

# **Vieillir et vivre seule :** **une exploration du quotidien de femmes de 65 ans et plus**

**Rapport de recherche présenté au RÉQEF, UQAM**

**Janvier 2018**

## **Équipe de recherche :**

### **Chercheures**

Chercheure principale : Anne Quéniart (sociologie, UQAM)

Co-chercheures : Line Chamberland (Sexologie, UQAM) et Isabel Côté (travail social, UQO)

### **Assistantes de recherche :**

Balia Fainstein (sociologie, UQAM) pour la réalisation, le codage et la synthèse des entrevues de Montréal

Renée-Pier Trottier-Cyr (travail social, UQO) pour la réalisation, le codage et la synthèse des entrevues en Outaouais et Estrie

**Rédaction du rapport de recherche :** Balia Fainstein (sociologie, UQAM)

Cette recherche constitue un volet de la recherche « Vieillir et vivre seul-e. Comprendre la diversité des expériences et repenser les pratiques » (Ministère de la famille et Secrétariat aux aînés du Québec 2016-2019) dirigée par Michèle Charpentier, professeure titulaire à l'École de travail social et titulaire de la Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>3</b>
<b>Méthodologie</b> .....	<b>5</b>
Choix de l'approche .....	5
Échantillon .....	5
<b>Analyse thématique</b> .....	<b>9</b>
<b>1. L'urgence de vivre</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Les stratégies pour favoriser le bien-être à court, moyen et long terme</b> .....	<b>11</b>
2.1. Un besoin d'indépendance avant tout .....	11
2.2. L'activité physique.....	13
2.3. La vie spirituelle .....	15
2.4. L'utilisation des ressources en santé et d'aide à la vie quotidienne.....	16
2.5. Les réseaux familiaux et amicaux .....	18
Le réseau amical .....	19
<i>Définition</i> .....	19
<i>Solidarités amicales multiples</i> .....	19
<i>Liens de voisinage</i> .....	22
<i>Solidarités amicales inversées</i> .....	23
Le réseau familial.....	24
<i>Définition</i> .....	24
<i>Solidarités familiales multiples</i> .....	25
<i>Solidarités familiales inversées</i> .....	28
<i>Maintien de l'autonomie dans les relations de solidarités familiales</i> .....	32
2.6. Le bénévolat.....	33
2.7. Les activités culturelles.....	36
2.8. Les nouvelles technologies .....	37
<i>Possession et utilisation d'un téléphone cellulaire</i> .....	38
<i>Usage d'un ordinateur : de la transmission à l'autonomie</i> .....	39
<i>Internet : des usages diversifiés</i> .....	41
<b>3. La vie en solo</b> .....	<b>44</b>
3.1. Le sentiment de solitude .....	44
<i>Temporalités et bifurcations biographiques</i> .....	46

<i>Usage des stratégies « anti-solitude »</i> .....	47
<i>Apprivoisement de la solitude pour une meilleure connaissance de soi</i> .....	48
<i>Distinction entre « isolement social » et « solitude »</i> .....	49
3.2. L'alimentation et les repas .....	50
<i>Cuisine, alimentation et approvisionnement</i> .....	51
<i>Temporalités alimentaires</i> .....	53
3.3. La vie amoureuse .....	55
<b>4. La fin de vie .....</b>	<b>60</b>
4.1. Les craintes associées au déclin des capacités physiques .....	60
4.2. Le temps qui reste .....	62
<b>Conclusion.....</b>	<b>68</b>
<b>Annexes .....</b>	<b>70</b>
Annexe 1 : Guides d'entrevue.....	71
1. Guide d'entrevue répondantes hétérosexuelles .....	71
2. Guide d'entrevue répondantes issues des minorités sexuelles .....	74
3. Fiche d'informations sociodémographiques .....	78
Annexe 2 : Annonce de recrutement aînées issues de minorités sexuelles .....	79
Annexe 3 : Tableau synthèse des données sociodémographiques des répondantes.....	81

# Introduction

Ce rapport présente les résultats d'un volet d'une recherche portant sur l'expérience quotidienne des personnes âgées de 65 ans et plus qui vivent seules, intitulée « Vieillir et vivre seul-e ». Comprendre la diversité des expériences et repenser les pratiques » (Charpentier, M., Quéniart, A., Roy, S., Chamberland, L., Rose, R. et R. Hurtubise)<sup>1</sup>, financée par le Ministère de la famille et le Secrétariat aux aînés du Québec (2016-2019). Notre volet porte plus spécifiquement sur les femmes.

L'habitat en solo est un phénomène contemporain complexe qui croît avec l'avancement en âge. En cela, il constitue un enjeu majeur pour les sociétés vieillissantes comme le Québec et le Canada. Si nous savons que les femmes, de par leur espérance de vie plus élevée que celle des hommes, sont particulièrement concernées par ce phénomène, nous en ignorons encore beaucoup d'aspects. Ainsi, les objectifs de notre recherche étaient de mettre à jour l'expérience quotidienne du vieillissement en solo (occupations, sorties et rencontres, implications, moyens de locomotion, etc.) et les stratégies déployées par ces aînées malgré ou au-delà des obstacles que plusieurs d'entre elles peuvent rencontrer — pauvreté, solitude, maladie/limites, isolement géographique ou exclusion sociale —, pour mener ce mode de vie. Nous avons voulu dans ce volet, dans la continuité des objectifs généraux de la recherche, privilégier une diversité de situations de vie en solo. Nous avons ainsi choisi de rencontrer des femmes vivant à Montréal, mais aussi en région (Outaouais, Estrie), dans un contexte semi-urbain ou rural, et ayant des parcours de vie variés en regard des conditions socio-économiques et des contextes familiaux/conjugaux : femmes ayant eu

---

<sup>1</sup> Cette recherche dirigée par Michèle Charpentier, professeure titulaire à l'école de travail social et titulaire de la Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne, est réalisée en partenariat avec Les Petits Frères : La grande famille des personnes âgées seules (Caroline Sauriol, directrice générale) et en collaboration avec Le réseau FADOQ : Fédération de l'âge d'or du Québec.

ou non des enfants, femmes mariées devenues veuves, femmes divorcées, femmes ayant toujours été célibataires, femmes lesbiennes ayant vécu en couple et ayant toujours vécu seules. Nous reviendrons sur la pertinence de ces facteurs ou éléments de diversification dans le premier chapitre de ce rapport consacré à notre démarche méthodologique. Le second chapitre, quant à lui, sera entièrement consacré à l'analyse thématique de nos données, c'est-à-dire au découpage organisé en catégories et sous-catégories de ce que nos répondantes nous ont raconté de leur vie et de leurs pratiques quotidiennes. Plus précisément, après avoir abordé la question de « l'urgence de vivre », que toutes les femmes rencontrées ont exprimée, nous explorerons, tour à tour, leurs stratégies pour favoriser le bien-être à court, moyen et long terme, la vie en solo et la fin de vie.

# Méthodologie

## Choix de l'approche

Conformément aux objectifs généraux de la recherche de comprendre l'expérience du vivre et vieillir seul-e à partir même de ce que les ainé-es ont à en dire, le choix d'une approche qualitative, et plus exactement d'entrevues semi-directives, s'est imposé. Un guide d'entrevue<sup>2</sup> a été élaboré afin de systématiser le recueil d'informations sur certains thèmes pour fins de comparaison, autant pour les femmes que pour les hommes. Le guide, que nous avons repris et adapté à notre volet « femmes », comportait 4 sections : 1) Parcours résidentiels et représentations ; 2) Expérience de vieillir et vivre seule ; 3) Stratégies et ressources ; 4) Perspectives d'avenir<sup>3</sup>.

D'une durée moyenne de 60 minutes, les entrevues ont été retranscrites dans leur intégralité puis analysées selon les principes d'analyse par théorisation ancrée décrits par Paillé et Muchielli (2003).

## Échantillon

Nous avons rencontré 25 femmes âgées entre 65 ans et 85 ans, avec une moyenne d'âge de 75,08 ans. Bien que nous ayons voulu distinguer au départ les femmes de 65-84 ans et celles de 85 ans et plus lors du recrutement, nos analyses ont révélé que l'âge chronologique ne semble pas être un facteur pertinent dans la compréhension du

---

<sup>2</sup> Voir le guide élaboré par l'équipe de Charpentier et coll. en annexe 1 de ce rapport.

<sup>3</sup> Cette quatrième section a été ajoutée au moment des entrevues avec les répondantes issues des minorités sexuelles.

phénomène du vivre seule. Seul l'état de santé apparaît plus ou moins lié à l'âge : plus une répondante est âgée, plus son état de santé tend à s'exposer à une détérioration. Douze entrevues ont été faites dans la région métropolitaine de Montréal, 8 en Estrie, 4 en Outaouais et 1 dans la région de la Capitale nationale. Pour les répondantes montréalaises, la moitié d'entre elles (6) a accepté de participer à notre recherche lorsque nos collègues de la Chaire sur le vieillissement et la diversité citoyenne se sont rendues dans les milieux communautaires qu'elles fréquentent et les ont rencontrées pour mesurer leur intérêt à prendre part à notre travail, 5 répondantes faisaient partie du cercle élargi des connaissances de l'une des intervieweuses, et 1 aînée a été recrutée par l'effet « boule de neige »<sup>4</sup>. Les aînées de la région de l'Outaouais, de l'Estrie et celle de la Capitale nationale ont été recrutées de la manière suivante : 2 répondantes via des organismes communautaires, 1 répondante lors d'une fête de la communauté LGBT en Estrie, 1 répondante sur les réseaux sociaux (Facebook), 9 répondantes par l'effet « boule de neige ». Sur le total de notre échantillon, 6 répondantes sont issues des minorités sexuelles (lesbiennes) et une répondante est transsexuelle. Le recrutement des répondantes issues de minorités sexuelles fait suite à une interrogation quant à une expérience différenciée du vivre seule par ces femmes par rapport aux répondantes hétérosexuelles. Cependant, lors de nos analyses, le facteur de l'orientation sexuelle ne s'est pas particulièrement démarquée pour apporter des nuances significatives quant à l'expérience de la vie en solo. En cela, la prise en compte de cette caractéristique doit être considérée comme une première exploration de la question — plus large — de ce que sont le vieillissement et la vie en solo des personnes LGBT. Sur le plan de la conjugalité, nous avons laissé les répondantes définir elles-mêmes leur statut. D'après leur propre déclaration, nous obtenons ces chiffres : 8 célibataires, 10 séparées ou divorcées, 7 veuves. Cependant, lorsqu'on consulte le nombre d'années

---

<sup>4</sup> L'effet « boule de neige » signifie qu'une ou plusieurs des aînées rencontrées nous ont référé une personne de leur entourage qui répondait à nos critères de recrutement.

de vie en solo<sup>5</sup>, 7 femmes sur les 10 qui se disent séparées/divorcées vivent seules depuis plusieurs années, sur des périodes s'étalant de 13 ans à 44 ans. Si sur le plan administratif, une personne divorcée et jamais remariée garde ce statut matrimonial tout le reste de sa vie, la question gagne en complexité aussitôt qu'elle tombe dans le champ sociologique. Dans le cas de notre projet de recherche, le statut conjugal passe après le nombre d'années de vie en solo de nos répondantes. Par conséquent, lorsque nous citerons dans ce rapport de recherche des extraits d'entrevue, nous mentionnerons non pas le statut conjugal de nos répondantes, mais le nombre d'années de leur vie en solo. Cette donnée est d'ailleurs assez hétérogène, allant, sur l'ensemble des répondantes, de 8 mois à 44 ans. En décortiquant un peu ces chiffres, nous pouvons dire que sur l'ensemble de notre échantillon, la majorité des répondantes (17/25, soit 68 %) a entre 15 et 30 années de vie en solo, 17 répondantes ont plus de 15 ans de vie en solo, et 18 — plus de 10 ans de vie en solo. Vingt répondantes de notre échantillon ont des enfants, et 14 d'entre elles ont des petits-enfants.

Concernant leur habitat, 18 répondantes sont locataires de leur logement et 7 en sont propriétaires. Une seule répondante, au moment des entrevues, vivait depuis 8 mois dans un appartement d'une résidence pour personnes âgées, suite au décès de son conjoint et à des conflits avec les propriétaires du logement qu'elle occupait. Bien que la question n'ait pas été documentée directement dans la fiche d'informations sociodémographiques<sup>6</sup>, les aînées rencontrées vivaient pour la plupart depuis plusieurs années dans le même logement au moment des entrevues. Les conditions de résidence étant directement reliées aux revenus financiers, quelques répondantes nous ont dit être dans l'attente d'une habitation à loyer modique, parfois depuis 10 ans ou plus. Toutefois, nos répondantes, en particulier celles qui ont des problèmes de motricité, ont appris à composer avec les difficultés que peuvent représenter certains éléments de leur logement au quotidien. Elles font par exemple arranger la baignoire, rehausser le

---

<sup>5</sup> Voir pour cela le tableau des caractéristiques sociodémographiques des répondantes en annexe de ce rapport.

<sup>6</sup> Consultable dans les annexes de ce rapport.

siège des toilettes, ou s'accordent des pauses au moment de monter les marches de leur escalier quand elles rentrent les bras chargés de sacs d'épicerie<sup>7</sup>. En somme, même si nos répondantes s'adaptent à leurs conditions de logement, ces dernières tiennent une place importante dans la manière dont est perçue et racontée la vie en solo.

Sur le plan de la scolarité<sup>8</sup>, 7 répondantes ont une formation universitaire, 11 ont une formation de niveau secondaire, 5 de niveau collégial, et 1 de niveau primaire. Pour ce qui est des revenus financiers annuels, 1 répondante a des revenus très faibles (14 999 \$ et moins), 13 ont des revenus faibles (15 000- 24 999 \$), 7 ont des revenus moyens (25 000– 49 999 \$) et 4 ont des revenus élevés (50 000 \$ et plus). Le facteur des revenus financiers est importante dans tous les aspects matériels de la vie de nos répondantes : le logement, les soins de santé, les loisirs. Les aînées les mieux dotées de ce point de vue sont conscientes de l'aisance apportée par leurs revenus financiers. Cependant, nos analyses ont révélé qu'au quotidien, les réseaux familiaux et amicaux tenaient une place beaucoup plus grande que le capital économique dans l'auto-évaluation que nos répondantes faisaient de leur bien-être. Indépendamment donc de la situation économique, un réseau familial et amical « tissé serré » est un indicateur d'une perception positive du vivre seule comme nous le montrerons plus loin. Pour ce qui est de l'état de santé de ces femmes, 8 d'entre elles estiment le leur bon, les autres (17) ont connu ou connaissent des problèmes de santé divers (diabète, ACV, problèmes de dos, asthme, etc.). L'état de santé, nous le verrons tout au long de nos analyses, est l'un des éléments les plus déterminants dans les conditions de vie en solo. Autant pour celles qui s'estiment en bonne forme que pour celles qui ont rencontré des problèmes de santé, la perte d'autonomie est largement redoutée par nos répondantes, qui y voient une atteinte directe à leur indépendance, aspect de leur vie quotidienne auquel elles sont très attachées.

---

<sup>7</sup> Voir la section « L'alimentation et les repas » de ce rapport pour de plus amples détails.

<sup>8</sup> Une seule de nos répondantes n'a pas fourni d'informations au sujet de sa scolarité.

# Analyse thématique

## 1. L'urgence de vivre

Tout au long des entrevues, plusieurs mots de nos répondantes ont fait écho à un thème que nous avons décidé d'intituler « l'urgence de vivre ». Peu de femmes ont utilisé exactement le même terme que celui que nous employons ici, mais leurs histoires se rapportent au sentiment diffus que leur vie doit s'inscrire dans une temporalité du présent, « au jour le jour », voire parfois de l'immédiat. Précisons toutefois que les aînées qui entretiennent cet état d'esprit sont celles dont l'autonomie et l'état de santé ne sont pas ou peu altérés. Une volonté de « vivre au présent » s'est verbalisée dans les propos de plusieurs de nos répondantes. Ayant connu, pour certaines d'entre elles, le deuil d'un-e conjoint-e, le départ en résidence pour personnes âgées d'ami-es ou de membres de la famille proche, ou des problèmes personnels de santé, nos répondantes sont conscientes que ces bifurcations biographiques (maladies, décès, etc.) peuvent survenir à tout moment dans leur parcours de vie. S'en dégage une aspiration à profiter de leur vie « au jour le jour » :

Je suis en vie là, je veux m'amuser, je veux profiter des moments, une journée à la fois, et je suis très heureuse d'une journée à la fois. Je remercie tous les jours d'avoir une journée de plus, pis une journée de plus pis une journée de plus (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

C'est drôle parce qu'il y en a qui me disent « Tu es toujours de bonne humeur » ou « Tu as un rire contagieux ». Toi, tu ne le sais pas ! Mais peut-être que j'essaie de ne pas trop m'en faire avec la vie. Je suis prévoyante, mais pas à essayer de voir trop trop loin en avant, je ne suis pas rendue là. Je me pose des questions, c'est normal. J'essaie de vivre au jour le jour. Ça, je pense que c'est important (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

Cette vie au présent ne les empêche toutefois pas de construire des projets :

Ça fait que qu'est-ce que je fais de ma vie là ? Bon. Alors, tous les jours, je me lève, puis je dis ma journée. Puis le soir : « Merci, j'ai eu une belle journée ». C'est ça, je pense. C'est se ramener à la journée. Puis ça ne veut pas dire que je n'ai pas de projets futurs. Ça veut juste dire que oui, il faut des projets, oui, il faut des rêves. On peut rêver jusqu'à 95 ans. Je suis sûre de ça moi. Parce que si tu ne rêves pas, tu ne fais rien. Alors le rêve fait partie de ça. Alors, donc, tu peux avoir des projets futurs, mais ta vie, tu ne la fais pas dans le projet, tu t'en vas vers le projet. Donc chaque journée t'amène à un peu plus près (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Si le futur se dessine d'une manière lucide pour plusieurs, l'évocation du passé n'est pas forcément, pour ces femmes, un refuge. Elles racontent — parfois avec une pointe de nostalgie — leurs souvenirs (jeunesse, amours, etc.), mais sans jamais insinuer que leur vie était mieux « avant ». Aussi bien les répondantes qui se déclarent en bonne forme que celles qui ont rencontré quelques problèmes de santé que l'on pourrait qualifier de mineurs prennent la mesure de ce qu'elles considèrent souvent comme une « chance » : celle d'être autonome, de pouvoir physiquement se déplacer :

Je ne me dis pas : « Ah, je vais peut-être tomber malade ». Écoute, il y a une année où j'ai eu un gros gros accident. [...] Depuis ce temps-là, je dois porter un bas. Je me suis vue en fauteuil roulant le reste de mes jours. C'était un accident de tracteur. J'avais la jambe avariée. J'ai eu des opérations, des chirurgies, une triple fracture du bassin, des côtes cassées et j'avais les jambes comme ça (*elle met ses jambes croches*). Je me suis dit : « Oh mon Dieu ! Chaise roulante ! » C'est arrivé le 1er juillet 1985 puis en janvier 1986, j'étais dans les pistes de ski alpin. Ça fait que je me dis que la vie m'a gâtée (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

La capacité de se mouvoir, la prise en compte d'une détérioration de leur qualité de vie qui pourrait survenir soudainement (principalement due à problèmes de santé), sont pour nos répondantes autant de motivations à s'ancrer dans une temporalité du présent.

Comme le résume l'une d'elles : « C'est comme un jeu de *Pacman*. À la fin, on perd. Mais, entre temps, on peut avoir bien du *fun* » (Adèle, 65 ans, 22 ans de vie en solo).

## 2. Les stratégies pour favoriser le bien-être à court, moyen et long terme

Si les répondantes nous ont parlé d'une volonté de s'inscrire dans une temporalité de l'actuel, cette ambition, pour s'appliquer, requiert la mise en place de plusieurs stratégies. Au cours de nos analyses, nous avons défini deux types de stratégies. Le premier type renvoie à des dispositifs actifs, déployés à court et moyen terme (par exemple un engagement dans du bénévolat, le maintien d'une vie active par le sport, etc.). Le second type de stratégie renvoie à des dispositifs proactifs, appliqués donc à plus long terme, par ces aînées (par exemple, l'entretien d'un réseau amical durable, le maintien de liens familiaux positifs). Dans les deux cas de figure, nos répondantes tiennent un rôle dynamique dans leurs façons d'organiser leur vie sociale.

