



Il est temps qu'on *Ré-Âgisme*

parce que l'humain est plus qu'une question d'âge
pour Chaudière-Appalaches

L'âgisme apparaît lorsque l'âge est utilisé pour catégoriser et diviser les gens d'une façon qui entraîne une discrimination, des conséquences négatives, des désavantages et des injustices. Il est visible dans les attitudes négatives ou par des gestes qui contribuent à l'exclusion sociale des personnes âgées.

En bref l'âge est utilisé pour exclure, se moquer, ridiculiser et mépriser une personne. L'âgisme peut même être présent dans nos pensées (stéréotypes) et nos émotions (préjugés). Il nous touche tout au long de notre vie qu'on soit jeune ou moins jeune. Il peut être dirigé vers soi-même (autoâgisme).

(Adapté de OMS, 2021)

L'ÂGISME EN EXEMPLES

Reconnaître l'âgisme

L'âgisme s'installe dans la tête afin que l'on pense que vieillir ce n'est pas bien. Il influence de façon négative le jugement, les comportements face aux gens, jeunes ou moins jeunes, face à soi-même, et ce, sur la base de l'âge. Des exemples de pensées âgistes :

- Les personnes âgées répètent souvent les mêmes choses;
- Elles sont toutes sourdentes et beaucoup moins capables d'apprendre;
- Les vieux sont tous vulnérables et ils ne sont tellement pas performants au travail;
- Les personnes âgées refusent les changements et ne veulent rien savoir des nouvelles technologies;
- Les jeunes ne s'intéressent à rien d'autre que leur cellulaire, on ne peut jamais leur parler.

Ces pensées font en sorte que l'on agit en fonction d'elles.

Par exemple :

- Ignorer les personnes sur la base de leur âge (jeunes ou moins jeunes);
- Parce qu'on la croit faible et vulnérable, appeler une personne âgée ma « p'tite madame » ou « mon p'tit monsieur »;
- Se moquer de l'âge des gens ou même s'empêcher de faire des choses à cause de son âge;
- Parler fort à une personne âgée ou répéter parce qu'on est convaincu qu'elle ne comprendra pas du premier coup;
- Écarter l'opinion d'une personne plus âgée avec des phrases du type « Ok, boomer ».



Un comportement empreint d'âgisme envers soi ou envers les autres :

- S'empêcher de faire un nouveau sport en raison de l'âge;
- S'isoler parce qu'on se trouve vieux et qu'on n'en vaut pas la peine;
- Se priver de bons moments avec des gens qui ont beaucoup à apporter à cause de leur âge;
- Éviter de demander conseil à un grand-parent sous prétexte qu'il ne comprendra rien étant donné son âge avancé;
- Être désagréable parce qu'on infantilise les personnes âgées;
- Aller jusqu'à maltraiter son parent le croyant riche parce qu'il est vieux, donc on s'approprie tout son argent;
- Refuser d'embaucher une personne plus âgée et pourtant plus expérimentée.



Est-ce qu'il y a de l'âgisme dans ma façon d'interpréter une situation?

- Est-ce qu'il m'arrive de traiter les gens différemment en raison de leur âge?
- Est-ce que les décisions qui me concernent et les choix que je fais sont dirigés que par mon âge?
- Est-ce que je refuse de participer à des activités où se trouvent des gens d'une autre génération que la mienne?
- Est-ce que je présume que les personnes âgées sont toutes fragiles et vulnérables et ont besoin de protection?
- Lorsqu'une personne vous dit son âge, vous arrive-t-il de vous faire une opinion sur ce seul critère?



Si vous avez répondu « oui » à une ou plusieurs questions, attention car l'âgisme est dans votre vie.

Faites le test : suis-je âgiste? proposé par La Grande interaction pour rompre avec l'âgisme

Test : Suis-je âgiste? – Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (rompreaveclagisme.ca) et apprenez-en davantage sur l'âgisme.