

# GUIDE GÉNÉRATIONS VOISINS



RÉSEAU QUÉBÉCOIS DE  
VILLES ET VILLAGES  
EN SANTÉ

[rqvvs.qc.ca](http://rqvvs.qc.ca)



[voisinsolidaires.ca](http://voisinsolidaires.ca)

## GUIDE GÉNÉRATIONS VOISINS

Ce guide a été conçu pour vous aider à développer une vie de voisinage agréable où les gens se reconnaissent, se saluent, se rendent service et se soucient les uns des autres.

Ce guide contient plusieurs réponses à des questions pertinentes :

- Quels sont les bénéfices du voisinage solidaire ?
- Quelles sont les étapes pour bâtir des liens de solidarité entre voisins et les faire grandir ?
- Quels sont les petits gestes du quotidien à adopter ?
- Quelles sont les activités qui favorisent les liens ?
- Comment gérer des relations de voisinage difficiles ?

# Pourquoi

## Voisins solidaires ?

La solidarité du voisinage peut faire des miracles pour les jeunes familles, les aînés, les nouveaux arrivants, pour les proches aidants, pour la santé mentale etc. L'approche Voisins solidaires, proposée par le Réseau québécois de Villes et Villages en santé (RQVVS), est une occasion de promouvoir et de soutenir l'esprit de communauté, la cordialité et l'entraide entre les personnes vivant dans le même voisinage.

Tout comme dans plusieurs autres sociétés, les Québécois sont confrontés à une multitude d'enjeux et de défis : vieillissement de la population et volonté de vieillir chez soi, intégration des nouveaux arrivants, jeunes familles essouffées, les événements climatiques, etc.

Au Québec, plusieurs programmes sociaux travaillent fort à répondre à ces enjeux, mais il ne faut pas sous-estimer les petits gestes effectués au quotidien, de personne à personne.

Au Québec, de plus en plus d'initiatives citoyennes développent l'entraide informelle et le sens de la communauté.

**Le groupe Les voisins d'abord de Rosemont, c'est une dizaine de familles qui partagent la ruelle et qui ont décidé de passer des bons moments ensemble et de s'entraider. On surveille les enfants des uns et des autres, on fait du co-voiturage, on organise des 5 à 7, on cuisine et on jardine ensemble, on se partage toutes sortes d'objets.**



## Voisins solidaires

# comment ça marche ?

1. Grâce à la technologie, nous créons des liens avec des amis Facebook du monde entier, mais connaît-on les gens d'à côté? Le plus souvent on les connaît trop peu ou pas du tout.
2. L'idée toute simple de Voisins solidaires est de manifester de la cordialité autour de chez soi en posant de simples gestes de bon voisinage afin de profiter des bons côtés d'être à côté.
3. On a tous des voisins. Il y a le voisin naturellement chaleureux et serviable, tout comme le voisin bruyant, ou un brin fouineur. Mais le plus souvent, il y a des gens que l'on gagne à connaître. Au-delà de nos différences, nous partageons bien plus qu'un code postal.
4. Il suffit parfois d'un mot ou deux pour se saluer, pour échanger des nouvelles ou même donner un coup de main à qui en a besoin. Il peut s'agir de rendre des petits services à notre voisine âgée, d'accueillir la famille Singh récemment arrivée dans le quartier, ou de laisser Nathalie souffler un peu en amenant ses jumeaux au parc.
5. Parfois, avouons-le, le voisinage, ce n'est pas évident. On n'a pas toujours les voisins qu'on voudrait. Mais avec une meilleure communication, on peut améliorer la situation tout en préservant notre intimité.
6. Il arrive même que les voisins soient des amis qu'on ne connaît pas encore. Et si vous osiez faire les premiers pas? Il n'est jamais trop tard pour se présenter.

« J'ai toujours pensé qu'il ne fallait pas seulement investir dans ses REER pour avoir une belle vieillesse. Il faut aussi investir dans son réseau social. Ressentir de la chaleur humaine dans son voisinage et savoir qu'on peut compter les uns sur les autres, c'est une grande richesse en vieillissant. »

**Charles Caouette, citoyen**



## Philosophie



- **À chacun son style !**
  - Il vous appartient d'identifier les gestes qui vous conviennent.
  - Il y a différentes façons d'être un Voisin solidaire selon sa personnalité et ses disponibilités.
- **Oubliez les comptes à rendre :** je te rends service, tu rendras service à quelqu'un d'autre... c'est une roue qui tourne!
- **Pas de stress !** L'objectif n'est pas de devenir ami avec ses voisins mais plutôt d'installer un climat cordial.
- **Communiquer calmement** en cas de conflit sur un ton respectueux et courtois.
- **Reconnaître que nous avons à réapprendre à nous parler.** Le voir comme une nouvelle habileté à acquérir. Plus on commence jeune, plus c'est facile !