Ainsi, nous aborderons dans les prochaines lignes aussi bien les activités culturelles, l'engagement bénévole, que l'activité physique de nos répondantes. Il nous paraît néanmoins intéressant de commencer la section suivante par un élément qui a traversé l'ensemble de nos entretiens : le désir d'indépendance de ces femmes, considéré par la plupart d'entre elles comme une composante essentielle de leur bien-être.

### 2.1. Un besoin d'indépendance avant tout

Au moment de la réalisation de nos entretiens, nous avons été rapidement frappées par un constat : nos répondantes, même celles dont l'état de santé et l'autonomie avaient connu une détérioration importante au cours des dernières années, nous ont spontanément parlé de leur attachement à leur indépendance. Leur indépendance revêt différentes formes : indépendance financière, indépendance amoureuse, ou encore une

indépendance qui s'exprime par une quête d'autonomie motrice et intellectuelle. L'indépendance vers laquelle ces aînées tendent ne semble pas être reliée au fait qu'elles habitent seules. On pourrait croire, en effet, que cette configuration instaure par défaut une forme d'indépendance. Or, il semblerait que nos répondantes entretiennent avec la volonté d'être indépendante une relation beaucoup plus complexe, qui serait à relier notamment au contexte générationnel, social et historique du Québec des années 1970.

La recherche et le maintien de l'indépendance sont, pour nos répondants, un aspect primordial de leur qualité de vie, qu'elles auraient du mal à abandonner du jour au lendemain. L'indépendance est ici recherchée et entretenue, ces aînées apprécient au quotidien de n'avoir de comptes à rendre à personne :

Je rentre quand je veux, je me lève quand je veux. Je regarde la télé à l'heure que je veux. Je lis si je veux. Je fais de la musique si je veux. Vous voyez, c'est, je ne suis pas, j'ai tout mon temps. Je décide de meubler mon temps de cette façon ou de celle-là sans avoir à ne répondre de moi ou de rien à personne. Je ne suis pas obligée de dire, moi : « Je pars là. Je ne sais pas à quelle heure je vais revenir » (*rires*). Moi, ça, ça ne m'arrive jamais. Voilà ! (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Je suis bien moi. Je fais des petits voyages et des petites sorties. Je vais au cinéma, je fais ce qui me plaît. Je mange ce qui me plaît et à l'heure qui me convient. Je n'ai pas à combler les désirs et les besoins d'un autre. J'aime ça. Je suis parfaitement heureuse [...] C'est ma liberté. Comme je te disais tantôt, je mange quand j'ai faim, puis c'est ce que j'ai envie de manger. Je n'ai pas à demander à l'autre : « Qu'est-ce que tu mangerais, toi ? » Ma liberté est précieuse (Emma, 83 ans, 22 ans de vie en solo).

Je ne voulais pas que les gens m'organisent. La famille chez nous me téléphonait à tous les jours (*lorsqu'elle a commencé à habiter seule*) : « Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui? Comment ça s'est passé ? » Là j'ai dit : « Regarde, vous allez me laisser tranquille, je suis en mesure d'organiser mon temps ». Je ne voulais surtout pas que les gens s'occupent de m'organiser (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

Puisque la majeure partie (17/25) de nos répondantes vivent seules depuis plusieurs années, elles sont plusieurs à apprécier l'indépendance que leur procure ce mode de vie : « Bah j'pense que j'préfère l'indépendance, de pas être obligé de penser d'abord aux autres qui habitent avec moi, faire c'que j'veux » (Rolande, 85 ans, 24 ans de vie en solo). D'autres répondantes vont dans le même sens :

Un des moments les plus heureux dans ma vie, moi euh... Excepté le conjoint que j'ai perdu par décès, mais les autres relations... Ç'a été quand j'ai terminé une relation qui était non satisfaisante et que je suis revenue à mon appartement. Ça, c'était le bonheur (Léa, 70 ans, 35 ans de vie en solo).

Je... J'trouve ça assez facile, t'sais, de vivre seule. C'est sûr que des fois il y a des moments que j'aimerais ça avoir un copain, mais t'sais... Ça dure pas longtemps mon affaire. J'me suis jamais ennuyée, moi. Je suis partie de chez mes parents j'me suis en allée à Québec, j'm'ennuyais pas, après j'me suis en venue ici, pis j'ennuyais pas [...] On s'voyait surtout les fins de semaine (*avec ses conjoints*), ils venaient passer la fin de semaine ici ou moi, j'allais passer la fin de semaine. Mais moi, j'aimais ça avoir mon... J'voulais pas avoir de compte à rendre à personne. T'sais « Où tu vas ? Qu'est-ce que tu fais ? » Ahhh... (*rires*) (Solange, 75 ans, 41 ans de vie en solo).

## 2.2. L'activité physique

Les répondantes qui sont encore en pleine possession de leurs capacités physiques ont été quelques-unes à nous parler de leur volonté de rester active sur une base régulière. Cette volonté se traduit par la pratique d'une activité sportive, le fait de sortir de chez elles pour aller marcher, ou faire un peu de ménage dans leur logement tous les jours.

La volonté de rester active en pratiquant un sport est entre autres motivée par l'opportunité donnée aux répondantes de sortir de chez elles, d'être en contact avec d'autres personnes. Concernant le type d'activités, il s'agit souvent de cours en groupe, tels que le yoga ou les Pilates. A contrario, pratiquer une activité sportive peut être

aussi le moyen d'occuper son temps en solitaire, comme nous le raconte une répondante qui a fait du ski alpin toute sa vie :

Du ski alpin, je n'ai personne pour en faire, mais j'y vais toute seule. Je ne me prive pas d'y aller. Il y a toujours quelqu'un. Je ne me retrouve jamais seule. Mais je ne peux rien changer, elles n'en font plus, elles n'en font plus. Mais moi, tant que je vais pouvoir en faire, ça va faire partie de ma vie. À chaque année, quand je reprends mes skis, je me dis : « Oh mon Dieu ! Est-ce que je vais être encore capable d'en faire ? » Ça m'inquiète ! Il me donne ma carte gratuitement à Bromont (*rires*). Puis là je me rends là et je me dis : « Oh mon Dieu ! Est-ce que ça va aller ? » Bien ça va ! Et j'en fais encore (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

L'activité physique peut aussi être une occasion de passer du temps en famille : « J'ai fait 12 km de kayak en descendant une rivière en kayak double avec mes nièces (...) Mais ils m'ont fait accroire qu'à mon âge j'étais encore capable. Alors je leur ai dit : "Bien oui ! C'est vrai" (*rires*) » (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

Précisons que les répondantes qui ont une activité sportive régulière sont pour la plupart dotées de ressources financières qui leur permettent d'avoir ce type de loisirs. Les aînées aux revenus plus modestes conçoivent l'activité physique en tant que partie intégrante de leurs tâches quotidiennes, que ce soit pour faire le ménage chez elles ou sortir faire des courses. L'ensemble de ces stratégies vont, avant tout, dans le sens d'une envie de garder ses capacités physiques le plus longtemps possible, ralentir le déclin du corps : « Je suis très active, je reste pas à mourir dans la maison, j'attends pas la mort [...] D'abord, je dis à tout le monde que je vais vivre jusqu'à 108 ans, vous allez m'endurer tout le monde » (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

### 2.3. La vie spirituelle

La question de la spiritualité a été abordée exclusivement dans les entrevues que nous avons effectuées en Estrie, Outaouais et à la Capitale nationale. Aucune répondante de la région de Montréal n'a fait allusion à ce thème. Nous entendons le terme « spiritualité » de manière élargie, et non seulement en référence à une croyance religieuse. Selon les mots de nos répondantes, cette notion peut aussi bien renvoyer à la croyance dans l'immortalité de l'âme qu'en « quelque chose de plus grand », la foi religieuse, ou encore à des croyances « magiques », irrationnelles, comme le rapporte cette répondante : « Et puis on a tous des expériences où des choses arrivent qui ne sont presque pas explicables, et puis qui démontrent quelque chose aussi. Ce n'est pas une coïncidence » (Adèle, 65 ans, 22 ans de vie en solo). La question de la spiritualité et la manière dont nos répondantes l'abordent serait à recontextualiser historiquement et socialement pour saisir comment la foi religieuse a été délaissée au profit d'autres croyances. Bien que la religion ait été critiquée par plusieurs aînées de notre échantillon, l'une d'entre elles a conscience du caractère rassurant des messages que l'Église délivre :

Là maintenant, je trouve que c'était un peu naïf d'être si fermée en disant : « Non, je suis tout simplement athée, puis tout ça, ça n'a aucun bon sens ». Et puis, mais par contre, j'en veux toujours à la religion catholique, je dirais même, à toutes religions là, pour avoir brimé avec toutes ces niaiseries-là, où eux autres prétendent donner une... une explication à tout ça, quand l'explication est probablement beaucoup plus fascinante et beaucoup plus épanouissante que celle qu'on essayait de nous donner pour nous contrôler. Alors, j'en veux un peu à ce monde-là encore. J'ai encore un peu une dent contre eux autres. Mais, mais, je suis très réconfortée par ces pensées-là (Adèle, 65 ans, 22 ans de vie en solo).

Croire en quelque chose permet à certaines de ces femmes d'aborder plus sereinement la question de la fin de vie :

Je n'ai pas peur de mourir. Je crois à l'immortalité de nos âmes. Je fais un cheminement spirituel, pas religieux. J'ai horreur des curés quoique j'aime beaucoup les églises. Mais les curés vraiment, les salopards, ils ont traité les femmes comme des merdes pendant des siècles. Et on le fait encore. [...] au niveau spirituel, je fais un cheminement. Et ceux qui ne croient pas à l'immortalité de nos âmes, je ne sais pas comment ils font pour s'en aller vers la mort sans croire à ça. Ça doit être dur. En tout cas, moi, j'ai réglé ça (Blanche, 71 ans, 30 ans de vie en solo).

Lorsque la vie spirituelle se traduit par une croyance religieuse et la fréquentation d'un lieu de culte, cela peut aussi être une occasion de sortir de chez soi, de bâtir et d'entretenir un réseau social. L'une de nos répondantes raconte les « marges de liberté » de sa pratique religieuse :

En parlant de, d'être bien entourée, les gens que je côtoie à l'église, on est une poignée. On est 12, maximum. Mais, ce n'est pas le dogme qu'on reçoit, c'est à la lumière de la lecture du jour, ou des lectures, ça peut aussi à la rigueur ne pas être la lecture du jour, on fait des échanges ensemble. On a une certaine quantité de prêtres-là, qui font le tour, mais il n'y en a pas assez. Ça fait qu'il y a des dimanches qu'on n'a pas de prêtres, puis yeah, c'est le *fun*, parce que là, là on fait ce qu'on veut (Henriette, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

#### 2.4. L'utilisation des ressources en santé et d'aide à la vie quotidienne

L'utilisation de ressources spécialisées pour favoriser le bien-être a surtout été illustrée chez les répondantes par une aide à domicile pour les tâches domestiques, les suivis de santé assurés par un organisme de proximité (souvent le CLSC), et la fréquentation d'un spécialiste de la santé mentale (psychologue ou psychothérapeute). Pour ce qui est des services en santé mentale, très peu de nos répondantes (5/25) ont eu recours à ce type d'assistance. Il y a, dans ce cas de figure, un lien clair entre le niveau de scolarité, les revenus financiers, l'état général de santé et la connaissance et l'utilisation des services en santé mentale. Lorsqu'elles utilisent ces derniers, les aînées ne suivent

pas forcément une thérapie au long cours, mais y font plutôt appel de manière occasionnelle, souvent à des moments de bifurcation biographiques, pour surmonter, comme ici, le décès d'une conjointe :

Quand S\*\*\* est décédée, S\*\*\* est décédée en 2009, j'ai eu besoin d'une très forte thérapie. Je n'arrivais pas à me récupérer. J'ai eu de la difficulté. J'ai été 6 ans en thérapie. Puis finalement, j'ai arrêté ça. Je suis allée en thérapie parce que j'ai eu envie d'en finir, puis j'avais tous les médicaments pour. Ce n'était pas, ce n'était pas difficile pour moi là. Donc, je me suis récupérée. S\*\*\* (*sa petite-fille*) est née un an après le décès de sa grand-mère. Donc ça, ça m'a beaucoup aidée (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

... Ou une peine de cœur. Dans le cas de cette répondante, même si elle consulte sa thérapeute de façon sporadique, un lien de confiance médecin-patient s'est établi :

Bien vois-tu, je, moi, je connais une psychologue, depuis que je fréquente, pfff, à des étapes différentes puis à des moments différents, et puis là je me sentais, je me sentais seule, puis je, tu sais, j'étais comme tombée en amour d'une femme, mais je sais qu'il n'y avait aucune issue à ça, tu sais. Bon, je n'allais pas bien, donc j'ai téléphoné, et puis je vais la voir là. Bien, je l'ai vue deux fois, puis là je vais peut-être retourner là. Donc ça, c'est un, elle, elle est encore là. Elle est sur le point de prendre sa retraite, mais tu sais, ça, c'est une garantie aussi là. Je n'ai pas besoin de tout lui raconter mon histoire quand je la vois, même si ça fait trois ans qu'elle ne m'a pas vue, elle me connaît. Elle sait mon histoire. Puis tu sais, ça, c'est fantastique ça (Marcelle, 77 ans, 16 ans de vie en solo).

Par ailleurs, plusieurs femmes se font aider pour faire le ménage chez elles, l'épicerie, ou pour d'autres aspects de la vie quotidienne. Il semblerait que les aînées peu dotées financièrement, avec un réseau social restreint, et un niveau d'éducation faible aient plus de difficultés dans un premier temps à prendre connaissance de l'existence de ces ressources, et dans un second temps à mobiliser cette aide, c'est-à-dire à utiliser lesdites ressources, car elles y sentiraient une atteinte à leur autonomie. Qu'il s'agisse d'une

aide apportée par un organisme ou qui relèverait davantage des « solidarités informelles » (amis, voisins ou famille), plusieurs femmes souhaitent se débrouiller seules le plus longtemps possible. Qu'elles l'abordent d'elles-mêmes ou qu'on leur pose la question des services reçus, plusieurs abondent dans ce sens : « Oui, j'en ai (*de l'aide à domicile*), mais faut que je la demande, mais j'aime pas ça demander. Alors des fois j'm'en passe. » (Rolande, 85 ans, 24 ans de vie en solo). Souvent donc, les ressources en santé et d'aide à la vie quotidienne sont mobilisées lorsque les répondantes n'ont plus d'autre choix, à la suite, par exemple, de problèmes de santé. Le CLSC s'avère être une source importante pour fournir toutes sortes d'informations concernant les services pouvant être offerts aux aînés :

Il y a quelqu'un qui m'a dit : « Tu devrais aller voir ». Pis j'me suis rendue au CLSC, j'ai rencontré une intervenante qui était là, pis elle me disait : « Ah on peut vous aider ». Ils m'ont donné plein de dépliants pour toutes sortes de choses, parce que j'ai mal à une jambe, j'ai toujours très, elle est ben ben enflée, pis c'est ça qui m'empêche de... Et quand j'allais à la salle de bain, j'avais de la misère à me relever. Fait que ils ont envoyé quelqu'un, il m'a installé un siège plus haut, pis ils m'ont mis une chose après le bain pour pas que j'tombe là. Ils sont venus pis ils m'ont dit qu'est-ce qui n'était pas correct, qu'est-ce qui était correct, et puis... Après ils sont venus, ils m'ont recommandé différentes choses à faire (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

## 2.5. Les réseaux familiaux et amicaux

La question des réseaux, aussi bien familiaux qu'amicaux, est centrale dans le récit de vie des aînées rencontrées. Nous l'avons remarqué au moment de la passation des entrevues, et nos analyses nous l'ont confirmé : indépendamment du niveau de revenus, du statut conjugal ou d'autres caractéristiques sociodémographiques, plus les réseaux familiaux et amicaux des répondantes sont « tricotés serrés », meilleure sera l'appréciation qu'elles auront de leur qualité de vie. Ainsi, nos analyses ne montrent pas de liens entre les moyens financiers dont les femmes disposent à leur retraite et les

réseaux amicaux et familiaux, et plus généralement leur bien-être. Le bien-être des femmes rencontrées ne semble pas être tributaire de leur capital financier, mais plutôt du maintien de liens sociaux solides avec leur entourage amical ou familial.

L'enjeu consiste donc dans un premier temps, pour nos répondantes, à construire ces réseaux (parfois tout au long de leur vie), puis dans un second temps à les entretenir et parfois à en bâtir de nouveaux. Nous parlerons dans les prochaines lignes d'abord du réseau amical, puis du réseau familial.

## Le réseau amical

### *Définition*

Par « réseau amical », nous entendons l'ensemble des relations sociales entretenues par nos répondantes avec des personnes qui ne font pas partie de leur famille. Ces relations peuvent être occasionnelles ou fréquentes, et se déployer dans divers cadres et espaces sociaux et géographiques. À la différence du réseau familial, le réseau amical est majoritairement construit par l'individu lui-même. On pourrait donc penser, selon le vieil adage « on ne choisit pas sa famille », que le réseau amical offre une plus grande marge de manœuvre dans sa composition et son évolution temporelle.

### *Solidarités amicales<sup>9</sup> multiples*

Nos répondantes nous ont profusément parlé de leurs relations amicales, qu'elles soient anciennes ou récentes, géographiquement proches ou éloignées. De ces histoires d'amitié se dégage avant tout un important besoin de côtoyer l'« Autre » pour contrer l'isolement social<sup>10</sup>: « Voir des gens, continuer de voir des gens, ça atténue mes

---

<sup>9</sup> Nous emploierons dans cette section du rapport le terme « solidarités amicales » plutôt que « solidarités informelles » utilisé précédemment, sans pour autant que la signification que nous y attribuons n'en soit changée. La modification apportée sert à mettre en avant le caractère non familial dans ces solidarités.

<sup>10</sup> L'isolement social est « communément envisagé en sciences humaines et sociales comme un état individuel "objectif" et mesurable, qui se caractérise par un minimum de relations interpersonnelles, de

inquiétudes, parce que ça me permet de rester en relation avec les gens et donc d'entretenir des relations pour pas être seule » (Léa, 70 ans, 35 ans de vie en solo). D'autres répondantes mesurent l'importance d'être entourée au cours de la période de vie qu'est la vieillesse :

Un moment donné, si, une journée j'suis sans connaissance, j'trouve ça plate qu'il fasse sombre, il fait noir, j'prends le téléphone pis j'appelle. T'sais quand même que j'en appelle 3-4, ben ça me replace. [...] On a de besoin de... J'sais pas, du monde (*long silence*). On a besoin des autres pour vieillir. Il faut que tu les choisisses. (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

La seule chose, c'est que, si je n'avais pas mon réseau d'amies, ouf, peut-être que je verrais ça autrement (*la solitude*). Parce que là je vis avec des femmes quand même. Je suis très comblée. Le fait que j'ai plein de femmes autour de moi, ça, ça fait mon affaire (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Plusieurs aînées maintiennent jusqu'à aujourd'hui des amitiés tissées au cours de leur jeunesse, mais l'avancée en âge et la dégradation de l'état de santé de certain-es de ces ami-es poussent parfois les répondantes à se désinvestir quelque peu de ces relations :

Mes amis proches, mes meilleurs amis commencent à s'éloigner, d'une part, habitent loin maintenant, ou font de l'Alzheimer pis ça, c'est pas rigolo là. Mes meilleures, mes deux amies les plus proches là, on est du même âge, on se connaît depuis qu'on a 16 ans, on s'est échangé de chums, on s'est... J'ai été dame d'honneur à leur mariage, j'ai été la marraine, j'suis toujours là-dedans, pis maintenant on se voit, pis des fois, ce n'est pas ceux que j'connais, pis j'trouve ça épouvantable. J'les vois encore, j'célèbre encore les grands anniversaires avec elles, mais, mais c'est pénible (Rolande, 85 ans, 24 ans de vie en solo).

