

Activité brise-glace

Conçu par

L'Initiative
pour l'inclusion sociale
des personnes âgées :
un enjeu collectif

IIIVPSA

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

Canada

Vrai ou
faux sur
l'âgisme

Introduction

L'activité brise-glace que nous vous proposons est un vrai ou faux. Les énoncés sont inspirés du livre L'âgisme, c'est assez ! De A à Z d'André Sévigny, ainsi que du test Suis-je âgiste de la Grande interaction pour rompre avec l'âgisme.

Le but de l'activité est de faire une première introduction sur le sujet de l'atelier en faisant prendre conscience aux participants des préjugés inconscients que l'on entretient collectivement par rapport à l'âge. Les énoncés ont été rédigés dans le but de faire réagir les personnes sur place. Soyez prêt à accueillir ces réactions qui peuvent être très variées (surprise, incompréhension, choc, rire, etc.).

À noter qu'il y a un petit piège : tous les énoncés sont faux ! Mais, évidemment, on vous invite à garder la surprise pour la fin de l'activité !



Suggestions d'animation

Selon votre matériel disponible, mais aussi vos préférences, voici quelques façons d'animer l'activité.

- Utilisez la feuille réponse fournie dans la trousse pour que vos participants puissent individuellement répondre aux questions. Cela permet à chaque personne de réfléchir à chaque énoncé de façon plus approfondie. Ensuite, vous pouvez demander, à main levée, si les participants croient que les phrases sont vraies ou fausses. Chaque personne peut repartir à la maison avec sa feuille réponse.
- Utilisez des cartons rouges et verts pour que chaque participant indique à main levée s'il croit que l'énoncé est vrai ou faux. Cela permet de réaliser l'activité en groupe et ajoute un côté plus visuel à l'interaction.



Suggestions d'animation

(suite)

- Demandez aux participants de lever la main s'ils croient que l'énoncé est vrai, ou bien s'il est faux. Encore une fois, cela permet de réaliser l'activité en groupe.

Peu importe l'animation que vous choisissiez, vous pouvez aussi poser des questions à vos participants pour savoir ce qui a motivé leur choix de réponse. Cela permet de relever les différents préjugés qu'entretiennent les personnes présentes. Vous pouvez par la suite les renseigner sur chaque énoncé à l'aide du solutionnaire ci-dessous.

N'hésitez pas à relancer les participants sur ce qu'ils pensent des explications que vous leur fournissez. Sont-ils surpris ? Est-ce que cela confronte leurs croyances ? Est-ce que cela leur permet de réaliser à quel point l'âgisme s'infiltré de façon insidieuse dans nos pensées ?



Important

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 !



Conclusion

Pour conclure l'activité, nous vous invitons à mentionner que même si tous les énoncés étaient faux, il est normal d'avoir l'impression que tout n'est pas noir ou blanc. Certains énoncés pourraient s'observer chez des personnes âgées (ex. : être moins performants, être malades, ne pas être intéressés par les technologies), mais cela peut être lié à la personnalité, la génétique ou le style de vie de ces personnes.

Ce qui a été présenté lors de l'activité, ce sont des énoncés qui généralisent ce qu'est d'être vieux et qui mettent toutes les personnes âgées dans le même panier. Il faut plutôt se rappeler que chaque personne est unique et que son âge ne la définit pas. Car lorsque l'on croit que toutes les personnes âgées sont pareilles, c'est là qu'on fait de l'âgisme.



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^{er} 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>

