Instructions  
de l’atelier

*Présent.es contre l’âgisme*



## Conçu par

# Introduction

Ce document présente les informations que nous vous proposons de partager à votre auditoire lors de la présentation de l’atelier ***Présent.es contre l’âgisme***.

Divisé en 8 sections, l’atelier permet une introduction aux concepts de l’âgisme et des relations intergénérationnelles.

Afin d’être à l’aise durant votre animation et de vous permettre d’interagir avec votre auditoire, nous vous conseillons de bien vous approprier le contenu dans vos mots. Vous pouvez même adapter l’ordre de présentation des informations selon ce qui vous rend à l’aise. Des sections pourraient aussi être retirées pour écourter la présentation.

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances, les sources d’information utilisées dans la rédaction de cet atelier sont disponibles à la fin de ce document. Celles-ci ont été séparées selon chacune des sections de l’atelier.

## Pour une version longue ou une version courte

La version longue de l’atelier comprend tous les éléments de la trousse et tout le contenu qui suit dans ce document. La durée de la version longue est estimée à 120 minutes, comprenant une pause de 15 minutes et un temps de 15 minutes pour les imprévus.

Pour une version plus courte, nous vous suggérons d’omettre :

* Le brise-glace (environ 20 minutes), ou de réduire le nombre d’énoncés
* Le visionnement de tous les documentaires (environ 10 minutes par documentaire)
* La prise de parole du public pendant votre présentation afin de réserver les dernières minutes de l’atelier aux échanges
* La pause (15 minutes)

Selon vos choix, n’oubliez pas d’ajuster la présentation PowerPoint selon le contenu que vous souhaitez présenter!

# Section 1 – Explication de l’activité (environ 5 minutes)

## Texte et consignes du présentateur

1. Présentez-vous!

Prenez le temps de vous présenter à votre public. Dites votre nom complet, l’organisation pour laquelle vous travaillez et le poste que vous y occupez. Vous pouvez également mentionner pourquoi vous trouvez important de vous adresser à votre public à l’occasion de cet atelier. Faites ressortir votre personnalité et vos intérêts!

Contenu à mettre à l’écran : diapo #3 (à personnaliser)

2. Description sommaire de l’activité

Cette activité a été développée par l’Initiative pour l’inclusion sociale des personnes aînées : un enjeu collectif, un projet de l’Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l’Université Laval.

Celle-ci vise à sensibiliser les personnes aînées, ou même la population en générale, au sujet des préjugés liés à l’âge et à leur faire découvrir l’impact des relations intergénérationnelles pour favoriser les échanges entre les générations. L’objectif étant de discuter à propos des solutions pour lutter contre l’âgisme.

Pour ce faire, l’activité repose sur la présentation de différentes notions clés liées à l’âgisme et sur le visionnement de documentaires tournés à Québec. Ces derniers présentent des projets dans lesquels les relations intergénérationnelles sont à l’honneur. La présentation durera environ XX minutes (selon vos choix).

Contenu à mettre à l’écran : diapo #4

3. Tout le monde est à risque de faire de l’âgisme

Tout au long de l’atelier, il est important de rester bienveillants les uns avec les autres. Tout le monde a fait ou fera à un certain moment de sa vie, sans le vouloir, de l’âgisme envers une personne ou un groupe de personnes. L’important, aujourd’hui, est de prendre conscience de certains comportements ou de certains discours qui peuvent être problématiques et discriminatoires envers l’âge.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #5

4. Présentation du plan de contenu

L’atelier est composé des éléments suivants :

* Une activité brise-glace pour prendre conscience de nos propres préjugés
* Une définition de l’âgisme avec des exemples, ses conséquences, des pistes de solutions pour le contrer, et plus encore
* Une définition des relations intergénérationnelles
* Le visionnement de [1, 2, 3 ou 4, au choix du présentateur] documentaires et discussions sur leur contenu
* D’une discussion sur les façons de trouver des occasions de vivre des relations intergénérationnelles
* Un résumé et des informations à retenir à la suite de l’activité
* D’une évaluation individuelle de l’atelier (facultatif)

Contenu à mettre à l’écran : diapo #6

5. Présentation des objectifs

Les objectifs l’atelier sont de :

* Sensibiliser les personnes au sujet de l’âgisme pour leur permettre de comprendre ce que c’est, de le repérer et de participer à le réduire
* Découvrir comment les relations intergénérationnelles peuvent être un moyen pour lutter contre les préjugés liés à l’âge