Alors voyez-vous, demain, je devais aller luncher avec une amie et ma sœur et une autre, et puis elle me téléphone pis me dit : « Écoute, ça se pourrait que je ne puisse pas y aller, parce que j'ai saigné du

---

contacts et rôles sociaux ou par un bas niveau d'engagement dans la communauté (Nicholson, 2009 ; Keefe *et al.*, 2006 ; Wenger *et al.*, 1996 ; Molyneux, 1993 ; de Jong Gierveld et Kamphuls, 1985). » (Kirouac et Charpentier, 2016, p.13) Cette notion ne doit pas être confondue avec celle de « solitude ».

nez », voyez-vous. Et puis il y en a d'autres qui ont mal au genou, il y en a d'autres, alors. Les sorties avec les amies, ben c'est moins fréquent qu'avant. Pis au téléphone on dirait, moins on? téléphone, moins on téléphone (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo).

Le réseau amical est aussi là pour « passer le temps », remplir son horaire :

Habituellement, je vais au cinéma, ça fait un bout de temps, mais habituellement j'essaie d'y aller au moins une fois par semaine avec ma voisine d'en bas. C'est ma, j'ai mes copines de cinéma, j'ai mes copines de Scrabble, des copines pour aller bruncher (Lyne, 65 ans, 27 ans de vie en solo).

Le jeudi, je vais, je pars pour la journée, le samedi j'pars pour la journée aussi, j'vais déjeuner au restaurant, j'vais dîner au restaurant, j'me promène avec mon amie de fille, pis après j'reviens chez nous. La journée est passée (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

Les bifurcations biographiques (perte d'autonomie, décès) qu'observent les répondantes dans leurs cercles amicaux les amènent parfois à devoir reconstruire des amitiés, un exercice difficile pour plusieurs d'entre elles, particulièrement celles qui connaissent un certain degré d'isolement social, ou qui ne fréquentent pas ou peu les organismes communautaires qui offrent plusieurs occasions de rencontres (dîners, soupers, jeux, et autres activités de groupe). À l'inverse, les femmes inscrites dans des organismes communautaires ont conscience de la pertinence de ces activités — la plupart du temps hebdomadaires — pour maintenir une sorte de « routine sociale », qui est partie prenante de l'entretien de leur réseau amical : « Le jeudi, ma journée de rencontres, mon dîner-rencontre, ça là, c'est la cerise sur le sundae. Si j'avais pas ça... Quand j'reviens, j'suis correcte pour 2-3 jours » (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

### *Liens de voisinage*

Les relations de voisinage qu'entretiennent certaines de nos répondantes contribuent à la consolidation de leur réseau amical. Connaissances souvent de longue date, les voisins deviennent parfois des amis proches : « Puis j'ai mes voisins aussi. C'est comme un frère et une sœur. Ça, c'est important ! Je fais partie de la famille, moi » (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

Acteurs des « solidarités informelles », c'est-à-dire d'entraide pouvant revêtir plusieurs formes pour des activités de la vie quotidienne, les voisins sont parfois de simples connaissances, des personnes sur lesquelles les aînées estiment pouvoir compter en cas de besoin. Vivant en milieu urbain, l'une de nos répondantes nous confie : « Ouais, la madame en face, je la connais. T'sais j'connais... On s'parle pas tellement, mais on s'connait (*rires*) » (Solange, 75 ans, 41 ans de vie en solo). Une autre raconte comment ses voisins lui sont venus en aide lors d'une urgence médicale :

Bien là, je l'ai vécu. J'ai appelé mon voisin. Ce que j'aurais fait normalement, j'aurais appelé un taxi et je serais allée à l'hôpital. Le chien, la petite, ça me prenait quelqu'un. La nounou m'avait « flushée » parce que cette jeune fille-là, quand elle sent trop qu'on se rapproche d'elle, elle nous sort de sa vie. Elle fait ça avec bien du monde. Elle ne fait pas ça qu'avec moi. Fait qu'elle m'avait sortie de sa vie quand c'est arrivé ça pour la cinquième fois. Donc il n'était pas question que je l'appelle. Les voisins m'avaient déjà offert que si j'avais n'importe quoi qu'ils étaient là. On se tenait au courant. La madame, elle m'appelle aussi de temps en temps quand elle voit quelque chose d'anormal. Donc j'ai dit : « Bon c'est le voisin ». J'ai téléphoné et j'ai dit : « Ça ne va vraiment pas. Est-ce que vous m'apporteriez à l'hôpital ? » (Anne-Marie, 65 ans, séparée/divorcée).

### *Solidarités amicales inversées*

Des exemples de « solidarités amicales inversées », soit lorsque ce sont les répondantes qui aident leur entourage et non l'inverse, nous ont été rapportés. Une aînée a, par exemple, aidé une voisine lorsque celle-ci a connu une perte d'autonomie :

Avant, il y avait ma voisine qui était handicapée, pis moi, je l'étais pas dans le temps. Pis j'en ai eu, je l'ai aidée autant comme autant, je suis sortie avec elle à tous les soirs. J'allais jouer aux cartes avec elle, pis moi, j'aimais pas ben ben les cartes. Mais t'sais j'me disais, elle s'ennuie t'sais. Fait que je jouais aux cartes avec elle puis euh à tous les soirs, là à partir de quand elle est allée rester au Symbiose, je suis allée la voir encore (Louise, 85 ans, 24 ans de vie en solo).

Une autre répondante dépanne certaines de ses amies que ce soit pour des trajets en voiture, faire rentrer et sortir le chat de la maison de son amie pendant son absence, ou déplacer l'auto de l'une d'entre elles :

Je fais ce que j'appelle le train pour des amies qui sont parties. Un couple d'amies, elles sont parties à Québec. Elles reviennent aujourd'hui. Bien depuis jeudi, je sors puis je rentre la chatte. (*rires*). Ça, ce n'est pas trop impliquant. Ça, ça va. Puis j'ai une autre amie, elle, elle est partie pour un mois, puis il faut que je déplace son auto dans sa cour (*rires*). Ça fait que ça, je dis que je fais mes trains. Bon, ça, j'y vais aux 2-3 jours (Henriette, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

## Le réseau familial

### *Définition*

Nous définissons le «réseau familial» comme l'ensemble des relations sociales entretenues par nos répondantes avec les membres de leur famille<sup>11</sup>. Ces relations peuvent être occasionnelles ou fréquentes, et se déployer dans divers cadres et espaces sociaux et géographiques. Nous l'avons dit : le réseau familial, à l'instar du réseau amical, tient une place importante dans la vie de nos répondantes. Les relations avec la parenté semblent jouer un rôle positif dans l'évaluation qu'elles font de leur qualité de vie. Les témoignages recueillis à ce propos nous ont montré que ces relations ne s'établissent pas sans aucune règle. Elles se déploient sous différentes formes et selon des logiques qui leur sont propres.

Les compositions familiales de notre échantillon d'aînées sont multiformes (familles recomposées ou non, répondantes avec ou sans enfants, etc.). Cette diversité, qu'elle soit ou non mise de l'avant dans leur discours, n'interfère pas avec le sentiment qu'ont ces femmes d'être, d'une façon ou d'une autre, entourées. De la même façon, que la parenté vive à proximité ou à plusieurs centaines (parfois milliers) de kilomètres de la répondante, le réseau familial s'ajuste continuellement à tout un ensemble de paramètres, mais ne s'éteint pas. Au moment de nos analyses du réseau familial ont émergé deux thèmes principaux : celui des solidarités<sup>12</sup> et celui de l'autonomie.

---

<sup>11</sup> L'une des répondantes rencontrées nous a parlé de sa famille « de cœur », avec qui elle n'a donc aucun lien de parenté. Dans le cadre de ce rapport, nous considérons ceci comme une exception à la règle.

<sup>12</sup> Nous emploierons dans cette section du rapport le terme « solidarités familiales » plutôt que « solidarités informelles » utilisé précédemment, sans pour autant que la signification que nous y attribuons n'en soit changée. La modification apportée sert à mettre en avant la place de la famille dans ces solidarités.

### *Solidarités familiales multiples*

Nos répondantes nous ont abondamment parlé du soutien et de l'aide qu'elles reçoivent de la part de leur réseau familial. Les exemples de solidarités familiales abordées au cours de nos entretiens vont de la visite chez l'un ou chez l'autre membre de la famille (avec une fréquence variable selon l'éloignement géographique), en passant par des demandes de conseils de santé auprès d'un fils ou d'une fille travaillant dans le domaine médical, jusqu'à partir régulièrement en voyage avec une sœur qualifiée d'« énervante ».

Au premier abord, on pourrait penser que la proximité géographique favorise des visites familiales plus fréquentes. Si cela s'est vérifié plusieurs fois dans le contenu de nos entretiens, nos analyses ont mis en évidence le fait que le terme « proximité »<sup>13</sup> est à relativiser. Cela veut dire qu'une proximité géographique, physique, entre la parenté et les aînées rencontrées ne signifie pas automatiquement une forte densité du réseau familial. Et à l'inverse, une non-proximité géographique, physique, de la famille ne sous-entend pas forcément que la densité du réseau familial est faible. À titre d'exemple, l'une de nos répondantes vit avec des membres de sa famille une proximité physique « immédiate » en habitant avec ces derniers littéralement sous le même toit, mais dans des espaces distincts (dans le même duplex), sans pour autant que cette proximité induise des contacts quotidiens et soutenus avec cette partie de sa famille :

J'suis toujours toute seule, ben toute seule, t'sais... Ils ne m'accaparent pas là, j'veux dire, quand même qu'ils sont là, moi, j'entends l'eau couler, des affaires de même, mais pas... T'sais ils ne viennent pas m'achaler souvent, si j'peux dire, la petite, elle vient un peu plus souvent, elle. Des fois elle demande : « Grand-maman qu'est-ce que tu manges ? » (Louise, 85 ans, 24 ans de vie en solo).

---

<sup>13</sup> Du latin *proximitas* qui signifie « fait d'être proche ».

Ainsi, la proximité géographique de la parenté n'est pas toujours synonyme d'un dense réseau familial. L'une des aînées rencontrées, bien que vivant en promiscuité spatiale avec sa parenté, nous a confié ressentir de la « distance familiale » :

Mes petits enfants ne me connaissent pas beaucoup, fait qu'ils ont le respect. Ils n'oseraient pas me mettre inconfortable et mes enfants non plus. Fait que finalement tout le monde est gentil avec moi. Et moi, de mon côté, mon contrat c'est d'être gentille avec tout le monde et de passer par-dessus certaines choses qui pourraient m'insulter. Il faut trouver ça normal de ne pas recevoir de cartes de Noël, de ne pas recevoir de souhaits pour ma fête [...] Le prix à payer, c'est ça pour qu'on soit toujours heureux quand on se retrouve. D'abord on a une belle relation, mais cette relation là, c'est « mêles-toi de tes affaires » et eux autres se mêlent de leurs affaires (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

Cependant, et pour plusieurs de nos répondantes, la proximité familiale physique permet à la famille de rendre toutes sortes de services. L'une d'elle est par exemple invitée dans la maison de campagne familiale :

Donc, mais je pense, souvent : « Ben là quand je serai plus capable de marcher, qu'est-ce que je vais faire ? » Ça, c'est quelque chose à quoi je pense. Mais j'ai un fils en or. J'vous dis, il me fait vivre, j'veux dire pas monétairement, mais il me téléphone chaque soir pour me demander ce que j'ai fait, ce que je vais faire et puis à la maison près de Sherbrooke, toutes les fins de semaine il m'amène (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo).

Une autre répondante (celle-là même dont l'un des enfants vit dans le même duplex qu'elle) qui a eu six enfants, jouit quant à elle de solidarités familiales à plusieurs niveaux, que ce soit pour ses loisirs : « Ils viennent me chercher pis en d'autres temps, comme le mardi, j'ai des activités, on va jouer au bingo, le mercredi, on sort. Aussi, le jeudi, aussi, on va au motel de Lévis », ou lorsqu'elle a connu un problème de santé qui nécessitait une présence auprès d'elle :

Mais t'sais, sur les six il y en a cinq qui viennent régulièrement. Ben régulière... Il y en a qui peut prendre 15 jours, comme elle, elle (parle de l'une de ses filles croisée à notre arrivée) vient tous les lundis, parce qu'elle est coiffeuse. Elle a son salon et puis... Quand j'ai eu ben cet ACV-là qui m'a paralysée, elle, elle a fermé son salon le mardi en plus, elle est venue rester avec moi ici. Elle est restée quelques mois, un ou deux... Peut-être trois mois, avec moi. Et puis là elle a toujours fermé son salon le lundi pis le mardi. Le lundi, elle est avec moi, pis le mardi, ben maintenant elle fait du bénévolat, là elle est à l'hôpital Maisonneuve (Louise, 85 ans, 24 ans de vie en solo).

Le réseau familial de proximité est aussi pour nos répondantes un moyen de se sentir rassurées au cas où surviendrait une urgence : « J'ai ma fille qui m'appelle à tous les jours, j'ai eux autres qui m'appellent, fait que t'sais une journée j'reponds pas, ils vont savoir qu'il y a de quoi qui ne marche pas » (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

Une autre répondante va dans le même sens :

C'est sûr, comme j'disais, j'suis seule, il pourrait m'arriver de quoi t'sais. Mais mon garçon m'appelle assez souvent pis euh... T'sais voir si ça va bien. Pis moi aussi j'l'appelle pis j'ai des amis aussi qui m'appellent. J'ai une fille que j'ai connue elle avait 6 ans pis elle en a 55, elle a eu 55 hier. Mais elle, elle m'appelle 2-3 fois par semaine, voir comment ça va (Solange, 75 ans, 41 ans de vie en solo).

Si la proximité physique de la famille permet la mise en place de toutes sortes de solidarités, l'éloignement géographique n'est pas, nous l'avons dit, synonyme d'un réseau familial affaibli. Hormis les courriels, certaines répondantes s'en tiennent au « classique » téléphone pour maintenir le contact avec la parenté :

On s'appelle (*avec son fils*). On a encore la vieille technologie. Bien lui, il a son cellulaire. Moi, j'ai un cellulaire, mais là lui, il a un *iPhone*. Moi, j'ai un cellulaire fonctionnel, mais tu sais, je n'ai pas de *iPhone* (Marcelle, 77 ans, 16 ans de vie en solo).

Une autre répondante communique avec sa fille, déménagée au Nouveau-Brunswick, tous les soirs par Skype. La journée de notre entrevue n'a d'ailleurs pas failli à la tradition : notre interlocutrice a averti sa fille de notre présence alors que celle-ci tentait de la rejoindre sur Skype. Cette assiduité de communication a permis à la répondante d'établir un lien à part entière avec l'enfant du conjoint de sa fille. Elle raconte la façon dont s'est déroulée leur première rencontre :

Quand on est débarqué du train, ma fille, elle l'avait par la main pis on s'est approchées t'sais les p'tits escaliers pour descendre, elle me donne la main. Fait que là quand je suis rendue sur le trottoir, elle dit : « Moi, j'ai 4 ans ». « Ah oui ?, j'ai dit, tu as 4 ans, t'es une grande fille maintenant, tu n'es plus un bébé ». Elle dit : « C'est toi qu'on voyait sur Internet ? » (*rires*) (Élisa, 83 ans, 44 ans de vie en solo).

Toutefois, la fréquence des contacts avec la famille géographiquement éloignée ne semble pas forcément être un indicateur de la densité du réseau familial, comme l'illustre l'une de nos répondantes de Montréal, dont la fille vit en Outaouais :

Oui, malgré que comme dans ma famille, on ne s'appelle pas souvent, on ne se parle pas, t'sais... Il y a des gens qui s'appellent 2-3 fois semaine, moi non. Mais quand on s'appelle, on est content pis quand on se voit, on est content. T'sais j'sais qu'ils sont là là, pis que si j'étais mal pris, si je ne sais pas... Que je peux compter sur eux, comme, comme eux ils savent que t'sais ils peuvent compter sur moi si jamais il y avait quelque chose. Donc... (Lyne, 65 ans, 27 ans de vie en solo).

### *Solidarités familiales inversées*

Parfois, l'ordre des solidarités familiales s'inverse, et ce ne sont plus les enfants, petits-enfants ou autres membres de la parenté qui aident, mais le contraire : la répondante garde ses petits-enfants, assiste des frères et sœurs plus âgés ou malades, etc. Ces solidarités « inversées » viennent questionner le rôle que tiennent les femmes dans le

système du *care* tout au long de leur vie. Dans les entrevues que nous avons menées, les aînées parlent de ces solidarités familiales comme « allant de soi », sans y percevoir une quelconque forme d'obligation, c'est pour elles un moyen de rendre service. Ici, les aînées évoquent toutes les sortes d'aide qu'elles apportent à leur entourage familial :

J'ai un frère aussi qui reste à Montréal. Fait que t'sais... On s'voisine, comme dimanche on s'est vu. Lui, il est un p'tit peu plus magané que moi, il est plus jeune que moi, mais il a plus de misère, un p'tit peu (Solange, 75 ans, 41 ans de vie en solo).

Pis moi, j'ai descendu, j'ai passé 6 mois avec ma sœur qui faisait du cancer pis je voyageais, je faisais des fois des tours de deux jours pis je retournais la retrouver. Ça t'sais moi je dis pas ça avec rancœur, mais moi, personne m'a aidé [...] Fait que quand ils étaient malades pis tout ça, j'étais toujours là, pis un de mes beaux-frères, il dit : « Quand ça va arriver ton tour, qui va t'aider ? » Parce qu'une fois j'étais à l'hôpital, pis j'avais une sœur de l'Ontario qui sortait de l'hôpital, mes deux sœurs ont monté chez elle pour l'aider pis moi, je sortais de l'hôpital après dix jours d'hospitalisation pis sont pas venues personne. Mais c'était correct comme ça. Mais je leur en garde pas rancœur, mais des fois j'y pense (Élisa, 83 ans, 44 ans de vie en solo).

Je m'occupe de ma famille élargie. Alors la conjointe de R\*\*\* (*son défunt mari*) vit encore. Elle a 84 ans. Et je m'en occupe. Si elle va à l'hôpital, j'en ai soin. On a toujours fait ça. Même moi et R\*\*\* de son vivant, on s'occupait de P\*\*\* (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo),

J'ai aidé ma sœur beaucoup beaucoup à différents niveaux. Elle s'est fait changer une hanche, elle s'est fait changer un genou. Je l'ai toujours accompagnée dans tout ça. Elle a des problèmes cardiaques, elle doit faire attention (Angélique, 68 ans, 20 ans de vie en solo).

Faire du gardiennage est une autre forme de service que rendent les répondantes à leur famille. Que ce soit auprès des petits-enfants : « Puis à Aylmer, j'y vais aussi deux fois par semaine parce que je vais garder les petites après l'école. Donc je couche là un soir et après, le lendemain matin, je m'en viens » (Lucette, 72 ans, 8 ans de vie en solo), ou

d'un membre de la famille en situation de handicap, comme dans le cas de cette répondante qui s'est occupée, et s'occupe encore du fils autiste de son défunt mari :

Puis R\*\*\* avait son dernier, qui est J\*\*\* — P\*\*\* et qui est autiste. Alors il a 48 ans. Je l'ai connu il avait huit ans et pendant 20 ans je l'ai gardé tous les 15 jours. Je vais le garder la semaine prochaine parce que sa mère va se faire opérer (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

Les solidarités familiales peuvent aussi consister en une aide matérielle. Ici, les répondantes font à manger aux enfants et petits-enfants :

Parce que quand j'en fais pour moi (*de la nourriture*), il y en a toujours trop, fait que j'fais des plats pour lui pis pour son fils. Fait que j'mets ça dans le congélateur pis un moment donné ils viennent, ils viennent chercher ça (Solange, 75 ans, 41 ans de vie en solo).

