



# Âgisme

## RÉSUMÉ DES CONNAISSANCES

- **Bonnes pratiques** ●
- **Mise en œuvre d'actions** ●

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 



Âgisme – résumé des connaissances ● Bonnes pratiques ● Mise en œuvre d'actions ● est une production du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches (CISSS de Chaudière-Appalaches) :

363, route Cameron  
Sainte-Marie (Québec) G6E 3E2  
Téléphone : 418 386-3363

Le présent document est disponible sur le site Internet du CISSS de Chaudière-Appalaches à l'adresse suivante : [www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca).

Lorsque le contexte l'exige, le genre masculin utilisé dans ce document désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Toute reproduction partielle de ce document est autorisée et conditionnelle à la mention de la source.



## RÉDACTION

Julie Forgues, agente de planification, de programmation et de recherche à la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches.

## REMERCIEMENTS

Sophie Veilleux, agente administrative du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches pour son soutien à différents niveaux dans l'élaboration de ce document ainsi que pour la correction et sa créativité.

Caroline Arsenault, courtière de connaissances du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches pour son soutien au niveau de la recherche ainsi que pour la mise en forme de ce document.

Jovan Guénette, conseiller, Direction adjointe de la bienveillance et de la lutte contre la maltraitance, ministère de la Santé et des Services sociaux pour ses sources et réponses aux questionnements.

Les collègues organisateurs communautaires ayant le dossier des aînés pour tout le territoire de Chaudière-Appalaches qui nous permettent de garder toujours en tête la réalité du terrain.

Les membres de l'équipe de l'Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées impliqués dans le travail qui figure en annexe pour leur ouverture, leur soutien et leur collaboration.

## LISTE DES ACRONYMES

Acronyme	Nom complet
AQC	Association québécoise de gérontologie
CHSLD	Centre d'hébergement de soins de longue durée
CISSS	Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches
CSSS	Centre de santé et de services sociaux
CLSC	Centre local de services communautaires
DSAPA	Direction du soutien aux personnes âgées
DRHCAJ	Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques
DSPu	Direction de santé publique
FAAFC	Fédération des aînées et aînés francophones du Canada
FADOQ	Fédération de l'Âge d'Or du Québec
GIRA	Grande interaction pour rompre avec l'âgisme
GMF	Groupe de médecine familiale
HLM	Habitation à loyer modéré et Résidence privée pour aînés
INSPQ	Institut national de santé publique du Québec
IVPSA	Initiative pour l'inclusion sociale des personnes aînées
MADA	Municipalités amies des aînés
MRC	Municipalités régionales de comté
OBNL	Organisme à but non lucratif
OMH	Office municipal d'habitation
OVS	Observatoire vieillissement et société
PMBOK	<i>Project Management Body of Knowledge</i>
RPA	Résidence pour personnes âgées
SMART	Spécifique, mesurable, atteignable, réaliste, temporel (fenêtre de temps)
VES	Vieillessement en santé
VIT	Vis intensément tout de suite

# TABLE DES MATIÈRES

<b>INTRODUCTION ET MÉTHODOLOGIE.....</b>	<b>1</b>
<b>CONNAISSANCES .....</b>	<b>2</b>
Définition.....	2
Bref aperçu sur l'ampleur .....	2
Pourquoi parler d'âgisme? .....	3
Des mythes sous-jacents à l'âgisme .....	3
Les déterminants de l'âgisme .....	3
L'âgisme : construction et conséquences .....	4
Où se trouve l'âgisme .....	5
Déconstruction possible de l'âgisme .....	7
Ce qui existe ou matériel duquel s'inspirer .....	8
<b>BONNES PRATIQUES ET STRATÉGIES EFFICACES.....</b>	<b>15</b>
Exemples de pratiques.....	15
Approches gagnantes — Projets intergénérationnels .....	15
Stratégies efficaces .....	16
<b>MISE EN ŒUVRE.....</b>	<b>17</b>
Exemples de valeurs pouvant être associées aux actions menées pour lutter contre l'âgisme.....	17
Propositions d'objectifs et de messages clés guidant la mise en place d'actions en lutte contre l'âgisme.....	17
Partenaires potentiels pouvant être contributifs à la réalisation d'actions pour lutter contre l'âgisme .....	18
Exemples de moyens de communication pouvant être utilisés .....	18
Exemples de matériel promotionnel pouvant être utilisé .....	18
Vers qui orienter l'action, publics cibles.....	19
Conditions de succès pour faciliter la mobilisation et l'action.....	20
L'âgisme vu sous l'angle des axes du modèle conceptuel pour un Vieillessement en santé (VES) .....	20

<b>Scénarios possibles .....</b>	<b>22</b>
<b>Matrice EFFORT - IMPACT .....</b>	<b>23</b>
<b>Étapes en vue de mettre en œuvre des actions .....</b>	<b>24</b>
<b>ANNEXE 1 Des actions possibles pour contrer l'âgisme : adaptation du modèle conceptuel pour un Vieillessement en santé (VES).....</b>	<b>28</b>
<b>RÉFÉRENCES.....</b>	<b>34</b>

## INTRODUCTION ET MÉTHODOLOGIE

Animé par un profond besoin de mieux comprendre ce qu'est l'âgisme pour envisager la mise en place d'actions ou de projets pour lutter contre celui-ci, ce document réunit, en guise de première partie, des connaissances prises dans la littérature grise principalement. Il répertorie également des initiatives et interventions ou actions concrètes faites jusqu'ici dans la communauté au sein de différentes régions du Québec qui ont pour but de lutter contre l'âgisme. En seconde partie, il expose les bonnes pratiques et stratégies efficaces pour lutter contre l'âgisme. Enfin, la dernière partie contient des éléments de planification (gestion de projet) pour soutenir l'élaboration d'actions visant à lutter contre l'âgisme.

La méthodologie utilisée afin de bâtir ce document est la **méthode boule de neige**. Les recherches ont été faites uniquement avec du contenu francophone. De plus, certains éléments de ce document ont été élaborés en questionnant des collègues organisateurs communautaires en Chaudière-Appalaches, notamment, riches de leur expérience en mobilisation communautaire.

Parce que :

- le poids démographique des personnes âgées augmente;
- c'est important de vieillir en santé et de promouvoir un vieillissement actif;
- la cohésion sociale est un déterminant social et de santé et passe par l'inclusion sociale;
- la participation sociale des aînés est cruciale autant pour eux que pour la société;
- l'âgisme entraîne de nombreuses conséquences autant sur le plan social, physique, économique qu'émotionnel;
- la pandémie vécue depuis 2020 a un impact réel sur le regard que l'on porte sur les personnes âgées ainsi que sur leur participation sociale.

Il est temps de redonner la juste place aux personnes âgées, de reconnaître leur apport, leurs savoirs, leurs expériences et leur contribution, de voir le vieillissement comme une évolution et étape normale de la vie. L'âge ne doit pas être un critère d'exclusion ou un facteur de discrimination. Leur inclusion sociale est un des déterminants de la santé qui a un impact positif sur leur santé ainsi que sur le vieillissement en santé.

Le contenu de ce document s'adresse à toute organisation, organisme, municipalité, regroupement ou même à tout intervenant du réseau public, privé ou communautaire qui souhaite en apprendre davantage sur l'âgisme ou qui souhaite initier une action ou une activité pour parler d'âgisme et ainsi contribuer à lutter contre ce phénomène. Ici, l'âgisme est vu plus largement comme contexte sociétal que seulement sous l'angle de la maltraitance bien qu'il ne l'exclue pas.

Enfin, plusieurs sous-parties sont rédigées en point de forme afin de faciliter la lecture. Les informations qui y sont contenues ont été recueillies sous l'angle de l'âgisme à l'égard des personnes âgées, car il est plus élevé envers ceux-ci. Ce qui n'exclut pas que l'âgisme peut être vécu à tout âge, notamment, chez les jeunes.

## CONNAISSANCES

Cette première partie apporte quelques éclairages sur la notion même d'âgisme, ce qu'il est, ce qui le cause, quelles en sont les conséquences et ce qui le détermine, où il se trouve, vers quoi il faut tendre afin de favoriser une inclusion sociale et ainsi lutter contre l'âgisme. Elle fait état de plusieurs moyens ou actions développés à ce jour sur ce qui se fait en lutte à l'âgisme qui peuvent être utilisés intégralement (en considérant les droits d'auteurs) ou qui peuvent inspirer la réalisation d'actions.

### Définition

- L'âgisme est le fait d'avoir des préjugés ou un comportement discriminatoire envers des personnes ou des groupes en raison de leur âge. Il peut prendre de nombreuses formes, notamment, des comportements fondés sur des préjugés, des pratiques discriminatoires ou des politiques et pratiques institutionnelles tendant à perpétuer les croyances de ce type[1].
- L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge qui se traduit par des attitudes négatives ou par des gestes qui contribuent à l'exclusion sociale des personnes âgées[2].
- Le mépris de l'âge qui se traduit par des attitudes négatives envers les personnes selon leur âge (jeunes ou moins jeunes)[3].
- Comportements fondés sur des préjugés et des pratiques discriminatoires[3].
- Se traduit par des atteintes directes envers la personne en raison de son âge ou par un discours négatif plus ou moins subtil sur le vieillissement ou les personnes âgées[3].
- C'est tout ce qui laisse entendre que vieillir est négatif. C'est une construction de l'esprit[3].
- L'âgisme se rapporte à la façon dont nous tenons compte de l'âge dans nos idées (stéréotypes), notre ressenti (préjugés) et nos actes (discrimination) envers autrui et envers nous-mêmes[4].
- L'âgisme est aussi un type de maltraitance tout comme un contexte sociétal pouvant favoriser l'adoption de comportements maltraitants. Cette idée erronée a pour effet direct de mettre de côté les caractéristiques individuelles propres à chaque personne âgée, comme les préférences, les aspirations, et ouvre la porte à une uniformisation des rapports interpersonnels ou intergénérationnels[5].
- L'âgisme se concrétise plus couramment à travers ces 3 formes : être ignoré ou traité comme étant invisible (41 %), être traité comme n'ayant rien à offrir (38 %), être considéré comme incompetent (27 %)[6].

### Bref aperçu sur l'ampleur

- Dans le monde, une personne sur deux fait preuve d'âgisme envers les personnes âgées[4].
- Une personne sur deux à des propos âgistes modérés à sévères et une personne sur trois est victime d'âgisme[7].
- Au Canada, près de deux âgés sur trois affirment avoir été traités injustement ou différemment en raison de leur âge[2].
- La population âgée représente actuellement 20 % de la population et représentera près de 27 % en 2030[8]. Il y a donc une grande proportion de la population qui est touchée par ce problème prévalent.

## Pourquoi parler d'âgisme?

- Peu importe l'âge, on veut demeurer un citoyen à part entière[3];
- Pour reconnaître le plein potentiel des personnes, quel que soit l'âge[3];
- Les limites sont mises par les personnes, car elles viennent à finir par être les mythes. Elles se conditionnent à agir selon les mythes véhiculés parce qu'elles finissent par y croire[3];
- Parce que l'âgisme a de nombreuses conséquences, il est néfaste et coûteux[7];
- Les stéréotypes âgistes nuisent à la santé physique et mentale des personnes âgées[9].

