

Présent.es contre l'âgisme

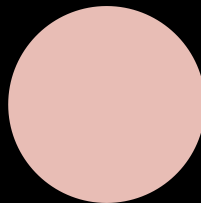
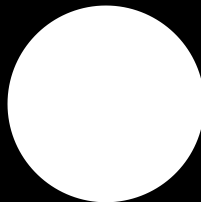
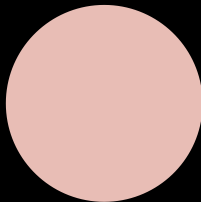
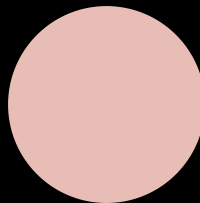
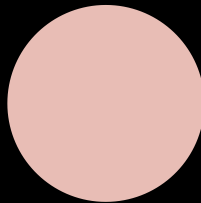
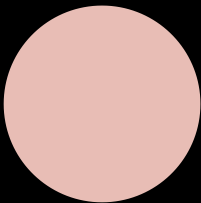
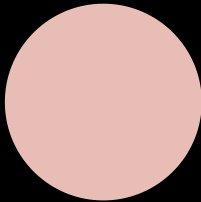
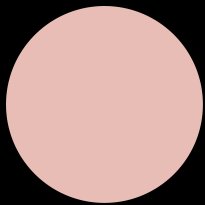
Pour mieux comprendre
la problématique de
l'âgisme et découvrir la
richesse des relations
intergénérationnelles

Conçu par



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





Présentation de l'animateur

Titre

Texte



Description de l'activité

Un atelier développé par :

- Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : un enjeu collectif
- Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval

Buts :

- Sensibiliser au sujet des préjugés liés à l'âge
- Faire découvrir l'impact des relations intergénérationnelles

Déroulement :

- Introduction à l'âgisme et ses formes
- Visionnement de courts documentaires
- Durée approximative de XX minutes



Tout le monde est à risque de faire de l'âgisme

Bienveillance

Disposition d'esprit inclinant à la compréhension, à l'indulgence envers autrui. (Source : Larousse)



Photo : Élias Djemil

Plan de contenu

Ordre du jour :

- Activité brise-glace
- Définition de l'âgisme
- Définition des relations intergénérationnelles
- Visionnement de documentaires et discussions sur leur contenu
- Discussion sur comment trouver des occasions de vivre des relations intergénérationnelles
- Résumé et informations à retenir
- Évaluation individuelle de l'atelier





Photo : Élias Djemil

Objectifs

À la fin de l'atelier, vous :

- aurez une meilleure compréhension de ce qu'est l'âgisme
- comprendrez l'importance des relations intergénérationnelles dans la lutte contre l'âgisme



Brise-glace

Brise-glace

Vrai ou faux ?



Brise-glace

1. Tout le monde vieillit de la même façon
2. Les travailleurs de 50 ans et plus sont moins performants
3. Avoir les cheveux gris est moins séduisant
4. Les personnes âgées ne sont pas intéressées par la technologie
5. Les personnes âgées ont plus de difficulté à apprendre
6. Les personnes âgées n'ont plus rien à apporter à la société
7. Quand on vieillit, on a moins besoin d'argent



Réponses



Affirmation 1

Tout le monde vieillit
de la même façon



Affirmation 1

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.



Affirmation 2

Les travailleurs de
50 ans et plus sont
moins performants



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.



Affirmation 3

Avoir les cheveux gris
est moins séduisant



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.



Affirmation 4

Les personnes âgées
ne sont pas intéressées
par la technologie



Les personnes âgées 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



Affirmation 5

Les personnes âgées
ont plus de difficulté
à apprendre



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.



Affirmation 6

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



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

Faux.

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



Affirmation 7

Quand on vieillit, on a
moins besoin d'argent



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.



Brise-glace

Êtes-vous surpris ou
surprises des réponses ?



L'âgisme

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

(Source : Organisation mondiale de la santé)

- 3^e forme principale de discrimination

(Source : INSPQ, 2021)

- 63 % des personnes âgées en auraient vécu

(Source : Gouvernement du Canada, 2022)



Types d'âgisme

L'âgisme peut prendre différentes formes

- **L'âgisme hostile** : être intentionnellement méchant
- **L'âgisme de compassion** :
voir les personnes âgées comme étant vulnérables
- **L'âgisme INTERgénérationnel** : entre différentes générations
- **L'âgisme INTRAgénérationnel** : dans un groupe qui se ressemble
- **L'autoâgisme** : envers soi-même



Conséquences

- L'âgisme a plusieurs conséquences sur la vie des personnes âgées.
- L'une des plus importantes : freiner leur inclusion sociale.
- L'inclusion sociale est la capacité de participer pleinement à tous les aspects de la société, d'y contribuer et d'en tirer parti.
- Mais aussi des conséquences sur leur santé physique et mentale.