Les enfants viennent. Je garde mes petits-enfants moi depuis qu'elles ont un an. Alors la première je l'ai gardée une journée/semaine toujours pendant les cinq ans. Là elle vient de rentrer à l'école, ça, c'est un petit vide (*rires*). Là je garde, donc ça peut être ça aussi quand je vous dis deux journées/semaine, c'est mes petits-enfants. Là avec l'autre là, je prends les deux là. Toute la journée. Je vais les chercher le matin, à 7 h. Je les amène, on sort. On va au théâtre. Puis après, je les ramène vers 5 h 30. Tu vois, ça, ça fait ma journée. Alors je cuisine pour eux. Comme là mon, O\*\*\* (*son fils*) a travaillé deux *shifts* un après l'autre pour remplacer son, alors dans ce temps-là je fais des pots au feu, ou des machins, puis je vais leur porter ça à 5 h — 5 h 30. Ils bouffent puis bon, moi, je m'en mets de côté (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Les solidarités familiales inversées s'appliquent parfois aussi à la famille un peu plus élargie que la fratrie ou les enfants de la répondante. Ici, une aînée de 74 ans vivant à Montréal rend régulièrement, et depuis une dizaine d'années, visite à l'une de ses tantes depuis que celle-ci est veuve :

J'ai une de mes tantes, elle est à Saint-Hilaire, elle a 92 ans, puis je la fréquente depuis que son mari est décédé pis que ma mère n'est plus là non plus, parce qu'avant, je m'occupais d'elle pis on voyageait, pis tout ça ensemble, c'était agréable. Là j'ai dit : « Tout l'été, je vais aller voir ma tante R\*\*\* ». Et puis ça doit faire une dizaine d'années, j'y vais une fois ou deux par mois la voir. Ça fait un beau tour d'auto, je choisis les temps pas de trafic. Et puis, je l'amène au restaurant, je la vois vieillir, mais là je pense qu'elle commence à faire de l'Alzheimer, elle dit : « Coudonc elle, elle se fait voler ». Elle se fait voler, pis j'y vais un peu moins, parce que j'ai peur qu'elle dise que je la vole. Oui, parce qu'elle dit : « Ah j'avais caché de l'argent pis on me l'a volé », pis il n'y a personne à part elle qui sait ça, « J'pense que c'est ma fille qui me l'a pris ». Sont là tout le monde ensemble pour aider, mais c'est dur de voir ta mère comme ça (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

Une autre répondante appelle et invite parfois son plus vieux frère (de 13 ans son aîné) à souper car elle le sait isolé socialement :

J'ai, sur les huit, il y en six de vivants (*ses frères et sœurs*), alors moi j'suis la plus jeune, et le plus vieux a, il va avoir 78 le mois prochain. Et, lui, il vit seul pis j'pense qu'il s'ennuie beaucoup. Mais il ne donne jamais de nouvelles à personne, il n'invite jamais personne. Quand je l'appelle, il est ben content. Je l'appelle : « Viens-tu souper ? » Il est ben content (*rires*) ! Ben content, pis il repart avec un sac à lunch pis bon (Lyne, 65 ans, 27 ans de vie en solo).

Une autre répondante célibataire a pendant de nombreuses années donné un coup de main lors des naissances de ses neveux, nièces et petits-neveux, en prenant part aux relevailles :

Et comme je suis une femme célibataire, j'ai été la personne à faire les relevailles de tous mes neveux et nièces, même des arrières petits neveux. Le dernier que je suis allée. Alors je leur offrais ça en cadeau. Vous avez besoin de temps avec votre bébé, moi, j'allais prendre charge de la maison. Je m'occupais de ça du matin au soir, c'était mon cadeau. Alors ce qui fait que ça m'est bien rendu. Là j'ai donné ma démission (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

### *Maintien de l'autonomie dans les relations de solidarités familiales*

Lorsque nos répondantes nous ont parlé de solidarités familiales, plusieurs d'entre elles, sans renier l'apport positif que ces solidarités ont sur leur qualité de vie, ont toutefois mis l'accent sur l'importance pour elles de garder leur indépendance par rapport aux membres de leur famille. Si elles apprécient le temps passé avec la parenté, que ce soit au moment de fêtes ou au quotidien, elles aiment aussi leur mode de vie en solo : « Ils habitent (*les membres de sa famille*) à Trois-Rivières, Montréal, Laval et l'Île des sœurs. Ils sont en dehors de la région. Mais on se voit très souvent. Des fois je trouve qu'on se voit trop (*rires*). Il y a toujours une occasion de fêter ! Mais c'est agréable ! Ça, je n'ai pas à me plaindre » (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

Cette volonté d'indépendance de nos répondantes s'exprime de différentes manières. Pour l'une, cela consiste à choisir les moments où elle rend visite à sa famille et vice-versa : « Quand j'ai le goût de les voir, j'y vais [...] Sont pas achalants, sont pas tannants. Ils savent quand venir, quand pas venir, ils appellent avant, sont polis » (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo). Cette même répondante a vécu avec l'une de ses filles pendant une période de sa vie, expérience qu'elle ne souhaite pas réitérer : « Plus jamais je ne retournerais avec une de mes filles même si elles sont très gentilles. J'ai eu mon temps » (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

Pour l'autre, il s'agit de ne pas solliciter l'aide de la famille en cas de problèmes de santé. En l'occurrence, cette répondante s'est retrouvée, à la suite d'une opération chirurgicale, et un peu malgré sa volonté, en convalescence chez son frère :

L'an passé, j'ai eu une grosse opération à l'épaule, et puis j'ai été immobilisée. Il fallait que mon épaule soit immobilisée pendant six semaines. Donc j'avais le bras dans une orthèse rigide, tu sais, comme ça là. Donc là je suis allée vivre, mon frère m'a invitée à vivre chez lui pendant cinq semaines là. Donc j'ai passé toute ma

convalescence à Val-David. Mais, si ça n'avait pas été de lui, je serais allée dans une maison pour court séjour là, tu sais. Il y en a plusieurs d'ailleurs. J'ai essayé d'y aller, mais je n'avais pas bien décrit mes besoins, puis j'avais une chambre, toutes les commodités, puis je pouvais profiter de la cafétéria et tout là, mais tu sais, je n'avais personne pour m'aider à m'habiller, par exemple. Moi, j'avais besoin de quelqu'un pour m'aider à me laver, puis à m'habiller, puis bon, c'était assez compliqué là. Donc quand il arrive des choses comme ça, il faut que tu t'arranges toi-même. Donc, tu sais, mais j'avais fait des recherches pour une maison. C'est parce que l'orthopédiste m'avait mal renseignée sur les suites de l'opération, donc je savais que je porterais une attelle pendant six semaines, mais je ne savais pas que l'attelle... (Marcelle, 77 ans, 16 ans de vie en solo).

Elle ajoute plus loin : « Je ne veux pas être un poids pour les autres, puis je ne veux pas que les autres me tombent trop sur les nerfs (*rires*) » (Marcelle, 77 ans, 16 ans de vie en solo). Il y a là à la fois le désir de garder son autonomie (et sa tranquillité) et celui de ne pas accaparer ses proches.

## 2.6. Le bénévolat

Les solidarités inversées dont nous venons de parler nous amènent à discuter des engagements bénévoles des aînées rencontrées. Lors de la réalisation de nos entrevues, nous avons défini l'engagement bénévole en y incluant à la fois la participation des répondantes dans des organismes communautaires et leurs engagements auprès des personnes de leur entourage amical ou familial. D'ailleurs, c'est en posant des questions sur l'engagement bénévole que plusieurs répondantes nous ont parlé des solidarités familiales, thématique qu'elles n'avaient pas abordée d'elles-mêmes plus tôt au cours de l'entrevue. Au moment des analyses, la partie qui concernait les engagements auprès de l'entourage s'est ainsi recoupée avec celle des solidarités amicales et familiales. À ce sujet, si plusieurs répondantes disent ne pas avoir d'engagement bénévole à l'heure actuelle, c'est parce qu'elles estiment s'impliquer

déjà suffisamment auprès de leur famille, ou, de par leur activité professionnelle, elles considèrent avoir pratiqué une forme de bénévolat par le passé : « Travailler avec des enfants en difficulté d'apprentissage et de comportement, les relations avec les parents, les heures que j'ai passées à travailler, je ne dormais pas beaucoup. Alors je trouve que (*rires*), j'ai fait ma part, je pourrais dire » (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Il sera donc question ici uniquement de l'engagement bénévole des répondantes dans des organismes communautaires. Le premier constat que nous faisons est que l'engagement bénévole est, dans notre échantillon, plus présent parmi les femmes vivant en Outaouais ou en Estrie, plutôt qu'en Région métropolitaine de Montréal. Les organismes dans lesquels nos répondantes s'impliquent à titre bénévole sont divers : club pour aînés, groupe de soutien pour personnes transgenres, association musicale, jardins collectifs, etc. La nature de leur implication est également multiple : faire à manger, être membre d'un CA, être conseillère extraordinaire pour un comité, offrir un service de transport aux aîné-es, tricoter des bonnets pour des nouveau-né-es dans les hôpitaux, accompagner des aîné-es faire leur épicerie ou à leurs rendez-vous médicaux, etc.

Le second constat que nous établissons est que l'implication bénévole n'est pas motivée uniquement par un élan d'altruisme. Par exemple, le bénévolat est pour plusieurs répondantes un moyen de sortir de chez elle et de voir du monde. Une répondante, en parlant de la solitude, nous dit : « Je fais beaucoup de bénévolat donc ça m'aide. Ça m'oblige à sortir » (Jeanne-Mance, 76 ans, 15 ans de vie en solo). Une autre répondante explique ce que son implication lui apporte :

*Ils (les gens dont elle s'occupe dans le cadre de son bénévolat) sont pour moi un moyen de... Ils me rendent service énormément. Ah oui, oui. Et je leur dis. Je leur dis tellement. Mais je sais que sans eux autres, je serais probablement dépendante ou je serais internée quelque part parce que j'ai évolué depuis cinq ans avec eux autres (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).*

De cette façon, chaque répondante à sa manière, à travers sa participation, trouve dans le bénévolat un « contre-don ». C'est une façon de se valoriser, de se découvrir de nouvelles aptitudes professionnelles :

C'est là que je suis bien. C'est là que je suis heureuse. C'est là que je me valorise. Je me valorise énormément [...] Les derniers cinq ans, c'est cinq ans de bénévolat à temps plein là-bas. C'est le changement total. Ah bien ça fait en sorte que je me suis aperçue que j'étais un *leader* alors que je n'ai jamais été *leader* parce que je n'ai jamais eu besoin de l'être (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

C'est également un moyen de ressentir une forme de bien-être mental :

C'est tout ce bénévolat, c'est eux autres qui me font du bien et bien plus que je peux leur en faire [...] C'est mieux qu'un salaire. Ça me nourrit. Je vais le raconter pendant deux semaines. Après deux semaines, il va m'arriver autre chose de *cute* et de beau là-dedans et ça va me nourrir encore pour deux autres semaines (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

L'une de nos répondantes, qui fait du jardinage bénévole, obtient quant à elle une rétribution matérielle : « Puis je jardine. C'est-à-dire justement, à la ferme où je suis partenaire. Alors, le peu d'heures que je peux donner, bien, on me paye en légumes. Ça fait que, ça c'est, il faut honorer ça » (Henriette, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

Une autre répondante, qui s'implique auprès de plusieurs causes, anticipe ses années à venir : « Je suis aussi sur la table de concertation des aînés de \*\*\* parce que pas folle, la fille, elle prépare ses arrières. J'arrive à un certain âge et je vais savoir où aller, qui contacter et comment faire » (Angélique, 68 ans, 20 ans de vie en solo).

## 2.7. Les activités culturelles

Les activités culturelles tiennent une place importante dans le quotidien de nos répondantes. C'est une manière pour elles de ne pas s'ennuyer, mais aussi de maintenir leur curiosité intellectuelle, leurs capacités cérébrales, ainsi que d'entretenir leur réseau social. Ces activités sont diverses : peinture, musique, voyages, cours à l'université du troisième âge, etc. Quelques-uns de ces loisirs font partie de la vie des répondantes depuis longtemps, et ne sont donc pas apparus au moment de la retraite. Par contre, le moment de la retraite, par le temps libre qu'il octroie, a permis à certaines répondantes de revenir à des activités qu'elles avaient délaissées quelques années auparavant :

Pis, ben j'ai fait de la peinture toute ma vie, et puis un moment donné j'ai cessé... J'étais fatiguée, j'avais plus le goût, plus rien. Et puis là, j'me suis fait un atelier à la campagne, pis dans le coin là (*elle désigne du doigt une partie de son salon*) je me suis fait un petit atelier et puis de temps en temps, je barbouille, je fais n'importe quoi. Mais ça aussi, faut pas que je cesse ça, jamais. Faut pas, parce qu'en faisant de la peinture, c'est une démarche intellectuelle aussi, ça force à faire des recherches sur des peintres, t'sais... Alors ça, faut pas laisser ça (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo).

Le type de loisirs pratiqués est en lien étroit avec les moyens financiers des aînées. Plusieurs répondantes ayant voyagé toute leur vie poursuivent dans cette voie en prenant de l'âge. Certaines d'entre elles préfèrent voyager accompagnées, particulièrement lorsqu'elles ont des problèmes de motricité :

Pis dans le mois de juin de cette année, j'm'en vais à Londres pour dix jours avec une de mes jeunes amies qui reste à Calgary puis qui va venir avec moi, que j'amène, et puis qui va. Parce que j'ai faite une année d'études à Londres, il y a longtemps, mais j'ai envie de retourner une fois encore (Rolande, 85 ans, 24 ans de vie en solo).

Celles dont les finances le permettent s'offrent des voyages lointains, en Europe ou en Russie. Les aînées aux revenus plus modestes font des voyages courts à travers le Québec. L'une des répondantes fait par exemple des déplacements d'une journée :

Bien là, vois-tu, on est allé à Coaticook au *foresta lumina*. Et puis je suis allée voir Mary Poppins et d'autres petites choses d'un jour-là. Là je suis allée à Québec. Puis dans le mois d'août, je n'ai pas grand-chose à date. En septembre, on s'en va au restaurant Ricardo, où il fabrique son chocolat. En tout cas, c'est une sortie d'un jour. Donc on prend notre souper et on visite dans Montréal. Je fais des petits voyages de même (Emma, 83 ans, 22 ans de vie en solo).

La durée des voyages est aussi influencée par l'état de santé des répondantes. Celles qui ne se sentent plus en mesure de voyager loin seules se rabattent sur des déplacements de courte durée. C'est le cas d'une répondante sherbrookoise :

Je voyage à Montréal. Je vais au théâtre à Montréal cinq fois durant l'année. Alors je pars, je couche à Montréal et je reviens. Ce sont des petits voyages. Des grands voyages, non pas vraiment. Mais si jamais ça se représente, je ne dis pas non. Mais pour l'instant, ça ne fait pas si longtemps que ça que je ne fais pas de grand voyage. Ça fait peut-être trois ans. Je ne me vois pas partir toute seule non plus (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

Hormis les voyages, les aînées que nous avons rencontrées savent s'occuper. Cette capacité à se désennuyer est amplifiée par le fait que la majeure partie de nos répondantes vit seule depuis plusieurs années. Elles n'ont donc pas eu à combler un « vide » en termes de loisirs du jour au lendemain.

## 2.8. Les nouvelles technologies

Les répondantes que nous avons rencontrées entretiennent chacune à leur façon une relation avec les technologies de l'information et de la communication (TIC). Poser la

question des TIC, c'est se demander d'abord comment ces aînées, d'âges distincts et de générations distinctes, s'approprient ou non les moyens de communication contemporains, elles qui ont vu se succéder différentes tendances en la matière. Mais cette thématique nous amène aussi à poser la question du rôle que peut jouer la technologie dans la vie quotidienne de ces femmes qui vivent seules : est-ce un moyen pour elles de se divertir, ou de passer le temps ? De communiquer avec leurs proches ? De se sentir rassurées en cas d'urgence médicale ?

Une distinction a été faite au cours de nos entrevues entre les différentes TIC. Nous avons abordé avec les répondantes la question du téléphone cellulaire et de l'utilisation d'Internet (que ce soit sur le support d'un pc ou d'une tablette). Nous abordons donc ici distinctement ces deux outils.

#### *Possession et utilisation d'un téléphone cellulaire*

Plusieurs répondantes nous ont dit avoir un téléphone cellulaire (19/25) depuis plus ou moins longtemps. C'est avant tout pour elles un objet qui leur permet de communiquer, mais c'est aussi un élément qui les sécurise, elles, mais aussi leurs proches :

J'dors avec. Si jamais il m'arrive quelque chose, c'est sécurisant, en auto aussi, quand j'prends l'auto, mais j'aime pu conduire. J'trouve que ça va très vite. C'est plus comme avant. Oui, j'ai un cellulaire, mais j'passe pas mes journées là-dessus (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

L'acquisition d'un téléphone cellulaire se fait souvent soit directement par les proches, soit à la demande de ces derniers :

J'ai un cellulaire, parce que quand ma fille étudiait à Ottawa, elle me dit : « Maman, je suis trop inquiète quand tu viens pis s'il arrivait quelque chose, pis tu tombes en panne pis tu n'as pas de téléphone ». OK, j'ai pris un cellulaire, mais je n'ai pas un téléphone intelligent (Lyne, 65 ans, 27 ans de vie en solo).

J'en ai un téléphone, mais un petit, pas un intelligent, un petit là, ordinaire. Parce que c'est mon garçon qui m'avait acheté ça parce

qu'il m'a dit : « Des fois si t'es mal pris », t'sais, y dit : « Tu sors souvent. » Fait qu'y dit : « Si t'es mal pris ben, t'sais » (Solange, 75 ans, 41 ans de vie en solo).

*Usage d'un ordinateur : de la transmission à l'autonomie*

Plusieurs de nos répondantes nous ont rapporté avoir appris à se servir d'un ordinateur grâce à leurs proches. Souvent, ce sont les enfants ou des ami-es de la répondante qui l'ont initiée à cet outil informatique :

C'est ma fille. Pour commencer, c'est quelqu'un qui m'avait donné un ordinateur, pis j'ai commencé tranquillement, elle m'a fait pratiquer, pis après j'ai commencé avec des jeux, pis finalement après, à l'ouvrage, j'faisais ici là, j'faisais le journal syndical, des chroniques pis j'faisais imprimer ailleurs la mise en page, mais j'faisais tout moi-même. J'fais n'importe quoi, j'suis pas pire (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

Mon autre ami Marcel, qui est bénévole avec moi, qui est ben ferré là-dedans. C'est lui qui m'a tout organisé ça, tu comprends bien. Quand je change quelque chose, j'ai changé ma télé pour avoir une télé HD, alors on va acheter la patente et il m'installe ça. Vraiment là, j'ai beaucoup progressé à cause de lui, parce qu'au début, ah mon Dieu ! Moi, l'ordinateur avec l'écran bleu, c'était la fin du monde (Violette, 76 ans, 26 ans de vie en solo).

Si les premiers pas de l'apprentissage sont faits sous l'encadrement des enfants, petits-enfants ou ami-es, les répondantes ont souvent poursuivi leur formation de manière autodidacte. L'une des répondantes relate ce passage de la supervision à l'autonomie :

Pis là je savais rien. Mais c'était un Apple pis ma plus vieille, elle a une PC pis ma fille, elle, elle travaillait sur un Apple, la plus jeune et tout ça, pis elle restait plus près pis elle avait une auto, fait que c'est elle qui m'a initiée tranquillement pis après ça, elle est arrivée pis elle a dit : « Là maman, l'élève va en savoir plus que le professeur ». Alors fait que là, arrange-toi avec ça. J'ai compris, pis des fois quand j'étais mal prise, je l'appelais. Mais c'était l'fun quand j'ai commencé à pouvoir envoyer des *e-mails*. J'marquais expérience (*rires*) ! Pis là j'essayais. Pis des fois je réussissais pis là elle me

répondait « Bravo », pis elle m’envoyait un pouce en l’air. Fait que c’était l’fun, c’était un bon temps. Pis là je vais fouiner un peu partout pis je m’arrange avec c’que je sais (Élisa, 83 ans, 44 ans de vie en solo).

Quelques répondantes ont suivi des cours d’informatique :

J’ai suivi un cours en informatique. C’est lui qui était professeur et moi, j’apprenais des petites choses. Mais là, lui, il n’était plus là. C’est là que je me suis dit : « Il faut que tu te tiennes au niveau de la société. Il ne faut pas que je régresse ». Si je ne touche pas à l’ordinateur, c’est le langage maintenant. Moi, je me fiais sur R\*\*\* (*son défunt mari*). Mais c’est le langage d’aujourd’hui (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

... Non parfois sans quelque agacement :

J’avais pris des cours, mais je ne les ai pas terminés pis j’m suis dit que je n’y retournerais pas, parce que quand t’es rendu à 60 quelques années, pis tu prends des cours, pis que tu te fais chicaner parce que tu n’as pas pratiqué... (Lyne, 65 ans, 27 ans de vie en solo).