## Par où commencer ?

Vous désirez rendre votre voisinage plus solidaire ? N'hésitez pas à intégrer des petits gestes qui contribueront à créer des liens avec vos voisins : se présenter, échanger quelques mots pour faire connaissance, offrir des petits services et en demander. Organiser une Fête des voisins permet aux gens d'un même milieu de se rencontrer et de fraterniser. L'important est de commencer par des gestes simples avec lesquels vous êtes à l'aise.

Il faut parfois du temps pour établir des liens. Certaines personnes peuvent être méfiantes. Chaque personne a son rythme, sa personnalité, son histoire, ses raisons et un désir d'engagement différent. Tous ne voudront pas participer aux activités proposées. L'important est de se concentrer sur les gens ouverts qui ont envie de créer des liens.

« Tout a commencé avec la Fête des voisins il y a 12 ans. Depuis, on se connaît, on échange des services, on se fait des petites activités sociales ici et là. On s'entraide »

**Visionnez le témoignage d'Émilie dans notre chaîne YouTube.**



# Mon voisinage est-il solidaire ?

Les relations dans votre voisinage se situent sans doute à l'intérieur de l'échelle suivante. Vos actions permettront ainsi de faire progresser la température des relations.



## Votre voisinage est chaleureux si les gens :

- sont souriants, se connaissent et prennent des nouvelles les uns des autres;
- souhaitent la bienvenue aux nouveaux arrivants et prennent le temps d'échanger avec eux;
- se rendent des services (amener les enfants au soccer, arroser les plantes durant les vacances, déneiger les marches);
- organisent des activités pour entretenir les liens (Fête des voisins, tournoi sportif, prendre une marche avec sa voisine aînée, etc.);
- partagent des ressources (outils, jardins, équipements de sports, jouets d'enfants, etc.); et
- réalisent des projets collectifs.

## Certains voisinages solidaires vont même plus loin :

- ils se préoccupent des personnes plus vulnérables et appliquent des moyens pour que tout le monde se sente inclus et bien entouré; et
- ils organisent des formules de support lorsqu'une personne est en difficulté (maladie, deuil, perte d'autonomie, etc.).



# Des activités

## pour tisser des liens avec ses voisins

Tout commence par un regard et un bonjour. Mais une fois la glace brisée, les conversations engagées et les petits services échangés, certains voudront aller un peu plus loin. Inspirez-vous de ces propositions.

- a.** Par exemple, un « *Voisin débutant* » sourit à ses voisins et adresse un regard courtois. Il pourra même entamer une discussion avec l'un de ces voisins qu'il connaît peu.
- b.** Un « *Voisin bienveillant* » offre un transport de temps à autre à un voisin qui ne possède pas de voiture ou change une ampoule chez une personne à mobilité réduite.
- c.** Un « *Voisin rassembleur* » organise une Fête des voisins, offre de l'aide aux devoirs aux enfants d'à côté ou déneige le perron d'un aîné ou d'une personne en convalescence, organise une soirée de contes et de récits de vie, installe une boîte d'échange de livres usagés.

**Bref, de petits coups de main, tout simples, pour que sa rue devienne le meilleur endroit du monde !**

## Vous manquez d'inspiration ?

Visitez le répertoire des initiatives sur notre site

[voisinsolidaires.ca/repertoire-du-bon-voisinage/](http://voisinsolidaires.ca/repertoire-du-bon-voisinage/)

### Avec l'appui de votre municipalité

- Transformez votre ruelle ou votre rue en ruelle verte ou en rue accueillante. Organisez des activités d'embellissement des lieux publics : peindre des murales, planter des fleurs dans les parcs ou les carrés d'arbres, etc.
- Organisez une marche exploratoire dans votre voisinage sur les améliorations possibles dans le quartier, ou une promenade de Jane pour apprendre l'histoire du quartier.
- Sollicitez vos élus pour l'aménagement de placotoirs ou d'espaces éphémères dans les parcs, les ruelles, les stationnements.



# Un ingrédient essentiel

## pour la qualité de vie des aînés

Au Québec, la majorité des aînés sont en santé et actifs dans leur communauté. Ils souhaitent y participer activement le plus longtemps possible et désirent vieillir à domicile. Toutefois, le départ des enfants, la retraite, la perte de proches ou la perte éventuelle de l'autonomie fonctionnelle peut engendrer chez plusieurs un sentiment de solitude et de non-reconnaissance sociale pouvant conduire à une baisse d'estime de soi et à de l'isolement.

La communauté proche prend alors toute son importance. L'approche Voisins solidaires permet de bénéficier de contacts humains chaleureux et valorisants, d'obtenir un peu d'aide au besoin et peut-être même d'en offrir. Voilà des facteurs importants pour nous permettre de maintenir une bonne santé et de rester chez soi plus longtemps.



# Si vous avez un doute...

Référez-vous au Centre d'information et de référence qui oriente les citoyens vers les organismes et services communautaires, publics et parapublics (**composez le 2-1-1**). Pour des questions au sujet des logements, référez-vous à **la Régie du logement**. Pour les urgences composez le 9-1-1.

Le site Internet de **Voisins Solidaires** contient une foule d'outils et d'astuces.

**voisinsolidaires.ca**



Québec 

- Secrétariat aux aînés
- Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales