

L'ÂGISME, C'EST ASSEZ !

DE A à Z



CC Cégep de Drummondville
EG Centre collégial d'expertise
en gérontologie | CCTT

COLLECTION
PARTICIPATIVE

SÉRIE PRATIQUE

L'ÂGISME, C'EST ASSEZ ! DE A à Z

*« Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier
que je donne de vieilles pommes. »*

Félix Leclerc

« Peu de gens savent être vieux ! »

Larochefoucault

Auteure

Andrée Sévigny, Ph.D.

Chercheure

Centre d'expertise en gérontologie du cégep de Drummondville (CCEG-CCTT),

Membre de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (IVPSA)

Illustratrices et conceptrices graphiques

Émilie Dore,

Sarah-Eve Tremblay

Gestion du projet

Andrée Sévigny, Ph. D. Chercheure, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Nathalie Mercier, directrice, Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Partenaire de projet

Claire Bélanger, responsable du développement de la recherche

Université de St-Boniface au Manitoba

Ont collaboré à la production du document et à la révision linguistique

Marie-Ève Bédard, chercheure principale,

Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Cécile Charbonneau, réviseure linguistique,

Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Mireille Fortier, coordonnatrice

Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (IVPSA)

Éric Gagnon, Chercheur

Équipe VITAM

Frédérique Garnier, professionnelle de recherche

Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Rosalie Lacasse, professionnelle de recherche

Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Hélène Laroche, réviseure linguistique,

Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Hatem Larroussi, assistant de recherche

Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Éditeur

Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT)

Cégep de Drummondville

Référence suggérée :

Sévigny, A. (2022). L'âgisme c'est assez ! de A à Z. Drummondville : Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville (CCEG-CCTT).

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les personnes (une quarantaine) qui ont donné leurs avis, leurs suggestions et des exemples ou anecdotes qui illustrent bien l'âgisme tel qu'il est perçu et vécu actuellement. Il y avait des femmes et des hommes de divers âges. Il y avait des personnes étudiantes, d'autres étaient sur le marché du travail ou retraitées. Plusieurs d'entre elles cumulaient plus d'un de ces statuts (Ex. : avoir droit à la Sécurité de la vieillesse et occuper un emploi ; être aux études et sur le marché du travail ; être à la retraite et bénévole, etc.). Merci beaucoup car, sans vous cet ABCdaire serait moins vivant, moins pertinent.

Merci aux membres de l'équipe du CCEG-CCTT qui ont donné des suggestions et fait des commentaires afin d'améliorer cet ABCdaire.

Merci à Line Beaugard, Solange Proulx et Danielle Lepage qui ont contribué bénévolement au développement de l'ABCdaire.

Merci aussi aux autres personnes bénévoles qui ont été précieuses pour la réalisation de ce projet et pour le lancement de l'ABCdaire qui s'est tenu le 2 mai 2022.

Financement

Ce guide est financé en partie par le Programme structurant de partage et de renforcement de l'expertise des collèges et des cégeps canadiens en enseignement professionnel et technique dispensé en français du Réseau canadien des cégeps et collèges francophones du Canada (RCCFC) ainsi que par la Fondation pour les Aînés et l'Innovation Sociale (FAIS) et l'équipe Vitam.



Réalisée en collaboration avec

UNE RENCONTRE
ARTISTIQUE,
CULTURELLE ET
SCIENTIFIQUE



Collection

Collection participative – série pratique

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

ISBN 978-2-923199-51-1 (version imprimée)

ISBN 978-2-923199-52-8 (version électronique PDF)

ISBN 978-2-923199-53-5 (version ePUB)



© TOUTE REPRODUCTION PARTIELLE OU TOTALE EST INTERDITE SANS LE CONSENTEMENT EXPLICITE DES AUTEURS

MOT DE LA DIRECTRICE



Le Centre collégial d'expertise en gérontologie (CCEG-CCTT) du cégep de Drummondville est fier de contribuer au rayonnement de L'ABCDAire et à la sensibilisation de l'âgisme auprès des populations. Combattre l'âgisme renforce les liens intergénérationnels et minimise les idées préconçues et stéréotypées. Andrée Sévigny, l'auteure et mentore du CCEG-CCTT, traite avec humour les situations cocasses dans lesquelles l'âgisme est présent. Habilement illustré par deux anciennes étudiantes du cégep de Drummondville, L'ABCDAire sur l'âgisme est un outil de référence et d'engagement envers les aînés que tout étudiant collégial devrait avoir dans sa bibliothèque.

Le CCEG | CCTT, centre de recherche intégré au cégep de Drummondville, se préoccupe des multiples dimensions du vieillissement de la population. Il contribue activement à faire avancer la compréhension des enjeux des personnes aînées, à les démystifier et à les vulgariser. Il participe à l'émergence et à la mise en œuvre d'innovations sociales, en ce qui a trait au vieillissement, par la recherche, la formation, les mandats d'aide technique et les activités de transfert et de mobilisation des connaissances, et ce, afin de contribuer au développement économique et social du Québec, mais également pour tous les pays.

Initiateur de projets de recherche et de projets innovants, le CCEG | CCTT contribue à l'établissement et au maintien de partenariats fructueux, pour leur réalisation et le transfert des connaissances qui en découle, et ce, depuis plus de 10 ans. Il est fréquemment sollicité par des organisations des secteurs public, privé et à but non lucratif du Canada et de l'international pour réaliser des projets de recherche innovants, ou y collaborer, car il a la capacité de bien les mener.

10 ANS

CC Cégep de Drummondville
EG Centre collégial d'expertise
en gérontologie | CCTT

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	2
INTRODUCTION	3
QUIZ : AURAI-JE UNE TENDANCE À FAIRE DE L'ÂGISME ?	5
INDEX DES 26 LETTRES DE L'ABCdaire	6
A : ÂGISME	9
B : BOTOX	13
C : COEUR	15
D : DINOSAURE	17
E : ENFANCE	19
F : FARNIENTE	21
G : GIGAOCTET	23
H : HOP HOP HOP ! ALLEZ GO !	25
I : INVISIBLE	27
J : JACKPOT	29
K : KILOWATTHEURE	31
L : LENTEUR	33
M : MODÈLE	35
N : NOS AÎNÉ.E.S	37
O : OBSOLESCENCE	39
P : P'TIT MONSIEUR / P'TITE MADAME	41
Q : QR CODE	43
R : RETRAITE	45
S : SEXE	47
T : TSUNAMI GRIS	49
U : ULCÉRÉ	51
V : VILAIN BOUMEUR	53
W : WÔ, LES MOTEURS !	55
X : XILOCEPHALOPREN	57
Y : YIN ET YANG	59
Z : ZÈLE	61
CONCLUSION.....	63
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES	65

Note : Lors de la rédaction de cet ABCdaire, nous avons fait le choix de prioriser une écriture inclusive, hormis lorsqu'il s'agissait de rendre compte d'une opinion ou d'une anecdote ou de références provenant d'écrits scientifiques, par souci de rester le plus près possible de la formulation originale ou de ne pas changer le sens de l'idée émise.



PRÉAMBULE

Vieillir est un privilège... qui me fait peur parfois. Être septuagénaire me procure de grandes joies comme celles de voir grandir mes petits-enfants, de compter sur des amitiés qui durent depuis 50 ans et plus, d'accepter ce que la vie me réserve ou d'avoir le sentiment que, durant toutes ces années, j'avais bien profité de la vie, malgré les moments plus difficiles. Je suis aussi davantage en mesure de prendre une distance par rapport à certains événements de l'actualité, car je peux les situer dans un contexte beaucoup plus large. Ces exemples ne sont que la pointe de l'iceberg des joies que procure le privilège de vieillir. Par ailleurs, en vieillissant, on voit aussi poindre les possibilités de connaître des pertes : pertes de mobilité, de mémoire, de vitesse d'exécution, etc., qui peuvent affecter l'image de soi et l'identité ou rendre certains projets un peu plus difficiles à réaliser. Ultimement, vieillir nous ramène à notre finitude et c'est aussi ça qui fait peur ! Mais, vieillir est inévitable... si l'on veut vivre longtemps !

Face à cette évidence, j'ai donc opté pour jongler avec ces deux facettes du vieillissement qui, selon moi, sont réconciliables : les gains et les pertes. Elles constituent un amalgame d'éléments interdépendants, inséparables et en mouvement, qui se conjuguent différemment pour chacune et chacun au gré des ressources, des conditions économiques et sociales ou de la culture. C'est ainsi que chacune et chacun façonne son propre vieillissement qui sera immanquablement différent de celui de l'Autre. Même en suivant la recette exacte de tarte aux pommes de ma mère, je n'arrive pas à ce qu'elle goûte exactement la même chose. Alors comment peut-on imaginer que tout le monde vieillit de la même façon ?

Pourtant, malgré l'évidence de cette diversité, les préjugés et les stéréotypes sur le vieillissement et les personnes âgées sont légion, du moins dans la société canadienne et québécoise, dite entreprenante, progressiste, multiculturelle. Combien de fois ai-je entendu dire autour de moi ou dans les médias : « Les personnes âgées coûtent cher, ne sont pas productives, ne devraient plus briguer des postes de décideurs, OK boumeurs, tasse-toi mon'oncle, etc. ». Même s'il existe de grandes différences entre les diverses communautés culturelles et les nations qui composent actuellement notre société, l'âgisme, bien ancré dans plusieurs milieux sociaux, s'infiltre sournoisement dans d'autres. La discrimination fondée sur l'âge est aussi présente que le racisme, le sexisme ou le capacitisme, mais elle est discrète, voire invisible.

Sans doute pour se protéger, une certaine négation du vieillissement s'installe : plusieurs s'empressent d'affirmer « je vieillis, mais j'ai le cœur jeune ! ». Qu'est-ce que ça veut dire avoir le cœur jeune ? Porter en soi des bouffées de sentiment de liberté, des incertitudes, des conflits émotionnels, des joies et des peines ? J'éprouve encore tout cela, mais je suis fière d'affirmer que mon cœur a maintenant plus de 70 ans, tout comme moi. Je me souviens même que mon cœur de vingt ans avait beaucoup plus de difficulté à conjuguer avec la vie que celui d'aujourd'hui. Alors, je revendique le droit de ne pas être jeune, même de cœur ! Le droit au respect, à la dignité et à la reconnaissance de ma place dans la société, peu importe mon âge. Pour cela, faisons reculer l'âgisme, doucement, mais sûrement !



INTRODUCTION

Dans les sociétés canadienne et québécoise, la longévité des individus s'accroît et la population est vieillissante. En soi, ce n'est pas un problème. C'est plutôt une bonne nouvelle d'apprendre que l'on risque de vivre plus vieux et en meilleure santé. Pourtant, les personnes âgées intéressent peu de monde et le sujet du vieillissement de la population est le plus souvent abordé comme étant un problème social ou économique [1]. Alors que les personnes âgées ont contribué à la société et continuent de le faire, le discours dominant véhicule l'idée voulant qu'elles se désengagent de tout et laissent toutes les responsabilités et les coûts sociaux aux plus jeunes. Cette vision négative de la situation entraîne dans son sillage une image stéréotypée des personnes âgées. Les préjugés et la discrimination s'installent. C'est alors que, sournoisement, l'âgisme voit le jour, s'alimente et prend de l'ampleur [2]. L'âge constitue maintenant le facteur de discrimination le plus important, loin devant le sexe, l'origine ethnique ou la religion [3, 4].

L'âgisme est donc essentiellement une construction sociale qui cause préjudice aux personnes âgées. Leur bien-être en est profondément affecté et la perte de leur statut d'adulte affecte les rôles sociaux qu'elles détenaient en société et dans leur vie privée. Toutefois, il existe des différences d'attitudes envers les personnes âgées selon diverses cultures, notamment entre l'Occident et l'Orient [1], mais la globalisation et l'influence de la culture occidentale à travers le monde font en sorte que ces différences s'atténuent [5]. Au Canada, l'âgisme est la forme de préjugé social la plus tolérée [6]. Il est présent dans notre langage, notre humour, nos caricatures, la publicité et bien plus, mais il est bien souvent invisible [7-11].

L'âgisme caractérise les personnes âgées à partir de stéréotypes négatifs sur le vieillissement et, de ce fait, il souligne les différences dues à l'âge. Il stigmatise et marque la perte de ce qui a été : activité économique, dynamisme, capacités sensorielles, motrices, mentales, etc. [125] L'âgisme fait donc en sorte que la société se structure en fonction de la jeunesse et des jeunes adultes.

De plus, tous ne sont pas égaux face à l'âgisme. Par exemple, les femmes sont davantage la cible d'âgisme que les hommes [12]. L'âgisme peut aussi s'ajouter au capacitisme. Le capacitisme est la perspective selon laquelle on présume que toutes les personnes sont bien portantes ou sans limitations. Par exemple, si l'on tient pour acquis que c'est facile pour tout le monde d'avoir accès aux informations de santé publique en navigant sur Internet et que tout le monde peut prendre un rendez-vous pour la vaccination sans problème sur la plateforme Web, etc., on marginalise alors un segment de la société en fonction de leurs capacités [13].

L'âgisme, bien souvent inconscient, influence la mise en place de politiques et de pratiques discriminatoires qui ont des répercussions négatives sur la santé des personnes âgées (ex. : stress cardiovasculaire, réduction du sentiment d'auto-efficacité) [14]. C'est aussi un obstacle à leur participation et à leur inclusion sociale [15, 16]. Rappelons-nous que l'âgisme est un type de maltraitance envers les personnes âgées [17]. Un geste ou un propos utilisé seulement une fois peut causer du tort ou de la détresse à une personne âgée [18]. Toutefois, leur répétition ou le ton sur lequel ils sont prononcés peut accentuer leurs effets. Les personnes âgées ne sont pas dupes et savent reconnaître la différence entre l'expression du respect et la condescendance ou la surprotection qui sont, en soi, une atteinte à leur autonomie et à leur dignité.

Le défi de la société est de revoir ces discriminations en vue d'un vivre ensemble fondé sur un bien-être collectif, équitable et inclusif. Pour y arriver, il faut une prise de conscience individuelle et collective qui mène au changement social. Le but de cet ABCdaire est de sensibiliser les jeunes, mais aussi les moins jeunes, à la présence de l'âgisme, à ses manifestations et à ses effets, car « Si le regard actuel sur les personnes âgées est trop souvent teinté de préjugés, le seul fait de le constater peut constituer le premier pas pour changer ce regard. » [19].

Afin d'aborder ce sujet sérieux sans se prendre au sérieux, l'ABCdaire utilise parfois une pointe d'humour, voire d'ironie. Nous ne le faisons pas dans l'objectif de rire de celui ou de celle qui a déjà utilisé ces termes ou ces expressions, car nous l'avons toutes et tous fait un jour ou l'autre. L'intention n'est pas de juger les autres, mais de prendre conscience de nos préjugés tout en riant un peu de nous-mêmes, car, l'âgisme atteint tout le monde, y compris les personnes âgées elles-mêmes, comme l'illustre cet extrait :

Je suis troublé de constater que certains font la promotion de la défense des droits des aînés sur la place publique, mais pas dans leur milieu immédiat. Il y a même des aînés qui refusent d'avoir une résidence pour aînés dans leur quartier, parce qu'ils pensent que ça peut enlever de la valeur à leur propriété! Rapport Blais-Hébert 2008 [20]

L'âgisme n'est pas l'apanage de quelques individus, plus jeunes, qui dénigrent les personnes âgées. Tout le monde en est imprégné, y compris les personnes âgées elles-mêmes. Il met en lumière la crainte d'être identifié uniquement en fonction de certaines vulnérabilités ou de pertes qui accompagnent la vieillesse, en occultant, par conséquent, ses gains. Ce qui provoque aussi de l'auto-âgisme. Crainte sans doute aussi liée à celle de mourir, sachant que cette issue ultime est inévitable [21].

Ce n'est pas facile de définir à quel moment on devient une personne âgée, ou une personne âgée. Dans cet ABCdaire, nous utiliserons de préférence le terme « personne âgée », pour renforcer l'idée que l'on parle d'abord de "personne" en ces temps où l'âgisme est très présent. Le terme « personne âgée » sera réservé pour indiquer un groupe d'âge (ex. : ex: personnes âgées de 65 ans et plus).

L'ABCdaire présente 26 mots ou expressions qui se rapportent à l'âgisme. Leurs définitions ont été rédigées de façon à amener le lecteur à porter un regard critique sur l'âgisme, tout en utilisant l'humour. À chacune des définitions s'ajoutent trois rubriques : 1) C'est la vie ! (faits vécus, anecdotes, opinions); 2) C'est écrit ! (extraits d'écrits scientifiques ou journalistiques); 3) Si on changeait ça ! (pistes de réflexion ou d'action afin de contrer, de déconstruire l'âgisme).

Ensuite, une liste de références pourra aider celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances sur des thèmes abordés dans l'ABCdaire. Comme il semble qu'une image vaut mille mots, des illustrations viennent animer cet ABCdaire.

Espérant que germera une vision plurielle du vieillissement, qui réservera une place aux personnes âgées dans la société, sans nier la place que les plus jeunes méritent tout autant d'y occuper; que cette société passe à l'action, afin de dénoncer l'âgisme, le prévenir et le contrer; que cette société estime que l'âgisme c'est assez... de A à Z !

QUIZ : AURAI-JE UNE TENDANCE À FAIRE DE L'ÂGISME ?

Ce quiz a comme but de susciter la réflexion, non pas à mesurer la tendance à l'âgisme – répondez pour le plaisir, aucune mesure ou cote n'est allouée.

Jouez le jeu ! S.V.P. répondez le plus spontanément possible, merci !

VOUS ARRIVE-T-IL DE PENSER OU DE DIRE :

OUI

NON

Toutes les personnes âgées sont pareilles.		
Les problèmes de santé sont inévitables quand on prend de l'âge.		
Il m'arrive de dire « Oh, comme elle est <i>cute</i> ! » en voyant une femme âgée faire quelque chose que ferait une femme plus jeune (ex. : s'amuser, embrasser un.e conjoint.e, faire du vélo, etc.).		
Les personnes âgées ne sont pas attrayantes à cause de leur apparence physique (peau lâche, rides, cheveux gris, embonpoint autour des hanches, etc.).		
Il m'arrive de dire « ma p'tite madame » ou « mon p'tit monsieur », en m'adressant à une personne âgée.		
Les personnes âgées ont besoin de moins d'argent pour répondre à leurs besoins.		
Les travailleuses et travailleurs plus âgé.e.s prennent la place des plus jeunes.		
Les travailleuses et travailleurs plus âgé.e.s sont plus souvent absent.e.s de leur travail (pour cause de maladie, d'obligations familiales, etc.).		
Les travailleuses et travailleurs de 50 et plus sont moins performant.e.s que les plus jeunes.		
Les personnes âgées n'acceptent pas facilement les changements.		
Les personnes âgées vivent dans le passé.		
Les personnes âgées ne sont pas intéressées à se faire de nouveaux amis.		
Les personnes âgées ne veulent pas utiliser les nouvelles technologies.		
Les projets (artistiques, de retour aux études, de recherche emploi, etc.) des personnes âgées ne devraient pas être financés – il est préférable de financer des personnes plus jeunes.		
Les personnes âgées provoquent plus d'accidents lorsqu'elles conduisent une auto.		
Nous allons toutes et tous finir nos jours dans des établissements comme les CHSLD.		
Le décès d'une personne âgée est moins pire que celui d'une personne plus jeune.		

INDEX DES 26 LETTRES DE L'ALPHABETAIRE

- A** Âgisme *Construction sociale qui caractérise le vieillissement et les personnes âgées à partir de stéréotypes négatifs et une tendance à structurer la société comme si tout le monde était jeune. Reconnu comme une forme de maltraitance, l'âgisme est la plupart du temps invisibilisé, toléré et intégré.*
- B** Botox *La tyrannie du culte de la beauté et de la jeunesse fait la promotion d'un modèle unique et irréaliste de la beauté et nie la diversité corporelle. En fait, ce n'est pas nécessairement le botox, les crèmes anti-âge ou les chirurgies qu'il faut bannir, mais ce qui motive leur utilisation est très inquiétant.*
- C** Cœur *"Je vieillis, mais j'ai le cœur jeune". Cette expression peut vouloir dire qu'on se sent bien malgré notre âge, mais peut aussi exprimer un désir irréaliste de rester jeune éternellement, un refus de vieillir.*
- D** Dinosaur *Notion erronée voulant que les personnes âgées soient des dinosaures, dépassées, qu'elles ne peuvent pas s'adapter à la société actuelle.*
- E** Enfance *Pourquoi laisser planer l'idée que l'on « retombe en enfance » ? Il est pourtant bien évident que personne ne peut retourner dans le temps et redevenir un enfant. Nous ne vivons pas dans une fiction de « retour vers le futur » ou de « retour vers le passé ».*
- F** Farniente *Il existe une vision selon laquelle les personnes âgées ne feraient plus rien. Elles sont des *Snow Birds* qui rêvent de profiter du soleil. On associe trop souvent le rêve de liberté et d'insouciance aux personnes âgées. Pourtant, celles-ci sont un apport majeur pour la société.*
- G** Gigaoctet (Go/RAM) *Il existe beaucoup de préjugés concernant le rapport des personnes âgées aux nouvelles technologies. Est-ce qu'elles sont toutes incapables de les utiliser ? Est-ce qu'elles doivent absolument tout connaître des nouvelles technologies ? Et encore faut-il pouvoir se payer un ordinateur personnel !*
- H** HOP HOP HOP !
Allez Go ! *Allez Go : On a vu poindre la fâcheuse tendance de croire que pour être une bonne vieille et un bon vieux, pour bien vieillir, il faut être en grande forme physique et mentale, il faut être une super-mamie ou un super-papi, etc.*
- I** Invisible *L'âgisme est aussi présent, sinon plus, que les autres formes de discrimination, mais il est invisible, accepté, toléré. Plusieurs personnes âgées tentent elles-mêmes de s'invisibiliser en cachant les signes biologiques du vieillissement. Hélas! ce n'est pas toujours une réussite.*

J Jackpot	Mais d'où vient cette idée que toutes les personnes âgées sont riches ? Comme si elles avaient toutes gagné un gros lot.
K Kilowattheure (KWH)	Les personnes âgées peuvent perdre de l'énergie, mais de là à insinuer qu'elles ne sont pas « allumées », il y a une marge ! Pourquoi alors cesser de les écouter ? Pourquoi parler en leur nom ? Pourquoi agir à leur place ?
L Lenteur	Des personnes âgées sont plus lentes. Cette lenteur dérange et est bien souvent considérée comme étant contre-productive, alors que de ralentir le rythme serait tellement bon pour tout le monde.
M Modèle	Il existe plusieurs modèles de vieillissement. Chacun propose une recette afin de concocter « le » vieillissement le plus actif, le plus réussi ou le plus productif possible, dont les principaux ingrédients sont les saines habitudes de vie et la participation à des activités. Mais qu'en est-il de la diversité, « des » vieillissements ?
N « NOS » Aîné.e.s,	« Nos » signifie qui nous revient, qui nous appartient. « Nos » aîné.e.s, lorsqu'il est répété et dit sur un ton paternaliste, déprécie les personnes âgées et porte atteinte à leur dignité et à leur capacité de décider.
O Obsolescence	Les personnes âgées auraient-elles une date de péremption ? Sinon, pourquoi leur exclusion de certaines activités (travail, études, etc.) ou de leurs fonctions citoyennes ?
P P'tit monsieur P'tite madame	Parler à des personnes âgées d'une façon condescendante a comme effet d'atteindre leur dignité en minimisant leur importance, tout en les infantilisant.
Q QR code	Chaque personne possède son propre code ADN. La diversité des codes est infinie (genre, cultures, capacités, poids, etc.). Ainsi, même si le point commun est de vieillir (peu importe l'âge), chacune et chacun a un code qui lui est propre.
R Retraite	Sous la pression ou par choix, des personnes âgées prennent leur retraite, mais certaines d'entre elles souhaitent ou sont obligées de revenir à l'emploi.

- S** Sexe Une pensée très répandue veut que les personnes âgées n'aient plus de désirs, de vie sexuelle ou de vie amoureuse. Tout comme pour les anges, on se demande si les personnes âgées ont un sexe.
- T** Tsunami gris Le vieillissement de la population est perçu comme un danger pour la société. Si nous n'avions pas peur du vieillissement, nous n'utiliserions pas une expression aussi terrifiante.
- U** Ulcéré Des personnes âgées en ont assez de l'âgisme. Elles font appel au changement de mentalités, se mobilisent, luttent contre l'âgisme et proposent un changement de vision.
- V** Vilain Boumeur Ah! les méchant.e.s et égoïstes boumeuses et boumeurs qui ont tout eu sans le mériter et sans rien laisser pour les autres !
- W** Wô les moteurs ! Nous avons trop tendance à considérer les personnes âgées comme de piètres conductrices à qui on devrait retirer rapidement leur permis de conduire.
- X** Xilocéphalopren Il existe une idée préconçue que certains types de soins, ou de médicaments, sont moins nécessaires pour les personnes âgées que pour les plus jeunes ou, inversement, que certains types de médicaments sont prescrits plus facilement aux personnes âgées qu'aux plus jeunes. Est-ce que l'on doit absolument choisir entre le « trop » ou le « pas assez » ?
- Y** Yin et Yang Tout n'est pas blanc ou noir. Tout est interconnecté. Même dans le vieillissement, il y a la présence de pertes, mais aussi de gains. Peu importe notre âge, croire que nous n'avons pas besoin des autres pour survivre est un leurre. À l'image du Yin et du Yang, c'est la complémentarité, l'interdépendance qui assure la survie des êtres humains.
- Z** Zèle Par excès de zèle, on peut tomber dans le panneau de la discrimination positive, de la surdose de politesse, de la surdose de compassion : « Trop c'est comme pas assez » !

ÂGISME

Construction sociale qui caractérise le vieillissement et les personnes âgées à partir de stéréotypes négatifs et une tendance à structurer la société comme si tout le monde était jeune [1, 22]. Reconnu comme une forme de maltraitance, l'âgisme est la plupart du temps invisibilisé, toléré et intégré.



J'ai vu dans le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l'âge qu'ils n'auraient plus d'indulgence à mon égard. Sans m'en rendre compte, j'étais entré dans l'apartheid de l'âge.

Bernard Pivot



C'EST LA VIE !

«C'est comme s'il y avait une partie de gens qui savent ce qui est bien pour nous sans nous demander ce dont on a besoin.»

«Un jour, j'ai cessé de teindre mes cheveux. J'ai assumé mes cheveux blancs. J'étais la même personne que la veille... Mais du jour au lendemain, avant de prendre de mes nouvelles, on voulait connaître mon âge » [Louise Latraverse, vu sur Facebook].

«J'ai provoqué une situation d'âgisme. Mon neveu m'a invité à souper et je lui ai dit, tu es très gentil d'inviter ta vieille tante. Il m'a dit, "tu sais moi j'ai invité ma tante que j'aime". Ça m'a amené à réfléchir sur ce que moi je fais qui favorise l'âgisme.»

«Depuis quelques années, c'est un voisin qui vient déneiger mon balcon, bénévolement, après avoir fait le sien. Dernièrement, j'ai appris qu'il avait 80 ans. Mon premier réflexe a été de trouver insensé qu'une personne de cet âge déneige mon balcon... comme s'il était trop vieux pour faire ça! Vraiment, c'est un gros préjugé basé sur l'âge. Il déneige le sien, il s'offre gentiment pour faire le mien aussi, il a la capacité de le faire, alors pourquoi pas?»

C'EST ÉCRIT !

L'âge est l'un des principaux motifs de discrimination [23].

Butler (24) est le premier chercheur à utiliser le concept d'âgisme, selon lequel une personne est stéréotypée et discriminée en raison de son âge [24, 25].

La banalisation de l'âgisme a des effets négatifs sur la vie des personnes âgées [9].

L'âgisme peut diminuer l'estime de soi et peut mener au désengagement du travail. Ce désengagement prive la société de l'apport de l'expérience et de l'expertise des travailleurs âgés [26].

L'âgisme nuit à la santé et au bien-être. C'est un obstacle majeur à l'adoption de politiques et de mesures efficaces pour un vieillissement en bonne santé [27].

Des groupes de personnes âgées peuvent être aux prises avec des difficultés très complexes en raison de la conjonction de leur âge et d'autres facteurs, comme leur sexe, une situation de handicap, leur orientation sexuelle, leur race, leur couleur, leur origine ethnique, leur religion, leur culture et leur langue [22].

Les manifestations de l'âgisme sont individuelles ou collectives et ont pour résultat de discriminer, ségréger et exclure les personnes âgées [28].

Plusieurs acteurs entretiennent l'âgisme : par exemple, des médias de masse et de la publicité qui nourrissent une image erronée et défaitiste du vieillissement [29].

L'âgisme est une forme de maltraitance faite aux aînés [30].

Auto-âgisme : « Lorsqu'il s'agit de vieillir, notre pire ennemi...c'est parfois nous-mêmes » [1].

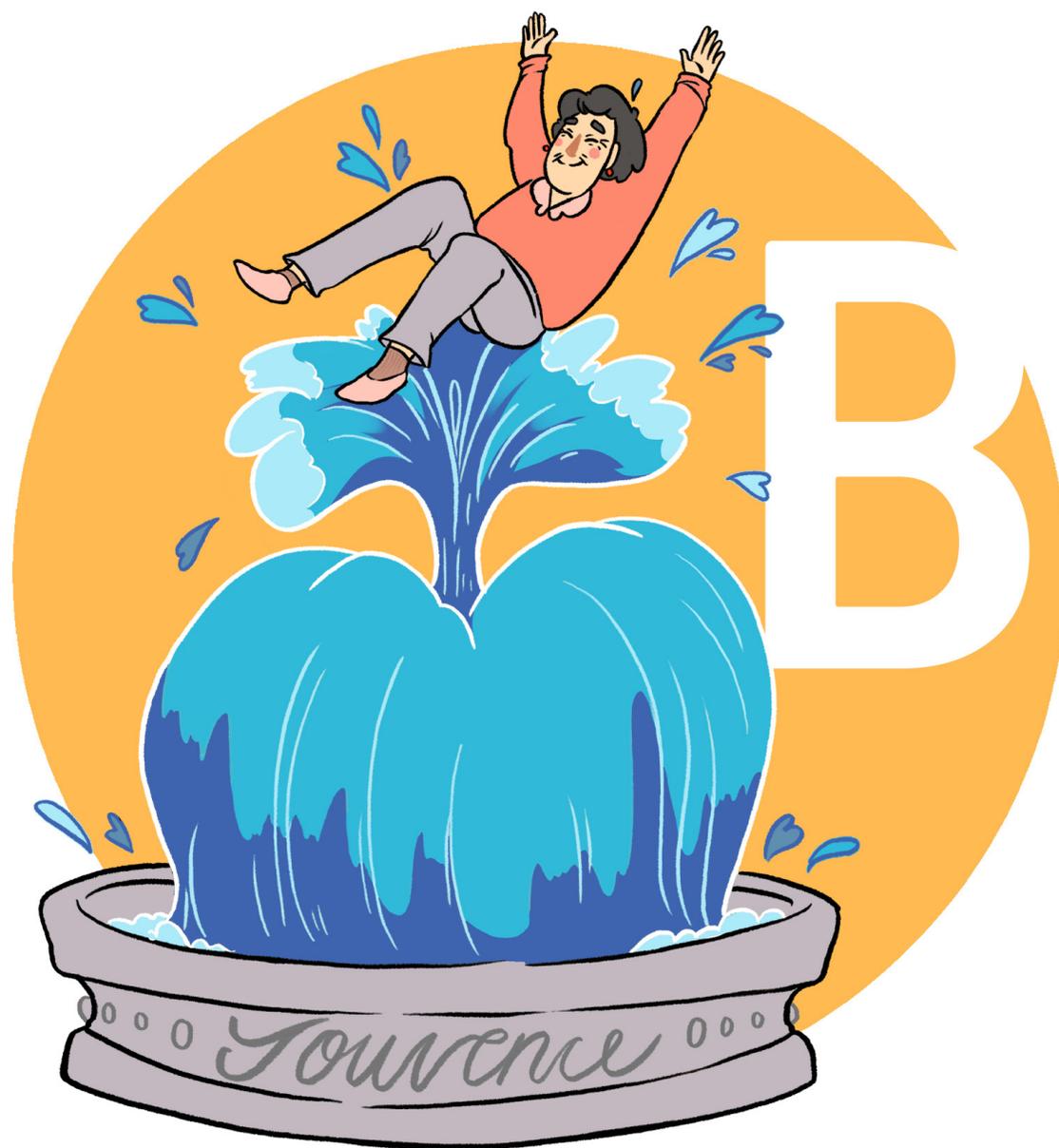
La personne aînée va être influencée et va ajuster son comportement en fonction de l'image que l'on projète d'elle [8, 9, 31].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Accepter que nous soyons toutes et tous influencé.e.s par les stéréotypes négatifs et les discours véhiculés au sujet des personnes aînées
- Réaliser que l'âgisme n'est pas une fatalité ! C'est une construction sociale qui peut se déconstruire ! Toutes les petites actions entreprises pour y parvenir comptent [19]
 - Mener une campagne mondiale contre l'âgisme [32]
 - Tenir des états généraux québécois sur le vieillissement

BOTOX

La tyrannie du culte de la beauté et de la jeunesse fait la promotion d'un modèle unique et irréaliste de la beauté et nie la diversité corporelle. En fait, ce n'est pas nécessairement le botox, les crèmes anti-âge ou les chirurgies qu'il faut bannir, mais ce qui motive à y avoir recours est très inquiétant.



C'EST LA VIE !

«Il faut investir si l'on veut ressembler à l'image des personnes âgées "photoshoppées" que l'on voit partout dans des revues grand public.»

«Avec Zoom les plasticiens font des affaires d'or, les gens voient leurs rides et se font remonter le visage même s'ils sont jeunes.»

«Comment vous faites pour être belle de même, à votre âge ? Vous êtes bien conservée. – "J'dors dans l'formol" » [Louise Latraverse, vu sur Facebook].

«Je suis vraiment désolée de voir que les personnes âgées, les femmes surtout, tentent de cacher tous les signes biologiques de leur vieillissement. Pourtant, les rides d'expression sont souvent tellement belles, comparativement aux résultats de certaines interventions qui éliminent toute vie, toute expression du visage.»

C'EST ÉCRIT !

Les critères de beauté varient selon chaque époque, chaque culture [1].

Les Japonais ont un mot pour exprimer la beauté du vieillissement : shibui, c'est une certaine beauté que seul le temps peut révéler. Le visage d'une personne reflète sa personnalité, ses expériences de vie, ses souvenirs [33].

Les marques biologiques du vieillissement sont plus facilement acceptées chez les hommes que chez les femmes [1].

La publicité a tendance à dévaloriser la vieillesse en vantant des produits contre les rides, calamité contre laquelle il faut lutter [9].

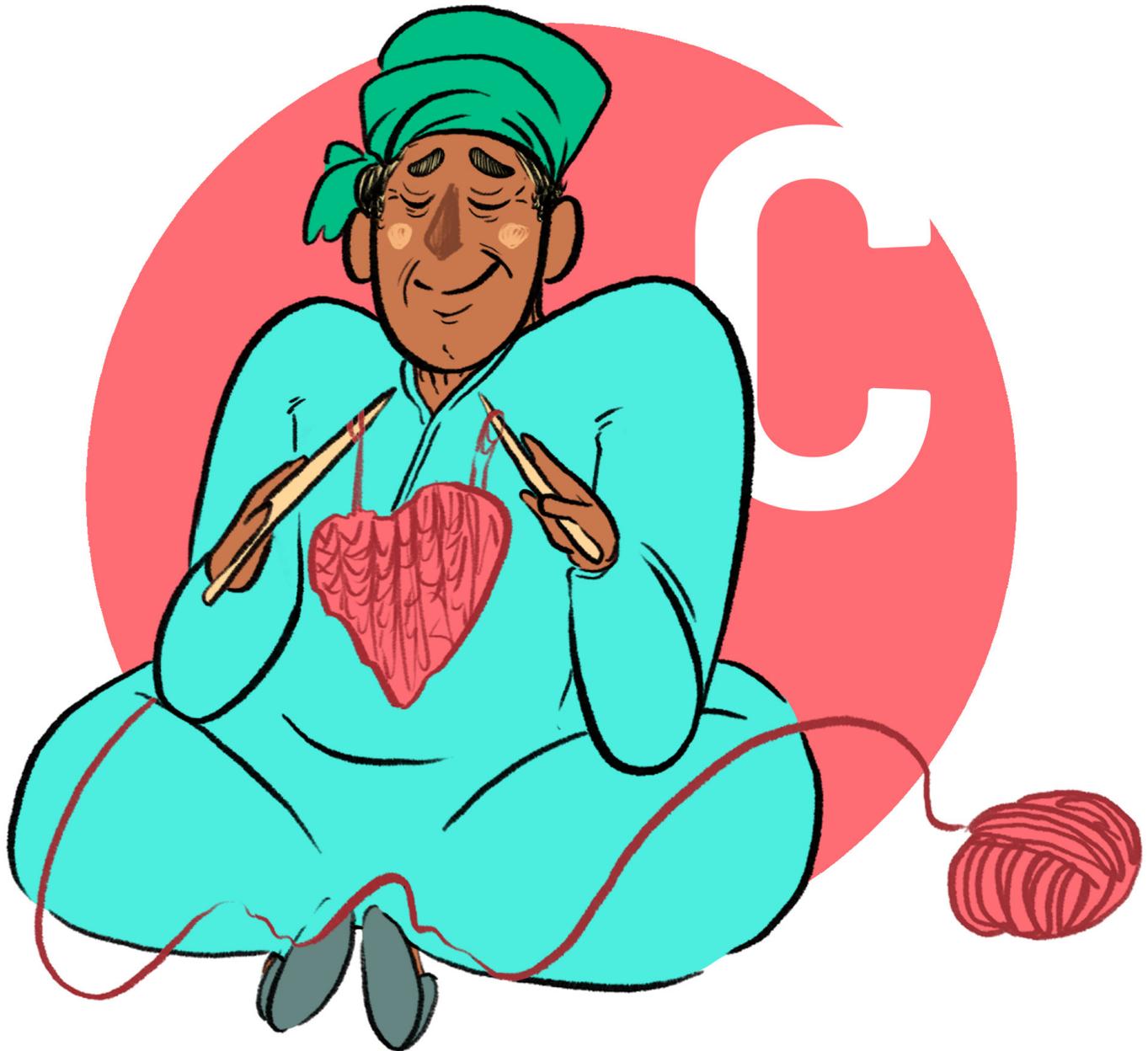
Depuis plus de dix ans, une course mobilise une poignée de laboratoires académiques et industriels. Qui trouvera la molécule, ou les molécules capables de ralentir ou de stopper le déclin de nos tissus usés par l'âge [34].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Soigner son apparence pour se faire plaisir et non par crainte du regard que les autres portent sur nous
 - Revendiquer le droit de vieillir en paix, d'avoir des rides et de ne pas les cacher

COEUR

“Je vieillis, mais j’ai le cœur jeune”. Cette expression peut vouloir dire qu’on se sent bien malgré notre âge, mais peut aussi exprimer un désir irréaliste de rester jeune éternellement, un refus de vieillir.



C'EST LA VIE !

«Même si on voulait rester jeune c'est impossible... C'est quoi avoir le cœur jeune ? Comme si un cœur jeune avait plus de valeur et d'attrait qu'un vieux cœur. Alors qu'un cœur jeune vit des émotions parfois tumultueuses, les vieux cœurs (même s'ils sont plus usés physiquement) sont bien souvent plus paisibles.»

«On a peur de vieillir et on met en évidence le désir impossible de rester jeune et même de vivre éternellement.»

«Trop insister pour dire qu'on a le cœur jeune, c'est comme un refus de vieillir... Je vieillis, mais regarde, j'ai encore des caractéristiques de jeune ! C'est une dévalorisation de ce qui vieillit.»

«J'ai le sentiment que j'ai encore en moi la passion de vivre et la passion d'agir au moment où je sens le besoin de le faire » [35].

«J'ai compris que j'étais devenu vieux lorsque l'on a commencé à me dire : comme vous avez l'air jeune !» [Jean d'Ormesson].

C'EST ÉCRIT !

Les préjugés envers les personnes âgées empêchent d'imaginer positivement cette période de la vie [36].

Nous vivons sous l'injonction de rester jeune, c'est-à-dire performer et se sentir bien, non à sa manière, mais sous la forme de « vieillir jeune » [37].

Pourtant, la courbe du bonheur a la forme d'un sourire et plus on vieillit, plus on est heureux, du moins jusqu'à 70 ans. Ensuite les résultats sont plus nuancés [38-41].

Les personnes âgées sont plus satisfaites à l'égard de la vie que les personnes plus jeunes. Les hommes et les femmes dans la soixantaine, les septuagénaires et les octogénaires affichent des cotes moyennes de satisfaction à l'égard de la vie plus élevées que les hommes et les femmes de 20 à 59 ans [42].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Réaliser que nous portons en nous l'intégralité de ce que nous sommes depuis notre naissance et que la sérénité du cœur n'a pas d'âge
 - Favoriser les liens et les rôles intergénérationnels
(Ex. : Maisons des grands-parents – habitats intergénérationnels, etc.)

DINOSAURE

Notion erronée voulant que les personnes âgées soient des dinosaures, dépassées, qu'elles ne peuvent pas s'adapter à la société actuelle.



C'EST LA VIE !

«Et si c'était la société qui ne s'adaptait pas ? Par exemple, alors qu'on parle de réintégration des aînés sur le marché du travail avec des conditions facilitantes, les postes offerts indiquent 35, voire 40 heures, par semaine.»

«" Mamy, quand tu étais petite, tu les as connus, les dinosaures ? " L'innocence de l'enfant fait sourire. Mais qui sait si elle s'interroge sur l'âge de sa mamy ou si elle désire simplement en savoir plus sur les dinosaures ? [43].»

«J'aime mieux mourir en ayant des projets que de mourir parce que je n'en ai plus » Antonine Maillet[35].

«Lors d'une de mes balades en vélo, quelqu'un s'est exclamé : " Wow!, J'pensais jamais que le cycliste qui roulait à si bonne allure devant moi depuis plusieurs minutes pouvait être un p'tit vieux. Quel âge as-tu, man...?" »

« Sur le chemin de ma vie, j'avance. Tantôt je ris, tantôt je cris, tantôt je cours, tantôt je rampe, mais j'avance » [Jacqueline Barrette].

C'EST ÉCRIT !

L'âge apparaît comme une explication facile, que personne ne conteste, à toutes les accusations de non-modernisme [21].

Vieillir c'est revisiter la vie tous les jours [1].

Vieillir c'est s'adapter. Les gens qui ne s'adaptent pas disparaissent [44].

Les capacités peuvent décliner à mesure que l'âge avance, mais c'est habituellement progressif. Il y a donc un temps pour s'adapter, composer avec les défis et préserver une bonne qualité de vie. Les personnes aînées se tirent mieux d'affaire au fil du temps, bien qu'elles soient atteintes de maladies chroniques [45].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Ne pas oublier que les personnes aînées ont eu à s'adapter durant toute leur vie
- Savoir qu'elles peuvent avoir des résistances au changement mais parfois, si elles ne souhaitent pas changer certaines choses, c'est peut-être qu'elles les ont déjà expérimentées et qu'elles savent déjà que ça ne fonctionnera pas
- Distinguer à quoi il est important de s'adapter versus ce qui serait futile comme changement à apporter

ENFANCE

Pourquoi laisser planer l'idée que l'on « retombe en enfance » ? Il est pourtant bien évident que personne ne peut retourner dans le temps et redevenir un enfant. Nous ne vivons pas dans une fiction de « retour vers le futur » ou de « retour vers le passé ».



C'EST LA VIE !

«Ah, que voulez-vous. Quand on est vieux, on retombe en enfance ! On nous infantilise ! Et bien non, à mon âge je ne suis plus un enfant !»

«Une de mes amies dans la soixantaine se rend chez un chiropraticien. Voyant qu'elle a les cheveux blancs, la personne qui l'accueille lui parle très fort, comme si elle était sourde. Elle l'amène dans un local pour lui présenter une vidéo qu'elle avait déjà vue. Cette vidéo était, en fait, une promotion pour les soins chiropratiques. Mon amie l'informe qu'elle l'a déjà vue, mais la dame insiste et lui parle fort, sur un ton condescendant et lui dit qu'elle est obligée de l'écouter. Alors mon amie est sortie en lui disant qu'elle ne se laisserait pas traiter comme si elle était une enfant !»

«Infantiliser en s'adressant à la personne aînée à la troisième personne : " Qu'est-ce qu'on veut manger aujourd'hui ? "»

C'EST ÉCRIT !

L'infantilisation est une attitude qui consiste à agir envers une personne adulte comme envers un enfant qui serait incapable de se débrouiller seul, de prendre de bonnes décisions ou de juger ce qui est bon pour lui.

L'infantilisation est une forme d'âgisme très courante, y compris chez des professionnels de la santé [36, 46].

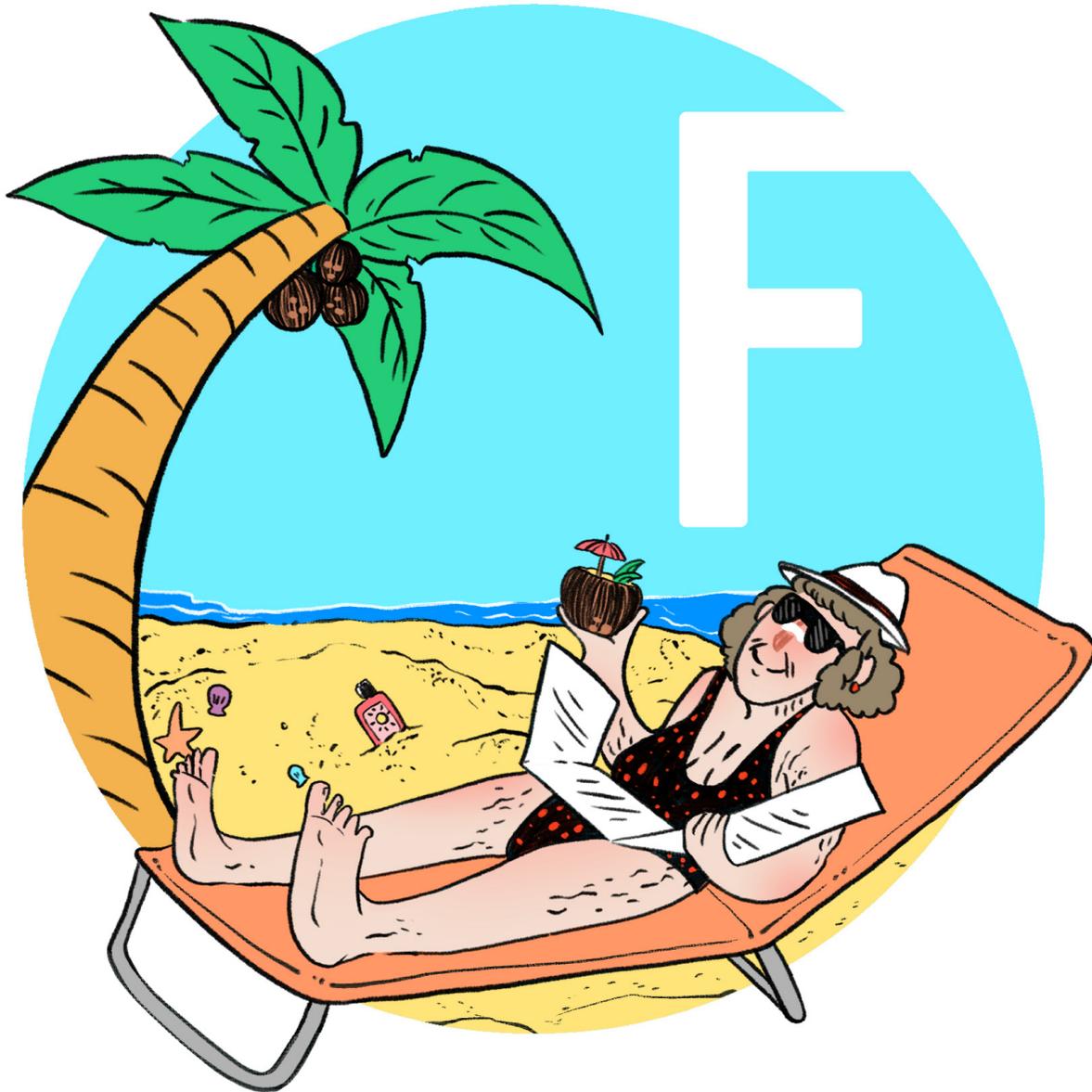
On retrouve ce processus d'infantilisation vis-à-vis de personnes aînées, mais aussi envers des femmes, des adolescent.e.s, des chômeurs, des personnes malades, des personnes en situation de handicap, etc.

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Se souvenir que, même si un.e adulte connaît des pertes sur le plan physique, mental ou neurocognitif, elle ou il a vécu, accumulé des expériences, des connaissances. Elle ou il a dû faire preuve d'autonomie et de résilience, et ce, à travers le temps
 - Faire la différence entre discuter, donner son point de vue et décider pour l'autre
 - En tant que personne aînée, s'affirmer lorsque l'on vit une situation d'infantilisation

FARNIENTE

Il existe une vision selon laquelle les personnes âgées ne feraient plus rien. Elles sont des *Snow Birds* qui rêvent de profiter du soleil. On associe trop souvent le rêve de liberté et d'insouciance aux personnes âgées. Pourtant, celles-ci sont un apport majeur pour la société.



C'EST LA VIE !

«Les personnes âgées ne sont pas les seules à prendre les routes du soleil, les plus jeunes aussi apprécient la chaleur en hiver. Et la retraite n'est plus ce qu'elle était. C'est fini la " Liberté 55 ".»

«" Liberté 55 " est une publicité qui faisait la promotion de la retraite totale à 55 ans. La liberté 55, aujourd'hui, est un échec. Maintenant, c'est l'idée même de la retraite qui est remise en question.»

«Moi j'ai adoré tout ce que j'ai appris de ma grand-mère. Elle avait l'expérience de la vie.»

«Pour plusieurs – provenant de diverses origines culturelles – les personnes âgées sont des détenteurs de savoirs et d'expériences qu'elles peuvent transmettre aux plus jeunes.»

C'EST ÉCRIT !

Les aînés génèrent un apport considérable à la société, et ce, sur divers plans (famille, milieu associatif, militant). Un proche aidant québécois sur 4 est retraité [47]; en 2013, tout près de 24% des personnes de 65 ans et plus s'impliquaient bénévolement [48]: « J'avais pris ma retraite et je voulais avoir un passe-temps, quelque chose que j'aime beaucoup et à un moment donné, j'ai vu l'annonce sur le Nouvelliste, qu'il recherchait des mamies tendresse. Ah! Bien j'ai dit : "ça, c'est pour moi!" » [49].

Chez les Premières Nations, les personnes âgées sont les gardiennes de la culture et de la langue (Marcelline Picard)[50].

Les aînés tout comme les jeunes ont des savoirs et des expériences à partager [49].

Prendre sa retraite, ça peut vouloir dire : opter pour un nouveau projet de vie. Une ancienne publicité (ex. : Liberté 55 [51]) était marquée par la croyance que la retraite des personnes âgées était uniquement une période d'oisiveté. Hélas, cette image s'est imprégnée dans nos esprits.

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Voir les personnes retraitées comme des actrices et acteurs impliqué.e.s dans l'aide et l'entraide au sein des familles, comme des bénévoles dans des associations, comme des militantes qui défendent leurs droits ainsi que ceux des autres membres de la société
- Reconnaître et éliminer les obstacles à la participation sociale des personnes âgées

GIGAOCTET

Il existe beaucoup de préjugés concernant le rapport des personnes âgées aux nouvelles technologies. Est-ce qu'elles sont toutes incapables de les utiliser ? Est-ce qu'elles doivent absolument tout connaître des nouvelles technologies ? Et encore faut-il pouvoir se payer un ordinateur personnel!



C'EST LA VIE !

«On oublie trop souvent que les boomers ont fondé Apple et Microsoft.»

«Vous vous intéressez au numérique ! " C'est étonnant à votre âge!" [52].»

«Les personnes âgées d'aujourd'hui ont vu l'arrivée de l'électricité, de la télévision, des ordinateurs. Elles ont vécu la Révolution tranquille et elles sont passées de Luis Mariano au Hip Hop et elles sont encore vivantes !»

«J'utilise certains logiciels comme Word, Power Point, etc., mais je dois maintenant me familiariser avec la plateforme Teams. Alors que je demandais du soutien à une collègue plus jeune pour apprendre à l'utiliser – elle me dit : tu sais, en haut de l'écran il y a l'illustration d'une petite disquette. Tu cliques là-dessus et ça va sauvegarder ton texte... Cette bonne volonté m'a fait sourire, mais ce serait bien de ne pas trop sous-estimer ce que l'on connaît déjà.»

C'EST ÉCRIT !

Plusieurs présupposés et préjugés touchent le rapport des personnes âgées aux médias : l'«âgisme numérique» [53].

La fracture numérique grise est porteuse d'une norme sociétale : si tu veux être un individu autonome, indépendant et actif, tu dois maîtriser les nouvelles technologies [54].

Les services publics qui s'adressent aux personnes âgées communiquent de plus en plus via Internet ! C'est ce qu'on appelle la « double peine » des publics fragilisés face au tout-numérique [55].

Shirley Ann Becker (2004) a décrypté 125 sites Web offrant des informations sur la santé. La majorité de ces sites présentent de nombreux défauts de conception pour les personnes âgées ou en situation de handicap [54].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Favoriser l'usage du numérique par les personnes âgées, mais dans le respect et à leur rythme
 - Favoriser un accompagnement dans l'utilisation du numérique
- Développer de nouvelles technologies qui sont plus conviviales, et ce, pas seulement pour les personnes âgées, mais pour toutes les personnes qui vivent avec des incapacités

HOP HOP HOP ! ALLEZ GO !

On a vu poindre la fâcheuse tendance de croire que pour être une bonne vieille et un bon vieux, pour bien vieillir, il faut être en grande forme physique et mentale, il faut être une super-mamie ou un super-papi, etc.



C'EST LA VIE !