Pour ce qui est de la façon dont les répondantes utilisent l’ordinateur en dehors de l’Internet, nous avons recueilli peu d’informations à ce sujet. Cependant, l’une de nos répondantes, qui a été professeur de musique auprès d’enfants, précise qu’elle ne retient l’usage d’un logiciel informatique que si elle y trouve un réel intérêt : « Et quand j’ai besoin de l’ordinateur, si c’est quelque chose qui m’intéresse, je vais apprendre. Si ça ne m’intéresse pas, il peut répéter dix fois puis ça passe “Pfiut !” » (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Seules chez elles, dans le cadre de leur emploi ou d’un cours spécialisé, les répondantes ont tôt ou tard appris à se servir d’un ordinateur. À l’âge de la retraite, l’objet « ordinateur » leur sert principalement à naviguer sur Internet.

### *Internet : des usages diversifiés*

Toutes les répondantes ayant chez elles un ordinateur ou une tablette numérique, donc un support matériel informatique, utilisent ce dernier pour se connecter à Internet. Bien souvent, c'est la première raison pour laquelle l'acquisition d'un ordinateur ou d'une tablette se fait. Nous avons délimité trois principales utilisations d'Internet chez nos répondantes. La première utilisation se résume pour plusieurs répondantes à aller chercher une information « pratique » sur le web. Que ce soit une adresse, un numéro de téléphone, la posologie d'un médicament, Internet est en ce sens une ressource « pratico-pratique » : « Sur Internet j'veis regarder mettons que mon médecin me donne un médicament, j'veis voir qu'est-ce que c'est » (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo). Une répondante de notre échantillon utilise Internet pour organiser ses voyages : « Je vais l'utiliser beaucoup pour le voyage. Oui, ça oui. Pour trouver mes hôtels, puis tout ça » (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Internet est aussi un outil pour parfaire sa culture générale :

J'veis aller chercher de l'information, mais pas pour des numéros de téléphone, des affaires de même. Tu sais, mettons le nom d'un chercheur ou d'un médecin connu, j'veis aller voir qu'est-ce que... Tu sais... Moi, je suis ben curieuse de ces affaires-là [...] Mais si mettons j'suis après lire un livre pis... Il y a une ville dans le livre ou un pays que je connais pas, ben je vais aller sur Internet pour aller essayer de le connaître, tu sais... Moi, j'aime ben ça tu sais, comme l'île d'Anticosti, j'ai lu un livre sur l'île d'Anticosti, pis on ne connaît pas ça l'île d'Anticosti, fait que j't'aller euh... Voir ça sur Internet (Solange, 75 ans, 41 ans de vie en solo).

Le second élément que nous avons identifié est l'emploi d'Internet par les répondantes pour entretenir le réseau familial et amical. À cette fin, plusieurs logiciels sont utilisés : échanges de courriels, utilisation de Skype, Facetime, Facebook... Si chacun de ces canaux de communication a ses particularités, les répondantes les utilisent avant tout parce qu'ils facilitent le contact avec les ami-es et la famille proche. D'ailleurs, si les répondantes sont quelques-unes à communiquer de cette manière avec des membres de

leur famille géographiquement éloignés, l'éloignement géographique n'est pas ce qui détermine en premier lieu l'usage ces outils. Pour l'une des répondantes, Facebook est un moyen d'être informée d'événements familiaux dont elle n'aurait pas entendu parler d'une autre façon :

Et je me suis aperçue aussi grâce à Facebook que quand ma petite fille, elle se casse souvent les os, elle fait du judo, je le sais parce que je la vois à l'hôpital, des trucs comme ça. Ils prennent une photo d'elle à l'hôpital. Ils ne m'avertissent pas quand ça ne va pas bien. Je le sais par après. Je le sais lors des réunions de famille qu'il y a eu un problème. Donc je me dis que ça va bien comme ça, peut-être que c'est mieux (Marie-Andrée, 81 ans, 15 ans de vie en solo).

Enfin, les répondantes utilisent Internet à des fins récréatives. Surfer est un moyen de se désennuyer :

Oui, pis j'trouve aussi que c'est un passe-temps, un beau passe-temps. Tu t'ennuies un peu, tu t'en vas là, pis tu fais tes affaires, pis j'parle, il y en a qui m'envoie des courriels, j'en envoie moi aussi (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

Les femmes rencontrées nous ont parlé des jeux en ligne, activité qu'elles partagent parfois avec des amis : « Puis là, je joue au Scrabble avec des amis, alors là je perds pas mal, par exemple [...] On joue en ligne. J'ai une amie qui reste à Drummondville » (Violette, 76 ans, 26 ans de vie en solo). Les jeux en ligne sont aussi pour certaines un moyen de passer le temps :

Tu sais, le matin quand j'me lève, des fois je joue à un jeu pis des fois tu as tant de jours pour opérer tant d'affaires tu sais. Je me souvenais, parce que quand j'ai dépensé toutes mes vies j'peux plus jouer, faut que j'arrête de jouer. Fait que là j'me lève le matin pis je joue tout c'que j'peux pour gagner tous mes points. Pis là faut que j'attende, j'ai dit : « Plus je joue de bonne heure plus j'ai la chance d'en jouer avant de me coucher ». Parce que c'est rare que je réussisse parce que jeudi, j'étais pas là parce que j'allais à ma

journée, après ça le vendredi, je vais faire les commissions, on part à midi et demi et on revient à trois heures et demie, quatre heures. Fait que c'est du temps de perdu pour l'ordi, mais je resterai pas à la maison pour le jeu, mais j'me suis rendue pas mal loin à ce jeu-là. Mais là vu que le jeudi, ça s'est arrêté les activités, ça recommence au mois de septembre, fait que peut-être que je vais réussir à... (Élisa, 83 ans, 44 ans de vie en solo).

### 3. La vie en solo

Cette partie de notre analyse sera consacrée à la thématique de la vie en solo. Nous avons jusqu'ici parlé des stratégies déployées par nos répondantes pour améliorer leur bien-être à court, moyen et long terme, mais sans parler plus directement du cadre dans lequel s'inscrivent ces stratégies. Ce cadre, c'est le mode de vie que ces femmes mènent, plusieurs par choix (celles qui vivent seules depuis 13 ans ou plus), d'autres à la suite de bifurcations biographiques (par exemple le décès d'un-e conjoint-e), celui d'habiter seules. Cette configuration, comme toute autre mode de vie (habiter avec un-e conjoint-e, avec ses enfants, etc.) a ses particularités, que nous souhaitons interroger ici. Il sera donc question dans les prochaines lignes de plusieurs aspects du « vivre seule » : le rapport à la solitude de nos répondantes, leur gestion de l'alimentation et des repas, ainsi que de leur vie amoureuse.

#### 3.1. Le sentiment de solitude

Avant de relater les façons dont nos répondantes nous ont parlé de la solitude, il nous apparaît important de revenir rapidement sur la manière dont cette notion est entendue sur le plan théorique en sciences sociales. Ce détour nous sert essentiellement à deux choses : d'une part, il nous permet de comprendre que la solitude peut être entendue autrement qu'en termes négatifs, d'autre part, il renforce la pertinence d'aborder le sentiment de solitude en tant que phénomène social (et non en tant que phénomène individuel). En ce sens, le choix d'une méthodologie qualitative (par entrevues semi-dirigées) permet d'explorer plus en détail qu'une méthodologie quantitative l'aspect social de la solitude.

Le sentiment de solitude est une question complexe dont la définition en sciences sociales est encore aujourd'hui discutée<sup>14</sup>. Plus précisément, il existe deux grandes conceptions de la solitude. La première conception, proposée par Weiss, Riesman et Bowlby (1973), établit la solitude en tant que sentiment « essentiellement anormal et négatif associé à un isolement social et affectif » (Kirouac et Charpentier, 2016, p.12).

La seconde, proposée par Karnick et Mujstovic (1979), définit la solitude comme un phénomène normal, universel et existentiel inhérent à tout être humain, pouvant être apprivoisé positivement ou négativement.

Plus spécifiquement, Karnick (2005) désigne la solitude comme positive lorsque les aînés la définissent comme associée à la créativité, à la productivité et à la maturité, tandis qu'il la qualifie de négative quand les aînés l'assimilent à une aliénation physique, émotionnelle ou sociale ou encore à un isolement par rapport à soi ou aux autres (Karnick, 2005) (Kirouac et Charpentier, 2016, p.11)

S'inscrivant dans cette seconde définition, quelques chercheurs considèrent que

La solitude représente un phénomène commun à tout individu, voire universel car inhérent à la condition humaine, ou encore comme une étape de la connaissance de soi et de la croissance personnelle (Karnick, 2005 ; De Grâce, Joshi et Pelletier, 1993 ; Moustakas, 1972). (Kirouac et Charpentier, 2016, p.12).

L'analyse thématique que nous avons effectuée nous permet d'avancer que les paroles que nous avons recueillies auprès de nos répondantes au sujet de la solitude vont dans le sens de la seconde définition expliquée ci-haut, dans laquelle la solitude n'est pas vécue comme un poids entraînant nos répondantes vers le bas, mais davantage comme un élément avec lequel elles ont appris à composer, voire une composante de leur vie

---

<sup>14</sup> Pour parler des définitions du concept de solitude, nous nous référons à la recension des écrits *Vieillir et vivre seul-e : comprendre la diversité des expériences et repenser les pratiques* rédigée par Laurie Kirouac et Michèle Charpentier (2016).

dont elles ont appris à tirer profit pour leur bien-être. Comment maintenant, d'un point de vue pragmatique, se positionnent nos répondantes par rapport au sentiment de solitude ? Les analyses thématiques que nous avons effectuées nous permettent d'établir quatre grands constats concernant cette question, que nous aborderons l'un après l'autre.

### *Temporalités et bifurcations biographiques*

Lorsque la solitude est ressentie, elle ne l'est pas continuellement, et survient en général à des temporalités bien précises (à certains moments de la journée, de la semaine, de l'année, etc.) ou suite à une bifurcation biographique (maladie, décès du/de la conjointe, rupture amoureuse, etc.). Ainsi, les répondantes peuvent ressentir de la solitude en soirée, les samedis soirs, ou en hiver :

Oui, il y a des périodes où j'm'ennuie plus là, comme l'hiver, l'hiver qu'on vient de passer j'ai trouvé ça très dur, parce que je ne sortais pas beaucoup. Si je sortais, c'était très court, et puis... Mais l'ennui, c'est quelque chose que... Je ne serais pas capable d'expliquer, je pense. C'est vide. Comme là, il n'y aurait pas de bruit. Moi, ça me prend de la musique (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo).

C'est le samedi soir que j'm'ennuie le plus. Quand j'suis toute seule le samedi soir, pis surtout dans c'te temps-là, il n'y a rien à la télévision. Bah j'suis chez nous toute seule, pis... Des fois comme L\*\*\* pis ma voisine l'autre côté, on joue aux cartes des fois, mais t'sais, ça n'adonne pas tout le temps, des fois il y en a une qui s'en va, comme moi j'm'en vais chez mes enfants, l'autre elle va voir ailleurs, pis t'sais, on n'est pas toujours ensemble. Mais quand ça adonne, on joue aux cartes pis on soupe ensemble (Louise, 85 ans, 24 ans de vie en solo).

Ou comme cette répondante, suite à une rupture amoureuse :

Je l'ai vécue à S\*\*\* (*la solitude*). Peu de temps avant de m'en revenir à S\*\*\*, au moment, je te disais, les dernières années j'étais à demi-temps. Et pourtant je chantais encore à ce moment-là. Je faisais du massage. Mais à un moment donné, je voyais moins de monde, et

puis là pendant un certain temps-là, je me suis ennuyée. C'est ça. C\*\*\* m'avait laissée. Alors, c'est ça, c'est peu de temps avant de m'en venir ici là. J'ai trouvé ça difficile (Henriette, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

#### *Usage des stratégies « anti-solitude »*

Plusieurs répondantes disent ne pas ressentir de solitude grâce aux stratégies de bien-être qu'elles déploient quotidiennement<sup>15</sup>. En d'autres termes, elles estiment qu'elles savent suffisamment se prendre en charge elles-mêmes pour se désennuyer<sup>16</sup> :

Alors la solitude pour moi, ç'a deux côtés. J'pourrais pas vivre avec quelqu'un d'autre. Ça, c'est entendu. Et puis, ben naturellement, souvent, je m'ennuie. Mais j'me suis organisée avec toutes sortes de trucs, la tablette, la musique, toutes sortes de choses. Et puis, oui, ça passe le temps (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo).

Non moi, j'm'ennuie pas, j'peux pas dire que je m'ennuie. T'sais, j'fais des mots croisés, j'fais toutes sortes d'affaires, moi, j'ai des livres là, de toutes sortes de livres, que même que c'est pas, il y en a que c'est niaisieux, des mots mystères là t'sais, ben j'dis : « Tu as ton orthographe là-dedans », t'sais, des mots que tu regardes... (Louise, 85 ans, 24 ans de vie en solo).

Je me porte bien seule parce que je suis intéressée à toutes sortes de choses. Regarde mes livres, mes revues, j'aime suivre l'actualité à la télévision, les nouvelles, tout ce qui se passe dans le monde [...] Je fais mes téléphones, je passe beaucoup de temps au téléphone. Les enfants me racontent leurs affaires. C'est pas nécessairement avec les amis, de temps en temps je me dis : « Ah telle personne, ça fait longtemps que je n'ai pas communiqué avec elle ». Parce qu'on est toutes des personnes vieillissantes et il y en a qui sortent moins. Alors de temps en temps je dis : « Ah une telle, il faut que je lui dise un petit bonjour » (Marie-Andrée, 81 ans, 15 ans de vie en solo).

---

<sup>15</sup> Voir à ce sujet la deuxième section de cette analyse thématique.

<sup>16</sup> Notons qu'ici, les répondantes emploient de manière indifférenciée les termes « solitude » et « ennui ». Il serait pertinent de se demander si ces deux notions réfèrent à une même réalité sociale.

*Apprivoisement de la solitude pour une meilleure connaissance de soi*

La solitude est considérée par quelques aînées comme un sentiment qui leur permet de se retrouver avec elles-mêmes. La solitude n'est pour ces répondantes ni positive ni négative, elle est présente dans leur vie et plutôt que de la repousser, elles l'apprivoisent de différentes façons. Une répondante, par exemple, éprouve le besoin de ressentir de temps en temps ce sentiment. Ce dernier n'est pas arrivé avec la vieillesse, mais fait partie de sa vie depuis longtemps : « La solitude, je l'ai apprivoisée jeune. Les expériences ont fait que je me suis souvent retrouvée seule. Mais c'est, puis j'écrivais » (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo). Elle ajoute plus loin :

Je suis parfaitement capable de me prendre en main. Et, j'ai besoin, quand j'ai besoin de solitude, ce n'est pas compliqué. Je vais chez les Pères trois jours. Je marche. Je suis avec moi. Je pars en Gaspésie un mois à la fin de la saison [...] Je m'en vais puis j'ai ma petite maison toute seule, puis je vis ma solitude. La solitude ne me pèse pas, mais pas du tout. Je suis capable de vivre avec moi-même. Je fais de la musique. J'écris (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Ainsi, cette répondante a appris à vivre avec la notion de solitude, allant jusqu'à l'apparenter à celle de la mort :

La solitude et la mort. Moi, j'associe les deux. Et moi, je pense que ça se prépare toute ta vie ça. Ce n'est pas, la façon dont tu vas prendre tes épreuves, la façon dont tu vas considérer, bon, ton bonheur, tout ça, il faut que tu l'emmagasines. Puis il faut que tu sois capable, moi je pense, en vieillissant, d'assumer ta mort. C'est-à-dire de faire en sorte que les jours que tu as, même si tu vieillis, tu en fasses quelque chose de bien pour les autres et pour toi. C'est ça que je pense, moi. C'est, et, comme je vous dis, c'est pour ça qu'il faut se préparer dans le sens de développer des goûts. De lire. Puis tu ne commences pas à lire à 70 ans, ce n'est pas vrai ça. Tu vas avoir développé ça avant. Tu, hein, tu n'aimeras pas Bach à 70 ans non plus. Ça serait un choc. C'est parce qu'avant tu l'as écouté. C'est ça que je pense. Il ne faut pas être assise dans un fauteuil puis faire pitié. Il faut, pour ne pas faire pitié, il faut que tu aies développé de multiples moyens de t'occuper toute seule. Tu n'as pas besoin de personne pour lire, pour faire de la musique, pour écouter un CD. Tu n'as pas besoin de ça.

Donc, ça va tout ensemble. Si tu te nourris bien, si tu as de multiples intérêts, si tu as des bons médecins, donc tu ne t'inquiètes pas. En fait, le moins s'inquiéter possible pour rien (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Une autre répondante voit dans la solitude un accès à la méditation. Elle semble par ailleurs associer la solitude à son choix de vivre seule :

J'en ai besoin de solitude parce que c'est méditatif, la solitude. Et ça, c'est bon. Surtout pour quelqu'un qui fait un cheminement spirituel. Je préfère être toute seule que d'être avec quelqu'un qui par exemple m'énervait d'une façon ou d'une autre, quelqu'un qui mettrait de la musique trop forte ou ce genre de choses. Je préfère être chez moi toute seule dans mes petites affaires que d'endurer des situations sociales où je ne serais pas bien. Je suis toute seule, mais je suis bien. C'est d'ailleurs pour ça que ces 20 ans-là je les ai vécues toute seule parce que c'est pour être bien (Blanche, 71 ans, 30 ans de vie en solo).

Une autre aînée a fait l'apprentissage de la solitude lorsqu'elle a commencé à vivre seule :

Mais ça fait déjà 12 ans que je suis seule. Que je vis seule et que je suis seule et tellement bien ! Tu n'as même pas idée. Ça été long l'apprentissage. Une couple d'années-là. L'apprentissage de la solitude, l'apprentissage d'être toujours face à soi, d'être son principal interlocuteur parce que oui, on se parle tout seul. Mais c'est correct, tu sais (Angélique, 68 ans, 20 ans de vie en solo).

