

La résilience

**de personnes vivant aux *Jardins Millen*
durant la pandémie de la COVID-19**

Un monde riche de nuances et de substances



photo : Guy Vermette

Symbolique du nénuphar dans la démarche réalisée

Sur le plan étymologique, le mot nénuphar vient de l'égyptien « nanoufar », qui veut dire « les belles ». La symbolique du nénuphar a plusieurs sens. Ainsi, selon les traditions, le nénuphar peut être associé au sacré, à la fertilité, à l'accomplissement personnel et à la longévité.

Que de belles références fortes et inspirantes pour l'associer à la résilience déployée en temps de pandémie par des personnes vivant en RPA (résidence pour personnes âgées). Cette résilience fait appel à ce qu'on a de meilleur en soi et au dépassement de soi. Tout un terrain et un terreau fertiles !

Rédaction : Guy Vermette

Édition : Guy Vermette

Pour se procurer un exemplaire de ce document, faites parvenir votre demande :

www.legsdevie.com, à l'onglet « me contactez » ou
téléphone : 514-508-7373

La reproduction d'extraits est autorisée à des fins non commerciales avec mention de la source.
Toute reproduction partielle doit être fidèle au texte d'origine.

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Nationales du Québec, 2021

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Canada, 2021

ISBN : 978-2-9820139-0-2 (version imprimée)

ISBN : 978-2-9820139-1-9 (version PDF)

CONTENU

Remerciements	1
Faits saillants	3
Introduction	5
Objectif de la démarche	6
Démarche réalisée	7
Profil des répondantes et des répondants	8
État de résilience des répondantes et des répondants	9
Les niveaux d'adaptation	9
Les difficultés d'adaptation rencontrées et leur contexte	11
Les moyens utilisés qui ont fait le plus de bien	14
Les caractéristiques de la personnalité les plus aidantes	19
Les efforts d'adaptation qui suscitent le plus de fierté	21
Les apprentissages faits pour s'adapter à la pandémie	22
Les services les plus utiles offerts par les <i>Jardins Millen</i>	25
Les aides les plus utiles offertes par l'entourage	27
Les services les plus utiles offerts par les ressources extérieures	29
Les moyens prévus pour poursuivre l'adaptation	32
Conclusion	35
Annexe 1 : Questionnaire portant sur la résilience de résidentes et de résidents en contexte de pandémie	37
Annexe 2 : Qualificatifs distincts utilisés par les personnes pour identifier les caractéristiques de leur personnalité les plus aidantes dans leurs efforts d'adaptation à la pandémie	38
Références	39

REMERCIEMENTS

Dans un premier temps, je remercie toutes les personnes qui ont pris le temps de remplir le questionnaire du sondage. Elles ont fourni ainsi les informations relatives à leurs efforts pour tenter de s'adapter à la pandémie et à ses impacts dans leur vie quotidienne. Leurs témoignages, leurs prises de position et leurs réflexions représentent l'essentiel de ce document.

D'autre part, je remercie la direction générale et la cheffe des loisirs des *Jardins Millen* qui ont accueilli très favorablement l'idée de faire un portrait de l'état de la résilience chez les résidentes et résidents. Elles ont aussi veillé à la photocopie du questionnaire, sa diffusion, sa cueillette une fois rempli, en plus de transmettre les informations nécessaires au bon déroulement de ce sondage.

Je remercie également le *Groupe Maurice* d'avoir donné son aval à la réalisation de ce projet.

Finalement, un merci tout particulier à mesdames Francine Lussier-Dubé et Renée Houde, résidentes aux *Jardins Millen*, qui ont accepté avec générosité de mettre à profit leur rigueur et leur amour du français pour faire une révision linguistique du texte. Leurs commentaires et suggestions ont contribué grandement à le bonifier.

En autant que faire se peut, la rédaction épïcène sera privilégiée pour assurer une représentation juste des genres féminin et masculin. Des mots non genrés, tels que « personnes » ou « plusieurs » seront aussi utilisés pour parler des femmes et des hommes.

FAITS SAILLANTS

- La presque totalité des personnes ayant participé au sondage se disent moyennement ou très adaptées à la pandémie et à ses impacts dans leur vie quotidienne.
- Ce document présente, sous forme de coffre à outils, les manifestations de ces **adaptations réussies**. Elles mettent en évidence la singularité et, conséquemment, la diversité des nombreuses stratégies utilisées.
- On y découvre la place importante des dispositions psychologiques, du passage à l'action sur les plans physique, intellectuel ou artistique, de l'entretien de relations ainsi que de compétences variées, tous des fruits d'expériences acquises tout au long d'une vie.
- Les résultats montrent que le niveau d'adaptation à la pandémie a tendance à augmenter avec l'âge et que de vivre en couple faciliterait cette adaptation pour les hommes.
- Les principales sources de fierté qui se dégagent des efforts d'adaptation à la pandémie sont : d'avoir fait des choses que j'aime ; d'être passée à travers ; d'avoir été respectueuse des consignes et de m'être maintenue en santé.
- Le portrait de résilience qui en résulte fait le contrepoids aux stéréotypes entretenant une image uniforme des personnes âgées ainsi qu'à une perception négative de leurs capacités à composer avec le changement et l'adversité.
- On y découvre également qu'un milieu de vie, tel qu'une RPA (Résidence pour personnes âgées), peut ressembler à un village avec toutes ses facettes de relations, de liens familiaux et d'amitié, de solidarités, de soutiens, d'interdépendances et de services facilitant le bien-être et le maintien de l'autonomie des personnes qui y vivent.
- Ce document présente plusieurs sources d'inspiration pour toute personne qui souhaite assumer et affirmer son vieillissement dans un contexte d'adaptation exigeant.
- Il comporte également des repères pour les équipes de direction en RPA qui souhaiteraient mettre davantage à profit les capacités d'adaptation de leurs résidentes et résidents dans l'animation de leur milieu de vie ainsi que dans la gestion d'événements particuliers, tels qu'une éclosion virale majeure ou la sortie d'une pandémie.

Bonne lecture !

INTRODUCTION

Depuis mars 2020, nous vivons un contexte historique de pandémie qui afflige des centaines de millions de personnes à travers le monde.

Nos gouvernements ont admis avoir été confrontés à la nécessité de « construire un avion en plein vol ». Cette figure de style, très évocatrice, a été utilisée pour illustrer le défi considérable de développer et d'utiliser massivement des interventions de santé publique pour contrer cette pandémie, du jamais vu depuis la grippe espagnole au début du 20^e siècle.

Au Québec, la première vague de la pandémie de la COVID-19 a été très meurtrière, particulièrement pour les personnes vivant en CHSLD (Centre hospitalier de soins de longue durée). Le réseau de la santé a été à bout de souffle, et même débordé, pour répondre aux besoins d'hospitalisation des personnes présentant des complications de la COVID-19.

Une séquence d'événements a marqué l'évolution de la pandémie au Québec, soit :

- un confinement total au printemps 2020 qui fut très difficile à vivre ;
- une économie qui s'est mise sur pause avec ce qui s'en est suivi en termes de pertes d'emploi et autres impacts dommageables pour la santé ;
- un été 2020 qui a suscité beaucoup d'espoir, bien qu'éphémère compte tenu de l'arrivée d'une deuxième vague dont le sommet a été atteint en janvier 2021 ;
- une troisième vague au printemps 2021 dont l'ampleur appréhendée a été considérablement réduite grâce au respect des mesures sanitaires (i.e. distanciation physique, port du masque et lavage des mains) et à une protection croissante de la population découlant du déploiement de la vaccination.

On nous a répété *ad nauseam* « Ça va bien aller » avec une illustration d'un arc-en-ciel comme marque d'espérance en des jours meilleurs. Mais l'espérance ne suffit pas devant une catastrophe qui perdure. On se pose la question : que pouvons-nous faire pour se faire du bien ou en faire à autrui, ici et maintenant ? » Notre santé est alors en jeu, voire compromise.

À cet effet, l'*Organisation mondiale de la santé* (OMS, 1946) définit la santé comme étant « un état de bien-être physique, mental et social complet. » Plus important encore pour la présente démarche, l'OMS ajoute : « une bonne santé nous fournit la capacité d'adaptation physique et émotionnelle nécessaire pour affronter des circonstances pénibles, rétablir notre équilibre et mener une vie pleine et riche. » La démarche réalisée porte sur cette capacité d'adaptation si précieuse à la santé.

OBJECTIF DE LA DÉMARCHE

Résidant aux *Jardins Millen*, j'ai vécu de l'intérieur l'évolution des différentes phases de la pandémie depuis mars 2020. J'ai voulu apporter ma contribution en proposant de réaliser, bénévolement, un état de situation des efforts que les résidentes et les résidents ont déployé pour s'adapter à la pandémie et à ses impacts dans leur vie quotidienne.

L'objectif avoué, et plus précis, était :

« d'identifier et de faire valoir la résilience observée depuis plus d'un an chez de très nombreuses personnes malgré le caractère très éprouvant de la situation vécue. »

La résilience réfère aux différentes forces dont dispose une personne pour persévérer dans une épreuve en travaillant à maintenir ou à rétablir un bon fonctionnement ainsi qu'à préserver sa santé physique et sa santé mentale.

Il était souhaité que cette résilience puisse se comprendre par la variété de ses manifestations sur les plans des attitudes, des comportements et des ressentis ainsi que par l'apport d'aide, de soutien et de services des membres de l'entourage (ex. : voisinage, famille, amitié), du personnel de la résidence (ex. : direction, loisirs, cuisine, soins de santé, réception, entretien ménager) et de ressources extérieures (ex. : CLSC, hôpital, clinique médicale, pharmacie, dentiste, épicerie). Ces ressources jouent un rôle déterminant dans la santé des personnes qui en bénéficient.