## Des mythes sous-jacents à l'âgisme

Les personnes âgées[3] :

- sont tellement lentes qu'elles font perdre du temps aux autres;
- sont fragiles, malades et dépendantes des autres, et la majorité est hébergée par l'État;
- sont plus lentes à comprendre et ne sont plus capables d'apprendre de nouvelles choses;
- sont la cause de la majorité des accidents de la route;
- sont dépassées par la technologie et cela ne les intéresse pas;
- sont riches comme Crésus, mais ne paient presque rien pour leurs soins de santé et vivent aux crochets de la société;
- n'ont plus de vie sexuelle et sont dépressives;
- ne participent plus au développement de notre société;
- coûtent cher.

Dans la réalité, les faits sont pourtant tout autres. Notamment, les personnes âgées :

- sont capables d'apprendre et de contribuer aux décisions et d'en prendre;
- font tourner l'économie avec leurs achats et leurs activités;
- sont des citoyens à part entière;
- vivent, pour 90 % d'entre elles encore dans leur maison;
- se perçoivent en excellente ou très bonne santé pour 60 % d'entre elles âgées de 65 ans et plus;
- sont connectées à internet dans 91 % des foyers des 65 ans et plus;
- etc.

## Les déterminants de l'âgisme

- Les **facteurs susceptibles d'accroître le risque de faire preuve d'âgisme à l'encontre des personnes âgées** sont le fait d'être plus jeune, de sexe masculin, d'éprouver de l'anxiété face à la mort et d'être moins éduqué[7].

- Les **facteurs qui réduisent le risque de commettre des actes d'âgisme à l'encontre des jeunes ou des personnes âgées** sont les suivants : certaines caractéristiques de la personnalité et davantage de contacts intergénérationnels[7].
- Les **facteurs susceptibles d'accroître le risque d'être une cible de l'âgisme** sont le fait d'être plus âgé, d'être en situation de dépendance vis-à-vis des soins, d'avoir une espérance de vie en bonne santé plus faible dans le pays concerné et d'exercer certaines professions ou de travailler dans des secteurs tels que la haute technologie ou l'hôtellerie. Par ailleurs, être une femme constitue un facteur de risque pour être une cible de l'âgisme à l'égard des jeunes[7].
- Tous ne sont pas égaux face à l'âgisme. Par exemple, les femmes sont davantage la cible d'âgisme que les hommes[17].

## L'âgisme : construction et conséquences

### Perception :

- L'âgisme comporte un élément de perception.
- L'âgisme est considéré comme le préjugé social le plus toléré comparativement au racisme et au sexisme[2].
- Les aînés ne sont pas un groupe homogène[10].
- L'âgisme, troisième cause de discrimination au Québec, est considéré comme un facteur de risque au regard de la maltraitance et de l'isolement social[10].
- L'âgisme peut être bienveillant. S'il tend à être davantage du côté « bienveillant », c'est que vous percevez d'emblée les personnes âgées comme étant vulnérables, devant être prises en charge, incapables de s'occuper d'elles-mêmes et de prendre des décisions. Ces préjugés se traduisent parfois en comportement où, malgré vos bonnes intentions, vous les privez de leur droit de parler et d'agir, infantilisant en quelque sorte les aînés[2].
- L'âgisme peut être hostile. S'il est « hostile », c'est donc que certains préjugés que vous entretenez à l'égard des personnes âgées se transforment en paroles ou comportements délibérés et malveillants à leur endroit. Ces préjugés peuvent être le fruit de manque de contact avec une diversité d'aînés, d'une crainte face au vieillissement[2].
- L'âgisme est positionné comme un contexte sociétal pouvant favoriser l'adoption de comportements de maltraitance (...)[5].

### Causes :

- Causes de l'âgisme : le rôle de la société, le contexte de la pandémie et les communications.
- La pandémie a stigmatisé les aînés. Le contexte de la pandémie a exacerbé le phénomène de l'âgisme en généralisant les facteurs de vulnérabilité des personnes de 70 ans et plus.

### Conséquences :

- L'âgisme a des impacts sur la participation sociale des aînés.

- L'âgisme a des effets négatifs sur la confiance en soi, l'estime de soi et la croyance en ses capacités (...), peut également conduire les aînés à se désengager du travail ou à quitter la vie professionnelle plus vite que souhaité (...)[10].
- L'âgisme est associé à une mort précoce, à une moins bonne santé physique et mentale et à un bien-être réduit[4].
- Pour les personnes âgées, l'âgisme est associé à une espérance de vie plus courte, à des problèmes de santé physique et mentale, à un rétablissement plus lent à la suite d'un handicap et à un déclin cognitif. L'âgisme réduit la qualité de vie des personnes âgées, accroît leur isolement social et leur solitude (tous deux associés à de graves problèmes de santé), limite leur capacité à exprimer leur sexualité et peut accroître le risque de violence et d'abus à l'encontre des personnes âgées. L'âgisme peut également réduire l'engagement des jeunes dans l'organisation pour laquelle ils travaillent. Pour les individus, l'âgisme contribue à la pauvreté et à l'insécurité financière des personnes âgées, et une estimation récente montre que l'âgisme coûte à la société des milliards de dollars[7].

## Où se trouve l'âgisme

L'âgisme se trouve[2] :

- au quotidien (médias, etc.);
- au travail;
- dans les soins de santé;
- envers soi-même (autoâgisme).

### Au quotidien et dans les représentations :

- Que l'âgisme, qu'il soit bienveillant ou hostile, se manifeste aussi dans les interactions quotidiennes, au sein même des familles, de l'entourage et du voisinage. À la source de ce phénomène se trouve la perception, que nous avons adoptée sans nous en rendre compte, que les capacités fonctionnelles et cognitives des individus diminuent nécessairement et invariablement au fil du temps.
- Il y a autant de personnes que de façons de recevoir l'âgisme. La perception qu'ont les personnes aînées de recevoir l'expression plus ou moins maladroitement de la sollicitude à leur égard dépend, entre autres, de leur milieu de vie et de leur état de santé. Par exemple, les personnes qui sont institutionnalisées, moins autonomes, l'accueillent de façon plus positive que celles qui vivent à domicile.
- Être mis à l'écart : être considérés « trop vieilles » ou « trop vieux ». Parfois même appliquer ce discours à soi-même (autoâgisme).
- Représentations négatives : Plusieurs études montrent que les médias peuvent contribuer à entretenir certaines formes d'âgisme. Cette discrimination basée sur l'âge se traduit, notamment, par une faible visibilité des personnes aînées dans les productions cinématographiques et télévisuelles et dans les publicités, entre autres. En plus d'être sous-représentées, les personnes aînées sont souvent dépeintes d'une manière qui témoigne d'un âgisme encore plus insidieux. Les images de « vieilles » et de « vieux » peu attirants, mal habillés, ridicules (notamment lorsqu'ils tentent de paraître jeunes), inactifs, dépendants, vulnérables, séniles, maussades, méchants et, même, diaboliques, lorsqu'elles sont répétées, alimentent les stéréotypes. Ces représentations contribuent à créer un gouffre entre les « jeunes » et les « vieux », où les personnes aînées sont envisagées comme un groupe homogène dont les intérêts sont irréconciliables.

avec ceux du reste de la population. Les représentations provoquent certaines émotions envers les personnes âgées, comme la méfiance, la peur et le rejet, lesquels nourrissent un âgisme hostile. Lorsque les contenus médiatiques ne sont pas nuancés, ils ne nous exposent pas à une variété de façons de vivre, d'aimer, de s'amuser et d'être en relation tout au long de notre vie : ils finissent par engendrer une vision réductrice et négative des personnes âgées.

#### **Au travail :**

- Pernicieux, les préjugés engendrent parfois l'adoption de comportements discriminatoires, ou âgisme hostile, de la part des employeurs et des collègues.
- Malgré le fait que des stéréotypes positifs leur soient associés, par exemple, la fiabilité, la stabilité et la loyauté, il n'est pas rare que des tâches simples, routinières, ennuyeuses ou désagréables leur soient confiées, ce qui rend leur expérience de travail moins satisfaisante.
- Une santé psychologique fragilisée et une estime de soi diminuée figurent parmi les conséquences de l'âgisme en milieu de travail. À force de voir leurs compétences dévaluées, des travailleuses et travailleurs âgés en viennent même à quitter prématurément leur emploi.
- Rompre avec l'âgisme nous invite à voir au-delà de la simple valeur économique du travail des personnes âgées, par exemple, éviter un ralentissement des activités d'une entreprise ou un bris de services. Chaque individu, qu'importe son âge, ajoute des compétences, des connaissances, une expertise, des valeurs qui lui sont propres.

#### **Dans les soins de santé :**

- Des études révèlent qu'il se manifeste tant dans les centres de santé (CLSC, CHSLD) et les cliniques privées que dans les services d'aide à domicile. L'âgisme est présent, par exemple, lorsque des membres du personnel soignant emploient un langage infantilisant, voire irrespectueux, dans leurs interactions avec les personnes âgées. Ce comportement découle de préjugés bien ancrés, alors que les aînés sont abordés comme étant nécessairement lents, rigides, irritables, fragiles et confus.
- Les priorités des personnes âgées en regard de leur santé, comme l'autonomie, la fonction, l'absence de souffrance, sont souvent bien différentes des objectifs des professionnels de la santé par la réduction de la maladie, le prolongement de la vie.
- Des recherches démontrent que la discrimination liée à l'âge s'exerce parfois au moment du diagnostic : des symptômes physiques ou psychologiques décrits par les personnes âgées sont automatiquement attribués à la vieillesse, alors qu'ils nécessiteraient une intervention, c'est-à-dire des soins de santé ou des services sociaux qui n'ont rien à voir avec l'âge. L'âgisme est ainsi responsable de dépistages tardifs et de délais dans les traitements, qui peuvent aller jusqu'à causer des torts irréparables aux bénéficiaires et à leurs proches.
- Les stéréotypes, préjugés et discriminations âgistes relèveraient d'ailleurs en grande partie du manque de formation du personnel de la santé. L'environnement de travail serait aussi déterminant : l'opinion défavorable de collègues, le manque de temps pour les soins, la pénurie de ressources humaines et des conditions de travail insatisfaisantes, entre autres, augmenteraient les risques de discrimination.

#### **Autoâgisme :**

- Plusieurs études avancent que notre malaise par rapport à notre propre vieillissement est, en partie, lié au tabou de la mort dans notre société : les personnes âgées nous rappellent ainsi notre propre mortalité.

Ajoutons à cela l'accent mis sur la productivité, l'instantanéité et l'autonomie, des valeurs extrêmement valorisées : difficile d'avoir envie de vieillir.

- Le positionnement social lié à la vieillesse, quasi systématiquement dévalorisé, agit donc sur nos expériences subjectives du vieillissement, qui réfèrent à l'âge que nous avons l'impression d'avoir et à l'âge que nous pensons — et souhaitons — projeter.
- La perception négative de la vieillesse ayant été renforcée tout au long de notre vie, nous en venons souvent à nous discriminer, à nous stigmatiser ou à nous exclure nous-mêmes. Nous nous interdisons ainsi de parler et d'agir de telle ou telle manière parce qu'elle ne correspond pas à ce qui nous semble socialement acceptable.
- L'âgisme intériorisé se produit lorsqu'une personne intériorise l'âgisme en raison d'une exposition répétée à des messages âgistes et, par conséquent, modifie sa propre pensée et son comportement. Par exemple, une personne se croit trop vieille pour progresser au travail ou trop vieille pour apprendre et suivre une formation. Elle peut aussi en venir à croire que la vieillesse est synonyme de mauvaise santé physique et mentale et adopter des comportements malsains[20].

