'appel à propositions « **Transports, Territoires et Individus** » du programme PREDIT¹⁰ (groupe 3 « *Mobilités dans les régions urbaines* »), l'équipe projet¹¹ a proposé une démarche intitulée « *Projets de vie et de mobilités durables pour bien vieillir dans les territoires en 2030* » qui a été sélectionnée.

La recherche-action a adopté une approche systémique permettant d'appréhender les interactions dynamiques qu'entretiennent quatre sous-systèmes : Transport, Individus, Territoires, TIC (voir schéma ci-dessous).

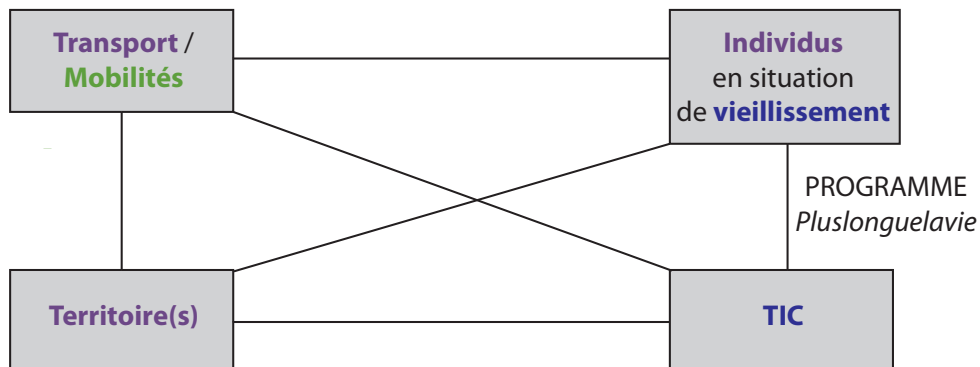
Sur l'axe reliant les **Individus** et les **TIC**, se situe le programme *Pluslonguelavie*, qui a également considéré les liens entre **territoires** et **TIC** en repérant les initiatives prises par les acteurs pour innover en matière d'usages (notamment lors de journées d'échanges tenues, en juin 2009, à Laval et, en janvier 2010, à Granville).

S'agissant des relations entre les **Individus** et le **Transport**, l'hypothèse a été faite qu'en étudiant finement les pratiques des personnes âgées, il était possible, au-delà de l'impératif de vitesse, d'appréhender leurs attentes génériques (voir ci-dessous) pour construire une **vision élargie des mobilités** permettant d'imaginer, au-delà du mode proprement dit, la **gamme complète des services à la mobilité** (dans les véhicules, les espaces, l'information, la communication, la formation) susceptible d'être mise en œuvre.

¹⁰ Programme de Recherche et d'Innovation sur les Transports <<http://www.predit.prd.fr/predit4/homePage.fo>>

¹¹ L'équipe projet était composée d'Amandine Brugière et de Carole-Anne Rivière (FING), d'Edith Heurgon (CCIC), de Sylvia Rosales-Montano (Agence d'urbanisme de Lyon), de Catherine Espinasse (psycho-sociologue) et de Marion Tillous (maître de conférences en géographie à l'université Paris 8).

Bien vieillir dans le Mortainais



Sur l'axe reliant les **Individus** et les **Territoires**, la réflexion a porté sur la manière dont les personnes, aux différents âges de la vie, habitent les espaces (ruraux, urbains, périurbains)¹². Car on ne vieillit pas de la même manière selon que l'on habite en ville ou à la campagne, près du littoral ou à la montagne, dans le Nord ou le Sud du pays. La prise en considération des territoires où l'on « vieillit bien » permet alors de dégager, pour les personnes qui prennent de l'âge, des *attentes contextualisées*, fonction des spécificités spatiales ainsi que des politiques publiques et des services offerts aux habitants (permanents ou temporaires). À cet égard, les *territoires étudiés* (urbains et périurbains dans l'aire urbaine de Lyon, rural dans le département de la Manche) ont mis en perspective des *configurations extrêmes*, allant de l'hyper-urbain au rural profond, en passant par le péri-urbain et les franges proches des agglomérations.

Sur l'axe reliant le **Transport** et le(s) **Territoire(s)**, il s'agit d'ajuster les offres de services aux diverses configurations territoriales (métropole, péri-urbain, centre-ville, ville moyenne, espace rural) et aux politiques conduites par les acteurs locaux afin d'innover en matière d'accessibilité et d'attractivité (pour les populations résidentes et leurs familles, ainsi que pour les salariés, les visiteurs ou les touristes).

Enfin, sur l'axe reliant le **Transport** et les **TIC**, les enjeux sont, d'une part, d'intégrer dans les offres de déplacement physique, les apports du numérique afin de développer de nouveaux usages (co-voiturage, transport à la demande) où les TIC jouent un rôle central, et, d'autre part, de prendre en considération des offres nouvelles, par exemple favorisées par les réseaux sociaux, aptes à renforcer les sociabilités, notamment des personnes qui prennent de l'âge.

2.1 Les objectifs de la recherche-action

La recherche-action « **Projets de vie et mobilités durables pour bien vieillir en 2030** » conduite dans le cadre du programme PREDIT sur plusieurs territoires différenciés, a les objectifs suivants :

- **développer et partager des connaissances sur les attentes et pratiques de mobilité des personnes** qui prennent de l'âge en tenant compte des spécificités de **leurs territoires quotidiens** ainsi que des évolutions possibles de leurs **comportements** à certains moments-clés de leur trajectoire de vie (comme le départ à la retraite, un changement de domicile, la perte d'un proche);

¹² On retrouve là les problématiques de l'économie résidentielle, voire de l'économie présentielle (telles qu'elles ont été travaillées par Laurent Davezies ou Christophe Terrier)
Terrier Christophe, 2006, *L'économie présentielle, un outil de gestion du territoire* in Cahiers ESPACES, numéro spécial Observation et Tourisme (www.revue-espaces.com)
Davezies, Laurent, 2008, *La République et ses territoires: la circulation invisibles des richesses*, La République des Idées, Seuil

Bien vieillir dans le Mortainais

- **aider les collectivités territoriales à définir des politiques publiques** capables de répondre aux attentes de ces personnes et de favoriser un « art de vivre ensemble intergénérationnel », sur la base de « principes de mobilité durable », au regard des caractéristiques spécifiques des territoires étudiés;
- **concevoir et expérimenter une gamme de services à la mobilité, faisant largement appel aux TIC**, adaptée aux personnes en situations de vieillissement (pour lesquelles les dimensions qualitatives et sociales de la mobilité sont essentielles).

2.2 Attentes génériques des personnes en situation de vieillissement au regard des mobilités

Un état de l'art bibliographique a été réalisé pour expliciter ces premières hypothèses¹³. A cet égard, et malgré leur caractère discutable, ont été distinguées, au regard des travaux réalisés par l'Agence urbaine de Lyon¹⁴, trois grandes catégories de personnes: les seniors (60-74 ans), le troisième âge (75-84 ans) et le quatrième âge (plus de 85 ans).

De manière générale, l'analyse a montré que la plupart des recherches portent essentiellement sur les personnes qui connaissent des phénomènes de déprise et, dans une moindre mesure, sur les seniors actifs ou les « jeunes retraités » en bonne santé.

Toutefois, cet examen bibliographique, concernant principalement les mobilités, a permis de spécifier une *douzaine d'attentes génériques* de la part des populations vieillissantes (voir tableau ci-dessous). Leur diversité conduit à noter que ces personnes ont une *mobilité protéiforme*, qui autorise la remise en cause du primat de la seule vitesse.

2.3 Le cadre d'hypothèses et la problématique commune

Sur la base des analyses précédentes et pour atteindre les objectifs ci-dessus, un cadre d'hypothèses et une problématique commune ont été définis afin de pouvoir comparer les résultats obtenus sur divers territoires d'études.

Pour ce faire, à côté des notions de **situations de vie**, de **contextes territoriaux** et d'**attentes génériques** définies ci-dessus, a été introduite celle de « **projet de vie** », au travers de laquelle il convient d'entendre les anticipations que peuvent se forger, à des horizons plus ou moins proches, dans la continuité de leurs *trajectoires antérieures*, les personnes pour imaginer des « situations souhaitables ».

Hypothèse 0 : Une dimension essentielle de l'autonomie des personnes en situation de vieillissement est la *mobilité*.

Hypothèse 1 : Les projets de vie des personnes en situation de vieillissement, vis-à-vis de leur mobilité dans les territoires vécus, reposent sur des *attentes génériques* précisées ci-dessous qui peuvent être différenciées selon :

¹³ Par Marion Tillous, géographe spécialiste des mobilités urbaines.

¹⁴ Atlas de l'aire urbaine de Lyon – Approfondissement. Le vieillissement.

Bien vieillir dans le Mortainais

	Éléments de définition et motivations	Populations concernées en priorité	Critères discriminants/ Situations	Critères discriminants/ Territoires
1/ RYTHME CALME	Volonté de se préserver, d'éviter la fatigue	Age variable	Conditions physiques	Systèmes complexes de mobilité, densité urbain > rural
2/ RYTHME CHOISI	Temps libéré par la retraite + désir de profiter de ce temps	Seniors actifs Retraités	Activités antérieures	Offres de loisirs
3/ AUTONOMIE PHYSIQUE	Attente de base	Handicaps ou charges 4 ^{ème} âge	Environnement familial et amical	Offres existantes Densité du territoire
4/ LIBERTE Autonomie de choix	Garder sa capacité à élaborer seul ses choix : liberté	4 ^{ème} âge	Environnement familial et amical	Offres existantes
5/ PROXIMITE SPATIALE ET GEOGRAPHIQUE	Repli sur les espaces les plus proches	3 ^{ème} et 4 ^{ème} âge	Conditions physiques	Degré d'appropriation de l'espace
6/ SOCIABILITE	Liée à l'isolement ressenti/ reconfiguration des réseaux sociaux	Age variable	Vie sociale antérieure/ actuelle	Offres et types de sociabilités
7/ SECURITE PHYSIQUE	Se prémunir contre les risques d'accidents et d'agressions	Age variable	Le genre	Sécurité routière/ rural Insécurité urbaine
8/ CONFORT	Pénibilité des espaces ressentie	Age variable	Conditions physiques	Aménagement des espaces publics
9/ AMENITES	Attente culturelle	Age variable	Offres de loisirs + genre	Offres de loisirs
10/ CITOYENNETE Participer à la collectivité	Souci de rester partie prenante	Seniors dynamiques	Vie sociale antérieure	?
11/ SOLIDARITES INTER-GENERATIONNELLES Voyager pour accompagner	Besoin de perpétuer les liens familiaux	Génération pivot avec parents, enfants, petits-enfants : seniors	Le genre	Eloignement ou proximité des siens
12/ MAITRISE DE L'INCERTITUDE	Sentiment de vulnérabilité Peur de l'inconnu	Age variable	Degré de vulnérabilité	Territoires peu connus

- les *situations de vie* : les capacités physiques et cognitives, les niveaux de revenus, l'environnement familial, les réseaux de sociabilité ;

- les *contextes territoriaux* : la géographie, le climat, la démographie, l'emploi, les politiques territoriales, les équipements (transports, TIC), les offres de services privées, publiques, associatives, citoyennes, et produisent des niveaux de satisfaction ou d'insatisfaction au regard des projets de vie.

Hypothèse 2 : Les offres de transport, de mobilité et de services faisant appel aux TIC peuvent produire des niveaux de satisfaction ou d'insatisfaction au regard des « projets de vie des personnes ».

Hypothèse 3 : Les territoires qui favorisent l'accomplissement des « projets de vie » développent des politiques d'aménagement et des capacités d'innovation en termes de services à la mobilité, de participation citoyenne, visant à une équité intergénérationnelle, sociale et territoriale.

Hypothèse 4 : Pour que ces « projets de vie » et ces capacités d'innovation dans les territoires concourent à une mobilité libre, durable et solidaire, aux différentes échelles (métropolitaine, régionale,

Bien vieillir dans le Mortainais

nationale), il convient d'assurer une coordination des acteurs et une mise en mouvement des territoires. Il s'agit d'une garantie pour pérenniser les outils, les services et les systèmes en vue d'une mobilité libre, durable et solidaire.

Sous condition de réalisation de ces trois hypothèses, la mobilité libre, durable et solidaire permet la réalisation des projets de vie des personnes sur les différents territoires, tout en préservant les ressources de la planète.

2.4 Une démarche commune aux territoires étudiés

L'approche, inspirée des processus « d'innovation ouverte » développée par le FING, entend développer une **connaissance fine** des pratiques, besoins et attentes des populations étudiées afin de stimuler une **démarche d'intelligence collective** faisant appel à un groupe acteurs territoriaux, composé de personnes âgées et de spécialistes des problématiques du vieillissement, des territoires, des mobilités et des TIC.

L'objectif est, dans les divers territoires retenus, d'apprécier si les besoins et attentes formulées peuvent être satisfaits par des services à la mobilité et, dans l'affirmative, de co-construire des pistes de services en adéquation avec les projets de vie des personnes en situation de vieillissement et avec les politiques locales.

Partageant le cadre d'hypothèses et la problématique commune, et en référence aux attentes génériques précisées ci-dessus, les démarches conduites dans ces territoires ont adopté les objectifs suivants:

- consolider un réseau d'acteurs locaux intéressés et disposant de la variété des compétences requises (vieillesse, transport, aménagement, TIC) ;
- établir collectivement un diagnostic partagé à partir des connaissances existantes (études préalables, savoirs professionnels) ;
- choisir un ou plusieurs terrains d'études: contextualiser la problématique, formuler les questions-clés et définir les populations à étudier plus finement ;
- réaliser des enquêtes, quantitatives ou qualitatives, auprès des populations vieillissantes pour connaître leurs attentes, apprécier leurs usages actuels et leurs perceptions des offres ;
- confronter les attentes des personnes aux usages effectifs des offres de service de mobilité;
- co-construire, quand cela est possible, de nouvelles offres de services de mobilité.

Entre centres urbains, espaces périurbains et espaces ruraux, les territoires étudiés dans cette recherche-action (dans l'aire urbaine de Lyon et dans la Manche) se distinguent par leur taille, par les acteurs en présence, par les enjeux que le vieillissement des populations soulève au travers des dispositifs à expérimenter.

Au-delà de la recherche PREDIT, les démarches conduites dans l'Aire urbaine de Lyon et dans le territoire rural du Mortainais ont abouti à des recommandations précises et directes aux comités de pilotage locaux, en matière de services à la mobilité.

1] La démarche spécifique au territoire du Mortainais

Dans la Manche, la question du vieillissement se pose avec acuité dans la mesure où plusieurs évolutions se conjuguent : l'allongement de la durée de la vie, l'arrivée à l'âge de la retraite de la génération du « baby-boom », l'installation de retraités venus d'ailleurs attirés par la qualité de la vie, le départ d'un certain nombre de jeunes à la recherche d'une formation et d'un emploi.

Depuis plusieurs années, le département a conduit une vigoureuse politique de désenclavement en faisant un important investissement sur **le numérique** (notamment au travers du syndicat mixte *Manche Numérique*)¹⁵.

Le département de la Manche était donc tout particulièrement désigné pour être choisi comme l'un des **territoires-projet de cette recherche-action** dans la mesure où les questions posées par les deux tendances étudiées (le vieillissement, le numérique) y sont particulièrement vives.

Déjà, en 2005, dans la démarche de prospective *La Poste 2020*, un groupe de travail s'était penché sur la question du « *bien vieillir dans la Manche* » et avait mis en évidence les éléments suivants.

Du point de vue du « **bien vieillir** », le département présente des **atouts** :

- un **cadre de vie** et un patrimoine naturel (et culturel) de qualité,
- un **littoral** et des équipements, qui attirent ceux qui peuvent en bénéficier,
- un **maillage d'équipements et de services** à l'échelle cantonale,
- une **politique départementale**, relayée par des structures locales (CLIC),
- un **tissu d'acteurs** bien organisé (associations, bénévoles, ...).

Mais il rencontre aussi **certaines difficultés**:

- la disponibilité des **médecins** et l'accès aux soins très spécialisés,
- l'insuffisance des **transports** et de l'accessibilité aux soins et services pour des personnes isolées,
- la tendance au **maintien à domicile** jusqu'aux limites financières et humaines des aidants, aspect accru par la **tradition rurale** qui veut que l'on assume la vieillesse de ses parents...

¹⁵ Voir présentation en annexe

Bien vieillir dans le Mortainais

[1.1] Le lancement de la démarche

C'est donc naturellement que le Groupe de travail interterritorial **Pluslonguelavie** a développé avec le département de la Manche un partenariat favorisé par plusieurs facteurs :

- d'une part, la *FING* entretenait des relations de coopération avec le syndicat mixte *Manche numérique* (qui fait partie de ses adhérents);
- d'autre part, le *Centre culturel international de Cerisy* (CCIC)¹⁶, situé dans le département, coopère depuis plusieurs années avec le Conseil général dans le domaine de la prospective. C'est d'ailleurs à Cerisy, en mai 2008, à l'occasion d'un séminaire *Prospective numérique et nouveau modèle de société dans la Manche*, organisé avec *Manche numérique*, que des liens de coopération se sont établis entre le CCIC et la *FING*.

Après divers contacts, c'est lors du Barcamp¹⁷ « Territoires et Longévité » de Laval (Pays de Loire), en *juin 2009*, qu'un atelier de travail, auquel a participé *Manche numérique*, a été dédié spécifiquement à l'innovation dans les services à la mobilité pour les seniors¹⁸.

La phase préparatoire s'est poursuivie lors du séminaire inter-territorial, tenu en *septembre 2009*, à l'Association des Départements de France (Paris), au cours duquel, parmi d'autres, le département de la Manche a présenté les démarches qu'il avait engagées pour répondre aux attentes des populations en situations de vieillissement, en matière de services (publics et aux publics) et de mobilité, notamment au regard des usages du numérique¹⁹.

La coopération s'est concrétisée enfin avec la journée d'échanges à Granville (Manche), le *21 janvier 2010*, sur le thème « **Innover pour bien vieillir dans la Manche** », organisée conjointement par *Manche numérique*, la *FING* et le CCIC, et qui a traité notamment des enjeux de la mobilité dans le département. Parmi les idées fortes qui sont ressorties des échanges, on peut citer l'importance du sentiment de proximité, la perspective de rendre, au-delà des personnes, les services mobiles, ainsi que l'enjeu de mieux coordonner les réseaux autour des personnes âgées.

S'agissant des mobilités physiques, on a pu déceler plusieurs approches :

- une approche **d'aménagement du territoire** et de **solidarité territoriale**, à l'initiative du Conseil général, visant à assurer une **couverture minimale du département** : avec la gamme de *services Manéo* (déclinée en *Manéo express* et *Manéo proximité*) ;
- une approche **sociale**, visant à assurer aux personnes âgées, souvent isolées géographiquement et manifestant des fragilités physiques ou financières, une bonne **accessibilité aux services de la vie quotidienne** : avec deux types de services, *Manéo proximités* (alors expérimenté dans certains cantons), et *Solidarités transport* (taxis à la demande, fonctionnant dans le Mortainais sous conditions de ressources);
- une approche à caractère **commercial**, fondée sur divers « générateurs de trafic » (centres commerciaux, équipements, événements) visant à **renforcer leur attractivité** auprès de leurs clientèles (dont les

¹⁶ Voir présentation en annexe - <http://www.ccic-cerisy.asso.fr>

¹⁷ Un « barcamp » est une rencontre, une non-conférence ouverte qui prend la forme d'ateliers-événements participatifs où le contenu est fourni par les participants qui doivent tous, à un titre ou à un autre, apporter quelque chose. C'est le principe *pas de spectateur, tous participants*. L'événement met l'accent sur les toutes dernières innovations en matière d'applications internet, de logiciels libres et de réseaux sociaux.

¹⁸ Voir le compte-rendu final en ligne : <http://www.pluslonguelavie.net/BarCamp-Territoires-Longevite-11>

¹⁹ Voir le compte-rendu final : <http://www.pluslonguelavie.net/Innover-pour-bien-vieillir-dans,200>

Bien vieillir dans le Mortainais

personnes âgées) : c'est, dans ce cadre, que peuvent se situer les scénarios « cyclonautes » et « magasin » imaginés par le programme *Pluslonguelavie* ;

- une approche d'**écomobilité citoyenne**, visant à offrir des **services de mobilité durable**, alternatifs aux usages exclusifs et individuels de la voiture particulière : *la plate-forme coopérative valorisant les transports doux et alternatifs a été fournie comme exemple (Nicolas Tronchon)²⁰*.

► 1.1.1 – LE CHOIX DU MORTAINAIS COMME TERRITOIRE DE PROJET

A l'issue de la réunion de Granville, la décision de coopérer a été prise et plusieurs territoires d'études ont été proposés, parmi lesquels le Mortainais, qui a été finalement retenu.

A la lisière de quatre départements (Calvados, Orne, Mayenne et Ille-et-Vilaine) et concerné par trois régions (Basse-Normandie, Pays de Loire et Bretagne), situé à l'extrême sud-est de la Manche, le Mortainais est un territoire de bocage, traversé par deux petits fleuves côtiers (la Sée et la Sélune) qui se jettent dans la baie du Mont-Saint-Michel. Avec l'humidité ambiante, la végétation bénéficie d'une certaine luxuriance dans les terroirs agricoles comme dans les parcs et jardins.

Il présente toutes les caractéristiques d'un territoire rural : petite taille des villes, faible densité de population avec seulement deux pôles d'emplois ruraux (Mortain et Saint-Hilaire-du-Harcouët), baisse de la natalité, départ des jeunes, vieillissement, isolement dans des hameaux autrefois peuplés, avec ses effets induits, y compris sur la gouvernance locale et des comportements encore imprégnés par la culture paysanne.

- 37 292 habitants en 2007, 62 communes,
- 873,79 km² (14,7% de la superficie du département), densité moyenne : 43 h/km² (Manche : 83 h/km²),
- 8 cantons (Saint-Pois, Sourdeval, Mortain, Barenton, Le Teilleul, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Isigny-le-Buat, Juvigny-le-Tertre) avec 8 conseillers généraux et 63 maires.
- Une fonction « capitale », assumée autrefois par Mortain (1 875 habitants en 2007), désormais par Saint-Hilaire-du-Harcouët (4 232 habitants en 2007),
- 7 communautés de communes, engagement fort dans l'intercommunalité,
- 1 entreprise « phare », l'ACOME leader européen sur le marché de la fibre optique, des câbles, fils et tubes de cuivre. Par ses effectifs (1 000 salariés environ), première SCOP de France.

Solidarité et entraide sont des pratiques courantes dans le Mortainais et constituent des éléments de nature à atténuer l'isolement. Grâce à environ 300 associations dynamiques, le tissu associatif contribue à renforcer le lien social et à animer la vie locale.

Le choix du Mortainais a fait rapidement l'objet d'un consensus, dans la mesure où était largement partagé, tant au niveau des responsables départementaux qu'à celui des acteurs locaux, le *sentiment d'une urgence visant à relever les défis d'un territoire rural rencontrant de sérieuses difficultés* (enclavement, démographie atone, vieillissement, faibles niveaux de revenus, isolement), mais disposant aussi de *nombreux atouts* (volonté politique, capacité à travailler en réseau, présence d'une entreprise phare (SCOP), compétence en matière de numérique, tissu associatif dense, multiples projets visant à renforcer les solidarités).

²⁰ <http://www.transportdoux.fr/flash.htm>

Bien vieillir dans le Mortainais

Bref, le Mortainais est apparu comme un **territoire en mouvement**, bénéficiant d'une implication forte des acteurs et de la population, capable de mettre en œuvre une démarche innovante dans l'optique de co-construire un développement durable et solidaire. Il a ainsi offert à la recherche-action PREDIT un cas extrême intéressant à étudier, tant par ses spécificités qu'au regard de ses actuelles transformations.

► 1.1.2 – LE MONTAGE DU PROJET

Une fois le territoire choisi, trois mois et divers allers et retours entre le groupe de travail (FING, CCIC) et Manche numérique pour rencontrer les acteurs du Mortainais, ont été nécessaires pour définir un pré-projet, obtenir du Conseil général l'autorisation de lancement, bref réunir les conditions d'un partenariat effectif. Deux apports ont été décisifs à cet égard :

- l'appui du responsable des études de la DTTM (Jean-Marie Naël), véritable expert du département à qui l'on doit la présentation du territoire proposée au chapitre suivant ;
- les apports de Jean Bédouin et de Laurence Colin, respectivement responsable du territoire de solidarité du Mortainais et agent de développement local des territoires de solidarité du Mortainais et de la Baie du Mont saint Michel. Sans leur talent à faire fonctionner les réseaux locaux, leur exigence et leur engagement de chaque instant, la démarche n'aurait pas pu se mettre en place et être conduite à son heureux aboutissement.

C'est en *avril 2010* qu'a été constitué un *groupe projet* chargé d'animer la recherche-action sur le territoire du Mortainais. Autour de Jean Bédouin, Laurence Colin et Agnès Jugé (Clic du Mortainais), avec Manche numérique (Thomas Sarrion), la DDTM (Jean-Marie Naël) et le CCIC (Edith Heurgon), il s'est d'abord attelé à établir un *pré-projet* en procédant, pour les adapter aux enjeux spécifiques du Mortainais, à une reformulation des hypothèses de recherche et à une adaptation de la méthodologie.

► 1.1.3 – LANCEMENT DU COMITÉ DE PILOTAGE

Le *29 juin 2010*, un *comité de pilotage* a réuni, à Mortain, en présence de la FING et du CCIC, les principaux élus et acteurs du territoire, concernés par les enjeux du vieillissement et des mobilités. C'est alors, après validation de la démarche proposée par le groupe projet, qu'a été décidé le **lancement de la recherche-action** dans le Mortainais et fixé le calendrier des travaux.

► 1.1.4 – SPÉCIFICATION DES OBJECTIFS DE LA RECHERCHE-ACTION

Les objectifs généraux de la recherche-action, rappelés en introduction, ont été spécifiés pour le territoire du **Mortainais**, dans les termes suivants:

- comprendre les modes de vie, les besoins et les attentes des personnes en situation de vieillissement, en fonction de leurs « situations de vie » et des contextes territoriaux ;
- étudier leurs pratiques de mobilité, formelles et informelles ;
- repérer les initiatives innovantes dans le domaine des services, notamment en matière de mobilités, par les acteurs publics, privés et associatifs ;
- engager avec les acteurs locaux, un travail de co-production visant à la conception d'innovations territoriales pour une mobilité durable et solidaire.

Bien vieillir dans le Mortainais

[1.2] Une démarche comportant deux volets complémentaires

Désormais ancré dans le Mortainais et grâce à l'implication des partenaires locaux, *le travail a pu se dérouler, selon les objectifs et les rythmes prévus, en 15 mois* (juin 2010 – octobre 2011).

Deux volets ont été distingués, le PREDIT ne couvrant que le premier, un financement complémentaire a été obtenu par la DDTM pour le second et permettre ainsi le déploiement d'une démarche originale, alliant *recherche qualitative* (pour comprendre les situations de vie et analyser finement les attentes), *prospective du présent* (pour percevoir les signaux faibles et imaginer des futurs souhaitables) et *co-conception de solutions innovantes* (pour imaginer des pistes d'actions).

► 1.2.1 – VOLET 1 - APPROFONDISSEMENT DES CONNAISSANCES (ATELIERS, ENTRETIENS INDIVIDUELS)

Le premier volet a permis:

- l'approfondissement des connaissances, au regard des situations de vie, des besoins et attentes de mobilités des personnes qui prennent de l'âge;
- l'analyse qualitative des pratiques et attentes de ces populations au regard des offres de services existantes.

Par rapport à la recherche-action PREDIT, le groupe projet a souhaité faire précéder la phase d'entretiens en face à face, de travaux en groupes réunissant des professionnels. Les objectifs étaient alors d'acquérir une meilleure compréhension des enjeux du territoire et de faire adhérer les acteurs locaux à une initiative venue d'ailleurs (PREDIT, FING, Manche numérique, CCIC).

Quatre thématiques ont été retenues afin de préciser les besoins et attentes en matière de mobilité des personnes qui prennent de l'âge : *santé physique et psychologique ; habitat, cadre de vie, services, commerces de la vie quotidienne ; vie sociale, sportive et culturelle ; accessibilités, mobilités.*

Deux phases ont alors été réalisées :

1.2.1.1 En septembre-octobre 2010

Quatre ateliers avec les acteurs du Mortainais ont permis, d'un côté, de partager le diagnostic, de spécifier les situations et les territoires vécus à étudier, et, d'un autre côté, de repérer les initiatives innovantes des acteurs dans le domaine des mobilités et des TIC.

Quatre réunions de groupe d'une durée de trois heures (20h30-23h30) ont ainsi été organisées :

- atelier 1 - 28/09/2010 : Santé physique et psychologique (16 participants)
- atelier 2 - 29/09/2010 : Habitat, cadre de vie, services, commerces, voisinage (18 participants)
- atelier 3 - 05/10/2010 : Vie sociale, sportive et culturelle (12 participants)
- atelier 4 - 07/10/2010 : Accessibilités et mobilités (19 participants).

Tenues, pour deux d'entre elles, à Mortain et pour les deux autres, à Saint Hilaire du Harcouët, ces réunions ont été animées par Catherine Espinasse, à partir d'un même guide (fourni en annexe).

Ces réunions ont été marquées, d'un côté, par une *ambiance conviviale* favorisant la liberté des échanges (au-delà du sujet traité, les participants ont apprécié cette opportunité de se rencontrer et de mieux se connaître

Bien vieillir dans le Mortainais

et souhaitent renouveler l'expérience) ; d'un autre côté, par une volonté partagée de dépasser les contradictions (même lorsqu'elles suscitent des inquiétudes, comme c'est le cas en matière de santé) afin de prendre en mains leur avenir et de co-construire des futurs souhaitables.

On a noté en particulier :

- **l'implication manifeste des élus et 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'engagement. Celui sur « la vie sociale, sportive et culturelle », composé d'un nombre inférieur de participants, s'est révélé un peu moins mobilisateur ;
- **la volonté partagée de co-construire des futurs souhaitables** par rapport au « bien vieillir » dans le Mortainais, volonté manifestée tant par le nombre des participants dans ces groupes que par leur ponctualité et leur participation effective ;
- **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 un point de vue parfois un peu différent...

Cette première phase a permis de préparer la deuxième: d'une part, définir le champ d'investigation et les informations à recueillir auprès de personnes en situations de vieillissement ; d'autre part, composer l'échantillon des entretiens et les types de questionnements à approfondir.

Les résultats de l'analyse détaillée de ces quatre groupes ont été présentés en novembre 2010 au comité de pilotage, qui a décidé le lancement de la deuxième phase et coordonné le choix des personnes à interroger.

1.2.1.2 En décembre 2010

Une vingtaine d'entretiens semi-directifs, en face à face, ont été conduits auprès de personnes en situations de vieillissement, vivant dans le Mortainais.

L'échantillon de **21 personnes** peut être caractérisé ainsi :

Sexe	14 femmes et 7 hommes,
Tranches d'âges	8 de 57 à 74 ans, 10 de 75 à 84 ans, 3 de 85 ans et plus,
Situations familiales	4 célibataires, 2 veufs et 6 veuves, 7 vivant en couple, personnes sans enfant ; 17 personnes avec enfants (de 1 à 9, dont les âges vont de 30 à 60 ans, et petits-enfants (de 2 à 21). 2 personnes ont perdu un enfant,
Possession d'une auto	10 avec, 11 sans, dont 2 mobylettes et 2 vélos,
Logements	5 locataires dont 3 en foyer logement ; 2 locataires hors institution, mais en logement social, 16 propriétaires en maisons individuelles,
Lieux de résidence	5 St Hilaire, 5 Le Neufbourg, 2 St Clément, 2 Sourdeval, 1 Ger, 1 Mouline, 1 St Jean du Corail, 1 Isigny-le-Buat, 1 Le Teilleul,
Catégories socioprofessionnelles	9 personnes issues de CSP modestes (artisan, commerçant, enseignant, gendarme, laborantine, cadre), 8 de CSP défavorisées (cantinière, agent des écoles, femme de ménage, employée de maison, jardinier, ouvrier, ouvrier agricole); 4 exploitants agricoles,
Statut	19 en retraite, 2 en activité : un homme de moins de 60 ans, encore en activité pour quelques mois, une femme en recherche de travail,
Revenus	les montants de retraite des personnes interrogées oscillent entre 600 et 750 € mensuels, ce qui témoigne d'une relative pauvreté.

Bien vieillir dans le Mortainais

Parmi ces 21 personnes, 18 ont été fournies par le comité de pilotage, 3 ont été trouvées directement, dont les deux membres d'un couple ayant participé précédemment à un atelier professionnel. Cependant, bien qu'impliqués dans des actions associatives, ils s'y étaient peu exprimés, sans doute en raison de la présence d'experts et d'élus. Enfin, un hôte des enquêteurs pendant ce séjour dans le Mortainais a manifesté en raison de son âge, un désir spontané de parler. 19 foyers ont été ainsi visités (voir ci-dessous leur répartition géographique): un entretien a été conduit simultanément auprès des deux membres du même couple, en raison de la présence du conjoint handicapé, revendiquant d'avoir, lui, le plus de problèmes. Les entretiens d'une heure à une heure trente se sont tenus dans les cuisines et, dans une moindre mesure, dans les séjours ou l'unique pièce à vivre, ainsi que dans les studios des foyers logements (Parigny, St Hilaire). Pour les deux autres couples, ont été menés, simultanément, un entretien auprès de chacun des membres, dans des pièces séparées (cuisine et séjour) ou dans des lieux différents (domicile et café). Dans la plupart des domiciles, des crucifix (grands ou petits) accrochés aux murs ont montré la prégnance de la religion catholique. Autres éléments de décoration constatés : des photos de famille et, quasi systématiquement, un téléviseur. Un entretien s'est déroulé dans un café, en raison de travaux en cours dans la maison.

L'accueil a été très courtois. La preuve en est que quelques personnes interrogées (4) ont offert aux enquêteurs un café, une femme en foyer logement a proposé de partager « un doigt de porto », peu avant l'heure du déjeuner, en fin d'entretien. Une veuve a même demandé en fin d'entretien : « Je vous dois quelque chose ? ». Cette question témoigne du bénéfice procuré par l'écoute bienveillante et l'empathie lors de ces entretiens.

La quasi-totalité des personnes, natives du Mortainais, y ont vécu toute leur vie, et ont témoigné d'un véritable attachement à ce territoire, au regard de la beauté des paysages, de la nature, des cours d'eau, et d'un fort sentiment d'appartenance à l'égard du canton, voire de la commune de résidence, en raison notamment des fortes solidarités de voisinage dont elles bénéficient. La ruralité de cette terre de bocage est revendiquée comme un facteur de qualité de vie, où les bourgs, grâce à des commerces et marchés, présentent une certaine attractivité. Spécifiques de la Normandie, les comportements des habitants ont manifesté d'abord une relative froideur puis, progressivement, une certaine chaleur s'est développée... Ont été largement affirmées les valeurs traditionnelles d'une culture paysanne autour de la religion, de la famille, du travail et de la terre.

Les mobilités résidentielles et touristiques sont apparues comme assez faibles. Rares sont les personnes qui ont voyagé à l'étranger ou qui ont vécu dans d'autres régions de France. Quelques séjours en Ile de France ont cependant été mentionnés, ainsi que des vacances dans le midi ou à la montagne et, pour les plus mobiles, des voyages à l'étranger suscités par la vie professionnelle, les lieux de vie des enfants ou la pratique de randonnées, tels les chemins de Compostelle.

Catherine Espinasse (avec le concours de Michel Mergoil) a assuré l'animation des groupes, les entretiens et l'analyse détaillée des résultats, Edith Heurgon lui apportant son concours pour l'élaboration de la synthèse et la formulation de questions prospectives. Toutes deux ont présenté les résultats de cette première phase, d'abord au comité de pilotage (en novembre 2010 et en janvier 2011), puis lors de **restitutions publiques en février 2011**, qui ont réuni, au cinéma Le Géricault de Mortain, plus de 150 élus, habitants et acteurs locaux.




Bien vieillir dans le Mortainais

Les communautés de communes du Mortainais

0 10 20 km



© IGN - BDCARTO® 2009 Source : DDTM50

- Entretiens réalisés :
-  1
 -  2
 -  5

Bien vieillir dans le Mortainais

► 1.2.2 – VOLET 2 - CO-CONCEPTION DE PISTES D' ACTIONS ET DE SERVICES

Le second volet a permis de:

- co-produire des pistes d'actions et propositions de solutions, avec les habitants, les usagers et les acteurs de l'offre ;
- présenter ces pistes pour approfondissement aux partenaires et acteurs ayant participé à la démarche.

Grâce au soutien de la DDTM de la Manche et à l'implication des responsables locaux du Conseil général, la démarche a pu se poursuivre jusqu'à la conception de pistes de services d'aide à la mobilité adaptées aux personnes en situation de vieillissement.

Inspiré des processus « d'innovation ouverte » coutumiers à la FING, l'objectif est de faire émerger des propositions de services de mobilité ou d'aide à la mobilité, prenant appui sur les potentialités des technologies et en adéquation avec les contextes territoriaux et les projets de vie des personnes âgées. Se distinguant à fois d'une enquête, quantitative ou qualitative, auprès des acteurs et des habitants, d'une mission de « conseils » livrant des recommandations, du prototypage de services technologiques, la démarche mise en œuvre, pour ce second volet, s'est efforcée de concevoir avec les acteurs eux-mêmes, grâce à des méthodes d'animation favorisant l'intelligence collective, des pistes d'actions décalées, inattendues, à fort potentiel transformateur.

Engagée en mars 2011, elle a été animée par la FING (Amandine Bruguière) qui s'est associée les compétences de designers de l'agence Plausible/Possible (Yoan Ollivier, Grégoire Tabeling). Sur la base des résultats du premier volet, **7 pistes de scénarios** ont été proposées au comité de pilotage, réuni le 24 avril 2011 à Mortain, qui en a choisi **4** pour approfondissement ultérieur.

Trois séances d'ateliers ont alors été organisées en mai-juin 2011, réunissant chacune une quinzaine d'acteurs volontaires, prêts à se « projeter » hors de leur situation professionnelle, des seniors actifs en position d'aidants et des personnes âgées, des acteurs publics et privés (commerces, taxis, grande distribution), des responsables « stratégiques » disposés à conduire les pistes retenues vers une réalisation effective.

À la suite de ces ateliers, l'agence Plausible/Possible et la FING ont déployé plus particulièrement deux pistes : la **Mutuelle des transports** et la **Chaine des jardins**, présentées le 29 juin 2011, d'abord au comité de pilotage, puis, sous une forme plus développée, le *13 octobre 2011*, lors d'une restitution publique à Saint-Hilaire du Harcouët.

Par ailleurs, l'ensemble de la démarche a fait l'objet d'une présentation lors d'une séance du syndicat mixte Manche numérique tenue le *28 septembre 2011* à Saint-Lô au Conseil général de la Manche.

Bien vieillir
dans le
Mortainais

2] Les caractéristiques du Mortainais

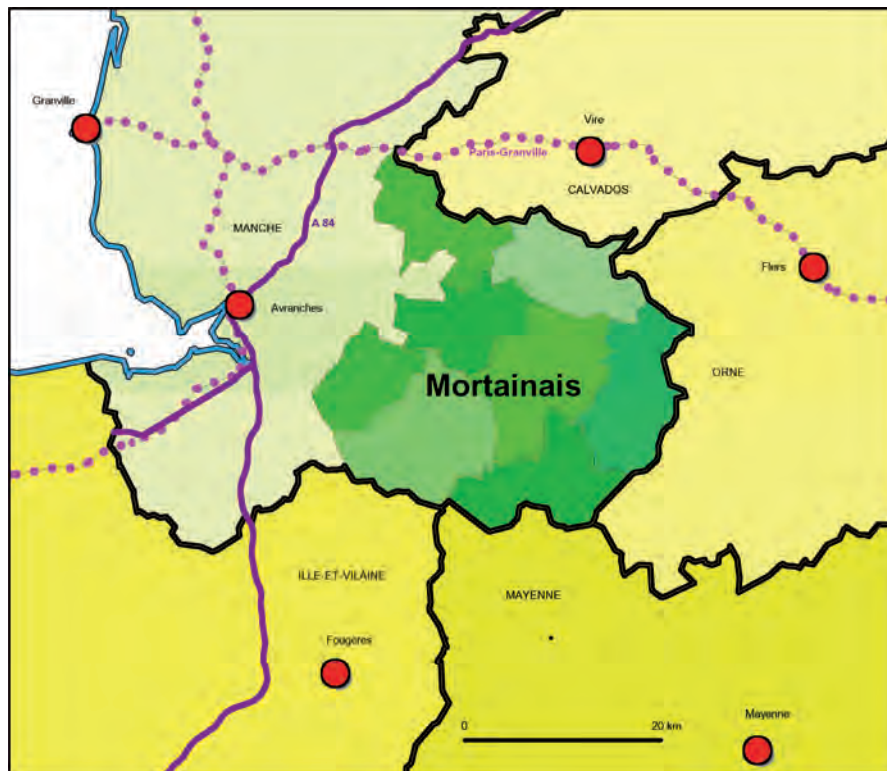
*Contribution de la Direction départementale des territoires
et de la mer (Manche)*

A la lisière de quatre départements (Calvados, Orne, Mayenne et Ille-et-Vilaine) et concerné par trois régions (Basse-Normandie, Pays de Loire et Bretagne), situé à l'extrême sud-est de la Manche, le Mortainais est un territoire de bocage, traversé par deux petits fleuves côtiers (la Sée et la Sélune) qui se jettent dans la baie du Mont-Saint-Michel.

Bien vieillir dans le Mortainais

[2.1] Le Mortainais : quelques chiffres clés

- Une fonction « capitale » assumée autrefois par Mortain (1 875 habitants en 2007), chef-lieu de l'arrondissement de Mortain supprimé en 1926. Cette fonction capitale est désormais assurée par Saint-Hilaire-du-Harcouët (4 232 habitants en 2007), moins centré sur le territoire mais plus dynamique,
- 37 292 habitants en 2007, 62 communes,
- 873,79 km² (14,7% de la superficie du département),
- densité moyenne : 43 h/km² (Manche : 83 h/km²),
- 8 cantons (Saint-Pois, Sourdeval, Mortain, Barenton, Le Teilleul, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Isigny-le-Buat, Juvigny-le-Tertre),
- 7 communautés de communes, généralement calquées sur le canton, à l'exception de la communauté de communes de la Sélune qui comprend deux cantons),
- 1 commune-canton (la première si ce n'est la seule en France et qui constitue la forme la plus aboutie de coopération intercommunale à l'échelle d'un canton),
- 1 entreprise « phare », l'ACOME, leader européen sur le marché de la fibre optique, des câbles, fils et tubes de cuivre. Elle a le statut de coopérative ouvrière de production (SCOP). C'est par ses effectifs (1 000 salariés environ), la première SCOP de France.



