



Les
Petits
Frères

Pour un
grand âge
bien entouré

Portrait du grand âge

Faits saillants

Leger

Contexte

Alors que la société québécoise évolue et que sa population vieillit rapidement, l'organisme Les Petits Frères est amené à ajuster ses actions et à adapter sa mission à cette nouvelle réalité. Pour ce faire, il doit avoir accès à des données plus précises sur les personnes du grand âge (75 ans et plus) qu'elle dessert, la place qu'elles occupent, la perception de la population à leur endroit et les conditions à réunir pour favoriser un vieillissement digne, humain et bien entouré.

Les Petits Frères a donc fait appel à la firme Léger pour sonder le pouls de la population en général et des personnes aînées elles-mêmes. Trois types de sondages ont été effectués entre octobre 2025 et février 2026. Les résultats obtenus nous ont permis de tracer le présent portrait du grand âge.



Évolution de la démographie

D'ici **2030**, le Québec comptera **plus d'un million de personnes âgées de 75 ans et plus**.

Près d'une personne sur 5 dans cette catégorie se sent **toujours ou souvent seule**, soit **près de 200 000 personnes** au total.



La vision des Petits Frères

Au-delà de l'accompagnement bénévole qu'il continuera d'assurer dans la durée, l'organisme Les Petits Frères souhaite aujourd'hui bonifier son rôle de porte-voix des personnes de 75ans et plus, et plus particulièrement de celles qui vivent dans la solitude et l'isolement social. Ces quelque 200 000 personnes qui n'ont pas d'aidant·es naturel·les se retrouvent dans un vide que l'organisme veut combler en s'affirmant davantage comme un véritable « aidant communautaire ».

Avec l'objectif de générer un impact encore plus large, cette orientation s'appuiera également sur des prises de parole publiques et des initiatives de sensibilisation menées en concertation avec d'autres acteurs du milieu, afin de mobiliser l'ensemble de la société autour des enjeux du grand âge.



Élaboration d'un portrait du grand âge : une approche en deux volets

Dans l'objectif de tracer son portrait du grand âge, la firme de recherche Léger a été mandatée pour réaliser une étude en deux étapes :

1. **Quatre questions ciblées dans un sondage omnibus** réalisé à la fin décembre 2025 (1073 répondant·es)
2. Un **sondage par lien ouvert** en ligne diffusé par Léger DGTL et Les Petits Frères en fin janvier - début février 2026 (2688 répondant·es)

Une **série de douze entretiens individuels**, avec des personnes de 75 ans et plus habitant seules, a aussi été réalisée en appui.

Les données révèlent un écart significatif entre la perception sociale du vieillissement et l'expérience subjective des aîné·es.

Le regard social s'est durci

Les aîné·es ont l'impression de vivre dans une société plus rapide, centrée sur elle-même, où les attitudes infantilisantes remplacent souvent la véritable écoute. Ils appellent à une bienveillance plus active : saluer, aider, prendre le temps de parler, autant de gestes simples qui redonnent de l'humanité à la vie collective.

L'enjeu collectif est clair. Il importe de **passer d'une logique de prise en charge à une logique de réciprocité**. Valoriser les aîné·es non seulement comme bénéficiaires de services, mais comme citoyens à part entière, porteurs d'expérience, de mémoire et de contribution sociale.

Vieillir ne signifie pas se retirer. Cela signifie continuer d'exister pleinement dans le regard des autres et dans la vie collective.

Faits saillants

- Le constat est sans appel, les besoins augmentent
→ **la collectivité et les gouvernements doivent en faire davantage**
- **L'autonomie et la dignité sont importantes**
aux yeux des 75 ans et plus
- **L'enjeu central : changer le regard** → notre société doit revoir sa perception des personnes du grand âge.



Données et constats du sondage Omnibus

Les résultats aux quatre questions incluses dans le sondage omnibus Léger (1073 répondant·es, décembre 2025) ont été diffusés dans un communiqué des Petits Frères, le 23 janvier dernier :

67 %

des Québécois·es sont d'avis que la solitude vécue par les personnes âgées de 75 ans et plus a augmenté au fil des dernières années. Cette perception est plus prononcée chez les femmes, les personnes âgées de 55 ans et plus et les francophones.

65 %

des Québécois·es affirment que la société québécoise ne joue pas bien son rôle envers les personnes âgées de 75 ans et plus. Les femmes, les francophones et les personnes âgées de 55 ans et plus sont plus nombreux à partager cet avis.

72 %

des Québécois·es sont d'avis que les personnes âgées de 55 ans et plus ne sont pas valorisées par la population québécoise. Les femmes, les francophones et les personnes âgées de 55 ans et plus sont plus nombreux à partager cet avis.

85 %

des Québécois·es sont d'avis que le Gouvernement du Québec devrait en faire davantage pour améliorer la qualité de vie et favoriser l'inclusion sociale des personnes âgées de 75 ans et plus. Les personnes âgées de 55 ans et plus sont plus nombreux à le penser.



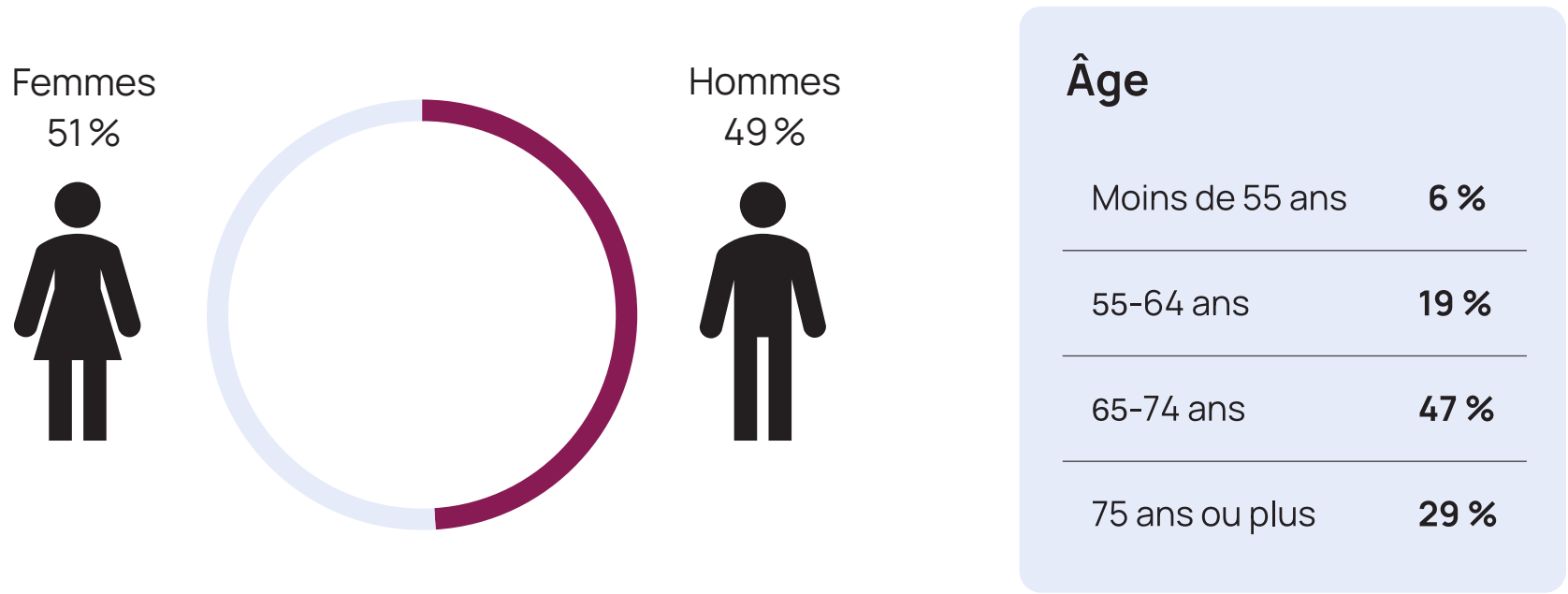
Données et constats du sondage Léger par lien ouvert

Pour faire suite aux quatre questions sondage omnibus, un sondage par lien ouvert a été réalisé au début 2026, presque exclusivement auprès de personnes de 55 ans et plus (94 % des répondant·es) dont 4 sur 5 sont des femmes, reflétant ainsi la surreprésentation des femmes parmi les personnes accompagnées et les bénévoles œuvrant pour Les Petits Frères.

Ce volet, qui comportait un éventail plus large de questions, nous a permis de mieux connaître les perceptions qu'ont les personnes âgées quant aux différents aspects touchant leur réalité et celle des personnes de leur âge.

Profil des répondant·es

Base n=2 688



Place des personnes âgées au Québec

Dans quelle mesure êtes-vous d'accord avec les énoncés suivants ?

Base : L'ensemble des répondant·es (n=2 688)

Les âgé·es devraient avoir un rôle central à jouer dans l'élaboration des politiques publiques sur le vieillissement.	98 %
La société québécoise a la responsabilité de mieux valoriser les âgé·es de 75 ans et plus.	96 %
Les âgé·es devraient avoir davantage de visibilité et de présence dans l'espace public (ex. médias, culture).	94 %
Les âgé·es devraient transmettre davantage leur expérience aux plus jeunes.	94 %
Les âgé·es sont parfois traités comme s'ils étaient moins capables qu'ils/qu'elles ne le sont réellement.	93 %
Les âgé·es sont souvent représentés dans les médias à travers leurs problèmes plutôt que leurs contributions.	92 %
La société valorise davantage les jeunes que les âgé·es.	88 %
Les âgé·es ont encore leur mot à dire dans les décisions qui concernent la société.	85 %
La société québécoise d'aujourd'hui est bienveillante envers les âgé·es.	29 %
La société québécoise valorise la voix des âgé·es.	15 %

Constat → Les âgé·es veulent avoir leur mot à dire au sein de la société et celle-ci devrait mieux les valoriser. Cela passe par une présence accrue dans l'espace public.