## Déconstruction possible de l'âgisme

- Il est important de reconnaître la diversité des réalités des personnes âgées et le dynamisme qu'insufflent leur participation à la vie en société[10].
- L'importance de reconnaître la contribution des aînés dans la société, au niveau de l'économique, du culturel et les loisirs; de l'engagement social, comme le bénévolat, les proches aidants; le développement de la communauté et le marché du travail dans contexte de pénurie de main-d'œuvre[10].
- Il faut mettre en lumière les multiples profils des personnes aînées[1].
- Il importe donc de faire contrepoids aux informations médiatisées mettant l'accent sur les coûts de santé occasionnés par les personnes âgées, ou les soins et services d'hébergement que leur condition requiert, en insistant plutôt sur leur contribution sociale et économique[10].
- S'appliquer à déconstruire les mythes et les préjugés sur le vieillissement est l'affaire de tous[10].
- Les écoles ont un rôle important à jouer dans la construction d'un monde ouvert à tous les âges. Les faits montrent que les activités éducatives visant à réduire les stéréotypes et les préjugés âgistes, et la discrimination fondée sur l'âge et à accroître l'empathie, contribuent à réduire l'âgisme. Les interventions intergénérationnelles qui appellent les jeunes et les personnes âgées à coopérer sont également efficaces contre l'âgisme en ce qu'elles encouragent la formation de liens et la compréhension entre générations[4].
- Des solutions, plus explicitement décrites dans la partie, Mise en œuvre, mise sur l'intergénérationnel, la sensibilisation et l'éducation, la reconnaissance de l'âgisme[1].

## Ce qui existe ou matériel duquel s'inspirer

Le tableau qui suit regroupe différents types de moyens ou d'actions existants au moment de rédiger cet ouvrage pour lutter contre l'âgisme. Le contenu peut être utilisé pour s'en inspirer et laisser la créativité opérer. Il est important de savoir que ce tableau constitue une recension sommaire et non exhaustive. Il est souhaité que ce tableau réunisse suffisamment de matériel pour inspirer un passage à l'action. Il pourrait même être bonifié au fil du temps.

TESTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Questionnaire auto-évaluation : Auriez-vous tendance à faire de l'âgisme?</b> (13 questions) – Association québécoise de gérontologie Version papier seulement (Association québécoise de gérontologie (AQC) n'existe plus).</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Questionnaire auto-évaluation : Vos perceptions de la personne âgée</b> (20 questions) — Denise Dubé (2006) Livre Humaniser la vieillesse <a href="http://editionsmultimondes.com">Humaniser la vieillesse — Éditions MultiMondes (editionsmultimondes.com)</a></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Suis-je âgiste?</b> – La grande interaction pour rompre avec l'âgisme (GIRA) <a href="http://rompreaveclagisme.ca">Test : suis-je âgiste? — Grande interaction pour rompre avec l'âgisme (rompreaveclagisme.ca)</a></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Testez votre savoir « Nous sommes tous l'ainé de demain »</b> — Le Groupe Maurice <a href="http://jesuislainededemain.com">#JeSuislAinéDeDemain (jesuislainededemain.com)</a></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Éduquer à contrer l'âgisme à défaut de pouvoir bien évaluer! Une version contemporaine québécoise du Quiz factuel sur le vieillissement de Palmore</b> – Marie Beaulieu et Ana Flavia de Oliveira Battista - Université de Sherbrooke, Josée Lévesque - CSSS de Coaticook et Jean Vézina - Université Laval (2015). <a href="https://researchgate.net/publication/311111111">Eduquer-a-contrer-laqisme-a-defaut-de-pouvoir-bien-levaluer.pdf (researchgate.net)</a></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Quiz : Aurais-je tendance à faire de l'âgisme</b> Quiz de 17 questions qui a comme but de susciter la réflexion, non pas à mesurer la tendance à l'âgisme. Quiz qui se trouve directement dans le <i>Guide : L'âgisme c'est assez! De A à Z</i> qui est un ABCdaire (voir dans le présent tableau dans la section Autres ressources – Sites Web) à la page 14. <a href="http://cegepdummond.ca">Les réalisations du CCEG   CCTT — Cégep Drummondville (cegepdummond.ca)</a></li> </ul>

- **Résumé projet d'art urbain intergénérationnel** — Ville de Saguenay  
[projet\\_art\\_urbain\\_intergenerationnel.pdf \(saguenay.ca\)](#)
- **Campagne mondiale « Lancer un dialogue sur l'âgisme »** — Organisation mondiale de la santé  
Guide pour lancer un dialogue sur l'âgisme à la maison, au travail, à l'école ou encore dans la sphère politique :  
[Microsoft Word - Conversations about ageism - for layout - FR.docx \(who.int\)](#)
  - Kit d'outils : [PowerPoint Presentation \(who.int\)](#)
  - Rapport mondial sur l'âgisme : [Rapport mondial sur l'âgisme \(who.int\)](#)
  - Rapport mondial sur l'âgisme — Résumé d'orientation : [who\\_fr-executivesummary\\_globalrepostageism\\_2021.pdf \(cnpea.ca\)](#)
  - PowerPoint : [global-report-on-ageism---power-point-slides---fr.pptx \(live.com\)](#)
- **Nous sommes tous l'ainé de demain (info concrète)** — Le Groupe Maurice  
[#JeSuisAinéDeDemain \(jesuislainededemain.com\)](#)
- **Allez-y trahissez votre âge** — Réseau FADOQ  
2 vidéos de 15 secondes :
  - [https://youtu.be/AUzUzBZ\\_TJ8](https://youtu.be/AUzUzBZ_TJ8)
  - <https://youtu.be/C9SM33Vkdqw>
 Idées de textes pour accompagner une capsule :
  - L'âge n'est qu'un chiffre. La campagne *Allez-y, trahissez votre âge* du @Réseau FADOQ vise à combattre l'âgisme dans la société. Pour en connaître davantage : <https://www.fadoq.ca/campagne-allez-y-trahissez-votre-age>
  - Valoriser l'apport des personnes de 50 ans et plus à la société. C'est le message que véhicule le @Réseau FADOQ grâce à sa campagne *Allez-y, trahissez votre âge*. Jetez un coup d'œil à la campagne : <https://www.fadoq.ca/campagne-allez-y-trahissez-votre-age>
- **Campagne régionale « Portons un regard nouveau sur les personnes âgées » de la Table de concertation régionale pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées du Bas-Saint-Laurent** — Table de concertation régionale pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées du Bas-St-Laurent
  - Vidéo promotionnelle de la campagne sur l'âgisme : [Capsule promotionnelle de la campagne sur l'âgisme 2020-2021 — YouTube](#)
  - Les 8 capsules vidéo sont dans la section ci-dessous « capsules vidéo/balados ».
- **Trousse de sensibilisation numérique** du projet #SansZonAGE pour des communautés inclusives des ÂGES de la FAAFC : [Dossier exportable - Google Disque](#)

- **Clé en main pour l'animation d'ateliers de sensibilisation à l'âgisme** — Comité régional de sensibilisation à l'âgisme envers les personnes âgées Bas-Saint-Laurent

À voir avec la coordonnatrice régionale en lutte contre la maltraitance envers les personnes âgées ou auprès du Comité régional de sensibilisation à l'âgisme envers les personnes âgées du Bas-Saint-Laurent.

- **Dans la peau d'un aîné** — FADOQ

Dans la peau d'un aîné est un programme de sensibilisation aux impacts du vieillissement humain qui favorise la bienveillance envers les personnes âgées.

Demande auprès de la FADOQ.

- **Programme Antidote VIT** - Nikole Dubois auteure. Droits de formation pour assurer l'intégrité du contenu remis à Martine Comtois (415 898-2241)

Le programme Antidote VIT, ce sont des ateliers qui véhiculent une vision et offrent des outils pour donner une voix et accompagner les personnes âgées de façon vivante, sereine et digne dans cette étape qu'est la vieillesse. On y découvre, entre autres, les opportunités offertes par le vieillissement et ses défis, l'expertise du vécu, la dynamique des transitions, l'importance de notre attitude et de nos relations sociales.

Formation requise de 2 jours pour animer les ateliers (150 \$ pour les 2 jours).

Profil des animateurs : capacités d'intervention et d'animation.

Pour inscription pour devenir animateur : [antidoteVIT@gmail.com](mailto:antidoteVIT@gmail.com)

- **Atelier de sensibilisation**

Atelier de sensibilisation offert par la FAAFC dans le cadre de son projet #SansZonAGE pour des communautés inclusives des ÂGES. Cet atelier formatif de sensibilisation a été développé dans le but de favoriser une prise de conscience collective quant à la présence de l'âgisme dans les communautés. Le but premier de cette sensibilisation est de rehausser les connaissances de la population francophone quant à la présence de cette forme de discrimination basée sur l'âge pouvant avoir de lourdes conséquences physiques, psychologiques et sociales sur les aîné.e.s qui en sont victimes.

Pour toutes informations, contactez la responsable du projet Jessica Dupuis à l'adresse suivante: [coordination@faafc.ca](mailto:coordination@faafc.ca) ou au 613 564-0212 poste 3.

[Faire front à l'âgisme par l'action – Fédération des aînées et aînés francophones du Canada \(faafc.ca\)](http://faafc.ca)

▪ **Ateliers de réflexion et de sensibilisation de l'OVS pour échanger sur l'âgisme**

L'observatoire vieillissement et société offre des ateliers sur l'âgisme aux organismes de différents milieux.

Ateliers de 90 minutes pour :

- Mieux comprendre l'âgisme;
- Prendre conscience de la façon dont l'âgisme influence notre perception du vieillissement et oriente certains de nos comportements;
- Déterminer des moyens pour le contrer.

Les ateliers gratuits s'adressent à des aînés, aussi bien à domicile que dans une RPA, à des jeunes, des intervenants, des équipes de travail, des étudiants, des groupes communautaires, des bénévoles et des proches aidants. Bref, à toute personne qui souhaite réfléchir, échanger et s'outiller par rapport à la réalité de l'âgisme et à ses conséquences dans les différents milieux.

[info@ovs-oas.org](mailto:info@ovs-oas.org)

[Ateliers de sensibilisation à l'âgisme - Observatoire Vieillissement & Société \(ovs-oas.org\)](http://ovs-oas.org)

▪ **8 capsules vidéo** - Table de concertation régionale pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées du Bas-Saint-Laurent (hébergé sur le site de la FADOQ Bas-Saint-Laurent) :

- Éléments positifs du vieillissement;
- Avoir des rêves;
- Le marché du travail;
- Vie sexuelle;
- Le vieillissement actif;
- Le droit de choisir;
- Culte de la jeunesse;
- Mon petit monsieur... ma petite madame.

[FADOQ Bas-Saint-Laurent — YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...)