Bien vieillir dans le Mortainais

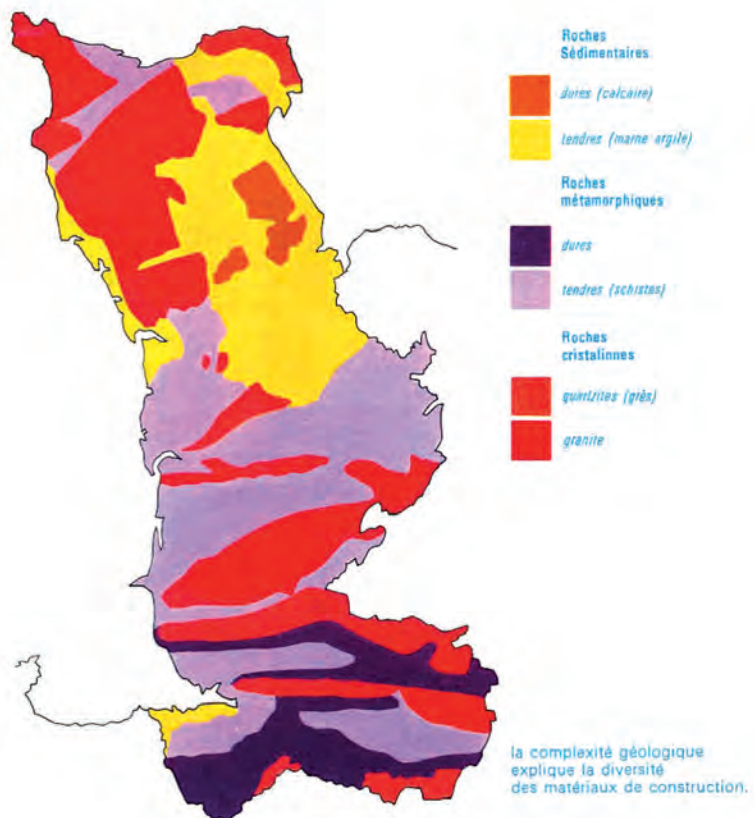
[2.2] Un territoire de caractère

Le Mortainais est un pays de « marches », frontières de l'histoire entre la Normandie, la Bretagne et le Maine, et aujourd'hui, carrefour entre ces trois provinces.

Mortain a toujours eu au cours de l'histoire une position stratégique. C'était au X^{ème} siècle, la capitale d'un puissant comté dont le titulaire était un membre de la famille ducale (frère utérin de Guillaume le Conquérant). La ville repoussa la Chouannerie à ses portes pendant la Révolution. Elle fut aussi le point de départ de la contre-attaque allemande en août 1944. La ville et la région payèrent un lourd tribut à la libération du pays, avec un grand nombre de bâtiments détruits ou gravement endommagés, des exploitations agricoles sinistrées. La volonté de subsister au désastre, de s'organiser et de reconstruire a créé au sein de la population, une solidarité très forte qui perdure.

Le Mortainais offre une image quelque peu rude et sauvage imposée par plusieurs aspects de sa géographie. Lors de son séjour à Mortain, en 1835, Barbey d'Aurevilly trouve les mots justes pour le dépeindre à son ami Trebutien : « Ce pays est fièrement beau, sombre, grand, idéal ». « Pays du coup de fusil dans le ravin, des bois sonores et des calmes abreuvoirs au sein des prairies », telle fut l'image que l'écrivain en conserva.

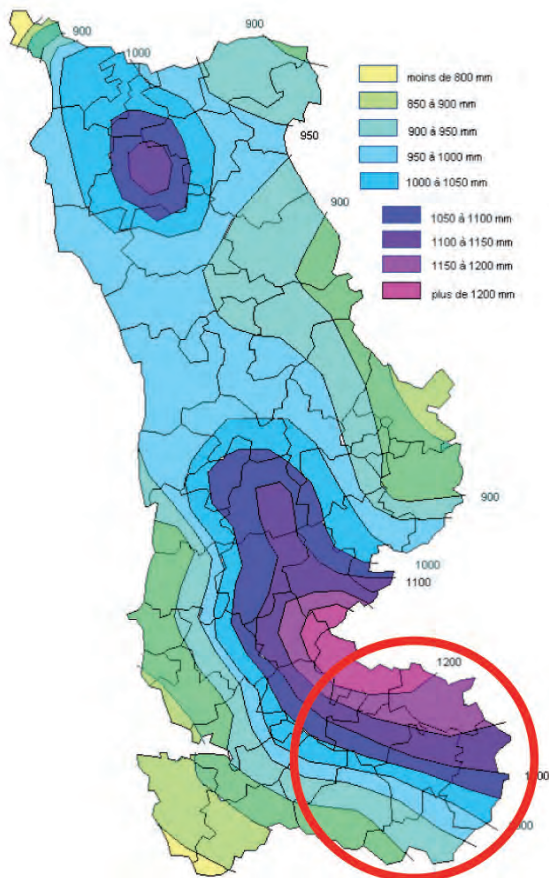
Cette rudesse tient d'abord à la nature du sol souvent pauvre et ingrat comme l'indique la toponymie, à l'exemple de « la Lande Pourrie », appellation donnée à la zone forestière située au sud-est de Mortain, une contrée de hautes futaies et surtout de landes, qui porte bien son nom.



Bien vieillir dans le Mortainais

Les collines du Mortainais, émergences du massif armoricain, s'organisent en longues barres de grès et de granit alignées ouest-est. Leur altitude moyenne dépasse souvent 200 mètres. C'est là qu'on trouve les points les plus élevés du département : la butte Brimbale à Chaulieu (368 mètres) et la chapelle Saint-Michel à Mortain (323 mètres).

La Manche (Relief et cours d'eau principaux)



Ces hauteurs qui constituent le premier obstacle aux perturbations océaniques sont particulièrement arrosées (1 300 mm/an contre 600 mm/an près du littoral). Cette pluviométrie est accentuée par un nombre élevé de jours de précipitations (toujours supérieur à 150 par an). Globalement, le climat océanique est moins clément dans le Mortainais : l'atmosphère y est plus humide, l'hiver plus précoce, plus long et plus rude que sur la côte, les jours de neige y sont moins rares et les gelées plus nombreuses.

Cette rudesse relative du climat a aussi forgé le caractère des hommes.

Bien vieillir dans le Mortainais

Deux petits fleuves côtiers, la Sée et la Sélune, longs d'une soixantaine de kilomètres traversent le territoire et se jettent dans la baie du Mont-Saint-Michel auprès d'Avranches. Ces deux cours d'eau ont eu autrefois une importance économique certaine, alimentant en force motrice les usines de petite sidérurgie et de papeterie. La Sélune, quant à elle, a été équipée de deux barrages hydroélectriques au siècle dernier (Vezins et La Roche-qui-Boit), dont l'effacement a été décidé récemment par l'Etat. Ces deux rivières constituent aussi un trait d'union entre le Mortainais de l'arrière-pays et le littoral de la baie du Mont-Saint-Michel, ainsi qu'une référence commune pour l'ensemble du pays de la baie.

L'humidité ambiante donne à la végétation une certaine luxuriance dans les terroirs agricoles mais aussi dans les parcs et jardins (royaumes des rhododendrons, camélias et hortensias). Le bocage est l'élément dominant des paysages du Mortainais, constituant une importante «forêt linéaire». Il forme un damier infini de vertes similitudes ; mais ce n'est qu'apparence, car à l'analyse, il révèle une grande variété d'aspects et d'origines. L'homogénéité réside surtout dans l'utilisation du sol voué le plus souvent à la prairie permanente. Derrière une impression d'anarchie se cachent des aménagements agraires ordonnés, dont la logique s'appuie sur une fine adaptation à des conditions naturelles très variées (topographie, sols, exposition au vent, etc.).

[2.3] Un territoire isolé et éclaté

Deux axes routiers principaux desservent le Mortainais :

- la RD 976 (ex-RN 176 transférée en 2006, dans le réseau routier départemental et qui constitue une liaison Paris-Bretagne du Nord avec son prolongement la RN 12,
- la RD 977 itinéraire alternatif entre Caen et Rennes.

La modernisation du réseau routier et plus particulièrement l'arrivée d'infrastructures autoroutières dans la région (A12 et plus encore A 84) ont fait perdre aux itinéraires précités leur vocation de liaison interrégionale et par voie de conséquence leur trafic. Aujourd'hui, le Mortainais n'est plus sur un itinéraire de transhumance économique et touristique, et les RD 976 et 977 ne sont plus que des connexions avec l'autoroute :

- Vers Caen, Mortain est situé à 56 km de l'échangeur 42 sur l'A 84,
- Vers Rennes, Mortain est situé à 35 km de l'échangeur 36 sur l'A 84.

L'autoroute a réduit les distances-temps, offert aux usagers davantage de confort, de fiabilité et de sécurité. Mais il a surtout bénéficié aux territoires directement traversés par l'itinéraire (migrations d'entreprises, qui se sont rapprochées des flux routiers et... commerciaux) et a plutôt pénalisé les territoires plus éloignés comme le Mortainais, qui du même coup s'est senti un peu plus enclavé qu'avant. D'où la demande des élus locaux de voir réalisé le contournement-est d'Avranches qui permettrait une accroche plus directe à l'autoroute.

Le réseau secondaire est très dense. Cette caractéristique est à mettre en relation avec le nombre important de communes à desservir et avec la dispersion de l'habitat, traditionnelle dans les régions de bocage.

Dans le nouveau schéma routier départemental pour la période 2010-2012, adopté par l'assemblée départementale, le désenclavement du Mortainais figure parmi les priorités (contournement-est d'Avranches, aménagement de créneaux de dépassement sur la RD 976).

Bien vieillir dans le Mortainais

Depuis la fermeture de la ligne Vire - Mortain - Saint-Hilaire-du-Harcouët - Pontaubault à la fin des années trente, aucune ligne ferroviaire ne traverse le territoire. La gare la plus proche est celle de Vire (distante de Mortain, d'environ 25 km) située sur la ligne Paris-Granville non électrifiée. Les habitants du Mortainais utilisent aussi la gare de Laval desservie par le TGV (ligne Paris-Rennes).

De par sa situation à la lisière de trois régions (Basse-Normandie, Pays de Loire et Bretagne) et de quatre départements (Calvados, Orne, Mayenne et Ille-et-Vilaine), sans pôle urbain majeur, le Mortainais est soumis à des forces centrifuges plus ou moins intenses et qui varient suivant les secteurs. Le canton de Saint-Pois est sous la double influence de Villedieu-les-Poêles et de Vire (sous-préfecture du Calvados), pôle autour duquel gravitent également les cantons de Sourdeval et Mortain, Isigny-le-Buat est partagé entre l'influence de Saint-Hilaire du Harcouët et celle d'Avranche/Ducey.

[2.4] Une trame servée de petites villes et de gros bourgs

Le Mortainais, comme la Manche dans son ensemble et comme c'est souvent le cas dans les régions de bocage, se caractérise par une trame dense de petites villes et de gros bourgs qui participent à une irrigation fine du territoire au travers des emplois et des services qu'ils offrent à la population. Il faut ici parler de trame plus que de réseau, car ces petits pôles se positionnent malheureusement trop souvent en concurrence proche au lieu de s'inscrire dans une logique de complémentarité.

L'armature urbaine du département hiérarchise les villes sur le territoire à la fois en fonction de leur poids démographique, des services marchands et non marchands qu'on y trouve, et des emplois qu'elles apportent à la population. Cette armature urbaine à taille humaine, nous paraît constituer un modèle d'équilibre et d'aménagement durable pour un territoire. Tout en exprimant la diversité des « pays » et d'identités locales parfois très affirmées, elle propose à l'ensemble de la population des éléments de proximité, notamment en termes de services et d'équipements (éducation, santé, culture, sport...).

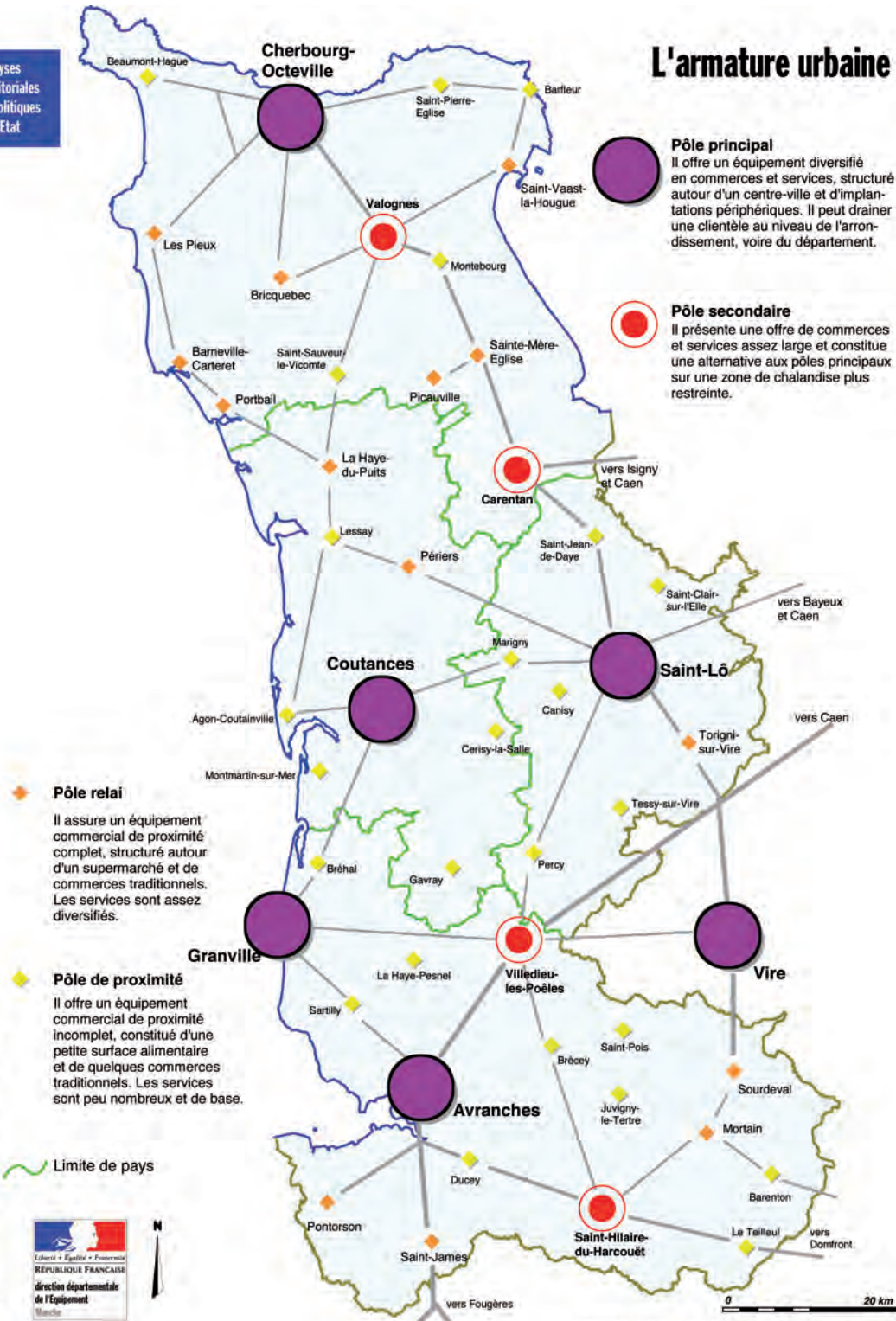
En la regardant d'un peu plus près, la carte de l'armature urbaine manchoise comporte des nuances qui méritent d'être soulignées ici, puisqu'elles impactent les mobilités. Elle met en évidence la densité de pôles de proximité globalement assez bien distribués géographiquement. En revanche, les pôles de rang supérieur (principaux et secondaires) sont moins bien répartis. On ne manquera pas de constater que l'un de ces deux pôles, chefs-lieux d'arrondissement (Avranches) est situé en périphérie de son arrondissement et donc loin de son barycentre, et que le Mortainais se trouve à l'autre extrémité de ce même arrondissement, ajoutant un éloignement supplémentaire en terme de services. De ce fait, les distances à parcourir peuvent être importantes, surtout lorsqu'on les traduit en distance-temps. Ainsi, un commerçant de Barenton, qui doit se rendre à la CCI de Granville mettra au minimum, 1 h 11' pour effectuer le parcours, et ce sous réserve d'un trafic fluide entre Avranches et Granville, ce qui est très rarement le cas, surtout l'été...

Autre remarque : la proximité de Vire dans le Calvados voisin, qui pourrait constituer une opportunité plus importante pour le Mortainais. C'est un pôle principal proche pour le sud-est du département de la Manche, marqué par l'éloignement du chef-lieu d'arrondissement (Avranches), mais qui pose le problème de l'absence d'inter-départementalité pour la plupart des services publics.

Bien vieillir dans le Mortainais

Analyses Territoriales et Politiques de l'Etat

L'armature urbaine



© IGN - BDCARTO ® 2002 Sources : DDE50



Bien vieillir dans le Mortainais

[2.5] Un territoire à forte empreinte rurale...

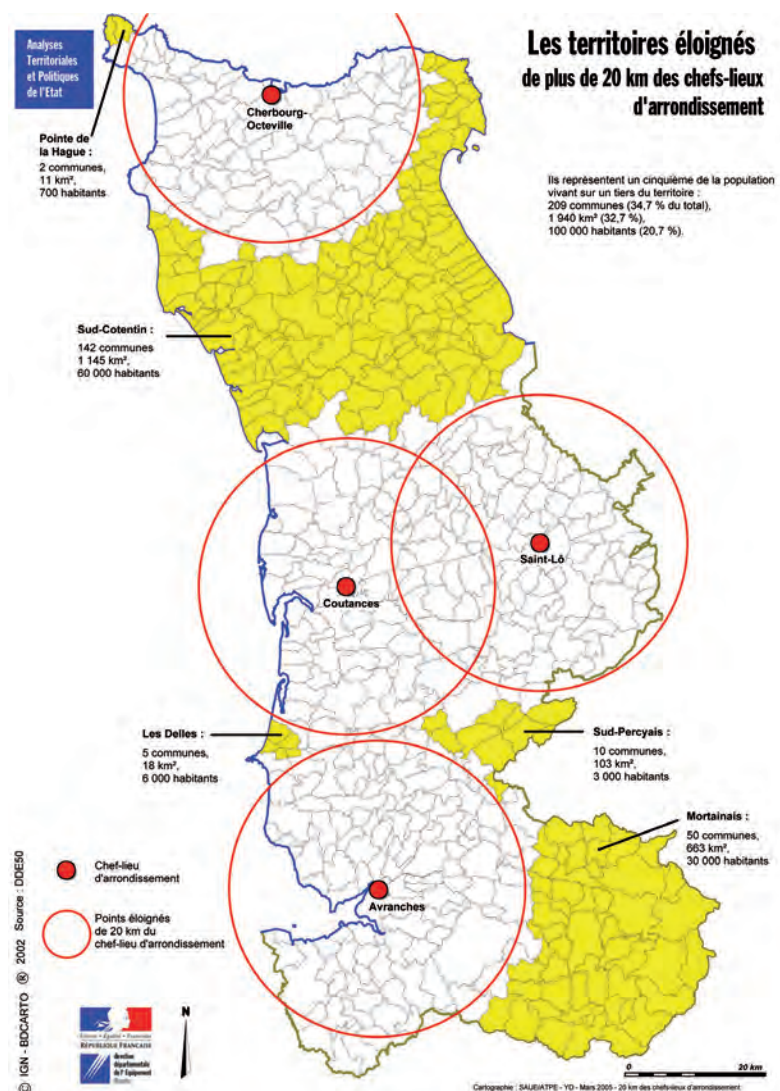
Cette ruralité colle à l'image traditionnelle du Mortainais, comme à celle de la Manche et à celle de la Normandie. Elle s'exprime dans l'omniprésence du vert et du travail des champs, la petite taille des villes, la faible densité de population, et la répartition de cette population sur le territoire.

Aucune partie du Mortainais n'est située sous influence urbaine et seuls deux pôles d'emploi ruraux (Mortain et Saint-Hilaire-du-Harcouët) totalisent entre 1 500 et 5 000 emplois

L'omniprésence du vert s'exprime dans le paysage avec cette impression d'immense forêt à la belle saison.

... avec toutes les caractéristiques d'un département rural

- Départ des jeunes
- Baisse de la natalité
- Vieillesse de la population
- Faible densité de population
- Isolement (dans des hameaux autrefois peuplés) avec ses effets induits, y compris dans la gouvernance locale et dans les têtes
- Éloignement croissant par rapport aux services de proximité qui se replie sur les pôles plus importants



Bien vieillir dans le Mortainais

[2.6] Un territoire à la dynamique démographique atone

Le Mortainais comptait 37 292 habitants au 1er janvier 2007. On constate que le nombre d'habitants s'érode au fil des recensements (- 7% en à peine 20 ans). Cette baisse résulte d'un solde migratoire et d'un solde naturel tous deux déficitaires.

Tous les chefs-lieux de canton ont perdu des habitants entre 1999 et 2006, à l'exception d'Isigny-le-Buat, qui a connu un gain modeste (130 habitants). Plusieurs de ces petits pôles d'emploi et de services connaissent à la fois un apport de population âgée qui souhaite se rapprocher des services et le départ en périphérie de populations plus jeunes qui choisissent de faire construire à la campagne, expliquant les progressions de population dans les communes d'accueil (Le-Mesnil-Adelée, dans le canton de Juvigny-le-Tertre : + 20,36%; Les-Loges-Marchis, dans le canton de Saint-Hilaire du Harcouët : + 17,01%).

DES DYNAMIQUES DÉMOGRAPHIQUES CONTRASTÉES AU SEIN MÊME DU TERRITOIRE

La situation démographique est assez hétérogène à l'intérieur du territoire, comme le montre la carte de l'évolution de la population communale 1999-2006.

Toute la partie est du territoire à deux ou trois exceptions communales près, a perdu des habitants

A l'ouest au contraire, les résultats sont plus favorables, avec des progressions parfois significatives pour les raisons signalées plus haut.

DE FAIBLES DENSITÉS DE POPULATION

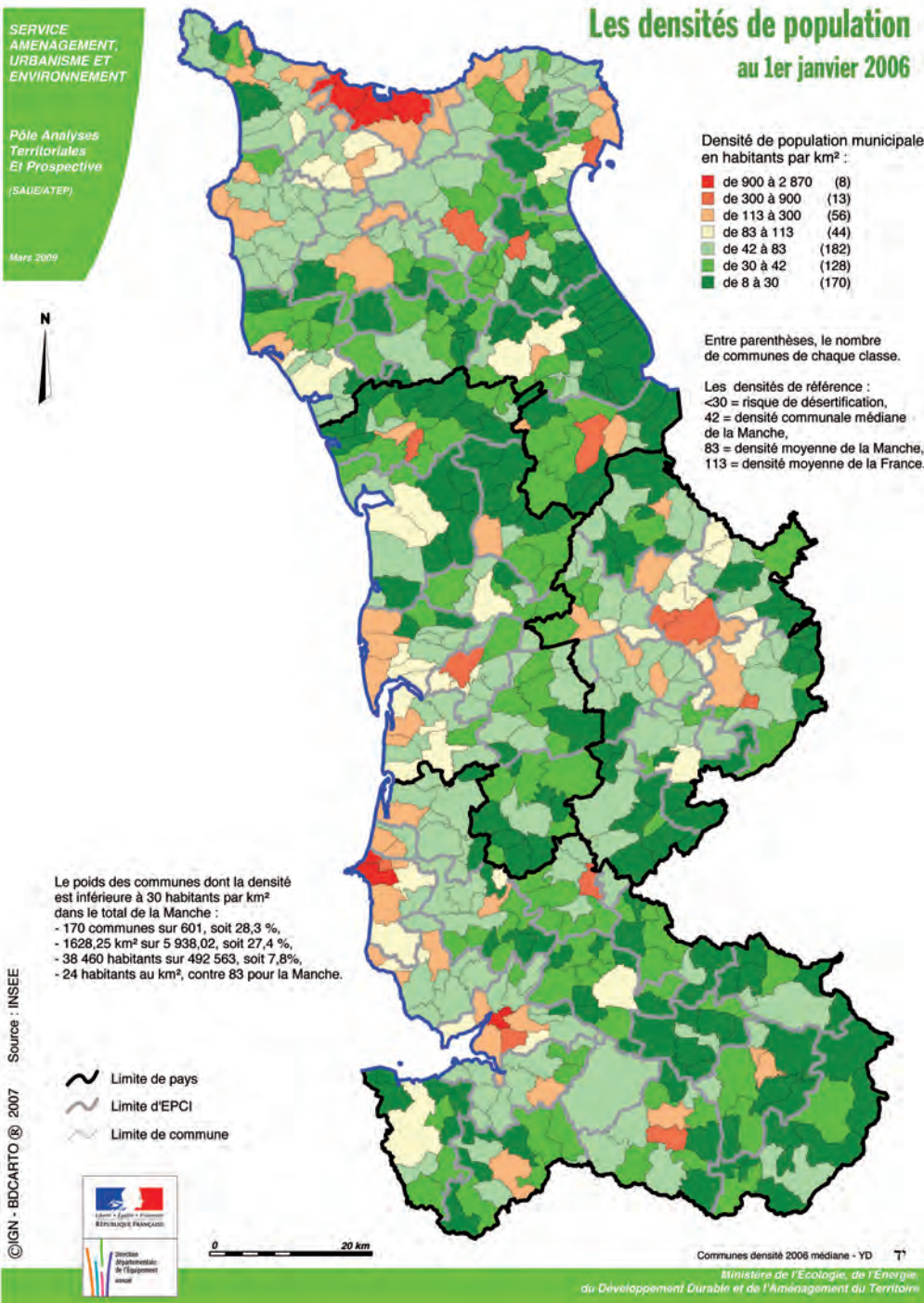
D'une superficie de 873,79 km², le Mortainais représente 13% de la superficie du département). Avec 43 h/km², la densité moyenne de population est faible. Seul le canton de Saint-Hilaire-du-Harcouët, avec 77 h/km² se rapproche de la moyenne départementale (83h/km²). Trois cantons ont une densité de population inférieure à 30 habitants/km² :

- Barenton : 26 h/km²
- Juvigny-le-Tertre : 28 h/km²
- Le Teilleul : 29 h/km²

On rappellera que les experts estiment qu'en dessous de 30 h/km², le territoire est confronté à un risque réel de désertification.

Les faibles densités de population constituent une première difficulté pour l'organisation des services publics (services eux-mêmes et services pour y accéder). Elles caractérisent, en effet, des secteurs insuffisamment peuplés pour rendre envisageable l'installation d'antennes physiques de service public ou assurer une desserte satisfaisante du territoire pour répondre aux divers besoins de mobilité.

Bien vieillir dans le Mortainais



Le projet d'améliorer les services publics dans le Mortainais doit prendre en compte ces réalités démographiques et s'y adapter avec l'objectif de rester assez proche de la population à desservir.

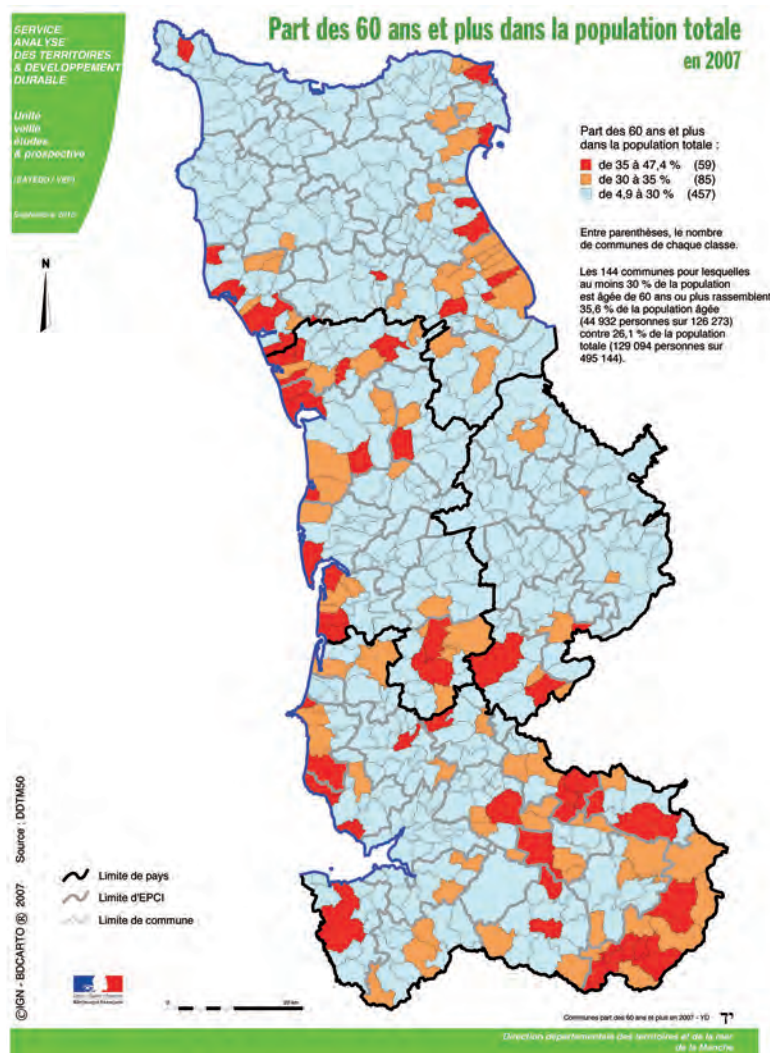
Parmi les autres contraintes fortes qui pèsent sur l'organisation de transports collectifs dans ce territoire, il faut signaler aussi la dispersion de l'habitat. En effet, il est plus aisé et moins coûteux de desservir 200 habitants regroupés dans un bourg, que ce même nombre d'utilisateurs dispersés sur le territoire communal. Cette dispersion de la population en de multiples hameaux, voire maisons isolées, allonge les trajets et renchérit les coûts.

Bien vieillir dans le Mortainais

Plus particulièrement dans les secteurs à faible densité de population et donc d'usagers, l'accès aux différents points de service public passe par un bon maillage du territoire en matière de transports. Un tel maillage suppose que l'offre Manéo (voir page 56) soit complétée par une desserte de proximité.

[2.7] Un vieillissement de la population qui s'accélère

Les données totalisées des recensements réalisés désormais chaque année ne sont pas encore toutes connues. Néanmoins, l'un des principaux constats qui peut être fait est celui du vieillissement de la population. Celui-ci a des conséquences sur tous les aspects de la vie économique et sociale. Il est le résultat de trois facteurs : l'allongement de l'espérance de vie, les fluctuations de la fécondité qui accélèrent ou ralentissent plus tard le vieillissement (effet actuel : le «papy-boom»), les migrations résidentielles qui se traduisent par l'arrivée de retraités extérieurs, notamment sur le littoral de la Manche et le départ des jeunes qui continue à sévir dans le Mortainais.



Bien vieillir dans le Mortainais

Selon les projections effectuées par l'INSEE, la part des moins de 25 ans dans la population devrait passer de 30 à 25 % entre 2000 et 2030, tandis que celle des plus de 60 ans passerait de 25 à 38 %. Dans le Mortainais, la part des plus de 60 ans devrait atteindre 40% en 2030. La réalité pourrait faire monter encore ces statistiques, les hypothèses retenues par l'INSEE pour alimenter leur modèle mathématique ayant sous-estimé l'effet des migrations résidentielles. Dans le Mortainais, le départ des jeunes rend mathématiquement plus importante la proportion de personnes âgées.

Les conséquences du vieillissement accéléré de la population doivent être analysées pour en mesurer l'impact sur les services, les déplacements, les équipements, avec la nécessité d'anticiper sur les besoins à satisfaire. Il s'agit notamment de définir ces besoins, de créer ou d'adapter les équipements en conséquence (confort et sécurité de ces derniers pour les populations vieillissantes), d'accompagner les usagers âgés dans la pratique des moyens informatiques ou encore de favoriser des solutions collectives de déplacements, en prenant en compte avec une attention particulière, la difficulté croissante des populations concernées à se déplacer. Cette préoccupation rejoint alors celle concernant la prise en compte des différentes formes de handicap.

Les personnes âgées, dans leur immense majorité, souhaitent vivre chez elles le plus longtemps possible, même lorsqu'elles ont un léger handicap. Aujourd'hui, l'âge moyen d'entrée en maison de retraite est de 85 ans. Il faut donc concevoir les activités, les services et les trajets de manière à ne pas les exclure de la vie de la cité.

De toute évidence, les municipalités ont un rôle essentiel à jouer pour éviter la tendance à l'isolement, au repli sur soi, au cloisonnement des classes d'âge, pour encourager tout ce qui vise à la mixité sociale et culturelle. Mais cela suppose d'être attentif et à l'écoute d'une population qui n'est pas particulièrement revendicatrice. Il faut donc aller au devant de ses besoins, entendre ses aspirations et avoir à l'esprit que la satisfaction de ces besoins est aussi à appréhender comme une nouvelle source d'emplois et de revenus pour les territoires concernés.

[2.8] Une agriculture encore très présente

Elle tient une place importante dans l'économie locale et participe à l'aménité des paysages du Mortainais. Les **agriculteurs exploitants** représentent souvent plus de 25 %, et même parfois plus de 35% de la population active occupée (7,9% dans la Manche).

Cette agriculture est pourtant difficile en raison de sols ingrats et des fortes pentes. Elle est spécialisée dans l'élevage laitier, mais aussi dans l'élevage porcin et avicole, plus spécialement dans la partie est du territoire. Certaines de ses productions sont emblématiques AOC (camembert de Normandie, calvados et pommeau de Normandie, poiré et calvados du Domfrontais). Toutes ces productions ont bien entendu des prolongements dans les industries agroalimentaires, implantées le plus souvent en périphérie du Mortainais.

Les restructurations foncières sont arrivées très tôt surtout dans la partie ouest du Mortainais. Elles ont permis d'adapter les structures agraires aux exigences de la mécanisation et de rendre plus performante la productivité des exploitations.

Bien vieillir dans le Mortainais

La période récente a été marquée par une baisse du nombre d'exploitations avec, pour corollaire, une augmentation des surfaces.

[2.9] Un territoire qui vit au rythme d'une grande entreprise

En dehors de l'agriculture et de ses prolongements dans l'agroalimentaire, la vie économique était autrefois assez diversifiée, avec les carrières de granit, le textile, la petite sidérurgie (Guy Degrenne), la papeterie, ...

Aujourd'hui, le Mortainais a la chance d'accueillir sur son sol une grande entreprise, l'ACOME, qui a le statut de SCOP (Société Coopérative de Production) depuis sa création en 1932. C'est la première SCOP de France par ses effectifs (un peu + de 1 000 emplois). Même si elle s'est un peu diversifiée au fil du temps (menuiserie PVC), elle est spécialisée dans une production d'avenir : la fibre optique, fil en verre très fin, qui a la propriété de conduire la lumière et sert dans les transmissions de données, offrant un débit d'informations nettement supérieur à celui des câbles en cuivre. Son volume d'activité est porté actuellement par l'effort général d'aménagement numérique des territoires.

En s'appuyant sur cet environnement industriel particulièrement propice a été créé NOVEA dans le cadre d'un projet labellisé « pôle d'excellence rurale ». NOVEA constitue le premier centre de formation dédié aux nouvelles technologies et un équipement fortement porteur d'image pour le territoire du Mortainais. Il comporte quatre pôles d'activités, autour des thématiques de l'innovation et du haut débit : un pôle innovation et formation, un pôle innovation et services, un pôle innovation économique et, enfin, un pôle innovation sociale.

Dans ce portrait rapide de l'économie locale, il faut souligner encore le rôle de l'artisanat. Par sa grande diffusion géographique, il contribue largement au développement local. Il prend aussi toute sa part dans la formation des jeunes et dans la création d'entreprise.

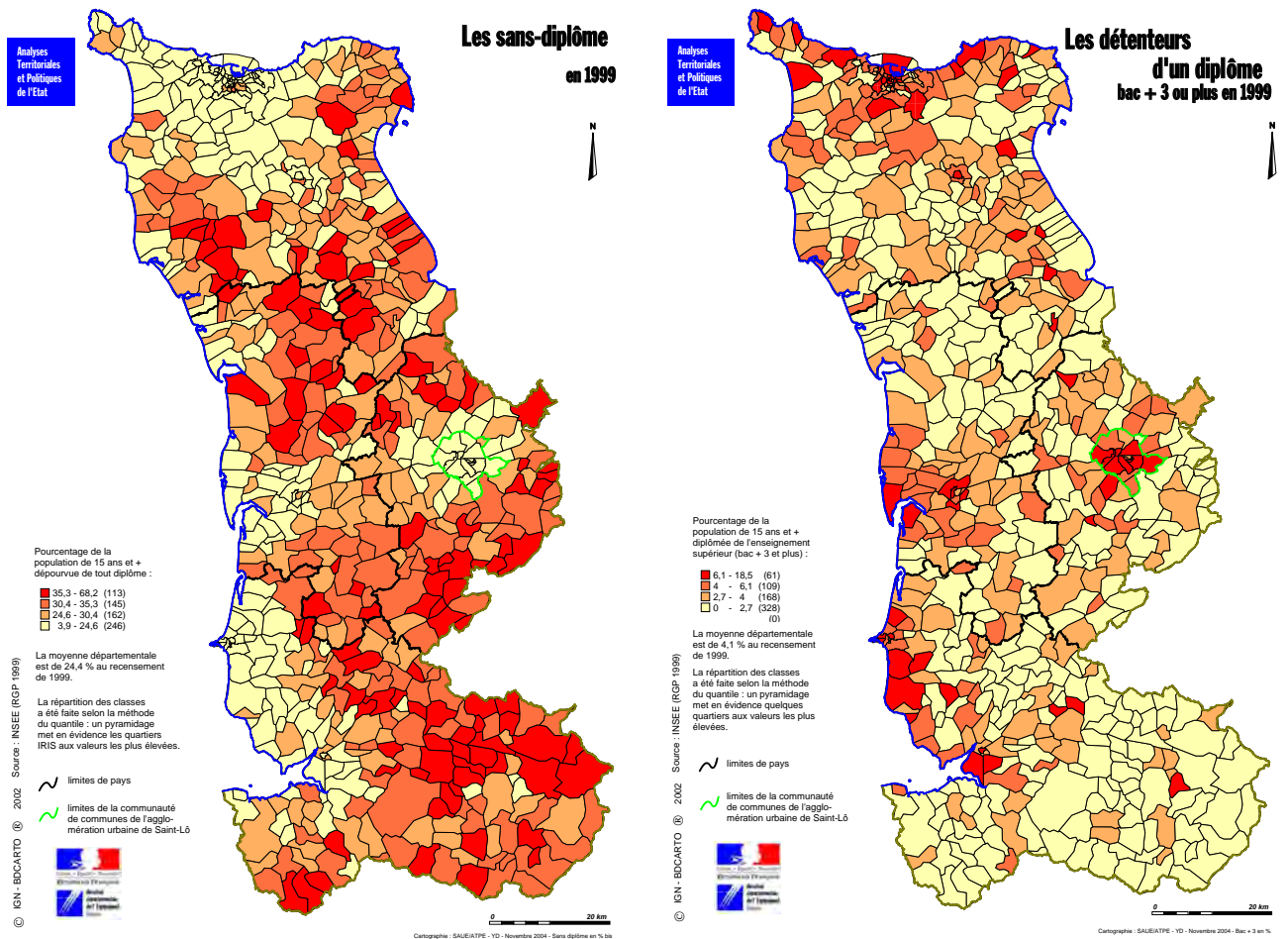
[2.10] Un taux de chômage plutôt faible

Le Mortainais appartient en majeure partie (5 cantons sur 8) au bassin d'emploi de Vire : taux de chômage au 2ème trimestre 2010 : 7,6% (Basse-Normandie : 8,8% ; Manche : 7,9%).

3 cantons relèvent du bassin d'emploi d'Avranches, dans lequel le taux de chômage est très légèrement supérieur (7,5%). Ces taux de chômage plutôt faibles pourraient apparaître comme un atout. Néanmoins, ces résultats sont à apprécier avec précaution car ils doivent aussi laisser à penser que des personnes du territoire à la recherche d'un emploi sont parties chercher du travail là où l'espérance de trouver un emploi est plus importante, y gonflant un peu plus le taux de chômage et allégeant d'autant le taux de chômage là d'où ils sont partis.

Bien vieillir dans le Mortainais

[2.11] Des habitants moins diplômés qu'ailleurs

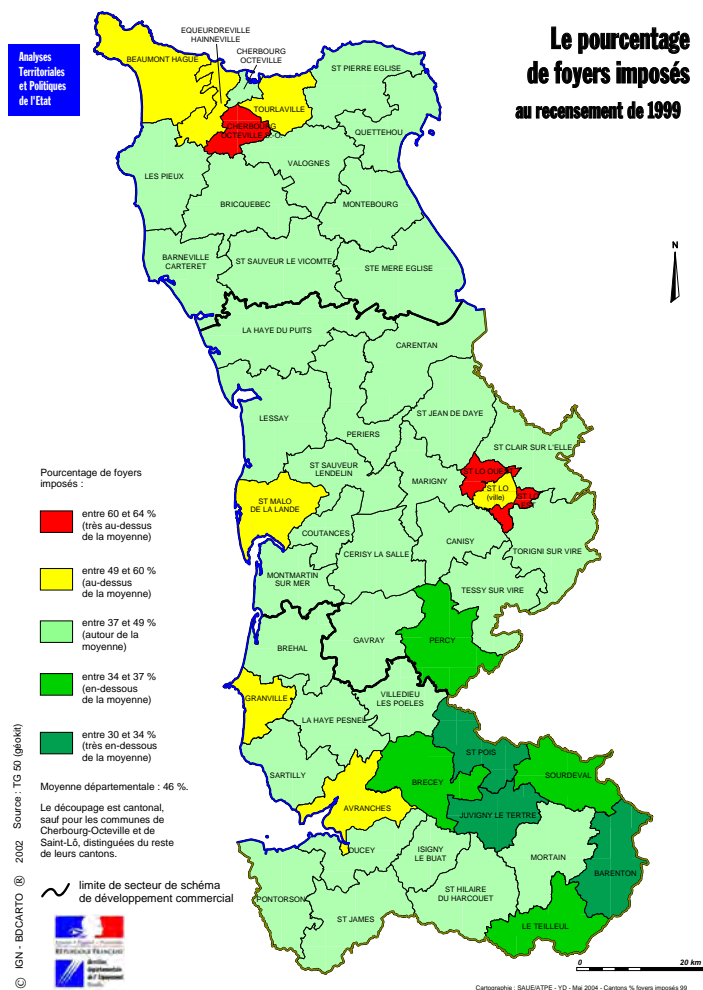


[2.12] De faibles niveaux de revenus

L'analyse des revenus des habitants du Mortainais est intéressante dans cet état des lieux car il y a souvent un lien entre précarité et difficulté d'accès aux services, alors même que les personnes en situation de précarité sont celles qui ont le plus besoin de services publics et de proximité de ces services, ou tout du moins d'accompagnement pour y accéder, notamment en cas d'accès au service par internet, la fracture numérique s'ajoutant à la fracture sociale.

La comparaison des revenus par foyer fiscal place la Manche (15 080 € en 2004) en retrait du montant moyen constaté dans la région de Basse-Normandie (15 493 € en 2004), elle-même comptant parmi les régions présentant le montant moyen le moins élevé en France (16 093 € en 2004). Il faut noter que la Manche ne présente pas, à cet égard, les caractéristiques associées aux territoires littoraux, dont les populations disposent, en règle générale, de revenus supérieurs à ceux dégagés dans les territoires ruraux non littoraux.

Bien vieillir dans le Mortainais



L'analyse de la distribution géographique des revenus sur le territoire manchois montre de grands écarts entre les secteurs urbains et périurbains et le reste du territoire. Les revenus sont plus élevés dans les espaces urbains, et surtout à proximité immédiate des villes. Ainsi, on constate que le revenu moyen est supérieur à la moyenne départementale dans la périphérie des cinq principales villes de la Manche (Cherbourg, Saint-Lô, Granville, Avranches, Coutances).