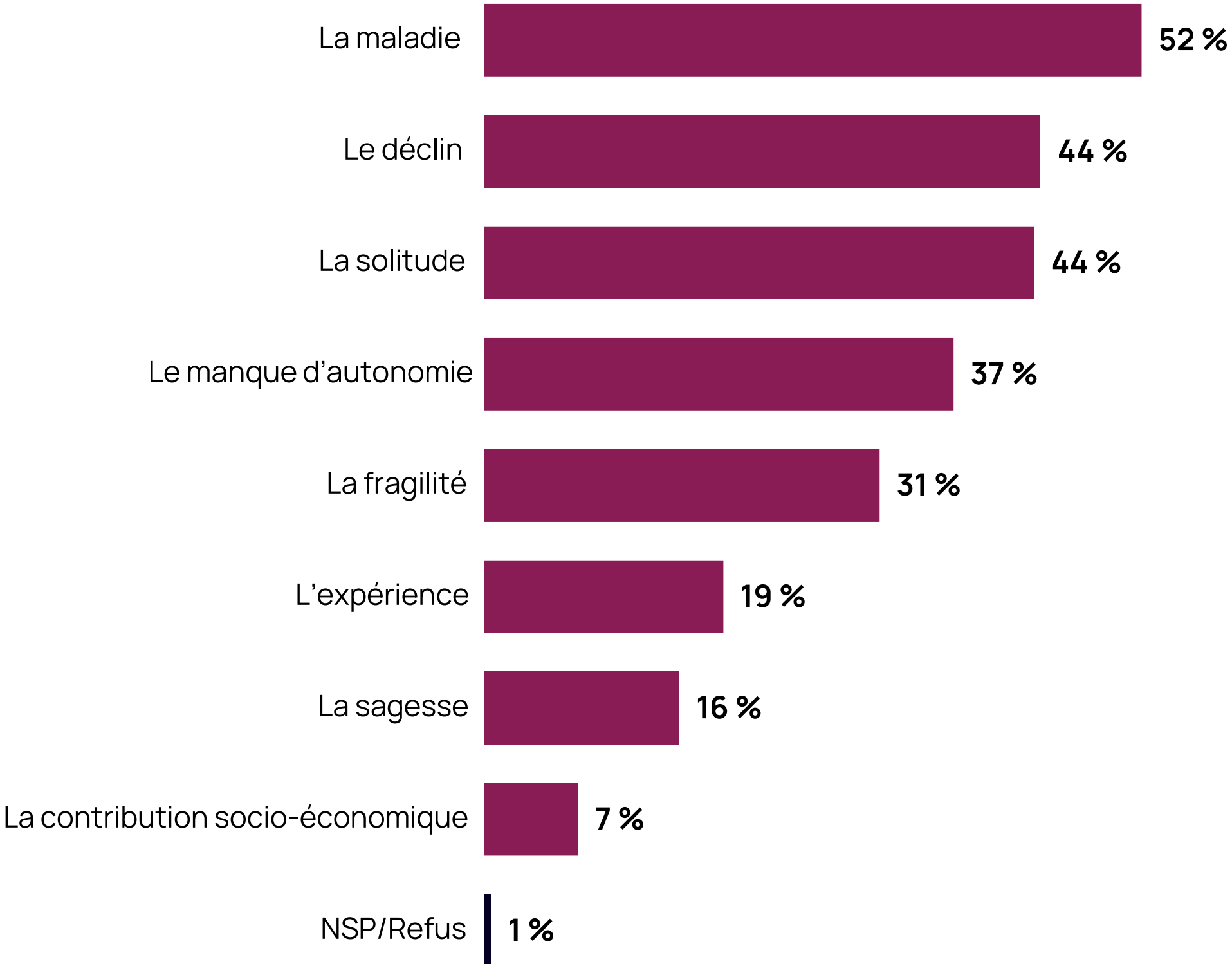


Perception du vieillissement



67 % des répondant·es perçoivent le vieillissement très positivement :

- 9 % – très positivement et 58 % – plutôt positivement
- 30 % le perçoivent négativement.
- Plus les répondants sont âgés, plus ils ont une perception positive du vieillissement.



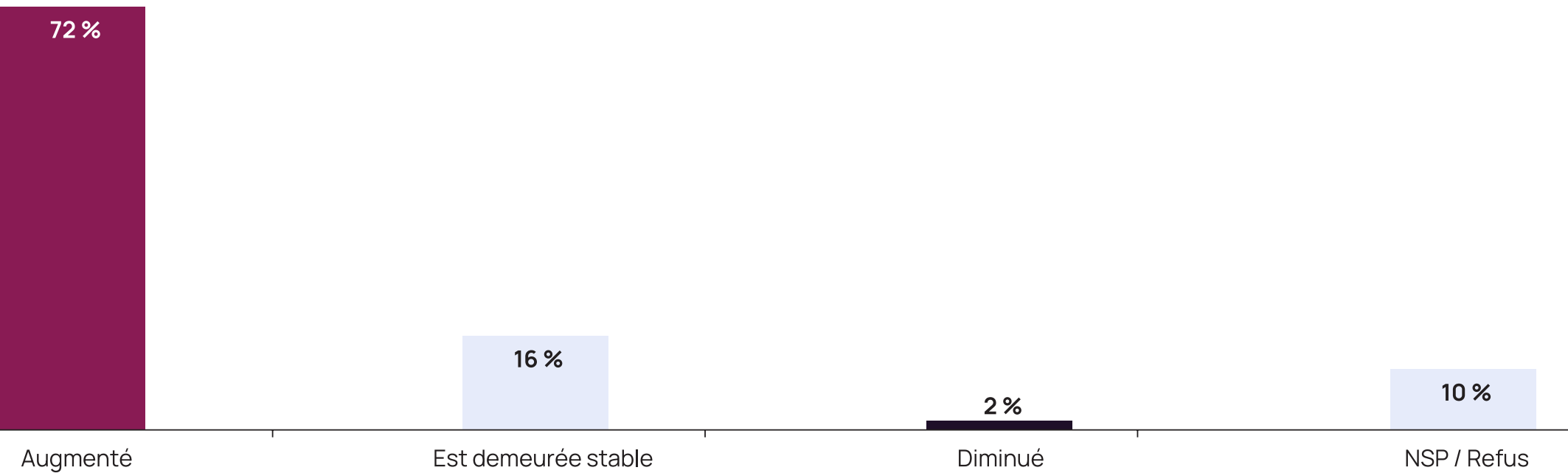
Constat → on remarque que **la solitude arrive au 2^e rang des éléments associés au vieillissement**, après la maladie et le déclin qui peuvent être considérés comme u seul enjeu.