Le tout se fait grâce à des exemples concrets grâce au visionnement de documentaires.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #7

# Section 2 – Activité brise-glace (environ 20 minutes)

## Matériel à prévoir

* Solutionnaire du vrai ou faux
* Feuilles vrai ou faux
* Crayons

## Texte et consignes du présentateur

*Note : si vous souhaitez limiter le matériel à prévoir, cette activité brise-glace pourrait se faire à l’oral, en groupe. De plus, nous vous proposons un total de 7 énoncés, mais n’hésitez pas à en sélectionner moins pour réduire la durée de l’activité.*

1. Explication de l’activité - vous appuyer sur le document *Brise-glace* compris dans la trousse

Des énoncés sont à l’écran. On invite les participants à les lire à l’écran ou sur leur feuille « Vrai ou faux » et de déterminer si, selon eux, ces énoncés sont vrais ou faux.

On laisse environ 2 minutes au groupe afin d’inscrire leurs réponses.

*Note : tous les énoncés sont faux. Mais il ne faut pas le dire, ni dire que les énoncés sont des préjugés liés à l’âge.*

Contenu à mettre à l’écran : diapos #8 à 9

2. Partage des réponses

Lecture à voix haute des énoncés par l’animateur. Après chaque énoncé, on demande au groupe qui a inscrit vrai et qui a inscrit faux.

Facultatif : on peut susciter la prise de parole du public en posant des questions comme :

* Pourquoi avez-vous inscrit vrai ou faux?
* Est-ce qu’une situation similaire vous est déjà arrivée?
* Vous est-il déjà arrivé d’exprimer ou d’entendre ce genre de propos?

*Note : Pour ne pas indisposer les personnes qui pourraient être embarrassées d’avoir répondu vrai à certains énoncés, nous vous suggérons de ne pas mettre l’accent sur les réponses individuelles de vos participants. Ceci peut se faire en faisant répondre aux questions l’une à la suite de l’autre et en informant vos participants sur les réponses à la fin.*

*De plus, n’oubliez pas d’instaurer un climat d’écoute, de partage et de bienveillance dans la réalisation de cette activité. L’important, c’est d’apprendre!*

Contenu à mettre à l’écran : diapo #10 à 25

# Section 3 – L’âgisme (environ 10 minutes)

## Texte et consignes du présentateur

1. Définition générale de l’âgisme

Pendant l’activité brise-glace, on a vu quelques exemples de comment peut se manifester l’âgisme. La définition officielle de ce concept, selon l’Organisation mondiale de la Santé, est la suivante :

« L’âgisme se rapporte aux pensées (stéréotypes ou opinons), aux sentiments (préjugés) et aux comportements (discrimination) à l’égard des autres et de nous-mêmes en fonction de l’âge ».

L'âgisme est rarement perçu comme un problème aussi important que d’autres formes de discrimination, comme le racisme ou le sexisme. Pourtant, il l'est tout autant. L'âgisme touche beaucoup de personnes aînées. Selon l’INSPQ, l’âge est la troisième forme principale de discrimination au Canada et au Québec.

Plus encore, selon une enquête canadienne, 63 % des personnes aînées interrogées estimaient avoir été traitées injustement en fonction de leur âge.

Il est important de comprendre que l’âgisme se fait, oui, envers les personnes aînées, mais aussi envers les plus jeunes. Prétendre que tous les jeunes sont accros à leur cellulaire, qu’ils sont moins travaillants ou qu’ils font tous de l’âgisme envers les personnes aînées… c’est faire de l’âgisme! Ce sont aussi des pensées, des sentiments ou des comportements que l’on attribue aux jeunes en fonction de leur âge.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #26

2. Différents types d’âgisme

Plusieurs recherches ont été réalisées à travers le monde pour étudier l’âgisme. Cela a permis d’identifier différentes façons dont l’âgisme se manifeste dans la société. Nous les abordons ici sous l’angle de l’âgisme envers les personnes aînées.

**No. 1 : L’âgisme hostile** qui implique des paroles ou des actions qui se veulent délibérément hostiles, haineuses ou agressives envers les personnes aînées. Exemple : ignorer une personne aînée dans un groupe, lancer une insulte à une personne aînée qui fait référence à son âge.

**No. 2 : L’âgisme de compassion** consiste à croire que les personnes aînées sont vulnérables ou faibles. Souvent, cette forme d’âgisme peut être faite de façon bienveillante. Exemples : répondre à une question à la place de la personne aînée, utiliser l’expression infantilisante « ma p’tite madame/p’tit monsieur », prendre en charge des aspects de la vie de la personne aînée sans lui demander son avis ou ses besoins réels.

**No. 3 : L’âgisme intergénérationnel** concerne les attitudes et les comportements stéréotypés et discriminatoires des membres d’une génération envers les personnes plus ou moins âgées qu’eux et elles. Ce type d’âgisme s’inscrit souvent dans des tensions entre les générations. Exemples : penser que les baby-boomers sont une génération de personnes qui ont toutes été gâtées par la vie, ou croire que tous les jeunes sont bons en informatiques.

**No. 4 : L’âgisme intragénérationnel** se manifeste au sein d’un groupe de personnes aînées, par exemple, lors d’activités de groupe dans un organisme communautaire ou en résidence pour personnes aînées ou en CHSLD. Entre elles, elles se discriminent. Exemples : ne pas vouloir être en contact avec une personne plus vieille que soi ou éviter celles qui ont davantage de problèmes de santé.

**No. 5 : L’autoâgisme** est une conséquence de l’âgisme et de ses différents types. Il se manifeste lorsqu’on intériorise les préjugés véhiculés dans la société et qu’on les applique à soi-même. Exemple : se trouver trop vieux/vieille pour une activité, vouloir absolument paraitre plus jeune.

*Note : Si le temps le permet, on peut demander au public s’ils ont déjà vécu ou observé ces différents types d’âgisme afin de faire ressortir plus d’exemples concrets.*

Contenu à mettre à l’écran : diapo #27

3. Conséquences de l’âgisme

L’âgisme a plusieurs conséquences sur la vie des personnes aînées. Une des plus importantes est de limiter l’inclusion sociale des personnes qui en sont victimes.

L’inclusion sociale est la capacité de participer pleinement à tous les aspects de la société, d’y contribuer et d’en tirer parti. La participation sociale peut inclure le bénévolat, la pratique d’une activité sportive ou créative, suivre un cours à propos d’un sujet qui nous intéresse, le partage de ses opinions dans un conseil d’administration ou lors d’un conseil de quartier, etc. Ainsi, les personnes aînées, lorsque l’on favorise leur inclusion sociale, peuvent avoir un impact significatif sur la vie en société.

Puis, au niveau des personnes, l’inclusion sociale peut avoir un impact sur la santé physique et mentale. Par exemple, sur le maintien ou l’adoption de saines habitudes de vie.

Toutefois, lorsque l’âgisme limite la participation sociale des individus, plusieurs conséquences néfastes peuvent s’observer, comme :

* Espérance de vie réduite
* Pauvreté, insécurité financière
* Perte d’estime de soi
* Perte de confiance
* Auto-âgisme
* Se sentir obligé de quitter le marché du travail
* Mauvaise communication avec les fournisseurs de soins de santé
* Mauvaise qualité des soins ou des services
* Isolement social ou sentiment de solitude
* Comportements néfastes pour la santé (mauvaise alimentation, tabagisme, etc.)

Contenu à mettre à l’écran : diapo #28

4. Comment lutter contre l’âgisme?

Afin de prévenir ces lourdes conséquences, il existe des solutions pour lutter contre l’âgisme. Et ce n’est pas seulement l’affaire des instances gouvernementales ou des organismes qui luttent pour une meilleure inclusion sociale des personnes aînées. Tous et toutes peuvent, et même doivent, jouer un rôle clé pour diminuer l’âgisme dans notre société.

Ainsi, **collectivement** (les gouvernements, les organisations privées et communautaires), on peut :

* Créer des politiques et des lois qui luttent contre les discriminations liées à l’âge pour protéger les droits de tous et toutes.
* Faire des campagnes de communication pour transmettre des connaissances et des compétences afin de mieux apprécier et accepter le vieillissement et les personnes aînées. C’est d’ailleurs ce que l’on fait présentement lors de cet atelier!
* Diffuser une vision plus positive du vieillissement, par exemple, dans les médias ou la publicité.

Puis, **individuellement**, on peut :

* Faire preuve de plus d’empathie envers les autres et respecter les différences.
* S’informer en suivant des formations ou en faisant des lectures sur le sujet.
* Ouvrir le dialogue avec nos proches ou nos ami.e.s pour discuter de l’âgisme et du vieillissement.
* S’engager à agir, que ce soit en osant dénoncer des situations de discrimination liée à l’âge, en s’impliquant dans la collectivité en tant que bénévole ou au sein d’organismes communautaires ou de la société civile, ou en participant à des activités de lutte à l’âgisme comme des marches ou des pétitions.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #29

# Section 4 – Relations intergénérationnelles (environ 5 minutes)

## Texte et consignes du présentateur

1. Les relations intergénérationnelles, ce que c’est

Une autre façon de lutter contre l’âgisme, et ce, autant de façon collective qu’individuelle est de favoriser les relations intergénérationnelles.