#### *Distinction entre « isolement social » et « solitude »*

Le fait d'être entourée socialement (sur le plan amical, familial, ou les deux) ne semble pas jouer un rôle protecteur contre le sentiment de solitude. Nos répondantes ont été plusieurs à estimer qu'elles ne manquaient pas de monde autour d'elles, mais ont fait une différence entre les termes « solitude » et « isolement », qu'elles ont clairement dissociés : « Je ne suis pas isolée, par exemple. Je vis de la solitude, mais je ne peux

pas dire de l'isolement. J'ai des ami-es. Tu sais, je connais plein de monde. Mais, de la solitude, oui, mais ce n'est pas nécessairement » (Marcelle, 77 ans, 16 ans de vie en solo). Une répondante rapporte que beaucoup de personnes gravitent autour d'elle sans qu'aucune ne soit considérée comme une amie à ses yeux :

J'ai plein d'ami-es. Moi, je suis l'amie de plein de monde, mais il n'y a personne qui est mon ami. J'ai personne... Oui, bon, quand je dis qu'il n'y a personne, bien, il y a la nounou de mon chien. Mais ce n'est pas une amie. Je suis son amie. Tu comprends ? Elle est dans ma vie et elle va m'aider pour les courses et je vais l'aider pour des petites affaires, mais ce n'est pas une amie (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

### 3.2. L'alimentation et les repas

Une façon assez révélatrice de questionner le mode de vie en solo consiste à faire parler les aînées de leurs façons de manger. En effet, le moment des repas est foncièrement un moment social, qui, dans les représentations collectives, est un instant de partage avec l'entourage familial ou amical. La question de l'approvisionnement alimentaire est aussi un moyen de mesurer l'autonomie des femmes que nous avons rencontrées. On pourrait penser que la composition de notre échantillon, dominée par des aînées qui vivent seules depuis longtemps (13 ans ou plus), aurait une incidence sur la manière de parler de la cuisine et de l'alimentation. Que les femmes qui vivent seules depuis moins de 13 ans seraient celles à rapporter une plus grande solitude ressentie aux moments des repas, par exemple. Si cette question des temporalités de la prise de repas est bel et bien abordée dans nos entrevues, les répondantes qui vivent seules depuis 13 ans ou plus peuvent continuer à ressentir une solitude à ces moments-là, bien après leur séparation. Le nombre d'années de vie en solo ne semble donc pas jouer un rôle déterminant dans les façons de s'alimenter et cuisiner de nos répondantes. Par contre, le niveau/le facteur de leurs revenus financiers pourrait sans doute nous éclairer davantage à ce sujet, puisque nous savons que l'alimentation est l'un des besoins

humains élémentaires les plus discriminants au sein de la population en termes de genres et de catégories de revenus. Rappelons enfin que l'alimentation et la cuisine sont aussi des moyens de créer du lien social. Nous avons vu que plusieurs aînées qui fréquentent des organismes communautaires y partagent des repas. L'une de nos répondantes, via l'organisme communautaire où elle pratique des activités, participe à des échanges de recettes avec les autres participantes. Ainsi, se crée autour de la nourriture une forme de solidarité :

Nous autres, où je vais là le jeudi, on se partage des recettes. On s'échange les recettes, eux autres, ils les essayent pis euh t'sais, on a comme un réseau, parce qu'il y a des femmes qui veulent pas les partager, leurs recettes. Donc demande-leur pas leur recette, ils ne te la donneront pas. Mais nous autres, on est un groupe pis on les partage. Puis il y a des semaines qu'il y en a une qui va faire quelque chose pis elle l'apporte, un plat pour faire goûter aux autres. Là elles veulent toutes la recette; après, l'autre semaine, c'est une autre qui apporte de quoi, mais t'sais, on s'aide de même (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

### *Cuisine, alimentation et approvisionnement*

Le rapport à la cuisine en tant que tâche domestique est ambivalent chez nos répondantes. Plusieurs d'entre elles aiment faire à manger, que ce soit par plaisir ou par préoccupations nutritionnelles : « Pis moi, c'que j'aime, c'est ce que j'aime, j'sais ce que je mange, je sais que ça été lavé, je sais que c'est moi qui l'ai préparé » (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo). Ou encore :

Bien vieillir, il y a une chose pour moi, c'est la nutrition. Moi, je me dis, ça doit faire au moins 25 ans que je mange santé. Ce que je ne mettrais pas dans la bouche d'un bébé, je ne le mettrais pas dans ma bouche [...] Le vendredi, j'ouvre ma bouteille de vin et je la finis le dimanche. Ce n'est pas parce que je suis seule que je vais me priver de toutes les joies de la vie ! Je ne suis pas morte là (*rires*) ! Moi, je pense que si les gens se nourrissent mal, ça ne doit pas aider au système et ça ne doit pas aider mentalement. Le jour où je me ferai

mon plat de céréales avant de me coucher ou à l'heure du souper, je pense que je ne tiendrais pas le coup. Mentalement, non. Moi, le réfrigérateur est aussi plein que si j'avais une famille. Aussi équilibré et je ne gaspille rien. La seule chose est que si je fais des choses en trop, je vais souvent donner de la nourriture. J'aime mieux en donner qu'en perdre. Mais je ne me priverai jamais de rien. J'en connais des personnes, elles ne mangent pas et on ne parle pas des personnes de 80 ou 90 ans là ! Ils ne se font pas à manger. Ils prennent une barre de chocolat, puis une soupe puis un morceau de chou. Je n'irais pas loin, moi, avec ça. Tu sais, moi, aujourd'hui j'ai tout fait mon pesto. Puis je vais te montrer ma cour tantôt, j'ai un gros potager ! (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

Quelques répondantes hétérosexuelles ayant été en couple, et qui ont cuisiné une partie de leur vie par devoir et non par plaisir, apprécient désormais de ne plus s'occuper de cette tâche. Quand nous lui demandons si elle cuisinait lorsqu'elle était plus jeune, une répondante nous dit : « Oui, mais ça n'a jamais été quelque chose que j'aimais tellement. J'cuisinai. T'sais, c'était bon, mais t'sais... » (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo). À la même question, une autre répondante nous dit : « J'avais pas le choix, quand on est six dans la maison, il faut [...] Disons, peut-être que je détestais ça moins à ce moment-là, j'étais plus jeune » (Marie-Andrée, 81 ans, 15 ans de vie en solo).

Les répondantes ont conscience de la place qu'occupe le besoin de s'alimenter dans leur quotidien. Plusieurs stratégies sont alors mises en place pour combler cette nécessité. Il peut s'agir de faire preuve d'organisation dans ses façons de cuisiner :

Je fais mes repas, pis quand j'en fais, c'est toujours quatre portions pis j'en congèle trois, je fais une autre recette le lendemain à 5 h du matin. J'ai trois autres gros repas qui sont différents de la veille, pis t'sais. En tout cas je fais ça depuis longtemps, j'ai toujours quelque chose, congelé là, pis c'est moi qui fait. (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

Ou de faire appel à un organisme communautaire qui prépare des plats :

Au lieu de faire venir la popotte, j'ai la chance de le prendre au foyer. C'est des repas, je te dis, des fois j'en ai pour deux jours. Deux fois. C'est fantastique. C'est sûr que moi, j'ai un budget, faut que je fasse attention. J'ai toujours fait attention, de toute façon (Violette, 76 ans, 26 ans de vie en solo).

Pour ce qui est de l'approvisionnement alimentaire, l'ensemble de nos répondantes fait son épicerie de manière autonome. Elles se déplacent soit en transports en commun, soit en voiture lorsqu'elles conduisent encore. Elles fréquentent les épiceries de leur quartier. Le seul service qu'elles sont plusieurs à utiliser est la livraison à domicile, soit parce qu'elles ne peuvent plus porter de charges lourdes, soit parce que leur logement comporte des escaliers qu'elles ne s'imaginent pas monter avec des sacs d'épicerie remplis :

Je vais à une petite épicerie où il y a moins de monde, pis à chaque semaine, j'organise comme j'aime là. Pis je la fais livrer. Je m'en viens chez moi, pis là hop le monsieur arrive, pis là avec le panier roulant, pis il met tout ça sur ma table. Même si c'est gratuit, j'lui donne un petit pourboire, ça lui fait plaisir (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

J'y vais à pied ou en autobus. Je prends l'autobus ici à la porte. Je vais soit au Carrefour ou je descends. Mais quand il fait beau, j'y vais à pied, au parc Jacques-Cartier. Puis je remonte en autobus. Je ne fais pas des commandes énormes, tu sais. Je fais des commandes de 25-30 piastres. J'ai mon sac et je le mets dedans. Quand il est trop lourd, parce que le docteur m'avait dit de ne pas marcher avec des produits lourds, ça, je retiens ça. Donc je fais attention. Quand ça commence à être pesant un peu, j'enlève quelque chose et là ça commence à être plus raisonnable. Quitte à y aller deux fois. J'aime ça sortir ! Ça ne me dérange pas (Emma, 83 ans, 22 ans de vie en solo).

### *Temporalités alimentaires*

La temporalité de l'alimentation, c'est-à-dire les moments de la journée où les repas se prennent sont pour quelques aînées un moment difficile. Plusieurs répondantes ont commencé à considérer la prise des repas de cette manière à la suite d'une séparation :

« Faire les repas et manger, je trouve ça difficile. Tous les repas, je trouve ça difficile. Tu sais, tu fais un rôti de bœuf et ça dure longtemps ! La bouffe, je trouve ça difficile, donc je me fais souvent venir des pourvoyeurs » (Lucette, 72 ans, 8 ans de vie en solo). Une autre répondante, bien que séparée depuis 20 ans, parle du silence au moment des repas : « Ça été difficile parce que tu sais, quand tu es habituée d'avoir quelqu'un à côté de toi pour parler à l'heure des repas. Ça, c'était un peu plus complexe » (Angélique, 68 ans, 20 ans de vie en solo). Une autre répondante, peu après sa séparation, a tenté de reconstituer le moment des repas avec sa parenté :

C'était difficile (*de vivre seule au début*). Bien sûr que c'est difficile parce que, pas dans la journée, mais c'est les repas. Dans la journée, ça va. Mais de s'asseoir toute seule à la table. J'attendais les gens qu'ils reviennent de travailler, puis je leur disais : « Le souper est prêt, venez-vous ? » Mais je ne voulais pas que les gens m'organisent (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

D'autres femmes continuent à recevoir chez elles. Ici, deux répondantes qui vivent seules depuis relativement peu de temps, suite au décès de leur conjointe et conjoint, racontent comment elles organisent autour des repas un moment de partage :

Donc c'est vraiment, ça reste toujours, oui c'est ça, ça reste toujours, comme par exemple on se fait des tables. On a un plaisir fou à la, une gastronomie là. Quand je reviens (*de voyage*), on se fait des bouffes. On s'appelle pour les vins. C'est, en fait, c'est extrêmement plaisant (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

J'ai des bons amis. Ici c'est la cour (*elle pointe la porte patio*). Elle est faite pour recevoir tout l'été. Et la maison est assez grande pour recevoir. Alors je reçois beaucoup [...] Et je passe énormément de temps dans ma cuisine à faire à manger, à ME faire à manger (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo)

### 3.3. La vie amoureuse

Au moment des entrevues, aucune de nos répondantes n'était en couple. Si toutes, à l'exception d'une seule aînée qui n'a pas fait mention de sa vie sentimentale, ont connu des relations amoureuses au cours de leur vie, le fait d'habiter seule conditionne d'une certaine manière leur façon de concevoir de potentielles histoires futures. De nos analyses de la vie amoureuse ressort un constat : les aînées préfèrent être sentimentalement seules que mal accompagnées. Quelques répondantes, en vivant seules, ont pris goût à ce mode de vie. L'une d'elles considère, par exemple, qu'elle n'a pas de temps à perdre dans la recherche d'un partenaire :

Je ne pense pas à ça moi. En tout cas, ça ne me hante pas. J'ai des amies qui dépensent des fortunes à essayer de se trouver un homme sur Internet, elles sont malheureuses ! Mais pendant ce temps-là, le temps passe ! Le temps passe et ça ne se rattrape pas le temps. Même si tu te disais : « *Oh my ! J'ai manqué mon coup !* » Bien non, c'est passé. Moi, je n'ai pas le temps de faire ça (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

Une autre répondante, bien que ressentant un manque affectif, apprécie le fait d'être seule :

Il manque quelqu'un, mais je suis capable de vivre sans et d'être heureuse sans. Admettons que je mette ça sur une année, dans une année, je n'ai pas été en manque tout le temps. La majorité du temps, je suis bien seule. Et des fois je suis contente d'être seule. Des fois quand j'arrive fatiguée et tu as entendu parler toute la journée... Et je vois aussi d'autres personnes qui sont en relation et je me dis : « Comment elle fait ? » (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

Certaines répondantes refusent les compromis qu'une relation amoureuse sous-tend, estimant qu'elles ont fait leur part en la matière tout au long de leur vie : « Je ne veux pas recommencer à vivre avec un nouveau conjoint (*soupir*). J'ai fait assez de

compromis dans ma vie. Là je fais à mon goût » (Lucette, 72 ans, 8 ans de vie en solo). Une aînée trouve que vivre avec quelqu'un n'est pas facile et ne souhaite pas réitérer l'expérience : « Alors moi j'ai donné. Pendant quarante-cinq ans. C'est une bonne moyenne. Il y en a qui vivent soixante ans, soixante-dix ans ensemble maintenant » (Marie-Andrée, 81 ans, 15 ans de vie en solo). Une autre répondante observe les relations amoureuses dans son entourage familial :

J'ai dans ma famille des gens qui sont avec quelqu'un qui sont plus ou moins heureux. Et qui acceptent ce compromis-là pour toutes sortes de raisons qui leur est propres. Moi, je ne suis pas une femme de compromis, sur la relation amoureuse. Je ne suis pas une femme de compromis (Léa, 70 ans, 35 ans de vie en solo).

Plusieurs répondantes ne veulent pas avoir la charge d'une autre personne qu'elles-mêmes au quotidien. Une répondante ne souhaiterait pas prendre soin d'un conjoint malade : « Parce qu'aujourd'hui il (*un conjoint*) peut être correct et demain tomber malade. Puis si tu penses que je vais commencer à avoir soin d'un homme Sainte Anne Jésus ! À mon âge ! J'en ai pas l'intention ! Puis je vis très très bien comme que je suis » (Maria, 75 ans, 6 ans de vie en solo). Une autre a envie de garder ses loisirs et ses habitudes : « Je suis bien moi. Je fais des petits voyages et des petites sorties. Je vais au cinéma, je fais ce qui me plaît. Je mange ce qui me plaît et à l'heure qui me convient. Je n'ai pas à combler les désirs et les besoins d'un autre. J'aime ça. Je suis parfaitement heureuse » (Emma, 83 ans, 22 ans de vie en solo). Une répondante fréquente, via l'un de ses loisirs, des femmes de son âge qui sont encore mariées ou en couple :

Et puis écoute, je fais partie des *Côteux (club de cyclisme)*. Quand je suis partie faire du vélo la journée de ma fête, on était 52. J'ai des amis là-dedans, des chums et du bonheur ! [...] Il y a des gens qui sont mariés qui sont bien plus seuls que je le suis. Même chez les *côteuses*, elles disent : « Mon mari est retraité, il passe sa journée en pyjama dans la maison ». Moi là « *woaw !* » (*rires*). Je te dis que ça ne marcherait pas avec moi. Non, non, donc je n'envie personne (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

Une autre répondante évoque la possibilité d'une relation « à temps partiel », sans que le partenaire ne partage le lieu de vie de la répondante :

J'aimerais ça à temps partiel. Parce que je connais des femmes, elles ont un chum, mais ils vivent pas ensemble. Mais pour aller au concert, c'est ça que j'aurais aimé moi, juste ça. Pas plus. Mais, non, je me tire bien d'affaire [...] Un temps partiel, oui, avec chacun notre maison. J'aimerais ça avoir quelqu'un pour sortir, quelqu'un d'intelligent, pas n'importe qui. Il y a des femmes, pourvu qu'il ait des culottes là, sont correctes. Non, moi je suis plus *choosey*, moi je voulais *the best*. Non, moi je ne prendrais pas n'importe qui. Mais il faudrait que je sois complètement folle, t'sais, comme on dit quand on est en amour fou, *crazy about you*, mais je suis plus cérébrale, je pense. Je pense que ça l'emporterait (Marie-Andrée, 81 ans, 15 ans de vie en solo).

Un peu dans le même sens, certaines répondantes disent ressentir un manque affectif et souhaitent rencontrer quelqu'un, mais sans forcément chercher à recréer une vie de couple semblable à celle qu'elles ont connue dans leurs relations antérieures :

J'aimerais ça avoir un compagnon, t'sais. Tu t'assois, tu t'accotes sur lui. Tu... Tu communique avec quelqu'un, t'es pas obligé d'être à cheval sur lui toute la journée, mais t'sais, ça, ça me manque. La chaleur humaine [...] il y a du monde qui veulent rien savoir de personne. Moi, c'est le contraire, moi, j'aimerais ça avoir un compagnon, même si je le voyais une fois par semaine, t'sais t'attends d'une semaine à l'autre. T'sais il y a quelque chose qui s'en vient t'sais, ça, j'aimerais ça, ça, ça me manque, c'est épouvantable (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

J'aurais une réticence à la cohabitation. Il n'en serait plus question, je ne lave plus les bobettes de personne. Mes amies sont un peu comme moi aussi. C'est sans doute pour ça qu'on est amies. Mais pas avec une femme. Comme j'ai dit, j'ai fait le tour de ce jardin. Mais je pourrais rencontrer un beau monsieur pour aller prendre un repas ou quelque chose comme ça, ça serait bien correct (Angélique, 68 ans, 20 ans de vie en solo).

Ce désir de faire des rencontres chez nos répondantes est souvent passif. Elles ne sont pas en recherche active d'une relation, mais n'y seraient pas réfractaires si cela leur « tombait dessus » :

Mon côté de femme, il est inexistant, dans ce sens que ce n'est pas moi qui va aller danser pour aller rencontrer quelqu'un. Ça ne me manque pas. Mais rencontrer quelqu'un demain matin qui serait gentil, les valeurs, gentil, c'est une manière de parler. Des valeurs qui sont les miennes et qu'on se complète, je ne dis pas non à l'amour. Je ne dis pas non que je ne ferai jamais l'amour. Pas question-là ! Si ça arrive ! Mais ce n'est pas moi, on dirait, qui provoquerais la situation (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

Le thème de la vie amoureuse a amené quelques répondantes à se confier à propos de leur sexualité. Les aînées lesbiennes ou bisexuelles, ainsi que la répondante transgenre de notre échantillon ont abordé ce sujet avec plus d'aisance et de spontanéité que les autres. Certaines d'entre elles parlent de leur manque de contacts physiques intimes : « Je m'ennuie d'une personne. J'ai envie d'être touchée, ce qui n'est pas le cas. Oui, mais avec mes ami-es, oui, mais je veux dire, bon, je pense que vous comprenez. Je n'ai pas besoin d'allonger sur le propos (*rires*) » (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo). Une répondante lesbienne ressent une solitude sexuelle, sans pour autant éprouver de solitude amoureuse ou d'envie de partager un toit avec une conjointe :

Mais c'est juste pour t'expliquer que c'est la solitude pas nécessairement amoureuse, même si la sexualité me manque. Par bouts là, ça me manque. Mais ça, je n'ai pas besoin de vivre avec la personne, moi. Même des fois je trouve ça mieux, je trouve que ça entretient le désir davantage que de toujours être collée sur la personne. Il y a plein d'irritants, puis, surtout à mon âge, là, tu sais, ce n'est pas évident là. Avec toutes les habitudes que les gens prennent en vieillissant, ce n'est pas évident de faire une vie commune là, à 77 ans là, tu sais (Marcelle, 77 ans, 16 ans de vie en solo).

Une autre répondante bisexuelle, qui a vécu en concubinage avec un homme pendant 20 ans, a été marquée par des pratiques sexuelles qui l'empêchent aujourd'hui de se projeter dans une relation intime :

J'aimerais avoir... J'aimerais être amoureuse. Ça oui. J'aimerais retomber en amour. En amour comme on voit des fois deux petits vieux qui tombent en amour. J'adorerais ça. Mais pas de sexe. En fait j'aimerais ça peut être avoir du sexe parce que je me dis que si j'étais vraiment en amour, peut-être que ça viendrait. Peut-être que l'envie me viendrait. Mais l'esclavage, d'être obligée de satisfaire monsieur... Parce que celui que j'ai eu pendant 20 ans qui était impuissant, il fallait quand même le satisfaire. Il fallait quand même lui en donner un peu pour... Et ça, ça me rongait. Je me disais : « Bon, j'ai eu la paix hier soir. Qu'est-ce qu'il va arriver demain soir ? ». Ça, je ne veux plus. Je ne veux plus jamais être esclave de ça. Si je retombais en amour, et là je me dis que si je suis chanceuse, il ne sera plus bon. Mais je suis assez intelligente pour savoir qu'entre plus bon et plus de besoins, il y a une marge. Il peut avoir des besoins aussi. Ça me fait probablement peur au point de les refuser (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

Le sujet de la sexualité a aussi amené à parler des transformations du corps :

Bien c'est au niveau physique, je vais éteindre la lumière peut-être. Non, mais la dernière fois que j'ai fait l'amour, j'étais mince encore et j'étais encore belle. Là, mon corps a beaucoup changé. Entre 62 et 68, on change rapidement et beaucoup. C'est là que ça s'est passé pour moi. Il me semble que pour les autres, c'est la même chose. Parce qu'à 58, 59, 60 ça allait. Et là, à 62, il y avait quelque chose qui se passait. Ce n'était plus pareil. Alors là, je n'ai plus fait l'amour depuis que j'ai embarqué dans ce bateau-là. Je n'irais jamais au lit avec une femme qui a 45 ans par exemple. Jamais, jamais, jamais (Blanche, 71 ans, 30 ans de vie en solo).

## 4. La fin de vie

Lors de la réalisation de nos entrevues, nous n'avions initialement pas prévu dans notre guide de catégorie portant sur la fin de vie. Plusieurs questions y réfèrent, sans pour autant que nous n'abordions frontalement avec les répondantes les manières dont celles-ci anticipaient, imaginaient, organisaient la fin de leur existence. Nous avons ajouté, pour nos dernières entrevues, des questions plus explicites à ce sujet. Les réponses que nous avons recueillies peuvent être divisées en deux thèmes : d'un côté les craintes des répondantes associées à une perte d'autonomie motrice, et de l'autre les manières dont elles voient les années qu'il leur reste à vivre.