Évolution du sentiment de solitude chez les personnes âgées de 75 ans et plus

Selon votre perception, au Québec, la solitude vécue par les personnes âgées de 75 ans et plus qui vivent seules a, au fil des dernières années...

Base : L'ensemble des répondant·es (n=2 688)



Constat → avec 72 % des gens qui considèrent que la solitude a augmenté chez les personnes du grand âge, on confirme les résultats obtenus dans le sondage omnibus qui étaient de 67 %.

Valorisation et place des personnes âgées au Québec

74 % des répondant·es sont d'avis que la société québécoise ne joue pas bien son rôle envers les personnes âgées de 75 ans et plus.

Les femmes, les personnes âgées entre 55 et 74 ans sont plus nombreuses à partager cette opinion, tandis que les personnes âgées de 75 ans et plus sont plus nombreuses à indiquer que la société québécoise joue bien son rôle envers les personnes de leur tranche d'âge.

85 % des répondant·es sont d'avis que les personnes âgées de 75 ans et plus ne sont pas valorisées par la population québécoise.

Contrairement aux personnes âgées de 55 à 74 ans, les personnes concernées, c'est-à-dire âgées de 75 ans et plus, ont une plus grande tendance à mentionner qu'elles sont valorisées au Québec.



Acteurs importants pour valoriser les personnes âgées au Québec

Le gouvernement du Québec (ex. politiques publiques, programmes de soutien)	38 %
Les citoyens eux-mêmes (ex. bienveillance, entraide, respect au quotidien)	28 %
Les municipalités (ex. aménagements, transport, activités locales)	17 %
Les organismes communautaires (ex. accompagnement, projets de lien social)	10 %
Les écoles et milieux d'éducation	4 %
Les entreprises (ex. pratiques d'emploi, publicité, commandites positives)	2 %

Constat → Encore une fois, les répondant·es affirment que le gouvernement devrait en faire davantage, tout comme la société dans son ensemble, incluant les organismes communautaires.



Ce constat est réaffirmé dans les réponses à la question :
« Selon vous, le Gouvernement du Québec devrait-il en faire davantage pour améliorer la qualité de vie et favoriser l'inclusion sociale des personnes âgées de 75 ans et plus ? »

95 % répondant·es sont d'avis que le Gouvernement du Québec devrait en faire davantage pour améliorer la qualité de vie et favoriser l'inclusion sociale des personnes âgées de 75 ans et plus.



Gestes contribuant à la valorisation des personnes âgées au Québec

Améliorer l'accès aux services de santé et au soutien à domicile	69 %
Lutter contre l'âgisme	49 %
Créer plus d'occasions d'échanges et de liens	40 %
Créer des occasions pour que les aîné-es puissent partager leur expérience et leurs connaissances	38 %
Encourager la population à poser de petits gestes de bienveillance au quotidien	29 %
Parler davantage des aîné-es dans les médias et la sphère publique	24 %
Offrir plus d'activités sociales et culturelles pour les aîné-es	20 %
Augmenter la pension de vieillesse / plus de soutien financier	1 %

Constat → Après les besoins de bases (santé et logement), la nécessité de favoriser des échanges et des liens, ainsi que de créer des occasions de partage d'expérience et de connaissances sont considérés comme étant les gestes le plus importants pour valoriser les personnes âgées.