Les relations intergénérationnelles prennent forme lorsque des personnes de générations différentes se rencontrent, échangent et apprennent à mieux se connaître.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #30

2. Les bienfaits des relations intergénérationnelles

Elles ont plusieurs bienfaits :

* Briser les préjugés et les stéréotypes entre les générations
* Contrer l’isolement des personnes aînées, mais aussi des jeunes
* Améliorer la qualité des personnes, autant sur les plans physiques et mentaux
* Entretenir la curiosité et l’ouverture sur le monde
* Stimuler le partage du savoir-faire et des connaissances entre générations (les personnes aînées ont quelque chose à apporter aux plus jeunes, mais l’inverse est aussi vrai!)

Contenu à mettre à l’écran : diapo #31

# Moment conseillé pour une pause de 15 minutes

# Section 5 – Présentation des documentaires (environ 10 à 40 minutes)

## Texte et consignes du présentateur

*Note : Pour réduire la durée de l’atelier, nous vous invitons à présenter 1 à 3 documentaires sur 4. Le choix peut se faire selon vos intérêts ou ceux de votre public. Prévoyez environ 10 minutes pour le visionnement d’un documentaire, comprenant une période de discussion. Selon votre choix, n’oubliez pas d’ajuster le contenu de la présentation PowerPoint (diapositives 32 à 44).*

1- Introduction à la série documentaire

Pour bien comprendre ce que sont les relations intergénérationnelles et comment elles peuvent prendre forme, nous allons maintenant visionner des documentaires de la série Présent.es (à prononcer Présents-Présentes).

Cette série est un projet de l’Initiative pour l’inclusion sociale des personnes aînées qui a été mené par l’Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l’Université Laval. L’objectif des documentaires est de présenter des rencontres intergénérationnelles variées pour montrer comment tout le monde peut y trouver son compte dans ce type de relations.

Déroulement du visionnement

1. Pour chaque vidéo, nous vous présenterons brièvement le sujet.
2. Lors de votre écoute, vous pouvez prendre des notes concernant les éléments que vous trouvez importants à retenir, comme les éléments qui vous touchent ou vos réflexions (facultatif).
3. Après chaque visionnement, nous prendrons quelques minutes, en groupe, pour discuter des éléments qui nous ont touchés ou qui nous inspirent.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #32

**Vidéo 1 : La chorale**

Débutons avec un premier vidéo dans lequel vous allez découvrir la chorale *Les voix de la vie*, un projet de l’organisme Sherpa-Pech qui se trouve dans le quartier Saint-Roch, à Québec. Cette chorale, en plus d’être intergénérationnelle, regroupe aussi des personnes vivant avec des enjeux de santé mentale. C’est donc un projet d’inclusion sociale également.

[Éléments pour stimuler la discussion après le visionnement]

* Qu’avez-vous pensé de cette activité intergénérationnelle?
* Est-ce que des éléments ont suscité des émotions chez vous?
* Pouvez-vous nommer les éléments qui semblent unir le groupe?
* D’après vous, quels sont les avantages de faire cette activité en mode intergénérationnel? Qu’est-ce que les différents groupes d’âge peuvent apporter à la synergie du groupe?
* Avez-vous déjà vécu une expérience similaire?

*Livrer ce message aux gens : lorsqu’on partage une passion commune, ici la musique et le chant, c’est enrichissant de s’entourer de personnes de tous les âges.*

Contenu à mettre à l’écran : diapo #33 à 35

**Vidéo 2 : Les entrepreneuses**

Pour le deuxième vidéo, on vous présente le duo mère-fille derrière la compagnie Onquata. Onquata est une compagnie de création de pagaies décoratives inspirées par la culture autochtone Huronne-Wendat.

[Éléments pour stimuler la discussion après le visionnement]

* Qu’avez-vous pensé de cette activité intergénérationnelle?
* Est-ce que des éléments ont suscité des émotions chez vous?
* Pouvez-vous nommer les éléments qui semblent unir le groupe?
* D’après vous, quels sont les avantages de faire cette activité en mode intergénérationnel? Qu’est-ce que les différents groupes d’âge peuvent apporter à la synergie du groupe?
* Avez-vous déjà vécu une expérience similaire?