▪ **Vox pop intergénérationnel** — Table autonome des aînés des collines  
[Média intergénérationnel \(tabledesainesdescollines.org\)](http://tabledesainesdescollines.org)

CAPSULES VIDÉO/BALADOS

- ***Vers un autre regard*** — Catherine De Lair, Belma Muranjovic, Université Laval  
[Vers un autre regard — YouTube](#)
  - ***L'âgisme du point de vue des aînés*** — Le Groupe Maurice  
[L'âgisme du point de vue des aînés — YouTube](#)
  - ***Gregory Charles et Julie Le Breton nous parlent de l'âgisme*** — Le Groupe Maurice  
[Gregory Charles nous parle de l'âgisme — YouTube](#)  
[Julie Le Breton nous parle d'âgisme — YouTube](#)
  - ***Les mécanismes de l'âgisme*** (réalisé en France) — Entr'âges  
[Les mécanismes de l'âgisme — YouTube](#)
  - ***À quel âge on est vieux? Partage de deux amis qui se demandent à quel âge on est vieux*** - Centre communautaire Le trait d'union  
[À quel âge on est vieux? | Film réalisé par Marie André Auclair, Nancy Tremblay et André Caron dans le cadre du projet Ciné-aînés. Vieux pommiers, vieilles pommes? À l'aube de ses... | By Centre communautaire Le trait d'union | Facebook](#)
  - ***Les 50 ans et plus — Parler d'âgisme*** - Association québécoise de gérontologie  
[Les 50 ans et plus | Parler d'âgisme — YouTube](#)
  - ***Série de capsules vidéo : Quand l'âgisme commence par soi*** — Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec :
    - La peur de déranger;
    - Les technologies;
    - L'âge au travail;
    - Les relations amoureuses;
    - La perte de confiance;
    - On reste qui l'on est, peu importe l'âge;
    - Vieillir n'est pas une maladie. Ne tombez pas dans le piège de l'âgisme!
- [Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec — YouTube](#)

- **Balado** (durée environ 45 minutes) — Intergénérations Québec présente son nouveau balado qui réunit au micro des gens de tous âges et de toutes origines afin de réfléchir aux solutions pour contrer la discrimination et l'exclusion sociale. Ces réflexions collectives se veulent des sources d'inspiration dans la lutte contre l'âgisme et le racisme.

[Balado Paroles de générations — Intergénérations Québec \(intergenerationsquebec.org\)](http://intergenerationsquebec.org)

- **Vidéos : 4 documentaires afin de mettre de l'avant l'importance des relations intergénérationnelles dans la lutte contre l'âgisme**
  - [Initiative pour l'inclusion sociale des personnes âgées : un enjeu collectif](#)
  - [Présent.e.s : une campagne de sensibilisation pour lutter contre l'âgisme à Québec | Notre université | Université Laval \(ulaval.ca\)](#)
  - [Présent.es — Une série documentaire sur la richesse des relations intergénérationnelles \(present-es.com\)](#)
  - [Présent.es : une série documentaire sur les relations intergénérationnelles | Société | ULaval Nouvelles](#)

Sous-titrées :

- Les entrepreneuses : <https://youtu.be/OT2ke35EtIE>
- Les coureurs : <https://youtu.be/rpnGyPXFcaU>
- Le voilier : <https://youtu.be/MqgegJzrWn0>
- La chorale : <https://youtu.be/2JAYiKaJqns>

- **L'Âgisme En'jeu! Un jeu pour démystifier et prévenir l'âgisme** (format jeu de cartes) — FADOQ Gaspésie Îles-de-la-Madeleine  
Reportage : [Un jeu pour démystifier et prévenir l'âgisme — YouTube](#)

- **Passée date? Réflexion théâtrale sur l'âgisme et la péremption sociale** — Théâtre Parminou  
[PASSÉE DATE? \(parminou.com\)](http://parminou.com) (pour réserver)

- **Photo-roman « La famille Lajeunesse, une histoire sur l'âgisme »** — Les Accordailles  
[PhotoRoman-Famille-Lajeunesse-PLATEAU-WEB.pdf \(accordailles.org\)](http://accordailles.org)

- **L'Âgisme en un clin d'œil : où se manifeste-t-il?**

Cette bande dessinée se veut outil qui servira à démystifier l'âgisme, à accroître la bienveillance envers les aînés et à entretenir de saines relations intergénérationnelles. On y retrouve des propos et des gestes concrets qui constituent des preuves explicites d'âgisme.

[www.ovs-oas.org](http://www.ovs-oas.org)

- **Ressources** — Réseau canadien pour la prévention des mauvais traitements des aînés  
[âgisme — RCPMTA \(cnpea.ca\)](http://agisme—RCPMTA(cnpea.ca))
- **Ressources : L'âgisme : regardons le vieillissement autrement** - La grande interaction pour rompre avec l'âgisme  
[Les ressources — Grande interaction pour rompre avec l'âgisme \(rompreavecagisme.ca\)](http://Lesressources—Grandeinteractionpourrompreavec'l'âgisme(rompreavecagisme.ca))
- **Synthèse : un regard neuf sur le vieillissement pour combattre l'âgisme et miser sur les forces de l'âge** — PRÉSÂGES  
[Microsoft Word — Synthèse RVA-VVP.docx \(squarespace.com\)](http://MicrosoftWord—SynthèseRVA-VVP.docx(squarespace.com))
- **Guide : L'âgisme c'est assez! De A à Z** (consultation en ligne seulement) — Andrée Sévigny Ph.D.  
 Il se veut un ABCdaire qui, de par ses exemples pertinents et parfois humoristiques, a pour objectif de sensibiliser le lecteur à la question de l'âgisme et de travailler à la création d'une société plus inclusive et plus compréhensive des aînés et de leur réalité.  
[Les réalisations du CCEG | CCTT — Cégep Drummondville \(cegepdummond.ca\)](http://LesréalisationsduCEEG|CCTT—CégepDrummondville(cegepdummond.ca))
- **Trousse d'outils intergénérationnelle**  
 Cette trousse aide les communautés et les organisations à mobiliser les enfants, les jeunes et les aînés pour la réalisation de projets intergénérationnels.  
[Rapprocherlesgenerations.pdf \(cnpea.ca\)](http://Rapprocherlesgenerations.pdf(cnpea.ca))
- **Guide pratique pour un commerce ami des aînés**  
 Ce guide s'inscrit dans la vision du vieillissement actif qui se décrit comme un processus consistant à optimiser les possibilités de bonne santé, de participation et de sécurité afin d'accroître la qualité de la vie pendant la vieillesse. Ce guide s'adresse aux propriétaires, aux gérants et aux gestionnaires des commerces et de centres commerciaux qui désirent que leur établissement devienne ami des aînés afin d'améliorer l'expérience de leur clientèle aînée et de promouvoir une approche de consommation plus inclusive.  
[Guide pratique pour un commerce ami des aînés \(gouv.qc.ca\)](http://Guidepratiquepouruncommerceami desaînés(gouv.qc.ca))

## BONNES PRATIQUES ET STRATÉGIES EFFICACES

Cette seconde partie réunit de bonnes pratiques à considérer afin de mettre en place des actions pour lutter contre l'âgisme ainsi que les stratégies jugées efficaces.

### Exemples de pratiques

- Impliquer les aînés dans les décisions[10].
- Campagne de sensibilisation portant sur la réalité des aînés et s'adressant à l'ensemble de la population[10].
- Augmenter l'offre d'activités intergénérationnelles[10].
- Augmenter l'offre d'activités de milieux de vie favorisant la mixité des âges[10].
- Accentuer les efforts de prévention pour contrer l'âgisme en allant au-delà de la sensibilisation et de la diffusion d'information sur le phénomène[18] :
  - Diversifier les stratégies mises de l'avant en s'assurant qu'elles visent à la fois les personnes (éducation et sensibilisation), les environnements sociaux et physiques favorables aux contacts et à la mixité intergénérationnelle et les politiques publiques (adoption de lois et de politiques inclusives);
  - Promouvoir l'implantation de politiques ou de mesures contre l'âgisme auprès de partenaires de différents secteurs comme le travail, l'enseignement, les médias, les municipalités, le réseau de la santé et des services sociaux.
- Valoriser la bientraitance[18].

*« Toute lutte contre la discrimination passe inévitablement par la sensibilisation et l'éducation »[2].*

### Approches gagnantes — Projets intergénérationnels

Plusieurs études soulignent que les stratégies visant à rompre avec l'âgisme envers les personnes âgées qui associent l'éducation et les contacts intergénérationnels sont tout particulièrement efficaces. En effet, elles nous permettent d'appliquer ou d'expérimenter directement, au sein même de nos interactions, les connaissances que nous avons acquises. Ce type d'interventions, combinant l'éducation (transmettre des informations plus nuancées et plus réalistes sur le vieillissement) et les contacts intergénérationnels (mettre en contact différentes générations), permet aux personnes :

- d'intégrer et d'appliquer les informations apprises dans le cadre de formations, de cours, d'ateliers;
- de confirmer qu'elles correspondent à la réalité;
- de mettre en pratique de nouvelles compétences, favorisant une diminution accrue des stéréotypes, des préjugés et de la discrimination liés à l'âge.

Selon les études, les effets positifs des interventions mixtes seraient favorisés par la tenue d'un journal de bord, l'organisation de séances de réflexion ou d'échanges entre les personnes participantes sur leurs expériences intergénérationnelles. Lors d'une formation en santé et services sociaux, les contacts avec des personnes âgées en santé, dans un cadre informel et sans rapport avec les soins, par exemple activités artistiques, seraient plus efficaces pour rompre avec l'âgisme. Ces contacts permettraient ainsi d'éviter de conforter les stéréotypes et les

préjugés envers le vieillissement et les personnes âgées, et de favoriser le développement d'une relation positive et plus authentique. Chez les moins de 18 ans, rencontrer uniquement des personnes âgées en bonne santé serait moins efficace pour rompre avec l'âgisme. Ces personnes âgées pourraient ainsi être perçues comme des exceptions, ce qui ne permet pas de déconstruire les stéréotypes[2].

Les programmes et activités intergénérationnels qui comblent le fossé entre les générations aident à faire tomber les barrières entre les personnes d'âges différents et à surmonter des problèmes comme l'isolement social, lequel est associé à un déclin cognitif chez les personnes âgées[11], l'âgisme et l'incompréhension. En créant un environnement favorable qui est propice aux échanges d'idées, de connaissances et d'expériences, on valorise les forces de la communauté et on ouvre la voie à d'autres[12]. L'INSPQ a d'ailleurs produit un bulletin thématique documentant les effets bénéfiques potentiels et facteurs de réussite pour les interventions de pratique intergénérationnelle[14].

## Stratégies efficaces

**Trois stratégies visant à réduire l'âgisme sont efficaces : les politiques et les lois, les activités éducatives et les interventions intergénérationnelles[7] :**

1. Les politiques et les lois peuvent être utilisées pour réduire l'âgisme à l'égard de tout groupe d'âge.
2. Les interventions éducatives visant à réduire l'âgisme devraient être incluses à tous les niveaux et types d'éducation, de l'école primaire à l'université et dans des contextes éducatifs formels et non formels.
3. Il convient également d'investir dans les interventions favorisant les contacts intergénérationnels, qui ont pour but d'encourager les interactions entre les personnes de différentes générations.

En d'autres mots, on retrouve dans les outils de la Campagne mondiale contre l'âgisme (2021) « Lancer un dialogue sur l'âgisme ce que l'on appelle les façons de combattre l'âgisme[4] ». On nous rappelle que :

- Les **politiques et la législation** peuvent lutter contre la discrimination et les inégalités fondées sur l'âge et protéger les droits humains de tous, partout.
- Il est possible de transmettre des connaissances et des compétences et d'améliorer l'empathie et la compréhension à l'égard du vieillissement par des **activités éducatives**.
- Les **interventions intergénérationnelles** peuvent contribuer à la compréhension mutuelle et à la coopération entre générations.

## MISE EN ŒUVRE

Cette troisième partie sur la mise en œuvre propose quelques pistes pour mettre en place des actions qui favoriseront la lutte à l'âgisme. À noter que la majorité des sous-parties qui suivent ne constitue pas des listes exhaustives, mais plutôt des exemples qui peuvent soutenir la réflexion et inspirer la réalisation d'actions.

