

## Vieillir dans un cocon en ville



Pixabay

Les personnes âgées souhaitent majoritairement vieillir chez elles. Confrontées à des contraintes mettant en péril leur autonomie, elles se montrent fins stratèges afin de préserver leur espace de familiarité. Enquête à Genève.

Par **Martina von Arx**, sociologue, assistante de recherche, Institut de démographie et socioéconomie, Université de Genève

L'évolution démographique vers une population vieillissante représente un défi clé pour notre société. Ce changement ne concerne pas que les villages, mais aussi les villes de toute taille. Les questions autour du vieillissement dans les espaces urbains sont encore peu étudiées par les sciences sociales [1]. Mener une vie indépendante aussi longtemps que possible suppose une certaine capacité de déplacement. Afin d'explorer ces pratiques de mobilité quotidienne des aînés, vingt habitants de deux quartiers de l'agglomération genevoise ont été interviewés. Ce projet a été réalisé dans le cadre de l'atelier de recherche annuel des étudiants de master en sociologie de l'Université de Genève en 2015/2016.

En général, les déplacements fréquents et près du domicile ont tendance à persister ou même à augmenter, tandis que les trajets plus rares et plus éloignés diminuent avec l'âge. Ainsi, un espace de familiarité se crée autour du domicile au fil du temps. Cet espace peut être imaginé comme un cocon qui est ouvert sur l'extérieur. Plus précisément, le cocon représente l'espace parcouru de manière habituelle autour de chez soi. Pour l'individu, il symbolise une zone de confort.

### Faire face à la fragilisation du corps

Cette image du cocon est liée à plusieurs aspects autant sanitaires que sociaux. L'enquête a montré que la capacité de marcher est une forme de mobilité à laquelle les personnes âgées sont très attachées, notamment parce qu'elle est fortement associée à un style de vie autonome. Aller à pied est la forme de déplacement qui est directement et visiblement affectée par des problèmes de santé. Par conséquent, les aînés sont très sensibles aux risques physiques potentiels qui mettraient en jeu leur capacité de se déplacer, et donc leur autonomie. Ils sont parfaitement conscients de leurs capacités, ainsi que de la fragilisation progressive du corps. Dans l'idée de rester indépendant, la

plupart des enquêtés s'entraîne régulièrement à marcher afin de ne pas perdre cette aptitude.

Face à des problèmes de santé, les modes de déplacements se modifient. Toutefois, les répondants disent ne pas se sentir restreints. Les aînés essayent de vivre au mieux avec les contraintes qui leurs sont imposées. Au cours du réaménagement de leurs pratiques de mobilité quotidienne, ils profitent des ressources à leur disposition. Une des ressources principales est la connaissance fine de leur quartier. Tous les enquêtés disposent en effet d'un savoir précis et actuel sur leur environnement. Ceci leur permet de rendre leurs trajets plus agréables et plus sécurisés, par exemple en évitant les heures de pointe, en choisissant un passage avec des bancs pour se reposer ou une rue avec une jolie décoration florale.

Une autre ressource importante est fournie par les liens sociaux. Des membres de la famille, des amis ou des voisins rendent les services indispensables, notamment lorsqu'il faut accéder à une voiture pour un déplacement spécial. Il est intéressant de constater toutefois que les personnes âgées évitent de dépendre plus que nécessaire d'autrui. Ceci montre bien à quel point elles tiennent à l'autodétermination de leur vie qui contribue à leur sentiment subjectif d'autonomie et de bien-être. Dans le but de maintenir leur indépendance, elles savent adapter ingénieusement leurs pratiques de mobilité à leurs besoins et leurs envies.

## Pratiques de mobilité quotidienne

La mobilité quotidienne des personnes âgées ne se limite pas aux déplacements fonctionnels. Les sorties n'ont en effet pas uniquement des buts pragmatiques, comme par exemple faire les courses ou aller chez le médecin. Elles sont également motivées par le souhait de garder un attachement à des endroits et à des gens afin de ne pas se sentir exclues de la société.

Prenant en compte ces dimensions, la mobilité quotidienne ne se limite pas à un simple déplacement d'un point A à B. Elle englobe plutôt toutes les activités qui permettent d'interagir avec d'autres individus et d'autres lieux. Dans ce sens, elle sert à rester connecté au monde extérieur. Si l'envie de bouger n'est pas toujours clairement dissociable des trajets pragmatiques, les déplacements ne sont pas a priori effectués selon le principe de l'efficacité. Le point essentiel est d'avoir une certaine capacité de mobilité qui permet de sortir selon ses envies. Bon gré mal gré, le périmètre d'activités se réduit d'habitude petit à petit avec l'âge.

## Le cocon autour de chez soi

Pour reprendre l'image du cocon, il importe donc de souligner qu'il n'est pas une entité fermée ou limitante. Au contraire, certaines activités spécifiques amènent les personnes âgées à quitter cet espace de familiarité. Les trajets éloignés souvent bien établis n'élargissent pas pour autant leur cocon, ils ressemblent plutôt à des axes détachés. Précisons de plus que le cocon a rarement une forme ovale avec le domicile comme point fixe au milieu, il s'oriente autour du logement selon les préférences individuelles et la structure urbaine.

Pour les habitants interrogés, la ville est surtout considérée comme un lieu où les prestations du quotidien (magasins, banques, services médicaux, cafés, etc.) sont plus concentrées et, par conséquent, plus accessibles. Cette facilité d'accès prend particulièrement de l'importance avec le grand âge, au cours duquel les individus ont tendance à regrouper leurs activités quotidiennes autour de leur domicile. De ce point de vue, l'espace urbain se montre plus favorable à une telle adaptation et la ville contribue ainsi à maintenir l'autonomie des aînés, notamment en termes de mobilité.

Les personnes âgées se montrent fins stratèges afin de lutter contre leur propre vulnérabilité liée au vieillissement. Établir un espace de familiarité sous forme de cocon autour du domicile permet de se sentir chez soi. La mobilité

quotidienne se révèle ainsi un enjeu clé du vieillissement par lequel elles renégocient leur indépendance face à autrui et leur place dans l'espace urbain.

#### [1] Bibliographie sélective

Burton-Jeangros, C., Hummel, C., & Riom, L. (2017). Vieillissement et espaces urbains. Sociograph - Sociological Research Studies, 30, [en ligne](#).

Caradec, V. (2007). L'épreuve du grand âge. Retraite et société, 3(52), 11-37.

Lord, S., Joerin, F., & Thériault, M. (2009). Évolution des pratiques de mobilité dans la vieillesse: un suivi longitudinal auprès d'un groupe de banlieusards âgés. Cybergeo: European Journal of Geography.

Nordbakke, S. (2013). Capabilities for mobility among urban older women: barriers, strategies and options. Journal of Transport Geography, 26, 166-174.

Siren Anu, Hjorthol Randi et Levin Lena (2015), Different Types of Out-of-home Activities and Well-being amongst Urban Residing Old Persons with Mobility Impediments, Journal of Transport and Health, 2(1), 14-21.

Ziegler, F., & Schwanen, T. (2011). 'I like to go out to be energised by different people': an exploratory analysis of mobility and wellbeing in later life. Ageing & Society, 31(5), 758-781.