*Livrer ce message aux gens : les personnes aînées peuvent encore être intéressées à travailler, les forces et les connaissances de différentes générations peuvent créer de l’innovation et faire grandir une entreprise. On voit aussi que la créativité n’a pas d’âge*.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #33 à 38

**Vidéo 3 : Les coureurs**

Notre troisième vidéo met en vedette le club de course Les grands géocoucous. C’est un club qui s’adresse aux coureurs expérimentés et dans lequel on retrouve des gens de tous les âges.

[Éléments pour stimuler la discussion après le visionnement]

* Qu’avez-vous pensé de cette activité intergénérationnelle?
* Est-ce que des éléments ont suscité des émotions chez vous?
* Pouvez-vous nommer les éléments qui semblent unir le groupe?
* D’après vous, quels sont les avantages de faire cette activité en mode intergénérationnel? Qu’est-ce que les différents groupes d’âge peuvent apporter à la synergie du groupe?
* Avez-vous déjà vécu une expérience similaire?

*Livrer ce message aux gens : ce club est un bon exemple pour démontrer que le dépassement physique peut aussi être réalisable, même lorsqu’on avance en âge.*

Contenu à mettre à l’écran : diapos #39 à 41

**Vidéo 4 : Le voilier**

Notre quatrième et dernier documentaire présente Les Artisans du Saint-Laurent. C’est un projet initié par des aînés de Québec passionnés par la voile. Il a comme objectif d’apprendre à des jeunes en réinsertion sur le marché du travail à construire un voilier à partir de rien du tout et ensuite de le manœuvrer.

[Éléments pour stimuler la discussion après le visionnement]

* Qu’avez-vous pensé de cette activité intergénérationnelle?
* Est-ce que des éléments ont suscité des émotions chez vous?
* Pouvez-vous nommer les éléments qui semblent unir le groupe?
* D’après vous, quels sont les avantages de faire cette activité en mode intergénérationnel? Qu’est-ce que les différents groupes d’âge peuvent apporter à la synergie du groupe?
* Avez-vous déjà vécu une expérience similaire?

*Livrer ce message aux gens : la transmission de savoirs peut vraiment être valorisante, autant pour les jeunes qui apprennent que pour les personnes aînées qui transmettent leurs connaissances, ou vice-versa. Aussi, la retraite du monde du travail à proprement dit ne signifie pas pour autant la retraite de ses passions!*

Contenu à mettre à l’écran : diapos #42 à 44

# Section 6 – où trouver des occasions intergénérationnelles (environ 5 minutes)

## Texte et consignes du présentateur

1- Où trouver des activités intergénérationnelles

Bien qu’on ne les connaisse pas toujours, plusieurs activités intergénérationnelles se déroulent autour de nous chaque jour. Si vous souhaitez prendre part à une activité intergénérationnelle, voici quelques pistes d’idées pour vos recherches :

* Contacter les organismes communautaires de votre secteur (Petits frères, Patro, etc.)
* Contacter un centre d’action bénévole
* Consulter le site Web de Intergénérations Québec (intergenerationsquebec.org)
* Contacter le 211

*Note :* *N’hésitez pas à partager les activités intergénérationnelles de votre organisation ou de vos partenaires afin de recruter de nouveaux participants. Vous pouvez même préparer une liste avec les informations nécessaires pour s’inscrire.*

Contenu à mettre à l’écran : diapo #45

2. Les facteurs facilitants

Pour profiter au maximum d’une activité intergénérationnelle, quelques éléments sont à considérer, et ce, peu importe notre âge. Par exemple :

* Avoir réellement envie de s’engager dans un projet et se sentir disponible
* Se sentir libre de participer ou non
* Oser poser des questions si on vit des insécurités
* Être capable de surmonter nos craintes ou nos appréhensions (ici, on peut prendre le temps de s’informer sur les modalités de participation, comme l’heure, le lieu, le moyen de transport, le profil de participants recherchés, etc.)
* Choisir une activité qui respecte nos limites ou nos capacités
* Avoir des connaissances, des compétences ou des expertises pertinentes à partager (exemple : jardinage, menuiserie, talent artistique, etc.)
* Être convaincu qu’à tous les âges on peut partager nos connaissances et nos habiletés

Contenu à mettre à l’écran : diapo #46

# Section 7 – résumé de l’activité et conclusion (environ 5 minutes)

## Texte et consignes du présentateur

1- Quoi retenir

Les informations clés à retenir de cette activité sont les suivantes.