À cet effet, il est important de souligner qu'une des composantes majeures de la santé d'une personne est son degré d'autonomie. Or, nous avons développé depuis 1982 au Québec (Hébert, 1982), et plus officiellement depuis 2002, une vision (autonomie fonctionnelle) et un outil d'évaluation (SMAF, Hébert et coll., 1988) qui permettent de statuer sur l'autonomie relative d'une personne en prenant en compte l'ensemble des ressources susceptibles d'être mises à contribution pour répondre à ses besoins fondamentaux (i.e. Activités de la vie quotidienne - AVQ ; Mobilité ; Communication ; Fonctions mentales, Activités de la vie domestique - AVD).

L'attention portée, dans la présente démarche, est résolument positive et adaptative. Les données recueillies seront présentées comme s'il s'agissait d'un coffre à outils sachant que le contenu de ce dernier doit répondre à une multitude de besoins ainsi qu'à des personnes qui sont différentes dans leur personnalité, leur histoire de vie et leurs efforts d'adaptation.

DÉMARCHE RÉALISÉE

Après avoir tracé les grandes lignes du projet, une rencontre a eu lieu avec la directrice générale des *Jardins Millen* et la cheffe des loisirs pour leur soumettre l'objectif de la démarche et la nature des questions qui seraient posées.

La méthode utilisée est qualitative. La majorité des questions sont des questions à réponse ouverte permettant ainsi aux personnes de témoigner de la part de réalité qu'amène chacune d'elles. Le questionnaire utilisé est à l'annexe 1.

La démarche est volontaire et respecte la confidentialité des personnes qui y participent. Elles n'avaient donc pas à identifier leur nom ou à fournir toute autre information qui aurait permis de le faire (ex. : numéro d'appartement).

Au début d'avril 2021, le questionnaire a été distribué dans les casiers postaux de 411 personnes résidant aux *Jardins Millen*. Un délai de deux semaines a été accordé pour retourner leur questionnaire complété en le déposant dans une boîte scellée et située à la réception de la résidence.

Un total de 113 personnes ont répondu au sondage, soit un taux de réponse de 27,5%. Ceci peut sembler peu, mais est suffisant pour conduire une démarche qualitative.

Il est important de noter que les résultats présentés dans ce document ne portent que sur la réalité de ces 113 personnes. On ne peut donc rien dire sur la réalité des personnes qui n'ont pas répondu à ce sondage. Cependant, il aurait été très intéressant de recevoir davantage de questionnaires complétés pour refléter encore plus la réalité de l'ensemble des personnes qui résident aux *Jardins Millen*.

PROFIL DES RÉPONDANTES ET DES RÉPONDANTS

Les variables retenues pour décrire le profil des 113 personnes qui ont répondu au sondage sont les suivantes:

Le genre

- la grande majorité sont des femmes 79,6% (90)
- les hommes représentent 17,7% (20)
- trois personnes (2,7%) n'ont pas spécifié leur genre

L'âge

La répartition de l'âge de ces personnes se présente comme suit :

- aucune est âgée de 64 ans et moins
- 65 - 74 ans : 12 (10,7%)
- 75 - 84 ans : 50 (44,7%)
- 85 - 94 ans : 43 (38,4%)
- 95 ans et plus : 7 (06,2%)
- âge non-spécifié : 1

Le statut de résidence

- 72,6% (82) des personnes vivent seules : (72 femmes ; 8 hommes; et 2 sans genre identifié) ;
- 22,1% (25) des personnes vivent en couple (11 hommes et 14 femmes)
- six personnes n'ont pas identifié leur statut de résidence (4 femmes ; 1 homme et 1 sans genre identifié) ;
- les femmes vivent seules dans une proportion deux fois plus grande que les hommes (80% vs 40%) ;
- les hommes vivent en couple dans une proportion 3 fois plus grande que les femmes (60% vs 20%).

ÉTAT DE RÉSILIENCE DES RÉPONDANTES ET DES RÉPONDANTS

À partir des données transmises par les personnes ayant participé au sondage, nous aborderons successivement les points suivants :

- les niveaux d'adaptation
- les difficultés d'adaptation rencontrées et leur contexte
- les moyens utilisés qui ont fait le plus de bien
- les caractéristiques de la personnalité qui ont le plus aidé
- les efforts d'adaptation qui suscitent le plus de fierté
- les apprentissages faits pour s'adapter à la pandémie
- les services les plus utiles offerts par les *Jardins Millen*
- les aides les plus utiles offertes par l'entourage
- les services les plus utiles offerts par les ressources extérieures
- les moyens prévus pour poursuivre l'adaptation

Seule, la variable « niveau d'adaptation » fera l'objet d'une mise en corrélation avec les trois caractéristiques du profil des répondantes et des répondants.

Les autres variables seront documentées essentiellement à partir d'une analyse qualitative conduisant à une catégorisation des données, suivie d'une mise en corrélation avec les niveaux d'adaptation.

Les niveaux d'adaptation

Les niveaux d'adaptation sont présentés en les croisant avec les trois variables décrivant le profil des personnes qui ont participé au sondage.

Le Tableau 1 montre les constats suivants :

- 96,4 % (108) de l'ensemble des personnes disent s'être moyennement ou très adaptées à la pandémie et à ses impacts dans leur vie quotidienne ;

Tableau 1
Niveau d'adaptation selon le genre

Genre	Niveau d'adaptation				Total
	pas	peu	moyen	très	
•			1	1	2
Femmes	1	3	44	42	90
Hommes			5	15	20
Total :	1	3	50	58	112

* 3 personnes n'ont pas précisé leur genre, dont l'une n'a pas non plus identifié son niveau d'adaptation

- un peu plus de la majorité des personnes se disent même très adaptées 51,8% (58) ;
- 44,6 % (50) se disent moyennement adaptées ;
- très peu de personnes, soit 3,6% (4), se disent peu ou pas adaptées ;
- une personne n'a fourni aucune indication de son niveau d'adaptation ;
- les hommes disent beaucoup plus fréquemment être très adaptés : 75% (15/20) des hommes et 46,7% (42/90) des femmes ;
- aucun homme s'est dit peu ou pas adapté à la pandémie ;

Une compréhension de cette différence de niveaux d'adaptation entre les genres aurait nécessité un sondage plus élaboré. Bien que l'analyse d'autres variables pourrait nous fournir des pistes de réponse.

Le constat, que la presque totalité des personnes ayant participé au sondage se disent moyennement ou très adaptées, reflète un état d'adaptation très élevé compte tenu de l'importance des contraintes et des limitations amenées par cette pandémie. On ne peut que se réjouir d'un tel niveau d'adaptation. Il va à l'encontre de l'opinion populaire qui attribue souvent une vulnérabilité ou une limitation aux personnes âgées dans leurs capacités de s'adapter aux changements.

Le tableau 2 montre le niveau d'adaptation à la pandémie et à ses impacts dans la vie quotidienne selon l'âge des personnes. Il est intéressant de noter que :

- ce sont les personnes âgées de 85 ans et plus qui se disent plus fréquemment très adaptées (58% : 29/50) comparativement à 51% (25/49) pour les personnes de 75 à 84 ans et à 30,8% (4/13) pour les 65-74 ans ;
- une seule personne âgée de 85 ans et plus s'est dite peu ou pas adaptée, soit 2% de ce groupe d'âge (1/50).

Tableau 2
Niveau d'adaptation selon l'âge

Âge	Niveau d'adaptation				Total
	pas	peu	moyen	très	
•					*
65 - 74 ans	1	1	7	4	13
75 - 84 ans		1	23	25	49
85 - 94 ans		1	17	25	43
95 ans et plus			3	4	7
Total :	1	3	50	58	112

• une personne n'a pas fourni son âge, ni son niveau d'adaptation

Ces deux constats nourrissent le profil des plus positifs introduit au tableau 1. Ils vont à l'encontre d'un stéréotype entretenu socialement à l'effet qu'on perd davantage de notre

autonomie et donc de notre capacité de s'adapter en vieillissant. Dit autrement, ces résultats montrent que le niveau d'adaptation a tendance à augmenter avec l'âge.

Le Tableau 3 présente le niveau d'adaptation selon que la personne vit seule ou en couple. À l'analyse, on constate que :

- les personnes qui vivent en couple ont tendance à se dire plus fréquemment très adaptées (60% : 15/25), comparativement à 50% pour les personnes vivant seules (41/82) ;
- Cette plus grande adaptation pour les personnes en couple semble caractériser seulement les hommes. En effet, 9 des 11 hommes (81,8%) vivant en couple se disent très adaptés alors que 6 des 14 (42,9%) femmes vivant en couple disent la même chose.

Devant ce constat, il aurait été très intéressant d'investiguer la place qu'occupe une personne dans le maintien de l'autonomie et du bien-être de son partenaire, ainsi que les exigences et les conséquences de ce soutien pour le bien-être, et même la santé, de cette personne.

Tableau 3
Niveau d'adaptation selon le statut de résidence

Statut de résidence	Niveau d'adaptation				Total
	pas	peu	moyen	très	
•					*
Vit seule	1	3	37	41	82
en couple			10	15	25
Total :	1	3	47	56	107

* 6 personnes n'ont pas identifié leur statut de résidence (4 femmes, un homme, et une personne dont le genre est non identifié)

Les difficultés d'adaptation rencontrées et leur contexte

Parler de résilience en temps de pandémie demande de faire état des difficultés d'adaptation rencontrées et de ce qui les provoquent ou les amplifient. Plus une situation est confrontante, déstabilisante, éprouvante, plus la résilience acquiert une sonorité dans les efforts d'adaptation à cette situation. La pandémie de la COVID-19 aura été une épreuve, un drame historique, et même innommable dans certaines situations tragiques qui ont été vécues.