Il y a aussi un lien entre la nature des activités des entreprises, la pyramide des âges de ses salariés, la structure de l'emploi du secteur et les salaires versés. Ainsi, les revenus les plus élevés dans le département se situent dans le Nord-Cotentin, caractérisé par le haut niveau technologique de bon nombre de métiers exercés par des diplômés notamment dans la filière nucléaire. La répartition des revenus sur ce territoire fait apparaître un dégradé logique, allant de l'agglomération cherbourgeoise où se concentrent les plus hauts revenus (notamment dans sa périphérie immédiate) vers l'arrière-pays.

Cette présentation générale masque l'existence de poches de précarité fortement concentrées au sein même des villes-centres, où le niveau moyen de revenu des ménages est toujours inférieur à celui de sa couronne : les plus pauvres (bénéficiaires du RSA par exemple) habitent la commune-centre qui concentre la grande majorité de l'habitat HLM, tandis que les catégories plus aisées se sont installées en périphérie.

Bien vieillir dans le Mortainais

Les revenus moyens les plus bas se trouvent plus généralement dans les secteurs qui concentrent les handicaps suivants :

- un poids encore relativement important de l'agriculture traditionnelle, qui rapporte assez peu ;
- la quasi-absence de grands établissements, alors que les salaires versés dans les PME-PMI sont plus bas que dans les grandes entreprises ;
- le départ des gens qualifiés (ou le non-retour des jeunes partis étudier ailleurs) qui vont chercher des emplois plus intéressants et mieux rémunérés ailleurs ;
- des petites retraites (proportion élevée de populations ouvrières et agricoles, ayant cotisé sur des durées variables, ou sur la base de salaires peu élevés, ou dans le cadre de régimes pas toujours favorables).

L'évolution des revenus sur 10 ans (1994/2004) montre une assez grande stabilité des situations locales. Les secteurs à revenus élevés continuent à faire la course en tête. La situation s'améliore en de nombreux secteurs, y compris dans le Mortainais. Par contre, la croissance des revenus est en moyenne beaucoup plus lente dans la périphérie éloignée de Saint-Lô ainsi que dans le secteur des marais.

[2.13] Une population fière de son pays

Les habitants du Mortainais entretiennent des liens particuliers avec leur territoire et en sont très fiers. Les entretiens menés avec les personnes en situation de vieillissement dans le cadre de cette recherche-action n'ont fait que le confirmer.

Ils sont fiers de leur environnement, de leurs paysages, des couleurs du ciel et même du climat pourtant rude. Ils sont fiers aussi de leur histoire, de leurs racines, de ce que les anciens ont laissé et dont il faut se sentir digne, y compris des souffrances collectives qu'il a fallu surmonter ensemble (Seconde guerre mondiale).

[2.14] Une grande vitalité du tissu associatif

Le département de la Manche compte 13 000 associations :

- 5 000 dans l'arrondissement de Cherbourg,
- 3 000 dans celui de Saint-Lô,
- 2 000 dans celui de Coutances,
- 3 000 dans celui d'Avranches, dont pas loin d'un millier dans le Mortainais.

Bien vieillir dans le Mortainais

Sur ces 13 000 associations 3 à 4 000 (environ 300 dans le Mortainais) sont particulièrement dynamiques.

Elles contribuent à renforcer le lien social et à animer la vie locale, sont aptes à apporter des solutions à certains besoins de la population, notamment en milieu rural, constituant un facteur d'attractivité des petites communes en lien avec la périurbanisation.

Néanmoins elles sont financièrement fragiles car reposant très largement sur le bénévolat, c'est-à-dire sur la seule motivation des membres et notamment des responsables.

On doit noter que solidarité et entraide sont des pratiques courantes dans le Mortainais et constituent des éléments de nature à atténuer l'isolement (déplacements, visites)

[2.15] Un territoire qui a plébiscité l'intercommunalité

Très tôt plébiscitée, l'intercommunalité est aujourd'hui inscrite dans le paysage manchois et même si son essor révèle parfois quelques difficultés ici ou là, le bilan est remarquable pour un département où la population est réputée individualiste, prudente et profondément attachée à l'entité communale.

Toutes les communes du Mortainais appartiennent à une communauté de communes. On compte même la première (et la seule) commune-canton en France qui a réuni en une seule les dix communes initiales du canton.

Cette intercommunalité devrait encore évoluer prochainement (fusion de communautés de communes) dans le cadre du schéma départemental de coopération intercommunale prévu par la loi du 16 décembre 2010 et qui sera arrêté par le préfet.

3] Résultats détaillés de deux phases de recherches qualitatives

Nous présenterons, dans ce chapitre, les résultats du premier volet de cette recherche-action, d'une part ceux de la phase 1 correspondant aux ateliers thématiques, d'autre part ceux de la phase 2 relatifs aux entretiens de face à face, enfin nous proposerons une rapide comparaison entre les préconisations des acteurs et celles des personnes âgées interrogées.

[3.1] Phase 1 : Résultats des ateliers thématiques

Dans un premier temps, nous analyserons les résultats communs aux quatre ateliers puis, dans un second temps, nous examinerons plus spécifiquement chacune des thématiques étudiées. Enfin, nous présenterons certaines initiatives innovantes pouvant fournir des pistes de futurs souhaitables, avant d'offrir certains éléments de synthèses.

Bien vieillir dans le Mortainais

► 3.1.1 – CONVERGENCES DES DIVERS ATELIERS

3.1.1.1 - Les représentations du vieillissement

Il est à noter 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 leur permettre 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 du vieillissement* 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 parcours, trois catégories de situations sont spécifiées qui rejoignent celles proposées au départ dans la démarche FING/PREDIT :

- les « **seniors-actifs** » ou **jeunes retraités**, pour lesquels la notion de « projet de vie » prend tout son sens, qui profitent pleinement de leur temps libre, savent utiliser les nouvelles technologies et mettent à profit leur retraite, pour choisir un nouveau lieu de 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 sont déjà sensibilisés dès maintenant aux nouvelles technologies...

- les **personnes âgées qui voient se réduire progressivement leurs capacités** et doivent, à chaque étape, reconstruire les *équilibres nécessaires entre capacités/activités/environnement*; il convient de les informer de leurs droits, des services dont elles peuvent disposer afin à la fois de maintenir leur autonomie et de leur permettre de rester intégrées dans la société.

Déjà, on connaît l'âge des personnes, on sait si elles 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 droit à des aides au ménage, à un certain nombre d'heures »... « Ah bon ? Ah oui ! Ah on ne savait pas... » ...

Bien vieillir dans le Mortainais

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 font, entrent en maison de retraite. Ce type d'institutions 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 de mourir, passé 90 ans, dans son jardin... Cela c'est idéal !

Pour ces personnes, l'idée même de « projet de vie », utilisée dans cette recherche, est réduite à son acception minimale. Cette notion, quand elle figure dans un questionnaire, est parfois jugée inadaptée. C'est le cas d'une enquête menée récemment dans le Mortainais.

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 !

3.1.1.2 - Les caractéristiques attribuées spontanément au Mortainais

Le Mortainais est défini par les participants aux ateliers d'abord positivement, comme :

- **un territoire attachant**, auquel on reste lié toute sa vie 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 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 s'est bien développé au niveau culturel, quand j'étais adolescente y avait pas tout ça...

Bien vieillir dans le Mortainais

- **une terre de liens, où il fait bon vivre**, au calme, dans la tranquillité, loin de grandes villes, des embouteillages, de la vie stressante. Est appréciée aussi l'existence de commerces dans les bourgs et les villages (quoiqu'on en craigne la disparition). Les liens sociaux sont très valorisés et les notions de **solidarité** et de **respect** souvent utilisées.

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 !... 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 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 l'en félicite aussi, il y a des champs verts !... Quand y a un Italien, il dit « Y a des champs verts ! »...

Moi je me balade 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... 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, de par ses activités (fibres optiques), renforce cette prégnance technologique bien qu'aujourd'hui elle ait du mal à recruter ses cadres dans le voisinage ;

- **d'où la capacité des acteurs du Mortainais** à se prendre en mains dans la mesure où, face aux difficultés rencontrées, ils parviennent 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 !

Bien vieillir dans le Mortainais

- **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 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 par ses habitants comme relativement riche au plan des offres culturelles.

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 trois 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 ou administrative qu'affective apparaît 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 Saint 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 se 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 par exemple 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 Saint 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 au sein du département, comme un « coin reculé » du Sud Manche, caractérisé par une relative inaccessibilité, puisqu'éloigné des agglomérations et ne se trouvant pas sur un axe routier;

Bien vieillir dans le Mortainais

- *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, d'après certains, 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 Saint Michel et de villes, telle Granville. Attractivité de la côte à laquelle sont sensibles certains couples de retraités quittant le Mortainais pour 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 propres 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 à 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 une fois 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 où on ne peut plus aller après... 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 !... ».

Bien vieillir dans le Mortainais

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...

3.1.1.3 - Les forces attribuées au Mortainais

Ces forces 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 !).

Ainsi la capitale, voire l'Île-de-France, sont décrites comme des lieux où, contrairement au Mortainais :

- la qualité de vie est moindre : 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 de TGV, mais parfois, quand on est dans une ville on est aussi à ¾ d'heure de 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 guère profiter des offres culturelles.

Bien vieillir dans le Mortainais

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 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 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 son image... L'eau, y compris la mer à proximité, est constante dans les références symboliques utilisées.

Je suis native de Saint 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...

3.1.1.4 - Les faiblesses attribuées au Mortainais

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

- l'emploi et la formation qualifiée, sources principales du **départ des jeunes**. A ce propos, les difficultés de recrutement de l'entreprise phare, l'Acome, sont évoquées. Il est constaté une féminisation des 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...

Bien vieillir dans le Mortainais

- **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...

3.1.1.5 - Les représentations des personnes en situation de vieillissement

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

- **nombreuses, en raison de ce qui est perçu 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 ;

- **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 ou non volontaire ! Le choix d'un habitat isolé peut en effet être le fait d'actifs, par rapport à des enfants en âge scolaire ou 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 ou 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 je n'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 dépeuplent...

Il y a plusieurs sortes d'isolement, il y a l'isolement choisi, pour ceux qui veulent vivre à la cambrousse et qui l'ont choisie, même s'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 obligés de rester chez les parents, ça c'est vraiment de l'isolement imposé...

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

Bien vieillir dans le Mortainais

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 de l'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 appel 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... 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 certains membres âgés de la Croix Rouge. Cependant, est regretté 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.**

Bien vieillir dans le Mortainais

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 souvent référence. Plusieurs participants parlent aussi 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.

► 3.1.2 – RÉSULTATS SPÉCIFIQUES AUX QUATRE ATELIERS

3.1.2.1 - Santé physique et psychologique

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

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 psychiatriques ;
- **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...

Bien vieillir dans le Mortainais

- **le statut du médecin est particulièrement valorisé** en milieu rural qui, avec l'instituteur et le prêtre, fait partie des personnages importants, surtout auprès des personnes âgées ; cela suscite certaines hésitations pour les déranger ;

Le médecin c'est encore, dans leur esprit, 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** 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 propres volontés. Les décisions des enfants apparaissent parfois en contradiction avec celles des personnes concernées ;
- **un contact direct et quasi-quotidien avec les personnes âgées à domicile**, pour éviter les situations d'urgence, ainsi que la nécessité de leur accorder des temps d'écoute ;
- **la prévention** du 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** autour de la personne vieillissante. L'articulation des rôles et la coordination 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**, qui se trouve ainsi placée au centre des préoccupations. Il est demandé 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 professionnels 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 avoir un colloque en décembre, que je co-organise, sur la personne âgée au centre...

Bien vieillir dans le Mortainais

- **la formation et la professionnalisation** des auxiliaires de vie, des bénévoles et 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 des situations dans lesquelles elles se trouvent. Ce temps 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 les médecins. On a besoin d'avancer avec le médecin et on n'y arrive pas !

D'autres participants soulignent à propos des auxiliaires :

- **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 !

3.1.2.2 - 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,

Bien vieillir dans le Mortainais

On évoquait 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, les choix de l'habitat, de sa localisation, de son équipement sont essentiels. La conception de l'habitat pour ces personnes soulève aussi des questions d'ordre écologique, au plan de l'énergie désormais. Les élus et les architectes ont alors 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 toute façon, on est à une période de révolution au niveau de l'habitat ! Le gros problème actuellement c'est l'évolution des mentalités. Tout le monde sait faire en BBC (Bâtiment basse consommation), et les gens vous demandent encore des planchers chauffants ! Dans leur tête, 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 ;

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, partageant 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 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.

Bien vieillir dans le Mortainais

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 leur terre, mais aussi leur réticence à l'idée 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 Saint 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

Bien vieillir dans le Mortainais

certain 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 !) : 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 eu 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 les utilisent déjà aujourd'hui 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 !

3.1.2.3 - Vie sociale, sportive et culturelle

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

- 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 il y a un fort **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 des associations locales telles que le CAMUS à Mortain et la compagnie théâtrale de St Hilaire du Harcouët,
- **les offices du tourisme** qui développent des concerts extérieurs tel que les « TAIN TAM ARTS »
- **le cinéma** est également mentionné, l'offre de bons films soulignée,
- **les thés dansants et repas** comme moments de convivialité s'inscrivent dans les traditions du territoire,
- **les jeux de cartes et de société** sont mentionnés : belotte, scrabble...
- **les randonnées et les balades** sont appréciées et adaptées aux personnes âgées et aux plus jeunes,

Bien vieillir dans le Mortainais

- 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 qu'il n'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, le cinéma, le cirque, les festivals locaux 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, 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 parce 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 3ème 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 a été là-dedans... C'était son choix, mais ses réflexions c'est « on ne voit que des vieux ! »...

Bien vieillir dans le Mortainais

- ce sont ensuite les **événements festifs** auxquels l'ensemble de la population d'une commune ou d'un canton est associé, 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 Taim Tam Arts » 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 se sont exprimées le moins grand nombre d'attentes de la part des acteurs 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 vieillissantes.

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 !

3.1.2.4 - 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 Manéo proximités sont des offres récentes qui semblent pâtir encore d'une relative méconnaissance et dont il faudra 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 » perdure dans ce territoire, même si un participant évoque une sensibilité écologique émergente, notamment de la part des plus jeunes, au regard de la consommation d'essence et du 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...

Bien vieillir dans le Mortainais

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 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...

- **les modes doux**, tels la marche et le vélo, ne font l'objet que de peu de commentaires, au regard des pratiques majoritaires des populations concernées : ils semblent relever davantage de pratiques de loisirs à dimension sportive, plus que de modes de déplacement à part entière. Le vélo est vécu comme relativement dangereux, au regard de la circulation automobile et du manque d'attention dont font preuve les automobilistes à l'égard des cyclistes ;

- les randonnées pédestres 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 déploré aussi la méconnaissance des utilisateurs de ces offres de mobilité, telles *Manéo proximité* et *Solidarité Transport*.

- **les personnes sans voitures**, 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 l'essor 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 le voisinage 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).

Bien vieillir dans le Mortainais

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 implicitement révélateur 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, 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 sur ce plan. De surcroît, les femmes pourraient ainsi jouer un rôle moteur dans le développement du covoiturage!

Il convient donc 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 à *Manéo proximité* ou *Solidarité transport*), au spectacle, rencontrer des amis.

La mobilité des informations est un enjeu important auquel le numérique peut largement concourir 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 intergénérationnels, mais aussi faciliter la coordination des actions autour de la personne âgée.

Cependant, certains perçoivent 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 fort 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...

Bien vieillir dans le Mortainais

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.

► 3.1.3 – INITIATIVES INNOVANTES ET PISTES DE FUTURS SOUHAITABLES

Des offres innovantes et des initiatives sont mentionnées dans chaque atelier. 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 ainsi qu'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 de Parigny... ; des *expérimentations innovantes*, telles celle de La Poste, avec « Facteur plus », la conception et l'aménagement de l'habitat...

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

Bien vieillir 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 « 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 des personnes 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...

Comme **pistes de futurs souhaitables**, les acteurs du Mortainais envisagent pour l'essentiel :

- 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 a tout ce qu'il faut sur le territoire, mais on a ce qu'il faut un peu partout... Et on a 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 et 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 (comme l'a fait 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 fait défaut une culture des transports collectifs ;

Bien vieillir dans le Mortainais

- **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.

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 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 faire venir 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.

► 3.1.4 – VARIABLES CLÉS DES SITUATIONS DE VIEILLISSEMENT

Les situations de vieillissement 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 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 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** : elle 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

Bien vieillir dans le Mortainais

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 moments de déprise. La mobilité est si importante pour les personnes en situation de vieillissement que semble émerger un clivage 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 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, souvent 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 :

- ❶ **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 ?
- ❷ **La question récurrente dans les groupes 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...
- ❸ **« 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 ?
- ❹ **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.

Bien vieillir dans le Mortainais

[3.2] Phase 2 : Résultats des entretiens auprès d'habitants en situation de vieillissement

La deuxième phase a été conduite par **entretiens semi directifs, en face à face**, menés entre le 2 et le 7 décembre 2010, auprès d'habitants en situation de vieillissement du Mortainais. Les caractéristiques de l'échantillon des personnes interrogées, constitué de 21 personnes, ont été présentées ci-dessus (chapitre 1, Présentation de la démarche).

Une analyse de contenu exhaustive et détaillée des propos recueillis à partir du guide d'entretien (qui figure en annexe) a été réalisée fin décembre 2010 et début 2011. Les résultats de cette analyse font l'objet des pages suivantes. Chaque point d'analyse est étayé de citations. Pour chaque citation, nous indiquons entre parenthèses, s'il s'agit d'un homme ou d'une femme, la situation familiale et les tranches d'âges (moins de 80 ans et plus de 80 ans). Il est à noter d'emblée que ces informations très globales (voire trop larges pour l'âge) quant aux auteurs des propos, ont pour but de les situer tout en respectant leur anonymat.

Nous présenterons successivement, s'agissant des personnes interrogées, leurs situations de vie qui permettent d'esquisser une typologie de leurs attitudes de vie au regard du vieillissement, leurs descriptions des modes de vie décrits, leurs vécus du territoire habité et des mobilités, enfin les attentes qu'elles formulent pour « bien vieillir dans le Mortainais ».

► 3.2.1 – LES SITUATIONS DES PERSONNES INTERROGÉES

3.2.1.1 - L'importance de l'état de santé

Les situations des 21 personnes interrogées sont variées. Certes, l'implantation dans le territoire ainsi que la situation de vieillissement sont les deux éléments qui constituaient les points communs des personnes rencontrées. Mais au-delà, qu'en est-il des situations ? Quels sont les éléments qui à l'analyse, apparaissent déterminants dans le vécu décrit et les comportements déclarés ?

Les tranches d'âges à elles seules, quelle que soit leur largeur, se révèlent peu pertinentes. Elles sont en tout cas insuffisantes pour déterminer les situations de vie, même si c'est souvent les moins âgés qui exercent le plus d'activités et formulent des projets comme celui de restaurer leur maison...

Les itinéraires professionnels, les niveaux socioculturels, les situations familiales et, surtout, l'état de santé apparaissent en revanche comme autant d'éléments déterminants dans les vécus du processus de vieillissement. La question de la santé est centrale, ainsi qu'en témoigne, en réponse aux questions relatives aux soins et aux attentes, la formule récurrente: « rester en bonne santé ! »...

La plupart des personnes interrogées apparaissent en bonne santé physiquement, cependant, nombreuses sont celles qui abordent spontanément les problèmes de santé qu'ils ont rencontrés, les opérations qu'ils ont subies, les accidents dont ils ont été victimes. Si des personnes devenues handicapées visuellement ou à mobilité réduite, suite à des chutes ou des accidents, manifestent, particulièrement quand elles sont en foyer logement, une forme de sérénité, d'autres, en revanche, sont confrontées à des problèmes de santé importants, qui semblent « miner » leur quotidien, telles des maladies rares et invalidantes ou des cancers...

Bien vieillir dans le Mortainais

J'étais très fatiguée... Après examen, on m'a dit d'aller aux urgences ! On m'a mise à la morphine, on m'a fait faire de la chimiothérapie, on m'a envoyée à l'hôpital de Mortain... Pendant que j'étais à l'hôpital, mon fils prenait mon mari tous les jours... (Femme en couple, moins de 80 ans)

J'ai deux prothèses de hanches et de genoux depuis presque une vingtaine d'années... (Femme veuve, de moins de 80 ans)

Certains hommes se sentent aujourd'hui plus en forme que quand ils étaient plus jeunes. Bien qu'ayant connu des problèmes de santé, tels des infarctus, des opérations de la prostate, ils ont le sentiment que leur santé s'est améliorée.

J'ai eu des problèmes de cœur, j'ai fait un infarctus il y a une vingtaine d'années. C'était en pleine nuit, j'ai téléphoné à mon gendre... J'ai été opéré de la prostate, d'une hernie aussi, la même semaine ! (...) Je suis en meilleure santé que quand j'étais jeune. A 35 ans, j'étais rhumatisant, aujourd'hui, je n'ai plus de douleur... C'est formidable ! Je n'en reviens pas moi-même... (Homme veuf, plus de 80 ans)

Ma santé est correcte... J'ai quelques douleurs, mais moins depuis quelques années... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Ce relatif optimisme des hommes, quant à leur santé, n'est jamais affiché par les femmes qui, en revanche, soulignent souvent à quel point elles ressentent le poids des ans. Cette inégalité en fonction du genre, quant à la forme physique ressentie et aux effets de l'avancée en âge, provient-elle de représentations sociales inégalitaires des hommes et des femmes âgés ou d'un moindre déni du vieillissement de la part des femmes ou encore d'une réalité objective d'ordre physiologique (telle l'ostéoporose) ?

La gym, je n'ose plus y retourner, j'ai peur... Je n'ai plus la force, l'épaule me fait mal... (Femme veuve, de plus de 80 ans)

Je ne peux plus faire ce que je faisais il y a quelques années ! (Femme veuve, moins de 80 ans)

Ainsi, les rapports à l'âge et à son propre vieillissement semblent différents selon le genre. Certaines femmes avouent qu'il leur est désagréable d'être la plus âgée au sein d'un groupe, tandis que des hommes semblent retirer une certaine fierté de leur âge, être convaincus parfois que tout n'est question que de volonté.

Il y a un atelier couture, mais ça ne m'intéresse pas, ce sont des personnes plus jeunes qui y vont... Oui, je l'avoue, ça me gêne d'être la plus âgée ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Faut avoir la volonté d'entretenir son cerveau, son corps... Moi je ne me prends pas pour un malheureux ! Vous me mettez dans la galerie de Versailles et c'est plein de papier au bout d'un mois !... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Des femmes veuves manifestent des signes de dépression, au regard de leur solitude et suite parfois à un « deuil récent de l'objet voiture », ou en raison de l'angoisse suscitée par la nécessité de renoncer prochainement à conduire. Le fait de vivre à la campagne, loin des grandes villes, exacerbe l'absolue nécessité de la voiture et, en conséquence, rend d'autant plus dramatique l'arrêt de la conduite... La tonalité pour le moins pessimiste de certains propos tenus témoigne du désarroi, voire du désespoir, éprouvé à cet égard.

J'ai fait un malaise en conduisant, le 25 août, je suis allée dans le fossé. J'ai eu cinq côtes de cassées, la clavicule cassée... Ce qui va être le plus dur pour moi, c'est de ne plus conduire ! (...) J'ai une amie qui ne peut plus conduire parce qu'elle ne voit plus... La solitude dans les campagnes, c'est pire qu'en ville ! Je n'envisage pas de déménager sauf pour le cimetière ! (Femme, veuve, de plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

L'importance dans l'échantillon des personnes vivant seules (11) fait apparaître d'emblée le poids de la solitude et du manque de mobilité pour certaines au moins. C'est le cas en particulier de femmes veuves, sans auto, voire sans permis de conduire (puisque leur mari leur a déconseillé autrefois de conduire) résidant dans un bourg ou à l'écart d'un bourg, tel par exemple La Mine de Cambremon, près du Neufbourg. Cette solitude a été aussi éprouvée, la vie durant, par certains ouvriers agricoles qui ont vécu des enfances douloureuses et dans des habitats très isolés, sans aucun confort. Le fait de ne pas avoir eu d'enfant est parfois déploré par des personnes âgées qui pâtissent de la solitude.

J'ai été habitué comme ça, à vivre seul... Je n'ai jamais essayé de me marier ! Ma mère je l'ai perdu elle avait 70 ans... Mon père il buvait, ma mère elle buvait aussi... J'ai eu une enfance dure ! Mon père est mort à la guerre... J'avais 10, 11 ans... On se cachait dans les étables... Je n'avais aucun confort, je récupérais l'eau des gouttières... Et quand c'était de la glace, j'avais les mains abîmées... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

C'est triste de vieillir ! Mon mari s'est suicidé, parce qu'il était malade... Je n'ai jamais su exactement sa maladie, le docteur ne me l'a jamais dit... Il m'a dit : ce qu'il a, il n'y a rien à faire ! Je n'ai plus de famille du tout. Mon mari était fils unique et moi aussi (...) Mon ami a une fille à Caen... Vous savez il vaut mieux avoir des enfants ! Des Noël et des jours de l'an, toute seule, il faut les passer ! Les personnes qui sont seules qui vous disent qu'elles ne s'ennuient pas, c'est faux !... (Femme en couple, plus de 80 ans)

Pour d'autres en revanche, le choix de la solitude est pleinement assumé. Ainsi des célibataires soulignent leur refus du mariage et revendiquent leur indépendance. Le choix du statut de « mère célibataire » semble très lié à l'histoire familiale de la personne, l'enfance étant souvent relatée au cours des présentations...

Je n'étais pas fait pour le mariage ! J'étais indépendant, un tempérament artiste ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Moi, j'avais toujours dit : un bébé, mais pas de mari ! C'était clair, net et définitif... J'avais 22 ans quand j'étais enceinte... (Femme, célibataire, moins de 80 ans).

3.2.1.2 - L'importance de la situation familiale

Les couples vivent certainement mieux leur vieillissement que les personnes seules. Le fait de vivre en couple semble constituer une sorte de sécurisation et d'apaisement affectif par rapport aux craintes ou angoisses que peuvent susciter le vieillissement et l'isolement relatif. Le veuvage est un événement douloureux, source de réaménagements, de réorganisations des conditions de vie, de changement de lieu d'habitation.

J'ai tourné une page après le décès de mon mari, en venant m'installer ici. Je ne suis retournée chez moi qu'une seule fois. Cela m'a fait mal. Ce sont des jeunes qui ont racheté ma maison... (Femme veuve de moins de 80 ans)

Le désir de vivre à deux perdure mais n'est pas toujours assumé : un homme veuf qui s'est occupé de sa femme atteinte d'Alzheimer pendant des années, regrette aujourd'hui d'être trop âgé pour oser assumer son désir de recherche d'une nouvelle compagne, tandis qu'une femme veuve a rencontré son ami dans un thé dansant...

J'ai perdu mon épouse il y a deux ans. Elle était dépressive, Alzheimer, elle est décédée à 84 ans. Je l'avais en charge, je l'ai gardée jusqu'au bout. Il n'y a que moi qui comptais ! (...) Je ne vois pas

Bien vieillir dans le Mortainais

grand monde. Mes voisins ne me parlent pas assez. Ils n'aiment pas me parler... Je souffre un peu de la solitude. J'aurais été plus jeune, j'aurais essayé d'accrocher quelqu'une... (Homme, veuf, plus de 80 ans)

Il est fait référence à la famille de façon récurrente et ce sont les enfants qui font l'objet du plus grand nombre de commentaires. Les personnes qui ont des enfants qui habitent à proximité de leur domicile, se sentent davantage en sécurité et éprouvent un sentiment de confort affectif plus accentué que ceux dont les enfants résident dans des régions éloignées. La proximité des enfants est d'autant plus réconfortante que les personnes sont veuves ou qu'elles se sentent fragilisées au plan de la santé. Cependant, quand les enfants vivent loin, la faible fréquence de leurs visites (une à deux fois par an) est excusée par leurs parents au regard de leurs activités.

Ce qui me fait le plus plaisir, c'est de voir mon fils qui passe me voir tous les jours ! (Femme, veuve, de plus de 80 ans)

J'aurais un problème, je téléphone à mon fils ! C'est rassurant. Ils me disent toujours avec sa femme : « si tu as besoin, tu nous appelles ! » (Femme, veuve, de plus de 80 ans)

Les cinq enfants ne sont pas loin : un à Isigny, un autre sur le canton aussi, un à Parigny, une à Folligny et une à Granville. (Femme veuve, moins de 80 ans)

J'ai été mariée, j'ai eu un enfant. Un garçon de 54 ans, il vit du côté de Bourg en Bresse, ce n'est pas la porte à côté ! Il faisait de la ferronnerie d'art, puis il s'est marié et il a fait guide de montagne... Il est tenu par son métier et puis, il y a la distance... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Les membres de la fratrie sont parfois mentionnés. Les relations décrites ne sont pas toujours positives ni très fréquentes, en raison souvent d'une dispersion géographique, du vieillissement de chacun, voire d'une crainte de demande d'argent de la part de certains ...

J'ai un frère sur Paris, une sœur sur Grenoble et une autre près de Toulon... Cela m'a permis de voyager ! (Femme veuve, de moins de 80 ans)

Je n'ai plus qu'une petite sœur que je ne vois pas très souvent. Elle est en Vendée... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Ma sœur elle ne veut pas aller en maison de retraite... Elle a du mal à marcher ! Ils ne la prendraient pas ici ! Sa fille vient la voir une ou deux fois par semaine... L'autre gars et la fille sont à Paris... Celle qui est à Paris, elle vient voir sa mère tous les quinze jours... Si je donnais un peu de pognon, elle viendrait me voir ma sœur... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Cependant, certaines personnes vivant seules, parce qu'ayant perdu leur conjoint ou ayant choisi le célibat, bénéficient de visites fréquentes (quasi quotidiennes) de voisins ou bien ont des activités qui leur apportent des satisfactions évidentes et sur lesquelles nous reviendrons.

3.2.1.3 - Une esquisse de typologie d'attitudes

Trois types d'attitudes génériques ont été mis en évidence par l'analyse de contenu de ces entretiens et par la tonalité des réponses recueillies aux questions ouvertes :

Bien vieillir dans le Mortainais

❶ **Une attitude d'ouverture** aux autres et au monde avec, par exemple, une passion telle la peinture, la musique, le jardinage, la danse et/ou des activités diverses, tel l'engagement dans des actions solidaires bénévoles, des randonnées, des thés dansants. Ce type d'attitude est le fait de personnes vivant en couple et de quelques célibataires ne souffrant pas de la solitude.

J'ai tellement d'activités que je ne connais pas la solitude ! Je me sens en pleine forme ! J'ai seulement des douleurs d'épaule, dues à une chute de trois mètres, en tondant une haie. Je ne prends pas de médicament, je n'ai pas de traitement... Je fais de la moto tout terrain, je vais à la chasse... (H en couple, plus de 80 ans)

Cette attitude d'ouverture, selon la nature des activités et des projets, recouvre trois sous-catégories :

- **une attitude d'ouverture aux autres** (de la part de 8 personnes) avec des activités associatives et solidaires, un engagement social et citoyen de la part des moins âgés. Ces engagements sont souvent multiples et assumés de longue date...

On récolte des vêtements et on porte les containers... Ils partent pour Djibouti et le Congo... On est sollicité aussi pour des colis alimentaires par les assistantes sociales... C'est pour le soir ou le lendemain ! La Croix Rouge n'a que ce que récoltent les postes de secours... Parfois on va déménager des maisons, ce que ne garde pas la famille... En plus on fait des thés dansants pour rapporter un peu d'argent pour la Croix Rouge. On a une ambulance, une caravane, un Expert pour transporter 6 personnes... (Femme en couple, moins de 80 ans)

- **une attitude d'ouverture aux activités artistiques et de loisirs**, avec une recherche d'épanouissement personnel et de maintien en forme. Ces activités s'exercent à la fois au domicile et au sein d'associations locales, même quand celles-ci ne bénéficient pas de beaucoup de soutien financier.

Je lis beaucoup, je suis un autodidacte ! J'ai passé mon brevet à Mortain... Au quotidien, je travaille mon jardin, je fais partie du cercle littéraire et artistique... On n'a plus aucune subvention, on n'a plus rien. C'est une association. On touche 150 euros de la commune par an. Avant on touchait 400 euros du département... Nous on a le musée d'art sacré... Je suis rentré par l'intermédiaire d'un autre peintre. Il a trouvé que je dessinais bien... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

- **une attitude d'ouverture aux projets**, ceux-ci étant centrés sur l'habitation pour les jeunes retraités ou les futurs retraités.

A la retraite, nous aimerions rester à St Coulomb, près de la mer... Si nous vendons notre affaire, nous pouvons envisager de rester là-bas et d'améliorer notre petite maison... (Homme en couple, moins de 80 ans)

❷ **Une attitude de repli** (de la part de 5 personnes) due à l'isolement, au manque de moyens de déplacement parfois, à la faible fréquence des visites des enfants, au refus des offres associatives locales, voire à une sorte de rétrécissement et de focalisation des activités sur les seules tâches ménagères et sur l'écoute de la télévision. Ce type d'attitude est le fait surtout de personnes vivant seules, de veuves ou célibataires, mais aussi de nouveaux résidents du Mortainais qui, bien que vivant en couple, n'ont que très peu de vie sociale.

Il n'y a pas grand-chose à faire... le ménage, la nourriture. Je me lève vers 8h, 8h30, je fais ma toilette, le ménage, la cuisine... (Femme en couple, de moins de 80 ans)

Moi, je suis assez dure à sortir !... (Femme, célibataire, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

⑥ **Une attitude sereine ou sécurisée** (de la part de 6 personnes) en raison de l'intégration dans un foyer logement ou d'un changement de résidence permettant de bénéficier d'une présence familiale ou de voisinage rassurante, en termes de vie sociale et de mobilité... Ce type d'attitude est le fait de personnes vivant seules ou en couple, et ayant vécu au préalable en ferme isolée.

Je suis là depuis dix ans. Je suis veuve depuis 1999. Avant j'étais en campagne, j'étais bien en famille, mais seule, non ! Je n'aime pas la solitude. Tous les matins ici, les voisines et la factrice viennent prendre le café... Je suis venue ici après la mort de mon mari, c'est un HLM, avant j'habitais en pleine campagne ! (Femme veuve de moins de 80 ans)

Il est à noter que **les principales ruptures** qui fragilisent les personnes âgées, sont :

- la maladie ou un accident, concernant la personne elle-même ou l'un de ses proches,
- le veuvage, la perte d'un membre de l'entourage,
- le « deuil de l'objet voiture », la perte du moyen principal de mobilité, ou une réduction de ses capacités de mobilité physique,
- l'isolement d'un habitat, son éloignement par rapport aux commerces et services.

Ces ruptures ou transitions doivent être si possibles anticipées, du moins repérées, prises en compte et faire l'objet d'un accompagnement pour diminuer ou ralentir les attitudes de repli, faciliter les réaménagements et réorganisations, voire favoriser une ouverture au monde...

Les niveaux socio-culturels et les itinéraires de vie interviennent également dans les attitudes et dans la façon d'appréhender son propre vieillissement. Ainsi plus sont nombreux les centres d'intérêt, plus perdure une sorte d'énergie et d'attitude d'ouverture.

Enfin, **les attitudes sereines ou sécurisées** sont souvent acquises, une fois le domicile quitté. Les personnes ayant pris cette décision, suite au décès du conjoint ou à un accident, étant devenues locataires dans un bourg ou dans un foyer logement, expriment pour la plupart une attitude de sérénité qu'il convient de souligner. Cependant, ce passage, cette décision de vendre son bien, de quitter son domicile s'avère difficile à prendre parfois... Le souci de transmission du bien aux descendants est implicite, fait partie inhérente de cette difficulté.

► 3.2.2 – LES MODES DE VIE DÉCRITS

3.2.2.1 - Les pratiques quotidiennes

Les modes de vie décrits sont centrés sur le foyer. La journée commence généralement par un réveil dès 7h30 ou 8h, une matinée consacrée au ménage et éventuellement aux courses, puis à la préparation du déjeuner. La télévision est regardée dès le matin par des personnes vivant seules.

Je me lève à 7h30, je déjeune, je fais mon ménage, je fais mes courses... L'après-midi je fais un peu de marche à pied, je vais voir la dame... Je marche pour ma santé : le docteur et le rhumatologue me l'ont conseillé... (Femme, veuve, plus de 80 ans)

Je me lève à 7h45, je ne peux pas rester au lit... Ensuite j'allume la télé et je regarde le feuilleton. Je prends mon petit-déjeuner à 8h et je n'ai pas d'heure à midi pour déjeuner : ça peut être à 12h45... (Femme, veuve, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

L'après-midi, moins chargé en tâches ménagères, apparaît plus centré sur les rencontres ou loisirs : il peut être consacré à des activités de marche, des visites aux voisins pour le petit café vers 15h30-16h. La soirée est peu commentée en général et la télévision semble largement regardée en fin d'après-midi, début de soirée : ainsi des émissions telles « Des chiffres et des lettres » et « Questions pour un champion » sont souvent mentionnées, en particulier par les femmes. Le dîner est pour ainsi dire passé sous silence et a lieu, pour la plupart des personnes seules au moins, face au téléviseur. Parmi les loisirs de l'après-midi évoqués spontanément : ceux qu'offrent les clubs du troisième âge, tels les jeux de cartes et, en particulier, la belotte et les thés dansants.

La matinée, il y a les voisines qui viennent, je mets la télé en déjeunant, je prépare le repas, je mange toute seule le midi... L'après-midi on va voir des personnes qui sont malades ou des personnes qui sont seules. Ou alors nos loisirs c'est la belotte, c'est tous les 15 jours, au Club... Et puis, il y a de la danse au Club ! C'est notre copain qui joue de l'accordéon et de la batterie ! Il y a une bonne ambiance, c'est fraternel... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

L'heure du coucher est précoce (19h) et, sauf une exception, **n'excède pas 20h30- 21h**. Seul un homme avoue se coucher parfois très tardivement (vers 2h du matin) parce que s'adonnant au cours de la nuit, à la peinture. Au regard des couchers tôt des autres personnes, il est maintes fois déploré que certaines émissions de télévision soient programmées tardivement : on peut faire l'hypothèse que les grilles de programmations correspondent plus aux rythmes des urbains qu'à ceux des ruraux.

Mais le soir, à 19h, 19h15, je suis montée... J'allonge mon squelette que je dis !... Je dis bonne nuit à mon amie de Strasbourg avant. Je lui téléphone... Nous sommes seules toutes les deux... (Femme, célibataire, moins de 80 ans)

La télé ça nous apporte des informations sur la région et partout dans le monde... On finit par connaître du monde à la télé ! Je regarde les députés le mardi et le mercredi... L'élection de Miss France, je ne l'ai pas vue parce que ça se finit à minuit... Vaut mieux aller se reposer ! C'est comme Jacques Martin, c'est à 23 heures alors que je me couche à 21 heures ! Pareil, Mireille Dumas c'est à 23 heures, c'est beaucoup, beaucoup trop tard ! Je regarde « Des chiffres et des lettres » et « Questions pour un champion »... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Ces modes de vie sont dans la plupart des cas, très réguliers, très répétitifs, constitués d'habitudes en termes d'horaires de lever et de coucher. Malgré le fait d'être à la retraite pour la plupart, la fin de semaine conserve un caractère spécifique. Ainsi par exemple, au cours des samedis et des dimanches, les repas sont pris, même sans convives, dans le séjour et non dans la cuisine, ou ces jours-là sont ceux des visites familiales, les enfants travaillant au cours de la semaine. Le dimanche est un jour au cours duquel est particulièrement ressentie la solitude et où sont attendues des visites familiales. Il semble qu'au cours de cette journée, les visites entre voisins soient suspendues, sous prétexte d'une priorité à la famille...

Un dimanche, sans voir personne, c'est un dimanche triste vous savez ! En hiver, on ne voit personne... (Femme, veuve, plus de 80 ans)

Maintenant, je vis tranquillement. Mon fils je le vois toutes les semaines, parfois une demi-heure, parfois, ils viennent manger. Il est routier. Il m'apporte mon pain tous les dimanches, comme je n'ai pas de voiture... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Je déjeune dans la cuisine la semaine, le week-end dans la salle à manger... Le samedi soir jusqu'au dimanche soir c'est dans la salle à manger... Mon week-end moi, il commence le samedi à midi : je regarde « Cuisine TV » et puis après différentes émissions... Je fais un repas pour le samedi soir et un repas pour le dimanche midi et puis le lundi et le mardi c'est les restes ! Mes journées passent comme cela... (Femme, célibataire, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Une seule personne revendique de n'avoir pas d'horaires pour les repas, de se lever ou de se coucher tardivement : une exception au sein de cet échantillon ...

Je lis le matin. Je tiens le soir quand j'ai quelque chose à peindre... Je peins debout, ici. Je vais aussi bien petit déjeuner à 11h ou midi et mon déjeuner ça peut être à 15h... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

3.2.2.2 - Les valeurs et sujets de préoccupations

Il est souvent fait référence à la religion dans les propos recueillis et la dernière demeure est désignée comme étant « auprès de Dieu » ou de Jésus. Ainsi une femme évoque-t-elle parmi ses activités quotidiennes à son domicile, ses temps de prières du matin et du soir, d'autres des engagements dans le Secours Catholique, d'autres encore une éducation dans « la foi du charbonnier »...

Tous les jours je parle à mes parents, à mes grands-parents. Samedi c'est la fête de mon papa... Je lui dis bonne fête ! Je choque les gens ici... Je prie le matin et le soir, le matin pour que ma maison soit bénite et pour Jacky. Cela a bien resserré les liens avec Jacky !... (Femme, célibataire, moins de 80 ans)

Moi je m'occupe du catéchisme et de l'accompagnement des familles en deuil... (Femme, en couple de moins de 80 ans)

J'ai été élevé comme ça, dans une ambiance très religieuse, mais ce n'était pas des grenouilles de bénitier ! On a été élevé dans la « foi du charbonnier » ! Que le pape ait autorisé le préservatif, je trouve qu'il a raison ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Outre la religion, d'autres valeurs et thèmes émergent spontanément au cours des entretiens tels **la réussite des enfants**, ou **les moyens financiers et matériels**.

La situation professionnelle et géographique des enfants est systématiquement décrite. Ces informations sont fournies spontanément, comme une preuve parfois de la réussite professionnelle voire sociale des enfants, et sont la preuve que, malgré quelques soucis de santé parfois, tout va bien au plan familial. Systématiquement ou presque, est déploré l'exode des jeunes, par manque d'emplois sur le territoire. Au-delà de ses propres enfants, apparaît parfois la nécessité de prendre la défense des jeunes issus du Mortainais, de mettre en exergue leurs capacités et leurs ambitions ou bien les raisons qui les empêchent de travailler.