« Certains laissent planer le message que : " Si t'es pas en forme, c'est de ta faute, t'as qu'à faire ci, t'as qu'à faire ça...", " si je fais cela, toi aussi t'es capable ". »

« Hey oui! il y a des personnes qui ont commencé tard dans leur vie à faire de la course à pied et qui en viennent à faire des marathons. C'est sûr que c'est admirable et qu'on peut en tirer des leçons sur les possibilités d'apprentissage à tout âge, mais il ne faut pas que ça devienne une injonction... " Regarde, tu pourrais faire ça aussi... Tu n'as qu'à commencer ". »

« Ça prend juste un peu de volonté ! ».

C'EST ÉCRIT !

Lorsque le bien-être devient une injonction, les personnes âgées sont sommées de rester actives et elles sentent ensuite qu'on leur incombe la charge de contribuer au bien-être économique de la collectivité. Ensuite, cette injonction tend à imposer une norme du bien-être identique pour tous [56, 57].

Les personnes qui ont une vision négative du vieillissement disent être en moins bonne santé physique et s'engagent moins dans des comportements de prévention comme faire du sport, manger sainement, arrêter de fumer, etc. [4].

Toutefois, si on présente des images de grands-parents capables d'exploits ou de prouesses de super héros, on peut se demander ce qu'il en est des pertes réelles qui se rattachent à un vieillissement normal [29].

C'est surtout la médicalisation excessive du vieillissement qui a entraîné une analyse et une réponse uniquement médicales à un fait « normal » [58].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Faire la promotion de la santé, de la mise en forme ou du maintien des activités physiques sans tomber dans le panneau de la performance irréaliste
 - Offrir des occasions d'échanges afin de préserver la santé mentale
- Trouver des activités qui nous plaisent, qui nous alimentent et qui correspondent à nos capacités

INVISIBLE

L'âgisme est aussi présent, sinon plus, que les autres formes de discrimination, mais il est invisible, accepté, toléré. Plusieurs personnes âgées tentent elles-mêmes de s'invisibiliser en cachant les signes biologiques du vieillissement. Hélas! ce n'est pas toujours une réussite.



C'EST LA VIE !

«Peut-être que si Molière avait mis en scène Tartuffe en 2021, au lieu de s'écrier " Couvrez ce sein, que je ne saurais voir. Par de pareils objets les âmes sont blessées..." aurait plutôt misé sur " Cachez ce vieux que je ne saurais voir..." pour mousser sa cote d'écoute [59].»

«Je ne participe plus aux sondages qui nous demandent à quelle tranche d'âge on appartient lorsque tout à coup les tranches d'âge se terminent par " 65 ans et plus". Comme si on devenait tous pareils à partir de cet âge. Aucune firme de sondage ne fait une tranche d'âge de 0 à 35 ans. Mais à 65 ans, on est vieux et on fige !»

C'EST ÉCRIT !

L'âgisme est la forme de discrimination la plus courante et la moins visible. Il est, dans une large mesure, toléré, banalisé et peu dénoncé [8], dans plusieurs sociétés [14, 21].

Nous ne parlons jamais des aspirations, des attentes, ni même de la sexualité des personnes d'un certain âge. C'est comme si tout cela avait été effacé. [36].

Selon George Gerbner et ses collaborateurs, les personnes âgées de plus de 65 ans sont sous-représentées dans les téléfilms aux États-Unis [60].

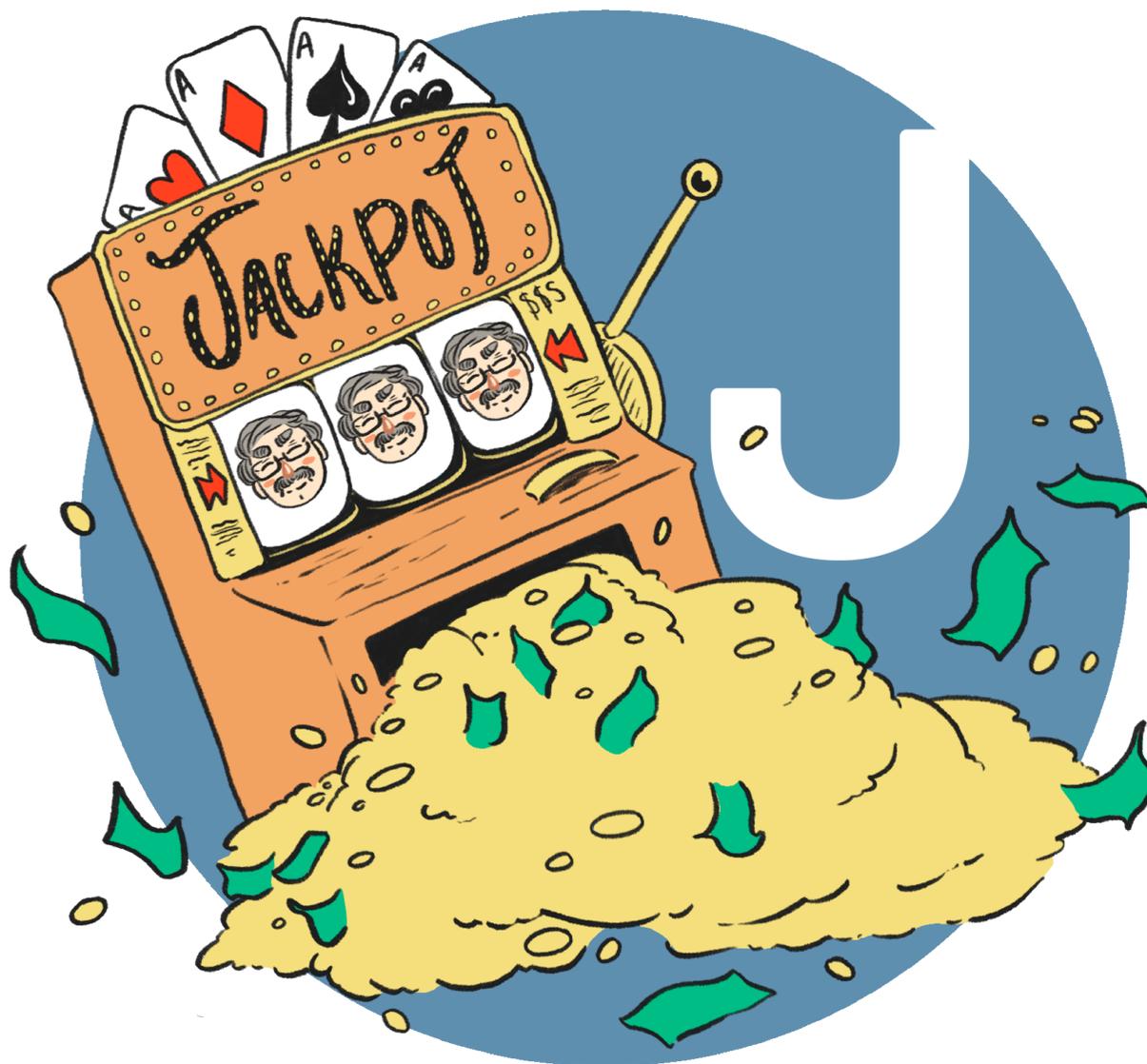
Poussé à bout de sa logique, l'âgisme débouche sur le meurtre social quand il s'agit de proposer « une fin de vie citoyenne » en enlevant le droit de vote aux aîné-e-s. Meurtre moral quand des économistes calculent la valeur des vies humaines et indiquent qu'une « vie de vieux » vaut moins qu'une « vie de jeune » [21].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Mettre autant d'effort à reconnaître l'âgisme que l'on en met à reconnaître le racisme, le sexisme, l'homophobie et les autres formes de discrimination
- Mettre en place des politiques d'équité dans la représentation des personnes âgées sur le plan des productions artistiques. Peu importe son âge, une personne devrait toujours avoir la possibilité d'être débutante

JACKPOT

Mais d'où vient cette idée que toutes les personnes âgées sont riches ? Comme si elles avaient toutes gagné un gros lot.



C'EST LA VIE !

«Les personnes âgées ne sont pas toutes riches. Toutes n'ont pas les mêmes moyens financiers. Plusieurs d'entre elles vivent uniquement de la sécurité de la vieillesse. La plupart connaissent une baisse de leurs revenus à l'âge de la retraite.»

«Je n'ai jamais pu contribuer à un fonds de pension. J'ai seulement mes économies personnelles et je suis chanceuse d'avoir pu en faire. Ce n'est pas tout le monde qui avait le salaire leur permettant d'économiser.»

«Pendant plusieurs années, j'ai eu la chance d'avoir une assurance privée dans le cadre de mon emploi. Mais la couverture d'assurance a été modifiée à la baisse dès que j'ai atteint ce qu'on appelle le troisième âge. Ce faisant, les protections ne sont plus les mêmes et les médicaments, sauf quelques exceptions, ne sont plus couverts. C'est énormément frustrant surtout lorsqu'on a un budget limité.»

C'EST ÉCRIT !

Plusieurs inégalités touchent les personnes âgées dans notre société; certains parlent même d'âgisme systémique [22, 61].

Plusieurs estiment que les « personnes âgées » sont riches. Pourtant, certaines d'entre elles reportent l'âge de la retraite par choix alors que pour d'autres, le font par nécessité. Les emplois des personnes de 55 ans et plus sont encore de qualité faible, surtout chez les femmes. Les personnes seules demeurent plus pauvres que la moyenne [62].

Au-delà d'un certain âge, les salaires baissent et cette diminution intervient d'autant plus tôt qu'on descend dans la hiérarchie sociale [63].

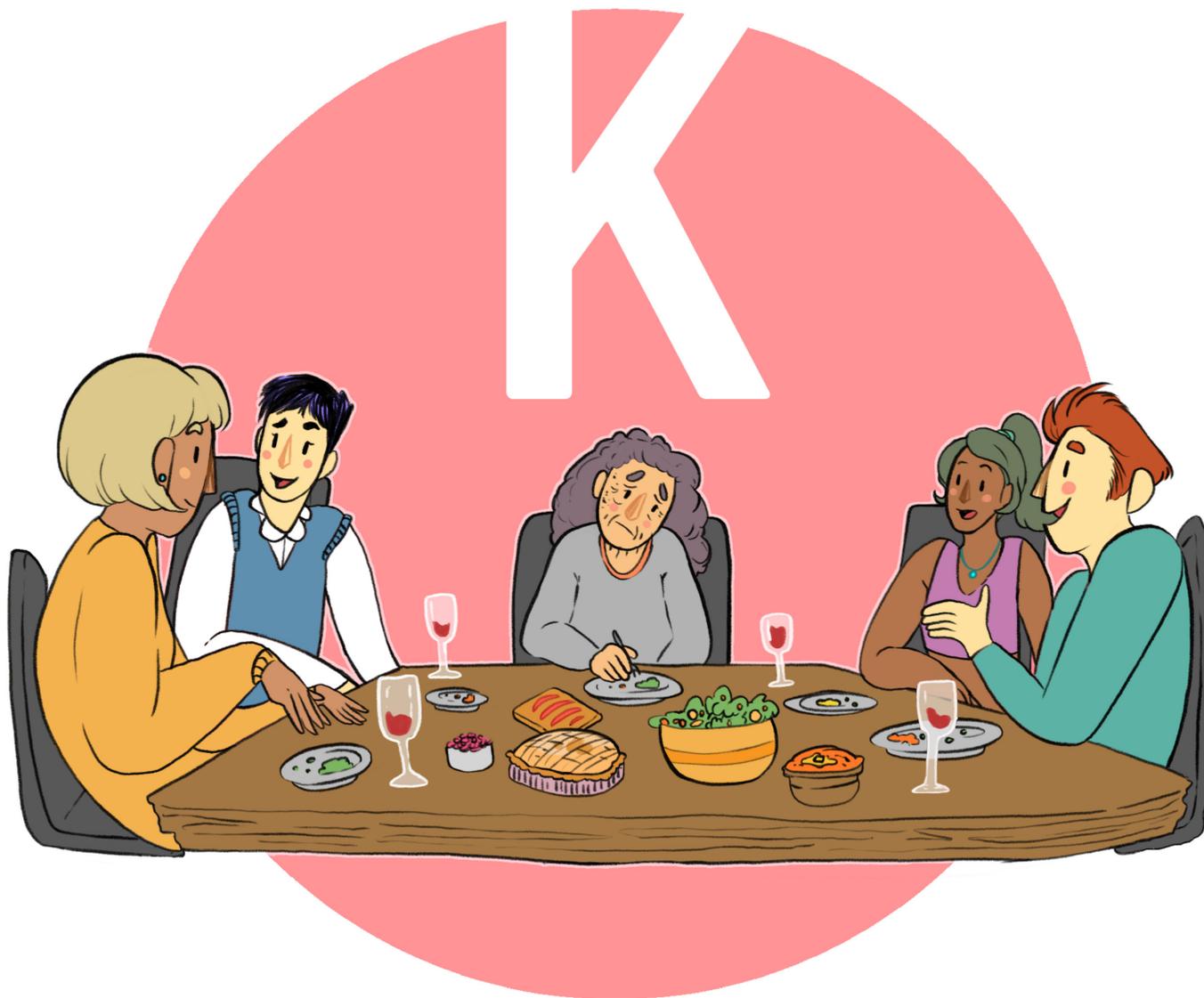
À force de présenter les personnes âgées comme étant oisives et aisées, malades et coûteuses, on en vient vite à les accuser d'être socialement responsables des différentes difficultés socio-économiques de nos pays [21].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Prendre conscience de la diversité socioéconomique chez les personnes âgées
- Se rappeler que ces personnes ont contribué pour les rentes qu'elles retirent actuellement
 - Favoriser la mise en place de régimes de retraite décents pour tout le monde

KILOWATTHEURE

Les personnes âgées peuvent perdre de l'énergie, mais de là à insinuer qu'elles ne sont pas « allumées », il y a une marge ! Pourquoi alors cesser de les écouter ? Pourquoi parler en leur nom ? Pourquoi agir à leur place ?



C'EST LA VIE !

«On associe trop rapidement et trop souvent la vieillesse à la démence ou à la sénilité.»

«Il est courant de voir des repas de famille où on adresse peu la parole ou qu'on est moins attentif aux personnes âgées. Comme il est courant qu'un adulte accompagnant son père ou sa mère à un rendez-vous médical se mette à répondre à la place de son parent aux questions que pose le médecin.»

«Je voulais utiliser une carte de débit et, finalement, elle ne fonctionnait pas. Je demande alors quoi faire à un conseiller à la caisse. Il me dit : " Ce doit être parce que vous ne vous souvenez pas de votre NIP ". Mais je me souvenais de mon NIP, l'erreur était ailleurs, pas dans ma tête.»

C'EST ÉCRIT !

On peut apprendre à tout âge. Le cerveau peut fabriquer de nouveaux neurones même après 80 ans [44].

Au Québec, en 2017-2018, la prévalence des troubles neurocognitifs était de 7,3 % chez les personnes âgées de 65 ans et plus. Chez celles âgées de 85 ans et plus, elle atteignait 29,6 % pour les femmes et 23,3 % pour les hommes [64].

Même dans les milieux où les personnes âgées sont généralement perçues positivement, elles peuvent tout de même facilement être considérées comme peu compétentes, physiquement et cognitivement diminuées [65].

Lorsqu'on est profondément persuadé qu'avoir 90 ans est synonyme de sénilité, on trouve étonnant qu'une personne de 90 ans ne le soit pas [21].

Les personnes atteintes de démence sont souvent qualifiées de « séniles » ou de « gaga » et se retrouvent déshumanisées et exclues socialement [4, 66].

On prend des décisions pour les personnes âgées sans suffisamment les consulter pour comprendre ce qui est prioritaire pour elles.

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Se rappeler que toutes les personnes âgées ne sont pas atteintes de troubles neurocognitifs. Si certaines le sont, se souvenir que ce sont d'abord des personnes et qu'elles ne sont pas seulement une maladie
- Trouver des moyens d'inclure les personnes présentant des troubles neurocognitifs dans la collectivité, dans les recherches, etc. Savoir qu'à un stade de léger à modéré, les personnes sont tout de même capables de bien fonctionner

LENTEUR

Des personnes âgées sont plus lentes. Cette lenteur dérange et est bien souvent considérée comme étant contre-productive, alors que de ralentir le rythme serait tellement bon pour tout le monde.



C'EST LA VIE !

«La mode est au *slow food* et au *slow travel*, mais pas au *slow elderly* ! Le rythme rapide de la société de production et de performance peut déclasser les personnes âgées. Ce rythme effréné peut avoir des effets négatifs sur la santé mentale et physique des personnes de tout âge.»

«À l'épicerie un soir, il y avait une femme âgée qui avait de la difficulté à la caisse. Un gars suivait et même avec son masque je voyais qu'il avait l'air impatient, alors je lui ai dit " chacun son tour. Ça nous arrive à tous. Là c'est son tour... ". Alors, il m'a fait signe que oui.»

«La société de performance et de vitesse à tout prix ne met pas en valeur les forces de personnes vivant une situation de handicap ni le mode et le rythme de vie de certaines personnes issues d'autres cultures, notamment de Premières Nations. Ce qui ne favorise pas l'acceptation de la diversité.»

«Nous avons mieux à faire de la vie que d'en accélérer le rythme.» [Gandhi].

«Va doucement, je suis pressé.» [Talleyrand].

C'EST ÉCRIT !

Il est temps de réfléchir sur cette obsession de vouloir tout faire plus vite. « La vitesse n'est pas toujours la meilleure des politiques » [67].

La diminution de la présence dans l'espace public des plus âgés est, entre autres, une conséquence de leur confrontation à la mobilité des plus jeunes qui les confortent dans leur sentiment d'être dépassés [23, 68].