### Exemples de valeurs pouvant être associées aux actions menées pour lutter contre l'âgisme

- Acceptation
- Autonomie
- Équité
- Inclusion sociale
- Intégration
- Reconnaissance
- Respect
- Solidarité

### Propositions d'objectifs et de messages clés guidant la mise en place d'actions en lutte contre l'âgisme

#### Objectifs :

- Sensibiliser la population de Chaudière-Appalaches au phénomène de l'âgisme;
- Diminuer les préjugés à l'égard des aînés;
- Changer le regard porté à l'endroit des aînés;
- Favoriser le respect et l'inclusion sociale des aînés;
- Valoriser une image saine et positive des aînés et du vieillissement;
- Encourager la création d'actions pour lutter contre l'âgisme;
- Favoriser la participation sociale des aînés.

#### Messages clés :

- Vision saine et positive des aînés et du vieillissement;
- Reconnaissance de la contribution des aînés (économique, culturelle, travail, bénévolat, sagesse, savoir, expérience, etc.);
- Relation égalitaire, peu importe l'âge;
- S'intéresser à l'autre pour ce qu'il est, sans égard à l'âge;
- Égalité dans l'accès aux soins et services.

## Partenaires potentiels pouvant être contributifs à la réalisation d'actions pour lutter contre l'âgisme

Les partenaires qui suivent, pour certains, peuvent être autant contributifs à la réalisation d'actions que des personnes faisant l'objet de publics cibles :

- Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches;
- Tables de concertation des proches aidants;
- Tables de concertation en lutte à la maltraitance envers les aînés;
- Tables de concertation locales des aînés;
- Autres regroupements (comme les comités des usagers);
- CISSS (DSPu, DSAPA, DRHCAJ (communications, ressources humaines), etc.);
- Organismes communautaires;
- Coordonnateurs en lutte contre la maltraitance envers les aînés;
- Organismes communautaires;
- Entreprises d'économie sociale;
- Firmes privées (en communications, notamment);
- Aînés partenaires.

## Exemples de moyens de communication pouvant être utilisés

- Ateliers (café-rencontre, déjeuner-causerie, etc.)
- Balados
- Conférences
- Journaux
- Radio
- Télévision
- Web

IMPORTANT D'AJUSTER LE CONTENU DES COMMUNICATIONS SELON LE NIVEAU DE LITTÉRATIE DU PUBLIC CIBLE.

## Exemples de matériel promotionnel pouvant être utilisé

- Aimant
- Calendrier
- Capsule vidéo
- Encart publicitaire (affiche)
- Épinglette
- Jeu
- Lingette à lunette
- Logo signature
- Pancarte
- Pense-bête
- Signet

## Vers qui orienter l'action, publics cibles

Le tableau qui suit propose une liste d'exemples de publics cibles qui pourraient être rejoints par des actions en lutte contre l'âgisme. Elle n'est pas exhaustive, mais peut constituer une base à un groupe de travail.

<b>LISTE DE PUBLICS CIBLES</b> (pourront être priorisés selon le choix des orientations et des moyens retenus) (évolutive selon les moyens retenus)	
<b>Population en général</b>	Adultes
	Aînés
	Enfants
	Jeunes
<b>CISSS de Chaudière-Appalaches</b> <i>(milieu hospitalier, CLSC, centre de réadaptation, milieu d'hébergement, etc.)</i>	Bénévoles
	Employés <i>(intervenants, stagiaires, médecins, gestionnaires, bénévoles, personnel administratif, etc.)</i>
	Gestionnaires
<b>Organismes communautaires</b>	Bénévoles
	Employés <i>(intervenants, autres)</i>
	Gestionnaires
<b>Entreprises d'économie sociale</b>	Employés <i>(intervenants, autres)</i>
	Gestionnaires
<b>Municipalités/Ville/MRC</b>	Conseillers
	Élus
	Employés
<b>Cliniques médicales/GMF</b>	Infirmières et autres professionnels
	Médecins
	Personnel administratif
<b>Pharmacies</b>	Employés <i>(livreur, etc.)</i>
	Pharmaciens
<b>Autres cliniques privées</b> <i>(réadaptation, de soins, etc.)</i>	Intervenants
	Médecins
<b>Milieu du transport</b> <i>(collectif, adapté, privé)</i>	Bénévoles
	Employés
	Gestionnaires
<b>Policiers</b>	Employés
	Gestionnaires
<b>Logements sociaux</b> <i>(OMH, HLM, coopérative, OBNL)</i>	Gestionnaires
	Locataires
<b>Entreprises privées</b> <i>(épicerie, restaurant, etc.)</i>	Employés
	Gestionnaires
<b>Autres (au choix)</b>	
<b>D'autres publics peuvent s'ajouter dépendamment de l'orientation retenue et/ou des moyens (actions) utilisés</b> <i>(si intergénérationnel)</i>	Centre de services scolaire
	Écoles
	Population jeune

## Conditions de succès pour faciliter la mobilisation et l'action

Dépendamment de l'instance qui initie ou met en œuvre une action, certaines conditions peuvent faire en sorte que ce soit plus mobilisant et tendent vers un succès :

- Avoir une certaine structure, une planification adéquate, savoir où on s'en va : objectifs clairs;
- Vision partagée;
- Engagements des parties prenantes;
- Permettre une souplesse et une latitude dans l'action pour mieux mobiliser, permettre que les partenaires puissent contribuer à leur couleur. Par exemple, dans le cas d'une instance régionale qui souhaiterait influencer des instances locales à se mobiliser autour d'une action;
- Impliquer des partenaires pour voir comment ils souhaitent être soutenus dans la réalisation d'actions;
- Porter une attention sur la façon dont peuvent être perçues les actions, que cela ne soit pas perçu comme du « top down », car il peut être démobilisant;
- Procurer une réponse à un besoin. De façon générale, lorsque le sujet ou les actions répondent à un besoin, c'est plus facile de mobiliser des acteurs;
- Favoriser la mise à contribution des parties prenantes afin qu'elles se sentent impliquées;
- Clarté dans les communications;
- Capacité d'équipe ou organisationnelle;
- Suivi régulier sur l'état d'avancement.

## L'âgisme vu sous l'angle des axes du modèle conceptuel pour un Vieillissement en santé (VES)

En annexe[19] figure un extrait d'un ouvrage qui analyse l'âgisme sous l'angle des axes du modèle conceptuel du vieillissement en santé de 2008. Il est réalisé par l'équipe de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés de l'Université Laval (IVPSA) et des membres de l'équipe d'agents de promotion, de planification et de recherche du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Chaudière-Appalaches. Il s'agit d'un document adapté de celui produit lors d'un stage d'externat par Anthony Labrecque-Binet, Laurence Maltais et Véronique Hamelin. En collaboration avec : Dr André Tourigny, Dr Réal Morin, D<sup>re</sup> Lise Cardinal, Julie Hins et Thomas Gottin.

L'objectif de l'ouvrage fut d'adapter le modèle conceptuel pour un Vieillissement en santé<sup>1</sup> au problème de l'âgisme. Le modèle a ainsi été utilisé pour décliner, selon ses différents axes d'interventions, des exemples d'actions possibles pour contrer l'âgisme. Le document s'adresse à toute personne ou organisation qui souhaitent :

- Se donner une vue d'ensemble des actions possibles pour lutter contre l'âgisme;
- Préciser, parmi l'ensemble de ces possibles, les actions qui sont à sa portée;
- Répertorier les actions déjà entreprises et celles à mettre en place.

<sup>1</sup> Cardinal L., et autres (2008). *Perspectives pour un vieillissement en santé : proposition d'un modèle conceptuel*. [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/860\\_PerspectiveVieillissementSante.pdf](https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/860_PerspectiveVieillissementSante.pdf)

Afin d'être en mesure d'apprécier la catégorisation des éléments du tableau présenté en annexe, il est important de spécifier que des actions peuvent agir directement sur le problème de l'âgisme comme les facteurs liés à la personne (facteurs de risque, facteurs de protection). Toutefois, il y a des actions indirectes, contribuant à agir auprès des personnes âgées elles-mêmes, de la population en général et des acteurs de la société. Elles agissent sur la **perception de l'importance des personnes âgées** et de leurs contributions, sur l'importance de s'en préoccuper, de leur faire une place, de favoriser leur participation sociale, leur participation citoyenne et leur inclusion sociale, etc. Plusieurs de ces actions agissent donc en bout de course sur les normes sociales en faveur des personnes âgées et sur l'amélioration de leurs conditions de vie. Il s'agit des actions qui contribuent, sans faire référence à l'âgisme spécifiquement, à accorder aux personnes âgées de l'importance, à se préoccuper d'elles et de leurs caractéristiques et à agir en conséquence.

## Scénarios possibles

Face au constat que plusieurs actions ou moyens pour lutter contre l'âgisme existent, il peut s'avérer judicieux, lorsque nous souhaitons passer à l'action de se poser la question : est-ce que nous souhaitons développer d'autres façons de promouvoir la lutte à l'âgisme tout en nous inspirant des bonnes pratiques ou souhaitons-nous utiliser ce qui est disponible et déjà existant? Ce qui suit permet d'amorcer la réflexion sur ce qu'on souhaite en fonction des ressources (matérielles, financières et humaines) disponibles.

SCÉNARIOS POSSIBLES	EXEMPLES D'AVANTAGES	EXEMPLES D'INCONVÉNIENTS
Partir de zéro et réinventer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Liberté sur le choix sur l'angle d'approche pour parler d'âgisme;</li> <li>▪ « Signature » visuelle définie selon le ou les créateurs;</li> <li>▪ Possibilité d'impliquer des partenaires dans la conception.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Coûts et temps plus importants liés à la création;</li> <li>▪ Échéanciers risquent d'être plus longs avant des actions concrètes;</li> <li>▪ Accompagnement requis sur la démarche de création (firme, compagnie marketing, CISSS).</li> </ul>
<p>Cibler des outils — références — vidéos - documents et développer autour.</p> <p><u>Exemple :</u> Utiliser une campagne qui a été faite et lui donner une seconde phase.</p> <p>Ou</p> <p>Utiliser des capsules vidéo et créer des ateliers pour susciter le dialogue, le changement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Possibilité de partenariat financier (si campagne déjà existante);</li> <li>▪ Expert de contenu peut être aidant;</li> <li>▪ Aller plus loin au niveau des outils ou actions à développer;</li> <li>▪ Diversité des moyens pour rejoindre les clientèles cibles;</li> <li>▪ Possibilité d'impliquer des partenaires dans la bonification.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas le choix du contenu initial;</li> <li>▪ Contenu initial qui ne peut être retravaillé dans certains cas (droits d'auteur);</li> <li>▪ Prévoir une appropriation du matériel utilisé pour construire autour.</li> </ul>
Prendre un clé en main d'une campagne qui existe déjà.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peu d'effort;</li> <li>▪ Peut s'avérer un rappel si des publics cibles sont rejoints une deuxième fois. Répéter le message pour une meilleure intégration.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Prévoir appropriation du contenu;</li> <li>▪ Volets non couverts, par exemple, si seulement des capsules vidéo, aucun volet éducatif spécifique disponible;</li> <li>▪ Si on voit le clé en main comme du contenu uniquement à repartager, il peut s'avérer plus difficile à ce que les gens se sentent parties prenantes.</li> </ul>

*\*\*Ce tableau est à compléter selon les réalités en vigueur. Dans tous les cas, un plan de communication/diffusion sera pertinent.*

## Matrice EFFORT - IMPACT

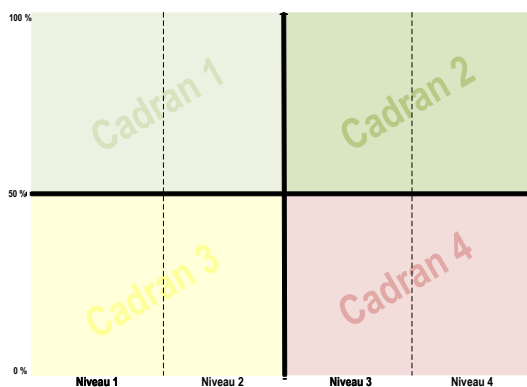
L'utilisation de la matrice EFFORT - IMPACT peut aider à cibler certaines actions. En voici un modèle ci-dessous. C'est le croisement de ces deux variables qui permet de prendre des décisions par rapport à chacune des actions. En effet, un projet dans le cadran 4 demande beaucoup d'efforts et a peu d'impact. Si un enjeu de capacité survient, il pourrait être aisé de le retourner au frigo. Au contraire, un projet dans le cadran 1, qui demande peu d'efforts et a un impact important, serait très intéressant à déployer rapidement.