Malgré tout cela, ça va ! On est dans des situations modestes mais tous les gamins travaillent. L'une s'occupe de cas sociaux, l'autre c'est les handicapés adultes, et la troisième est éducatrice spécialisée... Mes fils, un est à la mairie d'Isigny, l'autre est routier... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Nous avons deux fils de 36 ans et de 33 ans. L'un est à l'Acome, ingénieur, l'autre est ingénieur et travaille dans une banque à Londres depuis 2007. Ils sont mariés ou vivent maritalement. Nous n'avons pas de petits-enfants. Espérons que ça vienne ! Nous avons des garçons voyageurs !... Des gens disent que les jeunes n'ont pas d'ambition dans le Mortainais. Je ne suis pas d'accord ! Le fils de notre factrice est sorti second de sa promotion en Médecine à Caen... (Femme en couple, moins de 80 ans)

La question des emplois : il y avait plein de petits boulots dans le temps, maintenant avec les normes européennes, ils empêchent les gens de travailler ! Je suis pour la formation des jeunes chez les artisans ! Pour le travail, il faut que les parents fassent des efforts, qu'ils puissent au moins épauler leurs enfants... (Homme, célibataire, plus de 80 ans)

Jacky mon fils est à Paris. Je l'ai expédié là-bas, qu'est-ce que vous voulez faire ici ? Il est dans le recouvrement industriel... Il a eu une société de son... Il avait une petite amie un peu bizarre... Le jour où il a laissé sa société, il y avait sa valise sur le palier... J'avais pris les dettes de sa société... Et puis il a retrouvé un logement à Montrouge. (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Malgré l'importance accordée à la famille et un nombre important d'enfants et de petits-enfants, le **thème de la grand parentalité** est relativement **peu développé**. Certes, quelques personnes reçoivent leurs enfants et petits-enfants le dimanche ou lors des vacances scolaires (en particulier d'été), ou encore gardent leurs petits-enfants le temps que les parents aient une activité de loisir. Cependant, il ne semble pas que soit accordée une place très importante au rôle de grands parents. La proximité des enfants est de toute évidence, plus importante que celle des petits-enfants...

Mes enfants viennent de temps en temps. L'un qui habite au Teilleul vient me voir tous les mardis soirs. Ils vont à la danse et ils me laissent la petite qui a 8 ans... Elle s'amuse, on joue aux dominos. Ils partent vers 19h10 et reviennent la chercher vers 21h. Ils ont des cours de danse d'1h30 à St Hilaire. (Femme, veuve, moins de 80 ans)

J'ai la chance d'avoir mes enfants près de chez moi ! Mes petits-enfants, ce n'est pas pareil... J'ai cinq petites filles et un petit-fils... Celle de 13 ans est venue, on est allé marcher toutes les deux et on a fait une partie de domino et de petits chevaux. A 13 ans, elle ne sait pas ce qu'elle veut faire. Moi à 13 ans je savais ce que je voulais faire : institutrice ! (Femme veuve, de plus de 80 ans)

Une asymétrie est ressentie dans la relation aux petits-enfants : en effet, selon les grands-parents interrogés, les petits-enfants ne sont pas intéressés par la vie des personnes âgées et ce sont ces dernières qui doivent s'adapter aux demandes des petits-enfants. De surcroît, il semble que dès que les petits-enfants entrent dans l'adolescence, ils soient perçus comme s'éloignant des grands parents, « n'ayant plus besoin d'eux ». Il arrive que soit perçue par les grands parents, de la déception de la part de leurs petits-enfants, face à leur vieillissement !

Il y en a un que je peux voir, c'est le petit-fils qui est à 500 m de chez moi ! Je vais chercher le lait tous les deux jours chez lui. Je l'ai aidé beaucoup. Il est déçu que je vieillisse !... (Homme, veuf, plus de 80 ans)

Les moyens financiers ou montants de retraite dont disposent les personnes font également l'objet de commentaires, afin de justifier, semble-t-il, les modes de vie ou les besoins non satisfaits. Les montants de retraite fournis ne sont pas élevés puisque oscillant entre 600 et 750 € mensuels. Les biens possédés sont souvent décrits comme autant d'indices du capital détenu et les agriculteurs fournissent parfois le nombre d'hectares de terre dont ils sont propriétaires, ou le nombre de bêtes qu'ils ont possédés. Un homme revendique explicitement sa capacité à épargner.

Je suis agriculteur retraité. J'ai 3 enfants, 6 petits-enfants et 13 arrière-petits-enfants... J'ai un petit-fils cultivateur. Depuis l'âge de 63 ans, je suis à la retraite... J'ai une femme de ménage, 6h par semaine... Je suis propriétaire d'une dizaine d'hectares et de cette maison... (Homme, veuf, plus de 80 ans)

Je suis normand, alors j'ai toujours « une poire pour la soif ! », je vais vous dire j'ai toujours 8000 ou 10 000 euros devant moi, en cas de coup dur !... Les $\frac{3}{4}$ des artistes sont toujours dans la galère ! J'en connais un, il est dans la dèche complètement... C'est un créateur mais il ne sait pas se vendre, des fois, il crève de faim. Je lui dis tu sais que j'ai tout ce qu'il faut pour manger... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Plusieurs femmes soulignent les faibles montants de retraite auxquels elles ont droit, en raison du fait que même lorsqu'elles ont travaillé au cours de leur vie, elles n'ont pas toujours été déclarées par leur employeur et, en particulier, quand celui-ci était leur conjoint...

Mon mari était garagiste, je n'ai jamais été déclarée, sauf quand j'ai travaillé à la ferme de mon père, quand j'étais jeune. Mon père m'avait déclarée. J'ai travaillé toute ma vie, j'ai élevé trois enfants et je n'ai droit à rien si ce n'est la réversion de mon mari et une petite retraite agricole. J'ai à peine 600€ par mois ! Je suis propriétaire de la maison et je l'ai donnée aux enfants et c'est pourquoi j'ai une

Bien vieillir dans le Mortainais

réversion de leur part, de 374,80€... (Femme, veuve, plus de 80 ans)

Je faisais de la couture avant, mais je n'ai jamais été déclarée, je faisais aussi un peu de cuisine pour le club du Neufbourg... J'ai arrêté il y a 10 ans. (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Une femme s'offusque du faible montant de la retraite de son mari artisan, comparativement à la sienne, en tant que membre de l'Education Nationale.

*J'ai pris ma retraite en 2006 à 56 ans et mon mari l'a prise à 60 ans. Il a trois ans de plus que moi. Je suis choquée que la retraite de mon mari soit aussi réduite ! Et encore, il a racheté des trimestres ! (...)
Ma retraite d'enseignante est le double de celle de mon mari qui n'a pas cessé de travailler !... (Femme en couple, moins de 80 ans)*

Bonne santé et moyens financiers suffisants sont les deux conditions du bien vieillir selon certains. Ceux qui vivent le mieux leur vieillissement sont ceux qui sont les plus sécurisés au plan financier, qui estiment bénéficier d'une retraite correcte.

Pour bien vieillir, il faut être en bonne santé et avoir une retraite correcte, ce qui est le cas avec ma femme... (Homme en couple, moins de 80 ans)

3.2.2.3 Les activités de loisirs et les activités contraintes

Dans les loisirs, les mobilités tiennent une place importante, voire prioritaire : ainsi la marche, la randonnée, le tour en vélo ou en mobylette, la visite au marché de Saint Hilaire ou la virée d'une journée en bord de mer, dont à Granville, sont autant de mobilités vécues comme des moments d'agrément. Il est à noter que ces promenades doivent s'inscrire dans la journée, le souci étant d'être de retour chez soi, le soir même.

Parfois, quand je m'ennuie, je prends ma mobylette et je m'en vais voir des amis, faire des commissions à Carrefour ou à Mortain... (Femme, veuve, plus de 80 ans)

Je vais souvent à la mer, toute seule. Je vais à St Pair, je m'assois sur un banc pour regarder la mer... Parfois j'emporte un livre, pour me donner une contenance... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Les pratiques de loisirs varient selon les situations des personnes interrogées. Ce sont les moins âgées de cet échantillon et vivant en couple qui ont le plus d'activités de loisirs et qui semblent les plus investies dans les associations locales à dimension culturelle, telle l'Elan. Cependant, certaines personnes de plus de 80 ans continuent à fréquenter assidûment les thés dansants...

Je vais danser tous les dimanches, à Ducey, à St James... au Teilleul, Sourdeval, Mortain... (Femme en couple, plus de 80 ans)

Parmi ces activités de loisir, la danse, la musique, le chant tiennent une place importante. Ces pratiques artistiques apparaissent à la fois sources de liens, de convivialité, de rencontres... La danse (qu'elle soit folklorique, country, ou de salon) est pratiquée souvent par les deux membres du couple. La danse est associée aux rencontres amoureuses et sa pratique partagée, même en situation de vieillissement, participe, semble-t-il, à consolider le couple.

De temps en temps il y a les thés dansants. Ils ont lieu le dimanche à Vire, tout autour de Ducey, dans de grandes salles... Demain, il y en a un à Vire dans la salle du Vaudeville. Cela peut réunir 300 à 600 personnes ! C'est plutôt des gens de nos âges et plus... Parfois se lient des couples lors de ces thés

Bien vieillir dans le Mortainais

dansants... Une fois une dame a demandé à mon mari : « Vous ne seriez pas libre vous, Monsieur ? »... J'aime danser, mon mari aussi ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Nous nous sommes rencontrés au bal mon mari et moi. Il me disait : « tu seras une femme au foyer » ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Les thés dansants sont considérés comme des occasions de rencontres amoureuses et suscitent des réactions très tranchées : soit ils sont très appréciés par les couples constitués qui aiment danser, soit ils sont rejetés par les solitaires (hommes seuls) qui n'aiment pas danser et qui leur préfèrent les activités de jardinage.

Mon ami, c'est une compagnie. On s'est rencontrés au thé dansant... Moi j'ai toujours aimé danser ! (Femme en couple, plus de 80 ans)

Mon manque c'est la solitude !... Les rencontres c'est les thés dansants, mais je n'aime pas danser. J'ai un fils qui ne loupe pas un thé dansant ! Moi, je n'irai pas ! J'aime mieux me fatiguer dans mon jardin ! (Homme, veuf, plus de 80 ans)



Bien vieillir dans le Mortainais

Le deuil d'un proche et des problèmes de santé peuvent susciter l'interruption de la pratique d'activités de loisirs, tels la danse ou le chant. Il est à noter que le chant et la musique s'inscrivent toujours dans des pratiques religieuses (chorale, messes) : c'est à l'église que vient le goût du chant ou celui de la musique... Tandis que l'amour de la danse n'a pas, semble-t-il, d'ancrage social précis.

Nous continuons d'aller avec Granville Danse pour voir nos amis : nous étions de grands danseurs mon mari et moi !... (Femme en couple, moins de 80 ans)

J'ai chanté à l'église toute ma vie ! J'ai arrêté quand ma fille s'est suicidée. Je ne pouvais pas reprendre ! (Homme, veuf, plus de 80 ans)

Est évoquée aussi la transmission de l'amour de la musique au sein de la famille. Le fait de jouer d'un instrument de musique de père en fils contribue à renforcer les liens intergénérationnels au sein de certaines familles, voire à souder la cellule familiale.

Mon mari aime la musique. On fait de la danse folklorique... Notre fils aime jouer de l'accordéon diatonique. Nous faisons partie de la chorale de Mortain. Samedi après-midi et dimanche on était avec la chorale, tous les mercredis soirs aussi... Nous aimons aller au bal folklorique... Cela commence par ici, à Notre Dame du Touchet... Quand notre fils a voulu jouer de l'accordéon diatonique, je l'ai pris pour un fou ! Mon mari, jeune jouait de l'accordéon... Il joue de l'harmonium quand il y a un manque aux messes, il joue aussi du piano. Il a beaucoup d'oreille comme notre fils. Quand il aura le temps il jouera du violon... (Femme en couple, moins de 80 ans)

La randonnée est pratiquée en couple et en groupe. Cette pratique est l'occasion de découvrir d'autres régions et au même titre que la marche, de s'entretenir au plan physique... La randonnée si elle se pratique en groupe, au sein d'une association de randonneurs, exige d'effectuer aussi des marches solitaires ou en couple.

Pour Saint Jacques de Compostelle, c'est un groupe de marcheurs de Cherbourg... On se fait 330 Kms par an. On en a encore pour deux années. Cela nous permet de connaître des régions, souvent c'est vers la mi mai, début juin... (Femme en couple, moins de 80 ans)

En dehors de ces deux pratiques physiques de mobilité et de loisir que sont la danse et la randonnée, les loisirs diffèrent selon le genre. Ainsi les femmes évoquent-elles souvent la gymnastique douce, dont en piscine, et dans une moindre mesure, la couture, tandis que les hommes parlent de leur pratique de la chasse, de la pêche, de la moto tout terrain, du jardinage et du bricolage. Un homme est, quant à lui, fortement investi dans la peinture.

Il n'y a que le jardinage qui me plaît ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Mon mari son loisir c'est la chasse ! Les quatre premiers dimanche d'ouverture, il y est. Il y va avec son fils qui habite Notre Dame du Touchet. Il fait aussi de la moto dans les chemins, ce qui n'est pas raisonnable du tout, au printemps surtout ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Mes activités au quotidien ? Le jardinage, la marche, le bricolage... (Homme en couple, moins de 80 ans)

J'ai la chance que la nature m'a donné un bon coup de patte ! Le dessin ça ne s'apprend pas, ça se perfectionne en travaillant... J'expose en groupe, mais moi je ne vends rien du tout ! Cela ne me ferait pas de mal d'en vendre trois ou quatre pour améliorer l'ordinaire parce que 750 € par mois, complémentaire comprise, ça ne fait pas beaucoup ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Les jeux de cartes sont également mentionnés en tant qu'activités proposées par les clubs du troisième âge, mais ils semblent intéresser plus les hommes que les femmes, surtout quand celles-ci ne sont pas en couple...

Il y a des couples, ce sont toujours les mêmes couples qui jouent aux cartes ! Nous on est toutes seules et on nous dit : « les équipes sont faites »... J'aimais bien jouer avec le père M... (Femme veuve plus de 80 ans)

Les jeux de cartes ou de société (tel le scrabble) peuvent être pratiqués à l'extérieur du domicile, comme au sein de celui-ci, pour les personnes handicapées ou à mobilité très réduite.

Je n'ai pas beaucoup de contacts. Je vais au club du troisième âge une après-midi par mois. On joue aux cartes, à la belotte, tout l'après-midi. Je joue avec trois cracks ! (Homme veuf, plus de 80 ans)

Je vais jouer à la belotte au club du Neufbourg et on joue chez les uns et chez les autres : on est cinq voisins qui jouons... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Les ateliers mémoire proposés par les clubs ou associations sont évoqués quelquefois. Ils sont pratiqués par des femmes. Il semble que ces ateliers soient des occasions de sorties du domicile, de rencontres et de convivialité. Les exercices et entraînements proposés sont vécus comme plus ou moins stimulants et ces ateliers ont parfois lieu le même jour que le marché de St Hilaire, ce qui a pour conséquence d'en réduire la fréquentation...

J'ai repris l'atelier mémoire tous les 15 jours : ça maintient, ça me fait écrire, ça m'aide ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

On a un atelier mémoire, je le fais, c'est chaleureux, mais ça ne m'apporte rien au niveau mémoire ! (Femme veuve, moins de 80 ans)

Je suis allée à la mémoire, maintenant ils l'ont mise le mercredi et le mercredi je veux aller au marché de St Hilaire... Je laisse tomber pour l'instant... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

La lecture est une activité rarement mentionnée. Cette activité qui semble liée au niveau culturel est commentée spontanément par un homme qui la pratique au lit, en particulier le matin, et par une femme enseignante retraitée, qui apprécie particulièrement la bibliothèque de Sourdeval. La lecture est pratiquée par quelques autres personnes interrogées. Elle recouvre la lecture de la presse et pour quelques-uns, de livres.

La lecture quand j'ai le temps. Il y a une bibliothèque à Sourdeval qui est très bien : c'est 6€ pour un an, on peut prendre trois livres à chaque fois et les rapporter un mois après. Quand elle n'a pas un livre, elle se le procure... (Femme, en couple, moins de 80 ans)

Si je suis en forme, je me lève à 8h, si je ne suis pas en forme ou s'il fait froid, je me coince la bulle jusqu'à 10heures, je lis beaucoup de livres d'histoire, de livres d'art, je lis des philosophes, Kant et compagnie... J'aime bien Kant ! (Homme célibataire de plus de 80 ans)

Nous avons une bibliothèque, mais je n'aime pas les romans, j'aime bien les choses vécues, comme Paul Bedel (« Paul dans sa vie »)... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Une personne handicapée visuellement, apprécie que des lectures de la presse soient faites dans le foyer logement où elle réside.

Comme j'ai une déficience visuelle il y a des choses que je ne peux pas faire... Par exemple le jeu de loto, l'atelier mémoire non plus, parce qu'il y a des choses écrites... Le jeudi après-midi nous avons un monsieur qui nous fait de la lecture. Je ne peux pas lire les quotidiens. Il nous lit les articles qui concernent la région. Cela dure une heure à peu près... On demande aux personnes ce qu'elles désirent... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Les grands repas, à l'occasion d'anniversaires, de festivités de fin d'année sont évoqués parmi les loisirs proposés par les clubs du troisième âge. Ces moments de convivialité sont très appréciés. Il peut aussi dans certains cas, s'agir d'initiatives familiales à l'occasion d'anniversaire d'un aîné...

C'est belote ou danse ou le loto ! De temps en temps, il y a les repas anniversaires, à Noël aussi... Celui qui gagne au loto gagne un repas ! (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Pour mes 80 ans, tous mes enfants, petits-enfants et arrière petits-enfants viennent. On va faire la fête dans la salle au Neufbourg. Ce sont mes filles qui s'occupent d'organiser ça... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Les voyages en groupe et les sorties en car sont évoqués aussi, surtout par ceux qui vivent en foyer logement, parmi les loisirs proposés par les clubs du troisième âge, les foyers logements ou l'Acome... Sont parfois déplorés les prix élevés de ces voyages quand ils émanent de cette entreprise.

Nous avons des sorties avec le minibus qui appartient à la résidence « Les fauvettes »... Nous allons visiter un musée quelque part... Nous sommes très bien accompagnés. (Femme veuve, plus de 80 ans)

L'Acome fait des voyages avec ses retraités, mais c'est pour plus de 100 euros !... Moi j'aime bien la sobriété... On arrive à 30 ou 40... Eux, c'est toujours le beau truc, c'est trop cher ! (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Les offres de loisir émanent prioritairement des clubs du troisième âge selon les personnes interrogées. Ces structures associatives sont appréciées en général, cependant certains clubs du troisième âge sont perçus comme plus actifs et plus conviviaux que d'autres. Les critères d'évaluation des clubs du troisième âge sont de deux ordres : l'ambiance ressentie lorsque les personnes participent aux activités, les attentions manifestées aux adhérents quand ceux-ci sont absents en raison par exemple d'une hospitalisation...

A St Cyr du Bailleul, il y avait un club aussi, ils donnaient un dessert pour ceux qui n'étaient pas là et le Président il allait voir les adhérents ! On allait en voyage d'une journée avec le club de St Cyr, ça chantait ! Il n'y a pas d'ambiance au club du Teilleul, il n'y a pas de chansons, rien... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Les gens du club, ils n'ont jamais dit : « on va voir Madame G. », les dirigeants ils savaient que j'avais eu quelque chose. La dirigeante n'a jamais pris de mes nouvelles ! Elle ne me reverra plus ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Les foyers logements sont appréciés pour les activités de loisirs qu'ils proposent à leurs résidents et se distinguent des maisons de retraite par l'absence de contraintes horaires en termes de lever et de repas.

Nous n'avons pas le temps de nous ennuyer. Ce n'est pas la vraie maison de retraite où il faut se lever à telle heure ! Je me lève à 7h30, je fais ma toilette, je déjeune, je fais un peu de ménage, c'est très facile à entretenir ! Après, des fois, il y a des activités : nous avons de la gymnastique douce, les ateliers mémoire... Nous avons des anniversaires tous les mois, c'est très convivial, ça met de la bonne humeur, de la gaieté... Si j'étais restée seule, je n'aurais pas pu en profiter ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Les activités contraintes ou vécues désagréablement sont rares. Parmi celles-ci, ce sont les tâches ménagères qui sont les plus souvent évoquées, dont la vaisselle, le ménage, passer l'aspirateur ou faire les vitres. Si la vaisselle et la préparation des repas sont des tâches déléguées aux femmes de ménage par des hommes vivant seuls, c'est le jardinage et, dans le cas d'un couple, le passage de l'aspirateur, qui sont délégués par les femmes à des hommes.

Bien vieillir dans le Mortainais

Aujourd'hui, je vais manger à Lapenty avec les anciens de Moulines : c'est le club du troisième âge qui organise cela. D'habitude, j'ai mon déjeuner préparé par ma femme de ménage... (Homme, veuf, plus de 80 ans)

Rien ne me dérange particulièrement dans les tâches quotidiennes ! Même la vaisselle, j'y participe... (Homme en couple, moins de 80 ans)

J'ai une aide ménagère parce que je n'aime pas faire la vaisselle ! Pour 8h par mois, j'ai 63 euros à payer, parce que j'ai une petite remise... Elle est bien mais elle est forte, alors je ne vais pas lui faire faire les carreaux ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Si la couture et le tricot sont des activités pratiquées par des femmes, dans le cadre de loisirs, elles peuvent aussi être rejetées et déplaire à d'autres ...

Je n'aime pas coudre, je déteste ça ! Ce n'est pas passionnant, ça m'énerve ! (Femme célibataire, moins de 80 ans)

La cuisine est un véritable loisir pour une femme, cependant cette pratique n'est pas pour autant l'occasion de partager des repas à la même table...

Je cuisine beaucoup... Je suis très lente parce que j'ai des problèmes de mobilité... Quand j'en ai de trop, je téléphone à une ancienne collègue de travail : passe par la maison... Je fais goûter... Je suis en train de tester un gâteau au chocolat sans cuisson, je suis en train de le tester avec de la crème coco... J'aime ça cuisiner ! J'aime cuisiner pour beaucoup de jours. (...) Je n'ai jamais mis de pancarte « qui vient déjeuner avec moi ? »... Quand il y a des plats en trop, je dis : « viens goûter et puis tu repars après, emporte à ton mari si ça te plaît... » (Femme célibataire, moins de 80 ans)

3.2.2.4 Les rapports à l'habitat et à l'environnement immédiat

Tous les logements visités étaient des maisons individuelles avec un jardin attenant, plus ou moins grand. Aucune des personnes interrogées dans leur propre logement n'envisage de le quitter, même si deux personnes se sont inscrites sur les listes du foyer logement de St Hilaire, en général sur la recommandation d'amis. Une femme a mis sa maison en vente, mais en viager, afin de pouvoir y rester...

Tant que je peux rester ici, je resterai ! (Femme veuve, moins de 80 ans)

C'est sympa ici. J'y vis depuis toujours, ce n'est pas maintenant que je vais me déplanter ! (...) J'aimerais mieux vendre en viager, pour rester dans ma maison... Elle est bien située. J'ai une cuisine, salle à manger, salon, 4 chambres... Déménager ça m'effraierait ! Ce n'est pas rien de déménager et faut se réhabituer ailleurs... Je me suis inscrite dans un foyer logement au cas où... Le jour où on ne peut plus rien faire ! Ça fait un an déjà que je me suis inscrite. Tant que je peux, je reste là... (Femme en couple, plus de 80 ans)

Je me suis inscrit aux Fauvettes en août. La secrétaire n'était pas là quand j'y suis allé... Et puis un matin j'y suis retourné, un copain m'ayant dit : « Tu devrais t'inscrire ! » (Homme veuf, de plus de 80 ans)

Les propriétaires de leur logement sont attachés à celui-ci, quels que soient sa situation, les travaux qu'il requiert, le nombre de pièces qu'il comprend. Le logement a été acheté en vue d'y vieillir, ou hérité des parents, voire des grands parents. Il constitue un patrimoine et un lieu de vie auquel les personnes sont très attachées affectivement et parfois dans lesquels les propriétaires, quand ils sont à la retraite, investissent en termes de travaux de restauration.

Bien vieillir dans le Mortainais

Mon mari était artisan, il avait beaucoup de travail et n'avait pas le temps de s'occuper de la maison. La moitié de la maison, il faut tout démolir des toits au sol... On essaie d'en mettre un coup ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

J'ai 82 ans et demi... Je suis né en 1928, j'ai toujours été là. C'est la maison de mes grands parents... Trois générations d'horticulteurs jardiniers, ce qu'on appelait le « jardinier quatre branches » dans le temps ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Il est frappant de constater que les personnes seules vivent dans des maisons spacieuses, comprenant au moins trois chambres, dont le plus souvent en étage ! Cependant, jamais pour ainsi dire, la question de la pénibilité des escaliers n'est abordée, sauf dans un cas, sur relance ...

Il y a dans la maison 5 chambres : 2 en haut, 3 en bas, la cuisine, le séjour et un bout de jardin... (Femme en couple, moins de 80 ans)

J'ai trois chambres, un palier mezzanine et une salle de bain en haut, une salle à manger, une cuisine en bas et deux caves ! (...) Oui, j'ai un escalier, mais j'ai vu comment maman le montait et le descendait ! C'est très bien... Pour le descendre, elle s'assoit et pour monter, c'était à quatre pattes, comme un bébé... C'est un sacré modèle ! Elle est décédée très jeune pour moi : à 73 ans... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Les personnes propriétaires de leur logement souhaitent rester dans leur domicile, n'envisagent pas de déménager tant que leur santé leur permet. La présence d'une compagne plus jeune s'avérerait pour un homme une opportunité d'être aidé et d'augmenter les chances de rester dans son domicile, et de façon plus générale, il est fait référence à la possibilité de se faire aider à domicile grâce aux services d'une auxiliaire de vie ou d'une aide ménagère...

Dans les années qui viennent je ne pense pas changer de lieu de résidence... Tout dépend de notre santé ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Si j'avais été plus jeune, j'aurais essayé de retrouver de la compagnie. Cela me donnerait l'occasion de rester dans ma maison si elle était alerte ! (Homme veuf, de plus de 80 ans)

Si j'avais un problème de santé, j'aurais une aide à domicile dans ce cas-là... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Les personnes en foyer logement ou en location, qui ont revendu leur maison, en général une ferme, un habitat isolé, suite au décès du conjoint, ou à un accident, ont choisi de vivre en ville ou dans un bourg, pour la proximité des commerces et des services. Ces personnes, quel que soit leur nouveau lieu de résidence, apprécient en général leur moindre isolement, la vie sociale, ne serait-ce qu'en termes de voisinage que permet un bourg ou une ville...

On était sur une petite ferme, ça ne nous a pas rapporté beaucoup à la Foresterie ! Il y a trois ans que je vis ici. Cela faisait 72 ans que j'étais à la Foresterie et quand j'ai pu trouver au Teilleul, je suis venue. Je n'ai pas de permis et ça faisait 4 kms pour venir au Teilleul en vélo ! (Femme, veuve, plus de 80 ans)

A la campagne on est en bottes, ici ça change tout, on s'habille proprement, on discute avec les voisins... Il n'y avait pas de voisins à la campagne ! (Femme, veuve, plus de 80 ans)

Les foyers logements de Parigny comme de St Hilaire sont appréciés par les résidents qui s'y sentent à la fois « libres », puisque non astreints à des horaires, bénéficiant d'un logement confortable – ce qui n'était pas toujours le cas précédemment, en cas d'habitat ancien, voire vétuste – où ils peuvent se faire la cuisine, et

Bien vieillir dans le Mortainais

donc non contraints à manger à la « cantine » - dont ils ne profitent pour ceux que nous avons interrogés, que deux jours par semaine, en raison de leurs contraintes financières. Ils s'y sentent en sécurité ou sécurisés, puisque pouvant faire appel au personnel, à tout moment et pour toutes sortes de problèmes. C'est cette sécurisation et ce confort que semblent être venus rechercher les résidents et que les personnes qui se sont inscrites sur les listes de ces foyers logements, mettent en avant parmi leurs motivations. Un homme apprécie particulièrement le confort de cet habitat au regard du lieu où il vivait avant, dont le sol était en terre battue. Une femme y est venue suite à la perte de sa vision et à l'arrêt de la conduite...

Je me trouve bien, c'est mieux que ce que j'avais avant ! Là-bas à Lapenty, j'étais des semaines sans voir personne ! Comme compagnons, je n'avais que deux chats... Je n'ai pas de tracas ici, c'est surveillé, si j'attrape un rhume les infirmières m'achètent du sirop, le docteur vient tous les mois... C'était l'assistante sociale qui m'a sorti de là !... Il n'y avait aucun confort ! Elle a dit, on l'embarque ! C'était de la terre, par terre... Il n'y avait pas de toilette, pas d'électricité, l'hiver je m'éclairais à la bougie... Je ne regrette pas ! Ce n'était pas à moi... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Voyant que je perdais un peu la vue, je me suis dit qu'est-ce que je vais devenir toute seule ? Je connaissais cette résidence, j'avais des amis qui étaient entrés ici et puis je me suis inscrite. L'attente a duré deux ans. Je suis très heureuse d'être là ! En arrivant ici j'ai été très bien accueillie, j'ai eu des aides que je n'avais pas, le personnel est très compétent et d'une gentillesse ! On ne peut rien leur reprocher... Si j'ai besoin de quelque chose, que ce soit sur le plan administratif ou autre, je suis aidée... On est très bien soutenu, on ne peut pas trouver mieux. Je souhaite y rester le plus longtemps possible ! (Femme célibataire, plus de 80 ans)

C'est des amis avec qui je joue à la belotte qui m'ont dit : « il est grand temps que tu t'inscrives ! »... Cela fait un an. Depuis aucune nouvelle ! C'est un foyer logement. On a son logement et un petit jardin et on est indépendant... Vous avez vos meubles... C'est surveillé la nuit aussi, si vous êtes malade et puis, ils leur proposent des activités, des petites sorties... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Une personne qui venait de s'installer dans le Mortainais deux mois auparavant, affirme l'avoir fait, en raison des loyers relativement bas (plus bas qu'en Ile et Vilaine) dans ce territoire et d'une meilleure mentalité des habitants qu'en Mayenne. Soit une attractivité du marché immobilier des locations qui facilite l'installation de personnes connaissant des difficultés économiques, voire au chômage. Il est à noter que deux personnes font référence à l'association Aider : l'une dans le cadre de recherche d'emploi, l'autre dans le cadre d'une aide pour l'entretien d'un jardin.

Je cherche du travail, je suis à l'association Aider. Mon mari va être à la retraite dans trois mois, il est maçon... J'habite ici depuis deux mois, avant on était en Mayenne, on est du Calvados... C'est moins cher ici ! Je connaissais très peu, j'ai trouvé cette maison en location dans La Manche libre... (Femme, en couple, moins de 80 ans)

Se rapprocher de ses enfants est une autre raison d'installation dans le Mortainais. Ainsi un couple résidant au Neufbourg depuis 2 ans, est venu dans cette commune, pour s'installer dans une maison de plain-pied, sans marche, au regard du handicap du mari et pour se rapprocher de leur fils, directeur d'une agence bancaire à Mortain. C'est d'ailleurs ce dernier qui leur a trouvé la maison qu'ils ont achetée. Ce choix a été dicté par les handicaps importants et évolutifs du mari, qui ne peut plus se déplacer sans l'aide d'un déambulateur, ne peut plus ni s'habiller seul, ni manger sans cuillère tordue, et par ailleurs par la fragilité physique de sa femme, atteinte d'un cancer et qui contribue néanmoins à aider son mari au quotidien...

Notre fils habite le Neufbourg, il nous a trouvé cette maison de plain-pied, l'achat a été vite fait !... Notre maison à Pontaubault a été vendue : je l'ai mise dans le journal « Particulier à Particulier » et elle a été vendue en trois jours. C'était la maison de mes parents... (Femme, en couple, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Certaines personnes bénéficient de l'aide de femmes de ménage dont les services et la compagnie sont en général appréciés. Ces professionnelles venant travailler au domicile quelques heures par semaine, aident les personnes rencontrées en termes de courses, de gros ménage, les véhiculent parfois. Implicitement au moins, elles constituent un lien avec l'extérieur, une présence rassurante et sont perçues comme de « bon conseil ». Il semble que ces liens avec une aide ménagère soient renforcés à la fois par le veuvage de l'employeur, par la proximité géographique et surtout par le statut d'unique « client ». Enfin, les auxiliaires de vie font l'objet parfois d'admiration, tant leur travail est perçu comme délicat et pénible, au regard de la diversité des exigences des personnes âgées...

Ma femme de ménage, ça me coûte 400 € par mois, mais c'est une grande compagnie ! Elle vient le lundi, le mercredi et le vendredi de 10h30 à 12h... Le soir, je regarde les infos à la télé... Je prends un médicament pour dormir : ma femme de ménage m'a dit prenez en la moitié d'un. Je l'écoute ! Elle vit toute seule, à 2 Kms, elle a une petite voiture... Elle n'a plus que moi comme client ! Elle est propriétaire de sa maison. Je l'écoute, j'ai toujours obéi, moi ! (Homme, veuf, plus de 80 ans)

On dit aide ménagère mais ce n'est pas le nom qui convient ! Elles sont très bien. Elles ont eu des formations. Moi je ne voudrais pas tellement être à leur place ! Sur le plan physique, vous avez des personnes qui sont plus aigries les unes que les autres, ou qui sont maniaques... Faut qu'elles s'adaptent à toutes les situations ! J'en ai eu trois... Je suis magnifiquement tombée à chaque fois ! Elles doivent être fatiguées à la fin de la journée ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Deux personnes ont eu recours aux repas préparés, portés à domicile, suite à des problèmes de santé et de mobilité, mais dans les deux cas, y ont renoncé, préférant se faire elle-même la cuisine, choisir leur repas, ou aller dans un restaurant à proximité du domicile. Ce service n'a donc été utilisé que ponctuellement, cependant il est jugé utile.

On a déjà eu les repas à domicile, mais on s'est aperçu que le restaurant « Les routiers » était très bien !... (Femme en couple, moins de 80 ans)

J'ai pris les repas préparés pendant quinze jours, mais j'aime bien manger ce que je veux... Mon fils qui est à l'Acome vient déjeuner demain avec moi. (Femme veuve, plus de 80 ans)

Le voisinage tient un rôle majeur dans la vie sociale de la plupart des personnes interrogées et ce surtout quand elles vivent seules. Les voisins peuvent constituer une ressource sociale, voire amicale, ainsi qu'une aide en termes de mobilité, pour des personnes sans voiture et vivant seules. De surcroît, un voisin peut constituer aussi un aidant en termes de jardinage ou de ménage. Une solidarité de voisinage est constatée qui vient combler le relatif isolement de certaines personnes au moins...

C'est soit la voisine, soit le fils qui me véhicule. Je vais en courses avec la voisine toutes les semaines... Ce qui me pose problème c'est quand j'ai des visites chez l'ophtalmologue ou chez le rhumatologue. Je n'aime pas demander ! Je demande quand même mais c'est gênant ! (...) Les voisins sont sympathiques aussi, on boit le café avec Madame L. ça coupe l'après-midi... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Depuis que je me suis cassé le bras, je ne m'occupe plus du jardin. C'est Monsieur O. un voisin très gentil qui vient tondre mon gazon. Je le paye en fin d'année. Les voisins sont très gentils avec moi... Ils viennent me voir. (Femme, veuve, moins de 80 ans)

La voisine, elle fait des crêpes et elle m'en apporte. Elle a besoin de communiquer ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

De jeunes retraités veillent sur leurs voisins plus âgés. Ce type de service est sécurisant pour la personne âgée elle-même, comme pour les membres de sa famille, ses descendants. Les aides informelles qui sont ainsi fournies aux voisins plus âgés sont aussi l'occasion de prise de conscience du risque d'isolement dans des petits bourgs ou villages...

Notre voisine approche les 75 ans... Elle est venue prendre un café. J'ai sa clef. Elle, cela la rassure que nous ayons sa clef ! Ses enfants apprécient qu'on soit là pour veiller sur elle... Cela me fait un peu peur les petits bourgs comme ça ! Si j'étais seule, je ne resterais pas là ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Ce sont parfois les petits-enfants et enfants qui entravent les projets de déménagement des personnes en situation de vieillissement, en soulignant leur attachement à la propriété de leur aîné... La capacité d'accueil dans les maisons possédées et la question de la transmission du patrimoine immobilier jouent certainement en défaveur du changement de domicile pour les personnes en situation de vieillissement.

Je voulais déménager pour aller à Mortain et puis mes petits-enfants m'ont dit : « on est bien ici ! »... Et puis, ici je suis propriétaire, il y a quatre chambres ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Seules trois personnes avaient des animaux domestiques (chats, chien) au domicile, au sein de cet échantillon. La présence d'animaux au foyer est perçue par ceux qui n'en ont pas (ou plus) comme pouvant entraver la mobilité, poser problème en cas de déménagement contraint ou d'hospitalisation. Et en effet, ceux qui ont des animaux ne s'absentent pas plus de 24h de leur domicile. La présence d'animaux est interdite en foyer logement où cependant une peluche représentant un chien faisait illusion dans un des habitats visités.

J'avais un petit chien, il est mort il y a trois ans. Je ne veux pas en reprendre pour ne pas être tenue, si je dois partir... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Je suis allée deux fois à Paris en 2010, j'y passe 24 h, à peine, ça fait court mais c'est parce que mes chats, « mes petits cœurs » n'aiment pas que je parte... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

► 3.2.3 – LES VÉCUS DU TERRITOIRE HABITÉ ET DES MOBILITÉS

3.2.3.1 - Les vécus du territoire habité

La quasi-totalité des personnes interrogées sont natives du Mortainais et y ont vécu toute leur vie, d'où un attachement à ce territoire, voire à la commune, au canton où elles sont nées ! Il est à noter que la notion de Mortainais est peu utilisée spontanément par les personnes contactées, ce terme les renvoyant au canton de Mortain qui apparaît souvent comme inadapté par rapport à l'échelle cantonale ou communale implicitement employée...

Je suis originaire de Notre Dame du Touchet. J'ai toujours vécu dans le Mortainais, cela fait cinquante ans que je suis là ! (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Je suis arrivée au Neufbourg en 1956. Avant j'étais dans la ferme de mes parents, à 15 Kms de St Lô... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Je suis né dans le canton de Sourdeval. On s'attache à sa région que l'on connaît bien ! (Homme, en couple, moins de 80 ans)

Je suis enraciné là ! Je suis né au carrefour de St Hilaire, là où il y a un pressing... Entouré de 4 murs, je ne peux pas !... Mon petit bazar à moi me plaît beaucoup mieux que dans une prison dorée ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Rares sont les personnes qui ont voyagé à l'étranger ou qui ont vécu dans d'autres territoires ou régions de France. Quelques séjours en région parisienne sont cependant mentionnés, quand les enfants y sont installés, quand certains traitements médicaux qui ne peuvent être donnés que dans des hôpitaux franciliens l'exigent, ou quand on a travaillé quelque temps à Paris dans sa jeunesse...

J'ai travaillé à Paris 2 ans, ce n'était pas du tout mon truc Paris avec le métro et tout ça... Je suis un terrien ! J'étais chez un décorateur fleuriste, pas loin du parc Monceau... Parlez-moi de Denfert-Rochereau, le soir, plein de monde, le métro... J'ai appris des choses quand même ! Une serre en plein Paris !... J'ai été un peu à Tours aussi dans l'horticulture... Après je suis revenu... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

J'ai vécu dans le 17ème et à Levallois Perret... Il y a un moyen de dialoguer... Ici on me mettait dans les dents : « qu'est-ce que tu es venue faire ici ? »... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Une personne exprime une nostalgie de Paris, des conduites et attitudes urbaines qu'elle y a connues quand elle était jeune. Cette nostalgie se double d'une représentation négative de la mentalité des habitants du Mortainais, jugés critiques et rigides.

La mentalité ici est un peu bizarre : très cul terreux mais faux cul... très coincés mais toujours prêt à critiquer ! (...) Le sourire des gens, ça vous n'y pouvez rien !... A Paris on souhaitait la bonne année... Cela vient ici... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Sont évoqués aussi, parfois, des séjours hors du Mortainais : vacances dans le midi de la France ou en montagne et, pour les plus ouverts et actifs, des voyages à l'étranger suscités par la vie professionnelle, les lieux de vie des enfants et la pratique de randonnées, tels les chemins de Compostelle...

Nous sommes en train de faire les chemins de Compostelle, nous sommes allés jusqu'à San Sebastian... Notre deuxième fils est allé à New York et il a une amie thaïlandaise. Nous sommes allés à New York, en Thaïlande, à Londres... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Le Mortainais est décrit comme un territoire rural dont la population vieillit, puisque les jeunes ne peuvent y trouver d'emploi. Cet exode des jeunes est souvent déploré. Certains évoquent aussi l'image négative dont ils pâtissent auprès des urbains. Il est à noter que les mentalités sont perçues comme variant selon les communes. Ces différences perçues d'une commune à l'autre, d'un canton à l'autre, prouvent une sorte d'éclatement des représentations du territoire du Mortainais en fonction du lieu de résidence...

Le Mortainais, c'est la campagne. C'est vieux, il y a beaucoup d'anciens ! Maintenant ce sont aussi des grandes fermes... Mais c'est aussi la simplicité... Les communes où il y a un château, la mentalité n'est pas la même ! C'est davantage chacun, pour soi... Nos frères et nos sœurs qui vivent en ville nous prennent pour des arriérés ! (Femme, veuve, moins de 80 ans)

St Cyr et Le Teilleul, ce n'est pas loin, mais ce n'est pas du tout la même mentalité !... A St Cyr tout le monde est la main dans la main. Mais ça se vide St Cyr, les gens sont âgés, ils partent à Jésus... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Est déplorée, à maintes reprises, la dimension enclavée du Mortainais. L'éloignement des grands axes routiers et des autoroutes est la preuve de cet enclavement jugé par des hommes surtout peu propice à l'implantation d'entreprises et au développement économique.

Ce qui nous déplaît dans le Mortainais, c'est que c'est trop enclavé pour l'installation d'usines, trop éloigné de la A84... Toutes les entreprises ferment ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Les femmes soulignent parfois le climat humide mais aussi une certaine froideur des habitants décrits dans ce territoire comme étant, de prime abord, relativement méfiants avant de donner leur confiance. Notons que cette caractéristique était déjà attribuée aux habitants du Mortainais lors des ateliers d'acteurs...

Le Mortainais c'est une région verte, humide où les gens sont froids... Quand c'est bon, ils disent : « ce n'est pas mauvais » ! Ce n'est pas très accueillant, c'est froid. On a peur des inconnus, des étrangers... Mais quand on connaît, je pense que c'est plus chaleureux... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Sont appréciés dans le Mortainais le calme et l'absence d'insécurité. Ce sont les hommes qui attribuent quasi systématiquement ces caractéristiques à ce territoire. Cependant, ce calme ou cette tranquillité recherchés sont parfois synonymes de manque d'activités et doivent être contrebalancés par l'existence et l'accessibilité de commerces et de services...

J'apprécie ici le calme... Nous n'avons pas le sentiment d'insécurité qu'il y a en ville. Il y a bien sûr les inconvénients qui vont avec : le manque d'actions culturelles sur place... (Homme, en couple, moins de 80 ans)

J'aime bien être légèrement en dehors de la ville. On a la tranquillité mais nous n'avons pas de problème pour les courses, que ce soit à pied ou en voiture... (Homme en couple, moins de 80 ans)

La beauté de la nature constitue un atout du territoire pour les personnes interrogées, y compris pour celles qui, en foyer logement, apprécient la proximité du plan d'eau à St Hilaire, lieu de promenade agréable. Cependant, les agriculteurs retraités ne parlent pas de la beauté de la nature, ils évoquent en revanche l'âpreté et la pénibilité physique du travail agricole, ainsi que leurs « petites retraites ». Un homme ayant travaillé deux ans à Paris, revendique sa dimension de « terrien » pour expliquer son choix d'un retour à St Hilaire, ville où il est né et où il vit toujours.