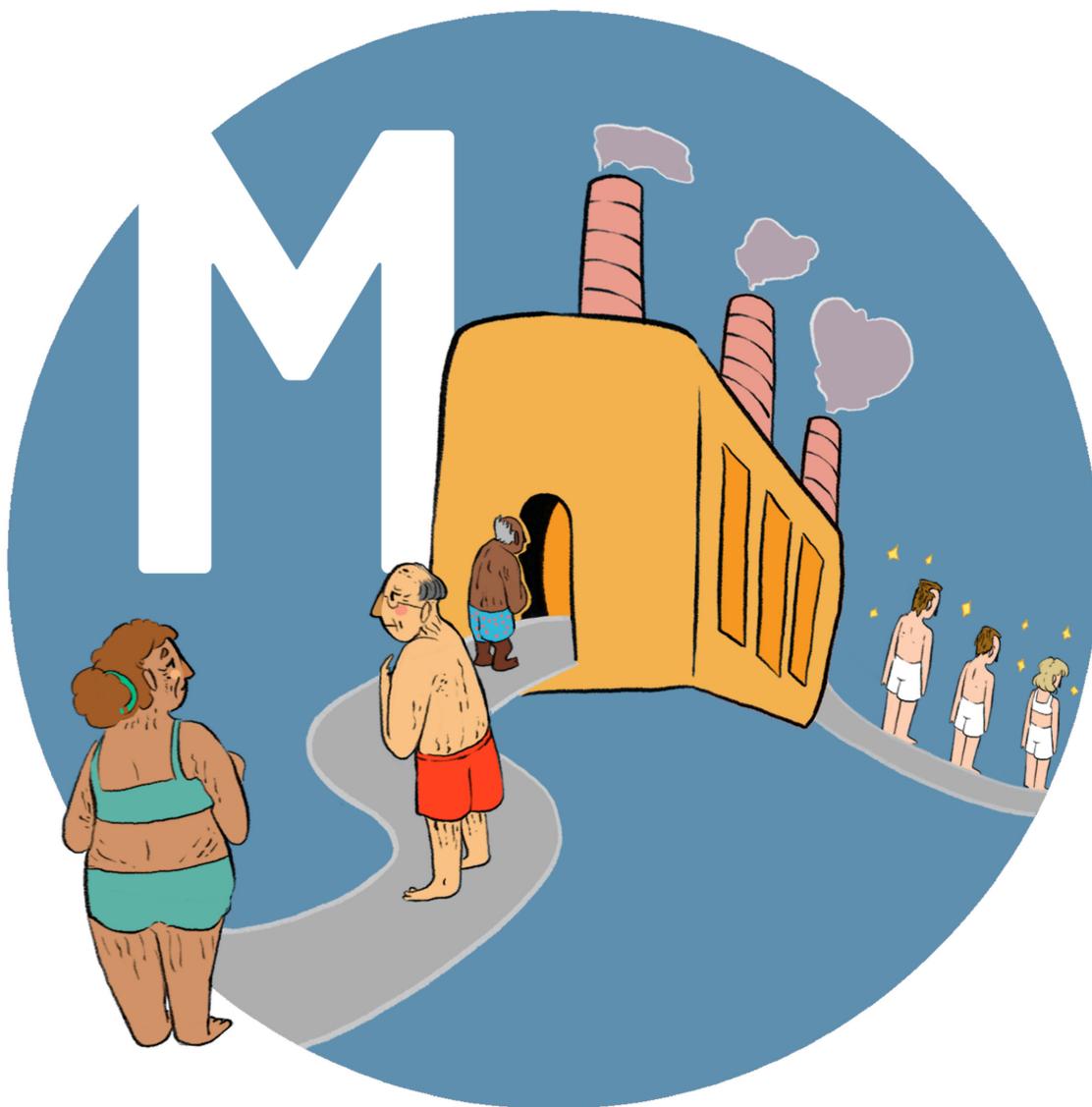
Bien souvent, la personne âgée dispose de beaucoup de maturité et d'expérience accumulée au cours du temps. « Le truc est de ralentir, de manière que ce capital d'expérience puisse être contemplé et, plus que cela, savouré » [69].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Mettre en place une campagne de sensibilisation à la lenteur : « Pour vaincre le stress, essayez donc la lenteur! »
- Adopter les règles du *slow travel* dans notre vie : « Ralentir le rythme, vivre plutôt que voir, faire moins et mieux » [70]
- Synchroniser les feux pour piétons de façon à laisser plus de temps aux personnes âgées, aux personnes en situation de handicap, à celles qui ont un enfant dans une poussette, etc.

MODÈLE

Il existe plusieurs modèles de vieillissement. Chacun propose une recette afin de concocter « le » vieillissement le plus actif, le plus réussi ou le plus productif possible, dont les principaux ingrédients sont les saines habitudes de vie et la participation à des activités. Mais qu'en est-il de la diversité, « des » vieillissements ?



C'EST LA VIE !

«Je commence à être moins intéressée par les activités. Je suis plus intéressée à observer, à me sentir bien, à accueillir. Mais je n'entends pas les aînés parler comme ça. Les aînés disent : " Elle a 81 ans et elle est encore active "!»

«Parmi les aînés normaux, ceux qui ne sont pas handicapés, il y a vraiment une répulsion face à nous autres. Les gens, aujourd'hui, sont ouverts. Ils sont plus habitués à nous voir. Mais les personnes âgées, elles ne nous aiment pas. Est-ce que ça vient parce qu'ils voient ce qu'ils pourraient devenir en vieillissant [71] ?»

«Les personnes âgées ayant des incapacités font face à plusieurs difficultés en matière d'accès au milieu de participation sociale, en raison de caractéristiques architecturales comme de préjugés persistants à l'égard du handicap.»

C'EST ÉCRIT !

Depuis la fin du 20^e siècle, plusieurs modèles ont été développés pour que les personnes vieillissent en étant le plus en santé possible (vieillesse réussie [72], actif [73], productif [74], etc.). Mais, les modèles du vieillissement peuvent avoir comme effet de masquer l'hétérogénéité des conditions de vie et des aspirations des personnes [75].

Les inégalités socio-économiques entravent les possibilités de participation sociale et affectent la santé pour plusieurs groupes de personnes âgées [76].

Les personnes âgées autochtones vivent plus d'isolement social que les non autochtones en raison de facteurs comme le racisme, la marginalisation de leurs langues, la culture, la pauvreté et les antécédents historiques [77].

Les personnes âgées ayant une expérience d'immigration internationale sont davantage à risque d'avoir un faible revenu, d'avoir de la difficulté à accéder aux services et à participer socialement [78, 79].

Les personnes âgées de la diversité sexuelle et de genre vivent souvent de l'isolement social et de la méfiance envers les services de santé, qui résultent de leurs expériences de discrimination [80-82].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Que les dirigeant.e.s reconnaissent les différences et ajustent leurs décisions (politiques, lois, etc.) afin d'aplanir les inégalités, particulièrement sur le plan du revenu, de l'accès aux services publics et de la discrimination

NOS AÎNÉ.E.S

« Nos » signifie qui nous revient, qui nous appartient. « Nos » aîné.e.s, lorsqu'il est répété et dit sur un ton paternaliste, déprécie les personnes aînées et porte atteinte à leur dignité et à leur capacité de décider.



C'EST LA VIE !

«Alors que l'on parle d'appropriation culturelle – il me semble que « l'appropriation des aînés » devrait soulever elle aussi des protestations.»

« Je suis tannée, et le mot est très faible, d'entendre l'expression " NOS AÎNÉS ". À près de 75 ans, est-ce que je peux m'appartenir à moi-même et non à un quelconque " Nous " collectif ? Est-ce si difficile de dire les aînés, des aînés, les personnes aînées ? [83].»

«Pendant la Covid on parlait de " Nos aînés " à tour de bras, mais jusqu'à quel point ont-ils été consultés ?»

«Les autres décident pour nous, les gouvernements, nos enfants, comme si, avec l'âge, on perdait nécessairement notre capacité de décider.»

«Un message publicitaire, diffusé à la télévision récemment, montrait un couple de personnes aînées affirmant avec fierté que leur fils avait décidé pour eux l'installation d'un monte-escalier alors qu'elles sont toutes les deux, de toute évidence, en pleine capacité de décider.»

C'EST ÉCRIT !

Certains discours sociaux continuent de parler de « Nos aînés » de façon paternaliste, ce qui, de façon insidieuse, réduit ces citoyennes et citoyens au silence [84].

Les médias et les gouvernements parlent de « Nos » aînés qu'il faut protéger, comme si cette tranche de la population leur appartenait, et qu'il fallait défendre ces petits êtres vulnérables [85].

Lors de la Covid-19, au nom de la protection des plus fragiles, les autorités ont pensé à leur place [86].

Si l'on estime que les personnes aînées sont moins capables de prendre leur vie en main, on met alors en péril leur autodétermination et leur dignité [46].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Sensibiliser les dirigeant.e.s et les médias à ne plus utiliser cette expression dans leurs communications publiques de façon systématique
- Faire la différence entre se préoccuper des personnes aînées et décider de ce qui est bon pour elles sans les consulter
- Consulter, écouter, mais aussi intégrer les personnes aînées dans les processus de décisions sur les aspects qui les concernent

OBSOLESCENCE

Les personnes âgées auraient-elles une date de péremption ? Sinon, pourquoi leur exclusion de certaines activités (travail, études, etc.) ou de leurs fonctions citoyennes ?



C'EST LA VIE !

«Lors d'une émission de télé, un comédien d'une série populaire a déclaré qu'après 60 ans les gens ne devraient plus se présenter à un poste décisionnel. Je me demande comment il a pu déterminer que c'est à 60 ans que ça doit se passer ! Dommage pour lui, il semble tout proche d'atteindre cet âge.»

«Lors de l'éloge funèbre d'un homme politique connu, quelqu'un a déclaré : « C'était un homme progressiste malgré sa génération ». Il me semble qu'il y a eu des progressistes dans toutes les générations !»

«Je me suis fait demander : " Quand est-ce que tu prends ta retraite ? Il faut laisser la place aux plus jeunes qui sont à l'aise avec toutes les nouvelles technologies ".»

«Des personnes se font dire : « Les responsabilités de ce poste et la charge psychologique sont trop lourdes pour une personne de ton âge ». Pourtant, on estime qu'elles sont en mesure d'accompagner bénévolement des personnes en soins palliatifs, de livrer des repas à domicile, de garder leurs petits-enfants, etc.»

C'EST ÉCRIT !

Certains proposent de supprimer le droit de vote au-delà d'un certain âge, de diminuer la valeur des bulletins des électeurs âgés ou d'augmenter la valeur des bulletins des électeurs jeunes ! [21].

Soulignons l'apport des aînées et aînés tout au long de leur vie. Ce sont les bâtisseurs, les piliers de la société (proches aidants, bénévolat dans un des organismes communautaires, soutien aux activités culturelles ou de loisirs et à divers événements, soutien aux enfants et petits-enfants, implication dans les campagnes de financement, engagement politique, etc.) Ces heures données engendrent une économie au niveau des finances publiques [46, 87].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Éviter l'exclusion et l'autoexclusion
- Reconnaître et éliminer les obstacles systémiques qui ont comme effet d'exclure les personnes qui vivent des pertes de capacités (physiques ou neurocognitives)

P'TIT MONSIEUR / P'TITE MADAME

Parler à des personnes âgées d'une façon condescendante a comme effet d'atteindre leur dignité en minimisant leur importance tout en les infantilisant.



C'EST LA VIE !

« Cette expression est fréquemment utilisée par des personnes qui veulent être gentilles, mais seraient probablement choquées si on s'adressait à elles de cette façon. »

« Un de mes amis, installé dans un bistro, se fait interpeler par le serveur : " Bonjour, mon p'tit monsieur, prendriez-vous une p'tite bière ? ". De quoi se sentir petit ! Cet ami aurait pu répondre : " Certainement et il me fera plaisir de vous laisser un p'tit pourboire ". »

« Il m'arrive souvent, dans les magasins, de me faire dire " ma p'tite madame " par les commis. Que ça peut être infantilisant ! »

C'EST ÉCRIT !

L'infantilisation est une forme d'âgisme très courante [36].

Parler aux personnes âgées comme si elles étaient des enfants n'est pas mignon. Cela peut même être nocif [88].

L'utilisation d'un langage enfantin incluant les termes d'affection comme " chérie ". Ces mots ne font " qu'envoyer un message aux personnes âgées qu'elles ne sont pas compétentes " (Kristine Williams) [88].

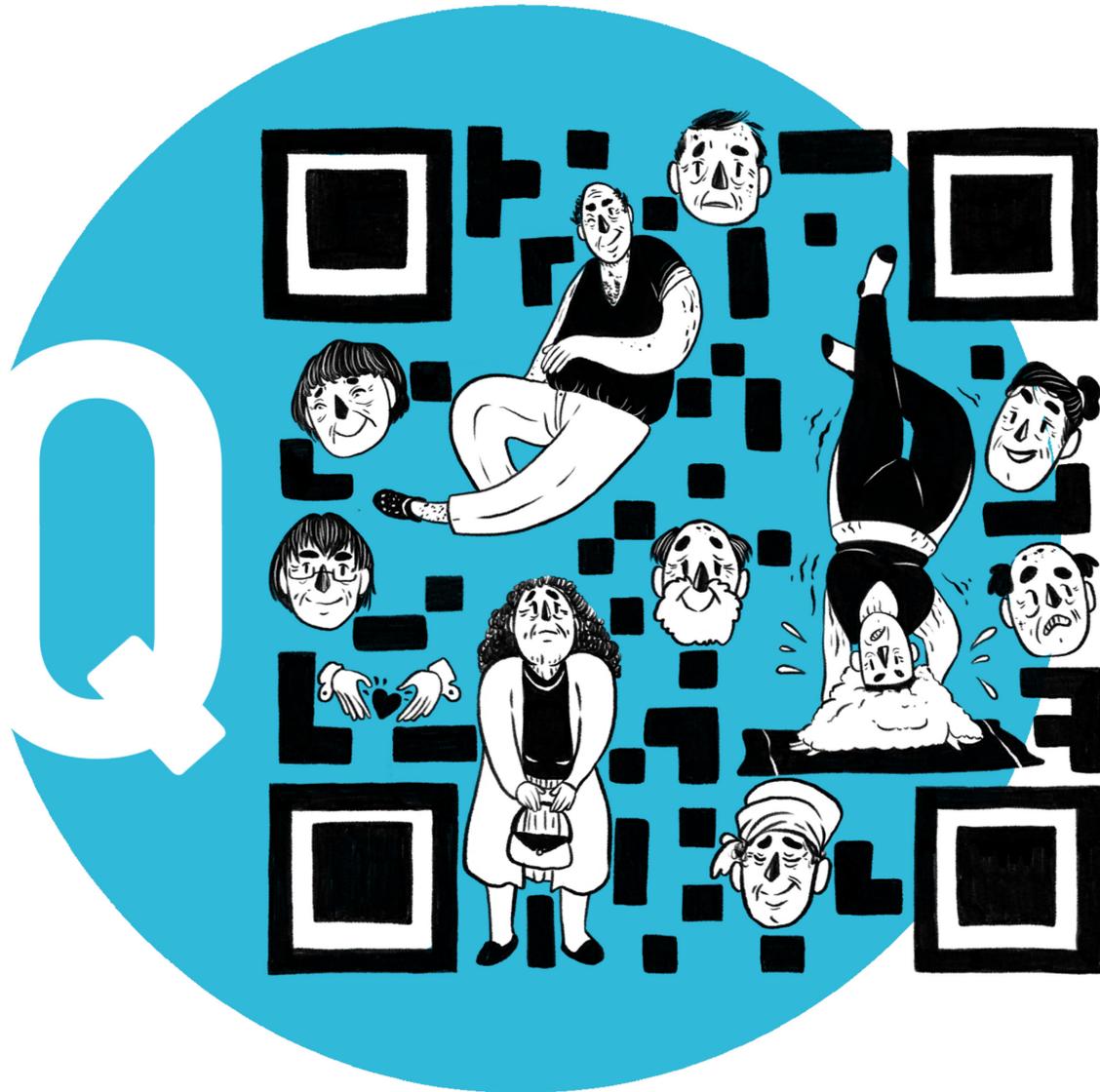
Durant la pandémie de la Covid-19, selon l'OMS, en Europe, un senior sur trois a " fait l'objet de discours infantilisants " [86, 89].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Considérer les personnes âgées comme des personnes à part entière, peu importe leur âge.
Bannir PTIT MONSIEUR/PTITE MADAME de votre vocabulaire
- S'intéresser à leur parcours de vie
- Développer des répliques humoristiques pour réagir à l'infantilisation

QR CODE

Chaque personne possède son propre code ADN. La diversité des codes individuels est infinie (genre, cultures, capacités, poids, etc.). Ainsi, même si le point commun est de vieillir (peu importe l'âge), chacune et chacun a un code qui lui est propre.



C'EST LA VIE !

«Le vieillissement diffère selon les individus et leurs caractéristiques bio-psycho-sociales, selon les sociétés et leurs politiques, les cultures et leurs héritages.»

«Chaque personne est unique et chacune d'elle vit et vieillit différemment des autres.»

«Nous ne baignons pas tous dans le même bain. Heureusement !»

C'EST ÉCRIT !

Une même personne, d'une même société, peut additionner plusieurs formes de discriminations à celle de l'âgisme (l'inégalité sociale, le racisme, le sexisme, le capacitisme)[90, 91].

Le vieillissement dépend à la fois de la charge génétique et de l'environnement (notamment le mode de vie). Nous ne pouvons pas faire grand-chose sur la génétique, mais nous avons plus de contrôle sur nos modes de vie [92].

Il n'y a pas un vieillissement, mais des vieillissements, avec de grandes différences interindividuelles. Elles se dessinent en fonction de la personnalité du sujet, de son histoire, de sa culture et de son contexte sociofamilial, etc. et elles évoluent avec plus ou moins de rapidité [93].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Mieux comprendre, accepter et tenir compte de la diversité des situations des personnes âgées
- Connaître et comparer différentes histoires de vie de personnes âgées et en découvrir les points communs, mais aussi les différences

RETRAITE

Sous la pression ou par choix, des personnes âgées prennent leur retraite, mais certaines d'entre elles souhaitent ou sont obligées de revenir à l'emploi.



C'EST LA VIE !

«C'est drôle, c'est comme si, à 75 ans, j'avais envie de travailler à nouveau. Quelqu'un parlait d'une autre femme en disant, elle devrait rentrer chez elle. Ce sont des choses qu'on entend. C'est curieux, manque de main-d'œuvre, mais une personne qui fait de la comptabilité et qui se fait dire qu'elle devrait entrer chez elle ! T'as un tel âge, tu devrais être partie.»

«Des vieux aussi veulent travailler (pas tous, mais plusieurs) et ils ont le droit. Il arrive qu'ils doivent retourner au travail pour des raisons économiques, mais, pour certains, c'est par satisfaction personnelle ou pour socialiser.»