### 4.1. Les craintes associées au déclin des capacités physiques

Nous avons montré, lorsque nous avons parlé dans cette analyse thématique de la solitude, que nos répondantes considèrent avoir globalement apprivoisé ce sentiment. La solitude ne semble donc pas représenter pour ces femmes un obstacle à la vie en solo. Par contre, leurs mots concernant la fin de leur existence ont révélé que le plus important frein à ce mode de vie serait une perte significative de leur autonomie. Ainsi, pour autant que nos répondantes soient conscientes qu'une dégradation de leur santé peut survenir subitement, elles sont tout de même plusieurs à redouter cette éventualité. À cet égard, quelques aînées ont rapporté une crainte généralisée concernant l'imprévisibilité de la vie : « Moi, c'est l'affaire, pas de vieillir seule, mais de savoir comment va se passer ma fin de vie » (Luce, 67 ans, 7 ans de vie en solo). Une autre répondante s'interroge sur les années autonomes qui lui restent : « C'est sûr, sans que ce soit une obsession, il y a toujours l'idée derrière la tête, combien de temps je vais être ici. Un an, cinq ans, dix ans ou un mois ? On le sait pas. N'importe quoi peut arriver à n'importe qui, n'importe quand » (Marie-Andrée, 81 ans, 15 ans de vie en solo).

Le type de perte d'autonomie que nos répondantes redoutent le plus est le déclin physique, celui des capacités corporelles, au détriment du déclin cognitif qui a été marginalement abordé au cours de nos entretiens :

Et physiquement surtout, mentalement, ça ne m'inquiète pas. C'est surtout physiquement, parce qu'à mon âge, j'ai vu plusieurs personnes partir de cancer, hein, ou de maladies, et on sait que ça peut arriver, ça va arriver un jour, c'est sûr. Donc en attendant, et puis, il y a toujours le risque aussi, qu'on ait un accident, ça dépend pas de nous, mais qu'on se fasse frapper, euh qu'on ait un accident, si on meurt, c'est un moindre mal, mais si on reste handicapé, c'est embêtant (Léa, 70 ans, 35 ans de vie en solo).

Ouais, c'est ça, ça, ça m'inquiète, parce que mon mal de dos, des fois c'est vraiment insupportable. J'ai des cannes, alors j'marche avec des cannes, une canne, et puis, mais ça, faut pas penser loin comme ça. Parce que c'est trop déprimant, parce qu'on va pas en guérissant, on va pas en rajeunissant. Alors, malheureusement, faut pas trop y penser (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo).

Au-delà de la crainte d'une dégradation des capacités corporelles, qui témoigne du rapport intime qu'entretiennent les répondantes avec un corps qui ne satisfait plus leurs besoins, la perte d'autonomie physique est aussi appréhendée par ces aînées dans un contexte social, soit un rapport aux autres, à leur entourage. Dans le cas d'une perte d'autonomie physique, d'un point de vue social, les répondantes rapportent deux sortes de préoccupations. La première est de savoir qui s'occupera d'elles lorsqu'une perte d'autonomie surviendra. Notons qu'ici, un degré élevé d'isolement social des répondantes ne semble pas être une variable significative pour expliquer cette crainte. Les aînées peuvent se sentir aimées et entourées par leur entourage, et se demander tout de même qui sera là pour elles au moment de cette bifurcation biographique :

Je suis inquiète, dans le sens que, ce n'est pas une peur, mais je me dis : « Si je deviens, je perds mon autonomie, qu'est-ce qui va m'arriver ? » Parce qu'en réalité, bon, j'ai du monde autour de moi, mais ils sont tous occupés. Ils ont la quarantaine. Ils ont leurs vies. Ça, je vous avoue que quand je regarde le système de santé, puis

qu'est-ce qu'ils font avec les personnes âgées là, ça ne me tente pas trop (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

La seconde préoccupation de nos répondantes est une volonté de ne pas accaparer la famille proche dans le cas d'une détérioration physique significative :

Non moi, la seule chose que j'espère, c'est de ne pas m'éterniser au final. J'aimerais ça faire comme ma sœur. Elle a 100 ans et elle est encore autonome. Elle est rendue en résidence, mais elle est autonome. J'aimerais ça être comme elle ou mourir vite. Surtout pour ne pas embêter les autres. Je me dis tu sais, quand ta mère est à l'hôpital, bien là tu dois y aller (Emma, 83 ans, 22 ans de vie en solo).

Ce qui m'inquiète, c'est d'être une charge pour les gens qui m'aiment, parce que je le sais, ils vont tout vouloir faire là. Mais, c'est ça, c'est peut-être ça qui m'inquiète. Oui. Ça, ce n'est pas, je ne suis pas très à l'aise avec ça, une perte d'autonomie. Puis, ne pas charger les autres de ma personne (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

#### 4.2. Le temps qui reste

Les répondantes entretiennent des relations ambivalentes avec la question de la fin de vie. D'un point de vue strictement pragmatique d'abord, certaines ne souhaitent pas imposer à leurs proches les lourdeurs de la prise en charge administrative de leur décès :

J'ai revu toutes toutes mes choses, mais si je mourais demain matin, tout est en ordre, parfait ordre. C'est tout rangé ça. Oui. Parce que, puis ce n'est pas tellement pour moi. Moi, je m'en fous (*pires*). Ce qu'ils vont faire avec moi quand je vais être morte, ce n'est pas, je vais être morte, *that's it*, mais je ne veux pas les charger (Paule, 73 ans, 6 ans de vie en solo).

Souvent, si ces démarches sont gérées par les répondantes elles-mêmes, c'est parce qu'elles ont eu à gérer administrativement le décès d'un proche :

De plus en plus je pense à aller faire mes arrangements funéraires moi-même pour que mes enfants n'aient pas ça. Parce que je me suis rendue compte, quand c'était le tour de ma mère, qu'on a tendance à vouloir — moi non — mais ma sœur, acheter ce qu'il y avait de plus beau. Écoute, ça s'en va dans la terre (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

Je t'avoue que, mon testament est fait et mon mandat en cas d'incapacité est fait. Tous les renseignements sont là. J'ai tout mis ça en ordre suite au décès de mon beau-frère [...] Même au niveau de mon enterrement, tout est prévu. L'incinération, tout est prévu, même le nom de la compagnie, combien ça va coûter, tout, tout (Angélique, 68 ans, 20 ans de vie en solo).

D'un point de vue moins terre-à-terre, d'autres répondantes admettent ne pas penser à ce futur, et vivre une journée à la fois :

Je ne pense pas à ça moi (*aux années à venir*). Je ne sais pas comment ça va être. Je vous l'ai dit, demain c'est un autre jour. Est-ce qu'il me reste dix ans, cinq ans, deux ans ou deux mois ? Ça ne me traverse même pas l'esprit. Alors je ne ferai pas de l'expertise là-dessus. Même si j'essayais de me forcer. Je le sais-tu moi ? Bien non, pas du tout. Je prends ça comme ça vient et on verra et je monterai dans le train quand ça va arriver. Peut-être que je vais tomber en bas de ma chaise avant que vous partiez et que je vais me fracturer quelque chose ? Moi, je me dis, je vis et je fais ce que j'ai à faire. Quand je n'aurai plus d'argent, la société me prendra en charge. J'ai payé ma part à la société. Sinon, chaque fois que je fais une dépense, je me dis, ma succession me paye ça (*rires*). Le reste, ça ne m'inquiète pas (Marie-Ange, 80 ans, 35 ans de vie en solo).

J'ai un testament là, mais tu sais, un testament biologique, ou je ne sais pas, pour avoir un tuteur. Est-ce que j'ai nommé un tuteur, moi, dans mon testament ? Je ne le sais même pas là. Il faudrait que je regarde ça. Ça, c'est un peu imprudent. Disons que je ne suis pas très planificatrice de mon avenir, moi. Puis je ne l'ai jamais été. Puis, je ne le suis pas plus. Mais là, effectivement, il faudrait que je fasse des efforts (*rires*) (Marcelle, 77 ans, 16 ans de vie en solo).

Plusieurs femmes nous ont aussi fait part de leur crainte de souffrir au moment de leur mort. Pour contrer cette peur, elles parlent de leur refus de se faire réanimer, mais aussi de l'aide médicale à mourir, de leur désir, en somme, de décider elles-mêmes de la manière dont elles partiront :

Je veux pas de douleur. Ça me fait rien d'être handicapée, mais je veux pas de douleur. Mon mandat d'inaptitude est fait. Pas de tuyau, pas de tubes dans le nez, dans la bouche, dans tous les orifices là, il n'y en aura pas de ça des tuyaux pis des, c'est clair pour mon notaire, homologué, tout le *kit* est fait. Mes filles le savent. Ressuscitez-moi pas ! (Marceline, 74 ans, 30 ans de vie en solo).

J'ai peur de souffrir avant de mourir. Des fois j'ai hâte... J'en vois. Je ne voudrais vraiment pas souffrir. J'ai été tellement heureuse d'apprendre que l'aide à mourir venait d'être autorisée. Et quand j'avais écouté le film *Les Invasions barbares* et que le gars, il pique à la fin. Ça, ça m'avait ouvert une belle porte. Je n'ai jamais pris de drogue de ma vie. Je ne connais pas ça. Ça, ça m'avait ouvert une porte : « Regarde, tu feras faire ça comme ça » (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

Et si je suis prête à partir et que je considère que j'ai fini ma vie, on doit me laisser partir et m'aider à le faire si c'est nécessaire. Mais je n'ai pas besoin d'eux autres. Je serais bien capable de le faire toute seule s'il faut. Ou j'irais en Hollande. C'est sûr qu'il n'y a personne d'autre que moi qui va décider du jour de ma mort. C'est moi qui vais décider ça. Et on le sait quand c'est le temps (Blanche, 71 ans, 30 ans de vie en solo).

Si jusque-là nous n'avions pas noté de différences significatives dans les réponses recueillies entre la Région métropolitaine de Montréal, de l'Estrie ainsi que de l'Outaouais, la question des résidences pour aîné-es a divisé nos répondantes. Les Montréalaises nous ont fait part de leurs réticences à l'idée de finir leurs jours dans une résidence pour aîné-es, tout en ayant conscience qu'elles pourraient un jour s'y retrouver :

Au début, certaines personnes me disaient : « Mais pourquoi tu ne vas pas en résidence, t'sais ? Tu es rendue à l'âge là où tu pourrais aller en résidence ». Alors j'ai une sœur qui est allée en résidence et quand je la voyais, je revenais tellement déprimée, t'sais. Écoute, moi, j'ai la chance encore de pouvoir lire, j'ai de la mémoire, et puis tout ça, mais là, t'sais, que ce soit la plus belle résidence, les gens répètent toujours la même chose, on est malade... C'est déprimant. J pense que si j'y étais allée là, j'aurais coulé, j'aurais perdu tout intérêt (Pauline, 85 ans, 13 ans de vie en solo).

Moé, j'veux pas m'en aller dans une place où ils vont me donner une pilule pour m'endormir (*silence*). Parce que j'pense que c'est moé qui va, qui va tout casser là-dedans. Moi, j'suis... J'trouve que, pis il y a du mauvais monde, il n'y a pas du mauvais monde partout, mais il y en a. Pis j'trouve que les personnes âgées sont maltraitées à ben des places, les enfants s'en occupent pas. Il y a des places où je te mettrais le feu là-dedans. Ça, ça m'inquiète (Jacqueline, 74 ans, 24 ans de vie en solo).

Les répondantes de la région de l'Outaouais et de l'Estrie, quant à elles, tiennent un discours assez différent sur cette question. En fait, à l'inverse des répondantes de Montréal, ces aînées ont une représentation diversifiée de ces lieux de vie, c'est-à-dire qu'elles savent que plusieurs modèles de résidences existent, allant du modèle entendu comme « standard » (des chambres individuelles avec des espaces communs, et la supervision d'auxiliaires médicaux), en passant par une maison partagée par plusieurs aîné-es, jusqu'à une cohabitation intergénérationnelle. Ayant connaissance de cette diversité, les répondantes de l'Outaouais et de l'Estrie donnent l'impression de se projeter plus facilement que les autres dans ce type de structure. C'est le cas d'une aînée qui vit à Sherbrooke :

C'est pour ça que je me disais que quand j'allais être plus vieille, moins autonome, si je perdais mon autonomie, j'aimerais ça m'en aller dans un endroit où il y a plein de monde à portée de voix. À qui je pourrais dire que ça ne va pas. Et qui me viendrait en aide. Je ne resterais vraiment pas seule ici. Non. Oublie ça. Je vais rester ici aussi longtemps que je vais être parfaitement autonome [...] Et si j'avais une maladie par exemple, une maladie qui risquerait de me

rendre paralysée de façon à ce que je ne serais pas capable de rejoindre le téléphone et demander de l'aide. Juste savoir ça, je déménagerais immédiatement et je m'en irais dans un endroit sécuritaire. Ça, j'ai peur. J'ai peur que ça m'arrive. C'est une peur et c'est viscéral (Anne-Marie, 64 ans, 6 ans de vie en solo).

Une autre répondante de Sutton imagine ses dernières années de vie dans une maison où se côtoieraient plusieurs générations :

Il y a toutes sortes de projets qui se parlent un peu dans cette optique-là, puis un jour ça va arriver. Et moi, je vais faire partie de ça. Je vais faire partie de ça. Soit une coopérative de logements, ou... Je n'ai pas besoin de grand pour moi. Mais, il peut y avoir des espaces où il y a un feu de bois, tu sais, une grande pièce, et puis... Aussi multigénérationnelle, parce que ça prend des jeunes pour s'occuper de nous (Henriette, 67 ans, 7 ans de vie en solo).

Enfin, la résidence pour aînés peut être envisagée en tant que lieu de socialisation. C'est le cas pour l'une de nos répondantes de l'Estrie qui, plutôt que de chercher une assistance médicale dans ce type de structure, souhaite y pratiquer des loisirs. Elle évoque d'ailleurs une résidence avec des appartements séparés et sans supervision médicale. Elle parle de ce lieu au moment où nous lui posons des questions sur son hébergement actuel :

Oui, le logement, c'est correct. Puis si à un moment donné, ça ne fonctionne pas. Comme l'an dernier, au printemps, je n'allais pas bien. Puis j'avais dit à ma fille : « On ira voir sur le côté du Carrefour où il y a des résidences ». Parce que ça, c'est toujours pareil. Ce n'est pas le besoin de la résidence. C'est parce qu'ils ont des activités. Comme étant donné que l'hiver je fais moins de transport, je sors beaucoup moins. C'est qu'il y ait des activités dans (*la résidence*). D'abord le prochain déménagement sera où il y a des activités, pas une résidence nécessairement, mais oui, c'est des résidences quand même. Il y en a ici en arrière du Carrefour où c'est, il y a des activités, mais ce n'est pas une résidence en tant que telle. C'est plus des appartements, mais il n'y a pas tous les services. Il n'y a pas

d'infirmière par exemple (Jeanne-Mance, 76 ans, 15 ans de vie en solo).

# Conclusion

Au terme de ce rapport, que retenir de l'expérience de vivre et vieillir en solo des femmes âgées de 65 ans et plus que nous avons rencontrées ?

Toutes font montre d'une volonté de vivre le moment présent de façon pleine et entière, et ont mis en place, pour ce faire, deux stratégies qui se complètent l'une l'autre : d'une part, des dispositifs actifs, déployés à court et moyen terme pour maintenir une vie active (bénévolat, sport, etc.), d'autre part, des dispositifs proactifs, appliqués donc à plus long terme pour maintenir ce qu'on peut appeler du lien social (entretien d'un réseau amical durable, maintien de liens familiaux positifs) et qui donnent lieu à l'expression de nombreuses solidarités intergénérationnelles. Les femmes rencontrées ont également en commun un fort désir d'indépendance — financière, amoureuse, intellectuelle — et ce, malgré parfois des pertes en matière d'autonomie motrice.

Pour ce qui est de la vie en solo, il ressort de notre recherche que la solitude n'est pas vécue comme un poids entraînant les femmes « vers le bas », mais plutôt comme un élément avec lequel elles ont appris à composer, parfois depuis plus de 20 ans, voire une composante de leur vie dont elles ont appris à tirer profit pour leur bien-être. De plus, pour elles, solitude n'équivaut pas à isolement, la majorité ayant un bon réseau d'ami-es et de la famille sur qui elles peuvent compter, de même que des ressources en matière de santé, etc. Si pour certaines, l'aspect difficile de la vie en solo est le manque affectif lié à une relation amoureuse, plusieurs soulignent néanmoins ne plus vouloir revivre en couple et surtout, ne pas avoir la charge d'une autre personne qu'elles-mêmes au quotidien.

Enfin, lorsque nous avons abordé la question de la fin de vie avec nos répondantes, c'est d'abord la crainte du déclin de leurs capacités physiques, c'est-à-dire la perte de leur autonomie physique, qui est au centre de leurs préoccupations, et ce, essentiellement parce qu'elles ne veulent pas être une charge pour leur entourage.

Cette recherche sur les aspects quotidiens du vivre seule est à considérer comme une première exploration de cette thématique. Cette dernière pourrait être affinée dans des recherches futures. La question des répondantes issues des minorités sexuelles, par exemple, ouvre des multiples perspectives d'exploration. Certains aspects plus spécifiques de la vie en solo pourraient également être approfondis, notamment tout ce qui entoure l'alimentation des femmes vivant seules. En définitive, emprunter le chemin de la vie quotidienne nous apparaît être une façon à la fois originale et très parlante de documenter sociologiquement les phénomènes du vieillissement et de la vie en solo.

# Annexes

## Annexe 1 : Guides d'entrevue

### 1. Guide d'entrevue répondantes hétérosexuelles

#### Guide d'entretien semi-directif

##### **Thème 1 : Parcours résidentiels et représentations**

- 1. Pour commencer, pouvez-vous me parler un peu de vous ?  
Depuis combien de temps habitez-vous ici (dans ce quartier, dans cette résidence/logement) ? Depuis combien de temps habitez-vous seul-e ?**  
  
(Explorer aussi l'histoire de vie : mariage, enfant, travail, réseau social, décès de proches, etc.)
- 2. Parlez-moi des circonstances qui vous ont amené-e à vivre seul-e. Est-ce que c'était par choix ou pas ?**
- 3. Comment les gens autour de vous (famille, amis, professionnels) voient-ils le fait que vous vivez seul-e ? Leur réaction est-elle généralement positive ou négative ?**
- 4. Et vous, personnellement, comment voyez-vous ça le fait de vivre seul-e ?**

##### **Thème 2 : Expérience de vieillir et vivre seul-e**

- 5. Nous aimerions savoir ce que vivre seul-e représente pour vous au quotidien. Pouvez-vous me dire, d'abord, comment ça se passe pour vous à l'endroit où vous vivez ? Quelle appréciation en faites-vous ?**
- 6. Pouvez-vous maintenant me dire à quoi ressemblent vos journées ?**  
(Explorer une journée type : AVQ-AVD, relations sociales, loisirs, liens avec l'extérieur, etc.)
  - Comment ça se passe au niveau du logement et de son entretien ?
  - Comment ça se passe pour vous, au niveau des repas, des courses, de l'épicerie ?
  - Comment ça se passe pour vous au niveau financier ?

- Comment ça se passe au niveau des soins et des rendez-vous médicaux ?
  - Et au niveau de votre vie sociale et des loisirs (visites de membre de la famille, sorties, activités extérieures, liens avec les anciens collègues de travail, etc.), comment ça se passe pour vous ? Trouvez-vous qu'il y a eu des changements au niveau de votre vie sociale et de vos loisirs dans les dernières années ?
- 7. Vous m'avez raconté vos journées, pouvez-vous me parler de comment vous vous sentez ? Qu'est-ce que vous aimez le plus du fait de vivre ici, seul-e ? Qu'est-ce que vous aimez le moins ?**
- 8. La solitude, est-ce quelque chose que vous vivez ? Comment composez-vous avec ça ? (sentiment général face à la solitude, actions entreprises pour la soulager, etc.)**
- Si non, pour quelles raisons selon vous ?
  - Si oui, pouvez-vous me donner des exemples de moments dans la semaine ou dans l'année (hiver vs été) où vous souffrez de solitude ?
  - Considérez-vous que cette solitude est liée au fait de vivre seul-e ou si c'est quelque chose que vous aviez déjà ressenti dans le passé ? À quoi cette solitude est-elle due selon vous ?
  - Y a-t-il des choses qui, selon vous, pourraient être faites pour vous aider à apaiser ce sentiment de solitude ?