La nature est belle, vous allez à la chute de la cascade, quand le soleil se couche, en automne, c'est beau ! Vous buvez votre jus d'orange, assis sur un rocher, c'est agréable ! (Femme célibataire, moins de 80 ans)

C'est une région qui est d'abord magnifique où les gens s'y trouvent très bien... Ils apprécient le grand air, la nature, les rivières et puis l'entente de la population qui est très cordiale... (Femme veuve, plus de 80 ans)

L'eau constitue un des charmes du Mortainais, de par ses rivières et pour d'autres, de par la proximité de la mer... Le vallonnement des paysages du Mortainais est parfois préféré à la platitude des paysages du bord de mer.

J'ai des copains qui m'emmènent, on va manger au bord de la mer... Mais je n'aime pas beaucoup la mer, je préfère l'intérieur des terres. J'aime bien les paysages un peu « côteux ». (...) C'est un lieu de pêche formidable ! Je n'y vais plus à la pêche, faut beaucoup marcher... Moi je pratiquais la pêche sportive ! Je ne peux pas tout faire ! Je suis dans le dessin, mais mon truc c'est la nature !... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Moi St Hilaire ne m'intéresse pas parce que je n'y verrais pas la mer... Je suis une fille de marin ! Il me faut une rivière ou la mer, mais il me faut de l'eau de toute façon... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Saint Hilaire jouit de l'image d'une ville où il y a des commerces et des services. Elle constitue un pôle d'attractivité avec son marché, fut une ville vivante, marchande et garde des traces de ce passé. St Hilaire bénéficie également aux yeux des personnes interrogées d'un hôpital et d'un foyer logements qui contribuent à en donner une bonne image. Il existe un réel attachement à cette ville et ce de façon d'autant plus marquée pour ceux qui affirment en être originaires.

Je suis née à Milly aux Anes et mes parents étaient de St Hilaire. C'est mon pays St-Hilaire ! J'ai été élevée à côté des bonnes sœurs, à côté de l'église... (Femme, veuve, moins de 80 ans)

St-Hilaire est encore un peu vivant malgré la fermeture de certains commerces et reste pratique pour des retraités. On a toutes les commodités : des docteurs, un hôpital, des commerces... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Saint-Hilaire apparaît parfois, de par son histoire, comme une ville moins bourgeoise que Mortain ou Avranches. Sa spécificité est d'être une ville encore commerçante, qui a connu une époque florissante avec son activité majeure de filature et qui est implantée au sein d'un milieu rural qui s'est profondément transformé...

St-Hilaire, c'est une ville de la campagne. Cela n'a rien à voir avec Avranches ou Mortain. Avranches c'était une ville de notaires. Mortain a bougé avec l'Acome, mais c'était une ville de bourgeois initialement... La filature à St Hilaire a fait avancer les choses. Toutes les femmes qui ont travaillé à la filature se sont retirées avec de très belles retraites !... St Hilaire c'est toujours resté une ville de commerces mais qui est en perte de vitesse... Dans ce temps-là il y avait plein de petites fermes, moyennes... Maintenant ce n'est rien du tout, il n'y a plus que deux grandes fermes ! Maintenant c'est de l'industrie c'est pourquoi on bouffe de la saloperie... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Mortain est une ville où les offres de commerces sont perçues comme tendant à se réduire et dont l'hôpital n'est pas systématiquement mentionné. Les côtes rendent la ville de Mortain comme celle du Neufbourg, difficilement accessibles à pied et a fortiori avec un déambulateur, ce qui réduit leur attractivité pour des personnes non motorisées ou à mobilité réduite...

Les commerces s'en vont de Mortain, malheureusement, à part les boulangers, il n'y a pas grand-chose ! (Femme, veuve, moins de 80 ans)

A St Hilaire, j'y vais de temps en temps, avec la voisine, pour y faire un tour : on y rencontre des connaissances... A pied au Neufbourg, je n'y vais pas : il faut remonter les côtes ! C'est vraiment « côteux » Mortain ! (Femme, veuve, moins de 80 ans)

L'Acome est souvent cité en tant qu'employeur, en tant qu'entreprise implantée sur le canton de Mortain. Cependant, certains évoquent les gros salaires des cadres et l'esprit de « parvenus » de certains salariés, ce qui révèle une sorte d'agressivité latente à l'égard du personnel de cette entreprise.

J'ai trouvé du travail à Sourdeval, je faisais de 4h du matin à 13h et l'après-midi j'allais travailler dans une quincaillerie à Mortain... Après je suis rentrée chez l'Acome avec tous ces parvenus et moi mon franc-parler ! J'avais 30 ans et jusqu'à mon arrêt définitif, je me suis arrêtée avant la retraite... J'ai eu des problèmes d'arthrose et d'empoisonnement du sang... Maintenant je suis en retraite normale... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Sourdeval, Isigny-le-Buat, Le Teilleul sont définis comme des bourgs où il y a encore des commerces et quelques services... Quels que soient le village, le bourg, ou la ville de résidence, ce qui est important aux yeux des personnes interrogées, est de bénéficier à proximité de son domicile, d'une grande surface ou bien de petits commerces de proximité, de boulangeries, de pharmacies et de services médicaux... La vie des bourgs et des petites villes apparaît très appréciable de par les contacts qui s'y établissent et par les offres d'activités associatives. Les relations de voisinage qui s'établissent dans ces bourgs ne compenseraient-elles pas parfois le relâchement des liens familiaux ?

Le fait d'habiter dans le bourg, c'est un avantage, parce qu'il y a un petit commerce de proximité. Dans le bourg il y a aussi un garage automobile... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Ici, ça me plaît, il y a du mouvement, on se dit bonjour ! Ici c'est simple et il y a de tout : un boucher, un boulanger, un pharmacien, deux docteurs, des kinés qui viennent de St Hilaire et de Ducey, deux épiceries... Les courses, on se tutoie, on s'embrasse, c'est comme une grande famille ! Moi j'aime bien ce contact ! (Femme, veuve, moins de 80 ans)

Il y a des occupations à Sourdeval, de la gym, de la danse, des spectacles, de la randonnée, des concours de belotte... Pour les vieux, c'est bien. (Homme en couple, moins de 80 ans)

La présence de médecins dans les bourgs et les villes est appréciée, mais est redouté le vieillissement de ceux-ci, ainsi que leur disparition... Le fait que les médecins ne se déplacent plus le soir et la nuit est déploré à plusieurs reprises. La nécessité de faire appel téléphoniquement au 15 en cas de problème de santé la nuit, est mal vécue.

Il y a un vieillissement des docteurs à Mortain comme à Sourdeval, et puis, ils ne se dérangent pas ! Après 20h, il faut faire le 15 ! Ils sont absents toute la nuit les docteurs... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Avranches et Caen sont deux villes souvent mentionnées en cas d'hospitalisation. Vire l'est également.

Je vais être opérée de la cataracte à Avranches, en février et ça ne me fait pas peur ! (Femme en couple, plus de 80 ans)

Granville est un port, une ville balnéaire et de thalassothérapie, qualifiée d'agréable, qui jouit d'une attractivité certaine : deux femmes interrogées (l'une à St Hilaire, l'autre au Neufbourg) ont envisagé de s'y installer, sans pour autant passer à l'acte. Une femme ayant fait l'expérience d'un séjour de thalassothérapie à Granville en garde un excellent souvenir.

Quand j'ai perdu mon mari j'aurais aimé aller à Granville au bord de la mer... Et puis ça ne s'est pas fait, j'avais même trouvé un logement... (Femme en couple, plus de 80 ans)

Moi je serais d'accord d'aller habiter à Granville, je me suis déjà renseigné, mais les prix seraient plus intéressants en remontant vers Saint Nicolas... Mais Jacky mon fils, il a tellement souffert de la séparation de sa maman !... Je louerais la maison et j'en prendrai une en indépendante... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Les espaces ruraux ne sont que rarement commentés, si ce n'est au travers d'une apologie de la nature vallonnée, verdoyante, avec des cours d'eau...

Bien vieillir dans le Mortainais

3.2.3.2 - Les vécus des mobilités

Au regard des mobilités, deux paramètres essentiels semblent devoir être pris en compte :

- **la capacité à se déplacer à pied** de manière aisée dans le voisinage,
- **la possibilité d'utiliser une automobile**, comme conducteur ou passager.

Compte tenu de l'usage systématique et exclusif de la voiture, au-delà des distances pédestres, il faut noter le **développement d'usages collectifs informels**, basés sur une solidarité réciproque entre ceux qui disposent d'une voiture et ceux qui n'en disposent pas, ou plus.

Et cela pour répondre à **quatre principaux motifs de déplacement** :

- » **les déplacements pour les soins et les courses**, qui ont lieu deux à trois fois par semaine, à pied ou en voiture,
- » **les déplacements familiaux pour rendre visite aux enfants** (à Paris ou dans d'autres villes) qui nécessitent de prendre le train (en général à Vire) et qui ont lieu une à deux fois par an, mais aussi aux parents âgés,
- » **les déplacements pour entretenir sa forme physique**, à pied ou en vélo,
- » **les déplacements d'agrément dans le Mortainais ou dans la Manche**, telles les balades en bord de mer qui nécessitent d'être motorisés.

En ce qui concerne la marche et les deux-roues, il faut distinguer ceux qui :

o marchent quasi quotidiennement soit pour s'entretenir physiquement (des femmes surtout dont des balades et un homme fait de la randonnée avec son épouse), soit par obligation pour faire des courses, soit sur les conseils d'un médecin, soit par plaisir et par amour de la nature environnante. Des femmes veuves craignent les chutes en dehors du domicile, d'où le choix de marcher sur la route et non dans des chemins ;

Quand je marche c'est sur la route, parce que dans un chemin, si je tombe, j'y reste ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Je prends une canne et je marche un peu parce que le docteur m'a dit qu'il fallait que je marche ! Je marche le long des trottoirs... Les filles me disent : « Monsieur B. n'allez pas trop loin ! »... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Je marche beaucoup. Au plan d'eau, il n'y a pas de voiture et je connais le terrain... Vous entendez les petits oiseaux, les canards sur l'étang... Il y a beaucoup de choses à écouter, que je n'écoutais pas avant ! Je suis obligée de prendre une canne en terrain inconnu, je suis obligée d'être accompagnée... Même la bordure du trottoir, je ne la vois pas... St Hilaire, je connais chaque rue, en y allant doucement j'y arrive quand même... (Femme veuve, plus de 80 ans)

o font du vélo ou de la mobylette, au moins lorsque le temps le permet : des chutes de vélo sont parfois mentionnées qui ne rebutent cependant pas les adeptes de ce mode jugé adapté à leurs moyens financiers ;

Je fais même des chutes en vélo. Dans un vieux chemin, je vois un bout de bois qui me fait penser à un éléphant, je prends ça et sur le parcours, le morceau de bois sous le bras, une petite descente gravillonnée, je n'ai pas lâché le morceau de bois, j'ai freiné d'une main et je me suis retrouvé dans le fossé ! J'ai cru que j'avais le genou le cassé... Je ne suis pas allé chez le toubib, je me suis massé... Je ne m'aventure pas en vélo par un temps comme ça ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

o ne marchent ni ne font du vélo et qui se font véhiculer par des voisins ou des membres de la famille : ces derniers sont les plus nombreux dans cet échantillon restreint.

En ce qui concerne l'automobile, ceux qui possèdent une voiture apprécient cette autonomie et utilisent surtout leur véhicule pour les courses et les visites aux amis ou membres de la famille. Les conducteurs revendent parfois de véhiculer des voisins ou amis sans voiture. C'est ainsi qu'à deux reprises, une voisine avec voiture était présente lors d'entretiens menés auprès de veuves sans voiture. Nous avons interrogé également ces amies des personnes rencontrées...

J'ai une voiture que je conduis sans problème. Je l'utilise deux à trois fois par semaine : ce sont des déplacements pour les courses, rendre visite à des amis, pour la famille, les vacances... J'utilise la voiture mais aussi le vélo... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Je l'utilise ma voiture pour venir ici, par ce temps-là, pour aller faire mes courses ou pour une descente au cimetière, pour faire des petites sorties chez des amis. On boit un verre chez des gens qui habitent à 3 ou 4 Kms du Teilleul... (Femme veuve, plus de 80 ans)

De temps en temps, j'emmène Madame F... C'est pénible l'hiver quand on est seul ! C'est agréable de regarder la télé à deux... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Deux personnes dans l'échantillon ont une « voiturette » (voiture sans permis) et un couple de la soixantaine était multimotorisé. Cette multimotorisation est justifiée par les activités de loisirs, qu'il s'agisse de bricolage ou de départ en vacances... Cependant, quel que soit le nombre de véhicules possédés, il est à noter que ce sont surtout les hommes qui prennent le volant au sein des couples quand un véhicule est partagé.

On a une voiture, un petit camping-car et mon mari a une estafette, ça permet de transporter du bois... Mon fils l'emprunte de temps en temps. Le camping car ça permet de partir chez des gens sans les obliger à prévoir un couchage... La voiture c'est pour nous deux mais dès qu'il est avec moi, je ne conduis pas. Je lui laisse le volant parce que, à ses yeux, je ne passe pas les vitesses comme il faut... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Quand la conduite ne pose pas problème à certaines personnes interrogées, particulièrement actives et faisant par exemple, encore de la moto, il s'agit d'usages quotidiens de la voiture et d'usages exclusifs.

J'ai une voiture, je conduis sans problème. Je m'en sers tous les jours, je n'ai pas de problème de conduite. J'ai le permis poids lourd, ambulancier et moto... Je ne porte pas de lunettes pour conduire, ni pour lire... Je n'utilise pas d'autres modes de déplacement. (Homme en couple, plus de 80 ans)

En revanche, des stratégies de prudence de la part de personnes se sentant « fragilisées » en tant que conducteurs et envisageant de devoir un jour abandonner l'usage de la voiture tout en étant soucieuses de reculer cette échéance. Ces stratégies consistent à réduire le nombre de kilomètres parcourus ou à n'emprunter que des itinéraires connus.

J'ai toujours conduit. J'ai passé mon permis, j'étais la seule fille à le passer en 1948 ! Je l'ai eu la deuxième fois... J'étais habituée à conduire avec mon père... Je ne vais pas faire des 200Kms aujourd'hui... Je vais à Granville, à Avranches... (Femme en couple, plus de 80 ans)

Je sors un petit peu, je ne prends pas les grandes routes, j'ai une voiturette... Avant je me déplaçais en vélo ou en mobylette... Cela fait 5 ans que j'ai ma voiturette... Je l'utilise pour aller à St Hilaire, chercher du pain... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

D'autres personnes cessent de conduire du jour au lendemain. Pour des hommes, c'est suite à un petit accrochage, à une erreur d'évaluation manifeste de leur part. Pour des femmes, c'est à la suite d'une prise de conscience de la diminution de certaines de leurs capacités...

Avant, nous conduisions tous les deux. Depuis qu'il a embouti un mur en marche arrière, il a arrêté de conduire... Moi, j'évite les créneaux, j'ai toujours l'impression que je vais toucher... Je suis allée à Cherbourg le mois dernier, maintenant j'appréhende ! Ma country, c'est à Parigny à 20h et je reviens à 22h, il faut bien que je roule ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Je me suis arrêté de conduire quand je me suis aperçue que je perdais la vue... Il y a une quinzaine d'années. Quand j'ai vu que ma vue commençait à baisser, j'ai arrêté de moi-même... Je me suis dit il y aurait un enfant qui déboulerait d'une rue, je ne le verrais pas ! Cela a été très dur ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Ce que nous nommerons « les doubles deuils » concernent surtout des femmes qui sont veuves et sans voiture. Une femme veuve qui venait de faire le deuil de sa voiture, suite à un accident, souligne sa douleur de vivre seule, enfermée chez elle. L'arrêt de l'usage de la voiture est vécu comme une perte de son indépendance et de son autonomie qui nécessite de faire appel au voisinage ou aux enfants...

Tant qu'on a sa voiture, on est indépendant ! Là, je dois aller au kiné et j'ai dû demander au voisin de m'y accompagner... Mon fils travaille, il n'a pas le temps ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Une femme atteinte d'un cancer, dont le mari est très handicapé et qui, elle, conduit encore, redoute le jour où elle ne pourra plus conduire tandis qu'un homme dont la voiture est en réparation suite à un accident, craint, après ne plus avoir pris le volant pendant deux semaines, de ne plus savoir bien conduire...

Ma plus grosse crainte c'est que je ne puisse plus conduire ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Plusieurs femmes veuves regrettent de n'avoir pas appris à conduire et d'avoir suivi les conseils de leur mari qui les incitait à ne pas prendre le volant... Les femmes de ces générations ont en effet pâti du machisme ordinaire de leur époux leur interdisant de conduire et se retrouvent démunies en termes de mobilité lorsqu'elles sont veuves...

Ce qui me manque, c'est une voiture ! J'avais un mari qui me disait : « je n'ai pas confiance en toi ! »... Je regrette sincèrement de n'avoir pas conduit ! (...) Il faudra que je retourne à Avranches pour me faire opérer. Je ne sais pas si j'aurai droit au taxi... Cela me freine beaucoup ! (Femme veuve, de moins de 80 ans)

Le covoiturage informel semble relativement développé, en particulier grâce aux voisins. Ce type de covoiturage semble être fixé à l'avance (par exemple, un jour dans la semaine, pour les courses) mais ne permet pas systématiquement d'avoir recours aux voisins pour les déplacements contraints comme les visites chez le médecin. Les réticences à solliciter de l'aide auprès des voisins en pareilles circonstances sont soulignées à plusieurs reprises, aussi les enfants prennent-ils le relais quand ils le peuvent, en cas de déplacements de leurs aînés pour raisons médicales ou de départ en voyage... Est évoqué une fois un mode de dédommagement des conducteurs, sous forme de dons de légumes de la part d'un homme ayant un potager.

J'ai du diabète, je passe des visites médicales à Avranches. C'est ma bru qui vient me chercher trois fois dans l'année... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Le covoiturage, quand on peut s'entendre, c'est bien. Je ne paye pas en argent mais je demande aux gens qui m'emmènent s'ils ont besoin de poires, de pommes de terre ou de poireaux... Je n'ai pas de voiture, mais j'ai beaucoup de copains ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Des amis m'ont véhiculée mais on ne peut pas toujours être à leur porte, on ne peut pas abuser de leur gentillesse. Moi j'ai connu des personnes qui me disaient : « je vais à Avranches tel jour, si tu as besoin... » ... Je trouve cela très gentil de leur part ! Je pense que c'est à la personne qui a une voiture aussi de proposer... (Femme veuve, plus de 80 ans)

La pratique de l'auto-stop est, à deux reprises, évoquée par des femmes sans voiture ou dont le véhicule était en panne. Cette pratique de l'auto-stop tend à être abandonnée avec l'avancée en âge, cependant, nous avons rencontré une femme veuve qui venait d'y avoir recours...

Je n'ai pas le droit de conduire... Le problème de ma neurologie il existe depuis que j'ai 11 ans, donc je n'ai jamais conduit... Cela ne me dérangeait pas trop avant, je faisais du stop!... Mais ce n'est pas maintenant que je peux faire du stop... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

J'ai une voiturette mais qui ne veut pas démarrer... Je suis partie chez la voisine mais sa voiture était en panne aussi... J'ai fait signe sur la route à un jeune homme qui venait à Isigny... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Plusieurs accidents de la route sont relatés, dont ont été victimes des personnes interrogées ou leur conjoint, en tant que piétons ou automobilistes. Une personne a connu deux accidents : elle a été accidentée en tant que piéton et en tant que conducteur de sa voiturette...

J'ai été renversé par une voiture ! Il y a un camion qui m'a renversé sur un passage clouté, à St Hilaire... J'ai eu le col du fémur cassé...(...) J'ai eu un accident, soi disant que j'avais refusé une priorité, à un carrefour à St Hilaire... Personne n'a été blessé, c'est ma voiture qui a souffert le plus ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

3.2.3.3 -La perception des offres de mobilité

Les offres de transport spontanément évoquées, en dehors de celles des voisins ou de membres de la famille, sont rares, l'informel semblant l'emporter sur le formel dans ce domaine des mobilités des personnes. Ce n'est que sur « relances » au cours des entretiens, que les personnes rencontrées parlent des offres de transport. Spontanément sont abordées la dimension enclavée du Mortainais, l'absence de desserte ferroviaire et l'éloignement des gares (Vire est la gare la plus souvent évoquée), l'absence perçue d'offre de mobilité en dehors du taxi, dont est déploré le coût.

Ici, nous sommes loin de tout ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Trois offres de mobilité publique sont proposées dans le Mortainais, *Solidarité Transport* sous conditions de ressources, et, à l'initiative du Conseil général de la Manche, le système *MANEO*, qui se décline en *Manéo Express* et *Manéo Proximité*.

Solidarité Transport, l'ADMR, le Conseil général, la MSA et les taxis sont évoqués en tant qu'acteurs de l'offre de mobilité. Dans certains bourgs sont connus les bénévoles qui peuvent offrir leur service pour véhiculer les personnes sans voiture ou le fait que des recherches de bénévoles pour assurer ce service sont en cours. Mais globalement il semble que les personnes interrogées soient relativement confuses quant à savoir qui offre quoi.

Bien vieillir dans le Mortainais

Je sais que, par le biais de l'ADMR, il existe le transport des personnes avec leur véhicule... Il se met en place du bénévolat pour conduire les nécessiteux. (Homme en couple, moins de 80 ans)

Ils demandaient des volontaires pour conduire des personnes âgées, le Conseil général, le CCAS... Pour aller à un rendez-vous... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Moi il y a 7 ans, j'attendais mon bus à la gare SNCF de Vire... Et je vois une femme qui comptait ses sous... Elle me dit le vendredi, on a une Proximité... Il va me prendre là et me remet à ma porte... Je lui dis mais vous ne pouvez pas venir me chercher à Mortain ? Non, vous n'êtes pas du Calvados... Il me dit téléphonez au Conseil général.... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Les rares personnes ayant déclaré avoir expérimenté Manéo Proximité ont apprécié l'accompagnement des chauffeurs en dehors du véhicule, la dimension porte à porte. Ce rôle d'accompagnant des chauffeurs évoque les attentions d'un aidant familial, d'un fils. Le coût de ce service est jugé modique.

Transport Solidarité : c'est pour celui qui n'a pas de voiture. Il y a des gens qui nous prennent à notre porte et qui nous prennent 0,29€ le Km... Ils nous accompagnent, nous attendent, nous ramènent... Comme si c'était votre fils ! Il y en a 7 qui font ça sur Le Teilleul... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Manéo ce n'est pas cher, selon une personne qui l'utilise... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Quand on veut du choix pour les magasins, ils n'ont qu'à prendre Manéo Proximité et aller au marché de Vire, là on trouve de tout, du gingembre, des épices... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Une confusion existe quant aux services Manéo qui résulte d'un manque d'informations ou d'une information inadaptée puisque les feuilles distribuées, relatives à Manéo Proximité, n'ont pas ou peu suscité d'utilisations de ce service, bien qu'ayant été conservées ou mémorisées...

Est-ce que ça peut rendre service pour des petits trajets ? (...) J'ai reçu une feuille, je l'ai prise au Club, mais j'ai du mal à faire appel à ce service... Je n'aime pas demander ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Manéo ils nous avaient envoyé une feuille... Il avait été question que la commune trouve trois chauffeurs pour nous transporter... Je ne sais pas où ça en est. J'ai vu qu'ils cherchaient encore des chauffeurs. On va voir en fin d'année... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Il y a Manéo, c'est un petit car... Il passe par ici, ce n'est pas cher. Il y a des personnes qu'ils vont chercher chez elles, pour aller au marché de St Hilaire ou aux soins... J'en ai entendu parler. Ils avaient mis des papiers dans la boîte aux lettres. Je ne l'ai pas utilisé... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Quand l'offre Manéo Proximité est déclarée connue, il s'agit souvent de Manéo Express dont nous parlent les personnes interrogées ! Manéo suscite souvent des attitudes critiques et Manéo Express apparaît comme la partie visible de la marque Manéo... Selon les personnes interrogées « les cars vides » témoignent de la non adaptation de ces services aux besoins de la population. Des minicars ou des véhicules de taille plus réduite sont maintes fois préconisés. Par ailleurs, les offres de destinations de ces cars sont perçues comme relativement restreintes. La liaison Mortain/ St Hilaire est la plus souvent évoquée, mais il est regretté parfois que cette offre ne permette pas de relier de grandes villes comme Rennes. Est reprochée aussi à cette offre Manéo Express, une non adaptation des horaires des cars à ceux des trains à Vire en direction ou en provenance de Paris...

Je connais par le nom Manéo Proximité... C'est assez rigide dans les horaires, il passe au Neufbourg et à Sourdeval, mais il faut prendre la voiture pour aller le prendre ! Et cela ne dessert que Caen, Rennes, mais sur Flers il n'y a rien... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Manéo vous emmène à la mairie de St Hilaire, mais pas où on veut ! Cela coûte 2,20€ pour aller et 2,20€ pour revenir... Ce n'est pas une mauvaise idée mais le car est trop grand pour le peu de monde qu'il y a ! (Femme veuve, moins de 80 ans)

Il s'agit de Manéo Proximité

Manéo Proximité ? J'en ai entendu parler depuis que ça existe. Ils ne vont pas très loin : Vire et Avranches. C'est un bus et ils l'ont pris trop grand... J'aurais préféré qu'ils en prennent un plus petit... C'est pas mal pour les personnes âgées qui ne conduisent pas... Que ce soit plus diversifié pour les itinéraires... (Femme en couple, plus de 80 ans)

Il s'agit de Manéo Express

Manéo c'est les cars. C'est bien pour des gens qui n'ont pas de voiture. Je l'ai utilisé pour aller à Vire, prendre le train. Par contre j'ai des copains qui me disent si tu veux aller à Vire, je t'y accompagne... Je le vois passer le car, il roule à vide le car ! Je me demande comment ils y arrivent ! C'est 2 € pour aller à Vire ! Vous arrivez à Vire et le train était parti... (Homme, célibataire, plus de 80 ans)

Il s'agit de Manéo Express

Les offres de Manéo sont peu ou pas du tout connues et dès lors, sont évoquées les offres informelles de covoiturage de la part des membres de la famille et du voisinage... Cette solidarité informelle, familiale ou de voisinage est souvent revendiquée comme une caractéristique du territoire et une preuve de la fiabilité de l'entourage dont bénéficie la personne interrogée. De surcroît, faire appel à une offre extérieure est perçu comme risquant de blesser les susceptibilités de cet entourage.

Manéo Proximité, je n'ai pas entendu parler de ce nom-là... Vu les gens que j'ai autour de moi, je n'ai pas de problème, ils ne me laissent pas tomber ! La compagne de mon gendre a une fille qui fait des ménages, elle était presque jalouse de la femme de ménage que j'ai... (Homme veuf, plus de 80 ans)

Manéo Proximité c'est bien pour le marché à Mortain ou à St Hilaire, le samedi et le mercredi... J'ai la voisine donc je ne l'ai jamais utilisé ! J'y pense bien mais je ne veux pas vexer la voisine... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Le sentiment prédominant concernant Manéo est celui d'un insuccès, issu d'une relative invisibilité et aussi d'une concurrence implicite au moins avec les services informels, l'entraide, la solidarité familiale et de voisinage étant revendiquées...

Je connais le service Manéo Proximité mais je me demande si ça existe toujours... (Homme en couple, plus de 80 ans)

Je suis persuadé que Manéo a diminué ses offres. Je pense que ça n'a pas été un grand succès. Dans notre région c'est plutôt l'entraide entre voisinage ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

La non-accessibilité des commerces de proximité est déplorée dans certains sites en raison par exemple de la déclivité importante des rues du Neufbourg et de Mortain, et en raison aussi de l'encombrement des trottoirs, d'où l'impossibilité d'y circuler avec un déambulateur ! Cette non-accessibilité fait l'objet de commentaires spontanés, voire suscite certaines revendications de la part de personnes à mobilité réduite (avec déambulateur).

Moi j'ai beaucoup de difficultés... Il n'y a pas d'accès pour les handicapés sur les trottoirs, sur la rue principale... Le trottoir est assez large, mais s'il y a une voiture garée, je ne passe plus avec mon déambulateur... Un landau ne passe pas non plus !... Madame Vincent me dit : « on fera quelque chose ! »... Des débits de boisson mettent des panneaux devant chez eux, ce qui diminue encore l'espace ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Mortain c'est la même chose ! C'est la galère avec un déambulateur ! Un fauteuil roulant ne passe pas... Il faudrait des ralentisseurs rue de l'église... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Au regard de l'importance accordée aux grandes surfaces (type Carrefour), en tant que lieu quasi-exclusif où s'effectuent les courses, le caddy devient parfois un outil de déplacement, en tout cas un objet lié aux déplacements à pieds pour les courses, et réintitulé par une femme qui ne conduit pas : sa « Cadillac » ! Le caddy semble avoir ainsi été utilisé comme un déambulateur...

Il y a une anglaise avec qui je me suis liée d'amitié. Elle m'emmène une fois par semaine chez Carrefour... Mais quand elle n'est pas là, j'ai mon caddy, « ma Cadillac » et puis ma canne, c'est « Valentine » et je pars environ 2h30, 3h, ça fait presque 2 Kms... Pour y aller je passe par la cascade, je longe le terrain de tennis, j'atterris sur la route qui va à Carrefour, pour revenir, je coupe par un petit chemin... Je prends tous les petits raccourcis ! (Femme célibataire, moins de 80 ans)

L'offre de taxis est évoquée quelquefois, mais en est dénoncé aussitôt son coût élevé. Au regard des montants de retraite fournis, rare est l'utilisation du taxi. Ne sont évoqués que par une seule personne, ayant comme hôpital de référence celui du Kremlin Bicêtre, les déplacements en véhicule sanitaire...

Pour les petits parcours, rien n'existe ! Pour aller au kiné, c'était 18 euros en taxi ! On ne se rend pas compte que conduire c'est beaucoup ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Le numérique n'est, à deux ou trois exceptions près, jamais abordé spontanément. Rares sont en effet les personnes équipées d'un ordinateur. Une femme seule et deux couples de moins de 65 ans, sont équipés et utilisent Internet, au regard, semble-t-il, de leurs anciennes ou actuelles pratiques professionnelles. L'un de ces couples déplore amèrement l'absence d'Internet haut débit dans leur village de St Clément et deux femmes soulignent l'intérêt d'Internet en particulier pour communiquer avec les enfants quand ils sont loin...

Les personnes de nos âges (la soixantaine) font de l'informatique, pour communiquer, pour jouer avec les autres, pour continuer à s'instruire, pour ne pas trop perdre... La maladie d'Alzheimer ça fait peur... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Il y a des anciens qui s'y sont mis à l'informatique, ça leur permet de communiquer avec leurs enfants quand ils sont loin. (Femme veuve de moins de 80 ans)

Les personnes non équipées informatiquement refusent systématiquement de s'initier à l'utilisation d'un ordinateur. Cet objet est considéré comme quasi répulsif pour ceux qui n'y ont jamais eu recours pendant leur vie active. Il semble exister une crainte et une inhibition face à la complexité attribuée à l'usage de l'informatique. Est parfois redoutée aussi la dimension chronophage de cet usage. Les réactions recueillies de la part de beaucoup de ces personnes en situation de vieillissement témoignent de la nécessité de dédramatiser l'initiation à l'usage de l'informatique auprès de ce type de population, d'en démontrer l'utilité et l'intérêt ou d'y renoncer au regard des refus catégoriques souvent suscités...

On a trois télévisions, pas d'ordinateur ! Je n'aurais pas le temps et je ne saurais pas m'en servir... En revanche, je n'ai pas de GPS en voiture et ça, j'aimerais bien l'avoir ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Je ne veux pas d'ordinateur, je n'en ai jamais utilisé ! Cela ne me dit rien... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Je ne veux pas d'ordinateur ! Je ne veux pas me fatiguer là-dessus ! (...) Les enfants n'en ont pas, peut être les petits-enfants... (Homme veuf, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

J'ai la télé, le téléphone, la cantinière, la gazinière, la cuisinière, le réfrigérateur... L'ordinateur ? On est trop vieux pour faire marcher ça ! Qu'est-ce que ça nous donnerait ? Rien du tout ! On n'a pas besoin de découvrir toutes ces choses-là... (Femme veuve, moins de 80 ans)

A propos des TIC, il est à noter que le téléphone mobile, possédé par une partie de l'échantillon seulement, ne fait pas l'objet de commentaires spontanés. Seuls sont parfois évoqués des dysfonctionnements des portables et leur utilité en cas de mobilité, de voyages hors du Mortainais. Le téléphone lié à Internet est mentionné : en est apprécié sa gratuité...

La télévision en revanche, est omniprésente dans les propos tenus et apparaît parfois, au même titre qu'Internet, comme un substitut de mobilité, voire un luxe...

Mon téléphone il est avec mon ordinateur... L'ordinateur... Je ne « tchate » pas... Il me sert pour la météo de Granville, pour visiter des pays, mes meilleurs amis sont martiniquais... Pour connaître moi aussi. Des recettes... « Echappée belle sur la 5 »... J'y passe 2h plutôt l'après-midi... J'ai des DVD, des films à regarder... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

La télé c'est le seul luxe que je me suis payé ! J'ai donné l'autre à un artiste fauché, il m'en a donné 20 euros ! (...) Le soir, à la télé je regarde Arte, tout ce qu'il y a sur la nature, je regarde les aboyeurs de la république ! Il y a quand même des types intelligents... Je regarde « Des racines et des ailes »... (Homme célibataire, plus de 80 ans)

► 3.2.4 – LES ATTENTES DES PERSONNES EN SITUATION DE VIEILLISSEMENT DANS LE MORTAINAIS

Il est frappant de constater à quel point certaines personnes interrogées ne parviennent pas à exprimer d'attentes précises, voire semblent ne pas en avoir, estimant qu'elles ont « ce qu'il faut » et implicitement au moins, qu'elles ne peuvent prétendre à plus. Il en va comme si, dans la culture de ce territoire, et en particulier dans des milieux sociaux plutôt défavorisés, d'ouvriers agricoles ou de petits exploitants, il n'était **pas autorisé de revendiquer l'aspiration à un « mieux vivre »**, au regard, d'une part, de ce qu'ont connu les générations précédentes, d'autre part et surtout, des incertitudes qui pèsent sur l'avenir des enfants et petits-enfants...

Il n'y pas de transport du tout... A St Hilaire je n'y vais pas souvent... C'est loin ! Quand ma fille Sylvie vient, on va à St Hilaire au marché. Quand elle est là, on va se promener à Avranches, à St Hilaire... Je suis bien comme ça, je n'ai besoin de personne ! (Femme veuve, plus de 80 ans)

Rien ne nous faciliterait la vie, non, je ne vois pas... Je ne cherche pas à me faire des amis... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Il semble qu'il existe, au moins implicitement, une préoccupation des personnes en situation de vieillissement, quant au devenir des jeunes générations en termes d'emploi et de retraite. **Cette sensibilisation des parents et grands-parents aux difficultés des jeunes générations, justifie en partie l'absence de demandes ou d'attentes pour leur propre compte.**

Les enfants viennent, mais les jeunes ont changé, parce que la vie a changé pour eux ! Ils ont des soucis d'emplois. Parfois je me demande ce qu'auront mes petits-enfants comme retraite ! Cela me fait peur pour eux... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Les rares souhaits exprimés sont centrés sur la santé, puisque bien vieillir est synonyme d'un vieillissement en bonne santé...

Bien vieillir c'est se porter bien et puis c'est tout ! (Homme célibataire, plus de 80 ans)

Ceux qui expriment le plus d'attentes sont les personnes de C.S.P les moins défavorisées au sein de cet échantillon, et/ou ceux qui sont confrontés à des difficultés nouvelles, récentes telles : une maladie dégénérative, invalidante, le deuil d'un proche, un accident de voiture...

Les attentes exprimées portent sur quatre principaux thèmes : **la santé, l'habitat, les activités socioculturelles, les accessibilités et mobilités**. On retrouve ainsi les thèmes des quatre groupes de la phase 1.

3.2.4.1 - Des attentes relatives à la santé

Une présence de médecins et des possibilités de visites à domicile y compris la nuit. Est souvent préconisé un renouvellement du corps médical lui-même vieillissant, sur le territoire du Mortainais.

Il n'y a plus de médecins, de moins en moins... On a connu une époque où le docteur venait, se déplaçait. Maintenant il faut faire le 15 ou aller aux urgences... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Les deux docteurs arrivent presque à la retraite ! Faudrait des jeunes médecins !... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Une information plus précise sur leurs droits, en tant que personnes âgées, sur les services et offres dont ils peuvent bénéficier. Une dimension pédagogique peut être envisagée au regard de quelques demandes exprimées et des confusions semblant exister entre ce qui relève de l'ADMR et des autres services départementaux.

L'ADMR trouve des aides ménagères. On paye chacune un loyer et on n'a que des petites retraites, alors qu'on a travaillé du matin au soir ! Je n'avais droit à rien à l'ADMR, comment cela se fait ? On n'est pas imposable... Le chèque emploi service c'est 7,50€ de l'heure, je les utilise pour payer l'aide à domicile. (...) Je connais des gens qui ont de l'argent, qui sont propriétaires et qui ont droit à l'ADMR. Ils ne paient pas beaucoup. C'est n'importe quoi ! Je suis révoltée... Qu'est-ce que c'est que cette histoire ? (Femme veuve, moins de 80 ans)

3.2.4.2 - Des attentes relatives à l'habitat et aux conditions de vie en maison de retraite

Le développement de foyers logements comme il en existe à St Hilaire est préconisé. Cette formule d'habitat semble jouir d'une image positive tant auprès des résidents actuels qu'auprès de résidents potentiels. La sécurisation ressentie in situ, par les résidents, étant également associée à ce lieu par les personnes n'y vivant pas.

Les petites maisons comme à St Hilaire, le foyer logement où on peut manger chez soi tout en ayant une surveillance médicale c'est bien ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

Il faudrait qu'il y ait plus de résidences comme ici... Je dis que des résidences comme cela c'est idéal ! Peut-être aussi qu'il y ait des aides ménagères pour soulager les personnes... Les personnes sont aidées et soutenues moralement. (Femme veuve, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

Est jugée adéquate une formule d'alternance expérimentée par une personne interrogée pour sa mère. Cette formule consiste à sortir en journée d'une maison de retraite (de Mortain) pour être hébergé chez ses enfants, tout en dormant dans cette maison de retraite.

Ma mère est restée seule jusqu'à 94 ans. Elle avait deux filles à Romagny et moi à St Clément. Elle pouvait aller coucher à Mortain, à la maison de retraite et être chez ses filles dans la journée. Elle nous arrivait avec sa toilette faite, fraîche et dispose et elle repartait vers 18h30. On venait la chercher et elle disait « Je suis une reine ! ». Elle était heureuse de ce système-là ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

3.2.4.3 - Des attentes relatives aux activités socio-culturelles

Des offres d'activités plus diversifiées des clubs du troisième âge, les jeux de cartes tel en particulier la belotte, exigeant une immobilité parfois vécue péniblement et par ailleurs seuls les habitués étant admis parfois. Les thés dansants quant à eux, n'attirent que les passionnés de la danse ainsi que ceux qui sont en recherche de rencontres... Si des activités sont proposées en cours de journée, en revanche les soirées, surtout l'hiver, paraissent longues et sans activité autre que regarder la télévision. Sont parfois suggérés des échanges de livres ou de films permettant de bénéficier de l'avis de l'autre.

Faire des échanges, qu'on se passe les bouquins, un échange, savoir ce que la personne en pense... Un échange, je le fais avec mon amie de Strasbourg que j'appelle tous les soirs... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Il faudrait que les clubs soient plus à l'écoute des gens, ils ont de bonnes idées mais il faudrait qu'ils soient plus en communion avec les gens dans les communes ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Où on va aller le soir ? Dès 17h, il fait nuit... (Femme veuve, moins de 80 ans)

Des activités permettant aux personnes nouvellement retraitées, de retrouver une utilité et une vie sociales. Cette demande émane de personnes encore en activité, qui redoutent implicitement de voir se restreindre leur relationnel quand ils seront en retraite et souhaitent continuer à avoir des activités leur apportant des contacts et peut-être aussi un sentiment d'utilité sociale...

J'aimerais à la retraite continuer de corriger les examens de restauration BP, BEP... Nous avons besoin de côtoyer du monde, j'envisage d'occuper une partie de mon temps en extra, de distribuer des journaux pour voir un peu de monde... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Bien que de nombreuses personnes âgées doutent que les jeunes générations puissent aider les personnes âgées à bien vieillir, il est à noter que :

- **les rencontres intergénérationnelles** qui ont lieu dans les foyers logements sont appréciées par certains résidents particulièrement accueillants et ouverts. Pourquoi les jeunes ne bénéficieraient-ils pas en effet, dans ce contexte de vieillissement de la population, des souvenirs et savoir faire de leurs aînés ?

Les jeunes, il y en a qui viennent... Je n'aurais pas pensé que la jeunesse avec des anciens ça puisse concorder ! Mais si ! Ils nous posent des questions sur les temps anciens, ils nous racontent ce qu'ils vivent... Nous avons quelquefois des visites des jeunes... Les petits de la garderie aussi... Moi je trouve que c'est très bien toutes ces rencontres... C'est moi qui vous remercie de votre visite !... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Bien vieillir dans le Mortainais

- est appréciée aussi la reconnaissance par les jeunes, dont font l'objet certaines personnes en situation de vieillissement...

Les jeunes ici sont sympas, je trouve. Quand je vais en ville, il y a des jeunes qui me disent bonjour... (Femme en couple, plus de 80 ans)

Les attentes relatives aux offres d'activités recouvrent parfois la conviction que le fait d'avoir des activités et implicitement au moins, une mobilité, maintiennent en vie...

J'ai un mari qui est en forme, tout l'intéresse... Moi aussi, je ne prends pas de médicament, rien du tout... Mais c'est peut-être en s'arrêtant qu'on a des problèmes ! (Femme en couple, moins de 80 ans)

3.2.4.4 - Des attentes relatives à l'accessibilité et à la mobilité

Une meilleure accessibilité physique : des trottoirs moins encombrés, des espaces publics aménagés pour les fauteuils roulants et déambulateurs, dans des localités comme Le Neufbourg et Mortain.

Ici c'est plein de côtes partout ! La région est très jolie, mais il faut y aller avec un déambulateur !... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Des offres de transport adaptées et connues : en particulier vers les gares (dont celle de Vire), les grandes villes (Caen, Rennes) et vers la mer (Granville)

Pour bien vieillir, il faudrait plus de transport pour les grandes villes et les gares avec des correspondances avec les horaires des trains... Les bus Manéo sont rares et mal adaptés ! Il faudrait que les entreprises viennent sur le Mortainais et améliorer les transports, sinon il faut utiliser la voiture... (Homme en couple, moins de 80 ans)

Qu'on puisse venir me chercher pour aller à Mortain le samedi, pour aller au marché ou à Carrefour... (Femme veuve, plus de 80 ans)

Il y a des secteurs comme Mortain ou les petites communes où il n'y a rien... C'est là qu'il faudrait améliorer les transports pour faire bénéficier des activités sur les gros bourgs... Il faut que les élus s'y penchent sur ce problème-là ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Des offres de promenades touristiques permettant d'être assuré de revenir au point de départ avant le soir, sont souhaitées. Cette fiabilité du retour semble faire partie des attentes prioritaires, de la part de personnes attachées à leur foyer, à leur bourg, à leurs animaux domestiques et à leurs habitudes. Ainsi est regretté parfois qu'il ne soit pas autorisé d'utiliser les cars scolaires...