«À 63 ans j'ai repris le travail, ça ne se faisait pas avant.»

C'EST ÉCRIT !

L'existence d'une période de vie strictement dédiée à la retraite est révolue [1].

Nous pourrions diviser les chercheurs d'emploi de 50 ans et plus en deux catégories : 1) celle où les gens veulent continuer à relever des défis en utilisant leur potentiel, tout en apprenant de nouvelles façons de faire ; 2) celle où des personnes désirent continuer à travailler sans que cela soit nécessairement dans leur domaine d'expertise, avec un salaire qui sera moindre. Elles veulent s'occuper, se sentir utiles [94]. (Note : Il importe d'ajouter qu'il y a aussi celles qui n'ont pas le choix de travailler).

Le taux d'emploi des personnes de 60 ans et plus était de 10,3 % en 1997, il se situait à 20,1 % en 2017 [95].

Un retrait du marché du travail peut influencer la socialisation de l'individu, qui peut alors se sentir dévalorisé et perdre ses repères [96].

En résumé, jeune ou vieux, peu importe l'âge, les deux choses les plus importantes en emploi, c'est la motivation et la capacité. Et ça, les 50 ans et plus en ont à la caisse ! [94].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Éviter de polariser les possibilités d'emplois en se fondant sur l'âge [97]
- Favoriser le retour à l'emploi des personnes âgées, qui le souhaitent, de diverses façons (ex. : Développer un service-conseil à l'emploi qui a cette expertise, site Internet pour offres d'emploi et recherche d'emploi pour des personnes retraitées)

SEXE

Une pensée très répandue veut que les personnes âgées n'aient plus de désirs, de vie sexuelle ou de vie amoureuse. Tout comme pour les anges, on se demande si les personnes âgées ont un sexe.



C'EST LA VIE !

«La plupart des “vieux” d’aujourd’hui ont connu la révolution sexuelle – ils ne sont pas tous atteints d’amnésie !»

«La sexualité n’est pas une performance physique ou de la gymnastique.»

«Franchement ... à leur âge... quand même !»

«Lorsqu’on voit deux personnes âgées s’embrasser ou se tenir pas la main, on trouve ça “cute”, alors que c’est tout à fait normal.»

«Est-ce qu’on a le droit de jouir quand on est vieux ? On est un homme et une femme avant d’être vieux – on nous désincarne avant l’heure.»

«Vous savez, être gai et âgé, ce n’est pas toujours facile. Déjà les gens pensent que parce qu’on est vieux, on n’a pas de sexualité; alors, imaginez lorsque l’on dit en plus qu’on est gai... »

C'EST ÉCRIT !

Comme si la sexualité devenait un vice en vieillissant. Comme si le jardinage remplaçait logiquement le libertinage [98].

On s’adapte à ses capacités et à ses besoins sexuels ! [99].

Avec l’âge arrivent certaines limitations physiques, mais il y a une redéfinition de l’expression sexuelle et une certaine inventivité [100].

De nombreuses expériences de transphobie et d’homophobie sont vécues par les personnes âgées LGBT au sein des milieux résidentiels accueillant des personnes âgées, autonomes, semi-autonomes ou nécessitant des soins de longue durée, et dans le contact avec le réseau de la santé et des services sociaux [101].

Le terme cougar est apparu dans le langage populaire il y a environ 20 ans [102]. Il renvoie l’image péjorative que les femmes cherchent une proie. Pour leur part, les hommes peuvent être qualifiés de « sugar daddy », ce qui semble beaucoup moins offensif.

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Se souvenir que la vie ne s’arrête pas à 50 ans, y compris la vie sexuelle et amoureuse
- Respecter la sexualité des personnes âgées, notamment en milieux d’hébergement [103]
- **Répétez après moi** : tout le monde a besoin de tendresse et d’intimité, peu importe l’âge. Les besoins et les désirs sexuels des personnes ne disparaissent pas avec l’âge; ils se transforment [104].

TSUNAMI GRIS

Le vieillissement de la population est perçu comme un danger pour la société. Si nous n'avions pas peur du vieillissement, nous n'utiliserions pas une expression aussi terrifiante.



C'EST LA VIE !

«Ce qui est le plus dangereux, c'est que cette peur des vieux et du vieillissement peut donner lieu à la mise en place de mesures sociales et économiques âgistes.»

Le vieillissement de la population entraîne aussi avec lui, une vague de réconfort : « Quand j'étais enfant, j'aimais les belles dames aux cheveux blancs. Je voulais toujours me coller sur elles. Elles me rassuraient, me berçaient, me consolait. Si vous avez le cœur grand et l'esprit ouvert, vous pouvez vous coller sur moi, je vous accueillerai. Ça sert aussi à ça, vieillir. À aimer » [Louise Latraverse, 2021, vu sur Facebook].

«L'apport des personnes âgées sous ses diverses formes peut aussi être vu comme une énorme vague d'engagement social, de solidarité et de bienveillance.»

C'EST ÉCRIT !

La perception négative de l'avancée en âge est aujourd'hui plus nuancée et plus positive. L'avancée en âge est considérée comme un levier de croissance économique (la *silveréconomie*) et encourage le mouvement du design universel [105].

Le vieillissement de la population a, pour l'instant, très peu d'impact sur la hausse des dépenses en santé au pays. En 2019, à peine 1 % de la hausse des dépenses en santé est attribuable aux personnes âgées de 65 ans et plus [106].

C'est surtout la médicalisation excessive du vieillissement qui a entraîné une analyse et une réponse uniquement médicales à un fait « normal » [107].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Changer le discours sur le rapport entre le vieillissement et les coûts sociaux en mettant en évidence l'apport économique inestimable des personnes âgées
 - Susciter l'intérêt de la silveréconomie auprès des entreprises
- Appliquer et améliorer l'accès des personnes âgées à toutes formes de participations sociales (design universel)

ULCÉRÉ

Des personnes âgées en ont assez de l'âgisme. Elles font appel au changement de mentalités, se mobilisent, luttent contre l'âgisme et proposent un changement de vision.



C'EST LA VIE !

«Pourquoi ne pas mettre de l'avant les solidarités et l'entraide au lieu de considérer le vieillissement seulement en terme de production économique ?»

« Ce que je crois, personnellement, c'est que la génération née immédiatement avant ou pendant la Deuxième Guerre mondiale a eu la chance d'avoir le champ libre pour changer des choses et pour reconstruire une société » (Guy Rocher)[35].

«Et si on faisait une nouvelle révolution tranquille ?»

C'EST ÉCRIT !

Les activités à caractère civique, social et politique progressent chez les retraités [108].

Les retraités forment le groupe de pression le plus puissant dans la société actuelle. Ils prennent leur retraite à 65-66 ans, ils sont encore en bonne forme, ils peuvent encore faire du militantisme et être très actifs [109].

Le sentiment de faire une différence dans la communauté, en revendiquant des changements sociaux, peut permettre un empowerment symbolique et matériel des membres, notamment les personnes âgées [110].

Quand mes enfants me voient avec des projets, ça leur donne une stimulation. Les enfants sont heureux quand ils nous voient bien vivants. Qu'on leur véhicule de la joie de vivre [49].

L'engagement dans le « prendre soin » (*care*) ressort plus nettement chez les femmes que chez les hommes. Les hommes s'orientent davantage vers des fonctions ancrées dans la sphère publique [108].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Reconnaître et encourager l'implication des personnes âgées, notamment celle des femmes, dans des instances politiques et militantes (ex. : les mémés déchaînées, qui descendent dans la rue pour défendre l'environnement et les droits humains. Elles utilisent la chanson et l'humour pour éveiller les consciences citoyennes)

- Mise en place d'une Age Pride pour dénoncer l'âgisme [111]

- Et pourquoi pas un mouvement Old Lives Matter [111]

VILAIN BOUMEUR

Ah! les méchant.e.s et égoïstes boumeuses et boumeurs qui ont tout eu sans le mériter et sans rien laisser pour les autres ! (note : le terme Baby-boomer est maintenant francisé, mais selon l'Office de la langue française, il peut aussi s'écrire bébé-boumeur — c'est donc orthographe bébé-boumeur qui sera utilisée à moins que ce soit dans une citation).



C'EST LA VIE !

« Les boumeuses et boumeurs sont né.e.s entre 1945 et 1965, Malgré l'existence de plusieurs points communs, ils ne peuvent être toutes et tous pareil ! »

« Les boumeuses et boumeurs sont souvent ciblé.e.s comme n'étant pas sensibles aux questions concernant l'écologie et la surconsommation alors qu'une majorité d'entre elles et eux proviennent de familles qui leur ont appris qu'il n'y a pas de petites économies, qu'il ne faut pas acheter des choses inutiles, qu'il faut éteindre les lumières en sortant d'une pièce, reprendre ses vêtements, aller chez le cordonnier et ne pas laisser couler l'eau de la douche trop longtemps. »

« En abordant le virage de la retraite, m'impliquer dans les différents groupes environnementaux que je connais depuis une bonne dizaine d'années allait comme de soi. »

C'EST ÉCRIT !

« OK boomer », expression virale sur les réseaux sociaux en 2019. Puis, est apparue l'image encore plus forte « Boomer remover » qui laisse entendre que les plus jeunes veulent exclure les bébé-boumeurs de certaines fonctions en raison de leur âge, etc. [112].

Cette génération est multiforme : 1) trois générations du bébé-boum pouvant être discernées à l'intérieur de la période 1945-1965; 2) leur destin de génération favorisée s'applique seulement à une tranche des leurs (au plus 40%)[113].

La diversité des revenus des boumeuses et boumeurs risque de placer les moins favorisés d'entre eux dans un état de plus grande vulnérabilité au moment de la retraite [114].

Les boumeurs vieillissent. Ils ont promu des transformations sociales importantes [115]. Suite à la Seconde Guerre mondiale, ils s'investissent dans la construction d'un monde meilleur, ils innovent et à la retraite, ils deviennent bien souvent le pivot familial [116] en tant que grands-parents, proches aidants, ou bénévoles [115].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Se souvenir que les bébé-boumeurs c'est peut-être mon père, ma mère, mon grand-père, ma grand-mère.
Attention avant de généraliser
- Mettre en évidence la diversité des situations financières des bébé-boumeurs
- Mettre en évidence leurs apports à la société

WÔ, LES MOTEURS !

Nous avons trop tendance à considérer les personnes âgées comme de piètres conductrices à qui on devrait retirer rapidement leur permis de conduire.



C'EST LA VIE !

«Comme dans l'expression "tasse-toi mon'oncle", comme si l'âge était une raison de débarrasser la voie publique de tous les vieux et vieilles qui conduisent trop lentement.»

«Pourquoi mettre en opposition les conductrices et conducteurs à chapeaux et les conductrices et conducteurs à calotte ? Ils ont chacun leurs habiletés et leurs façons de prendre des risques ?»

«On a assez entendu "Tasse-toi mon'oncle !". Quoi de plus clair comme expression pour exclure des personnes âgées !»

C'EST ÉCRIT !

L'âge n'est pas un indicateur de compétence. La retraite obligatoire et la sécurité des conducteurs âgés sont des idées qui saisissent l'imagination collective [117].

Si une femme se fait dire qu'elle conduit moins bien qu'un homme ou qu'elle est un danger sur les routes, elle peut intégrer ce stéréotype négatif quant à son aptitude à conduire. Cela augmente son anxiété lorsqu'elle prend le volant et, de ce fait, augmente le risque d'un petit accrochage ou l'impression d'être peu sûre et fiable au volant [4]. Ce scénario peut s'appliquer aux personnes âgées.

En moyenne, les conducteurs âgés ont fait moins d'accidents par an que les jeunes conducteurs. Comme ils parcourent moins de kilomètres que les conducteurs d'âge moyen, les conducteurs âgés ont, en moyenne, plus d'accidents par kilomètre parcouru. Cependant, ils sont souvent plus prudents que les jeunes. En vieillissant, ils adaptent leur conduite (éviter la conduite de nuit, pendant les heures de pointe ou lorsque la météo est peu clémente, etc.) [118].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Prendre conscience que les dangers sur la route ne sont pas tous liés à la conduite des personnes âgées
 - Et si tout le monde acceptait de ralentir ? Et de mettre les clignotants ! Il n'y a pas d'âge pour cela

XILOCEPHALOPREN

Il existe une idée préconçue que certains types de soins, ou de médicaments, sont moins nécessaires pour les personnes âgées que pour les plus jeunes ou, inversement, que certains types de médicaments sont prescrits plus facilement aux personnes âgées qu'aux plus jeunes. Est-ce que l'on doit absolument choisir entre le « trop » ou le « pas assez » ?



C'EST LA VIE !

«J'ai mal au genou gauche – le médecin dit «c'est normal, vous vieillissez» et le monsieur de répondre – «comment se fait-il que je n'aie pas mal au genou droit ?»

«Oh! vous savez à votre âge, c'est normal de sentir des malaises, il faut bien vivre avec.»

«On entend : Après 60 ans, si tu te lèves le matin pis que t'as mal nulle part, c'est parce que t'es mort. »

C'EST ÉCRIT !

La stigmatisation liée à l'âge peut influencer des actes professionnels vis-à-vis des patients âgés [119].

Koch et Webb (1996) ont trouvé, dans les discours de personnes hospitalisées au Royaume-Uni [120], des termes appuyant la thèse de la discrimination dans les soins : Est-ce que c'est si important de vous soigner ? [25]

Une posologie excessive d'un médicament approprié peut être prescrite chez des patients âgés si le prescripteur ne prend pas en considération les modifications liées à l'âge [121].

Une tendance consiste à assimiler les milieux de soins de long terme où l'on prodigue des soins aux personnes âgées, comme des milieux où prévalent de mauvaises conditions de travail et où on accorde un faible statut aux personnes soignantes [32].

Les discriminations liées à l'âge ont été exacerbées par la pandémie de Covid-19. Les personnes âgées ont été vues comme uniformément frêles et vulnérables [89].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Il est important de réévaluer régulièrement le traitement afin d'arrêter les médicaments non nécessaires [122]
 - Aborder la question des soins aux personnes âgées dans le cadre des formations du personnel de la santé et des services sociaux
- Reconnaître l'importance du travail et de la formation des personnes soignantes en soins de longue durée

YIN ET YANG

Tout n'est pas blanc ou noir. Tout est interconnecté. Même dans le vieillissement, il y a la présence de pertes, mais aussi de gains. Peu importe notre âge, croire que nous n'avons pas besoin des autres pour survivre est un leurre. À l'image du Yin et du Yang, c'est la complémentarité, l'interdépendance qui assure la survie des êtres humains.



C'EST LA VIE !

« Il y a des pertes, il y a des gains. Ça dépend de chaque personne et de sa façon de voir la vie. L'important, ce n'est pas de tout pouvoir faire seul.e, c'est de se réaliser. On peut se sentir autonome malgré des limitations ».

« Comme si la personne – du fait d'être aînée – devenait vulnérable dans toutes ses dimensions. »

« Personne n'est indépendant dans la vie. C'est l'entraide qui assure notre survie. »

« C'est important de faire la part des choses entre les pertes, les gains, les forces et les vulnérabilités. »

C'EST ÉCRIT !

« Notre société donne à une partie de sa population le sentiment d'être un poids ». On parle de « prise en charge des personnes âgées ou de personnes en situation de handicap ». C'est une expression scandaleuse et inexacte puisque vivre, c'est développer de l'interdépendance [123].

Nous dépendons les uns des autres depuis l'origine de l'existence sur terre. Nous appartenons à un réseau d'interconnexions où chacun a besoin de l'autre pour subsister. Sans l'interdépendance, nous ne pouvons pas survivre [124].

En tenant compte que ce ne sont pas seulement les personnes âgées qui peuvent être dans une situation de vulnérabilité et que toutes les personnes âgées ne sont pas nécessairement vulnérables, on peut réduire les risques d'âgisme.

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Développer ou alimenter les mécanismes d'entraide qui existent déjà, notamment ceux qui sont intergénérationnels
- Traiter certains maux comme la perte d'ouïe ou la dépression, quel que soit l'âge, et offrir l'évaluation ou le traitement approprié
- Financer convenablement les soins à long terme, les soins chroniques, le soutien à domicile

ZÈLE

Par excès de zèle, on peut tomber dans le panneau de la surdose de politesse, de la surdose de compassion, de la surprotection : « Trop c'est comme pas assez » ! C'est infantilisant.



C'EST LA VIE !

«Tous les aînés ne sont pas sourds, pourquoi ne pas leur parler normalement plutôt que leur crier par la tête !»

«Je suis allée en voyage et j'ai dû marcher avec des bâtons de marche durant deux jours. Tout d'un coup tout le monde me donnait sa place, etc. Entre être accueillants et en faire trop il y a une nuance.»

«Dans certaines familles, dans certaines cultures, il est impensable de « placer » ses parents dans un établissement, ce qui est louable. Par contre, on aura tendance à décider pour eux, à les surprotéger.»

«La surprotection a comme effet d'exclure la personne aînée - on l'oublie, elle se retire d'elle-même (Ex.: des cafés où uniquement des personnes aînées se rassemblent).»

C'EST ÉCRIT !

L'âgisme positif peut être observé au travers d'attitudes comme un excès de politesse, le fait de parler plus lentement ou plus fort et d'utiliser des phrases plus simples [4].

Le langage infantilisant se caractérise par un débit de parole lent, une exagération de l'intonation, une élévation du ton et du volume, l'utilisation intentionnelle d'un vocabulaire simple, une utilisation moindre d'une grammaire complexe. Ce type de langage renvoie aux personnes aînées le message qu'elles ne sont pas compétentes [88].

Penser que les personnes aînées sont toutes sages est aussi un exemple de préjugé lié à de la discrimination positive [1].

ET SI ON CHANGEAIT ?

- Garder le même niveau de langage avec les personnes aînées qu'avec toute autre personne adulte, parce que les personnes aînées sont des adultes
- S'adapter aux besoins des personnes aînées, sans infantiliser la communication

CONCLUSION

L'âgisme est présent partout dans notre société : dans notre culture populaire, notre langage, notre humour, nos caricatures, la publicité, etc. Il se greffe aussi à d'autres formes de discriminations comme le sexisme, le racisme ou le capacitisme. Mais ce qui est révoltant, c'est qu'il est beaucoup plus toléré. Pourtant, il s'agit bien d'une forme de maltraitance qui a des répercussions négatives sur la santé des personnes âgées (ex. : stress cardiovasculaire, réduction du sentiment d'auto-efficacité) [14], sur leur participation et leur inclusion [16].

