



Il est temps qu'on *Ré-Âgisme*

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

ÂGISME - SYNTHÈSE

Quoi, Où, Combien, Qui, Pourquoi, Comment, Bonnes pratiques, Milieux inclusifs, En finir avec l'âgisme

QUOI...

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. 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. Il est la troisième cause de discrimination au Québec.

C'est aussi le mépris qui se traduit par des attitudes négatives envers les personnes selon leur âge (jeunes ou moins jeunes). L'âgisme peut aussi être manifesté envers les plus jeunes générations, mais pour cette fiche synthèse, il sera davantage question de l'âgisme envers les aînés.

Exemples :

- Agir, ou parler en mettant de côté les personnes en fonction de leur âge.

En présence d'une personne âgée :

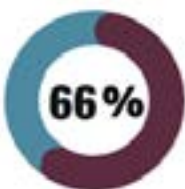
- Parler plus fort ou plus lentement;
- Employer un ton infantilisant;
- Utiliser « Ma p'tite madame, mon p'tit monsieur »;
- S'adresser à un proche aidant plutôt que directement à la personne;
- Avoir tendance à ne pas l'embaucher.

On voit l'âgisme envers les personnes âgées plus souvent au travers ces trois formes :

- Les ignorer ou les traiter comme étant invisible;
- Les traiter comme n'ayant rien à offrir;
- Les considérer comme incompetents.

OÙ ET COMBIEN...

L'âgisme est partout. L'âgisme envers les aînés est la forme de discrimination la plus répandue et pourtant la plus tolérée, malgré le fait qu'il peut se manifester sans égard au genre, à l'origine ethnique et à la condition sociale de l'individu.



Au Canada, près de **deux personnes âgées sur trois** affirment avoir été traitées injustement ou différemment en raison de leur âge.



Dans le monde, **1 personne sur 2** fait preuve d'âgisme envers les personnes âgées.



Au Canada, **8 personnes sur 10** croient que les aînés de 75 ans et + sont perçus comme étant moins importants et qu'ils sont plus souvent ignorés que les jeunes générations.

Au quotidien	Au travail	Dans les soins de santé	L'âgisme envers soi (autoâgisme)
<p>Il y a autant de personnes que de façons de recevoir l'âgisme. Il se manifeste aussi dans les interactions quotidiennes dans la famille, dans l'entourage, dans le voisinage, dans les médias. Le fait de voir des personnes âgées vulnérables, malades, pris en charge renforce notre perception qu'ils sont des « incapables ». Le discours « être trop vieille » ou « trop vieux » peut parfois même être appliqué à soi-même = autoâgisme.</p>	<p>Malgré le fait que des stéréotypes positifs leur soient associés comme 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. Quand est-ce qu'on demande à une personne plus âgée, quelles sont ses aspirations au sein de l'entreprise?</p>	<p>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. 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 âgés sont abordés comme étant nécessairement lents, rigides, irritables, fragiles et confus.</p>	<p>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.</p>
<p>« À son âge, ça n'a pas de bon sens de s'habiller comme ça! »</p> <p>« Bon! à rouler de même sur l'autoroute ça doit être un ti-vieux! »</p>	<p>« Pourquoi je l'embaucherais, elle va ralentir la production. »</p> <p>« J'ai pas besoin que tu me montres tes vieilles méthodes. »</p>	<p>« À votre âge, on ne vous opérera pas. »</p> <p>« Y commencerait à être temps de vous en aller dans une résidence, vous n'êtes plus jeune jeune. »</p>	<p>« À mon âge, voir si je vais m'acheter une tablette. »</p> <p>« Restez entre vous, de toute façon à mon âge j'ai rien d'intéressant à dire. »</p>

QUI...

L'âgisme nous touche tout au long de notre vie. On le retrouve dans nos institutions, dans nos relations et en nous-mêmes. Vous en serez inévitablement victime si rien ne change. Il peut aller de pair avec d'autres formes de discrimination comme le sexisme, le racisme. Il peut même les amplifier.

Tous ne sont pas égaux face à l'âgisme. Par exemple, les femmes sont davantage la cible d'âgisme que les hommes, et ce, par les plus jeunes. Les facteurs susceptibles d'accroître le risque d'être une cible de l'âgisme sont :

- le fait d'être plus âgé;
- être en situation de dépendance vis-à-vis des soins;
- avoir une espérance de vie en bonne santé plus faible.

POURQUOI...