### Thème 3 : Stratégies et ressources

- 9. Est-ce que vous recevez des services 1) du réseau de la santé, 2) de vos proches ou 3) du réseau communautaire ? Lesquels (soins médicaux, aide à domicile, ménage, repas, visites de bénévole, etc.) ? Comment ça se passe (fonctionnement des services et de l'aide, niveau de satisfaction) ? Avez-vous déjà refusé des services ou de l'aide ? Si oui, pourquoi ? Est-ce qu'il y a quelque chose que vous n'avez pas pour le moment, mais que vous considérez que vous avez de besoin ou qui vous aiderait à vivre seul-e ? Utilisez-vous des technologies, de type Internet ou réseaux sociaux ? Si oui, qu'est-ce que cela vous apporte ?**
- 10. Est-ce qu'il y a des choses ou des aspects de votre vie qui vous inquiètent actuellement ou encore quand vous pensez au futur ? Lesquels ?**

**Y a-t-il des choses qui, selon vous, pourraient être faites pour atténuer ces inquiétudes ?**

**11. Je vais vous présenter quelques situations inventées et je vais vous demander de me dire ce que vous feriez si vous vous retrouviez dans ces situations :** (explorer en même temps si c'est quelque chose qui est déjà arrivé ou qui les inquiète)

- Vous n'avez plus ce qu'il faut pour vous faire un souper et vous ne pouvez pas sortir pour aller chercher ce qu'il manque (par exemple : vous êtes blessé-e au pied et vous avez de la difficulté à marcher ou il y a une tempête dehors). Que faites-vous ?
  
- Vous recevez une lettre de la part d'une compagnie (*Hydro Québec ou votre compagnie de téléphone, par exemple*) et la lettre dit que vous leur devez de l'argent, mais vous ne comprenez pas bien pourquoi. Que faites-vous ?
  
- Enfin, que feriez-vous si un matin, en vous réveillant, vous vous sentiez très malade (par exemple, vous êtes très faible et inquiet-ète pour votre santé) ?

## **Conclusion**

**12. De manière générale, considérant votre âge, quelle appréciation faites-vous de votre quotidien ou de votre qualité de vie ?**

**13. Si une personne de votre âge vous disait qu'elle songeait sérieusement à vivre seule. Quel(s) conseil(s) lui donneriez-vous ?**

**14. Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter au sujet de l'expérience de la vie en solo que vous n'auriez pas eu l'occasion de dire ?**

**Remerciements**

2. Guide d'entrevue répondantes issues des minorités sexuelles

### **Guide d'entretien semi-directif**

#### **Thème 1 : Parcours résidentiels et représentations**

1. **Pour commencer, pouvez-vous me parler un peu de vous ?  
Depuis combien de temps habitez-vous ici (dans ce quartier, dans cette résidence/logement/ville) ? Depuis combien de temps habitez-vous seul-e ?**  
  
(Explorer aussi l'histoire de vie : mariage, enfant, travail, réseau social, décès de proches, etc.)
2. **Parlez-moi des circonstances qui vous ont amené-e à vivre seul-e. Est-ce que c'était par choix ou pas ?**
3. **Pouvez-vous me parler de vos relations avec les personnes qui vous entourent ?**
4. **Avez-vous eu une vie amoureuse ? Avez-vous présentement une vie amoureuse ? Pouvez-vous m'en parler ?**
5. **Avec qui discutez-vous de vos espoirs, de vos peurs et de vos plans pour l'avenir ? (Piste : Avez-vous une « famille choisie », ce qu'on appelle une « deuxième famille » ?)**
6. **Est-ce que vous parlez de votre orientation sexuelle/identité de genre aux gens qui vous entourent ? Si oui, à qui ? Si non, pouvez-vous m'expliquer pourquoi ? OU À qui, dans votre entourage, parlez-vous de votre orientation sexuelle/identité de genre ? Qu'est-ce qui facilite ou rend difficile de parler de votre orientation sexuelle/identité de genre à certaines personnes ?**
7. **Avez-vous déjà ou vivez-vous actuellement des difficultés spécifiques en lien avec votre orientation sexuelle/identité de genre ? ou On sait que dans la société actuelle, les personnes qui ont une orientation sexuelle autre que hétérosexuelle (ou les personnes trans) vivent encore des difficultés par rapport à leur orientation (identité ou expression de genre), comme de l'homophobie (transphobie) ou de la stigmatisation subtile, dans différentes sphères de leur vie (famille, travail, services sociaux et de santé). Avez-vous déjà ou vivez-vous actuellement des difficultés spécifiques en lien avec votre**

**orientation sexuelle/identité de genre ? Si oui, pouvez-vous me décrire la ou des situations ?**

- 8. Comment restez-vous en lien avec ces gens ? Comment pourrions-nous inciter et aider les gens (vous, par exemple) à garder et entretenir de telles relations ?**
- 9. Comment les gens autour de vous (famille, amis, professionnels) voient-ils le fait que vous vivez seul-e ? Est-ce que vous sentez que vos relations sont restées les mêmes ou ont changé lorsque vous avez commencé à habiter seule ? Leur réaction est-elle généralement positive ou négative ?**
- 10. Et vous, personnellement, comment voyez-vous ça le fait de vivre seul-e ? Quels sont les défis et ce que vous appréciez de vivre seule ?**

## **Thème 2 : Expérience de vieillir et vivre seul-e**

- 11. Nous aimerions savoir ce que vivre seul-e représente pour vous au quotidien. Pouvez-vous me dire, d'abord, comment ça se passe pour vous à l'endroit où vous vivez ? Quelle appréciation en faites-vous ?**
- 12. Pouvez-vous maintenant me dire à quoi ressemblent vos journées ?**  
(Explorer une journée type : AVQ-AVD, relations sociales, loisirs, liens avec l'extérieur, etc.)
  - Comment ça se passe au niveau du logement et de son entretien ?
  - Comment ça se passe pour vous, au niveau des repas, des courses, de l'épicerie ?
  - Comment ça se passe pour vous au niveau financier ?
  - Comment ça se passe au niveau des soins et des rendez-vous médicaux ?
  - Et au niveau de votre vie sociale et des loisirs (visites de membre de la famille, des ami. e. s, sorties, activités extérieures, liens avec les anciens collègues de travail, etc.), comment ça se passe pour vous ? Trouvez-vous qu'il y a eu des changements au niveau de votre vie sociale et de vos loisirs dans les dernières années ?
- 13. La solitude, est-ce quelque chose que vous vivez ? Comment composez-vous avec ça ? (sentiment général face à la solitude, actions entreprises pour la soulager, etc.)**

- Si non, pour quelles raisons selon vous ?
- Si oui, pouvez-vous me donner des exemples de moments dans la semaine ou dans l'année (hiver vs été) où vous souffrez de solitude ?
- Considérez-vous que cette solitude est liée au fait de vivre seul-e ou si c'est quelque chose que vous aviez déjà ressenti dans le passé ? À quoi cette solitude est-elle due selon vous ?
- Y a-t-il des choses qui, selon vous, pourraient être faites pour vous aider à apaiser ce sentiment de solitude ?

### Thème 3 : Stratégies et ressources

- 14. Est-ce que vous recevez des services 1) du réseau de la santé, 2) de vos proches ou 3) du réseau communautaire ? Lesquels (soins médicaux, aide à domicile, ménage, repas, visites de bénévole, etc.) ? Comment ça se passe (fonctionnement des services et de l'aide, niveau de satisfaction) ?**
- 14.1. Avez-vous déjà été confronté-e à des difficultés ou des barrières pour avoir accès aux ressources ?**
- 14.2. Selon vous, qu'est-ce qui facilite ou pourrait faciliter l'accès aux ressources ?**
- 14.3. Selon vous, quelles sont vos forces en tant que femme qui habite seule (ex. trait de caractère, spiritualité, etc.) ?**
- 14.4. Avez-vous déjà refusé des services ou de l'aide ? Si oui, pourquoi ?**
- 14.5. Est-ce qu'il y a quelque chose que vous n'avez pas pour le moment, mais que vous considérez que vous avez de besoin ou qui vous aiderait à vivre seul-e ?**
- 15. Utilisez-vous Internet ? Si oui, quel rôle joue-t-il dans votre vie ?**
- 15.1. Avez-vous déjà utilisé une ressource en ligne (comme Facebook ou CaringBridge) pour rester en contact avec vos ami-es s et votre famille ? Si oui, cela vous a-t-il permis d'avoir des discussions importantes pour vous ? Pourquoi ?**
- 15.2. Qu'est-ce qui pourrait inciter les gens (vous, par exemple) à avoir ce genre de discussion en ligne ? Que pourrions-nous faire ou offrir pour les favoriser ?**
- 16. Est-ce qu'il y a des choses ou des aspects de votre vie qui vous inquiètent actuellement, si oui, lesquels ? Y a-t-il des choses qui, selon vous, pourraient être faites pour atténuer vos inquiétudes ?**

**17. Je vais vous présenter quelques situations inventées et je vais vous demander de me dire ce que vous feriez si vous vous retrouviez dans ces situations :** (explorer en même temps si c'est quelque chose qui est déjà arrivé ou qui les inquiète)

- Vous n'avez plus ce qu'il faut pour vous faire un souper et vous ne pouvez pas sortir pour aller chercher ce qu'il manque (par exemple : vous êtes blessé-e au pied et vous avez de la difficulté à marcher ou il y a une tempête dehors). Que faites-vous ?
- Vous recevez une lettre de la part d'une compagnie (*Hydro Québec ou votre compagnie de téléphone, par exemple*) et la lettre dit que vous leur devez de l'argent, mais vous ne comprenez pas bien pourquoi. Que faites-vous ?
- Enfin, que feriez-vous si un matin, en vous réveillant, vous vous sentiez très malade (par exemple, vous êtes très faible et inquiet-e pour votre santé) ?

**18. Quels sont vos besoins en tant que femme aînée (ou âgée) qui vit seule ?**

#### **Thème 4 : Perspectives d'avenir**

- 19.** Comment voyez-vous votre futur ? Comment vous vous sentez par rapport à l'avenir ? Avez-vous des inquiétudes face à l'avenir ?
- 20.** Avez-vous fait des plans pour votre avenir en ce qui a trait à la planification des soins de fin de vie ? (testament, mandat en cas d'inaptitude, directives de fin de vie, planification financière, etc.)
- 21.** Dans le cas où une détérioration de votre santé surviendrait, avez-vous quelqu'un qui pourrait prendre soin de vous ?

#### **Conclusion**

- 22.** De manière générale, considérant votre âge, quelle appréciation faites-vous de votre quotidien ou de votre qualité de vie ?
- 23.** Si une personne de votre âge vous disait qu'elle songeait sérieusement à vivre seule. Quel(s) conseil(s) lui donneriez-vous ?

24. Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter au sujet de l'expérience de la vie en solo que vous n'auriez pas eu l'occasion de dire ?

### Remerciements

### 3. Fiche d'informations sociodémographiques

**Âge :**

**Statut civil :** êtes-vous marié-e, séparé-e/divorcé-e, veuf-ve, célibataire

**Nombre d'enfants vivants — filles :**                      **– garçons :**

**Nombre d'enfants décédés :**

**Nombre de petits-enfants :**

**Nombre de frères et sœurs vivants :**

**Nombre de frères et sœurs décédés :**

**Lieu de résidence (nom de la ville) :**

**Êtes-vous locataire ou propriétaire de votre résidence ? :**

**Nombre d'années de vie en solo :**

**Nombre d'années de scolarité complétées :**

**Emplois antérieurs ou actuels :**

**Si retraité-e, depuis quelle année ? :**

**Occupations autres qu'un emploi (bénévolat, contractuel, etc.) :**

**Revenu annuel moyen :** \_\_\_\_\_

**Ou**

**Catégorie de revenus :** 14 999 \$ et moins; 15 000 \$ à 24 999 \$;

25 000 \$ à 34 999 \$; 35 000 \$ à 49 999 \$; 50 000 \$ et plus

**Fréquentation d'organismes communautaires (lesquels) :**

**Principaux problèmes de santé :**

**Désire être contacté-e pour des événements éventuels en lien avec la recherche : si oui, inscrire coordonnées (courriel ou numéro de téléphone) :**

## Annexe 2 : Annonce de recrutement aînées issues de minorités sexuelles

### « Vieillir et vivre seule »

*Invitation à participer à un projet de recherche \**

---

Vivre seul est le mode de vie d'environ le tiers des aînés et aînées au Québec (Statistique Canada, 2012). Lorsqu'on tient compte des logements collectifs de type HLM et des résidences pour personnes âgées, cela fait passer le pourcentage de personnes vivant seules à domicile de 37 % à 44 %, chez les 75-84 ans, et de 31 % à 68 %, chez les 85 ans et plus (MFA, 2011).

Face à ce phénomène social en progression, nous souhaiterions mieux connaître le vécu du « vieillir et vivre seule » des femmes dont c'est le mode de vie. S'agit-il d'un choix ? Sinon, comment est-ce advenu ? Quels en sont les avantages et inconvénients ? Quels sont les défis personnels et pratiques associés à ce mode de vie ? Que pourrait-il être fait, socialement, pour aider les femmes aînées qui souhaitent vivre seules ? Nous souhaitons rencontrer des femmes aux parcours de vie et aux expériences les plus diversifiés possible que ce soit sur le plan de la vie conjugale, des milieux sociaux, de l'orientation sexuelle et de l'expérience parentale.

La population des lesbiennes âgées de 65 ans et plus et vivant seule représente pour notre recherche un enjeu particulier. À ce jour, ces femmes sont absentes de l'espace social, on entend peu parler d'elles, leur parole

---

\* Projet de recherche financé par le programme Québec ami des aînés, géré par le Secrétariat aux aînés et le ministère de la Famille du Québec.

rester ainsi muette. C'est pour cela que les services et protocoles d'intervention qui viendraient répondre à leurs besoins sont aujourd'hui encore quasi-inexistants. À travers notre recherche, nous souhaitons donc porter dans le débat social la voix de ces femmes.

C'est à ce titre que nous serions intéressées à vous rencontrer pour recueillir votre point de vue. Votre participation au projet de recherche impliquerait de nous accorder une entrevue individuelle, d'une durée d'environ 60 minutes, suite à laquelle une compensation financière vous serait remise (25 \$). Si vous acceptez de participer, soyez assurée que toutes les informations vous concernant resteraient entièrement confidentielles. Nous suivons des protocoles de recherche très stricts qui veillent à garantir l'anonymat et la confidentialité aux participantes.

Si vous souhaitez participer, prière de contacter Balia Fainstein, agente de recherche, à [baliaf@gmail.com](mailto:baliaf@gmail.com) ou Anne Quéniart, professeure de sociologie à l'UQÀM et membre de la Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne à [queniart.anne@uqam.ca](mailto:queniart.anne@uqam.ca).

Annexe 3 : Tableau synthèse des données sociodémographiques des répondantes

Répondante	Pseudonyme	Âge	Statut civil	Nbr d'années de vie en solo	Nbr d'enfants	Nbr de petits-enfants	Nbr frères et sœurs vivants	Ville	Locataire/Propriétaire	Scolarité	Emploi antérieur	Année de la retraite	Catégorie de revenu	Problèmes de santé
1	Maria	75	Séparée/ divorcée	6	1	1	2	Gatineau (secteur Hull)	Locataire	Collégial	Comptes à recevoir dans une compagnie de produits chimiques	2009	15 000-24 999	Aucun
2	Lucette	72	Séparée/ divorcée	8	2	7	6	Val-des- Monts	Locataire	Secondaire	Aide-infirmière, service à la clientèle	2008	15 000-24 999	Asthme
3	Luce	67	Veuve	7	3	8	5	Gatineau	Propriétaire	Secondaire	Encadrement professionnel	2007	15 000-24 999	Aucun
4	Angélique (L)	68	Séparée/ divorcée	20	2	1	2	Ripon	Propriétaire	Collégial	Différents rôles dans les organismes communautaires	2013	25 000-34 999	Diabète type 2, handicap à la main
5	Adèle (T)	65	Célibataire	22	0	0	2	Ottawa	Locataire	Université	Société Canadienne du Sida	Pas encore à la retraite	35 000-49 999	Aucun
6	Emma	83	Veuve	22	4	7	2	Sherbrooke	Locataire	Secondaire	Secrétaire-réceptionniste	1979	15 000-24 999	Aorte mince
7	Violette	76	Séparée/ divorcée	26	2	2	4	Sherbrooke	Propriétaire	Secondaire	Enseignante	1995	15 000-24 999	Problèmes articulaires
8	Jeanne- Mance	76	Veuve	15	2	0	1	Sherbrooke	Locataire	Secondaire	Employée de maison ; finisseuse en fourrure	1987	15 000-24 999	Hypertension, glande thyroïde, arthrose (genoux et colonne vertébrale)
9	Marie- Ange	80	Célibataire	35	0	0	5	Sherbrooke	Propriétaire	Secondaire	Enseignante	1990	50 000 et plus	Aucun
10	Marie- Andrée	81	Veuve	15	4	6	4	Sherbrooke	Propriétaire	Secondaire	Enseignante, bibliothécaire	1989	50 000 et plus	Pneumonies récurrentes, incontinence urinaire
11	Anne- Marie (L)	65	Séparée/ divorcée	6	3	1 4	1	Sherbrooke	Locataire	Université	Chargée de cours	2000	14 999 et moins	AVC en 2000, Cancer de la vessie en 2008
12	Blanche (L)	71	Célibataire	30	1	1	5	Sherbrooke	Locataire	Collégial	Photographe	2005	15 000-24 999	Aucun

13	Henriette (L)	67	Célibataire	7	0	0	8	Sutton	Locataire	Secondaire	Agente de salle de spectacle	2010	15 000-24 999	Aucun
14	Léa	70	Célibataire	35	0	0	6	Montréal	Locataire	Université	Infirmière en psychiatrie, psychanalyste	Pas encore à la retraite	35 000-49 999	Aucun
15	Pauline	85	Séparée/divorcée	13	2	2	1	Montréal	Locataire	Collégial	Réceptionniste	A travaillé juste 3 ans dans sa vie	25 000-34 999	Maux de dos
16	Rolande	85	Célibataire	25	0	0	0	Montréal	Locataire	Université	Travailleuse sociale, analyste pour enfants	Pas encore à la retraite	35 000-49 999	Arthrose, arthrite, problèmes de vessie, dégénérescence maculaire
17	Solange	75	Séparée/divorcée	41	1	1	3	Montréal	Locataire	Secondaire	Commis à l'hôpital	1998	15 000-24 999	Pression
18	Louise	85	Veuve	24	6	1	2	Montréal	Propriétaire	Secondaire	Vendeuse, secrétaire	?	15 000-24 999	3 AVC, paralysée de la partie gauche du corps
19	Micheline	85	Veuve	8 mois	2	0	2	Montréal	Locataire	?	?	?	15 000-24 999	Problèmes de vue, nerf sciatique
20	Marceline	74	Séparée/divorcée	30	2	2	2	Montréal	Locataire	Collégial	Infirmière	2004	35 000-49 999	Douleurs dans les articulations
21	Lyne	65	Célibataire	27	1	0	5	Montréal	Locataire	Université	Infirmière	2012	50 000 et plus	Aucun
22	Jacqueline	74	Célibataire	24	1	0	1	Montréal	Locataire	Secondaire	Préposée dans un salon funéraire	2013	15 000-24 999	Diabète, problèmes d'équilibre
23	Élisa	83	Séparée/divorcée	44	2	0	8	Montréal	Locataire	Primaire	Femme de ménage	1998	15 000-24 999	Arthrite rhumatoïde
24	Paule (L)	73	Veuve	6	2	2	2	Montréal	Locataire	Université	Enseignante	1999	50 000 et plus	Problèmes oculaires
25	Marcelle (L)	77	Séparée/divorcée	16	1	0	2	Montréal	Propriétaire	Université	Enseignante, conseillère syndicale	2001	35 000-49 999	Arthrose

(L) : Lesbienne

(T) : Transgenre