Notre société aurait avantage à inclure tout le monde, mais l'âgisme s'est infiltré dans nos politiques et dans nos pratiques institutionnelles [14]. Le fait de présumer que tout le monde est jeune et bien portant et de concevoir les programmes et les installations dans cette optique est une forme d'âgisme (et de capacitisme) que la société doit combattre.

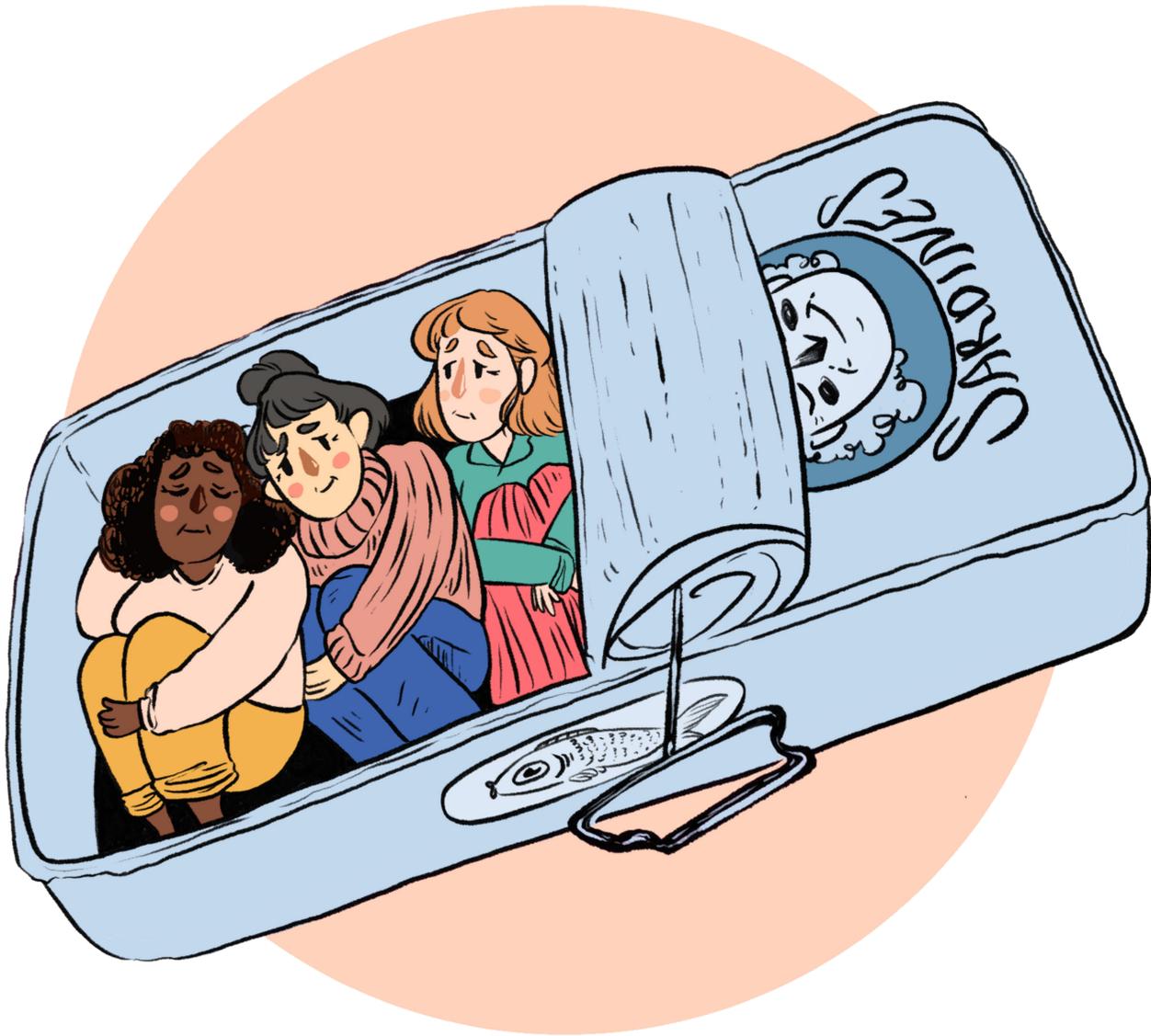
Dans l'ABCdaire nous insistons sur l'importance de connaître, de reconnaître et de respecter la diversité des personnes âgées et des parcours de vieillissement. Nous insistons aussi sur l'importance de clamer haut et fort que l'âgisme c'est assez !

- Ça suffit les guerres entre générations !
- Ça suffit de considérer les personnes âgées comme des enfants ou comme un objet qui nous appartient (« Nos aînés ») !
- Ça suffit les généralisations, car il est clair que le vieillissement est différent pour chaque personne et les parcours de vie aussi !

Mettons le cap sur une plus grande connaissance et une plus grande solidarité entre les générations. Les jeunes aussi sont victimes d'âgisme. Ensemble, nous serions plus fort.e.s pour défendre des causes telles que l'accès à la santé, à l'éducation ou à une planète plus viable. L'avenir serait sans doute moins « chaud ». Puisque l'âgisme est un construit social, probablement originaire d'Occident, il est tout à fait possible d'agir afin de le déconstruire. Parce que nous avons peur de vieillir, de mourir ou de faire face aux incapacités qui la précèdent, nous cautionnons différentes manifestations de l'âgisme. De toute façon, personne n'a vraiment le choix d'arrêter cette forme de discrimination, car les personnes âgées de demain sont les jeunes d'aujourd'hui, et ils risquent d'en être victimes à leur tour.

*« Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur »*

Félix Leclerc



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Baignée, D. (2021). *P'tits vieux... c'est les autres (Les) : à quel âge est-on vieux?* Montréal: Michel Lafon.
2. Lagacé, M., Laplante, J. I. et Davignon, A. (2011). Construction sociale du vieillir dans les médias écrits canadiens : de la lourdeur de la vulnérabilité à l'insoutenable légèreté de l'être. *Communication et organisation*, 87-102. doi: 10.4000/communicationorganisation.3553
3. Schroyen, S. et Marquet, M. (2014, 25 mars). *Âgisme : quelles conséquences pour nos aînés ?* Communication présentée 3ème Congrès Infirmier - Gériatrie : entre complexité et médecine, Tournai, Belgique.
4. Adam, S., Joubert, S. et Missotten, P. (2013). L'âgisme et le jeunisme : conséquences trop méconnues par les cliniciens et chercheurs ! *Revue neuropsychologie*, 5(1), 4-8. doi: 10.3917/rne.051.0004
5. Levy, S. R., Macdonald, J. L. et Nelson, T. D. (2016). Progress on Understanding Ageism. *Journal of Social Issues*, 72(1), 5-25. doi: 10.1111/josi.12153
6. Revera. (2021). Rapport de Revera sur l'âgisme: Revera, Fédération internationale de vieillissement, L'apport de l'âge.
7. Lagacé, M. (2009). Le prisme déformant de l'âgisme. *Vie et vieillissement*, 7(2).
8. Lagacé, M. (2010). Introduction. Dans M. Lagacé (dir.), *L'âgisme - Comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*: Presse de l'université Laval.
9. Levesque, J. et Bealieu, M. (2011). Lutter contre l'âgisme par le biais des activités intergénérationnelles: Reflexions tirées d'une pratique. *Vie et vieillissement*, 9(3), 6-13.
10. Observatoire sur le Vieillissement et Société. (2017). L'âgisme en un clin d'oeil. Montréal.
11. Nahmiash, D. (2021). Ageism at glance. *Le Gérophare, Infolettre de l'Observatoire Vieillissement et Société*, XVII(3), 2.
12. Laplante, J., Tougas, F., Lagacé, M. et Lortie-Lussier, M. (2009). La communication âgiste. Infantilisées et contrôlées : le sort des travailleuses séniors ? *Vie et vieillissement*, 7(2), 15-22.
13. Parent, L. (2021). Qu'est-ce que le capacitisme? *Droits et libertés*, 40(1), 28.
14. Organisation Mondiale de la Santé. (2021). Rapport mondial sur l'âgisme. Repéré à <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>
15. Raymond, E. et Grenier, A. (2016). La participation sociale des aînés ayant des incapacités : un photoroman pour passer de la marge à l'inclusion. *Service social*, 62(2), 131-149. doi: 10.7202/1038581ar
16. Raymond, E., Sévigny, A. et Tourigny, A. (2012). Participation sociale des aînés : la parole aux aînés et aux intervenants (p. 53): Centre d'excellence sur le vieillissement de Québec, IVPSA de l'Université Laval, Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés, Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale, Institut national de santé publique du Québec.
17. Chaire sur la maltraitance envers les personnes âgées (2017). *Terminologie sur la maltraitance envers les personnes âgées. Pratique de pointe pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal*. Ligne Aide Abus Aînés; Chaire de recherche sur la maltraitance envers les personnes âgées; Ministère de la Famille, Secrétariat aux Aînés, Gouvernement du Québec.

18. Gouvernement du Québec. (2017). Plan d'action gouvernementale pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022: Ministère de la Famille – Secrétariat aux aînés.
19. Levasseur, M. et Lagacé, M. (2021, 18 octobre). *Initiatives canadiennes pour documenter et rompre avec l'âgisme*. Communication présentée Conférences internationales de veille, RÉIACTIS-projet RIDPA.
20. Gagnon, L. et Savoie, A. (2008). *Rapport de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés*. Direction des relations publiques et des communications, Ministère de la Famille et des Aînés.
Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/ainee/F-5149-MSSS.pdf>
21. Péliissier, J. (2009). Âgisme et stéréotypes. *Vie et vieillissement*, 2(9), 4-8.
22. Commission ontarienne des droits de la personne. (2020, 28 janvier). L'âgisme et la discrimination fondée sur l'âge (fiche). Repéré à <http://www.ohrc.on.ca/fr/l%C3%A2gisme-et-la-discrimination-fond%C3%A9e-sur-l%C3%A2ge-fiche>
23. Caradec, V., Poli, A. et Lefrançois, C. (2009). Les deux visages de la lutte contre la discrimination par l'âge. *Mouvements*, 3(59), 11-23. doi: 10.3917/mouv.059.0011
24. Butler, R. N. (1969). Age-ism: another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243-246.
25. Macia, E., Lucciani-Chapuis, N. et Boëtsch, G. (2007). Stéréotypes liés à l'âge, estime de soi et santé perçue. *Sciences sociales et santé*, 25(3), 79-106. doi: 10.3406/sosan.2007.2085
26. Lagacé, M. et Tougas, F. (2010). «À quand la retraite?» Le paradoxe de l'âgisme au travail dans un contexte de pénuries de main-d'oeuvre. Dans M. Lagacé (dir.), *L'âgisme – Comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*: Presse de l'université Laval.
27. Organisation Mondiale de la Santé. (2020, 14 décembre). Un plan pour une Décennie pour le vieillissement en bonne santé. Repéré à <https://www.who.int/fr/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action>
28. Hummel, C. (2002). Les paradigmes de recherche aux prises avec leurs effets secondaires. *Gérontologie et société*, 25-102(3), 41. doi: 10.3917/gs.102.0041
29. Dupont, J. (2009). Mes grands-parents, ces héros. Représentations de la vieillesse et des relations intergénérationnelles dans les albums de jeunesse québécois contemporains. *Vie et vieillissement*, 7(2), 9-14.
30. Beaulieu, R. (2016, octobre). Guide de référence – *Pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées* (n° 13-830-10F). Gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000047/>
31. Nelson, T. D. (2005). Ageism: Prejudice Against Our Feared Future Self. *Journal of Social Issues*, 61(2), 207-221.
32. Organisation Mondiale de la Santé. (2021, 18 mars). L'âgisme, un enjeu mondial.
Repéré à <https://www.who.int/fr/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un>
33. Rheingold, H. (2000). *They Have a Word for It: A Lighthearted Lexicon of Untranslatable Words & Phrases*. Louiseville: Sarabande Books.
34. Rosier, F. (2016, 07 juin). L'élixir de jouvence n'est pas pour demain. *Le monde*.
Repéré à https://www.lemonde.fr/sciences/article/2016/06/10/l-elixir-de-jouvence-n-est-pas-pour-demain_4948087_1650684.html

35. Sirois, A. et Lachapelle, J. (2021a). 80, 90, 100 à l'heure! 14 octogénaires et nonagénaires inspirants (entretien avec Guy Rocher). Montréal: La Presse.
36. D'Aragon-Giguère, T. (2021, 10 janvier). Briser l'âgisme, ce fléau socialement toléré. Repéré à <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1761448/agisme-discrimination-prejuges-veillessement-aines-jeunes>
37. Kiefer, B. (2017). La vieillesse oxymore. *Revue médicale Suisse*, 13(562), 1024.
38. Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue Québécoise de psychologie*, 18, 29-74.
39. Afssa, C. et Marcus, V. (2008). Le bonheur attend-il le nombre des années ? Dans Institut national de la statistique et des études économiques (dir.), *France, portrait social- édition 2008*. France.
40. Haden, J. (2020, 30 janvier). Research Shows People Become Increasingly Unhappy Until Age 47.2. Here's How to Minimize the Negative Effect of the 'Happiness Curve' While middle age "misery" reaches its low point in our late 40s, still: There are definitely ways to minimize the effect of a global phenomenon. *Inc*. Repéré à <https://www.inc.com/jeff-haden/scientists-just-discovered-mid-life-crisis-peaks-at-age-47-heres-how-to-minimize-effect-of-happiness-curve.html>
41. Alvarez, B. (2020, 2 mars). 82 ans, c'est l'âge où l'on serait le plus heureux dans la vie, voici pourquoi. *L'édition du soir*. Repéré à <https://www.ouest-france.fr/leditiondusoir/2020-03-02/82-ans-cest-lage-ou-lon-serait-le-plus-heureux-dans-la-vie-voici-pourquoi-a81d9298-a9a5-4fa6-af44-e5e55199aabe>
42. Uppal, S. et Barayandema, A. (2018, 02 août). *La satisfaction à l'égard de la vie chez les personnes âgées au Canada*. (n° 75-006-X). Statistique Canada. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/fr/pub/75-006-x/2018001/article/54977-fra.pdf?st=Tz8A-Yzn>
43. Gobiet, P. (2015). Le syndrome du dinosaure: Autoportraits du grand âge. Dans P. Gobiet (dir.), *Une si longue vie: Comprendre et accompagner le très grand âge* (p. 17-38). Belgique: Mardaga.
44. Planète+ [film documentaire]. (2021). Pourquoi, nous détestent-ils, nous les vieux ? <https://www.youtube.com/watch?v=jF82817NKho>.
45. Wister, A. (2009). Le vieillissement de la génération des baby-boomers : Catastrophe ou catalyseur ? Repéré à <https://www.foruminnovationensante.org/article/le-veillessement-de-la-generation-des-baby-boomers-catastrophe-ou-catalyseur/>
46. Ledoux, A. (2013). *Les Vieux... : poids ou richesse ?* La Plume d'oie.
47. L'Appui pour les proches aidants d'âinés. (2016). Portrait statistique des proches aidants de personnes de 65 ans et plus au Québec, 2012. Montréal, Québec.
48. Gravel, M.-A. (2017). *Le bénévolat au Québec, de 2004 à 2013*. Institut de la statistique du Québec. Repéré à <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/le-benevolat-au-quebec-de-2004-a-2013.pdf>
49. Bédard, M.-È., Blais, M.-H., Castonguay, J., Fortier, J., Garnier, F., Gagné, M. et Bisailon, A. (2021). Des initiatives intergénérationnelles qui favorisent le développement de milieux de vie plus sains, sécuritaires et accueillants. Drummondville: Centre collégial d'expertise en gérontologie (CEGICCTT) du Cégep de Drummondville, Département d'études en loisir, culture et tourisme de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), Centre communautaire récréatif Saint-Jean-Baptiste (CCRSJB) de Drummondville.