Il est regrettable que les cars scolaires ne soient pas autorisés aux autres voyageurs ! (Homme en couple, moins de 80 ans)

Qu'on fasse des petits voyages à des prix accessibles... Faut pas aller dans des grands restaurants, qu'on se sente à l'aise. Qu'on puisse aller une fois ou deux à Granville, partir tôt le matin, revenir le soir... J'adore Granville ! Des petits voyages... (Femme célibataire, moins de 80 ans)

Internet Haut Débit est attendu impatiemment dans la commune de St Clément par des utilisateurs d'Internet. Cependant, l'informatique ne suscite pas d'attente autre, ni n'est envisagé comme un outil de « reliance » par les autres personnes interrogées sauf pour communiquer avec leurs familles et proches...

Bien vieillir dans le Mortainais

Notre attente ? Pour nous, tout de suite, c'est le haut débit ! On a Internet mais il faut attendre... Nos amis auvergnats, ils habitent pourtant dans un pays perdu mais eux, ils ont le haut débit. (...) Internet c'est l'envoi et la réception de courriels avec nos enfants, nos amis... Les photos ça exige d'attendre... Ce n'est pas possible le haut débit dans notre campagne paraît-il. On a un beau-frère qui nous l'a dit... A Saint Cyr, mon fils, il l'a le haut débit, à Mortain aussi... (Femme en couple, moins de 80 ans)

Un récapitulatif des attentes exprimées peut être suggéré en tenant compte des situations de vieillissement et à partir des trois types d'attitudes décelées.

Attitudes	Situations de vieillissement	Attentes
Attitude d'ouverture	Personnes seules ou en couple : seniors surtout... Engagement associatif et citoyen Intérêt pour activités artistiques, Investissement dans la restauration de l'habitation possédée et envisagée pour la retraite	1/ Offre d'activités de loisir 2/ Opportunités d'engagement dans des activités associatives ou citoyennes 3/ Offres de santé 4/ Internet haut débit sur tout le territoire
Attitude de repli	Personnes isolées familialement : veuves, éloignement des enfants... Sans auto, « doubles deuils » Petites retraites ou bas revenus Habitat isolé, éloigné des commerces et services	1/ Offres de mobilité alternatives à la conduite d'une voiture 2/ Offres de services à domicile et accessibilité des services et commerces 3/ Besoin de reconnaissance et d'offres d'activités de la part des associations 4/ Offres de services de santé
Attitude sécurisée voire sereine	Personnes seules ou en couple, ayant vendu leur habitat, au profit d'une location dans un foyer logement ou dans un bourg	1/ Offres d'activités de loisir adaptées aux demandes 2/ Offres de mobilité d'agrément

[3.3] Comparaisons des résultats des deux phases

► 3.3.1 – CONVERGENCES

Il existe certaines convergences entre les préconisations des acteurs et celles des personnes en situation de vieillissement. Ainsi certains des futurs souhaitables décelés auprès des acteurs recouvrent-ils les attentes et préconisations exprimées par les personnes en situation de vieillissement :

- **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, 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 aidants familiaux, de rassurer les personnes en situation de vieillissement et de les initier à un autre cadre de vie que le leur.

► 3.3.2 – DIFFÉRENCES

Il existe cependant quelques différences entre les attentes et préconisations décelées dans ces deux phases de recherche : celles des acteurs du Mortainais qui raisonnent dans une perspective de politiques publiques, d'offres pour les personnes en situation de vieillissement, et celles des personnes en situation de vieillissement elles-mêmes, qui témoignent de leurs vécus individuels, différent parfois, témoignant de possibles écarts entre « offres » et « demandes ».

- **La notion de prévention est plus envisagée dans un point de vue d'acteurs** que par les personnes directement concernées qui sont déjà, pour la plupart, dans le grand âge : cette notion est en effet peu présente à l'esprit des personnes en situation de vieillissement ;
- **Il est rare que soit dénoncée la stigmatisation dont font l'objet les personnes âgées**, bien que certaines femmes vivent mal leur vieillissement et en particulier vivent dramatiquement des ruptures telles : le veuvage, le deuil de l'objet voiture, l'éloignement des enfants et la relative indifférence des petits-enfants ;

Bien vieillir dans le Mortainais

- **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, n'est pas explicitement demandée par les personnes en situation de vieillissement, en raison de l'invisibilité de cette coordination pour celles-ci. Sont souhaités cependant des regroupements d'offres de services de soins, des centres médicaux au sein des villes et bourgs, ce qui relève de l'organisation des aidants...
- **Les usages du numérique pour « bien vieillir »** sont envisagés par les acteurs publics et institutionnels, mais non par les personnes en situation de vieillissement elles-mêmes... Seule la dimension de lien, de possibilité de communication avec des membres de la famille et des amis éloignés géographiquement, semble présente à l'esprit des personnes en situation de vieillissement et en particulier des seniors à propos des TIC.

4] Résultats de la phase de co-conception de solutions

Dès lors que la mobilité désigne les capacités des individus à « bouger » tant d'un point de vue physique que relationnel, cognitif ou culturel, augmenter l'autonomie des personnes prenant de l'âge en travaillant sur leurs mobilités, c'est jouer sur un ensemble de paramètres : le rapport qu'elles entretiennent avec elles-mêmes, avec les autres, leurs situations de vie dont dépendent les distances et rythmes choisis. Il s'agit de rendre proches et accessibles un ensemble de services et d'activités, en améliorant les dimensions physiques (le transport), mais aussi humaines, relationnelles et culturelles, par un travail sur le lien, la mise en relation, la médiation, l'accompagnement.

A ce titre, le partage de la mobilité a semblé une piste intéressante à creuser, et cela d'autant plus que cette recherche-action s'inscrit dans un contexte d'augmentation du prix des carburants et d'une diminution des énergies fossiles. La mobilité, notamment en milieu rural, prise sous le seul angle du transport, devient « chère », et doit être pensée différemment.

Les entretiens conduits dans les recherches qualitatives du premier volet ont souligné l'importance des activités socio-culturelles dans le quotidien des personnes en situation de vieillissement et l'enjeu de répondre à leurs attentes génériques (notamment en ce qui concerne un rythme calme et choisi). Elles manifestent aussi des attentes en matière de proximité, de sociabilité, d'utilité sociale, avec principalement la volonté de continuer à participer à la vie sociale.

Agir dans ce domaine n'est pas simple, dans la mesure où cela requiert de jouer sur des pans aujourd'hui cloisonnés de l'action publique (notamment l'aménagement du territoire, l'urbanisme, le logement, les transports, les services, la culture, la vie sociale). En toute occurrence, les échecs (ou demi-succès) rencontrés par la plupart des dispositifs de transport à la demande renforcent l'idée que l'enjeu ne se situe pas seulement sur les modalités du transport proprement dit, mais surtout sur les liens qui peuvent s'y opérer.

Bien vieillir dans le Mortainais

Dans le champ des mobilités, les technologies de l'information et de la communication changent considérablement la donne, en modifiant le rapport à la distance et à l'information, l'accessibilité aux services, les échanges interpersonnels. Si un certain nombre d'actions peuvent être substituées aux déplacements physiques, dans le champ du commerce, de l'administration, de la culture ou des loisirs (possibilité de réaliser des démarches à distance), les potentialités des technologies vont bien au-delà : par la mise en réseau instantanée des besoins des uns et des autres²¹, par un accès à l'information – notamment locale – décuplée, et par une reliance sociale augmentée. Les capacités de reliance des réseaux jouent à plein dans le champ des mobilités, où se développent le co-voiturage, l'auto-partage, le couchsurfing (louer son « canapé » à des voyageurs en transit).

Accompagner le processus de vieillissement des populations en faisant jouer les capacités de mobilités et d'usages des TIC, c'est contribuer, selon des rythmes choisis, à favoriser les liens (rester intégré à la vie, se sentir faire partie d'une communauté d'individus), à réaliser les activités (continuer à pratiquer celles qui tiennent à cœur, qui maintiennent un savoir-faire, qui permettent d'acquérir de nouvelles connaissances). C'est aussi, en cas de mobilité physique difficile, tout ce qui participe à ne pas faire du « maintien à domicile » une nouvelle forme d'enfermement et d'exclusion.

La démarche de design des services, qui a été mise en œuvre dans le Mortainais, a plusieurs objectifs :

- >> **connaître finement les publics concernés** (utilisateurs finaux comme acteurs professionnels) en s'appuyant sur les études existantes, les entretiens menés, et en s'immergeant dans le territoire concerné ;
- >> **impliquer les publics** dans le processus de co-conception pour intégrer leurs besoins et faire émerger des idées, créer une vision commune et fédérer les acteurs autour de celle-ci ;
- >> **transformer les idées** en solutions concrètes : en les prototypant pour les rendre tangibles, en imaginant concrètement leur mise en place et leur montée en puissance, en s'appuyant sur l'existant.

[4.1] Les 7 pistes initiales

A partir des ateliers et des entretiens du premier volet, sept pistes de services ont été développées et proposées au comité de pilotage. Chacune traite de la mobilité, en mettant l'accent sur les activités et leur prolongement par des solutions alternatives en cas de situation de « fatigue » ou d'arrêt de la conduite. Des accidents de vie pouvant survenir et engendrer des fragilités profondes, il est nécessaire de travailler à l'expression des « désirs » chez les personnes et à l'accompagnement de leur mise en œuvre. Chacune de ces pistes participe à créer des liens entre les habitants et à consolider des réseaux de co-veillance, avec une attention légère mais vigilante à ses voisins pour éviter l'isolement des personnes âgées en milieu rural.

²¹ Enquête CREDOC 2010 « Plus d'une personne sur trois fait partie d'un « réseau social » sur internet. Le nombre d'utilisateurs de réseaux sociaux sur internet explose : en 2010, 36% des Français sont concernés. 19 millions de personnes (+ 7 millions en un an) ont participé à des réseaux de type Facebook, Myspace. Elles ont donc mis en ligne des informations les concernant et sont entrées en contact avec d'autres utilisateurs partageant les mêmes centres d'intérêt ».

Bien vieillir dans le Mortainais

PISTES	→	Pour aborder
le Salon de coiffure 2.0		les thèmes de la représentation de soi, du rapport aux autres / sociabilité, de la communication augmentée
le Dimanche'Manche		les thèmes liés à la mobilité interterritoriale, le tourisme intergénérationnel, la lutte contre l'isolement ;
les Jardins en correspondance		la mobilité et le jumelage des territoires, l'entretien des jardins et potagers, le partage intergénérationnel de savoirs ;
le Super- Marcheur		la mutualisation des trajets, les services et commerces de proximité, les promenades conviviales, la revalorisation de la marche ;
les Places publiques / places ouvertes		le rôle des associations, les services à la personne, la coordination des réseaux, les rencontres informelles ;
les Co-veilleurs ou les bienveilleurs		les solidarités de voisinage, la proximité, l'entraide, le réseau de co-veillance ;
le Tapis gris en réseau		les jeux (de carte, d'argent, numériques), les loisirs, la mobilité ludique.

Le comité de pilotage, composé d'élus et d'acteurs du Mortainais, en a sélectionné quatre: *Dimanche'Manche*, *Jardins en correspondance*, *Le SuperMarcheur*, *Places Publiques*, qui ont été retravaillées lors de trois nouveaux ateliers, réunissant un nombre plus large de participants, dont plusieurs habitants en situation de vieillissement, pour finalement aboutir à l'étude de deux scénarios.

► 4.1.1 – PISTE 1 - LA MUTUELLE DES TRANSPORTS

(Cette piste correspond à la fusion du *SuperMarcheur* et de *Dimanche'Manche*)

4.1.1.1 - Origine et contexte

Ne plus pouvoir faire ses courses, aller à la mer, ou faire quelques visites touristiques en proximité, être contraint de demeurer chez soi, quand bien même les services à la personne sont présents, c'est diminuer les occasions de mobilité physique (marche, promenade), mais aussi cognitive (croiser des dispositifs, des personnes, susciter de la curiosité, s'adapter à l'inconnu) et sociale (rencontrer des gens connus ou inconnus et cette foule de

Bien vieillir dans le Mortainais

« têtes familières bien qu'étrangères ». Etre privé des petits déplacements du quotidien, c'est diminuer fortement les occasions de contacts et de sentiment d'appartenance à une communauté sociale. Plus que la perte d'autonomie, ce sont l'exclusion et la solitude qui peuvent devenir alors, chez les personnes âgées, des facteurs de développement de pathologies (dépression, maladie invalidante).

Les offres de transports actuelles ne sont pas suffisantes pour ces petits déplacements du quotidien :

- les offres publiques diminuent drastiquement sur les territoires ruraux ;
- les offres de transport à la demande ne sont pas toujours connues ou, quand elles le sont, elles sont jugées stigmatisantes et contraignantes ;
- les offres associatives sont souvent réservées aux personnes sans ressources ;
- les offres privées sont trop chères.

4.1.1.2 - Objectifs

Cette piste se fixe pour objectif de favoriser la mobilité des personnes en situation de vieillissement, en rendant possible, simplement, des déplacements liés aux activités quotidiennes (le marché, les courses, le coiffeur...) et de loisirs (pêche, sorties, événements culturels...). Il ne s'agit pas d'inventer un tout nouveau service, mais plutôt de mieux utiliser des services existants.

La piste prend appui sur des pratiques de co-voiturage déjà développées entre les habitants :

- => soit de manière informelle (aide entre voisins « Avec ma voisine, nous allons ensemble au marché le mercredi », « Le dimanche, j'emmène mes copines manger des huîtres sur le bord de mer²² ») ;
- => soit par le biais des offres associatives (Solidarité Transport) ou publiques ;
- => soit grâce à la plateforme de co-voiturage de la Manche.

Il s'agit véritablement de renforcer l'accès aux activités et de favoriser la sociabilité des personnes en essayant de partager et de démultiplier les possibilités de déplacements.

²² Retour des ateliers

Bien vieillir dans le Mortainais

4.1.1.3 - Description

Le principe est simple : il s'agit de mettre en relation les déplacements des uns avec les besoins des autres « *Je vais au marché ce matin, j'ai de la place dans ma voiture, je prends quelqu'un sur mon trajet* ». La simplicité apparente constitue la valeur, en même temps que la difficulté, du système.

L'informel ne se décrète pas, en revanche il peut être incité et valorisé, de manière à être plus largement étendu. Le fonctionnement repose sur deux facteurs essentiels : la *confiance* et la *mise en relation étendue* (dépassant le cadre de connaissances ou de voisinage).

4.1.1.4 - Publics cibles

Le dispositif s'adresse particulièrement aux personnes âgées ne pouvant plus utiliser leur voiture et, plus largement, aux adultes de tout âge (actifs, chômeurs, personnes au foyer). Le dispositif doit pouvoir répondre aux besoins de tous et instaurer de la réciprocité dans l'échange et dans le temps.

Les seniors actifs ne sont pas seulement des personnes à aider mais ils aident aussi beaucoup les autres en donnant de leur temps et de leur disponibilité. Et cela, précisément, constitue une force.

4.1.1.5 - Ressources humaines et moyens technologiques

Faisant sienne la devise « faire avec ce que l'on a », la Mutuelle des Transports s'appuie en premier lieu sur les ressources existantes :

- le site de co-voiturage du département de la Manche,
- une radio locale,
- l'association la chaîne de solidarité du canton de Mortain qui intègre Solidarité Transport sur le canton de Mortain
- le Forum du Mortainais (projet en cours : maîtrise d'ouvrage par la communauté de communes de Mortain et gestion déléguée par l'association « la chaîne de Solidarité du canton de Mortain »)
- l'espace public numérique du Canton.

Si, à terme, le service trouve son utilité auprès des populations et se déploie plus largement, cela nécessitera une ressource humaine spécifique, animatrice de la dynamique et gestionnaire du dispositif. Des partenariats devront être trouvés pour financer le ou les postes nécessaires ainsi que les développements informatiques supplémentaires.

La Mutuelle des Transports utilise tous les canaux de diffusion à disposition. Il ne s'agit pas de se restreindre au téléphone ou au réseau internet, mais d'exploiter le multicanal et le multi-support : la radio, la téléphonie fixe et mobile (smartphone), l'internet, les tablettes tactiles...

La plateforme web de co-voiturage constitue la brique technologique de base du dispositif pour ses capacités, non seulement de mise en relation en temps réel des besoins et offres, mais aussi de géolocalisation et de calcul d'itinéraires (entre les points de départ du co-voitureur et du demandeur, et leur point d'arrivée commune). Ces fonctions peuvent être mises à disposition de tous (même des non-internautes) si elles sont



Bien vieillir dans le Mortainais

insérées et diffusées dans des dispositifs accessibles, tels que la radio ou une plateforme téléphonique.

Ainsi la Mutuelle des Transports a-t-elle été imaginée pour être utilisée par des non-internautes, par le biais du téléphone ou de la radio.

4.1.1.6 - Montée en puissance du dispositif

La réussite d'un tel système repose sur une appropriation complète par la population permettant la génération de flux. Pour cela, le dispositif a été pensé en plusieurs phases successives, permettant de tester l'idée auprès des populations, de développer l'usage, et de voir si le service proposé s'intègre durablement aux « us et coutumes » des habitants.

Étape 1 : Lancement de la dynamique « baptême de co-voiturage »

Une réunion « baptême de co-voiturage » est organisée par la chaîne de solidarité et Solidarité Transport. Elle réunit des bénévoles de l'association, ainsi que des personnes âgées pouvant encore conduire, et d'autres non. L'objectif est de proposer d'expérimenter le co-voiturage pendant plus de 6 mois, au cours desquels des *référents* désignés seront chargés de mettre en relation des personnes d'un même territoire géographique. Ils ont aussi pour mission de collecter les retours d'expérience.

Ces six mois de lancement doivent servir : 1) à fédérer un réseau de co-voitureurs assez large, 2) à mettre en place auprès de la population des référents, 3) à sensibiliser progressivement les habitants aux pratiques de partage de la mobilité.

Pour consolider la confiance dans le dispositif, une adhésion est requise auprès de la Mairie ou de la chaîne de solidarité du canton. Les bénévoles co-voitureurs doivent se déclarer : cela leur permet, entre autres, d'obtenir le logo de la Mutuelle des Transports à disposer sur leur voiture et de bénéficier de places prioritaires gratuites dans les parkings. D'autres avantages pour inciter au volontariat peuvent être imaginés (inscription gratuite à la bibliothèque, à la piscine, voire même diminution des impôts locaux).

Cette première phase nécessite un travail d'animation, de pédagogie, de soutien aux usages, qui peut être proposé dans le cadre, par exemple, d'un service civique. Cette personne ressource peut être basée dans le Forum du Mortainais.

Bien vieillir dans le Mortainais

Étape 2 : Le déploiement de la Mutuelle des transports et de la communauté des co-voitureurs

Une fois une certaine appétence créée et des habitudes mises en place, il est temps de chercher de nouveaux partenaires pour déployer plus largement le service : financer le développement informatique permettant l'extension de la plateforme de co-voiturage et organiser le travail d'animation nécessaire.

La Mutuelle des Transports doit se construire autour d'un modèle économique mixte réunissant acteurs publics (Communautés de communes, Conseil général, DDTM), acteurs privés et acteurs intermédiaires (mutuelles ou assurances, banques).

La diffusion du service auprès des habitants est appelée à se poursuivre:

- sur les marchés par le biais de stands,
- auprès des personnes âgées elles-mêmes, via les intervenants à domicile qui sont formés au dispositif de réservation en ligne,
- dans l'espace public numérique.

Deux années paraissent nécessaires pour assurer la pérennité du service et son appropriation par la population.

Étape 3 : L'expérimentation de l'auto-partage « Voiture commune »

Il s'agit maintenant d'aller plus loin que le co-voiturage, en proposant aux populations des voitures en location. Ces véhicules sont mis à la disposition des habitants pour des voyages collectifs et sont gérés par la Mutuelle des Transports.

La Mutuelle des Transports est un dispositif qui incite aussi bien au partage de la mobilité qu'à l'intermodalité. Elle pourrait devenir à terme la base d'une *plateforme d'intermodalité*.

4.1.1.7 - Politiques publiques concernées

Cette piste met en œuvre plusieurs champs de politiques publiques : les politiques de transports, de vie sociale, de culture et de tourisme, ainsi que celles qui relèvent des TIC (formation aux usages, lutte contre la fracture numérique).

Elle questionne aussi la manière dont l'acteur public peut encourager, soutenir, valoriser sur son territoire, les actions de solidarité et de partage. Elle permet encore de s'interroger sur la façon selon laquelle il peut participer à créer des réseaux de co-veillance entre voisins pour éviter l'isolement et favoriser un meilleur vivre ensemble.

Cette piste fait directement écho à une initiative lancée aux Etats-Unis par le nouvel opérateur de transport *ITNAmerica*, qui promeut un service contributif de mobilité à la demande, où les jeunes retraités aident les plus âgés afin, plus tard, de bénéficier d'aide à leur tour. Il initie un *modèle original d'échange différé de services*. Représentant 60% des conducteurs, les retraités bénévoles subventionnent le prix des courses, qui coûtent moitié moins cher que le taxi. Chaque course réalisée crédite un compte qu'ils pourront utiliser pour bénéficier plus tard du même service de transport à la demande. Totalement organisé en ligne, ce service ne donne lieu à aucune transaction monétaire lors du transport. Les adhérents s'acquittent d'une cotisation de 40 dollars à l'inscription et approvisionnent ensuite un compte personnel de transport. Il ne s'agit pas, dans cet exemple, d'apporter une assistance sociale aux plus démunis grâce à des prélèvements sociaux, mais bien de concevoir

Bien vieillir dans le Mortainais

un modèle économique responsable et durable, qui réponde à une effective problématique d'autonomie et de mobilité des plus âgés, dont les recherches de Catherine Espinasse sur « le deuil de l'objet voiture » ont montré que l'arrêt de la conduite était un facteur de « mort sociale ».

Plus proche de nous, et de façon plus timide, la plateforme numérique collaborative Transway, présentée au Forum de Granville et consacrée aux transports doux, récompense ses utilisateurs qui effectuent des déplacements propres et collectifs (comme les Pedibus, organisés dans la banlieue de Nantes grâce aux retraités) avec des Soleillos, qui ouvrent droit à un crédit de transport.

► 4.1.2 – PISTE 2 - LA CHAÎNE DES JARDINS

4.1.2.1 - Origine et contexte

Le jardinage occupe une place prépondérante dans la vie des retraités en milieu rural. Valoriser et entretenir le jardin de sa maison est une activité qui donne un sentiment de contrôle et de maîtrise de son quotidien : amélioration de l'image du lieu de vie, activité physique, occupation régulière et saisonnière de son temps, résultats valorisants, maîtrise du circuit de l'alimentation...

Mais l'âge avançant, les forces nécessaires pour entretenir les cultures ne sont plus toujours au rendez-vous. Les jardins, laissés à l'abandon, entretiennent alors chez les personnes âgées, un sentiment de déprise et d'inutilité. De la même façon que pour la conduite, l'arrêt du jardinage peut être vécu difficilement.

L'abandon des pratiques de jardinage engendre aussi la perte d'un savoir-faire précieux en matière de cultures vivrières (rappelons que 77% des français vivent aujourd'hui en ville) qui, sous peine de disparaître, aurait besoin d'être capitalisé. De nombreux urbains ou périurbains aimeraient entretenir un jardin, mais ne disposent ni des connaissances, ni de l'espace nécessaires.

L'enjeu est donc de mettre les envies des uns au service des besoins des autres.

4.1.2.2 - Objectifs

Cette piste se donne un triple objectif :

- => recréer du lien autour des personnes âgées et de leur jardin, et lutter contre l'isolement ;
- => créer des occasions de festivités intergénérationnelles (« la fête des jardins ») autour de ces « pratiques ordinaires traditionnelles » que représente le jardinage ;
- => favoriser l'échange réciproque de savoirs entre générations, et assurer la permanence d'une culture vivrière.

Les jardins deviennent prétexte à créer de la circulation et de la rencontre.

Bien vieillir dans le Mortainais

La piste prend appui sur :

- des pratiques existantes d'entraide et la présence d'habitants-jardiniers bénévoles,
- la chaîne de solidarité du canton de Mortain qui intègre Solidarité Transport,
- wiki Manche <http://www.wikimanche.fr/Accueil>.

4.1.2.3 - Description du fonctionnement

La dynamique se structure autour de la fête annuelle des jardins, qui constitue un moment convivial de partage des cultures et de mise en relation des habitants, autour de *jardiniers référents volontaires*. Regroupés en association, ces référents habitent les villes et villages du canton, et sont connus des habitants (système d'affichage public). Ils ont pour rôle d'identifier les personnes qui pourraient avoir besoin d'aide et de leur proposer des solutions alternatives : soit un coup de main d'un voisin volontaire, soit un jumelage avec des habitants désireux d'entretenir un jardin.

Ils sont en quelque sorte les « médiateurs », garants d'une relation de confiance. Ce sont eux qui font vivre l'association, qui sont en charge des fêtes saisonnières, de l'animation auprès des populations, du prêt d'outils, du jumelage, etc.



4.1.2.4 - Publics cibles

Cette piste s'adresse :

- > en particulier à des personnes en situation de vieillissement qui seraient preneurs de coups de main pour continuer à entretenir leur jardin ou qui souhaiteraient laisser leur jardin à disposition d'autres personnes ;
- > à des jardiniers amateurs, de tous âges, qui seraient prêts à « ouvrir leur jardin » pour des visites pédagogiques ou touristiques ;
- > à toute la population du Mortainais, dans le cadre des fêtes annuelles des jardins.

Bien vieillir dans le Mortainais

4.1.2.5 - Montée en puissance progressive

Étape 1 : Lancement de la fête annuelle »

La dynamique pourra être lancée par l'organisation de la première fête des jardins en juin. Cet événement central dans le dispositif met les habitants en relation sur un mode convivial et pose les premiers jalons de la « confiance » nécessaire à l'ouverture des jardins et à l'entraide. Il réunira les habitants, jardiniers ou non, des professionnels du jardinage, des écoles et formations agricoles.

Cette fête pourra donner lieu à un concours de « jardins ouverts » incitant les habitants à entretenir leur jardin afin d'ouvrir celui-ci aux visites lors de la prochaine fête.

Cette dynamique lancée sera l'occasion et le prétexte pour proposer à des personnes âgées des coups de main ponctuels et essayer de dépasser les inhibitions.

Étape 2 : Outiller les jardiniers

Une fois la confiance installée et une communauté croissante réunie, l'association « Jardins ouverts » pourra étendre ses services : par exemple proposer le prêt d'outils (mutualiser un motoculteur, une tondeuse, à l'échelle d'un village). Pour cela, elle pourra passer des partenariats avec des sponsors tels que Gamme Vert, présent dans le canton de Mortain. C'est l'association des jardiniers référents qui sera en charge.

Le succès rencontré par la fête des jardins sera aussi l'occasion de nouer de nouveaux partenariats avec des écoles et des organismes de formations : soit des jeunes qui viendront apprendre à jardiner (sortie de classe) ; soit des jeunes en formation qui donneront des coups de main ou délivreront des conseils.

Étape 3 : Partager la connaissance, échanger les savoirs, cartographier les jardins, ouvrir des espaces personnels à la rencontre avec autrui, donner de la visibilité aux professionnels

Ces échanges pourront être l'occasion d'enrichir une base de connaissances sur WikiManche, portant sur les pratiques de jardinage dans la Manche, les spécificités, les trucs et astuces locaux. Les élèves pourront interviewer les plus âgés et constituer soit des fiches techniques, soit des modules mémoriels (cf. travail mené avec *Memoree*).

Un site web spécifique, rattaché à l'office de tourisme, mettra en avant les jardins ouverts, visitables à tout moment de l'année, dans le cadre soit d'initiatives pédagogiques, soit de visites touristiques. Une fonctionnalité de géolocalisation en ligne permettra facilement aux touristes de s'arrêter, au gré de leur pérégrination, dans des jardins remarquables.

La fête des jardins est aussi l'occasion pour les professionnels du jardinage de se faire connaître, et d'avoir une vitrine locale : présentation d'entreprises locales et activités relatives aux jardins.

Bien vieillir dans le Mortainais

4.1.2.6 - Ressources humaines et moyens technologiques mis en œuvre

Cette piste s'appuie sur :

- 】 la chaîne de Solidarité du canton de Mortain qui intègre Solidarité Transport,
- 】 les espaces publics numériques du Canton,
- 】 le site WikiManche <http://www.wikimanche.fr/Accueil>, le site Memoree,
- 】 des écoles et des formations agricoles du département

Elle repose sur un réseau de bénévoles jardiniers référents, garants de la confiance instaurée par le dispositif. Ils seront responsables aussi de l'organisation de la fête annuelle des jardins et du prêt de matériel.

4.1.2.7 Politiques publiques mises en œuvre

L'aménagement de jardins, parcs, espaces verts et autres lieux de nature constituent aujourd'hui de vrais axes de politiques publiques : tant d'un point de vue d'aménagement du territoire, de mise en valeur des paysages, d'entretien du patrimoine, de loisirs sportifs, que d'animation, de santé et de lien social.

Cela prend la forme de jardins partagés en milieu urbain, de concours de villes et villages fleuris (auxquels près de la moitié des communes de France participent !) ou de festivals mariant nature et art contemporain, dont les emblématiques Jardins de Chaumont.

L'ouverture des jardins privés, remarquablement entretenus, est une initiative déjà existante en France (voir, à ce propos, le Comité des parcs et jardins de France).

Il est en revanche plus rare que les « initiatives vertes » croisent directement les politiques de la vieillesse et de la mobilité. C'est l'angle innovant de cette piste d'action.

Là encore se pose à l'acteur public la question du soutien aux démarches de solidarité bénévole. Comment renforcer les dynamiques informelles à l'œuvre sans les dénaturer ? Comment inciter à ce que la réserve de bénévoles se renouvelle régulièrement, pour ne pas épuiser les forces en présence ?

[4.2] Les enseignements tirés des ateliers de co-conception

Ces ateliers ont été l'occasion de faire apparaître quelques recommandations.

► 4.2.1 – RECONNAÎTRE LES RÉSEAUX DE DÉVELOPPEMENT LOCAL ET VALORISER LES ENGAGEMENTS BÉNÉVOLES

L'initiative présente n'a été possible que parce qu'elle s'est greffée sur des réseaux locaux déjà existants et consolidés dans le cadre des actions de développement local : en particulier, la chaîne de solidarité du canton de Mortain qui réunit autour d'elle les forces vives du canton de Mortain. Cette chaîne regroupe des acteurs, élus, bénévoles, professionnels : CLIC, CLLAJ, 10 CCAS du canton de Mortain et 5 associations caritatives. En cela, elle est une chance pour le territoire, une organisation en mouvement de la société civile, en faveur

Bien vieillir dans le Mortainais

particulièrement du « bien vivre » et du « bien vieillir » dans le Mortainais. Par cette chaîne, il a été possible d'entrer facilement en contact avec des habitants seniors, et de gagner leur confiance dans le cadre de ces ateliers de co-conception, dispositifs tout à fait inhabituels pour eux.

Les ateliers ont ainsi joué un rôle d'outils de concertation et de créativité, au service du développement local.

Par exemple, le projet de « forum du Mortainais », porté par la chaîne de solidarité du canton de Mortain et la communauté de communes du canton de Mortain, a trouvé à travers les deux scénarios proposés des utilisations complémentaires à celles imaginées initialement. Les ateliers de co-conception ont permis, en discussion avec des habitants, d'en augmenter les potentialités.

► 4.2.2 – DÉCLOISONNER LES POLITIQUES PUBLIQUES

Comme nous l'avons évoqué précédemment, accompagner le bien vieillir sur un territoire, c'est jouer sur une diversité de paramètres, qui ne sauraient se restreindre aux questions de santé et d'accès aux soins. Développer le « transport libre », par exemple, peut constituer un axe majeur de lutte contre les pathologies du vieillissement et de recul de la perte d'autonomie des personnes.

De la même façon, lutter contre les fractures numériques, c'est se concentrer sur autre chose que la technologie comme finalité. C'est œuvrer : 1) à l'insertion des technologies dans les événements et les dispositifs quotidiens des habitants, 2) au développement d'occasions d'apprentissage par l'imitation ou le partage d'expériences.

► 4.2.3 – AMÉLIORER L'ACCESSIBILITÉ DES TERRITOIRES

Les réflexions sur le vieillissement et les différentes attitudes analysées dans le premier volet de cette recherche montrent que l'accessibilité d'un territoire ne se réduit pas à des problèmes d'aménagement spatial. L'accessibilité se traduit aussi dans le fait d'accéder librement aux services : capacité de choix, de libre organisation, accès multicanal, etc.

► 4.2.4 – PRENDRE À BRAS-LE-CORPS LA RÉFLEXION SUR L'INNOVATION SOCIALE

Quel avenir pour le volontariat sur les territoires ? Comment valoriser, inciter à la contribution ? Comment maintenir une « réserve » active de bénévoles, de bienveillants ?

Répondre à ces questions passe par une réflexion approfondie sur le soutien et l'outillage des réseaux de solidarité, et, plus largement, sur l'innovation sociale.

Cela peut passer par le fait de donner plus de moyens à l'auto-organisation des citoyens-habitants afin de faire émerger des idées en consultant la population, à expérimenter de nouvelles solutions, à penser des projets « agiles », c'est-à-dire assez souples pour être ré-élaborés en cours de route.

5] Résultats généraux au regard des attentes génériques, des hypothèses et de la problématique commune

Sur la base de cette recherche-action, il convient maintenant d'examiner si le cadre conceptuel formulé au départ et les hypothèses sur lesquelles il se fonde sont validés dans le Mortainais. Et d'abord d'analyser la satisfaction des attentes génériques au regard des mobilités des personnes en situations de vieillissement.

[5.1] Satisfaction des attentes génériques

Afin d'offrir une base commune aux analyses conduites dans les divers territoires, les attentes génériques ont fait l'objet, dans cette recherche, d'une attention particulière (voir introduction). Nous tentons ci-dessous de les interroger au regard des caractéristiques propres du Mortainais.

Rythme calme

Antidote absolu du mode de vie urbain, c'est la qualité première du Mortainais, caractéristique essentielle de ce territoire rural (ce pourquoi on reste, ce qu'on vient y chercher !).

Bien vieillir dans le Mortainais

Rythme choisi

Quels que soient les rythmes réels et les situations de vie, cette attente forte y est globalement satisfaite, à quelques réserves près : les horaires des émissions télévisées de soirée sont souvent jugés trop tardifs au regard de ceux du coucher ; les horaires des services, notamment de transport public, ne répondent que rarement aux aspirations ; enfin, les personnes contraintes à rester à domicile sont soumises au calendrier des aidants naturels ou professionnels.

Autonomie physique

Moins évoquée dans ce territoire rural que dans l'espace urbain, cette attente est cependant universelle. Elle est associée aux liens de voisinage, notamment en cas de résidence isolée. Pour les personnes contraintes à rester à domicile, elle dépend aussi de la disponibilité des aidants. Bien que peu évoquée dans les entretiens, elle peut être améliorée, comme en ont témoigné les acteurs professionnels, par une conception de l'habitat prenant en compte le vieillissement (portes, douches, accessibilité des chambres), auquel les TIC peuvent contribuer (notamment au travers de la domotique) et par un aménagement urbain d'espaces publics (présence de bancs, facilité de circulation dans les bourgs).

Liberté (autonomie de choix)

C'est une attente centrale dans la culture normande où l'on ne veut pas dépendre des autres ni demander de l'aide. La volonté de choisir son lieu de résidence, principalement en maison individuelle, l'habitude de circuler en voiture particulière, suscitent des comportements peu propices aux usages collectifs des services, notamment de transport public. Cependant, cette valeur forte portée au respect des choix de la personne ne s'oppose pas à certaines solidarités de voisinage, souvent informelles, ni, une fois la glace et la réserve vaincues, à la fidélité de liens familiaux ou amicaux.

Proximité spatiale et géographique

Plus on prend de l'âge, plus le territoire quotidien se restreint, plus les qualités des espaces et des liens de proximité s'affirment comme des enjeux majeurs pour les soins, les courses et les relations sociales (car plutôt que de rester à domicile, on préfère aller faire ses courses, s'ils existent, chez les petits commerçants ou au marché). Cette aspiration se heurte aujourd'hui à la concentration et à l'éloignement des équipements, commerces et services. D'où l'enjeu aussi de maintenir des lieux de convivialité (cafés, thés dansants, fêtes) et d'assurer des transports de proximité pour y accéder.

Sociabilité

Face au risque d'isolement lié à la dispersion de l'habitat, il s'agit d'une attente majeure de la part des personnes âgées du Mortainais vivant seules dans des petites communes ou des hameaux. Alors que les enfants sont souvent éloignés, les solidarités de voisinage jouent un rôle crucial. En effet, pour « bien vieillir », il faut conserver le « capital social » acquis tout au long de sa vie et préserver ses réseaux d'amis. Cette volonté peut conditionner certains choix de résidence dans la mesure où, après un certain âge, les réseaux se développent plus difficilement. Le numérique peut certes aider à rester en contact avec sa famille et ses amis, mais sans toutefois pouvoir remplacer la co-présence, ce qui confirme la nécessité de proposer des lieux de convivialité et des occasions de rencontres.

Bien vieillir dans le Mortainais

Sécurité physique

Au regard des situations urbaines, les personnes interrogées ont témoigné d'un sentiment général de sécurité sur le territoire du Mortainais, même si les groupes d'acteurs ont évoqué certains risques d'accidents liés à l'âge : dans diverses habitations mal équipées, avec la décision de passage à la maison de retraite ; en ce qui concerne la circulation automobile, avec une utilisation prolongée de la voiture qui constitue un danger pour autrui, notamment les piétons, et donne lieu à des stratégies d'évitement des embouteillages et des lieux complexes ; pour ce qui est des trajets pédestres dans des endroits insuffisamment aménagés.

Confort

Si la qualité du cadre de vie est jugée essentielle et acquise, et dès lors qu'elles disposent d'une bonne santé, d'une habitation et d'une voiture, les personnes interrogées, habituées à un mode de vie assez rude, formulent peu d'attentes en matière de confort. Les aspirations portent cependant sur une plus grande simplicité dans les usages de certains services, qu'il s'agisse du téléphone, des systèmes de transport public comme *Manéo* ou des TIC, et sur l'amélioration des mobilités pédestres dans les villes à forte déclivité (comme Mortain).

Aménités

Bénéficiant de paysages magnifiques, de la proximité de la mer ainsi que d'un riche patrimoine culturel, c'est d'abord l'agrément lié à la nature qui est recherché par les habitants du Mortainais. Dans les autres domaines, les attentes sont assez faibles et les pratiques conditionnées par des offres jugées suffisantes. Les rencontres conviviales, les randonnées pédestres sont particulièrement appréciées.

Citoyenneté

Bien que non mesurable dans l'échantillon, la proportion des personnes engagées dans des associations et des démarches citoyennes est importante dans ce territoire confronté à des difficultés importantes. Le désir de continuer à avoir une utilité sociale de la part des jeunes retraités est de nature à permettre de traiter dans leur réciprocité les relations aidants-aidés. Alors que l'on se réjouit de la force et de la vitalité du tissu associatif, on constate un désir des élus de mieux connaître les attentes des populations âgées pour définir des politiques publiques, ainsi que le souhait des différents acteurs d'une coopération et coordination accrues. Bref, il s'agit d'un territoire où, face à l'adversité, on se sert les coudes pour résister et construire un avenir souhaitable.

Solidarités intergénérationnelles

Il s'agit d'une attente forte, même si les enfants et petits-enfants, souvent éloignés, ont été peu évoqués dans les entretiens. D'un côté, les enfants constituent un *recours* pour assurer certains déplacements liés à la santé et aider à la réalisation de diverses tâches ; ils peuvent aussi être à l'origine de certains choix de résidences de la part de parents malades qui souhaitent s'en rapprocher. D'un autre côté, les enfants suscitent de *l'inquiétude*, dans la mesure où leurs conditions de vie peuvent devenir plus difficiles, ce qui fait dire aux personnes interrogées que leur génération est « chanceuse » au regard de celle de leurs parents (qui ont fait la guerre) et de celle de leurs enfants (que le chômage menace), attitude qui les conduit à ne formuler pour eux-mêmes que des attentes très modérées. Il faut noter aussi que bon nombre de seniors actifs constituent des aidants naturels pour leurs aînés dont les capacités se réduisent ou qui sont en situation de dépendance. Au-delà de la famille, les liens de solidarités s'étendent en milieu rural aux *relations de voisinage*.

Bien vieillir dans le Mortainais

Le numérique exerce un double rôle : c'est à la fois un facteur de *maintien de liens familiaux* à distance et un possible élément de *fracture générationnelle*. Pour ce qui concerne les loisirs socio-culturels, sont généralement souhaités, afin d'éviter des ségrégations par âges, des événements et des rencontres intergénérationnels.

Maîtrise de l'incertitude

Comme la sécurité, cette attente paraît moins vive qu'en milieu urbain, dans la mesure où sont conjugués un rythme calme, une modestie des ambitions et une relative confiance envers autrui (avec le sentiment de pouvoir compter sur les autres). La crainte majeure, vécue comme un arrachement, voire un déracinement, est de devoir *quitter sa maison et la terre* où l'on est enraciné et que l'on veut transmettre. Mais une fois que la décision est prise, on peut adopter une attitude plus sereine.

S'agissant des mobilités, pour ceux qui disposent d'une voiture, l'évaluation des temps de trajets est affirmée comme beaucoup plus précise qu'elle ne peut l'être en ville. Pour ceux qui n'en disposent pas, l'usage des offres publiques de transport pour des mobilités exceptionnelles peuvent susciter certaines inquiétudes quant à la garantie de l'heure de retour.

[5.2] Projets et situations de vie des personnes en situation de vieillissement

Par « projet de vie », on entend ici les anticipations, à des horizons plus ou moins proches, que peuvent se forger les personnes vieillissantes, dans la continuité de leurs trajectoires antérieures, pour imaginer des « situations souhaitables » leur permettant, en opérant les transitions nécessaires, de réaliser leurs activités, voire leurs engagements, dans un environnement adapté, en prenant en compte leurs capacités.

L'aboutissement d'un projet de vie dépend ainsi des ressources (physiques, économiques, sociales, culturelles) dont elles disposent, de leurs aptitudes à conduire des démarches préventives et de leur acceptation, pour pallier certaines insuffisances, temporaires ou permanentes, de soutiens techniques (parmi lesquels figurent les TIC) et d'accompagnements humains qui les aident à accomplir des actes quotidiens, à réaliser les mobilités nécessaires pour maintenir des liens forts avec les autres et à tenir toute leur place dans la société.

Ces projets de vie peuvent être liés à trois types d'activités :

- **activités citoyennes, associatives ou familiales vouées aux autres** : ces formes d'engagement sont partagées au sein des couples et semblent en renforcer la solidité ;
- **activités centrées sur eux-mêmes pour leur bien-être ou leurs loisirs** : elles recouvrent souvent une recherche d'épanouissement et d'entretien de soi ;
- **activités visant à préparer leurs vieux jours**, notamment par le choix d'une résidence ou la restauration d'un habitat ancien.