De faire état du pouvoir de la résilience, comme nous le feront amplement dans ce document, ne doit pas occulter les travers de l'adaptation : qu'il s'agisse de déception, de frustration, de colère, de découragement, de dépression et de bien d'autres réactions. Une personne résiliente n'est pas à l'abri de ces réactions.

Faire état de la résilience ne se limite donc pas à mettre en évidence les forces, parfois insoupçonnées, que nous portons en nous et qui contribuent à faire d'une contrainte, d'une impasse ou d'un échec, une opportunité de faire plus ou de faire autrement pour tenter, avec un succès relatif, de s'adapter à la réalité.

Les quatre personnes s'étant dit peu ou pas adaptées à la pandémie sont à même de témoigner des difficultés vécues dans leur adaptation. Mais des personnes se disant moyennement ou très adaptées ont pu vivre également des difficultés pour s'y adapter.

Les difficultés rencontrées portent essentiellement sur le contexte de confinement et ses impacts dans les restrictions des déplacements et des contacts :

- la grande diminution des possibilités de rencontres entre amis, entre voisins et entre membres d'une même fratrie habitant la résidence ;
- la grande diminution des activités récréatives, artistiques, sportives et autres (ex. : messe ; espace Réflexion) ;
- la fermeture de la salle à manger ;
- la limitation des visites à quelques proches aidants, et donc l'impossibilité de recevoir la visite des autres membres d'une famille dont les petits-enfants ;
- l'obligation de respecter rigoureusement les mesures sanitaires dont particulièrement le port du masque dans les aires communes, une fois qu'elles furent à nouveau accessibles. Chez certaines personnes, le port du masque provoque un inconfort réel sur le plan respiratoire pouvant créer de l'irritabilité et même de l'agressivité ;
- la faible évolution du déconfinement et de l'assouplissement des mesures sanitaires malgré le fait que la presque totalité des résidentes et des résidents ainsi que les membres du personnel avaient reçu leur deuxième dose de vaccin.

Il est à noter que l'emménagement récent (i.e. depuis 2019) de certaines personnes aux *Jardins Millen* a pu être vécu comme une lourde épreuve dans le contexte de la pandémie, une forme de désillusion par rapport à leurs attentes. Lorsque cet emménagement faisait suite au décès d'une conjointe ou d'un conjoint, le défi d'adaptation fut encore plus grand. Le deuil et la solitude, dans un tel contexte, s'avèrent des réalités très difficiles à vivre.

L'obligation de respecter une mesure de contrôle, telle que le registre des sorties, a été vécue par certaines personnes comme une atteinte non seulement à la liberté mais à la capacité de rapporter par elles-mêmes les contacts qui auraient pu les mettre à risque de contamination. En fait, un doute est exprimé sur l'utilisation réelle de ce registre dans le retraçage de cas. Quelques personnes se sont senties infantilisées de faire l'objet de tant de contrôle et de surveillance.

L'extrême confinement pendant quelques semaines, au printemps 2020, est un événement qui a marqué les esprits de plusieurs, non seulement comme entrave à l'autonomie et à la liberté, mais comme une atteinte à leur santé physique et leur santé

mentale : comme en témoignent de manière bien ressentie deux personnes ayant participé au sondage :

« Ça gruge les énergies d'être privée de contacts humains. »

« Je me suis sentie successivement dans une prison, un couvent, un HLM....un oiseau en cage, privé de liberté. »

La désactivation de la porte de garage, durant cette période, a été vécue aussi comme une profonde atteinte à la liberté de mouvement. La livraison des commandes de l'épicerie et de la pharmacie aux portes des appartements, bien que grandement appréciée comme pis-aller, venait amplifier le constat d'un confinement, vécu par plusieurs comme un emprisonnement dans leur appartement. Vivre dans un studio ou dans un 4 1/2 ou un 5 1/2 ne provoque pas la même expérience d'enfermement.

Heureusement, la direction générale des *Jardins Millen* a développé, au fil des semaines, une gestion permettant de réduire les méfaits de ce confinement et de très bien gérer les risques. Elle a fini par assouplir les règles dans le respect des mesures sanitaires édictées par la Santé publique, et des plus contraignantes dans un contexte de crise et d'urgence sanitaires.

Des apprentissages se sont faits pour que les membres du personnel en viennent à être exemplaires sur les plans de l'encadrement sécuritaire, l'offre de services et de soins ainsi que des communications avec l'ensemble des personnes qui résident aux *Jardins Millen*.

Bien que comprenant la figure de style utilisée par les autorités à l'effet qu'on construisait un avion en plein vol, les mesures strictes et préventives, les changements dans les positions adoptées par la Santé publique, l'avancement à tatons ainsi que l'insécurité et le stress vécus par certaines personnes ont contribué à l'expression de malaise, de frustration et même de désarroi dans les communications, le vivre ensemble ou le vivre avec soi-même.

Le propos répété de notre Premier Ministre, en pleine crise du début de la pandémie, a fait tache d'huile : « Envoye à maison! » Cette invitation, quasi prescriptive, rendait toute personne âgée marchant sur un trottoir, coupable de manifester de la résistance, de ne pas comprendre l'ampleur de la crise ou d'être insouciante ou irresponsable de l'adoption d'un comportement à risque. « Rentrez chez vous, vous voyez bien qu'on fait ça pour votre bien », entendions-nous parfois ! Là aussi, le sentiment d'être infantilisées s'est exprimé chez certaines des personnes ayant répondu au sondage.

L'application des mesures de confinement aura soulevé quelques enjeux majeurs dont :

- la gestion d'un milieu de vie comportant une grande variété de profils de santé et de personnalités ;
- le degré de jaugeage requis entre le besoin de sécurité et la préservation de la santé physique et de la santé mentale ;

- le degré de jaugeage entre les mesures de contrôle et la liberté individuelle, particulièrement dans une RPA comportant deux entités, soit une locative et l'autre privative constituée en syndicat de copropriétaires.

Les moyens utilisés qui ont fait le plus de bien

La présence de familles tissées serrées ; les liens étroits développés entre des personnes résidant aux *Jardins Millen* ; la richesse des parcours de vie de très nombreuses personnes sur les plans personnel et professionnel ; l'engagement passionné des récréologues ; une équipe de bénévoles très actifs dans plusieurs activités de la programmation ; la saine gestion de la résidence dans un climat de bienveillance ; un aménagement des aires communes au rez-de-chaussée de la résidence favorisant les contacts, les échanges et le déroulement des activités ; l'accès très facile à l'épicerie, la pharmacie, le comptoir Desjardins, le salon de coiffure et un restaurant ; ainsi que la proximité de parcours de marche dans la belle nature environnante (incluant le toit terrasse) représentent tous des points d'ancrage de satisfaction et de solidarité qui prévalaient avant la pandémie. La vie du village battait de tous ses feux!

Le confinement du printemps 2020 a mis la vie du village sur pause. Après plus d'une année, nous voici à faire état des moyens utilisés qui ont fait le plus de bien, ou qui ont été des plus utiles, pour tenter de s'adapter à ce bouleversement.

Le tableau 4 montre que les 113 personnes, ayant répondu au sondage, ont identifié 338 moyens pour tenter de s'adapter à la pandémie. Les 4 personnes, qui se disent peu ou pas adaptées, ont identifié 16 de ces moyens. Les 50 personnes qui se disent moyennement adaptées en ont identifié 157, et les 58 personnes qui se sont dites très adaptées en ont identifié 165.

Il est intéressant de noter que le premier groupe en rapporte proportionnellement davantage. Ainsi, le fait qu'une personne se dise peu ou pas adaptée ne signifie pas qu'elle ne déploie pas d'efforts à tenter de l'être.

Après analyse des données et regroupement par catégories, on obtient 34 moyens distincts. Ce constat est important. Il reflète la singularité des habitudes de vie et des modes d'adaptation. Chaque personne a son propre « coffre à outils » dans lequel elle puise selon ses besoins et les circonstances.

Tableau 4
Moyens utilisés qui ont fait le plus de bien pour tenter de s'adapter
en fonction du niveau d'adaptation

Moyens utilisés (n = 34)	Niveau d'adaptation			Total
	peu ou pas	moyen	très	
Attitude constructive	3	18	30	51
Marche	1	19	15	35
Lecture	1	18	13	32
Face Time et autres	4	10	10	24
Télévision, incluant 941		13	10	23
Jeu		9	8	17
Respect des directives	2	4	11	17
Exercice physique		7	9	16
Téléphone	2	6	5	13
Préparer ses repas		4	8	12
Ménage	1	5	4	10
Routine		6	4	10
Loisir de la Résidence		3	5	8
Épicerie et pharmacie		3	4	7
Méditation		2	5	7
Proche-aidant		6	1	7
Couture et tricôt		3	3	6
Salle à manger	1	1	4	6
Bénévolat		2	3	5
Écriture		3	2	5
Prière	1		4	5
Animal de compagnie		3		3
Bricolage		2	1	3
Courriel			3	3
Balcon		1	1	2
Musique		1	1	2
Peinture		2		2
Aide psychologique		1		1
Film		1		1
Internet		1		1
Jardinage		1		1
Radio			1	1
Visite à l'extérieur		1		1
Voiture		1		1
Total :	16	157	165	338

Le tableau 4 montre également que près de la moitié des efforts (48,8%) qui ont fait le plus de bien pour tenter de s'adapter à la pandémie réfèrent aux 5 moyens suivants :

- **Attitude constructive** : Représente le moyen le plus fréquemment identifié, soit 51/338 (15.1%). Dit autrement, c'est près de la moitié des personnes (51/113) qui disent que ce moyen leur a fait le plus de bien. Il s'agit d'une manifestation éloquente des mécanismes d'adaptation en action. On observe que les personnes se disant très adaptées bénéficient un peu plus souvent de ce moyen (30/165 : 18,2%) comparativement à celles qui se disent moyennement adaptées (18/157 : 11,5%).