### Impact (axe vertical)

Lors d'une rencontre, chacun des projets est évalué à partir de critères différents préalablement définis. Certains critères peuvent avoir plus de poids que d'autres, par exemple, les obligations légales ou ministérielles.

### Effort (axe horizontal)

Correspond au niveau des projets de 1 à 4. Le niveau 1 est celui pour lequel on a estimé le moins d'efforts nécessaires pour les collaborateurs impliqués. Le niveau 4 est celui qui demande le plus d'efforts.



TIRÉ DES OUTILS DE TRAVAIL  
DISPONIBLES À LA SANTÉ PUBLIQUE DU  
CISSS DE CHAUDIÈRE-APPALACHES.

## Étapes en vue de mettre en œuvre des actions

Cette section vise à répondre à un besoin de l'auteure afin d'avoir brièvement et non de façon exhaustive certaines balises pour la création d'un projet ou d'activités visant à lutter contre l'âgisme. Le tableau propose des questionnements utiles en fonction d'étapes de projet pour sa mise en place ou pour la création d'une activité qui viserait à lutter contre l'âgisme. Section développée à partir de différentes sources d'information, notamment dans le *Project Management Body of Knowledge* (PMBOK) ou par le biais d'information retrouvée sur le site de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). Il va sans dire que cette section peut être bonifiée par quiconque l'utiliserait. Les questions de la gouvernance du projet ni les rôles et responsabilités ne seront abordés. Toutefois, pour la réussite d'un projet, il est essentiel de connaître les zones de pouvoir des acteurs faisant partie de l'équipe projet ainsi que les responsabilités propres à chacun.

ÉTAPES (INSPIRÉES DU PMBOK)	EXEMPLES DE QUESTIONS PRÉALABLES OU ÉLÉMENTS QUI GUIDENT L'ACTION	EXEMPLES DE CE QUE L'ON PEUT FAIRE OU QUI PEUT ÊTRE FAIT?
<b>PHASE DÉMARRAGE</b>		
<b>INSPQ</b> <a href="#">Analyser les statistiques : comment développer une meilleure compréhension des enjeux ciblés?   INSPQ</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quelles sont les principales sources d'information pour connaître les caractéristiques de la population? (<i>portrait des aînés ou tout autre portrait, caractérisation des communautés locales, etc.</i>)</li> <li>▪ Comment développer une meilleure compréhension des enjeux ciblés?</li> <li>▪ Quoi? Quel est le problème? Quel changement souhaite-t-on?</li> <li>▪ Qui? Qui et combien de personnes sont concernées par le problème? Quelle est la population ciblée?</li> <li>▪ Où? Où apparaît le problème? (<i>territoires, aspect du continuum, etc.</i>)</li> <li>▪ Quand? À quel moment apparaît le problème? (<i>moment dans la vie d'une personne ou dans le processus d'intervention</i>)</li> <li>▪ Pourquoi? Pourquoi faut-il résoudre le problème?</li> <li>▪ Quels sont les causes ou les facteurs qui influencent? <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ordre individuel;</li> <li>▪ liés au milieu de vie (<i>famille, travail, environnement bâti, hébergement, etc.</i>);</li> <li>▪ liés au système de santé et autres systèmes (<i>éducation, services de garde à l'enfance, etc.</i>);</li> <li>▪ liés à l'environnement global (<i>lois, normes sociales, obstacles politiques, etc.</i>);</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Consulter les sites reconnus ou documentations officielles, données de littérature;</li> <li>▪ Se référer à un expert de contenu;</li> <li>▪ Consulter les deux premières parties de ce document;</li> <li>▪ Identifier et trier (prioriser);</li> <li>▪ Élaborer une charte de projet.</li> </ul>
<b>SITUATION INITIALE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Qu'est-ce qui se passe?</li> <li>▪ Qu'est-ce qui ne fonctionne pas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Questionner les constats observés par différents partenaires.</li> </ul>

ÉTAPES (INSPIRÉES DU PMBOK)	EXEMPLES DE QUESTIONS PRÉALABLES OU ÉLÉMENTS QUI GUIDENT L'ACTION	EXEMPLES DE CE QUE L'ON PEUT FAIRE OU QUI PEUT ÊTRE FAIT?
<b>PHASE DÉMARRAGE</b>		
<b>SITUATION DÉSIRÉE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quel est l'objectif du projet? (<i>avec des indicateurs</i>)</li> <li>▪ Quelles sont les améliorations souhaitées?</li> <li>▪ Quelle est la valeur ajoutée pour la population?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bâtir des objectifs clairs SMART et leur associer des indicateurs.</li> </ul>
<b>ENVERGURE ET ÉTENDUE DU PROJET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Est-ce que les priorités sont établies?</li> <li>▪ Est-ce que les actions sont bien circonscrites?</li> <li>▪ Est-ce que le projet contiendra plusieurs phases?</li> <li>▪ Quelles sont les limites du projet?</li> <li>▪ Est-ce que d'autres projets sont connexes à ce projet?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Établir ce que le projet inclut et exclut (<i>ce qui est couvert ou pas</i>);</li> <li>▪ Pourrait être de décider de faire un projet en plusieurs phases, si on priorise, mais qu'on souhaite couvrir plus large.</li> </ul>
<b>PRINCIPAUX LIVRABLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Est-ce qu'un produit est attendu?</li> <li>▪ Est-ce qu'un service sera mis en place?</li> <li>▪ Quels sont les principaux produits ou résultats ou services qui seront fournis dans le cadre du projet?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sondage sur les besoins des partenaires;</li> <li>▪ Fiche synthèse sur le sujet orienté selon différents publics (<i>population, dispensateurs de soins, écoles</i>);</li> <li>▪ Liste de publics cibles qu'on souhaite rejoindre;</li> <li>▪ Clé en main.</li> </ul>
<b>FACTEURS DE RISQUE ET DE SUCCÈS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels sont les facteurs de risque et les contraintes associés au projet ainsi que sur les mesures préventives, le cas échéant?</li> <li>▪ Quels sont les facteurs de succès associés au projet?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se questionner sur la présence d'acteurs qui travaillent des projets sur le même sujet;</li> <li>▪ Questionner, dans la mesure du possible, sur d'éventuelles orientations externes sur le sujet qui pourraient influencer le projet.</li> </ul>
<b>PARTIES PRENANTES INSPQ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels partenaires et regroupements d'acteurs sont concernés par l'enjeu de santé, et quelle approche peut-on envisager auprès d'eux en fonction de leur intérêt et de leur influence?</li> <li>▪ Quelles personnes ou quels groupes sont impliqués et dont les intérêts peuvent être impactés lors de la réalisation du projet?</li> <li>▪ Qui peuvent être les contributeurs au projet?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Former un comité;</li> <li>▪ Utiliser les structures de concertation en place.</li> </ul>
<b>ESTIMATION DES COÛTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Est-ce qu'un aperçu des coûts est disponible?</li> <li>▪ Quelle est la provenance du financement?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Faire une demande de budget;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quels sont les coûts des ressources matérielles, technologiques, humaines?</li> </ul>	Être à l'affut des appels de projets de différents ministères.
--	--	--

ÉTAPES (INSPIRÉES DU PMBOK)	EXEMPLES DE QUESTIONS PRÉALABLES OU ÉLÉMENTS QUI GUIDENT L'ACTION	EXEMPLES DE CE QUE L'ON PEUT FAIRE OU QUI PEUT ÊTRE FAIT?
-----------------------------	---	---

<b>PHASE DÉMARRAGE</b>		
------------------------	--	--

<b>PERSPECTIVE DE L'ÉCHÉANCIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Quel échéancier fixe-t-on en fonction des objectifs?</li> <li>▪ Quel est l'échéancier par livrable, par phase?</li> <li>▪ Quelles sont les dates cibles?</li> </ul>	
------------------------------------	--	--

<b>DÉCOUPER EN « LOT » DE TRAVAIL</b>		
---------------------------------------	--	--

<b>VOLET CONTENU</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Analyse des besoins exprimés ou déterminer les orientations si les besoins sont clairs et connus.</li> <li>▪ Analyse du contenu disponible.</li> <li>▪ Choix du contenu.</li> <li>▪ Création du contenu.</li> <li>▪ Consultation en cours de projets pour s'assurer d'être aligné.</li> <li>▪ Public cible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sondage;</li> <li>▪ Plan d'action des partenaires.</li> </ul>
----------------------	---	--

<b>VOLET LOGISTIQUE MATÉRIEL ET RESSOURCES HUMAINES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Choix du matériel utilisé.</li> <li>▪ Est-ce que de la formation est à prévoir?</li> <li>▪ Des salles sont-elles à prévoir pour planifier une activité en présentiel?</li> <li>▪ Les gens sont-ils tous à l'aise avec les technologies utilisées?</li> <li>▪ Recrutement de partenaires qui peuvent s'impliquer.</li> <li>▪ Qui fait quoi?</li> </ul>	
---	--	--

<b>VOLET FINANCIER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Déterminer le budget alloué.</li> <li>▪ Un budget est-il à aller chercher?</li> </ul>	
------------------------	--	--

<b>VOLET COMMUNICATION/ DIFFUSION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Communication.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plan de communication.</li> </ul>
---------------------------------------	--	--

<b>PLANIFICATION</b>		
----------------------	--	--

<b>PLAN DE PROJET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifier les activités nécessaires à la réalisation de chacun des livrables et les organiser en séquence.</li> <li>▪ Estimer la durée des activités et élaborer l'échéancier.</li> <li>▪ Estimer les coûts, planifier le budget et la gestion des coûts.</li> <li>▪ Préciser le niveau de qualité des livrables et planifier la gestion de la qualité.</li> </ul>	
-----------------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Évaluer les risques et planifier la gestion des risques.</li> <li>▪ Évaluer les ressources nécessaires aux activités (valider la capacité).</li> </ul>	
ÉTAPES (INSPIRÉES DU PMBOK)	EXEMPLES DE QUESTIONS PRÉALABLES OU ÉLÉMENTS QUI GUIDENT L'ACTION	EXEMPLES DE CE QUE L'ON PEUT FAIRE OU QUI PEUT ÊTRE FAIT?
RÉALISATION DU PROJET		
<b>CONCRÉTISER LES LIVRABLES SELON LE PLAN ÉTABLI ET MESURER L'AVANCEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Documenter les actions;</li> <li>▪ Gérer la qualité;</li> <li>▪ Gérer les risques;</li> <li>▪ Gérer les changements;</li> <li>▪ Obtenir les ressources;</li> <li>▪ Gérer l'équipe;</li> <li>▪ Gérer les communications;</li> <li>▪ Gérer l'engagement des parties prenantes.</li> </ul>	
PHASE DE CLÔTURE		
<b>RÉALISER LA FERMETURE DU PROJET</b> <i>(technique et administrative)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pour les besoins, ici l'auteure souhaite parler d'évaluation du projet ou de clôture;</li> <li>▪ Objectifs atteints;</li> <li>▪ Pérennisation prévue (<i>autre phase</i>);</li> <li>▪ Effectuer le bilan des actions (<i>leçons apprises, etc.</i>);</li> <li>▪ Niveau de satisfaction des parties prenantes;</li> <li>▪ Analyse des écarts.</li> </ul>	

Source : INSPQ Analyser les statistiques : comment développer une meilleure compréhension des enjeux ciblés? | INSPQ[15].