Bien vieillir dans le Mortainais

► 5.2.1 – LES SITUATIONS DE VIE

S'agissant des situations de vie des personnes en situations de vieillissement, les *principaux facteurs* qui, en dehors de leurs âges, affectent leurs mobilités sont :

- **les capacités physiques et cognitives**, autrement dit la *santé physique et psychologique*, selon la présence de phénomènes de déprise ou de maladies invalidantes rendant plus difficiles les *déplacements à pied* ou impossible la *conduite d'une voiture individuelle*, jusqu'à l'immobilité qui contraint à demeurer au domicile ou dans un établissement spécialisé ;
- **les activités** (leur finalité, leur nature, leur intensité), déterminantes pour les mobilités des personnes, selon qu'elles s'inscrivent dans la réalisation d'un projet de vie, dans la volonté de se maintenir en forme ou dans l'obligation de subsister ;
- **l'environnement familial** : vivre en couple accroît les possibilités de se déplacer en voiture (comme passager, pour les personnes sans permis ou ne pouvant plus conduire) ; la *proximité des enfants* qui, outre une sécurisation affective réduisant le sentiment d'isolement, apporte des opportunités de solidarités pour certains déplacements liés aux soins et à la santé ; à l'inverse, certains seniors actifs peuvent avoir à leur charge des parents âgés et des enfants au chômage, voire des petits-enfants ;
- **les ressources** dont elles disposent, notamment en termes de *revenus*, mais aussi de *capital culturel* et de *réseau social*, et qui distinguent les personnes au regard de leurs pratiques socio-culturelles et de leurs capacités à utiliser les offres de mobilité disponibles.

► 5.2.2 – LES CONTEXTES TERRITORIAUX

Rappelons que le Mortainais est un territoire enclavé, à la frontière de plusieurs départements et régions, bénéficiant d'un climat frais et d'une végétation luxuriante, qui offre à ses résidents un cadre de vie apprécié. D'une densité faible, il dispose d'une trame de petites villes et de gros bourgs et d'un réseau routier développé. Cependant, il ne comporte pas de gare et est très mal desservi par les transports publics. Pour faire face aux difficultés perçues par les habitants, un fort engagement des acteurs locaux et un tissu associatif dynamique témoignent d'une volonté partagée, non seulement de préserver l'existant, mais aussi de co-construire un développement durable et solidaire.

Les contextes peuvent être différenciés en fonction du :

- **type d'habitat**, selon qu'il s'agit d'une résidence individuelle (maison avec jardin, ancienne ferme), d'un logement social ou d'un foyer logement (généralement de plain-pied) ;
- **lieu de résidence**, soit dans une *ville* ou un *gros bourg*, soit dans un *village* ou un *hameau isolé* : autant il existe des services et des commerces dans des villes (telles Mortain ou Saint Hilaire), autant les villages ont peu d'offres et même voient disparaître des commerces, alors que certains habitats, situés à l'écart, sont isolés et que leur accessibilité est difficile.

Bien vieillir dans le Mortainais

Dans le Mortainais, le risque principal pour les personnes en situation de vieillissement est, lorsqu'elles ne disposent pas de voiture ou ne peuvent pas la conduire, *l'isolement et l'immobilité* qu'il induit.

► 5.2.3 – LES MOBILITÉS SELON LES ATTITUDES ET PROJETS DE VIE

Les mobilités se différencient non seulement selon les modes utilisés, mais surtout selon les fonctions et attentes qu'elles recouvrent. Ainsi peut-on distinguer les :

- > **mobilités de survie**, recouvrant tout ce qui a trait à la santé (pharmacie, visites chez un médecin, examens médicaux, traitement à l'hôpital) et aux courses de première nécessité (achats alimentaires);
- > **mobilités de liens sociaux**, constituées de visites à la famille ou aux amis, de loisirs collectifs ; elles peuvent aussi s'exercer par des communications médiatisées (téléphone, internet) ;
- > **mobilités d'hygiène de vie**, fondées essentiellement sur la marche ou le vélo, les promenades ou ballades sans but précis, lesquelles, surtout pratiquées par des femmes seules, sont vécues comme un entretien physique et un contact avec la nature;
- > **mobilités induites par les activités**, liées aux projets de vie, dont l'intensité et les distances sont variables et qui s'apparentent aux mobilités des actifs ;
- > **mobilités touristiques**, plus exceptionnelles, concernent surtout les seniors actifs et les personnes motorisées. Cependant des excursions d'une journée sont souhaitées par des personnes plus âgées, y compris non motorisées, même à petite échelle : en témoigne la demande d'aller-retour à la mer en car.

► 5.2.4 – LES SCÉNARIOS DE SITUATIONS DE VIE DES PERSONNES EN SITUATIONS DE VIEILLISSEMENT

À partir de la distinction (seniors actifs/personnes âgées), des types d'attitudes décelées (ouverture/ sérénité/ repli)²³, il est possible, en procédant à un effort de modélisation sur la base des observations faites dans le Mortainais, d'imaginer quelques **scénarios**, combinant *situations de vie*, *contextes territoriaux* et *pratiques de mobilités* (auxquelles on pourra référer *les attentes génériques*) et proposer quelques recommandations en matière de politiques publiques.

■ Au regard de *l'habitat*, en résidence individuelle ou en foyer-logement (ou logement social), on peut construire deux scénarios :

Les « à domicile » : personnes ne pouvant plus se déplacer, souhaitant vivre le plus longtemps possible dans leur *domicile*, seules ou en couple, dans un habitat isolé.

Contraintes à *l'immobilité*, pour des enjeux de *survie* (santé, courses), elles font appel aux soins et services fournis par des *aidants* (naturels ou professionnels) ou des équipes mobiles (dans le cadre d'une nécessaire coordination de la chaîne de soins).

²³ Exposées ci-dessus au chapitre 3

Bien vieillir dans le Mortainais

Les mobilités liées à l'*hygiène de vie* et aux *liens sociaux* peuvent être assurées selon diverses modalités et sur la base de plusieurs initiatives (TIC, facteur + de la Poste, visites d'amis, de la famille).

Les *déplacements internes au domicile* peuvent être favorisés par des aménagements auxquels les TIC sont appelées à largement concourir.

Le domicile devenant générateur de trafic, c'est vers lui qu'il convient d'orienter les *mobilités des aidants* qui, pour l'essentiel, relèvent d'un *usage exclusif de la voiture particulière*.

Bien que ce scénario n'ait pas été explicitement observé dans l'enquête sur le Mortainais, il met en évidence des facteurs importants quant à l'*aménagement de l'habitat* et aux *mobilités des aidants*.

Mots clefs : immobilité, maintien à domicile, risque d'isolement social, mobilité des aidants.

Les « sereins » : personnes seules, ayant déménagé pour vaincre leur isolement et s'installer en foyer logement ou en habitat social dans un bourg ou une ville.

Pour se maintenir en forme, les sereins pratiquent des mobilités d'*hygiène de vie*.

Pour rester intégrés à la vie sociale, ils développent des *mobilités de liens sociaux*.

Pour rester ouverts à la société, ils participent volontiers à des *mobilités touristiques*.

Ces mobilités sont souvent organisées pour eux et font parfois l'objet d'un accompagnement.

Vivant dans une ville ou un bourg à proximité des services et disposant d'offres collectives, la question des mobilités est, au regard de leurs attentes, assez bien résolue.

Mots clefs : volonté de se maintenir en forme, de rester intégré à la vie sociale.

■ Au regard du *lieu de résidence*, on peut distinguer quatre scénarios:

Les « en repli » : personnes souvent seules, non motorisées, fragilisées, qui vivent dans un village ou en habitat isolé.

Ils se caractérisent par des *mobilités de survie* pour lesquelles ils utilisent différents modes de transport.

Selon leur capacité physique, ils peuvent être astreints à d'importants *déplacements à pied, en vélo ou en mobylette*.

Pour se maintenir en forme, certaines personnes (principalement des femmes) pratiquent des mobilités d'*hygiène de vie*.

Lorsque les distances sont plus longues, ils peuvent également bénéficier de solidarités de voisinages permettant le *co-voiturage informel*.

Pour lutter contre l'isolement, il serait essentiel de leur permettre des *mobilités de liens sociaux*.

Mots clefs : isolement physique, familial, social ; mobilité de proximité à pied, vélo, mobylette, co-voiturage.

Bien vieillir dans le Mortainais

Les « *endurants* » en transition de vie : personnes en couple ou seules, rencontrant des difficultés notamment suite à une rupture de vie, qui cherchent à rétablir des équilibres entre leurs capacités, activités et environnement. Ils peuvent résider dans un bourg ou en *habitat isolé*, ce qui rend leur effort de réorganisation encore plus difficile s'ils ne disposent pas d'un véhicule.

Pour se maintenir en forme, ces *endurants* pratiquent des mobilités d'*hygiène de vie*.

Pour leurs mobilités de survie, ils peuvent s'astreindre à d'importants *déplacements à pied*.

Quand ils ont une voiture, ils en développent des *usages plus prudents*.

S'ils ne peuvent plus conduire, ils utilisent, voire organisent, un *covoiturage informel* : courses (avec les voisins), santé (avec les enfants).

Pour lutter contre l'isolement, ils développent des *mobilités de liens sociaux*.

Pour rester ouverts à la société, il serait souhaitable de leur offrir des *mobilités touristiques*.

Ce sont donc des mobilités de toute nature qui sont requises par ces personnes pour maintenir leur autonomie.

Mots clefs : volonté de vaincre les difficultés liées aux ruptures pour réorganiser ses choix de vie.

Les seniors « à l'écoute des autres » : seniors en couple ou personnes assumant leur solitude, ayant des revenus corrects, motorisés, exerçant des activités familiales, associatives, citoyennes, notamment au service des aînés, elles peuvent résider dans un bourg ou en *habitat isolé*, cette dernière option rendant plus difficile leurs déplacements au cas où elles ne disposent pas de voiture particulière.

Leurs mobilités sont liées à des *activités multiples, intenses*, exercées dans des *lieux différents* sur plusieurs échelles (commune, canton) : proches des mobilités des actifs, la *vitesse* y joue un rôle majeur ; elles s'effectuent majoritairement *en voiture* ou *à pied* (pour des distances piétonnières).

Les autres formes de mobilités sont subordonnées à leurs disponibilités résiduelles.

Pour les *mobilités de survie*, ils peuvent prendre *l'initiative de co-voiturage informels*.

Pour les *mobilités de liens sociaux*, ils peuvent en être les *initiateurs*.

Pour les *services à domicile*, ils peuvent faire partie des *aidants* et équipes mobiles.

Mots clefs : engagement citoyen, activité intense au service des autres selon les espaces parcourus, usage exclusif de la voiture particulière.

Bien vieillir dans le Mortainais

Les seniors « à l'écoute d'eux-mêmes » : personnes en couple ou assumant leur solitude, ayant des revenus corrects, disposant d'une voiture, se concentrant sur leur développement personnel, les agréments d'une période de vie sans travail ou la préparation de leurs vieux jours. Ils peuvent résider en ville ou en habitat isolé, le facteur différenciant étant alors la possibilité ou non d'utiliser une voiture particulière.

Leurs mobilités sont subordonnées à leurs *activités* qui peuvent, selon les motifs (courses, loisirs, touristiques, liens sociaux et familiaux), s'exercer à proximité ou à des distances plus longues. Par rapport aux précédentes, le *confort* et les *aménités* y sont recherchés *davantage que la vitesse*.

La *marche* est pratiquée pour le plaisir et l'hygiène de vie, les randonnées appréciées pour les sociabilités et leur découverte d'un territoire présentant de nombreux atouts.

Hors des métriques de proximité, la *voiture* est l'unique mode de transport.

Mots clefs : qualité de vie, mobilités de confort et de plaisir

TABLEAU RÉCAPITULATIF DES DIFFÉRENTS SCÉNARIOS				
Situations de vie et habitat	Caractéristiques constatées/ mots clefs	Rapports aux TIC	Mobilités et usages des TIC possibles	Attentes génériques spécifiques
A DOMICILE en habitat isolé	Immobilité Isolement social	Sans TIC	Mobilité des aidants Domotique Téléassistance	Autonomie physique Sécurité physique
SEREINS en bourg, en foyers logements ou habitat social	Se maintenir en forme Rester intégré à la société	Sans TIC	Développement des foyers logements, de maisons de retraites souples Mobilités faibles : accompagnées, organisées	Autonomie physique Sécurité physique Aménités Sociabilité
EN REPLI en habitat isolé	Survie Isolement Voisinage	Sans TIC	Mobilités de survie, faibles : à pied, en vélo ou en mobylette Covoiturage Les « prendre par la main »	Sécurité physique Sociabilité Solidarités intergénérationnelles
ENDURANTS EN TRANSITION DE VIE en bourg ou en habitat isolé	Rétablir ses équilibres Vaincre les ruptures Choix de vie Rester en forme Participer à la vie sociale	Sans TIC	Toutes mobilités, covoiturage, usage prudent de la voiture TIC : détecter les ruptures de vie	Proximité géographique et spatiale Confort Maîtrise de l'incertitude
SENIORS A L'ECOUTE DES AUTRES en bourg ou en habitat isolé	Engagement citoyen et familial Réseaux sociaux	TIC : liens familiaux et réseaux sociaux et professionnels	Mobilités fortes, liées aux activités. Usage de la voiture, « co-voitureurs » Aidants bénévoles Coordination des acteurs par les TIC	Solidarités intergénérationnelles Sociabilité Citoyenneté
SENIORS A L'ECOUTE D'EUX-MEMES en bourg ou en habitat isolé	Développement personnel Qualité de vie	TIC : liens familiaux et sociaux	Mobilités d'hygiène de vie, de liens sociaux, de loisirs et touristiques. Usage de la voiture.	Aménités Confort Rythme choisi

Bien vieillir dans le Mortainais

[5.3] Validation des hypothèses de la recherche-action

► 5.3.1 – HYPOTHÈSE 0

*Une dimension essentielle de l'**autonomie** des personnes en situation de vieillissement est la **mobilité**.*

Cette hypothèse liminaire est validée dans ce territoire rural, encore marqué par une forte culture paysanne, même si l'autonomie et la mobilité paraissent devoir être appréhendées selon des interprétations différentes de celles qui sont en vigueur en ville ou dans le péri-urbain.

L'**autonomie** semble moins l'affirmation d'un individu cherchant à se distinguer et à exiger des services que le **refus de dépendre des autres** et la **réticence à demander de l'aide**. Bref, le critère principal paraît être la **liberté de choix** pour tout ce qui concerne sa vie personnelle.

Quant à la **mobilité**, elle ne se révèle pas comme un mode de vie contemporain pour lequel un droit serait revendiqué, mais elle est nécessaire pour **combattre l'isolement** des personnes en situation de vieillissement, notamment lorsqu'elles habitent des petites communes ou des hameaux isolés.

► 5.3.2 – HYPOTHÈSE 1

*Les **projets de vie** des personnes en situation de vieillissement, vis-à-vis de leur mobilité dans les territoires vécus, reposent sur des **attentes génériques** (autonomie, proximité, sécurité, maîtrise de l'incertitude, confort, rythme de vie, sociabilité, citoyenneté...) qui peuvent être différenciées selon :*

*- les **situations de vie** : les capacités physiques et cognitives, les activités, les niveaux de revenus, l'environnement familial, les réseaux de sociabilité, etc.*

*- les **contextes territoriaux** : géographie, climat, densité (population, activités, services), politiques territoriales, habitat, équipement (transports, TIC, etc.),*

et produire des niveaux de satisfaction ou d'insatisfaction au regard des projets de vie.

Cette hypothèse semble largement validée par les résultats de la recherche-action. Comme le montre le tableau récapitulatif ci-dessus, elle a permis, à partir de la spécification de *situations de vie* et de *contextes territoriaux*, de construire plusieurs *scénarios* permettant de différencier, notamment selon leurs *attentes génériques*, les *mobilités des personnes* en situation de vieillissement sur leurs territoires vécus.

► 5.3.3 – HYPOTHÈSE 2

Les offres de transport, de mobilité et de services faisant appel aux TIC peuvent produire des niveaux de satisfaction ou d'insatisfaction au regard des projets de vie.

À mesure du processus de vieillissement, les territoires vécus par les personnes se réduisent, d'où l'importance de pouvoir se *déplacer à pied* aisément dans son hameau, son village ou son quartier. A cet égard, il est important de veiller à l'aménagement de voies piétonnières, accessibles et protégées, ainsi que d'espaces publics agréables (disposant de bancs pour les pauses).

Dans un territoire rural comme le Mortainais sous forte dépendance automobile, il faut d'abord convenir que les personnes qui disposent et peuvent utiliser un *véhicule personnel* éprouvent une forte satisfaction à l'égard de mobilités qui leur permettent de réaliser leurs projets de vie.

Bien vieillir dans le Mortainais

Les personnes qui commencent à éprouver des *difficultés à conduire* adoptent des mesures de prudence et réduisent progressivement leurs déplacements. Si elles le peuvent, elles optent pour la position de *passagers* de véhicules conduits par leurs proches (familles ou voisins), privilégient les solutions de co-voiturage, voire, en cas de nécessité, ont recours à des *taxis* ou ambulances.

Pour les *utilisateurs de l'automobile*, comme conducteurs ou passagers, les satisfactions sont principalement à référer à l'aménagement et à l'entretien du *réseau routier*, aux *facilités de circulation*, ainsi qu'aux offres de *véhicules* (en termes de qualité-coût). Le renchérissement de l'énergie peut en revanche devenir une contrainte importante.

Pour les *personnes âgées qui ne disposent pas ou ne peuvent plus conduire de voiture individuelle*, on constate un très faible usage des transports collectifs, qui tient à la fois à un manque de culture dans leur usage et à une inadaptation de l'offre publique au regard des caractéristiques du territoire et des comportements des habitants.

Au regard de cette hypothèse 2, la différence est grande entre territoires ruraux et zones urbaines ou péri-urbaines et les solutions adaptées aux uns et aux autres ne nous paraissent guère transférables.

Dès lors, il nous semble possible d'affirmer que les modes d'organisation classiques des transports collectifs urbains ne sont pas transposables aux territoires ruraux à faible densité. Face à ces difficultés, il devient indispensable de produire un effort d'invention pour imaginer des solutions nouvelles, fondées sur la *coordination des actions* et le *partage des moyens*, effort que le numérique peut aujourd'hui largement favoriser mais qui exige d'accorder toute leur place, à côté de l'offre technique, aux dimensions d'information, de pédagogie et d'accompagnement humain.

Pour ouvrir certaines voies d'innovation, il faut donc jouer à la fois sur les facilités apportées par les TIC et sur un fort investissement en matière d'accompagnement humain et de pédagogie.

La *Mutuelle des Transports*, qui a été proposée parmi les pistes à étudier, en donne un bon exemple.

► 5.3.4 – HYPOTHÈSE 3

Les **territoires** qui favorisent l'accomplissement des projets de vie développent des **politiques d'aménagement** et des **capacités d'innovation** en termes de **services à la mobilité**, de participation citoyenne, dans le cadre d'un « vivre ensemble à tous les âges » visant une équité intergénérationnelle, sociale et territoriale.

Au regard de cette troisième hypothèse, la recherche-action conduite sur le Mortainais apporte les enseignements d'un territoire rural extrême, marqué par un fort vieillissement de la population.

Le diagnostic partagé quant aux difficultés que rencontre ce territoire rural (enclavement, démographie atone, vieillissement, faibles niveaux de revenus, isolement) provoque de la part des responsables du département comme des acteurs locaux, le sentiment d'une urgence qui suscite une large mobilisation et permet de fédérer les énergies.

Cette volonté de prendre leur avenir en mains a permis de forger progressivement dans le Mortainais une compétence du travail en réseau et une capacité d'innovation donnant lieu à de nombreux dispositifs de

Bien vieillir dans le Mortainais

solidarité, soutenus par un tissu associatif dense et faisant largement appel au bénévolat. C'est la raison pour laquelle ce territoire dispose des aptitudes pour valoriser ses atouts : volonté politique, présence d'une entreprise phare (ACOME), compétence dans le numérique, engagement citoyen, pour co-construire un ensemble de projets capables de fédérer les acteurs dans la perspective d'un développement durable et solidaire.

Le Conseil général, reconnu pour son avancée dans le domaine du numérique au travers du Syndicat Manche Numérique, a affecté dans le Mortainais deux agents de développement local pour l'animation du « territoire de solidarité », dont on a vu le caractère déterminant pour la réussite de cette démarche innovante.

Au regard des dimensions du développement durable, la démarche conduite dans le Mortainais a saisi d'abord les enjeux de solidarité à l'égard des personnes âgées et, dans une moindre mesure, les questions liées au risque que fait peser sur l'environnement un usage exclusif de la voiture particulière.

Ainsi, l'accent a été mis davantage sur les politiques sociales (avec le problème difficile du renouvellement du bénévolat) et économiques (avec la volonté de maintenir des commerces et services dans les bourgs) que sur les perspectives d'aménagement et d'urbanisme (au travers des SCOT, PLU...), de l'amélioration de la circulation en ville (avec la création d'espaces publics), de rénovation de l'habitat (moindre consommateur d'énergie) ou de nouveaux services à la mobilité (plus collectifs).

On peut penser que la recherche-action a permis une prise conscience de certains de ces enjeux et qu'à travers les pistes qui ont été étudiées, quelques-unes des propositions pourront se mettre en œuvre.

► 5.3.5 – HYPOTHÈSE 4

*Pour que ces projets de vie et ces capacités d'innovation dans les territoires concourent à une **mobilité libre, durable et solidaire**, aux différentes échelles (métropolitaine, régionale, nationale...), il convient d'assurer une **coordination des acteurs** et une mise en mouvement de **tous les territoires**. Il s'agit d'une garantie pour pérenniser les outils, les services et les systèmes en vue d'une mobilité libre, durable et solidaire.*

Formé de cantons du Sud Manche, enclavés en rural profond, menacés par le déclin, ce territoire fait partie des zones prioritaires identifiées dans les politiques régionales et départementales, voire nationales.

L'État (notamment, la Direction départementale des territoires et de la mer), la région Basse-Normandie (au travers de la Direction de l'aménagement du territoire, de la prospective et du développement durable), le département de la Manche (avec l'ensemble de ses différentes politiques), partagent l'urgence qu'il y a à soutenir le territoire du Mortainais pour lui permettre de construire avec tous ses acteurs, et au plus près de ses habitants, un devenir souhaitable.

Afin de saisir le processus de vieillissement dans toutes ses dimensions, d'apprécier les enjeux des mobilités au-delà du transport et de donner la place qui leur revient aux TIC, un double effort est nécessaire, au niveau de l'État et des collectivités territoriales, un effort de décloisonnement des politiques publiques (économique, sociale, aménagement du territoire, urbanisme, logement, transport) et, au plus près des citoyens, un effort de coordination des projets et des actions.

Bien vieillir dans le Mortainais

[5.4] Les résultats au regard des objectifs de la recherche

Les trois principaux objectifs de la recherche-action semblent largement atteints.

1) Développer et partager des connaissances sur les attentes et pratiques de mobilités des personnes qui prennent de l'âge en tenant compte des spécificités de leurs territoires vécus.

Les paragraphes précédents ont présenté les principaux apports de la démarche, conduite dans le territoire du Mortainais, en termes de développement et de partage des connaissances²⁴.

2) Aider les collectivités territoriales à définir des politiques publiques pour répondre aux attentes de ces personnes et, compte tenu des caractéristiques des territoires, favoriser le « vivre ensemble ».

Sur ce point, qui a également fait l'objet d'analyses ci-dessus, on peut ajouter que, dans les deux territoires, la recherche a croisé directement les démarches d'élaboration des politiques publiques.

Dans l'aire urbaine de Lyon, le processus d'élaboration d'un Livre Blanc, pour refonder les politiques publiques, et les interventions locales, a enrichi la recherche et vice-versa.

Dans le département de la Manche, la recherche-action alimente également la réflexion prospective qu'a engagée le département sous le titre « *Ecrivons ensemble La Manche de demain* » (<http://www.demain.manche.fr/>).

3) Concevoir et expérimenter une gamme de services à la mobilité, faisant largement appel aux TIC.

Au-delà des informations fournies précédemment, quelques compléments peuvent être apportés.

Dans le Mortainais, une démarche de co-conception, qui s'est nourrie des recherches qualitatives, a proposé aux habitants et aux élus une dizaine d'idées de services, faisant toutes appel aux TIC. Loin d'être une fin en soi, la technologie a constitué un moyen de penser les services « autrement », en s'appuyant sur les capacités de partage d'informations et d'organisation de réseaux de proximité.

Deux pistes de services de mobilité ont finalement été retenues par le comité de pilotage (*la Mutuelle des Transports et la Chaîne des Jardins*). Depuis la fin de la recherche, ces deux pistes ont donné lieu à des projets de développement repris par les acteurs locaux dans leur démarche de développement territorial.

²⁴ Le rapport complet de la recherche PREDIT présente également les résultats de la démarche conduite sur l'aire urbaine de Lyon.

Bien vieillir dans le Mortainais

[5.5] Les fruits de la démarche dans le Mortainais : des projets en développement

Ces deux projets en cours de développement, plutôt que la construction de services supplémentaires, procèdent de logiques de mutualisation et de valorisation de l'existant. En outre, ils préconisent un mode de fonctionnement innovant, participatif et résolument ouvert à l'implication citoyenne.

► 5.5.1 – CONSTRUCTION D'UNE FEUILLE DE ROUTE PAR SCÉNARIO

Le CLIC a été désigné par les élus comme porteur du projet, en raison de ses missions axées sur le vieillissement et des spécificités du territoire concerné par la démarche.

Au début 2012, la présentation des deux scénarios auprès de certains acteurs concernés a été organisée pendant une semaine en vue de définir la marche à suivre. Les entretiens ont été réalisés par la coordinatrice du CLIC du mortainais, Agnès Jugé, l'Agent de Développement Local du territoire de solidarité du Mortainais, Laurence Colin avec l'appui du designer de service, Yoann Ollivier (*Plausible Possible*, déjà investi dans la phase précédente de la démarche).

5.5.1.1 - La feuille de route de la Mutuelle des Transports

Ce projet vise à organiser la communication sur les différentes offres de services à la mobilité en un «point unique» et à créer une dynamique de mutualisation des transports au niveau de la population.

Les résultats des entretiens confirment, pour la plupart, les idées émises lors de la phase précédente de co-conception et mettent en avant les choix des acteurs rencontrés. Deux premiers constats sont fortement partagés : d'une part, le **besoin d'information et de lisibilité** sur les services de transports existants, d'autre part le **volonté commune de travailler ensemble** sur cette thématique. Est également partagé le besoin de **définir ensemble comment s'y prendre**.

5.5.1.1.1 Les premières suggestions

- **réaliser une plaquette d'information commune** (transports publics et privés), qui précise les modalités pratiques (qui fait quoi ? sur quels itinéraires ?), qui explique le coût et les prises en charge financières ; cette plaquette étant conçue comme un outil complémentaire, distribuée dans différents lieux et institutions publiques ;
- **accompagner la plaquette en identifiant des relais et en les mobilisant**, dans la mesure où ils ont à jouer un rôle déterminant dans la première utilisation des services par les personnes ;
- **identifier des lieux de communication**, en fonction des déplacements habituels (marché, sortie de la messe, clubs...) où seraient présents des bénévoles prêts à « parrainer » la démarche en expliquant à la population les modes d'emploi des services et en suggérant, par exemple, l'expérimentation du co-voiturage ;
- **mettre en place un numéro de téléphone unique** pour accéder à toutes les informations de transports sur le territoire ;

Bien vieillir dans le Mortainais

- **expérimenter et inciter au co-voiturage sur le Mortainais** : les personnes sont prêtes à faire des tests de co-voiturage de proximité entre elles. Pour ce faire, il est proposé de composer quatre groupes de personnes volontaires empruntant des trajets réguliers : commerces de proximités (épiceries, boulangeries, pharmacies, marchés) ; réseaux professionnels (entreprises) ; espaces communautaires (messes) ; santé (hôpitaux locaux) ;
- **former aux outils numériques liés aux transports** en s'appuyant sur les espaces publics numériques.
- **envisager des expérimentations de voitures partagées.**

5.5.1.1.2 Ressources nécessaires à la réalisation

- un stagiaire en aménagement du territoire, le tutorat étant assuré par deux agents de développement (CLIC, Agnès Jugé et conseil général, Laurence Colin) ;
- un groupe de bénévoles et de personnes ressources, acceptant de tester les services naissants.

5.5.1.2 - La feuille de route de la Chaîne des Jardins

Ce projet cherche à créer une dynamique sur l'ensemble du territoire autour des jardins potagers, avec un accent mis sur la création d'événements fédérateurs propres au territoire. Il vise également au développement des échanges intergénérationnels, à la valorisation du patrimoine matériel et immatériel du Mortainais, à l'accroissement de la diversité des cultures locales.

Comme pour le projet précédent, les entretiens confirment, pour la plupart, les idées émises lors de la phase de co-conception et mettent en avant les choix des acteurs rencontrés. Deux premiers constats sont fortement partagés : le premier confirme l'existence, d'un côté, **de personnes âgées dont les capacités physiques deviennent insuffisantes, mais qui sont détentrices d'un « savoir jardiner »** et, d'un autre côté, **de personnes plus jeunes, qui souhaiteraient avoir un potager et apprendre à le cultiver** ; le second témoigne du fait que, sur ce thème fédérateur, le projet séduit les acteurs rencontrés. Une question est également partagée : **comment créer la rencontre entre ces personnes qui partagent un intérêt commun pour les jardins ?**

5.5.1.2.1 Les premières suggestions

>> **La fête des jardins** : événement qui met en avant des jardins en proposant, sur une semaine, une programmation alternant des temps forts et publics avec des moments plus intimistes et privés. Des visites de jardins particuliers seraient organisées dans les premiers jours de la semaine, suivies d'une journée centrale, et complétée par des visites de jardins particuliers en fin de semaine. La journée centrale offrirait :

- la braderie des plants et des semis,
- la réunion d'échanges culinaires,
- une exposition photographique des jardins,
- des stands de présentation des acteurs économiques locaux,
- le stand de présentation de la Chaîne des jardins.

L'événement cherche à mettre en avant les initiatives actuelles, doit être économe et composer avec l'existant.

Bien vieillir dans le Mortainais

>> **Le parrainage des potagers** : par cette expérimentation intergénérationnelle, il s'agit de favoriser la rencontre entre des personnes vieillissantes et des individus en quête de jardins et de savoir-faire. Les premières peuvent ainsi conserver leur jardin plus longtemps que prévu, tandis que les secondes disposent d'un lieu de jardinage et apprennent des « trucs et astuces » de la part de transmetteurs de savoirs. Ensemble, ils partagent les récoltes. Le parrainage des potagers permet aussi aux personnes âgées de garder un lien social et un rôle de solidarité. *Des expérimentations* locales avec des volontaires sont proposées pour tester cette démarche dont l'objectif, loin de viser d'emblée un fonctionnement unique à mettre en place, revêt un caractère exploratoire. Il faut alors choisir les lieux de ces expérimentations. La Chaîne des Jardins peut aussi faire la promotion de l'échange de culture potagère en proposant aux écoles locales des visites de jardins ainsi que des temps de sensibilisation aux outils et aux gestes du jardin. *Des jardiniers référents* ont pour rôle d'animer ce réseau et de mettre en relation les personnes. Ils veillent également à l'articulation et au fonctionnement du parrainage ;

>> **Une CUMA citoyenne** : une ressource partagée de matériel technique entre les adhérents de la chaîne des jardins ;

>> **un lien avec les Espaces Publics Numériques** : la Chaîne des jardins peut permettre la *sensibilisation aux nouvelles technologies* par l'entrée « jardins potagers », en initiant par exemple à la prise de photos numériques, à leur mise en ligne à l'occasion de visites, mais aussi en rédigeant des astuces sur des plateformes en ligne.

5.5.1.2.2 Ressources nécessaires à la réalisation

La mise en œuvre de ce projet nécessite :

- un stagiaire en aménagement du territoire ou en horticulture. Le tutorat est assuré par deux agents de développement (CLIC, Agnès Jugé et conseil général, Laurence Colin) ;
- un groupe de bénévoles et de personnes ressources, acceptant de tester le parrainage des jardins

► 5.5.2 – VALIDATION DE CES FEUILLES DE ROUTE

De ces deux feuilles de route ressortent des caractéristiques communes : elles sont innovantes, fondées sur la solidarité locale, l'entraide de proximité et le volontariat ; elles s'appuient également sur les ressources et les acteurs locaux ; elles se veulent propices à la mobilité des personnes âgées dans leurs bassins de vie de proximité et au maintien de leur autonomie.

En juin 2012, les résultats de cette nouvelle étape ont été présentés aux Conseillers généraux et Présidents de communautés de communes du Mortainais.

Après approbation des deux projets, il a été décidé de **donner priorité à la Chaîne des jardins**, en intégrant les mobilités nécessaires à la réalisation de ce projet (qu'il s'agisse des offres existantes ou du co-voiturage).

Bien vieillir dans le Mortainais

En effet ce projet, dans la mesure où sa réalisation repose moins que celui de la Mutuelle des Transports sur des systèmes techniques, permet de **porter principalement l'attention sur les liens sociaux et les solidarités de voisinage**. Il semble aussi de nature à stimuler une dynamique innovante au bénéfice des personnes en situation de vieillissement par un détour qui ne les stigmatise pas, à partir du fort regain d'intérêt dont les jardins font aujourd'hui l'objet. Le jardin, havre de paix et de ressourcement, entre labeur et loisir, favorise également un transfert de connaissances et ouvre à des formes de socialités intergénérationnelles. Ce projet permettra enfin une sensibilisation et une expérimentation du co-voiturage pour des déplacements répondant à un intérêt commun et à organiser en fonction des événements collectifs.

La plupart des cantons sont d'accord pour conduire des expérimentations sur des territoires à diverses échelles (hameau, bourg, commune, bassin de vie de proximité), la notion de proximité entre le parrain et le bénévole étant un facteur de réussite. Sans rechercher un modèle unique, mais en visant un enrichissement mutuel, les expérimentations pourront présenter différentes formules qui dépendront des bénévoles et les personnes impliqués, mais il conviendra de veiller à leur articulation pour en tirer tous les enseignements nécessaires. Compte tenu des spécificités des comportements des populations vieillissantes dans le Mortainais (qui ne veulent pas dépendre des autres ni « demander »), un préalable sera d'instaurer un climat de confiance propice aux échanges équilibrés.

Des initiatives autour des jardins sont déjà engagées sur ce territoire, des idées ont émergé au cours des entretiens et de la réunion de restitution, dont il sera tenu le plus grand compte. Si la motivation des personnes en situation de vieillissement est évidente pour tous, des interrogations demeurent sur la manière de créer du lien avec les personnes qui pourraient les aider à entretenir leur jardin. Il convient donc de confirmer par l'expérimentation notre hypothèse quant à l'intérêt de ces derniers. En plus de la semaine de la fête des jardins, il est recommandé d'ouvrir les visites des jardins sur plusieurs périodes en tenant compte du cycle du jardin afin d'améliorer le partage des connaissances et de maintenir les liens entre les personnes.

Ce projet de Chaîne des jardins s'inscrit en outre dans le cadre du plan « dynamique du Mortainais 2012-2018 » organisé par le Conseil général de la Manche.

En vue de la réalisation de ce projet, dont une première mise en œuvre pourrait intervenir au premier semestre 2013, un comité de pilotage va être constitué pendant le premier semestre 2013 après désignation de représentants des communautés de communes qui souhaitent s'y investir. Il comprendra également des professionnels et des habitants.

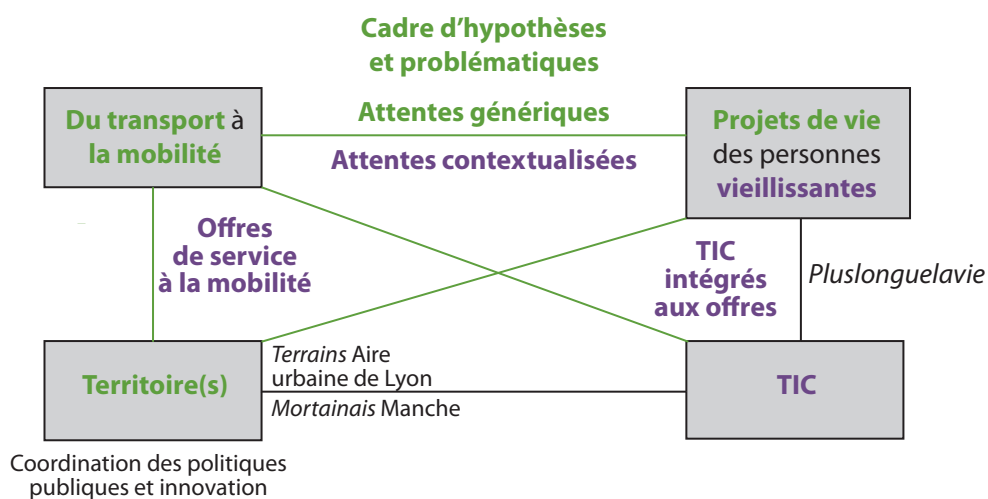
6] Synthèse des résultats : apports de connaissances et recommandations

Dans ce chapitre conclusif, nous présenterons une synthèse des résultats, d'une part sous l'angle des connaissances produites (premier objectif de la recherche-action), d'autre part au regard des recommandations qu'il est possible de faire aux collectivités territoriales en matière de politiques publiques et de services à la mobilité (deuxième et troisième objectifs).

[6.1] Apports de connaissances nouvelles

Dans le but de produire de nouvelles connaissances sur les mobilités dans les territoires en les appréhendant du point de vue des individus en situation de vieillissement et à l'aune des TIC, nous avons adopté, comme référence, le système dynamique TRANSPORTS, INDIVIDUS, TERRITOIRES, TIC (voir introduction).

La synthèse des principaux résultats présente les apports de cette recherche-action, d'une part, sur chacun des sous-systèmes et, d'autre part, sur les interactions entre ces sous-systèmes.



Bien vieillir dans le Mortainais

► 6.1.1 – DU TRANSPORT À LA MOBILITÉ-RELIANCE : POUR L'AUTONOMIE DES PERSONNES VIEILLISSANTES

Dès lors que le vieillissement est considéré comme un **processus marqué par des ruptures (ou transitions)**, la validation des hypothèses de cette recherche a conduit à un changement de perspective : passer d'une conception technique du transport et d'une pensée organisationnelle des déplacements à une vision élargie de la **mobilité-reliance**²⁵.

De ce point de vue, l'hypothèse selon laquelle **une dimension essentielle de l'autonomie des personnes en situation de vieillissement est la mobilité** se trouve confirmée dans les territoires étudiés, même si **l'autonomie** est perçue diversement en ville (plutôt comme l'affirmation d'un individu manifestant des exigences en termes de services) et à la campagne (plutôt sous la forme d'un refus de dépendre des autres et d'une réticence à demander de l'aide).

La mobilité apparaît de plus comme une condition de **l'intégration sociale de ces personnes** dans la mesure où, à côté de sa fonction technique, elle constitue un **facteur de reliance** contribuant à **créer des liens** entre les individus et à développer des **solidarités** entre les territoires.

La mobilité-reliance rend plus fluides les transitions de vie.

Il y a davantage : si la **mobilité-reliance** constitue une dimension essentielle de l'autonomie des personnes, c'est parce qu'**elle rend plus faciles les transitions (ou ruptures) qu'au cours de leurs processus de vieillissement les personnes accomplissent pour réaliser leurs « projets de vie ».**

► 6.1.2 – DES SITUATIONS EN LIEN AVEC L'ALLONGEMENT DE LA DURÉE DE LA VIE

Pour dépasser une conception du vieillissement selon des catégories d'âges, ont été introduites les notions de **projet de vie**, de **situation de vie** et d'**attentes génériques**, qui ont permis un renouvellement des notions de **vieillesse** et de **mobilité**.

Au regard de l'évolution sociétale majeure que constitue l'allongement du temps de la vie, deux types de situations de vieillissement ont ainsi pu être mis en évidence :

- les **seniors actifs** (vivant en couple ou ayant fait le choix du célibat, en bonne santé, équipés en TIC, motorisés et/ou utilisateurs des transports collectifs),
- les **personnes âgées fragilisées** (subissant des phénomènes de déprise ou des problèmes de santé, confrontées à des ruptures de vie, non motorisées ou ne pouvant plus conduire, et n'utilisant guère les TIC).

Dans **le territoire rural du Mortainais**, on a fait ressortir diverses **attitudes de vie**.

De la part des **seniors actifs**, une **attitude d'ouverture** qui se décline selon les « projets de vie »:

- **activités centrées sur eux-mêmes et leurs proches**, recouvrant une recherche d'épanouissement personnel ;

²⁵ Georges Amar, *Homo Mobilis, le nouvel âge de la mobilité*, Editions Fyp, 2011

Bien vieillir dans le Mortainais

>> **activités visant à préparer leurs vieux jours**, notamment par le choix d'un logement adapté;

>> **activités vouées aux autres, familiales, associatives ou citoyennes**, formes d'engagement souvent partagées au sein de couples et exercées à l'échelle des proximités territoriales.

De la part des **personnes âgées fragilisées** :

- soit une **attitude de repli**, s'agissant de personnes seules, non motorisées, habitant loin des bourgs, et qui, centrées sur leur foyer, n'en sortent que pour raison médicale ou pour faire des courses ;
- soit une **attitude sécurisée**, voire **sereine**, pour celles qui ont franchi le pas de quitter leur domicile isolé pour s'installer dans un bourg, en habitat social ou en foyer-logement, et qui, une fois leur décision prise, se sentent en sécurité et se déclarent satisfaites des services qui leur sont offerts.

► 6.1.3 – AVEC LES SENIORS ACTIFS, RECONNAÎTRE LES BIENFAITS DU VIEILLISSEMENT

La reconnaissance des « seniors actifs », principalement de ceux qui sont à **l'écoute des autres**, présente l'avantage de mettre en évidence les **bienfaits du vieillissement** qui, loin d'être seulement une charge et un coût collectifs, se révèle, dans une société menacée par des forces ségrégatives et inégalitaires, un **atout majeur pour aider les populations en situations de fragilité à maintenir, dans des espaces de proximité, des liens humains et sociaux, au sein de territoires de solidarité.**

C'est en effet parmi les « seniors actifs » que se trouvent la plupart des aidants naturels, de nombreux bénévoles engagés dans des associations et maints responsables exerçant des activités citoyennes. Alors que le risque principal auquel sont confrontées les personnes âgées est **l'isolement**, ils jouent un **rôle crucial dans les solidarités familiales ou de voisinage** ce qui conforte l'argument selon lequel : *« vivre plus longtemps en bonne santé peut être une chance pour la société contemporaine tant au niveau de la création de richesses que du renforcement des solidarités ».*

► 6.1.4 – LE PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT ENTRE AUTONOMIE ET SOCIALISATION

Ainsi, il est apparu que la réalisation des projets de vie des personnes vieillissantes dans les territoires vécus se construit en tension au cours d'un processus d'autonomisation/ socialisation, alliant dimensions individuelles et collectives, où, tout en **préservant leur autonomie**, les individus doivent **consentir**, lorsque leurs capacités diminuent ou qu'ils se trouvent confrontés à l'isolement, **à être aidés, voire accompagnés**, par d'autres (proches ou professionnels).