Ce moyen porte, par exemples, sur le fait de travailler à se raisonner ; être pragmatique ; garder le moral ; entretenir sa bonne humeur ; être positive ; être réaliste ; s'ouvrir à une meilleure compréhension de ce qui se vit mais avec discernement ; penser à des crises traversées dans le passé ; accueillir le silence ; penser à la souffrance d'autrui ; accepter ce sur quoi nous n'avons pas de pouvoir ; prendre une journée à la fois et ne pas anticiper dans un contexte de grande incertitude ; continuer d'espérer ; se reconnaître privilégiée ; ressentir de la gratitude ; nourrir sa curiosité et le désir d'apprendre ; se protéger des commérages et des fausses nouvelles.

- **Marche** : La marche représente 10,4% (35/338) de tous les moyens qui font le plus de bien à l'ensemble des personnes ayant participé au sondage. C'est un peu moins que le tiers qui accordent à la marche un rôle important dans leur adaptation à la pandémie.

La marche est un moyen vital pour tout humain. Le corps et l'esprit ont besoin de la marche pour se maintenir en santé. Même durant le confinement total, certaines personnes ont marché dans leur appartement mais aussi dans le corridor, les cages d'escaliers, les garages et au rez-de-chaussée.

Une fois que le confinement total a pris fin, la marche extérieure est redevenue, pour plusieurs, un moyen des plus utiles pour leur santé et leur bien-être. Une activité des plus agréables compte tenu du contexte environnant privilégié (i.e. toit terrasse et parcs à proximité) et de la possibilité de marcher avec des êtres chers tout en respectant les mesures sanitaires.

- **Lecture** : La lecture est le troisième moyen qui a fait le plus de bien dans les efforts d'adaptation à la pandémie. Elle représente 9,5% (32/338) de tous les moyens identifiés. Elle est mise à profit par un peu plus du quart des répondantes et des répondants. Plusieurs ont dit lire davantage en dépit de la fermeture de la bibliothèque et l'arrêt des prêts de livres qui ont été mal accueillis par certaines personnes.

La lecture englobe celle de l'actualité quotidienne sur l'évolution de la pandémie pour s'informer et se sécuriser ainsi que celle de tout autre sujet de l'actualité sur les plans social, économique, politique ou artistique pour élargir sa représentation de la réalité. Les tablettes électroniques et les ordinateurs ont été très utilisés pour nourrir ce besoin de lecture.

La lecture est aussi perçue comme une opportunité, voire un privilège, de transporter le lecteur, à l'instant, dans un autre monde d'intrigues, d'aventures ou d'émerveillement : celui des idées, de romans, de bibliographies, de l'histoire, de la géographie ou des voyages.

La lecture a pu également alléger les sentiments d'être emprisonnées ou très limitées dans les déplacements et les activités : « *On n'est jamais seule en présence d'un bon livre.* »

- **Conversation visuelle en virtuel** : Ce moyen s'avère une nouveauté dans la vie de plusieurs personnes, qu'il s'agisse de *FaceTime*, de *Zoom*, *Skype*, *Messenger*, *Viber* ou autres plateformes. Son utilisation a nécessité des apprentissages pour ces nouveaux adeptes.

La conversation visuelle en virtuel représente 7,1% (24/338) des moyens qui ont fait le plus de bien à l'ensemble des personnes ayant participé au sondage. Près de deux fois plus que l'utilisation du téléphone (13/338).

Ainsi, ces personnes ont pu répondre à leurs besoins de proximité visuelle et affective malgré la distance physique imposée par le confinement et les restrictions dans les déplacements. Qu'il s'agisse de se donner des nouvelles entre amis et entre membres d'une famille ; de participer à des 5 à 7, des anniversaires et même des repas, chacun chez soi mais tous ensemble ; de partager des sourires ; de voir grandir les petits-enfants, qu'ils soient ados, enfants ou bébés. Ce moyen ne remplaçait nullement les visites, les caresses et les accolades. Mais, il a pu adoucir ou atténuer les peines et les frustrations de la mise à distance.

Il est intéressant de noter que les 4 personnes qui se sont peu ou pas adaptées à la pandémie ont toutes identifié ce moyen comme leur ayant fait le plus de bien. Ce moyen et « l'attitude constructive » représentent près de la moitié (7/16) des moyens qui leur ont fait le plus de bien.

- **Télévision incluant le 941** : Ce cinquième moyen identifié comme ayant fait le plus de bien comporte une variété de contenus, certains entrecoupant « l'exercice physique » compte tenu des émissions d'exercice physique, de danse, et de yoga sur les chaînes télévisées, mais aussi en circuit fermé au poste 941.

En plus de ces thèmes, la télévision a permis de satisfaire une variété d'intérêts qui couvrent très large (ex. : bulletins de nouvelles, émissions d'affaires publiques, documentaires de toutes sortes, sports, spectacles, religion et spiritualité).

Ce moyen représente 6,8% (23/338) de tous ceux identifiés comme ayant fait le plus de bien. Il a été mis à profit par un cinquième (20,4%) des personnes qui ont répondu au sondage.

On peut conclure que les cinq moyens qui viennent d'être présentés occupent une place prédominante dans les stratégies d'adaptation de nombreuses personnes et qu'ils constituent des composantes importantes du coffre à outils que nous sommes à documenter.

Aux fins de mettre en valeur l'ensemble des 338 moyens utilisés, il est pertinent de faire l'exercice de tous les représenter dans quelques profils d'adaptation. Suite à l'analyse des 34 catégories identifiées au tableau 4, il s'en dégage la représentation des cinq profils d'adaptation suivants :

- **Les dispositions psychologiques** : attitude constructive ; méditation ; prière ; respect des directives ; aide psychologique.
- **Le passage à l'action physique** : marche ; exercice physique ; loisir de la résidence ; routine ; ménage ; préparation de repas ; jardinage ; faire son épicerie et pharmacie.
- **Le passage à l'action intellectuelle ou cognitive** : lecture ; jeu ; film ; télévision ; radio ; internet.
- **Le passage à l'action artistique** : peinture ; musique ; couture et tricot ; écriture ; bricolage.
- **L'entretien de relations** : conversation visuelle en virtuel ; visite de proches aidants ; téléphone ; courriel ; repas à la salle à manger ; visite à l'extérieur ; bénévolat ; animal de compagnie ; observation et conversation sur les balcons ; voiture.

Voici donc un premier portrait de l'état de résilience des répondantes et des répondants dans leurs efforts pour s'adapter à la pandémie et à ses impacts dans leur vie quotidienne.

Il s'agit probablement du volet le plus important de cette résilience car il reflète ce qui émane de chaque personne en termes d'énergies, d'intérêts, de compétences, de dispositions et de passages à l'action dans une perspective de se faire du bien, d'en faire à autrui, d'entretenir son autonomie et de préserver sa dignité.

Ce premier portrait est d'autant plus important, qu'il illustre la singularité des habitudes de vie et des modes d'adaptation à travers les très nombreux moyens utilisés pour faire face à cette pandémie.

La prochaine section aborde justement cette singularité en allant à la rencontre des caractéristiques de la personnalité des participantes et des participants.

Les caractéristiques de la personnalité les plus aidantes

Les personnes ayant participé au sondage ont utilisé 216 qualificatifs pour identifier des caractéristiques de leur personnalité qui les ont très aidées dans leurs efforts d'adaptation à la pandémie. L'annexe 2 présente les 64 qualificatifs distincts qui s'en dégagent suite à la compilation.

Cette variété de qualificatifs reflète, bien sûr, des différences langagière et culturelles chez les personnes ayant répondu au sondage. Elle témoigne aussi de la singularité de chacune aux niveaux de sa personnalité et des attributs qu'elle s'accorde pour déployer ses efforts d'adaptation. Nous sommes toutes différentes, et donc uniques, dans notre personnalité. Ce qui importe, c'est de prendre les moyens qui nous sont propres pour cheminer favorablement dans cette adaptation.

Le tableau 5 présente les 29 caractéristiques de la personnalité qui sont les plus souvent identifiées pour avoir aidé davantage les personnes à s'adapter à la pandémie. Elles représentent plus de la moitié (59.3% : 128/216) de tous les qualificatifs utilisés.

Tableau 5
Caractéristiques de la personnalité qui ont le plus aidé
selon le niveau d'adaptation

	Niveau d'adaptation		
	peu ou pas	moyen	très
Caractéristiques de la personnalité (n = 128)	Curieuse (1) Débrouillarde (1) Énergique (1) Forte (1) Indépendante (1) Sociable (1) Taquine (1)	Résiliente (10) Solitaire (8) Paciente (5) Respectueuse (4) Sociable (4) Indépendante (3) Autonome (3) Déterminée (3) Intéressée (3) Positive (3) Active (2)	Résiliente (16) Paciente (8) Optimiste (7) Solitaire (7) Active (6) Altruiste (5) Calme (5) Débrouillarde (5) Positive (5) Sociable (5) Lâcher-prise (4)
Total :	7	48	73

En comparant les 11 caractéristiques qui ont le plus aidé distinctement les personnes très adaptées et celles moyennement adaptées, on constate que le premier groupe y réfère en plus grand nombre, soit 73 vs 48. La différence du nombre de répondantes et de répondants à chacun de ces groupes (58 vs 50) n'est pas suffisante pour expliquer cet écart.

Tentons d'aller plus loin dans la description de ces profils d'adaptation influencés par ces différentes caractéristique de la personnalité. On constate que le qualificatif de « résiliente » représente 12% (26/216) de tous les qualificatifs utilisés. Les personnes, qui se disent très adaptées, y réfèrent plus fréquemment que celles modérément adaptées (16 vs 10).