À propos de l’âgisme :

* C’est un problème aussi important que le sexisme ou le racisme
* Tout le monde peut être victime d’âgisme ou même en faire, que l’on soit jeune ou vieux
* L’âgisme a de nombreuses conséquences sur la santé physique et mentale
* L’âgisme peut freiner la contribution et l’inclusion des personnes aînées à la société

À propos des relations intergénérationnelles :

* Il existe des façons de lutter contre l’âgisme, autant de façon individuelle que collective
* Les relations intergénérationnelles sont l’une de ces solutions, notamment parce qu’elles permettent d’entrer en dialogue les uns avec les autres afin de briser les préjugés et de s’enrichir mutuellement

En résumé, nous gagnons tous et toutes à considérer les personnes qui nous entourent en fonction de qui elles sont, plutôt qu’en fonction de leur âge. Chaque personne a une identité et une histoire différente qui déterminent bien plus qui elle est que son âge.

En ce sens, faire preuve d’ouverture, de curiosité, de bienveillance, de respect et de partage est l’une des clés pour construire une société plus inclusive.

Contenu à mettre à l’écran : diapo #47

2- Ressources d’aide

Si vous croyez vivre une situation de discrimination en lien avec votre âge, n’hésitez pas à faire appel aux ressources suivantes :

* Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1 888 489-2287, [www.lignemaltraitance.ca](http://www.lignemaltraitance.ca/)
* Consultez ou appelez au 211 pour trouver des ressources : [www.qc.211.ca](http://www.qc.211.ca)

Plus de ressources se retrouvent sur le document qui résume les informations clés de l’atelier (*remettre le document Aide-mémoire pour les participants*).

# Section 8 – Évaluation de l’activité (facultatif)

Si vous souhaitez évaluer l’appréciation de l’activité et de votre animation, n’hésitez pas à distribuer le questionnaire d’évaluation que nous vous proposons avec cette trousse.

# Bibliographie par section

**Section 3**

Edouard, R. (2023, 23 février). *Des préjugés qui ont la vie dure*. Observatoire québécois des inégalités. <https://observatoiredesinegalites.com/quatre-prejuges-sur-les-personnes-ainees-au-quebec-partie-2/>

Gouvernement du Canada. (2022*). Contrer les répercussions sociales et économiques dues à l’âgisme au Canada - Guide de discussion sur l’âgisme au Canada*. <https://www.canada.ca/content/dam/canada/employment-social-development/corporate/seniors/forum/consultation-ageism/ageism-discussion-guide-fr.pdf>

La Grande interaction pour rompre avec l’âgisme. (s. d.). *Éduquer*. <https://rompreaveclagisme.ca/eduquer/>

La Grande interaction pour rompre avec l’âgisme. (s. d.). *L’âgisme envers soi-même*. <https://rompreaveclagisme.ca/lagisme-envers-soi-meme%E2%80%8B/>

La Grande interaction pour rompre avec l’âgisme. (s. d.). *Qu’est-ce que l’âgisme?* <https://rompreaveclagisme.ca/quest-ce-que-lagisme/>

Laforest, J. et Tourigny, A. (2021, 10 mars). *Prévenir la maltraitance pour un vieillissement en santé – Pistes de réflexion*. Institut national de santé publique du Québec. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2732-prevenir-maltraitance-vieillissement-sante>

Organisation mondiale de la Santé. (2021). *Lancer un dialogue sur l'âgisme*. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/global-campaign-to-combat-ageism/guide---initiating-a-conversation-about-ageism---fr.pdf?sfvrsn=f8124aa0_22&download=true>

**Section 4**

Gagnon, É., et Ricard, N. (2023). *Vieillissement et aspirations des personnes aînées – Actes du colloque*. <https://api.vitam.ulaval.ca/storage/Actes%20du%20colloque_VVQ.pdf>

**Section 6**

Bédard, M.-È., Blais, M.-H., Castonguay, J., Fortier, J., Garnier, F., Gagné, M., et Bisaillon, A. (2021). *Des initiatives intergénérationnelles qui favorisent le développement de milieux de vie plus sains, sécuritaires et accueillants*. Centre collégial d’expertise en gérontologie (CCEG|CCTT) du Cégep de Drummondville. <https://www.cegepdrummond.ca/wp-content/uploads/2021/04/Recueil_final.pdf>