L'âgisme comporte un élément de perception. Il est considéré comme le préjugé social le plus toléré comparativement au racisme et au sexisme. Le rôle de la société, le contexte pandémique et les communications font partie des causes de ce phénomène social. On croit, à tort, que les aînés sont tous pareils. Or, les aînés ne sont pas un groupe homogène. L'âgisme existe bien avant la pandémie, mais celle-ci a placé une étiquette sur les aînés en les généralisant comme des personnes vulnérables au-delà de 70 ans.

Nombreux sont les **mythes** qui nous font entretenir une fausse perception à l'endroit des personnes âgées, entre autres :

- X Elles sont si fragiles, malades et dépendantes des autres, et la majorité est hébergée par l'État;
- X Elles sont tellement lentes qu'elles font perdre le temps aux autres;
- X Elles ne participent plus au développement de notre société;
- X Elles n'ont plus de vie sexuelle et sont dépressives;
- X Elles sont dépassées par la technologie et cela ne les intéresse pas;
- X Elles sont riches comme Crésus, mais ne paient presque rien pour leurs soins de santé et vivent aux crochets de la société.

Dans la réalité, les **faits** sont pourtant tout autres. Notamment, elles :

- ✓ Sont capables d'apprendre et de contribuer aux décisions et d'en prendre;
- ✓ Fond 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.

COMMENT...

Il ne faut pas sous-estimer à quel point l'âgisme a des conséquences réelles sur les personnes âgées. Que l'âgisme provienne des autres ou d'elles-mêmes à leur propre endroit, les personnes âgées en viennent qu'à se mettre des limites et finissent par être les mythes. Elles se conditionnent à agir selon les mythes véhiculés parce qu'elles finissent par y croire. Des conséquences importantes de l'âgisme et de l'autoâgisme

- 🗨 Empêche de bien profiter de l'étape de la vieillesse;
- 🗨 Provoque l'isolement de tout un groupe d'âge de la société;
- 🗨 Crée une baisse de la confiance, de l'estime de soi et la croyance en ses capacités;
- 🗨 Mine la mémoire et le sentiment d'autonomie;
- 🗨 Augmente le risque de maltraitance et de pauvreté;
- 🗨 Peut conduire les personnes âgées à se désengager du travail ou à quitter la vie professionnelle plus vite que souhaité;
- 🗨 Est associé à une mort précoce;
- 🗨 Les stéréotypes âgistes nuisent à la santé physique et mentale.

BONNES PRATIQUES...

L'âgisme n'est pas une réalité « fatale » pour laquelle il n'y a aucune solution. Que l'on parle de bonnes pratiques ou de stratégies gagnantes, certaines façons de faire ont un impact positif afin de réduire l'âgisme. Toute lutte contre la discrimination passe inévitablement par la sensibilisation et l'éducation. Des études révèlent 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. Ces stratégies combinées nous permettent d'appliquer ou d'expérimenter directement, au sein même de nos interactions entre générations, les connaissances que nous avons acquises.

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 contribuent à une meilleure compréhension mutuelle et à la coopération entre générations. Par le biais d'activités éducatives, il est possible de transmettre des connaissances et des compétences, et d'améliorer l'empathie et la compréhension à l'égard du vieillissement. De plus, à une échelle plus large, les politiques et la législation peuvent lutter contre la discrimination et les inégalités fondées sur l'âge et protéger les droits de la personne de tous, partout.

CRÉER DES MILIEUX INCLUSIFS...

Les milieux ou environnements dans lesquels les personnes âgées se trouvent et évoluent ont un impact important sur leur participation sociale et leur sentiment d'inclusion. La discrimination basée sur l'âge, l'âgisme, renvoie au fait d'être ou de se sentir exclu et peut influencer considérablement la façon dont les aînés s'impliqueront ou participeront dans leur milieu. Or, il est possible de faire en sorte de créer des milieux sains et sécuritaires pour ainsi favoriser l'inclusion sociale des personnes âgées. Voici quelques pratiques contribuant à rendre les milieux et environnements propices à l'inclusion sociale et par le fait même lutter contre l'âgisme :