Formation ENA, Une démarche en gestion de projet 2021[16].

Planifier pour mieux agir 3<sup>e</sup> édition Lise Renaud Réseau francophone international pour la promotion de la santé (RÉFIPS) 2020[17].

## ANNEXE 1

### Des actions possibles pour contrer l'âgisme : adaptation du modèle conceptuel pour un Vieillessement en santé (VES)

Tableau non exhaustif d'exemples d'actions pour chaque axe du modèle (version 2008) appliqué en fonction de la problématique de l'âgisme.

ACTIONS DIRECTES SUR L'ÂGISME	ACTIONS INDIRECTES SUR L'ÂGISME
<b>Axe 1 : Améliorer les aptitudes individuelles et la capacité d'adaptation des personnes âgées</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Informer, sensibiliser et former les personnes âgées elles-mêmes à propos de l'âgisme :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ce que c'est;</li> <li>○ ses différentes formes (<i>autoâgisme, âgisme dans les relations interpersonnelles, âgisme dans les institutions – ceci inclut l'âgisme qu'elles peuvent elles-mêmes diriger vers d'autres groupes comme les jeunes</i>);</li> <li>○ comment il se manifeste, comment le reconnaître;</li> <li>○ ses conséquences et comment le combattre.</li> </ul> </li> <li>▪ Profiter de toutes les occasions, notamment par les organisations (<i>ex. : regroupements, organismes communautaires</i>) et les programmes existants (<i>ex. : Vivre en équilibre, à nous de jouer!</i>) auxquels les personnes âgées sont invitées à participer, pour :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ déconstruire les mythes, stéréotypes et perceptions qu'ont les personnes âgées du vieillissement et d'elles-mêmes;</li> <li>○ limiter l'autoâgisme.</li> </ul> </li> <li>▪ Favoriser l'estime de soi et le sentiment d'utilité des personnes âgées elles-mêmes, par la valorisation de leur contribution dans différentes sphères d'activités de la vie : sociale, culturelle, patrimoniale, spirituelle, économique, familiale, civique, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soutenir et encourager l'adoption de comportements sains et sécuritaires (<i>activité physique, saine alimentation, limitation de la consommation d'alcool, etc.</i>) des personnes âgées : en faire valoir l'importance, la possibilité et les impacts positifs à un âge plus avancé (<i>contrer leur fatalisme, tout en acceptant et composant avec des limitations</i>).</li> <li>▪ Accroître les compétences personnelles des personnes âgées en lien avec la littératie.</li> <li>▪ Accroître les compétences sociales (<i>gestion du stress, résolution de problème, résolution des conflits</i>) pour augmenter le sentiment de confiance en soi et les autres, la perception de contrôle, etc.</li> <li>▪ Accompagner les personnes âgées dans leurs apprentissages lorsque requis (<i>ex. : individuellement ou en groupe sur l'utilisation des TIC</i>).</li> <li>▪ Reconnaître et respecter la diversité des besoins reliés à la vie spirituelle et aux cultes.</li> <li>▪ Faire connaître davantage les services et ressources dont les personnes âgées peuvent se prévaloir (<i>ex. : le 211</i>).</li> <li>▪ Encourager et légitimer la demande d'aide.</li> </ul>
<b>Axe 2 : Créer des milieux de vie sains et sécuritaires</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Contrer l'âgisme en milieu résidentiel collectif (<i>ex. : HLM et RPA</i>) par la sensibilisation et la formation des gestionnaires, du personnel (<i>dans tous les métiers</i>) et des résidents.</li> <li>▪ Contrer l'âgisme dans les milieux de travail (<i>bénévole ou rémunéré</i>) par la sensibilisation et la formation des gestionnaires et du personnel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'assurer que les milieux de vie contribuent à faciliter les activités de la vie courante des personnes âgées en agissant sur leur mobilité :               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Rendre accessible et attrayant le réseau de transport public (<i>réduire les coûts, étendre le réseau, augmenter la fréquence, améliorer l'accessibilité des abris-bus en toute saison</i>);</li> <li>○ Augmenter l'offre de transport adapté;</li> </ul> </li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Assurer un entretien optimal des voies piétonnes et cyclables dans les quartiers, en toute saison;</li> <li>○ Favoriser l'adaptation des entrées des commerces et services publics et communautaires (ex. : <i>centre communautaire</i>) et les déplacements à l'intérieur de ceux-ci en tenant compte de l'utilisation d'aide à la mobilité;</li> <li>○ Favoriser la fréquentation des espaces extérieurs (ex. : <i>augmenter le nombre de bancs de parc et réduire la distance de marche entre ceux-ci, mettre à disposition plus d'installations sanitaires accessibles, bien entretenues et éclairées</i>).</li> <li>▪ S'assurer que les milieux de vie contribuent à faciliter les activités de la vie courante des personnes âgées en agissant sur leur habitation : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Planter différentes formules d'habitation permettant de rester chez soi et dans son quartier le plus longtemps possible;</li> <li>○ Construire les nouvelles habitations dans des milieux de vie proposant une mixité d'usages.</li> </ul> </li> <li>▪ Promouvoir le réseau québécois des <i>Municipalités amies des aînées (MADA)</i> et en soutenir l'implantation.</li> <li>▪ Promouvoir les approches de type <i>Age friendly place</i>.</li> <li>▪ Promouvoir l'approche de <i>Ville Inclusive et Accessible</i><sup>6</sup>.</li> <li>▪ Planter les concepts de <i>Communauté bienveillante et de bon voisinage</i>.</li> <li>▪ Planter l'approche des <i>Villes et villages en santé (Espace Muni)</i>.</li> <li>▪ Faire connaître à la population et aux intervenants la plateforme 211 qui réunit tous les services offerts selon le territoire (<i>services publics, services communautaires, d'économie sociale, etc.</i>).</li> </ul>
<b>Axe 3 : Favoriser l'engagement et la participation sociale des personnes âgées et améliorer le soutien de celles-ci</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Profiter de toutes les opportunités pour déconstruire, dans tous les espaces de participation sociale des personnes âgées, les préjugés, stéréotypes et perceptions fausses à propos du vieillissement ou des personnes âgées.</li> <li>▪ Valoriser et encourager toutes les expressions de la participation sociale (<i>continuum de participation</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Assurer pour le plus grand nombre, l'accessibilité aux activités, espaces de participation sociale et services, peu importe l'âge, le niveau socioéconomique, les habiletés ou le niveau d'autonomie fonctionnelle des personnes.</li> </ul>

<p><i>sociale d'Émilie Raymond</i><sup>5</sup>) selon les préférences et les capacités des personnes âgées.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soutenir et mettre en évidence la contribution des personnes âgées sous toutes ses formes : travail rémunéré, paiement des impôts, bénévolat, proche-aidance, soutien familial, pratiques artistiques, gardiens du patrimoine, etc.</li> <li>▪ Soutenir la participation citoyenne (<i>débats publics</i>) des personnes âgées et leur réelle implication dans les processus décisionnels (<i>aller au-delà de la participation symbolique</i>). Par exemple :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Solliciter la participation des personnes âgées aux Tables régionales et locales, comités, conseils de quartier, etc. et les impliquer dans la prise de décision en prenant soin d'ajuster les communications à un niveau de littératie inclusif;</li> <li>○ Réserver des places aux personnes âgées tout au long des processus de planification stratégique locale, régionale et provinciale : implication des personnes âgées pour préciser les « diagnostics » (<i>identification des forces, limites, problèmes</i>), identification et priorisation des besoins, identification et priorisation des solutions, leur mise en place et leur évaluation.</li> </ul> </li> <li>▪ Créer des espaces favorisant les échanges entre les générations (<i>ex. : Maison de Grands-Parents</i>) et des activités intergénérationnelles novatrices (<i>ex. : Trottibus</i>).</li> <li>▪ Favoriser l'engagement des personnes âgées dans les services/activités auprès des jeunes (<i>ex. : aide aux devoirs, activités artistiques, scientifiques, culturelles, etc.</i>), dans tout le parcours scolaire (<i>dès le préscolaire et le primaire</i>) ou dans le réseau communautaire.</li> <li>▪ Réciproquement, favoriser l'engagement des jeunes dans les services/activités auprès des personnes âgées.</li> <li>▪ Contrer l'âgisme qui peut être exercé par les proches aidants (<i>ou envers les proches aidants</i>) en les sensibilisant à cette réalité, par le biais de regroupements ou d'organismes qui les soutiennent.</li> </ul>	
<p><b>Axe 4 : Organiser adéquatement les services de santé et de services sociaux (de la prévention aux soins de fin de vie)</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Offrir de la formation sur l'âgisme dans tous les métiers et toutes les professions en santé et services sociaux, autant le personnel de soutien, les intervenants que les gestionnaires lors de leur :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconnaître et soutenir le rôle du proche aidant qui est souvent lui-même âgé et avec des limitations fonctionnelles.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Formation de base ou à l'embauche;</li> <li>○ Formation en cours d'emploi (<i>développement professionnel continu</i>).</li> <li>▪ Implanter l'approche de patient-partenaire et soutenir la décision éclairée dans tout le continuum de soins et services, incluant dans les soins de fin de vie.</li> <li>▪ Questionner les politiques de soins, les programmes et les services dont l'âge est un critère d'admissibilité.</li> <li>▪ Questionner les décisions administratives ou cliniques basées uniquement sur un critère d'âge.</li> <li>▪ Questionner l'utilisation de la télémédecine selon les contextes cliniques et psychosociaux pertinents, sans égard à l'âge.</li> <li>▪ Accompagner les personnes pour qu'elles obtiennent, comprennent et utilisent de façon optimale les informations relatives à leur santé (<i>préparation aux rencontres avec un professionnel de la santé incluant le pharmacien, consultation du dossier de santé, prise de rendez-vous, etc.</i>).</li> <li>▪ Exercer une vigilance continue quant aux stéréotypes, préjugés et comportements empreints d'âgisme chez les professionnels de la santé et leurs gestionnaires (<i>ex. : infantilisation</i>), qu'ils soient volontaires (<i>même de bonne foi</i>) ou non.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Soutenir les organismes/organisations pour qu'ils soient pro-littératie en santé (<i>techniques lors des consultations de un à un; consignes et signalisation pour se retrouver dans les installations, etc.</i>) (<i>plusieurs guides sont disponibles pour les organisations</i>).</li> <li>▪ Diversifier les modes de communication concernant les services disponibles pour les personnes âgées dans le réseau de la santé et des services sociaux, notamment dans les CLSC (<i>ex. : papier, internet, téléphone, radio, télévision</i>).</li> <li>▪ Simplifier les informations pour favoriser la prise de décision et l'autodétermination.</li> <li>▪ Élaborer et mettre en place les meilleures stratégies de communication entre les établissements de santé, les professionnels de la santé, la famille et les proches aidants et l'utilisateur.</li> <li>▪ Établir les passerelles nécessaires entre les réseaux institutionnel et communautaire, notamment pour les personnes âgées vivant en situation de plus grande vulnérabilité.</li> </ul>
---	---

