

# Atelier Présent.es contre l'âgisme – Aide-mémoire

Conçu par



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



## Définition de l'âgisme

Selon l'Organisation mondiale de la santé, « l'âgisme se rapporte aux pensées (stéréotypes), aux sentiments (préjugés) et aux comportements (discrimination) à l'égard des autres et de nous-mêmes en fonction de l'âge ». On peut le comparer au sexisme ou au racisme, par exemple.

## Ses différentes formes

- L'âgisme hostile
- L'âgisme de compassion
- L'âgisme intergénérationnel
- L'âgisme intragénérationnel
- L'autoâgisme

## Conséquences de l'âgisme

- Réduction de l'espérance de vie
- Pauvreté et insécurité financière
- Développement de problèmes de santé
- Perte d'estime et de confiance en soi
- Augmentation de l'isolement social
- Augmentation des mauvaises habitudes de vie

## Façons de lutter contre l'âgisme

Collectivement	Individuellement
Créer des politiques et des lois	S'informer sur le vieillissement et l'âgisme
Faire des campagnes de communication pour sensibiliser la population	Ouvrir le dialogue sur le vieillissement avec notre entourage
Diffuser des messages plus positifs en lien avec le vieillissement	Faire preuve de plus d'empathie et de bienveillance
Favoriser les relations intergénérationnelles	S'engager à agir lorsqu'on est témoin de situations de discrimination liée à l'âge

## Les relations intergénérationnelles

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

### Avantages des relations intergénérationnelles

- Briser les préjugés et les stéréotypes entre les générations
- Contrer l'isolement
- Améliorer la qualité de vie 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

## Pistes pour 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](http://intergenerationsquebec.org))
- Contacter le 211

Pour tirer le maximum d'une  
activité intergénérationnelle

- Avoir envie de s'engager dans un projet et se sentir disponible
- Se sentir libre de participer ou non
- Être capable de surmonter nos craintes ou nos appréhensions
- Choisir une activité qui respecte nos limites ou nos capacités
- Avoir des connaissances, des compétences ou des expertises pertinentes à partager

Vous croyez être victime d'âgisme ?  
Contactez l'une de ces organisations.

- Ligne Aide Maltraitance Adultes Aînés : 1 888 489-2287
- Info-Social et Info-Santé : 811
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse : 1 800 361-6477
- Commissaire aux plaintes et à la qualité des services : 1 844 691-0762

Pour approfondir vos connaissances sur l'âgisme, consultez le site Web de la **Grande interaction pour rompre avec l'âgisme** au [rompreaveclaigisme.ca](http://rompreaveclaigisme.ca).

## Notes

[illegible]