Bien vieillir dans le Mortainais

► 6.1.5 – LES ATTENTES GÉNÉRIQUES DE LA MOBILITÉ-RELIANCE

La validation de hypothèse liminaire, selon laquelle les **projets de vie des personnes** en situation de vieillissement, vis-à-vis de leur mobilité dans leurs territoires vécus, reposent sur des **attentes génériques**, a permis de développer et partager des connaissances sur les mobilités des personnes en situation de vieillissement.

À cet égard, les douze **attentes génériques** spécifiées au regard de leurs mobilités ont été regroupées en quatre rubriques, selon qu'elles concernent :

- 1/ **les aspects existentiels** des individus (rythme calme, rythme choisi, autonomie physique, liberté de choix, maîtrise de l'incertitude),
- 2/ **les aspects relationnels** (sociabilité, solidarités intergénérationnelles, citoyenneté),
- 3/ **les lieux de vie quotidienne et les services à la mobilité** (sécurité physique, confort, aménités),
- 4/ **les capacités favorisant les transitions** entre les âges (proximité spatiale et géographique).

► 6.1.6 – LE PROCESSUS DE VIEILLISSEMENT ENTRE MOBILITÉ ET SÉDENTARISATION

Ainsi, il est également apparu que la réalisation des projets de vie des personnes vieillissantes dans les territoires se construit en tension au cours d'un **processus de mobilité/ sédentarisation**, reliant espaces privés et espaces publics.

En vue d'un **ancrage et d'un continuum résidentiels**, les personnes décident de s'installer, si elles ont le choix, dans **un lieu agréable**, où elles peuvent disposer d'un **habitat adapté**, inscrit dans un **bassin de vie de proximité**, qui propose des services et des lieux de convivialité et où elles peuvent accomplir des « mobilités douces », seules ou accompagnées, leur permettant de « sortir » de leur domicile » pour se maintenir en forme, réaliser divers actes quotidiens et participer à la vie de la cité.

► 6.1.7 – LES TERRITOIRES VÉCUS DES PERSONNES EN SITUATION DE VIEILLISSEMENT

Certains territoires se trouvent plus naturellement que d'autres **qualifiés pour « bien vieillir »** (par exemple le littoral, l'Ouest ou le midi de la France), dans la mesure où ils offrent un climat, un paysage, des conditions d'habitat, d'accessibilité, suffisamment attractifs pour que bon nombre de « seniors actifs » décident, au moment de leur retraite, d'y installer leurs résidences principales.

Choisir son lieu de résidence et son cadre de vie, disposer d'équipements, de commerces et de services, au sein d'un quartier ou d'un bourg, bénéficier de services à la mobilité assurant l'accès aux lieux, être soutenu par un tissu associatif dense, sont des éléments très appréciés en termes de **qualité de vie** et de **solidarités**.

Bien vieillir dans le Mortainais

► 6.1.8 – LES BASSINS DE VIE DE PROXIMITÉ

L'attente générique **Proximité spatiale et géographique** définit les **conditions matérielles d'un vieillissement apaisé au cours duquel les transitions se trouvent facilitées**, dans un lieu d'ancrage socio-culturel.

Apparemment plus facile à atteindre en milieu dense, cette attente peut être également satisfaite au sein de « **bassins de vie de proximité** » en ville à l'échelle d'un quartier ou à la campagne à l'échelle d'un bourg, qui favorisent la réassurance et l'accompagnement des transitions de vie, dès lors qu'y sont assurés des services accessibles, des lieux/moments de convivialité et des mobilités douces.

► 6.1.9 – HABITER UN LOGEMENT ADAPTÉ ET POUVOIR SORTIR DE CHEZ SOI

Disposer d'un logement accessible et adapté à certaines vulnérabilités, pouvoir s'y déplacer aisément et utiliser des équipements techniques facilitant les actes quotidiens, recourir aux soins ou services à domicile sont, à mesure que les personnes prennent de l'âge, des facteurs de plus en plus déterminants.

La présence de « bassins de proximité » permet toutefois d'éviter la solution radicale du « maintien à domicile », dont les inconvénients sont à la fois mal vécus par les personnes qui y sont astreintes et contraignants pour celles qui leur confèrent des soins.

L'enjeu est d'aider ces personnes « **à re-domestiquer l'espace autour de chez elles et à ne pas se replier derrière la frontière stricte de leur demeure. Il faut recréer un continuum entre l'espace privé et l'espace public, en étendant la surface des espaces où ces personnes se sentent « chez elles »**²⁶.

► 6.1.10 – PRATIQUES DE MOBILITES ET MODE IDEAL DE DEPLACEMENT SELON LES TERRITOIRES

Les **approches comparatives** ont mis en évidence des ressemblances et des différences dans les pratiques de mobilité et dans les usages des TIC entre l'aire urbaine de Lyon et le Mortainais. Si la dimension essentielle de la mobilité ne se traduit guère par des mobilités spectaculaires, il faut noter que les sorties habituelles, simples ou complexes, traduisent des stratégies particulières et des enjeux parfois très profonds.

De manière générale, tout système et infrastructure permettant une mobilité autonome, confortable, pratique, accessible et choisie, peut être considéré comme un « **mode idéal de déplacement** ».

En milieu urbain, les personnes vieillissantes, dans la mesure où elles disposent de temps libre, privilégient la qualité du service sur la quantité. Dans le péri-urbain, la voiture, source de liberté et garantie de confort, s'affirme comme un idéal permanent au regard de transports collectifs qui, en raison des contraintes qu'ils suscitent, ne sont pas choisis pour les déplacements non obligés.

En milieu rural, **la voiture constitue**, avec la marche et dans une moindre mesure le vélo, **le mode quasi-exclusif**, à l'égard duquel les personnes éprouvent une vive satisfaction. De façon générale, on constate une très faible utilisation des transports collectifs, qui tient à la fois à un manque de culture dans leur usage et à une inadaptation de l'offre. Cependant des solidarités de voisinage donnent lieu à des **pratiques de covoiturage informel**.

²⁶ *La ville à domicile*, Institut pour la Ville en Mouvement, Cahier numéro 1, décembre 2011, Leslie Belton et Frédéric de Coninck.

Bien vieillir dans le Mortainais

► 6.1.11 – ÉQUIPEMENT ET USAGES DES TIC SELON LES TERRITOIRES

Quant aux **technologies de l'information et de la communication** (TIC), les équipements et les usages sont différents selon les situations de vie, les activités antérieures, les cultures des territoires. Les plus réfractaires ne formulent aucune attente et la fracture générationnelle est ressentie d'autant plus fortement que s'exerce en milieu rural une moindre pression sociétale et que perdure un fort clivage ville/campagne.

[6.2] Recommandations

Les recommandations peuvent s'énoncer au regard de l'hypothèse 2, selon laquelle les **territoires** qui favorisent l'accomplissement des projets de vie développent des **politiques d'aménagement** et des **capacités d'innovation** en termes de **services à la mobilité**, de participation citoyenne, dans le cadre d'un « vivre ensemble » visant une équité intergénérationnelle, sociale et territoriale.

Elles apportent des éléments de réponse aux deuxième et troisième objectifs de la recherche-action : **aider les collectivités territoriales à définir des politiques publiques pour répondre aux attentes des personnes et favoriser le « vivre ensemble » et concevoir et expérimenter une gamme de services à la mobilité, faisant largement appel aux TIC.**

► 6.2.1 – INTÉGRER LE VIEILLISSEMENT DANS TOUTES LES POLITIQUES PUBLIQUES

Afin de réunir les conditions d'un « vivre ensemble à tous les âges », un enjeu majeur est de réussir une **qualification mutuelle** entre les « projets de vie » des populations et les « projets de territoires » élaborés par les collectivités.

Il importe qu'au-delà de la prise en charge des personnes âgées et de la dépendance, **les collectivités territoriales intègrent la question du vieillissement dans l'ensemble des politiques publiques**. Cela exige un effort de décloisonnement pour appréhender le problème de manière globale et prospective, c'est-à-dire en reconnaissant le vieillissement, au-delà des charges qu'il suscite, à l'aune des bienfaits qu'il apporte à la longévité des personnes et à la solidarité des territoires.

Ainsi, à côté des **politiques sociales**, visant à organiser, avec des équipements et des aides techniques, des soins et des services à l'intention des personnes fragilisées, il faut faire évoluer les **politiques publiques** en matière d'**aménagement du territoire**, afin non seulement de répondre aux attentes génériques, mais encore, sans stigmatiser quiconque, de profiter à tous en favorisant un « vivre ensemble à tous les âges ».

► 6.2.2 – RÉINVENTER LES PROXIMITÉS

Si les politiques à conduire sont diversifiées selon les territoires, cette recherche énonce un résultat commun : l'importance de la notion de « **bassins de vie de proximité** » qui fournit un cadre de référence suffisamment large pour repenser l'équipement des territoires et les services aux ménages.

Bien vieillir dans le Mortainais

Proximité ne signifie cependant pas clôture. Au-delà de la présence physique, de nouvelles formes de proximité s'inventent grâce au numérique permettant aux personnes de rester en contact par communication électronique avec leurs proches lorsqu'ils sont éloignés, voire de participer à certains réseaux sociaux.

C'est dans cette perspective qu'on peut dire que **le vieillissement permet de réinventer les proximités.**

► 6.2.3 – INNOVER DANS LES SERVICES À LA MOBILITÉ

Dans la perspective d'une **mobilité reliance**, qui favorise les transitions de vie, les **offres de services** doivent faire l'objet **d'innovations** dans tous les domaines.

À côté des infrastructures et des modes de déplacement, il faut porter une attention accrue aux espaces de transport, à la tarification, à l'information, à la formation et développer des « compétences » en mobilité. Au-delà des aspects techniques, ces offres doivent accorder toute leur importance à la variété des usages ainsi qu'aux aspects relationnels et aux accompagnements humains. Conçus et mis en œuvre selon de tels principes, les services doivent être de nature à répondre, au-delà des personnes en situation de vieillissement et en évitant toute stigmatisation, aux attentes, quels que soient leurs âges, des différentes populations.

► 6.2.4 – DES SOLUTIONS DIFFÉRENCIÉES SELON LES TERRITOIRES

En matière de pratiques de mobilité, la différence est grande entre les territoires ruraux et les zones urbaines ou péri-urbaines. Il en résulte que les solutions adaptées dans un cas ne sont guère transférables dans l'autre.

Si en milieu urbain, les offres de transport collectif sont substantielles et leurs usages développés, dans le péri-urbain et dans le rural, la voiture constitue le **mode quasi-exclusif** des personnes en situations de vieillissement.

Ainsi, peut-on dire que, dans les territoires de faible densité où règne la dépendance automobile avec toutes ses conséquences en termes de durabilité (notamment avec le renchérissement de l'énergie), les **offres actuelles de transport collectif** (et jusqu'aux expérimentations de services à la demande qui n'atteignent pas une taille démonstrative) **paraissent inadaptées.**

Dès lors, ne faut-il pas admettre que, dans ces territoires, les solutions soient moins à chercher dans la transposition de modèles classiques de transports urbains que dans l'invention d'**offres complètes de services de mobilité-reliance**, intégrant l'ensemble des dimensions et fondées sur des **innovations dans les usages partagés et accompagnés de l'automobile ?**

À cet égard, il convient de jouer à la fois sur les facilités apportées par les TIC et sur un fort investissement en matière d'accompagnement humain et pédagogique.

► 6.2.5 – DES PLATES-FORMES DE MOBILITÉ

Dans le cadre d'une mobilité-reliance qui, répondant aux attentes des populations vieillissantes, améliore les conditions de vie pour tous, la piste étudiée dans le Mortainais, sous l'intitulé *Mutuelle des Transports*, donne

Bien vieillir dans le Mortainais

un exemple intéressant dans la mesure où elle repose sur la **mise en réseau des démarches existantes, le partage des moyens et la coordination des acteurs impliqués dans des chaînes de solidarités** au service d'un développement durable du territoire.

Les TIC y jouent un rôle central d'intégration, même si, s'appuyant sur les plus courantes (radio, téléphone), les plus sophistiquées, consubstantielles au fonctionnement du système technique et souvent utilisées par des « seniors actifs », sont peu visibles par les utilisateurs finaux.

Les ateliers de co-conception mis en œuvre dans le Mortainais ont montré tout l'enjeu qu'il y avait à reconnaître les réseaux de développement local et à valoriser les engagements bénévoles. Grâce à la « chaîne des solidarités », qui réunit les acteurs professionnels, les associations caritatives et les élus de dix communautés de communes, il a été possible de prendre contact avec des personnes en situation de vieillissement et de gagner leur confiance dans des démarches assez inhabituelles pour eux.

► 6.2.6 – DES MOBILITÉS ACCOMPAGNÉES

Pour l'automobile, il convient alors, à côté du conducteur, d'accorder une place de choix aux « passagers » et, pour la marche à pied, de veiller non seulement aux facilités de circulation et aux aménagements des espaces publics, mais aussi aux accompagnements humains capables, en répondant aux attentes relationnelles des personnes vieillissantes, de favoriser une mobilité autonome, confortable et choisie.

Ainsi, comme le suggère le rapport de l'IVM déjà cité²⁷, une nouvelle génération de services est sans doute à concevoir sous des formes hybrides : en partie au domicile, en partie à l'extérieur, dans le quartier ou le bourg de proximité. Si sont déjà proposés aux plus âgés des services d'accompagnement pour faire des courses, se rendre à un rendez-vous médical ou simplement sortir de chez eux, il est souhaitable d'en étendre la portée dans une approche de design universel à l'aménagement urbain, afin de rendre les territoires de vie quotidienne non seulement plus accessibles aux plus vulnérables, mais aussi plus proches et plus faciles à comprendre pour tous.

► 6.2.7 – DES SERVICES HYBRIDES INTÉGRANT LES TIC

Même si les TIC ne sont pas encore d'usage courant pour les actuelles générations de personnes âgées, elles sont consubstantielles des nouvelles offres à imaginer dans la mesure où elles autorisent les mises en réseaux et les régulations systémiques.

Alors que les transports publics urbains rencontrent des limites infranchissables en zones peu denses, les TIC semblent permettre, en renouvelant l'idée même de « collectif », de proposer des innovations pour des **usages partagés des modes de transport individuels**.

Plutôt que d'opposer mobilité physique et mobilité virtuelle, présence et numérique, il convient de développer certaines hybridations favorables à la réalisation des projets de vie des personnes en situation de vieillissement qui concilient besoins d'ancrage et désir de sortir de chez soi.

²⁷ *La ville à domicile*, IVM, Cahier numéro 1, décembre 2011, Leslie Belton et Frédéric de Coninck,

Bien vieillir
dans le
Mortainais

Annexes

Annexe n°1 : GUIDE D'ANIMATION

Annexe 2 : GUIDE D'ENTRETIEN SEMI DIRECTIF

Annexe 3 : MANCHE NUMÉRIQUE

Annexe 4 : LA FONDATION INTERNET NOUVELLE GÉNÉRATION (FING)

Annexe 5 : LE CENTRE CULTUREL INTERNATIONAL DE CERISY

Bien vieillir dans le Mortainais

Annexe n°1 : GUIDE D'ANIMATION

Atelier n°1 du 28/09/2010, avec les acteurs du Mortainais : SANTÉ PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

La structure du guide d'animation a été la même pour les quatre ateliers, seules les thématiques différaient en fonction des ateliers.

I/ Présentations des participants au groupe (30')

Pour commencer, j'aimerais que chacun de vous se présente.

Je vous demande de bien vouloir préciser, outre votre nom, mais aussi :

- l'organisme ou la structure à laquelle vous appartenez, ses principales missions
- son lieu d'implantation,
- vos fonctions à l'intérieur de celle-ci,
- vos partenaires...

(Tour de table)

J'aimerais, pour compléter ces présentations, que chacun de vous me dise en quelques mots, ce qu'il attend essentiellement de cet atelier sur le « **Bien vieillir dans le Mortainais** »...

(Tour de table)

Avant que nous rentrions dans le vif du sujet, j'aimerais que chacun de vous me raconte son histoire personnelle au Mortainais...

- Etes-vous originaire du Mortainais ? Si non d'où êtes-vous originaire ?
- Quand et en quelles circonstances avez-vous connu ce territoire du Mortainais ?
- Avez-vous vécu ailleurs ? Si oui, où ?
- Quels rapports avez-vous à ce territoire ?
- Comment le vivez-vous personnellement ?
- Qu'est-ce que vous appréciez dans le Mortainais ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous déplorez dans le Mortainais ? Pourquoi ?

Exposé de cadrage de Monsieur Naël sur le Mortainais

II/ Les constats quant à la santé physique et psychologique dans le Mortainais (30')

(Tour de table)

- Que diriez-vous, suite à cet exposé de Monsieur Naël, concernant le Mortainais, par rapport à la santé physique et psychologique ? Pourquoi ?
- Comment décririez-vous ce territoire du Mortainais dans le domaine de la santé physique et psychologique ? Pourquoi ?
- Quelles sont les forces du Mortainais dans le domaine de la santé physique et psychologique, à votre avis ?

Bien vieillir dans le Mortainais

Pourquoi ?

- Quelles sont les *faiblesses du Mortainais* dans le domaine de la santé physique et psychologique à votre avis ? Pourquoi ?
- Dans quelle mesure existe-t-il *des différences*, dans le domaine de la santé physique et psychologique, *selon les différents espaces de vie dans le Mortainais* ? Si oui, lesquelles, pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Certains *espaces de vie dans le Mortainais* bénéficient-ils de *plus d'atouts* que d'autres, dans le domaine de la santé physique et psychologique ? Si oui, lesquels ? Pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Certains *espaces de vie dans le Mortainais* pâtissent-ils de *plus de manques* que d'autres, dans le domaine de la santé physique et psychologique ? Si oui, lesquels ? Pourquoi ?
- Quels sont à vos yeux, les principaux *acteurs de l'offre* dans le domaine de la santé physique et psychologique dans le Mortainais ? Pourquoi ?
- Quelle est la *nature des offres* existant dans le Mortainais, dans le domaine de la santé physique et psychologique ? Pourquoi ?
- A quels *publics s'adressent ces offres* dans le Mortainais ? Pourquoi ?

III/ Perception des innovations et des offres innovantes dans le Mortainais, à destination des personnes en situation de vieillissement (30')

- Dans quelle mesure ces offres sont-elles accessibles aux *populations en situation de vieillissement* dans le Mortainais ? Pourquoi ?
- Que savez-vous de *la nature des besoins et des demandes* des populations en situation de vieillissement, en termes de santé physique et psychologique ? Pourquoi ?
- Quelles sont vos *observations et analyses* quant aux besoins et attentes des personnes en situation de vieillissement ? Pourquoi ?
- Dans quelle mesure, ces offres au plan de la santé sont-elles à votre avis, en *adéquation avec les besoins et attentes* ? Pourquoi ?
- Avez-vous constaté *des évolutions dans le Mortainais*, en termes de santé physique et psychologique ? Si oui, lesquelles ? Pourquoi ? Si non, pourquoi ?
- Y a-t-il à votre avis, *des acteurs émergents* dans le domaine de la santé physique et psychologique dans le Mortainais ? Si oui, lesquels ?
- Avez-vous remarqué *des innovations dans le Mortainais* dans le domaine de la santé physique et psychologique ? Si oui, lesquelles ? Pourquoi ? Si non pourquoi ?
- Quel rôle attribuez-vous aux *TIC par rapport aux évolutions constatées* ? Pourquoi ?

IV/ Attentes des acteurs, suggestions et préconisations (30')

(Tour de table)

- J'aimerais que chacun de vous exprime quelles seraient *ses attentes par rapport au « Bien vieillir en 2030 dans le Mortainais »*, en particulier au plan de la santé physique et psychologique...

Bien vieillir dans le Mortainais

- Quelles sont vos *suggestions et recommandations* pour le Mortainais, en termes de santé physique et psychologique? Pourquoi ?
- Quel pourrait être l'*apport des nouvelles technologies* dans ce domaine de la santé physique et psychologique, par rapport aux personnes en situation de vieillissement ? Pourquoi ?
- Quel pourrait être l'*apport des mobilités durables*, dans ce domaine de la santé physique et psychologique, par rapport aux personnes en situation de vieillissement ?
- Quelles sont les *situations et les types de personnes vieillissantes* qui doivent à votre avis, faire l'objet d'une investigation complémentaire, par entretiens ? Pourquoi ? (Une hiérarchisation de ces situations pourra être établie au final par le groupe).

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 de la communauté de communes St Hilaire du Harcouët
Jean Bédouin:	Responsable du territoire de Solidarité du Mortainais, conseil général
Marie-Céline Beunet :	Bénévole Croix Rouge, membre du CCAS de Neufbourg
Béatrice Bourget :	Infirmière psychiatrique, C.H de l'estran, Pontorson
Docteur 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 du territoire de Solidarité du Mortainais, conseil général
Serge Deslandes :	Conseiller général, Président de la Communauté de Communes de Mortain
M. et Mme Desmottes :	Bénévoles Croix Rouge Mortain
Anne Galerneau :	Assistante sociale CMS St Hilaire du Harcouët, conseil général
Carole Lacy :	ADMR Mortain, chargée de secteur
Gaétane Lambrouin :	Psychologue CMS de St Hilaire du Harcouët, conseil général
Sylvie Ronceray :	Présidente du SAG, Communauté de Communes de St Hilaire du Harcouët
Christelle Sicot :	Assistante sociale, service APA, CMS de Mortain, conseil général
Monica Sotomayor :	Responsable antenne France Alzheimer Mortainais, aide à domicile ADMR, Sourdeval

Bien vieillir dans le Mortainais

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, conseil général
Madame Bogot :	Administratrice CLIC Mortainais, responsable ADMR
Bruno Davy :	Directeur Etablissement Courrier La Poste
Michel Desfoux :	Maire de Mortain
Armand Fouqué :	Vice-président de la Chaîne de Solidarité du canton de Mortain, premier adjoint au maire de Notre Dame du Touchet
Arnaud Geffroy :	Médiateur numérique, communauté de communes de la Sélune
Erik Goupil :	Maire de la commune canton d'Isigny-le-Buat
Marie-Paule Huchet :	Responsable EHPAD « Les Tilleuls » Reffuveille
Hervé Lorier :	Président 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 », St Hilaire du Harcouët
Florence Quentin :	Assistante sociale CMS St Hilaire du Harcouët, conseil général
Jean Saunier :	Directeur Proxim service Baie et bocage
Louis Turnel :	Maire de Fontenay, CCAS
Nadine Vetois :	Crédit Mutuel à Mortain
Chantal Warin-Peuvrel :	Travailleuse sociale au CMS Mortain, conseil général

Atelier n° 3 du 505/10/2010

Vie sociale, sportive et culturelle

12 participants :

Jean Bagot :	Secours catholique, Isigny le Buat
Marianne Bertout :	Médiathèque de Mortain
Jacky Bouvet :	Conseiller général du canton de Saint-Hilaire-Du-Harcouët
Mathilde Burnel :	Chaîne de Solidarité, Trésorière de la chaîne de solidarité du canton de Mortain
Laurence Colin :	Agent de développement, conseil général
Michel Desfoux :	Maire de Mortain
Agnès Jugé :	Coordinatrice CLIC du Mortainais
Florence Levannier :	Point Public Barenton, informateur social
Francine Macé :	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 antenne France Alzheimer Mortainais, aide à domicile ADMR, Sourdeval

Bien vieillir dans le Mortainais

Atelier n° 4 du 07/10/2010

Accessibilités et mobilités

19 participants :

Bernard Bagot :	Maire Notre Dame du Touchet, agriculteur retraité
Jean Bédouin :	Responsable du territoire de Solidarité du Mortainais, conseil général
Claude Besnard :	Coordinateur Solidarité Transport Barenton
Agnès Boulé :	Chaîne de Solidarité du canton de Mortain
Sylvie Breillot :	La Poste, Mortain
Monique Bigot :	Directrice Aider St Hilaire du Harcouët
Laurence Colin :	Agent de développement du territoire de Solidarité du Mortainais, conseil général
Alain Davenet :	Délégué relations territoriales la Poste
Michel Desfoux :	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 :	Animateur territorial, MSA Côtes Normandes
Hélène Lechevallier :	Conseillère en économie sociale et familiale CMS St Hilaire du Harcouët, conseil général
Georges Moissé :	Agriculteur retraité, chauffeur bénévole Notre Dame du Touchet
Jean-Marie Naël :	DDTM Département 50, Directeur Etudes
Noé Roussel :	Chauffeur de taxi
Sabine Toulhier :	Chef de service animation du réseau de transport, conseil général
Gérard Turban :	Président SAG, chauffeur bénévole, Juvigny le Tertre

Bien vieillir dans le Mortainais

Annexe n°2 : GUIDE D'ENTRETIEN SEMI-DIRECTIF

Bonjour, je vous remercie d'avoir accepté de m'accorder un entretien. Je m'appelle C.E, comme vous le savez sans doute, je réalise une recherche sur le Mortainais qui porte sur le « bien vieillir », et en particulier sur **les modes de vie et les mobilités des personnes en situations de vieillissement...**

I/ Présentations et description du domicile

Pour commencer, j'aimerais que vous vous présentiez, que vous me disiez quel est **votre âge, votre situation familiale, ce que vous avez fait dans la vie, où vous habitez...**

J'aimerais maintenant que vous me décriviez **votre logement...** (Relancer sur tous les éléments abordés spontanément)

- Etes-vous propriétaire ou locataire de votre logement ?
- Depuis combien de temps habitez-vous ici ?
- Que représente pour vous ce lieu de résidence ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous y appréciez ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que vous n'y appréciez pas ? Pourquoi ?

Quels sont les équipements que vous avez dans votre logement ?

- Quels sont ceux que vous utilisez le plus souvent ? Pourquoi ?
- Quels sont ceux que vous utilisez moins souvent ou que vous n'utilisez pas ? Pourquoi ?

Envisagez-vous dans les années qui viennent, **de rester dans ce lieu de résidence** ou bien envisagez-vous **de changer de lieu de résidence** ? Pourquoi ? (Relancer sur tous les éléments abordés spontanément)

Vivez-vous seule ou non, là où vous habitez ?

- (Si non) Combien de personnes vivent sous le même toit que vous ? Qui sont ces personnes ?
- (Si seule) Diriez-vous que la **solitude vous est pénible ou agréable** ? Pourquoi ?

Diriez-vous que **vous vous sentez très en forme** ou que **vous ressentez les effets de l'âge** ? Pourquoi ?

II/ Vécu du territoire

Comment décririez-vous **l'environnement de votre habitation, ou encore l'endroit où est situé votre logement** ? Pourquoi ?

- Quels sont les avantages de cet endroit ? Pourquoi ?
- Quels sont les inconvénients de cet endroit ? Pourquoi ?

Depuis quand habitez-vous dans le Mortainais ?

- (Si pas depuis toujours) : En quelles circonstances vous êtes-vous installé(e) dans le Mortainais ? Quel(s) autre(s) territoire(s) avez-vous habité(s) ?
- (Si originaire du Mortainais) : Etes-vous déjà sorti du Mortainais ? Où êtes-vous allé en dehors du Mortainais ? En quelles circonstances ?

Bien vieillir dans le Mortainais

Comment me décririez-vous le Mortainais ? Quelles sont à vos yeux les caractéristiques du Mortainais ?

- Qu'est-ce qui vous plaît le plus dans le Mortainais ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce qui vous plaît moins voire vous déplaît dans le Mortainais ? Pourquoi ?

Diriez-vous que le Mortainais est :

- un territoire où il est agréable de vieillir
- un territoire où il n'est pas agréable de vieillir ?

Pourquoi ? (Relancer sur tous les éléments abordés spontanément)

III/ Les modes de vie, activités

J'aimerais maintenant que vous me décriviez vos journées. Quelles sont vos activités au quotidien ?

(Relancer sur tous les éléments abordés spontanément)

- Quelles sont au quotidien, les activités qui vous sont agréables ? Pourquoi ?
- Quelles sont au quotidien, les activités qui vous sont désagréables ? Pourquoi ?
- Quelles sont vos activités contraintes ? De quelle nature sont-elles ?
- Quelles sont vos activités de loisirs ? De quelle nature sont-elles ? culturelles ? sportives ? familiales ? Ces activités de loisirs sont-elles individuelles ou bien les partagez-vous avec d'autres personnes ?
- Faites vous partie d'une association ? Si oui laquelle ? Que pouvez-vous me dire de cette activité associative ?

Y a-t-il des activités que vous avez pratiquées dans le passé et que vous ne pratiquez plus ?

Si oui lesquelles ? Pourquoi ne les pratiquez vous plus ? En quelles circonstances en avez-vous abandonné la pratique ?

Y a-t-il en revanche des activités que vous avez depuis peu et que vous ne pratiquez pas dans le passé ? Si oui, lesquelles et pourquoi ? Que vous apportent ces activités nouvelles ?

Y a-t-il des activités que vous aimeriez exercer ou avoir exercé plus souvent ?

- Si oui, lesquelles et pourquoi ?
- Si non, pourquoi ?

Y a-t-il de nouvelles activités que vous aimeriez engager, mais par rapport auxquelles, vous hésitez ?

- Si oui, lesquelles ? Qu'est-ce qui vous aiderait et vous inciterait à les pratiquer ?
- Si non, pourquoi ?

En quelles circonstances et avec quelle fréquence voyez-vous :

- des membres de votre famille ?
- des amis ?
- des voisins ?

Estimez-vous aujourd'hui, avoir une vie sociale :

- suffisante
- insuffisante

Pourquoi ?

Quels sont les modes d'information et de communication que vous utilisez le plus souvent parmi ceux-ci ? Le téléphone ? Le courrier ? L'informatique ?

Pourriez-vous me parler de chacun de ces modes de communication, des usages que vous en avez ?

Bien vieillir dans le Mortainais

Possédez-vous un ordinateur ?

- Si oui vous en servez-vous ?
- Si oui, en quelles circonstances utilisez vous votre ordinateur ? A quoi vous sert-il ?
- Si oui, utilisez-vous Internet pour des courriels, pour le web ? Si oui, en quelles circonstances ?
- Si non, avez-vous déjà utilisé un ordinateur ? Si oui, en quelles circonstances ? Avez-vous le projet de vous y mettre ?

N/ Les mobilités

Possédez vous une voiture ?

- Si oui, la conduisez-vous ?
- (Si ne la conduit pas) Qui la conduit ? Pourquoi ?

Combien de fois par semaine sortez-vous de votre lieu de résidence ?

En quelles circonstances sortez-vous ? Pour aller où ? Pourquoi ?

Effectuez-vous ces déplacements, seule ou bien accompagnée ? Par qui êtes-vous accompagnée ? Pourquoi ?

Quels sont les modes de déplacement que vous utilisez le plus souvent ? Pourquoi ?

- Que pouvez-vous me dire de chacun de ces modes de déplacement ?

Vous arrive t-il, même plus occasionnellement, d'utiliser d'autres modes de déplacement ?

- Si oui lesquels ? En quelles circonstances et pourquoi ?
- Si non, pourquoi ?

Quelles sont les offres de services de mobilité que vous connaissez dans le Mortainais ?

Que pouvez-vous me dire de ces offres de mobilité ?

Avez-vous entendu parler des offres de services de mobilité de Manéo Proximité ?

Si oui, que pouvez-vous m'en dire ? Comment en avez-vous entendu parler ? Les avez-vous utilisées ? Pourquoi ?

Estimez-vous avoir des problèmes de mobilité ou bien pouvoir vous déplacer à votre guise ? Pourquoi ?

V/ Les attentes

Par rapport au bien vieillir, quels sont vos souhaits par rapport aux années à venir ?

Pourquoi ?

Qui pourra vous aider à bien vieillir à votre avis ? Pourquoi ?

Les jeunes générations peuvent-elles ou non, à votre avis, vous aider à bien vieillir ?

- Si oui, comment et pourquoi ?
- Si non, pourquoi ?

De quels types de services souhaitez-vous pouvoir bénéficier pour bien vieillir dans le Mortainais ?

De qui émaneraient ces services ? Pourquoi ?

Auriez-vous des recommandations à adresser aux élus du Mortainais pour qu'il soit possible de bien vieillir dans ce territoire ?

- Si oui, quelles recommandations leur feriez-vous ?
- Si non, pourquoi ?

Je vous remercie.

Bien vieillir dans le Mortainais

Annexe n°3 : MANCHE NUMÉRIQUE

1/ La structure

Manche Numérique est un syndicat mixte **créé en 2004** à l'initiative du Conseil général

► 1.1 - SES MISSIONS :

- Aménagement Numérique du Territoire
- Développement des usages et services numériques
- Assistance à la gestion informatique des collectivités

► 1.2 - SES MEMBRES :

- Au titre de l'Aménagement Numérique du Territoire (ANT) : toutes les Communautés de communes de la Manche, la Communauté Urbaine de Cherbourg, la Communauté d'Agglomération St-Loise, la Commune-canton d'Isigny-le-Buat et le Conseil général de la Manche.
- Au titre de l'Informatique de Gestion : plus de 550 établissements publics (Mairies, Intercommunalités, Syndicats, etc.)

► 1.3 - SON FONCTIONNEMENT :

- Un Comité syndical composé de 90 délégués titulaires représentant les membres de Manche Numérique
- Un Bureau composé du Président de Manche Numérique (Gilles QUINQUENEL), de 7 vice-présidents et de 7 membres élus
- Une équipe de 25 personnes
- Une délégation de service public (DSP) avec Manche Télécom

► 1.4 - SON BUDGET

14M€ en Investissement et 8M€ en fonctionnement (BP 2011)

2/ Ses réalisations

► LE HAUT DÉBIT :

Une couverture avec un débit minimal de 2Mbit/s pour une très grande majorité des manchois et une volonté de développer la concurrence (plusieurs opérateurs présents sur le réseau public):

- L'ADSL :
 - + de 1200 km de réseau
 - 148 centraux téléphoniques ouverts sur le territoire (100%)
 - 137 centraux téléphoniques ouverts à la concurrence (97.5% des lignes téléphoniques)

Bien vieillir dans le Mortainais

- Le WiFiMax (technologie radio complémentaire de l'ADSL développée pour couvrir les zones blanches en haut débit) :
 - Un débit jusqu'à 4 Mbit/s
 - 230 sites en service
 - Près de 3000 clients

► LE TRÈS HAUT DÉBIT :

Déploiement de la fibre optique à domicile (FTTH)

- 27 000 prises raccordables sur St-Lô et Cherbourg (15 000 déjà commercialisées et 12 000 supplémentaires en 2012).
- 6 NRO (Nœud de raccordement optique) actifs
- Une expérimentation sur 900 prises à Saint Lô

► LE DÉVELOPPEMENT DES USAGES & SERVICES NUMÉRIQUES

- Développement, animation et promotion d'équipements structurants et de services numériques à destination des citoyens :
 - 20 Visio-relais de service public (VRSP),
 - 45 Espaces Publics Numériques (EPN),
 - 11 Points Publics Internet (PPI)
 - 10 sites équipés en système de visio-conférence (visio-enseignement)
 - Classes & établissements numériques (projet « établissements communicants »)
 - Wikimanche (1er Wiki territorial français – 3000 visiteurs/mois)
 - Développement de la technologie NFC (sans contact) : expérimentation au Mt St Michel
- Mutualisation de plateforme et de services aux collectivités favorisant le développement de l'e-administration :
 - Plateforme départementale de dématérialisation des procédures de marchés publics
 - Plateforme départementale de dématérialisation de l'envoi des actes au contrôle de légalité (ACTES)
 - Fourniture de certificat électronique
 - Assistance à maîtrise d'ouvrage sur la création de site internet dans les collectivités
- Service informatique de gestion auprès des établissements publics manchois :
 - Assistance téléphonique sur les logiciels « métiers »
 - Veille technique & réglementaire
 - Expertise technique du parc informatique
 - Formation, Études et conseils

3/ Ses perspectives

► **LE TRÈS HAUT DÉBIT POUR TOUS :**

- 100% du département couvert en FTTH d'ici 15 ans
- 50% du département raccordé en FTTH sous 6 ans
- Montée en débit du WiFi : solution radio très haut débit (MIMO) : au-delà de 10 Mbit/s
- Améliorer le DSL avec la montée en débit via une action à la sous-boucle
- Expérimentations de déploiements du FTTH en milieu rural

► **RACCORDEMENT DE TOUS LES SITES PUBLICS EN TRÈS HAUT DÉBIT :**

échéance juin 2012

► **PERSPECTIVES DANS LE DOMAINE DE L'ÉDUCATION :**

ENT, classes mobiles, virtualisation des postes de travail, gestion des parcs informatiques, fibrage des collèges, gestion intelligente des bâtiments

► **PERSPECTIVES DANS LE DOMAINE SOCIAL :**

maintien à domicile, télémédecine, travail à distance, dématérialisation des processus

► **PERSPECTIVES DANS LE DOMAINE DES TRANSPORTS :**

développement des services mobiles (paiement, géolocalisation...), information dynamique, gestion intégrée des déplacements

► **PERSPECTIVES DANS LE DOMAINE DE LA CULTURE :**

plateforme de services culturels, billettique, visites virtuelles, services mobiles, numérisation des bases de connaissances

► **PERSPECTIVES DANS LE DOMAINE DE L'ÉCONOMIE NUMÉRIQUE :**

- structuration & animation de la filière numérique manchoise,
- dispositif régional ZNM (Zones numériques multiservices) : 7 zones dans la Manche – fibrage, offres - d'équipements et de services numériques dans les ZA pour renforcer leur attractivité.)

Annexe n° 4 : LA FONDATION INTERNET NOUVELLE GÉNÉRATION (FING)



La Fing (Fondation internet nouvelle génération) a pour mission de produire et partager des idées neuves et actionnables pour anticiper les transformations numériques.

Depuis 2000, la Fing aide les grandes entreprises et les start-ups, les territoires et les décideurs politiques, les chercheurs, les créateurs... à anticiper les opportunités et les risques associés aux technologies, à leurs usages et au système d'innovation qui les accompagne.

Une méthode : 4 approches complémentaires

► UNE PROSPECTIVE OPERATIONNELLE

Avec «Questions Numériques», la Fing anime un processus continu et collectif qui vise à identifier les défis numériques qui marqueront les années à venir. Lue par plus de 150 000 personnes, sa publication Internet Actu repère les signaux faibles et les tendances lourdes dans les technologies, les usages et les systèmes d'innovation.

► L'EXPLORATION INNOVANTE

Les «expéditions» de la Fing explorent des nouveaux «territoires d'innovation». Sur des thèmes aussi divers que la mobilité, l'habitat, la ville, le vieillissement, l'identité, la confiance..., ses travaux nourrissent les stratégies d'entreprises et les choix publics.

► LES DISPOSITIFS D'INNOVATION

En s'engageant sur le partage des données publiques, sur la restitution des données personnelles aux individus, ou encore sur l'émergence de «Fab Labs» en France, la Fing agit concrètement en faveur d'une innovation plus ouverte et partagée.

► LES PROJETS INNOVANTS

La Fing valorise et met en réseau des projets innovants et ceux qui les portent. Au travers du Carrefour des Possibles, elle met en valeur plus de 200 projets innovants par an.

Un réseau

En France, la Fing fédère et anime un réseau sans équivalent de grandes entreprises et start-ups, laboratoires et universités, designers et créateurs, territoires et décideurs publics.

A l'international, la manifestation annuelle Lift, le partenariat avec Imagination for People et l'intervention de la Fing en Europe, placent la Fing au cœur d'un réseau dense et actif.

Annexe n° 5 : LE CENTRE CULTUREL INTERNATIONAL DE CERISY-LA-SALLE



CERISY

Le Centre Culturel International de Cerisy propose, chaque année, de fin mai à début octobre, dans le cadre accueillant d'un château construit au début du XVIIe siècle, monument historique, des rencontres réunissant artistes, chercheurs, enseignants, étudiants, acteurs économiques et sociaux, mais aussi un vaste public intéressé par les échanges culturels et scientifiques.

UNE LONGUE TRADITION CULTURELLE

- Entre 1910 et 1939, Paul Desjardins organise à l'abbaye de Pontigny les célèbres décades, qui réunissent d'éminentes personnalités pour débattre de thèmes littéraires, sociaux, politiques.
- En 1952, Anne Heurgon-Desjardins, remettant le château en état, crée le Centre Culturel et poursuit, en lui donnant sa marque personnelle, l'œuvre de son père.
- De 1977 à 2006, ses filles, Catherine Peyrou et Edith Heurgon, reprennent le flambeau et donnent une nouvelle ampleur aux activités.
- Aujourd'hui, après la disparition de Catherine Peyrou, Cerisy continue sous la direction d'Edith Heurgon, grâce au concours de Jacques Peyrou et de ses enfants, groupés dans la Société civile du château de Cerisy, et à l'action de toute l'équipe du Centre.

UN MÊME PROJET ORIGINAL

- Accueillir dans un cadre prestigieux, éloigné des agitations urbaines, pendant une période assez longue, des personnes qu'anime un même attrait pour les échanges, afin que, dans la réflexion commune, s'inventent des idées neuves et se tissent des liens durables.
- La Société civile met gracieusement les lieux à la disposition de l'**Association des Amis de Pontigny-Cerisy**, sans but lucratif et reconnue d'utilité publique.

Bien vieillir dans le Mortainais

UNE RÉGULIÈRE ACTION SOUTENUE

- Le **Centre Culturel**, principal moyen d'action de l'Association, a organisé plus de **500 colloques** abondant, en toute indépendance d'esprit, les thèmes les plus divers. Ces colloques ont donné lieu, chez divers éditeurs, à la publication de près de **400 ouvrages**.
- Le **Centre National du Livre** assure une aide continue pour l'organisation et l'édition des colloques. Les **collectivités territoriales** (Conseil régional de Basse Normandie, Conseil général de la Manche, Communauté de Communes de Cerisy) et la **Direction régionale des Affaires culturelles** apportent leur soutien au Centre, qui organise, en outre, avec les **Universités de Caen** et de **Rennes 2**, des rencontres sur des thèmes concernant la Normandie et le Grand Ouest.
- Un **Cercle des Partenaires**, formé d'entreprises, de collectivités locales et d'organismes publics, soutient, voire initie, des rencontres de prospective sur les principaux **enjeux contemporains**.
- Depuis 2012, une **nouvelle salle de conférences**, moderne et accessible, propose une formule nouvelle : les **Entretiens de la Laiterie**, journées d'échanges et de débats, à l'initiative des partenaires de l'Association.

Renseignements :

CCIC, Le Château
50210 CERISY-LA-SALLE, FRANCE

Tél. 02 33 46 91 66 - Fax. 02 33 46 11 39

Internet : www.ccic-cerisy.asso.fr
Courriel : info.cerisy@ccic-cerisy.asso.fr



Bien vieillir
dans le
Mortainais

Contacts

Laurence Colin,
Agent de développement local , conseil général Manche
P. 06 81 18 33 29 – courriel : laurence.colin@manche.fr

Agnès Jugé, coordinatrice CLIC du Mortainais,
T. 02-33-59-62-81. – courriel : clic-mortainais@wanadoo.fr

Edith Heurgon , directrice Centre culturel international Cerisy
P. 06 42 36 81 97 - www.ccic-cerisy.asso.fr

Amandine Brugière, chargée d'étude à la FING,
T. 01 83 62 98 28 courriel: abrugiere@fing.org



02 33 055 550

50050 Saint-Lô cedex

manche.fr