Si on essaie de circonscrire le profil distinct des personnes qui se disent très adaptées, on note que les caractéristiques « optimiste » et « altruiste » obtiennent une fréquence cumulée de 12 alors qu'elles sont absentes chez les personnes qui se disent moyennement adaptées. Or, l'optimisme et l'altruisme sont des dispositions fondamentales pour s'adapter à un contexte de pandémie. L'altruisme est même considéré comme un des mécanismes d'adaptation « matures » plus présents en vieillissant, tel qu'en fait état Vaillant (1977) dans la conduite d'une importante étude longitudinale. Le fameux slogan initial « Ça va bien aller » témoigne de cet optimisme. Et l'altruisme est une nécessité pour être capable de se sortir solidairement de cette pandémie.

Un autre volet de ce profil distinctif peut se retrouver dans la place qu'occupent trois autres caractéristiques de la personnalité présentes chez les personnes très adaptées, et absentes chez celles moyennement adaptées : soit « être calme », « lâcher-prise » et « être débrouillarde ». Les deux premières sont d'une grande utilité pour accepter une situation sur laquelle on exerce peu ou pas de pouvoir ainsi que pour rassembler ses énergies et se prédisposer davantage à l'action. La « débrouillardise » vient qualifier la nécessité que requiert l'adaptation à une situation intense, nouvelle et imprévue.

Par ailleurs, cinq des caractéristiques de la personnalité qui ont le plus aidé sont seulement identifiées par les personnes qui se disent moyennement adaptées, soit : respectueuse, indépendante, autonome, déterminée et intéressée. Des caractéristiques de la personnalité, qui sauf exception (i.e. respectueuse), sont intimement associées à la résilience reflétant ainsi un caractère distinctif du profil d'adaptation de ces personnes.

Finalement, il est intéressant d'observer la référence à deux caractéristiques qui se retrouvent tant chez les personnes moyennement adaptées que celles se disant très adaptées, et qui peuvent paraître en opposition, soit être « sociable » et « être solitaire ». Quoi de mieux pour mettre en relief des profils de personnalité distincts, illustrant ainsi que l'adaptation peut opérer très différemment d'une personne à l'autre.

Les efforts d'adaptation qui suscitent le plus de fierté

Cette section du sondage a demandé une analyse qualitative plus étoffée compte tenu qu'elle comportait la description très personnelle de ce qui pouvait être une source de fierté. 96 énoncés, ou sources de fierté, ont ainsi été partagés par les personnes ayant participé au sondage. Leur présentation va donc inclure quelques citations pour incarner davantage les témoignages.

Suite à l'analyse, on peut regrouper ces 96 sources de fierté de la façon suivante :

Tableau 6
Sources de fierté selon le niveau d'adaptation

Sources de fierté	Niveau d'adaptation		
	peu ou pas	moyen	très
D'avoir fait des choses que j'aime		9	20
D'être passée à travers		11	10
D'avoir été respectueuse des consignes	1	8	11
De m'être maintenue en santé		5	5
De ne pas avoir succombé à l'ennui, la déprime	1	5	0
De vivre dans une résidence de qualité			3
D'avoir maintenu l'espoir en des jours meilleurs			3
D'avoir été capable de me débrouiller seule		1	1
De ne pas être déménagée	1		
D'avoir tu mes émotions pour ne pas déranger mes enfants	1		
Total :	4	39	53

85 personnes ont identifié au moins une source de fierté. Ce qui est en cohérence avec le profil général d'adaptation favorable, présenté initialement. Les personnes très adaptées en ont identifié plus que celles moyennement adaptées (53 vs 39). Cet écart ne peut être attribué seulement au nombre de personnes dans chacun des groupes (58 vs 50).

Il est à noter que l'expression « fierté » a suscité un questionnement chez plusieurs personnes, n'étant pas certaines qu'elles y voyaient de la fierté, peut-être simplement une grande satisfaction, voire un grand soulagement. Ce point est important. Il témoigne d'une réalité bien connue, à l'effet que certaines personnes ont une propension à la pudeur, à la réserve ou à l'humilité quand il s'agit de faire le constat de leurs réussites. Et leur humilité s'accroît alors avec leur degré de réussite. On peut faire l'hypothèse que

d'avoir posé la question du niveau de satisfaction relié à leur adaptation aurait révélé un portrait plus complet de cette fierté affirmée ou voilée.

Le tableau 6 montre que les trois principales sources de fierté sont :

- **d'avoir fait des choses que j'aime** : cette source de fierté réfère beaucoup aux multiples moyens utilisés et qui ont fait le plus de bien, identifiés dans une section précédente (ex. : m'être occupée à divers projets ; avoir fait mes choses moi-même ; avoir continué à marcher ; avoir su me garder l'esprit occupé ; avoir réalisé un recueil de 100 pages ; avoir respecté ma routine quotidienne ; avoir adopté un chat).
- **d'être passée à travers** : rapportée par des exemples tels : en persistant ; en n'abandonnant pas ; en restant calme ; en travaillant ma patience ; en me maintenant en santé ; en gardant ma joie de vivre ; en déployant des efforts malgré des douleurs chroniques.
- **d'avoir été respectueuse des consignes** : rapportée par des exemples tels : on a vu d'autres crises ; on est capables de vivre avec les consignes ; en gardant mon soutien aux responsables ; en me protégeant des comportements à risque ; en n'étant pas une délinquante ; en étant docile ; en travaillant sur ma tolérance.

Ces trois principales sources de fierté sont très éloquentes. Nous pourrions dire qu'elles représentent les piliers d'un processus d'adaptation réussi dans ce contexte de pandémie.

Aussi, il est intéressant de souligner au tableau 6 que les personnes très adaptées se démarquent des personnes moyennement adaptées en identifiant beaucoup plus souvent (20 vs 9) la source de fierté « avoir fait des choses que j'aime », l'un de ces trois piliers.

Les apprentissages faits pour s'adapter à la pandémie

Après avoir fait état des actions posées qui ont fait le plus de bien, des caractéristiques de personnalité qui ont pu les aider davantage dans leur adaptation et de leurs sources de fierté dans les efforts déployés, les personnes ayant répondu au sondage ont été appelées à dire si elles avaient fait des apprentissages depuis le début de cette pandémie.

La notion d'apprentissage est susceptible d'avoir une certaine redondance avec l'identification des moyens qui ont fait le plus de bien et ce dont les personnes sont le plus fières. Mais il est intéressant de tenter de cerner ce qui peut avoir été spécifiquement associé à des apprentissages.

Un total de 124 apprentissages ont été identifiés par 93 des 113 personnes ayant participé au sondage. Conséquemment, 20 des 113 personnes ont dit ne pas avoir fait d'apprentissage durant la pandémie : 11 personnes moyennement adaptées et 9 personnes très adaptées. Elles auraient traversé la pandémie en mettant à profit leur coffre à outils déjà suffisamment bien garni dans ce qu'elles sont, et font, pour ne pas y voir l'occasion de faire un quelconque apprentissage. Ce constat vient accentuer le profil de résilience documenté et accentue ainsi la variété des profils d'adaptation en présence.

Les 124 apprentissages ont été ramenés à 43 items après compilation et catégorisation des réponses. Le tableau 7 les présente en les regroupant en trois catégories : « Être », « Être avec » et « Faire ». On constate la prépondérance des apprentissages associés à la catégorie « Être », soit 55,8% (24/43) des termes utilisés pour y référer.

Tableau 7
Termes utilisés (n = 43) pour parler des apprentissages réalisés pour s'adapter à la pandémie

Être (n = 24)	Être avec (n = 10)	Faire (n = 9)
Acceptation de la situation	Accueil	Jeu
Accommodement	Bienveillance	Couture
Analyse	Communiquer	Préparation de repas
Clarification des besoins	Écouter	Écriture
Confiance	Empathie	Jeux
Conscience	Entraide	Lecture
Courage	Ordinateur	Mots croisés
Détermination	Participation	Peinture et dessin
Discipline	Socialisation	Tricot
Discrétion	Se rendre utile	Téléphone intelligent
Espérance		
Gratitude		
Mémoire		
Ouverture		
Patience		
Prévention		
Propreté		
Relativité		
Repos		
Résilience		
Respect des consignes		
Routine		
Solitude		
Soumission		

Ainsi, les principaux apprentissages ont été en lien avec la capacité de vivre avec soi-même dans un contexte de confinement et de contraintes de toutes sortes. Il s'agit d'un constat très intéressant, tout à fait cohérent avec le profil de résilience qui se dégage jusqu'à présent de l'analyse des données.

De plus, les 43 termes distincts pour parler des apprentissages rendent compte à nouveau d'une variété importante des profils d'adaptation. Ceci fait contre poids au stéréotype largement entretenu socialement qui considère les personnes âgées comme étant toutes pareilles. Ce stéréotype se nourrit d'un regard centré sur les pertes qu'elles peuvent vivre consécutivement à leur vieillissement. Il néglige, ainsi, le fait que chaque personne a sa manière de composer avec les pertes, et ce depuis son jeune âge.

La médiatisation des impacts de la pandémie chez les personnes âgées a servi de courroie d'entraînement à des stéréotypes facilement préjudiciables par leur caractère réductionniste, et même infantilisant. Il est capital d'affirmer une vérité bien documentée mais malheureusement peu partagée : la vieillesse est très riche de nuances et de substances dans un monde qui a tendance à se définir essentiellement par le blanc et le noir en valorisant la jeunesse, la beauté et la performance.

Le tableau 8 présente les principaux apprentissages selon le niveau d'adaptation des répondantes et des répondants. Cinq des 6 principaux apprentissages portent sur la catégorie « Être » en référence au tableau précédent, soit : patience, solitude, respect des consignes, gratitude et discipline. Ce constat souligne l'importance de cette catégorie d'apprentissage dans les profils d'adaptation en jeu.