Perception des organismes communautaires

Les bénévoles qui accompagnent les aîné-es fournissent un soutien précieux.	97 %
Les organismes communautaires qui aident les aîné-es jouent un rôle essentiel dans notre société.	97 %
Sans les organismes communautaires, plusieurs aîné-es seraient isolés ou laissés à eux-mêmes.	97 %
Les entreprises privées et les gouvernements devraient accorder plus de financement aux organismes communautaires qui soutiennent les aîné-es.	95 %
J'ai une bonne opinion des organismes qui valorisent l'expérience et la contribution des aîné-es, pas seulement ceux qui leur offrent de l'aide.	90 %
J'ai une bonne opinion des entreprises qui soutiennent des organismes qui viennent en aide aux aîné-es.	87 %
Je connais bien l'offre des organismes communautaires venant en aide aux aîné-es.	50 %

Constat → Les avis sont presque unanimes : les gens ont une perception très positive des organismes communautaires et de leur rôle auprès des personnes âgées. Ils affirment aussi que ces organismes devraient être mieux appuyés financièrement.



Constats tirés des entretiens individuels

(volet complémentaire)

(12 entretiens avec des personnes âgées
de 75 ans et plus habitant seules au Québec)

- **Le contact humain et les simples plaisirs du quotidien : la clé du bien-être des aîné·es**
Le bien-être des aîné·es repose avant tout sur les relations humaines et les activités du quotidien qui procurent du plaisir et du réconfort. Le contact avec les proches, les enfants, les petits-enfants ou les autres membres de la famille, constitue pour plusieurs la principale source de satisfaction et de bonheur.
- **Préparer sa vieillesse, c'est se donner les moyens de bien vieillir**
Les aîné·es encouragent les jeunes à envisager le vieillissement comme un privilège. Bien s'y préparer repose sur une planification financière adéquate, des habitudes de vie saines et un engagement social, notamment à travers le bénévolat, afin de demeurer en santé et de profiter pleinement de cette étape de vie.

- **Vieillir dans la dignité, c'est préserver son autonomie et être libre de choisir**
Les aîné·es souhaitent vieillir dans leur milieu de vie, entourés et libres de leurs choix.
- **Avoir l'air vieux : entre perception sociale et image de soi**
Les aîné·es ne craignent pas tant de vieillir que d'avoir l'air vieux.
- **Vivre dans une société humaine**
Une société où l'on pense aux autres, où les gens s'entraident, une société où tout n'est pas une question d'argent .

Les aîné·es associent une société humaine à l'entraide et à la bienveillance, mais constatent une transition vers un monde plus individualiste au cours des dernières années.
- **Invisibilité et sous-valorisation : le regard social sur les aîné·es**
Les aîné·es se sentent souvent oubliés ou réduits à des stéréotypes dans l'espace public.
Vieillir n'est pas un retrait social : c'est une expérience collective à valoriser.



Résumé des constats des entrevues individuelles

Mieux valoriser les personnes âgées en favorisant le lien humain et l'action collective

Soutenir, rejoindre et reconnaître

Les solutions évoquées par les personnes âgées ne se limitent pas aux infrastructures, elles touchent également au tissu relationnel et au rôle des institutions. Leur message est clair :

- **la lutte à l'isolement exige de la présence humaine et de la cohérence politique;**
- **les organismes communautaires doivent être mieux soutenus et intégrés à la planification publique :** financement stable, collaboration accrue avec les services municipaux et de santé, visibilité médiatique accrue.

Cette confiance s'accompagne toutefois d'un réalisme lucide. Plusieurs se disent inquiets du peu de mesures concrètes mises en œuvre malgré les discours politiques.





Merci d'avoir parcouru notre Portrait du grand âge. Les enjeux auxquels font faces les personnes âgées de 75 ans et plus sont aussi nombreux que complexes.

L'organisme Les Petits Frères agit au quotidien pour contrer la solitude et l'isolement social.

Vous désirez participer à cet élan collectif?

Consultez petitsfreres.ca pour en apprendre davantage sur notre rôle et découvrir les multiples façons d'apporter votre soutien. Merci!

