

# Activité brise-glace

Conçu par



Financé en partie par le gouvernement  
du Canada par le biais du Programme  
Nouveaux Horizons pour les aînés



# Solutionnaire

# Tout le monde vieillit de la même façon

## Faux.

Chaque personne vit sa vie de façon différente et a un bagage qui influence comment elle vieillit. La génétique, les bonnes habitudes de vie, l'éducation et la personnalité de chaque personne ont un impact.



# Les travailleurs de 50 ans et plus sont moins performants

## Faux.

Leurs forces peuvent être différentes des travailleurs de moins de 50 ans, tout simplement. Selon une étude réalisée par Léger pour le Conseil du patronat du Québec (CPQ), une majorité d'employeurs du Québec considèrent les travailleurs âgés de 60 ans et plus comme « aussi performants », voire « plus performants » que l'ensemble des travailleurs plus jeunes.



# Avoir les cheveux gris est moins séduisant

## Faux.

Cela peut être une question de goût, mais la représentation du vieillissement dans les médias, par exemple, est souvent négative. Cela peut avoir un impact sur les critères de beauté en société. Aussi, chez les femmes, on a tendance à mettre moins de l'avant des femmes âgées dans les métiers publics. Il faut une meilleure représentation du vieillissement dans l'espace public.



# Les personnes aînées ne sont pas intéressées par la technologie

## Faux.

Cela peut dépendre des intérêts de chacune.  
Quand on les initie d'une façon appropriée, selon  
leurs besoins et intérêts, elles découvrent l'utilité.  
La technologie s'adresse à tous !

Quelques statistiques sur les aînés connectés,  
au Québec, en 2022 :

- 78 % naviguent sur Internet
- 88 % disposent d'un appareil électronique
- 37 % magasinent en ligne



# Les personnes âgées ont plus de difficulté à apprendre

## Faux.

Plusieurs mythes et préjugés proviennent d'une compréhension très alarmiste des effets du vieillissement sur les fonctions cognitives du cerveau. Comme les autres organes du corps humain, le cerveau se modifie avec l'âge, mais les personnes âgées demeurent capables d'apprendre.



Les personnes  
aînées n'ont plus  
rien à apporter  
à la société

Faux.

Elles ont encore plusieurs rôles à jouer :  
mentor, proche aidant, bénévoles, travail, etc.





# Quand on vieillit, on a moins besoin d'argent

## Faux.

Les dépenses n'arrêtent pas au lendemain de la retraite. On peut avoir des réparations à faire sur notre voiture ou notre maison. On souhaite continuer à pratiquer nos loisirs préférés. Les coûts des loyers augmentent pour tous et ceux des résidences pour personnes âgées sont élevés. Les frais dentaires. Prendre soin de soi en allant chez la coiffeuse. Etc.



# Sources

Académie de la transformation numérique. (2022).

*Les aînés connectés au Québec* (Volume 13, no. 4).

<https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2022/11/netendances-2022-les-aines-connectes-au-quebec.pdf>

Lévesque, L. (2023, 1<sup>er</sup> juin).

Les travailleurs aînés seraient aussi performants que les autres, voire plus. *Le Devoir*.

<https://www.ledevoir.com/economie/792139/les-travailleurs-de-60-ans-et-plus-sont-aussi-voire-plus-performants-que-les-autres>

Tremblay, A.-M. (2023, 10 mars).

*Cachez ce cheveu gris...* Gestion HEC Montréal.

<https://www.revuegestion.ca/cachez-ce-cheveu-gris->

Lagacé, M. (2022, 13 juin).

*Comment puis-je changer mon regard sur la vieillesse ?* Équilibre.

<https://equilibre.ca/comment-puis-je-changer-mon-regard-sur-la-vieillesse/#:~:text=Tout%20le%20monde%20vieillit%2C%20mais,passions%20et%20des%20parcours%20singuliers>