Tableau 8

Principaux apprentissages réalisés dans l'adaptation à la pandémie

Apprentissages	Niveau d'adaptation			Total
	peu ou pas	moyen	très	
Patience		7	8	15
Ordinateur	2	2	7	11
Solitude	1	4	3	8
Respect des consignes		3	4	7
Gratitude	1	1	4	6
Discipline		4		4
Total :	4	21	26	51

Le sixième apprentissage, parmi les plus fréquents, est « ordinateur ». Il est celui qui permet de se rapprocher le plus possible, dans les circonstances, de ceux et de celles qu'on aime pour ce qu'il procure d'opportunités d'échange de courriels et surtout de présences virtuelles.

En référence au niveau d'adaptation, le tableau 8 montre que les personnes très adaptées sont plus nombreuses que les personnes moyennement adaptées à avoir fait des apprentissages en lien à l'utilisation de l'ordinateur (7 vs 2) et à ressentir de la gratitude (4 vs 1). De leur côté, les personnes moyennement adaptées sont les seules à avoir fait des apprentissages au niveau de la discipline (4). Il est intéressant de noter que les personnes peu ou pas adaptées rapportent avoir fait quelques apprentissages, malgré tout.

Après avoir fait le tour des ressources personnelles des répondantes et des répondants pour faire état de leur adaptation à la pandémie, les trois prochaines sections présenteront l'apport de ressources extérieures en commençant par celles de leur milieu de vie que sont les *Jardins Millen*, suivie de celles de leur entourage et des partenaires de la communauté.

Les services les plus utiles offerts par les *Jardins Millen*

Les personnes ayant participé au sondage ont identifié un total de 223 services offerts par les *Jardins Millen* perçus comme ayant été des plus utiles pour les aider à s'adapter à la pandémie.

Après analyse et regroupement par catégories, le tableau 9 présente les 8 services les plus fréquemment identifiés, soit 76,2% (170/223).

Les exercices physiques viennent nettement au premier rang avec 18.4% (41/223). Ce type de service est peut être encore plus présent compte tenu que la catégorie « Poste 941, non spécifiés » comporte probablement des exercices physiques, sans toutefois avoir été spécifiquement nommés.

Tableau 9
Services des *Jardins Millen* perçus comme ayant été les plus utiles

Services des Jardins Millen	Niveau d'adaptation			Total
	peu ou pas	moyen	très	
Exercices physiques		17	24	41
Transmission d'informations		9	18	27
Poste 941 non spécifiés	4	13	8	25
Concerts et spectacles		8	13	21
Soutien offert par le personnel	2	8	10	20
Salle à manger		6	10	16
Activités artistiques		8	4	12
Mesures sanitaires		1	7	8
Total :	6	70	94	170

La transmission d'informations (27/223) et le soutien offert par le personnel (20/223) représentent deux autres services perçus comme ayant été des plus utiles dans l'adaptation de ces personnes : être fréquemment informées de l'impact concret des mesures sanitaires en évolution ; rassurer les personnes avec tout le soutien et l'encouragement qu'impose la situation ; les informer des activités adaptées à venir dans le court terme. Il est à noter que le point d'informations de la directrice générale, fréquent initialement et hebdomadaire à partir de la sortie du strict confinement, a été particulièrement apprécié.

Voici quelques témoignages d'appréciation du soutien offert par le personnel de la résidence, et ce à tous les niveaux (i.e. direction, chefs de service, soins infirmiers; cuisine ; entretien; réception) :

« De nous tenir en haleine continuellement ; leur aide ; nous donner espoir de nous en sortir ; leur courage à nous servir pour nous aider à apprivoiser tous ces changements quotidiens. »

« Le personnel nous saluait gentiment en livrant les repas. Un gros soleil dans mes journées. »

« Ils ont fait leur possible, le personnel a été merveilleux. »

« L'organisation du personnel, son attention, sa disponibilité; sa courtoisie, son dévouement. »

« La bonne humeur et l'entraide du personnel ont été appréciées. »

« Le fait de garder le contact avec nous et toujours dans un esprit positif. Beaucoup de créativité a été déployée pour nous garder actifs physiquement et intellectuellement. »

« Le personnel en général : courtois, dévoué, souriant, de bonne humeur. »

« Je trouve que la direction a fait un travail grandiose. Je voudrais féliciter le personnel, parce que je me suis sentie en sécurité par tout le travail qu'ils ont fait. Et le choix qu'ils ont fait de travailler pour nous tous, pour qu'on soit en sécurité. Merci, merci, merci. »

Ceci dit, il est intéressant de constater que les mesures sanitaires (8) ainsi que la vaccination (5) ne représentent que 5,8% des services perçus comme ayant été des plus utiles pour s'adapter à la pandémie.

À cet effet, il est des plus pertinents de noter que les personnes qui se disent très adaptées ont été nettement plus nombreuses que celles moyennement adaptées à dire

que la transmission d'informations (18 vs 9) et les mesures sanitaires (7 vs 1) ont été des plus utiles dans leur adaptation.

Bien que les mesures sanitaires et la vaccination soient fondamentales pour sortir collectivement d'une pandémie, force est d'admettre que ce qui est plus déterminant pour les personnes ayant participé au sondage, dans leur adaptation à cette pandémie, est la possibilité d'entretenir avec satisfaction des activités qui les mettent en action, malgré tout : des actions qui répondent à des centres d'intérêts et qui les rapprochent d'autrui, même si cela ne serait que sur le plan virtuel. La place accordée aux concerts et spectacles (21) ainsi qu'aux activités artistiques (12) et à la salle à manger (16) en témoigne.

Ces constats réfèrent à un des enjeux identifiés précédemment, soit : le degré de jaugeage requis entre le besoin de sécurité et la préservation de la santé physique et de la santé mentale. Les témoignages transmis donnent une indication claire de la très grande importance accordée par les participantes et participants aux services qui ont permis d'entretenir leur santé physique et leur santé mentale.

À quoi sert la sécurité si un confinement amène une détérioration marquée de ces deux volets de la santé? Questionnement d'autant plus pertinent que les vulnérabilités accrues, associées au vieillissement, sont à fort risque d'accélération et d'aggravation en contexte de confinement.

Facile à dire, mais lorsqu'on est gestionnaire d'un milieu de vie, la sécurité demeure et se doit de demeurer une priorité, particulièrement dans un contexte exceptionnel de pandémie. Les hécatombes vécues en CHLSD ont été malheureusement, et douloureusement, des manifestations délétères d'un manque de sécurité vécu à plusieurs niveaux de l'organisation et de la prestation des services.

Les aides les plus utiles offertes par l'entourage

On le sait, l'entourage immédiat, et même périphérique, joue un rôle crucial dans le maintien de la santé physique et de la santé mentale des personnes âgées, particulièrement pour celles dont les fonctionnements personnel et social sont diminués suite à un ou plusieurs problèmes de santé.

Les membres de l'entourage assument un rôle prépondérant dans l'aide et le soutien de d'une grande proportion de personnes âgées en situation de besoins. Ils apportent ainsi une contribution notable aux yeux du réseau de la Santé et des Services sociaux. Mais les membres de l'entourage sont encore plus. Ils font partie intégrante de la vie de la grande majorité des personnes âgées.

Il est important de le réitérer et de l'affirmer. Nous avons probablement été en présence d'un des plus grands drames après les décès et les hospitalisations en lien à la pandémie, soit le fait que les mesures de confinement ont grandement perturbé

l'équilibre qui prévalait dans la relation qu'entretenaient de très nombreuses personnes âgées avec les membres de leur entourage.

Le tableau 10 présente les 8 types d'aide dont les personnes ayant participé au sondage ont bénéficié le plus de la part de leur entourage. 127 items ont été identifiés comme « aides » ayant été des plus utiles pour s'adapter à la pandémie.

Tableau 10
Aides de l'entourage perçues comme ayant été les plus utiles

Aides de l'entourage	Niveau d'adaptation			Total
	peu ou pas	moyen	très	
Services		12	16	28
Téléphones	2	14	11	27
Soutiens		16	11	27
Visites		11	7	18
Sorties		4	7	11
Facetime	2	5	4	11
Courriels	1	3		4
Communications non-spécifiées	1			1
Total :	6	65	56	127

Les personnes qui se disent moyennement adaptées ont identifié 50,8% (65/127) de ces items alors qu'elles représentent 44,2% des répondantes et répondants du sondage.

À la lumière de ce résultat, on pourrait formuler une hypothèse explicative : certaines d'elles ont peut-être vécu des difficultés à s'adapter et grâce à l'aide de leur entourage, elles ont réussi à se dire moyennement adaptées, au lieu de peu adaptées. Les places qu'occupe le soutien (16), les appels téléphoniques (14) et les visites (11) pour ce groupe peuvent s'inscrire dans cette explication.

Pusieurs témoignages de ces personnes vont dans ce sens. En voici quelques uns :

« Notre répondante a pu faire nos courses durant le confinement et ma fille nous préparait des repas. »

» Mes filles et ma petite-fille me téléphonaient 3 ou 4 fois par jour. »

« La disponibilité de notre répondante et sa bonne humeur furent un baume pour nous. »

« Le fait d'avoir droit à des personnes aidantes nous a aidés à tenir le coup par leur encouragement à rester en forme et saine d'esprit. »

« Un contact avec mon monde, c'était rassurant, une continuité dans le temps. »

« La venue de deux de mes filles, une à la fois, 2 soirées par semaine. Cela m'a beaucoup aidée. »

Ceci dit, malgré les contraintes importantes du confinement, les témoignages rapportés par l'ensemble des personnes montrent la place significative qu'occupe l'entourage dans leur adaptation à la pandémie, qu'il s'agisse d'aide effective ou de disponibilité d'une aide éventuelle. Savoir qu'on peut compter sur un membre de notre entourage, en cas de besoin, est très sécurisant et réconfortant.