50. Sirois, A. et Lachapelle, J., 90, 100 à l'heure! 14 octogénaires et nonagénaires inspirants (2021b)(*entretien avec Marcelline Picard*). Montréal: La Presse.
51. Liberté 55. (1993). Pub Québec - Liberté 55 [vidéo]: YouTube. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=FEPwXQArIqU>
52. Sawchuk, K., Grenier, L. et Lafontaine, C. (2018). Dans V. Billette, P. Marier & A.-M. Séguin (dir.), *Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités*. Québec: Presse de l'université Laval.
53. Rettino-Parazelli, K. (2015, 27 janvier). Éviter le piège de l'âgisme numérique. *Le Devoir*. Repéré à <https://www.ledevoir.com/economie/430016/entretiens-concordia-economie-et-innovation-eviter-le-piege-de-l-agisme-numerique>
54. Charmarkeh, H. (2015). Les personnes âgées et la fracture numérique de « second degré » : l'apport de la perspective critique en communication. *Revue française des sciences de l'information et de la communication*, 6. doi: <https://doi.org/10.4000/rfsic.1294>
55. Garczynski, G. (2019). Fracture numérique, fracture sociale. *Revue projet*, 4(371), 33-36. doi: 10.3917/pro.371.0033
56. Collinet, C. et Delalandre, M. (2014). L'injonction au bien-être dans les programmes de prévention du vieillissement. *L'Année sociologique*, 64(2), 445-467. doi: 10.3917/anso.142.0445
57. Raymond, E., Castonguay, J., Fortier, M. et Sévigny, A. (2018). La participation sociale des aînés : engagez-vous qu'ils disaient... Dans V. Billette, P. Marier & A.-M. Séguin (dir.), *Le vieillissement sous la loupe, entre mythes et réalités*. Québec: Presse de l'université Laval.
58. Ennuyer, B. (2020). La discrimination par l'âge des « personnes âgées » : conjonction de représentations sociales majoritairement négatives et d'une politique vieillesse qui a institué la catégorie « personnes âgées » comme posant problème à la société? *Revue des droits de l'homme*(17). doi: 10.4000/revdh.8756
59. Dicocitations. (2022). Couvrez ce sein que je ne saurais voir: - Par de pareils objets [...] - Molière. Repéré à <https://www.dicocitations.com/citations/citation-14079.php>
60. Dupuy, P.-O. et Marchand, P. (2021, 03 novembre). Médias, stéréotypes et discrimination: Une introduction à la question des stéréotypes transmis par les médias. Repéré à http://www.agisme.fr/spip.php?article75&var_recherche=Dupuy%20
61. Gagné, E. (2021, 16 novembre.). *La chronique d'Emilie [balado audio]*. Société Radio Canada. https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/au-coeur-du-monde/segments/chronique/379149/agisme-societe-rejean-hebert?utm_campaign=OTSTCFQ&utm_medium=email&utm_source=Revue%20newsletter.
62. Fréchet, G. et Tran, Q.-V. (2020). La pauvreté des personnes de 55 ans et plus au Québec: du travail à la retraite. Centre d'étude sur la pauvreté et l'exclusion; Direction de la recherche Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité.
63. Lenoir, R. (2021). Vieillesse et rapports entre générations. *Cambouis, La revue des sciences sociales aux mains sales*. doi: <https://doi.org/10.52983/crev.vi0.93>
64. Maheu, C. (2021). *La santé cognitive des personnes âgées : pourquoi et comment la préserver?* SYNTHÈSE. Institut National de santé publique du Québec. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2786-sante-cognitive-personnes-ainees.pdf>
65. Marquet, M., Missotten, P. et Adam, S. (2016). Âgisme et surestimation des difficultés cognitives des personnes âgées : une revue de la question. *Geriatric et psychologie Neuropsychiatrie du Vieillissement*, 14(2), 177-186. doi: 10.1684/pnv.2016.0609

66. Bouchard, K., St-Onge, M. et Sévigny, A. (2015). Composer avec un trouble neurocognitif pour des aînés vivant à domicile. *Intervention*(142), 79-91.
67. Honoré, C. (2005). *Éloge de la lenteur*. [Paris]: Marabout.
68. Déprise (sociologie du vieillissement). (2020, 22 février). Repéré à [https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9prise_\(sociologie_du_vieillissement\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/D%C3%A9prise_(sociologie_du_vieillissement))
69. Klein, D. (2012). *Travels with Epicurus A Journey to a Greek Island in Search of an Authentic Old Age*. New York: Penguin Books.
70. Pinsonneault, M. (2021). Des tendances qui émergent. *CAA - Québec*, 23-24.
71. Huet-Fiola, C. (2021). Infos & guides des ressources adaptées: femmes handicap violence conjugale: Carrefour familial des personnes handicapées.
72. Rowe, J. W. et Kahn, R. L. (2015). Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. *The Journals of Gerontology: Series B*, 70(4), 593-596. doi: 10.1093/geronb/gbv025
73. Organisation Mondiale de la Santé (2007). *Guide mondial des villes-amies des aînés*. France. Repéré à https://www.who.int/ageing/publications/Guide_mondial_des_villes_amies_des_aines.pdf
74. Morrow-Howell, N., Halvorsen, C. J., Hovmand, P., Lee, C. et Ballard, E. (2017). Conceptualizing productive engagement in a system dynamics framework. *Innovation In Aging*, 1(1), 1-13. doi: 10.1093/geroni/igx018
75. Westwood, S. (2019). *Ageing, diversity and equality : Social justice perspectives*. Repéré à <http://www.oapen.org/search?identifiant=1002473>
76. Lambert, R., St-Pierre, J., Lemieux, L., Chapados, M., Lapointe, G., Bergerron, P., . . . Trudel, G. (2014). *Avenues politiques : intervenir pour réduire les inégalités sociales de santé*: Institut national de santé publique du Québec. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1822_Avenues_Politiques_Reducire_ISS.pdf
77. Gouvernement du Canada (2018). *Isolement social des aînés : un regard sur les aînés autochtones au Canada*. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/isolement-social-autochtones.html>
78. Rose, R. (2019). Portrait statistique des personnes âgées au Québec. Montréal: Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne, Université du Québec à Montréal.
79. Raymond, É., Bradette, C. et Synnott, M. (2021). *Tirer des leçons des expériences de personnes aînées immigrantes. Note de breffage*. Québec: Université Laval.
80. Chamberland, L., Beauchamp, J., Dumas, J. et Kamgain, O. (2016). Aîné.e.s LGBT : favoriser le dialogue sur la préparation de leur avenir et de leur fin de vie, et la prise en charge communautaire. Montréal: Chaire de recherche sur l'homophobie, Université du Québec à Montréal.
81. Beaulieu, M., Leboeuf, R., Manseau-Young, M.-È., Pomar-Chiquette, S. et Howlett, J. (2018). *Isolement social des aînés - Supplément à la trousse sur l'isolement social et l'innovation sociale : un regard sur les aînés LGBTQ au Canada*. Gouvernement du Canada. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/isolement-social-lgbtq.html>
82. Fredriksen-Goldsen, K.-I., Kim, H.-J., Emler, C.-A., Muraco, A., Erosheva, E.-A., Elena A. Erosheva., . . . Petry, H. (2011). *The Aging and Health Report : Disparities and Resilience among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Older Adults*. Seattle: Institute for Multigenerational Health.

83. Pilon, J. (2020, 18 mai). À qui appartiennent “nos” aînés? *Journal ensemble*. Repéré à <https://www.journal-ensemble.org/articles/divers/chronique-humeur/a-qui-appartiennent-nos-aines>
84. Beaulieu, C. (2020, 16 décembre.). Je ne vous parlerai pas de «nos» personnes âgées. *Le Devoir*. Repéré à <https://www.ledevoir.com/opinion/libre-opinion/591782/je-ne-vous-parlerai-pas-de-nos-personnes-agees>
85. Assemblée francophone des retraité(e)s et aîné(e)s de la Colombie-Britannique. (2021). Mettre fin au fléau de l'âgisme. Repéré à <https://www.afracb.ca/index.php/10-actualites/173-agisme-fleau>
86. Guérin, S. (2020, 16 novembre). L'infantilisation des seniors, séquelle cachée de l'épidémie? *Notre temps*. Repéré à <https://www.notretemps.com/famille/autonomie/l'infantilisation-des-seniors-sequelle-cachee-de-lepidemie-23763>
87. Gélinas, M. (2017, 26 octobre). Nos aînés: une richesse pour la société. *Le nouvelliste*. Repéré à <https://www.lenouvelliste.ca/opinions/nos-ainesune-richessepour-la-societe-0968447aa2bbbdd3fcc3ba6fd83a2084>
88. Brenoff, A. (2017, 26 avril). Parler aux personnes âgées comme à des enfants n'est pas mignon. Cela peut même être nocif. *Le Huffington Post*. Repéré à https://www.huffingtonpost.fr/2017/04/25/parler-aux-personnes-agees-comme-a-des-enfants-nest-pas-mignon_a_22054816/
89. Guyot, L. (2021, 1 octobre). Le Covid-19 a renforcé les discriminations envers les personnes âgées. *Le bien public*. Repéré à <https://www.bienpublic.com/societe/2021/10/01/le-covid-19-a-renforce-les-discriminations-envers-les-personnes-agees>
90. Wilkinson, L. (2003). Six nouvelles tendances de la recherche sur le racisme et l'inégalité au Canada. *Cahiers de recherche sociologique*, (39), 109-140. doi: <https://doi.org/10.7202/1002379ar>.
91. Baril, A. et Silverman, M. (2019). Forgotten Lives: Trans Older Adults with Dementia Living at the Intersection of Ageism, Ableism/Cogniticism and Cisgenderism. *Sexualities*, 22(6), 1-15. doi: <https://doi.org/10.1177/1363460719876835>
92. 45 secondes. (2021, 9 juillet). Pourquoi les gens vieillissent-ils différemment les uns des autres ? Repéré à <https://45secondes.fr/pourquoi-les-gens-veillent-ils-differemment-les-uns-des-autres/>
93. Baignée, Darcourt, G. et Benoit, M. (2014). Vieillesse psychique. *EMC - Psychiatrie*, 0(0). doi: 10.1016/S0246-1072(14)60729-X
94. Plouffe, R. (2021). Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes - Félix Leclerc. Repéré à <https://action-emploi.ca/ce-nest-pas-parce-que-je-suis-un-vieux-pommier-que-je-donne-de-vieilles-pommes-felix-leclerc/>
95. Ministère de la famille (2018). *Un Québec pour tous les âges: Le Plan d'action 2018-2023*. Gouvernement du Québec. Repéré à <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/ainee/F-5234-MSSS-18.pdf>
96. Mandza, M. (2021). L'âgisme en milieu de travail. *Infolettre de l'association québécoise des retraitées des secteurs public et parapublic*.
97. Dufour, A. (2020, 9 juillet). Emploi : les seniors doivent-ils laisser la place aux jeunes ? *La croix*. Repéré à <https://www.la-croix.com/Debats/Forum-et-debats/Emploi-seniors-doivent-ils-laisser-place-jeunes-2020-07-09-1201104258>
98. Mazaurette, M. (2020, 10 février). Aura-t-on encore une vie sexuelle à 90 ans ? *Ubek et Rica*. Repéré à <https://usbeketrica.com/fr/article/aura-t-on-encore-vie-sexuelle-90-ans>

99. Dupras, A. (2021). La qualité de vie sexuelle des aînés en perte d'autonomie. Dans P. Voyer (dir.), *Soins infirmiers aux aînés en perte d'autonomie*. ERPI.
100. Wallach, I. (2021, 8 juillet.). Sexualité des personnes arabes et/ou musulmanes âgées [entrevue radiophonique] Dans *JINS*: Ausha.
101. Chaire de recherche sur l'homophobie (2016). *Mémoire présenté dans le cadre de la consultation du Secrétariat aux aînés du ministère de la Famille en vue de l'élaboration du Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022*. (Université de Québec à Montréal, Montréal).
102. Alarie, M. (2019). « Je ne suis pas une cougar! » : quand l'âgisme et le sexisme compliquent l'expression du désir sexuel féminin. *Recherches féministes*, 32(1), 49-70. doi: <https://doi.org/10.7202/1062224ar>
103. Vermette, S. et Vonarx, N. (2021, 1 août). Sexualité des personnes âgées: Entre négligence et reconnaissance. Repéré à <https://www.chudequebec.ca/a-propos-de-nous/publications/revues-en-ligne/spiritualite-sante/reflexions/sexualite-des-personnes-agees-entre-negligen-e.aspx>
104. Couvy, C. (2018, 6 décembre). CHSLD : les aînés aussi ont une vie sexuelle! Repéré à <http://www.orfq.inrs.ca/chsld-les-aines-aussi-ont-une-vie-sexuelle/>
105. Pinville, M. (2012). *Réveiller le défi politique de l'avancée en âge: Perspectives internationales*. Assemblée Nationale. Repéré à <https://www.vie-publique.fr/sites/default/files/rapport/pdf/134000174.pdf>
106. Lacoursière, A. (2019, 31 octobre). Les aînés ont peu d'impact sur la hausse des dépenses en santé, selon un rapport. *La Presse*. Repéré à <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2019-10-31/les-aines-ont-peu-d-impact-sur-la-hausse-des-depenses-en-sante-selon-un-rapport>
107. Ennuyer, B. (2004). Les incapacités sont les conséquences des déficiences entraînées par la dépendance. Dans B. Ennuyer (dir.), *Les malentendus de la dépendance: De l'incapacité au lien social*. Paris: Dunod.
108. Viriot-Durandal, J.-P. et Reguer, D. (2011). Retraite, engagement social et citoyenneté active. *Gérontologie et société*, 34 / 138(3), 143-164. doi: 10.3917/g.s.138.0143
109. TVA nouvelles. (2017, 21 février). La revanche du pouvoir gris. Repéré à <https://www.tvanouvelles.ca/2017/02/21/la-revanche-du-pouvoir-gris>
110. Simard, J. (2017). La participation de personnes vieillissantes dans les comités logement à Montréal : composer avec l'exclusion territoriale. *Lien social et Politiques*(79), 175-192. doi: <https://doi.org/10.7202/1041738ar>
111. Alboher, M. (2016, 11 mars). How to Swap Ageism for Age Pride. Repéré à <https://www.nextavenue.org/how-to-swap-ageism-for-age-pride/>
112. Meisner, B. A. (2021). Are You OK, Boomer? Intensification of Ageism and Intergenerational Tensions on Social Media Amid COVID-19. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 56-61. doi: 10.1080/01490400.2020.1773983
113. Blein, L., Lavoie, J.-P., Guberman, N. et Olazabal, I. (2009). Vieilliront-ils un jour ? Les baby-boomers aidants face à leur vieillissement. *Lien social et Politiques*, (62), 123-134. doi: 10.7202/039319ar
114. Legare, J. et Cossette, A. (2010). *Les premiers baby-boomers sont-ils mieux préparés financièrement pour leur retraite que leurs parents au même âge ? Une comparaison Québec-Ontario*. Communication présentée xvie Colloque international de l'association internationale des démographes de langue Française, Genève.

115. Castonguay, J. (2019). *Bénévolat dans les organismes à but non lucratif de soutien à domicile des aînés : freins et leviers à l'engagement des premiers-nés du bébé-boum* [Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke].
Repéré à https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/15280/Castonguay_Julie_PhD_2019.pdf?sequence=6&isAllowed=y
116. Bonvalet, C., Oris, M., Olazabal, J. I., Bonvalet, C., Olazabal, J.-I. et Oris, M. (2015). *Les baby-boomers, une histoire de familles : une comparaison Québec-France*. Québec (Québec): Presses de l'Université du Québec.
117. Carstairs, S., Keon, W.-J., Chaput, M., Cools, A.-C., Cordy, J., Mercer, T.-M., . . . Comeau, G. (2009). *Le vieillissement de la population, un phénomène à valoriser*. Canada: Sénat Canada- Comité sénatorial spécial sur le vieillissement
Repéré à <https://sencanada.ca/content/sen/Committee/402/agei/rep/AgingFinalReport-f.pdf>
118. Barco, P. P. et Carr, D. C. (2020, mai). Le conducteur âgé. *Le manuel MSD*.
Repéré à <https://www.msmanuals.com/fr/accueil/la-sant%C3%A9-des-personnes-%C3%A2g%C3%A9es/le-conducteur-%C3%A2g%C3%A9/le-conducteur-%C3%A2g%C3%A9>
119. Adam, S. (2014, 4 avril). *Stéréotypes sur le vieillissement y compris chez les soignants*. Communication présentée Salon Soins & Santé de Namur : Salon Professionnel des Soins de Santé aux Personnes, Namur, Belgique.
Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=ug8pMFEJwwA>
120. Commission ontarienne des droits de la personne. (?). Âgisme.
Repéré à <https://www.ohrc.on.ca/fr/book/export/html/3754>
121. Ruscin, M. et Linnebur, S. A. (2018, décembre). Problèmes liés aux médicaments chez les personnes âgées. *Le Manuel MSD*.
Repéré à <https://www.msmanuals.com/fr/professional/g%C3%A9riatrie/traitement-m%C3%A9dicamenteux-chez-les-personnes-%C3%A2g%C3%A9es/probl%C3%A8mes-li%C3%A9s-aux-m%C3%A9dicaments-chez-les-personnes-%C3%A2g%C3%A9es>
122. Clairet, A. L., Gérard, B., Jouanny, P. et Fagnoni, P. (2018). Médicaments et personnes âgées (*Pharmacie clinique et thérapeutique*: Elsavier Masson.
123. Belaïch, C. (2018, 11 mai). Vieillesse: «Notre société donne à une partie de sa population le sentiment d'être un poids». Repéré à https://www.liberation.fr/france/2018/05/11/vieillesse-notre-societe-donne-a-une-partie-de-sa-population-le-sentiment-d-etre-un-poids_1649541/
124. Projector Global. (2017). En quoi sommes-nous interdépendants les uns des autres?
Repéré à <https://projector-global.net/quotidien/en-quoi-sommes-nous-interdependants-les-uns-des-autres/>
125. Foucart, J. (2003). La vieillesse : une construction sociale. *Pensée plurielle*, 6(2), 7-18. doi: 10.3917/pp.006.0007

L'ÂGISME, C'EST ASSEZ ! DE A à Z

Alors que, dans notre société, l'on vénère la jeunesse, une vision uniforme et négative du vieillissement et des personnes âgées entraîne dans son sillage de multiples manifestations d'âgisme. C'est afin de prévenir et de combattre l'âgisme que cet ABCdaire a été réalisé. Il vise à sensibiliser les plus jeunes à cette réalité, surtout que, très bientôt, ils seront eux-mêmes les aînés de notre société. Le ton général de l'ABCdaire fait appel à l'humour et à l'autodérision puisque personne n'est à l'abri de l'âgisme, y compris les personnes âgées elles-mêmes et les initiatrices de l'ABCdaire. Des illustrations viendront animer cet ABCdaire et lui donner ses couleurs.



ANDRÉE SÉVIGNY - Auteure

Détentrice d'un Ph.D. en Service social de l'université Laval, elle a été chercheuse au Centre d'excellence sur le vieillissement du CHUQ (CEVQ) et directrice adjointe de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'université Laval (IVPSA). Elle est maintenant retraitée, mais impliquée dans divers projets au Centre d'expertise en gérontologie du cégep de Drummondville (CEEG).



ÉMILIE DORE - Illustratrice

Diplômé en arts au collégial et graphiste sénior; elle vise maintenant partager ses connaissances en tant que technicienne. Elle présente son travail sur diverses plateformes Web et s'investit professionnellement dans les mondes de l'illustration et des arts visuels.



SARAH-EVE TREMBLAY - Illustratrice

Sarah-Eve Tremblay est une artiste de la relève de Québec. Nouvellement bachelière en arts visuels et médiatiques de l'Université Laval, elle a une production jumelant installation, performance et tableaux vivants tout en jumelant une pratique illustrative dans ses temps libres.

Collection participative : La force et l'originalité du Centre collégial d'expertise en gérontologie (CEEG-CCTT) du cégep de Drummondville se fondent dans sa capacité à initier et développer des partenariats ou des collaborations significatives. Initiée par le CCEG-CCTT, la Collection participative regroupe des guides, trousse, livres, etc., issus des recherches-actions et de l'expertise scientifique de ses chercheurs et collaborateurs. Outil de transfert par excellence, la Collection participative regroupe trois séries : pratique, scientifique et internationale. L'ABCdaire s'inscrit dans la série pratique qui propose une approche scientifique en filigrane dans un contenu vulgarisé et accessible.

ISBN 978-2-923199-52-8



9

782923

199528