#### **Axe 5 : Améliorer l'environnement général et les conditions de vie des personnes âgées**

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sensibiliser les décideurs, les leaders d'opinion, les médias et la population en général sur l'âgisme/le vieillissement (<i>influencer la norme sociale</i>).</li> <li>▪ Mener des campagnes de sensibilisation pour contrer l'âgisme pour prendre conscience des stéréotypes, préjugés et comportements discriminatoires à l'endroit des personnes âgées; mettre l'accent sur leurs compétences plutôt qu'uniquement sur leurs limitations et les coûts (<i>fardeau</i>) qu'elles engendrent (<i>influencer la norme sociale</i>) :       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Campagnes à la radio, la télévision, sur les réseaux sociaux;</li> <li>2. Capsules internet sur les mythes et préjugés entourant le vieillissement et les personnes âgées;</li> <li>3. Reportage sur les échanges intergénérationnels.</li> </ol> </li> <li>▪ Former les décideurs, gestionnaires et intervenants (<i>incluant les employés de la fonction publique</i>) dans tous les domaines d'activités pertinents, pour :</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Intégrer une préoccupation pour la littératie dans toutes les productions et outils qui s'adressent à la population, de tous les secteurs publics, parapublics et privés.</li> <li>▪ Intégrer une préoccupation pour la notion d'intersectionnalité qui fait référence à la manière dont les sources de discriminations se chevauchent et se renforcent mutuellement.</li> </ul>
--	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>○ lutter contre les préjugés, les stéréotypes et la discrimination basés sur l'âge dans toutes les politiques publiques;</li> <li>○ rehausser l'empathie envers les personnes desservies.</li> <li>▪ Prendre en compte les besoins des personnes âgées et éviter la discrimination et leur exclusion, dans tous les politiques et programmes publics, lois et règlements, en particulier dans les domaines :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ du travail et de la main-d'œuvre : en lien avec le recrutement (<i>ex. : conditions de recrutement et de travail, types d'emploi et profils recherchés</i>), l'offre de développement professionnel, la coopération et collaboration intergénérationnelles;</li> <li>○ de l'habitation (<i>ex. : résiliation de bail, assouplissement des règlements pour habitation intergénérationnelle</i>);</li> <li>○ du transport;</li> <li>○ de l'aménagement du territoire (<i>ex. : mixité des usages, services de proximité, éviter RPA excentrées</i>);</li> <li>○ du revenu (<i>ex. : prestation automatique</i>);</li> <li>○ de l'aménagement du territoire;</li> <li>○ des services publics, communautaires et privés de proximité (<i>ex. : guichet bancaire et service au comptoir</i>);</li> <li>○ des communications et des nouvelles technologies de l'information.</li> </ul> </li> <li>▪ Revoir continuellement les politiques, programmes ou règlements balisés par un critère d'âge.</li> <li>▪ Favoriser et valoriser la promotion de la santé et la prévention auprès des personnes âgées dans tous les secteurs d'activités pertinents pour combattre le mythe qu'il est trop tard pour agir pour préserver ou augmenter ses capacités.</li> <li>▪ Soutenir des initiatives pour véhiculer, cultiver une image positive du vieillissement et favoriser la participation sociale des personnes âgées.</li> <li>▪ Considérer la diversité comme une richesse, entre les groupes et à l'intérieur même d'un groupe.</li> </ul>	
<p><b>Axe 6 : Éviter l'apparition des problèmes psychosociaux, de santé mentale et physique</b>  <b>Axe 7 : Détecter les problèmes de santé physique et agir précocement</b>  <b>Axe 8 : Détecter les problèmes psychosociaux et de santé mentale et agir précocement</b>  <b>Axe 9 : Gérer adéquatement les conditions chroniques</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'idée générale de lutte à l'âgisme pour ces axes consiste, pour tous les intervenants et leurs</li> </ul>	

<p>gestionnaires, à développer les compétences et les pratiques pour :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ éviter d'établir des offres de service en fonction de l'âge;</li><li>○ éviter de minimiser les impacts de la maladie sur la santé des personnes âgées et leur caractère évitable ou de leur réversibilité;</li><li>○ valoriser les efforts de promotion de la santé et de prévention auprès des personnes âgées;</li><li>○ éviter de restreindre l'autonomie décisionnelle des usagers âgés en raison de leur âge.</li></ul>	
---	--

## RÉFÉRENCES

1. Table de concertation des aînés de Chaudière-Appalaches (2022). *Avis sur l'âgisme – Version intégrale*, Consulté à l'automne 2022, <https://tabledesainesca.files.wordpress.com/2022/04/avis-integral-sur-laqisme-.pdf>
2. Université de Sherbrooke (2022). *La grande interaction pour rompre avec l'âgisme*, Consulté à l'automne 2022, [https://www.usherbrooke.ca/recherche/udes/themes-federateurs/vieillessement-population/grande-interaction-rompre-agisme#:~:text=La%20pi%C3%A8ce%20ma%C3%AEtresse%20de%20GIRA,recherche%2Daction\)%20et%20des%20quiz](https://www.usherbrooke.ca/recherche/udes/themes-federateurs/vieillessement-population/grande-interaction-rompre-agisme#:~:text=La%20pi%C3%A8ce%20ma%C3%AEtresse%20de%20GIRA,recherche%2Daction)%20et%20des%20quiz)
3. PRÉSÂGES (2021). *Vieillir et vivre pleinement... plus que jamais! « Un regard neuf sur le vieillissement pour combattre l'âgisme et miser sur les forces de l'âge »*, Consulté à l'automne 2022, <https://static1.squarespace.com/static/6219072307a3de36653c6c48/t/624dd236b7bc0e287cbba74b/1649267259553/Synthese-RVA-2021.pdf>
4. Organisation mondiale de la Santé (2021). *Campagne mondiale contre l'âgisme, Lancer un dialogue sur l'âgisme*, 21 pages, Consulté à l'automne 2022, [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/global-campaign-to-combat-ageism/guide---initiating-a-conversation-about-ageism--fr.pdf?sfvrsn=f8124aa0\\_22&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/global-campaign-to-combat-ageism/guide---initiating-a-conversation-about-ageism--fr.pdf?sfvrsn=f8124aa0_22&download=true)
5. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2022). *Reconnaître et agir ensemble - Plan d'action pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027*, Québec, 128 p.
6. International Federation of Aging (2014). Consulté à l'automne 2022, [#JeSuislAînéDeDemain \(jesuislainededemain.com\)](https://www.jesuislainededemain.com/#JeSuislAînéDeDemain)
7. Organisation mondiale de la Santé (2021). *Rapport mondial sur l'âgisme : résumé d'orientation*, 5 p. Consulté à l'automne 2022, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/340206>. Dans le document qui se trouve sur internet [9789240020528-fre.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/9789240020528-fre)
8. Des bons mots sur MA tv (2022). Entretien avec Michel Boivin, coordonnatrice clinique (IRDPQ), Ginette Gagnon, orthopédagogue, Pierre Daigle, Martin Vallières, Julien Fiset-Fradet, artiste. Propos recueillis par Gabrielle Morissette, Consulté à l'automne 2022, [Des bons mots - MATv Québec - Mes émissions | MATv.ca](https://www.mattv.ca/les-bons-mots-ma-tv-quebec-mes-emissions)
9. Lagacé, M., M. Mérette et J. Navaux (2020). *Examen des répercussions sociales et économiques de l'âgisme*, Forum fédéral, provincial et territorial des ministres responsables des aînés, Gouvernement fédéral, 52 p., Consulté à l'automne 2022, <https://cnpea.ca/images/ageism-social-economic-impacts-fr.pdf>
10. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2021). *Vieillir en santé - Rapport du directeur national de santé publique 2021*, Québec, Direction de la surveillance de l'état de santé, la Direction de la promotion des saines habitudes de vie et la Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale, 62 p., Consulté à l'automne 2022, [Vieillir en santé - Rapport du directeur national de santé publique 2021 \(gouv.qc.ca\)](https://www.gouv.qc.ca/les-bons-mots-ma-tv-quebec-mes-emissions)
11. Institut national de santé publique du Québec (2021). *Bulletin thématique en santé cognitive sur les interventions intergénérationnelles*, Consulté à l'automne 2022, <https://www.inspq.qc.ca/sante-cognitive/veille-analytique/interventions-intergenerationnelles>

12. Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés (2017). *Rapprocher les générations — Trousse d'outils pour la planification d'activités intergénérationnelles*, Gouvernement du Nouveau-Brunswick, 32 p., Consulté à l'automne 2022, [Rapprocher les générations - Trousse d'outils pour la planification d'activités intergénérationnelles - RCPMTA \(cnpca.ca\)](https://cnpca.ca)
13. Dubé, Denise (2006). *Humaniser la vieillesse*, Éditions MultiMondes, 208 p., Consulté à l'automne 2022, <https://editionsmultimondes.com/livre/humaniser-la-vieillesse/>
14. Institut national de santé publique du Québec (2021). *Analyser les statistiques : comment développer une meilleure compréhension des enjeux ciblés?*, Consulté à l'automne 2022, <https://www.inspq.qc.ca/exercer-la-responsabilite-populationnelle/realiser-projet-en-lien-responsabilite-populationnelle/analyser-situation-convenir-l-orientation-structure-du-projet-partenaires/analyser-statistiques-comment-developper-meilleure-comprehension-enjeux-cibles>
15. Formation sur l'environnement numérique d'apprentissage (2021). *Une démarche en gestion de projet 2021*.
16. Renaud, Lise (2020). *Planifier pour mieux agir 3<sup>e</sup> édition*, Réseau francophone international pour la promotion de la santé (RÉFIPS), 67 p., Consulté à l'automne 2022, [https://refips.org/wp-content/uploads/2020/01/Planifier-pour-mieux-agir\\_2020\\_version-web.pdf](https://refips.org/wp-content/uploads/2020/01/Planifier-pour-mieux-agir_2020_version-web.pdf)
17. 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).
18. Institut national de santé publique du Québec (2021). *Prévenir la maltraitance pour un vieillissement en santé – Pistes de réflexion*, Consulté à l'automne 2022, <https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2732-memoire-prevenir-maltraitance-aines.pdf>
19. Cardinal, L., et autres (2023). *Des actions possibles pour contrer l'âgisme : adaptation du modèle conceptuel pour un Vieillissement en santé (VES)*, Document à diffusion restreinte.
20. Gouvernement du Québec (2023). *Pour une société où il fait bon vieillir, Document de consultation appel de mémoires Plan d'action gouvernemental vieillir et vivre ensemble 2024-2029*, Consulté le 1<sup>er</sup> juin 2023, [22-830-52W.pdf \(gouv.qc.ca\)](https://www.gouv.qc.ca/22-830-52W.pdf)

**Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches**

**Québec** 

[www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca)