Il est tout de même à souligner que 7 personnes, se disant très adaptées, ont eu besoin d'aucune aide de leur entourage pour faciliter leur adaptation à la pandémie, alors qu'une seule personne, se disant moyennement adaptée, a répondu la même chose. Ce dernier constat reflète, encore une fois, que la réalité des personnes âgées est multiple et singulière et que nous devons nous garder de faire des généralités.

Les services les plus utiles offerts par les ressources extérieures

Les *Jardins Millen* est une des résidences au Québec qui comportent une intégration de quelques commerces de proximité (i.e. épicerie, pharmacie, salon de coiffure, restaurant, bistro, comptoir Desjardins, banque, clinique médicale, librairie), au bon plaisir et à la grande satisfaction des personnes qui l'habitent.

Ce concept architectural novateur simplifie, allège et agrmente la vie de ses résidentes et de ses résidents. Ces personnes peuvent ainsi se procurer facilement la nourriture, les produits pharmaceutiques ou autres produits et services dont elles ont besoin pour préserver leur autonomie et entretenir leur bien-être.

Cette proximité est d'autant plus grande aux *Jardins Millen*, qu'en temps normal, la majorité des commerces identifiés précédemment sont accessibles de l'intérieur de la résidence tous les jours de l'année. Cette accessibilité accrue facilite les déplacements, particulièrement les jours de pluie et durant les mois d'hiver.

Dans la réalité de la pandémie, le confinement a conduit à la fermeture momentanée de ces accès directs, puis certains ont été à nouveau accessibles selon des plages horaires précises et dans le respect des mesures sanitaires.

Le tableau 11 présente les services les plus utiles offerts par les ressources extérieures. En comparaison avec les personnes moyennement adaptées, on constate que les personnes très adaptées ont identifié plus souvent ces services (106 vs 81) comme ayant été des plus utiles dans leur effort d'adaptation à la pandémie. L'écart entre les deux groupes ne peut être entièrement expliqué par la différence du nombre de personnes (58 vs 50).

Tableau 11

Services les plus utiles offerts par les ressources extérieures

Services offerts par les ressources extérieures	Niveau d'adaptation			Total
	peu ou pas	moyen	très	
Épicerie - IGA	1	36	44	81
Pharmacie - Uniprix	3	34	40	77
CLSC	1	8	10	19
Autres ressources de santé			9	9
Autres commerces		3	3	6
Total :	5	81	106	192

De plus, l'analyse des données montre des relations étroites et appréciées entre les résidentes et résidents des *Jardins Millen* et certains membres du personnel de l'épicerie ainsi que de la pharmacie, dont particulièrement les pharmaciennes et autres employées du comptoir à médicaments comme en font état les quelques commentaires suivants :

« Elles m'ont été très utiles et j'ai beaucoup apprécié leur disponibilité souriante, leur gentillesse. »

« Elles savent nous comprendre et répondre à nos besoins. »

« Elles offrent des services courtois et attentionnés. »

« Cela m'aide à continuer de prendre régulièrement ma médication et la proximité pour le renouvellement est très aidante pour mon autonomie. »

« Les pharmaciennes sont d'un professionnalisme exemplaire, de bons conseils ».

La commande par téléphone ou par le web ainsi que la livraison des achats ont été grandement appréciées comme mesures facilitant leur adaptation. Dans le cadre de ces livraisons, le personnel des *Jardins Millen* a mis les mains à la pâte pour qu'elles se fassent rondement. Ce qui fut parfois toute une logistique, et d'autant plus appréciée.

Il est à noter que les personnes très adaptées sont les seules (9) à dire que d'autres ressources de santé avaient été des plus utiles dans leur adaptation. Sur une base annuelle, beaucoup de personnes âgées ont un, ou plus d'un rendez-vous chez leur dentiste, leur ophtalmologiste, auprès d'autres spécialistes ou à l'hôpital. Et on peut penser que c'est le propre de toutes les personnes sans égard à leur niveau d'adaptation à la pandémie.

On peut alors s'interroger sur les impacts de la pandémie au niveau de l'annulation de rendez-vous auprès de spécialistes de la santé. Il pourrait s'agir de conséquences potentielles en termes de dégradation de la santé et d'augmentation des facteurs de risque qui auraient nécessité un dépistage, une intervention précoce, ou une investigation. Il aurait été intéressant que le sondage comporte une question à ce sujet.

L'enjeu du réseautage des soins pour préserver l'autonomie

Nous assistons présentement à l'amplification du débat qui prévaut depuis de nombreuses années au Québec sur la place que devraient occuper les services et les soins à domicile pour préserver le plus possible l'autonomie des personnes âgées.

Dans ce contexte, on peut s'interroger sur le faible nombre de personnes (19) qui identifient le CLSC comme ayant été une ressource des plus utiles dans leur adaptation à la pandémie et à ses impacts dans leur vie quotidienne. Il en est de même également d'un important service offert par les *Jardins Millen*, soit les services infirmiers qui n'ont pas été mentionnés précédemment comme ayant été des plus utiles pour favoriser l'adaptation des personnes ayant participé au sondage.

Il faut dire qu'on ne connaît pas la réalité des très nombreuses personnes qui n'ont pas participé au sondage. On peut faire l'hypothèse que la participation d'une grande majorité des résidentes et résidents des *Jardins Millen* à ce sondage aurait probablement donné de riches informations en matière d'offres de services infirmiers et de soins à domicile, qu'ils proviennent de l'interne ou de l'extérieur.

Chose certaine, le programme SAPA (Soutien à l'Autonomie des Personnes Âgées) dispensé par les CLSC (instances des CIUSSS) a pour mandat d'offrir des services visant à éviter l'hospitalisation, ou à en réduire la durée tout en facilitant le retour à domicile. Les services offerts permettent également à une personne âgée de vivre le plus longtemps possible chez elle.

On sait pertinemment que l'autonomie qu'on peut avoir en allant vivre en résidence (RPA) va suivre inéluctablement le cours du processus de vieillissement avec ce que ce dernier peut comporter comme vulnérabilités accrues et conditions précaires sur le plan de notre santé.

Il en découle un enjeu majeur qui est celui de la nécessité d'un réseautage des différentes ressources gérontologiques et d'une disponibilité accrue de services de maintien à l'autonomie de façon à ce que les personnes puissent bénéficier le plus longtemps possible, si elles le désirent, de leur vie en résidence pour personnes âgées (RPA). Il y a une nécessité de reconnaître ces besoins. Nos décideurs devraient les mettre dans leurs priorités compte tenu que le nombre de personnes âgées continuera d'augmenter au Québec au cours des prochaines décennies.

Les moyens prévus pour poursuivre l'adaptation

Au moment d'écrire ces lignes (24 juin 2021), le nombre de cas positifs, ainsi que le nombre d'hospitalisations et de mortalités par jour dues à la COVID-19, se sont réduits considérablement au Québec. Ce dernier s'apprête à être complètement en zone verte, soit avec des mesures de confinement minimales. Cette importante amélioration de la situation a été rendue possible grâce à la solidarité d'une très grande partie de la population à respecter les mesures sanitaires et à participer massivement à la vaccination.

Nous sommes habitées par un vent d'espoir à vivre un déconfinement digne de ce nom et qui soit source de fraîcheur, d'allègement et de rapprochements physiques avec nos proches. Mais la vigilance et la patience demeurent encore de mise. La sortie de cette pandémie va continuer à comporter une dose d'incertitude compte tenu de l'évolution des variants à travers le monde.

Le sondage a révélé deux angles pour anticiper ce qui est devant soi comme adaptation :

- D'une part, les personnes qui se sont dites moyennement ou très adaptées entendent poursuivre et même accentuer des activités qui leur ont été des sources de plaisir, de satisfaction et de mise en forme. Car oui, cette pandémie a été éprouvante, mais elle a aussi donné lieu, chez plusieurs, à ce qu'on pourrait appeler « les plus » : plus de lectures ; plus de repas cuisinés ; plus d'exercices dans son appartement ; plus de contacts virtuels avec ses proches ; plus d'écritures ; plus de musiques ; plus de films de voyages et autres ; plus de documentaires ; plus de moments d'intériorité et de méditation ; plus de ménage ; plus de bricolage ; plus de jardinage ; plus de triage à se débarrasser d'objets inutiles. Ces « plus » ont donné, à certaines personnes, l'élan d'en faire encore plus ou tout au moins de préserver ce qu'elles en sont venues à faire plus souvent et avec plaisir. Ces « plus » sont des composantes importantes d'un coffre à outils pour poursuivre un chemin de vie.

Mais ces « plus » auront besoin d'être aménagés dans le quotidien à la fin de la pandémie. Ce qui représente un défi qui demandera discernement, prise de décision, engagement, respect et vigilance à maintenir comme priorité le fait de répondre à ses besoins et de se faire du bien, sachant que se faire du bien signifie pour plusieurs en faire à d'autres.