Comment lutter ?

Il existe des solutions !

Collectivement :

- Créer des politiques et des lois contre l'âgisme
- Faire des campagnes de communication
- Diffuser une vision plus positive du vieillissement (médias, publicités)

Individuellement :

- Être plus emphatique
- S'informer
- Parler de l'âgisme et du vieillissement autour de nous
- S'engager à agir



Relations intergénérationnelles

Une autre façon de lutter
contre l'âgisme : favoriser
les relations
intergénérationnelles !

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



Bienfaits des relations intergénérationnelles

Pourquoi est-ce une solution ?

- Brise les préjugés et les stéréotypes entre les générations
- Brise l'isolement des personnes âgées, mais aussi des jeunes
- Améliore la qualité de vie des personnes
- Entretient la curiosité et l'ouverture sur le monde
- Stimule le partage du savoir-faire et des connaissances entre générations



Présentation des vidéos

Découvrons-le concrètement !

La série *Présent.es* est composée de courts documentaires qui présentent différentes rencontres intergénérationnelles qui ont lieu dans la Ville de Québec.

Déroulement :

- Visionnement des documentaires
- Prise de notes, si vous le souhaitez
- Discussion après chaque documentaire



A photograph of three women standing side-by-side outdoors. The woman on the left is younger, with dark hair in a bun, wearing a white tank top and has a tattoo on her right arm. The woman in the middle is older, with short white hair, wearing a pink top and a white cardigan. The woman on the right is middle-aged, with dark hair and sunglasses, wearing a black top and a white shirt. They are all smiling and looking towards the left. The background is blurred, showing green grass and colorful objects.

La chorale

Photo : Élias Djemil

La chorale

La chorale

https://youtu.be/2JAYiKaJqns?si=g9ZLd6D_CrAolzHp



La chorale

À retenir

Lorsqu'on partage une passion commune, ici la musique et le chant, c'est enrichissant de s'entourer de personnes de tous les âges.



A portrait of two women standing outdoors in front of a blurred green background. The woman on the left is older, with short grey hair, wearing a black blazer over a green patterned top, and has a slight smile. The woman on the right is younger, with long dark hair, wearing a light beige blazer over a black top, and is smiling broadly. A pink rectangular box is overlaid on the bottom left of the image, containing the text 'Les entrepreneuses'.

Les entrepreneuses

Photo : Élias Djemil

Les entrepreneuses

Les entrepreneuses

[https://youtu.be/OT2ke35EtIE ?si=j7ulk2b9VDvH4Hij](https://youtu.be/OT2ke35EtIE?si=j7ulk2b9VDvH4Hij)



Les entrepreneuses

À retenir

Les personnes âgées peuvent encore être intéressées à travailler, les forces et les connaissances de différentes générations peuvent créer de l'innovation et faire grandir une entreprise.





Les coureurs

Photo : Élisabeth Crispo

Les coureurs

Les coureurs

[https://youtu.be/rpnGyPXFCaU ?si=n5yrsJI0BNVqYD39](https://youtu.be/rpnGyPXFCaU?si=n5yrsJI0BNVqYD39)



Les coureurs

À retenir

Ce club est un bon exemple pour démontrer que le dépassement physique peut aussi être réalisable lorsqu'on avance en âge.



A young woman with long braids and a pink hair tie sits on a wooden crate, wearing a white t-shirt with a sailboat graphic. An older man with a grey beard and a patterned shirt sits next to her, gesturing with his hand. They are in a boatyard with various boats in the background.

Le voilier

Photo : Nelly Paquentin

Le voilier

Le voilier

[https://youtu.be/MqqegJzrWn0
?si=lt6Y0tVGd6Tsjs9c](https://youtu.be/MqqegJzrWn0?si=lt6Y0tVGd6Tsjs9c)



Le voilier

À retenir

La transmission de savoirs peut être valorisante, autant pour les jeunes qui apprennent que pour les personnes âgées qui transmettent leurs connaissances, ou vice-versa.



Trouver des occasions

Comment trouver des activités intergénérationnelles ?

- Contacter les organismes communautaires de votre secteur
- Contacter un centre d'action bénévole
- Consulter le site Web de Intergénérations Québec (intergenerationsquebec.org)
- Contacter le 211



Facteurs facilitants

Conseils pour profiter au maximum d'une activité intergénérationnelle :

- 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
- Choisir une activité qui respecte nos limites ou nos capacités
- Avoir des connaissances, des compétences ou des expertises pertinentes à partager
- Être convaincu qu'à tous les âges on peut partager nos connaissances et nos habiletés



Quoi retenir de l'atelier ?

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.



Ressources d'aide ?

Vous croyez vivre
une situation
de discrimination
liée à votre âge ?

Contactez ces ressources :

- La Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés
: 1 888 489-2287
www.lignemaltraitance.ca
- Le 211
www.qc.211.ca