- D'autre part, les réflexes entretenus depuis plus d'un an pour se protéger ; garder ses distances ; se laver les mains ; porter le masque ; se replier sur soi ; s'isoler davantage ; appréhender la contamination ; restreindre sa spontanéité ; cesser d'anticiper et de planifier vont comporter de nouvelles adaptations, une forme d'apprivoisement. Personne ne sort indemne d'une telle pandémie. Ces nouvelles adaptations en vue de la reprise d'une vie « normale » prendront du temps pour

plusieurs. Ce qui demandera de l'effort, de l'audace et de la persévérance mais aussi de l'écoute, de la bienveillance, du soutien et de la solidarité. Et peut-être, en portant une attention particulière aux personnes qui n'ont pas connu ou peu connu la vie aux *Jardins Millen* avant la pandémie. Comme en témoigne une personne ayant participé au sondage :

« Le contact humain a été mis à lourde épreuve. Les activités offertes devraient donc promouvoir la convivialité, les échanges et des discussions. Les gens ont besoin de parler. »

Avant la pandémie, plusieurs parlaient du « village » pour parler des *Jardins Millen*, comme nous l'avons mentionné au début de ce document. Les grands changements, que l'éventuel déconfinement total amènera, porteront justement sur quatre volets de cette vie animée du village :

- La levée complète des mesures barrières que sont le port du masque et la distanciation, levée nécessaire à la reprise d'une vie normale ;
- la reprise des nombreux rassemblements festifs et thématiques à la salle à manger, au salon ou à la salle d'activités si bien planifiés et décorés par nos récréologues ;
- la reprise de l'ensemble des autres activités qui rassemblent et qui font aussi du bien en répondant, grâce à leur variété, à une multitude de besoins et d'intérêts. Les nombreux efforts déployés pour offrir une programmation d'activités attrayantes, malgré tous les impacts des mesures de distanciation ont été grandement appréciés. Le manque de contacts, bien ressenti pendant la dernière année, fera apprécier d'autant plus la reprise d'activités en salle, en présentiel comme on dit maintenant ;
- la dernière, mais non la moindre, la possibilité de vivre pleinement chez soi, en recevant, entre autres, des visites comme bon nous semble. Ce qui s'avère le fondement du sentiment de vivre chez soi. Car il faut le dire, vivre chez soi ne s'oppose pas à vivre en résidence. Vivre en appartement dans une résidence est une autre façon de vivre chez soi. Au Québec, cette façon de concevoir et de vivre son chez soi est partagée par une proportion nettement plus grande de personnes comparativement au reste du Canada.

Comme en témoigne une personne ayant participé au sondage :

« Je crois que si tout reprend comme avant je serai très heureuse. »

La pandémie aura reflété socialement une image déformée du milieu de vie que représente une résidence pour personnes âgées. Les politiciens et les médias ont souvent mis dans une même phrase CHSLD et RPA. Bien conscient que l'achat de

places en RPA par le réseau de la Santé et des Services sociaux, pour pallier aux manques de places en CHSLD, contribue à cet amalgame des instances.

On en convient, chaque résidence est différente. Mais l'expérience vécue aux *Jardins Millen*, avant la pandémie, en est une d'ouverture sur les familles, la communauté, la ville, et même le monde si on se fie aux expériences de plusieurs résidentes et résidents qui continuaient de voyager avant la pandémie.

Sur le plan de l'ouverture sur la communauté et sur la ville, la très grande proximité du métro, d'une rue commerciale de quartier des plus dynamiques ainsi que d'une bibliothèque municipale, d'une maison de la culture et d'une librairie est un atout majeur pour inviter à se déplacer facilement et à y nourrir sa vie de citoyen, chacune et chacun à son rythme et à sa mesure.

Cette ouverture est aussi manifeste dans la proximité avec les autres générations, qu'il s'agisse des liens familiaux entretenus ou d'activités conduites en résidence. Nous n'avons qu'à penser à la pièce de théâtre *Le Petit Prince*, produite et présentée par la Troupe de théâtre des *Jardins Millen* dans l'année qui a précédé la pandémie. Une pièce de théâtre qui intégrait des petits et arrières petits-enfants de personnes vivant aux *Jardins Millen*. Une magnifique réalisation intergénérationnelle.

CONCLUSION

Ainsi se termine la démarche de faire état de la résilience vécue aux *Jardins Millen* en temps de pandémie. Le portrait qui en ressort n'est pas le reflet de l'ensemble de ses résidentes et résidents. Mais force est d'admettre que les 113 personnes qui ont participé au sondage présentent un niveau d'adaptation à la pandémie qui va au-delà de nos attentes. Les témoignages exprimés révèlent, sous différents angles, que leur résilience est bien présente et bien vivante.

L'extraordinaire est parfois fait de petits riens, ou de si peu aux yeux d'autrui. C'est la valeur qu'on accorde à ce qu'on fait, et ce qu'on est, qui importe. Le sens qu'on lui donne, la place qu'il occupe dans notre quotidien. Et Dieu sait que les limitations occasionnées par cette pandémie ont pu être éprouvantes. Ce fut un grand défi pour se maintenir en santé physique et en santé mentale alors que le vieillissement poursuivait son cours. Lorsqu'il reste peu de temps devant soi, une année c'est beaucoup, c'est précieux !

Le contenu de ce document, que nous avons d'abord pensé comme la recherche d'un coffre à outils, s'avère un coffre aux trésors. Un coffre qui contient les perles et les diamants des personnes qui ont répondu à ce sondage et qui ont accepté de partager avec nous les efforts qu'elles ont déployés pour s'adapter à la pandémie et à ses impacts dans leur vie quotidienne.



Toute personne qui ressentirait le désir, ou le besoin, de puiser dans ce coffre aux trésors est grandement invitée à le faire. D'autres voudront, à leur manière, continuer à le garnir de leurs propres richesses d'adaptation. Des moyens pourront être envisagés pour en faciliter le partage et l'appropriation dans notre village des *Jardins Millen* mais aussi à l'extérieur, dans nos familles et dans notre communauté.

Tel que mentionné en début de ce document :

La vieillesse est un monde riche de nuances et de substances.

Soyons porteuses et porteurs de cette richesse !

Annexe 1

Questionnaire portant sur la résilience de résidentes et de résidents en contexte de pandémie

Merci beaucoup de prendre le temps de témoigner de votre réalité en répondant aux questions suivantes. Vous contribuerez ainsi à faire état d'où nous en sommes individuellement et collectivement, aux *Jardins Millen*, dans nos efforts d'adaptation à cette pandémie.

1. Sexe : 2. Âge: 3. Habite : seul(e) ou en couple
4. Comment percevez-vous votre adaptation aux impacts de la pandémie dans votre vie quotidienne ? pas - peu - moyennement - ou très adapté(e)
5. Si à la question précédente, vous avez répondu pas ou peu adapté(e), dites pourquoi vous vous percevez ainsi ?
6. Parmi les attitudes, les comportements et les actions que vous avez utilisés dans votre quotidien pour tenter de vous adapter à la pandémie et à ses impacts, quels sont les trois qui vous ont fait plus de bien ? Précisez en quoi ils vous ont fait plus de bien
7. Quelles sont les caractéristiques de votre personnalité qui vous ont le plus aidé(e) dans vos efforts d'adaptation à la pandémie et à ses impacts ? dites pourquoi
8. De quoi êtes-vous le plus fière en lien à vos efforts d'adaptation à la pandémie et à ses impacts ?
9. Parmi les services et activités offerts par les Jardins Millen, quels sont ceux qui vous ont été les plus utiles pour aider à vous adapter à la pandémie et à ses impacts ? dites pourquoi
10. Parmi l'aide offerte par votre entourage, qu'est-ce qui vous a été le plus utile pour aider à vous adapter à la pandémie et à ses impacts ? dites pourquoi
11. Parmi les services offerts par des ressources extérieures (exemples : pharmacie, CLSC, IGA), quels sont ceux qui vous ont été les plus utiles pour aider à vous adapter à la pandémie et à ses impacts ? dites pourquoi
12. D'ici la fin de la pandémie, y a-t-il des moyens différents que vous prévoyez prendre pour vous aider à mieux vous y adapter ? Si oui, lesquels ?
13. Quels apprentissages avez vous faits pour vous adapter à cette pandémie ?
14. Si vous aviez des conseils à donner ou des demandes à faire à la direction des *Jardins Millen* pour aider à la reprise de l'ensemble des activités à la résidence, quels seraient-ils ?
15. Autres commentaires que vous jugez utiles en lien à vos efforts pour vous adapter à la pandémie ou en lien à la conduite de cet état de situation

Merci beaucoup d'avoir répondu à ce questionnaire et de le remettre dans la boîte réservée à cet effet à la réception.

Annexe 2

Qualificatifs distincts utilisés (n = 64) par les personnes pour identifier les caractéristiques de leur personnalité les plus aidantes dans leurs efforts d'adaptation à la pandémie

À l'écoute	Débrouillarde	Ouverte
À son affaire	Déterminée	Patiente
Acceptation	Disciplinée	Persévérante
Active	Discrète	Positive
Altruiste	Énergique	Pragmatique
Analytique	Enjouée	Rangée
Autonome	Extravertie	Réaliste
Besogneuse	Flexible	Reconnaissante
Calme	Fonceuse	Réfléchie
Capacité d'adaptation	Forte	Résiliente
Capacité d'analyse	Indépendante	Respectueuse
Casanière	Intellectuelle	Responsable
Combative	Intéressée	Rigoureuse
Communicative	Introvertie	Sociable
Compréhensive	Joyeuse	Solidaire
Confiante en soi	Lâcher-prise	Souple
Courageuse	Leader	Taquine
Créative	Logique	Tenace
Craintive	Obéissante	Tolérante
Critique	Optimiste	Tranquille
Croyante	Ordonnée	
Curieuse	Organisée	

RÉFÉRENCES

Hébert, R. (1982). L'évaluation de l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées. *Can Fam Physician*, 28 : 754-762.

Hébert, R. Carrier, R, Bilodeau A. (1988). Le système de mesure de l'autonomie fonctionnelle (SMAF). *Revue de gériatrie*. 13(4) : 161-167.

Organisation mondiale de la Santé - OMS (1946). Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New-York, 19 juin - 22 juillet.

Vaillant, G. (1977). *Adaptation to Life*, Boston, *Little Brown*, 396 p.