- Impliquer les aînés dans les décisions (milieu municipal, vie communautaire, etc.);
- Prendre en compte les besoins des aînés dans tous les programmes et politiques publics, lois et règlements, en particulier dans les domaines du travail et de la main-d'œuvre, de l'habitation, du transport, de l'aménagement du territoire, du revenu, des services publics, des communications et des nouvelles technologies;
- S'assurer que les milieux de vie contribuent à faciliter les activités de la vie courante des personnes âgées en agissant sur leur mobilité (accessibilité du réseau de transport public, augmenter l'offre de transport adapté, entretien optimal des voies piétonnes et cyclables dans les quartiers en toute saison, adapter l'entrée des commerces, etc.);
- Favoriser la fréquentation des espaces extérieurs (ex. : 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);
- S'assurer que les milieux de vie contribuent à faciliter les activités de la vie courante des personnes âgées en agissant sur leur habitation (implanter différentes formules d'habitation permettant de rester chez soi et dans son quartier le plus longtemps possible, construire les nouvelles habitations dans des milieux de vie proposant une mixité d'usages);
- Promouvoir le réseau québécois des Municipalités amies des aînés (MADA) et en soutenir l'implantation;
- Promouvoir le Guide pratique pour un commerce ami des aînés;
- Promouvoir les approches de type Age friendly place;
- Implanter les concepts de communauté bienveillante et de Bon voisinage;
- Implanter l'approche des Villes et villages en santé (Espace Muni).

IL EST TEMPS QU'ON « RÉ-ÂGISME » POUR EN FINIR AVEC L'ÂGISME...

La section qui suit présente une multitude de pistes d'actions concrètes pouvant faire la différence pour lutter contre l'âgisme. La beauté est que ces actions s'adressent à tous. Beaucoup plus d'exemples composent la section « Et si on changeait » de L'âgisme c'est assez! De A à Z produit par Andrée Sévigny du Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville (CCEG-CCTT).

- 👍 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'il importe son âge, ajoute des compétences, des connaissances, une expertise, des valeurs qui lui sont propres.
- 👍 Mettre autant d'effort à reconnaître l'âgisme que l'on met à reconnaître le racisme, le sexisme, l'homophobie et les autres formes de discrimination.
- 👍 Réaliser que l'âgisme n'est pas une fatalité! C'est une construction sociale qui peut se déconstruire et toutes les petites actions entreprises pour y parvenir comptent!
- 👍 Soigner son apparence pour se faire plaisir et non par crainte du regard que les autres portent sur nous. Revendiquer le droit de vieillir en paix, d'avoir des rides et ne pas les cacher.
- 👍 Réaliser que nous portons en nous l'intégralité de ce que nous sommes depuis notre naissance et que la sérénité du cœur n'a pas d'âge.
- 👍 Favoriser les liens intergénérationnels (Habitats intergénérationnels, activités où jeunes et moins jeunes sont rassemblés et s'apprennent mutuellement).
- 👍 Ne pas oublier que les personnes âgées ont eu à s'adapter toute leur vie, savoir qu'elles peuvent avoir des résistances au changement, mais parfois si elles ne souhaitent pas changer certaines choses, c'est peut-être qu'elles les ont déjà expérimentées et qu'elles savent que cela ne fonctionnera pas.
- 👍 En tant que personne âgée, s'affirmer lorsqu'on vit une situation d'infantilisation. Faire la différence entre discuter, donner son point de vue et décider pour l'autre.
- 👍 Voir les personnes plus âgées ou à la retraite du monde du travail comme des actrices et des acteurs impliqués dans l'aide et l'entraide au sein des familles, comme des bénévoles dans des associations, comme des militantes qui défendent leurs droits ainsi que ceux des autres membres de la société.
- 👍 Favoriser l'usage du numérique par les personnes âgées, mais dans le respect et à leur rythme tout en les accompagnant selon leurs besoins.
- 👍 Faire la promotion de la santé, de la mise en forme ou du maintien des activités physiques sans tomber dans le panneau de la performance irréaliste. Intégrer des activités pour toutes les conditions dans une offre de services. Offrir des occasions d'échanges afin de préserver la santé mentale.
- 👍 Mettre en place des politiques d'équité dans la représentation des personnes âgées sur le plan des productions artistiques. Peu importe son âge, une personne devrait toujours avoir la possibilité d'être débutante.
- 👍 Prendre conscience de la diversité socioéconomique chez les personnes âgées et ne pas tenir pour acquis qu'elles sont toutes riches.
- 👍 Se rappeler que toutes les personnes âgées ne sont pas atteintes de troubles neurocognitifs. Si certaines le sont, se souvenir que ce sont d'abord des personnes et qu'elles ne sont pas seulement une maladie.
- 👍 Attention à l'expression « Nos aînés ». Le « Nos » signifie qu'ils nous appartiennent, lorsque répété et dit sur un ton paternaliste peut les déprécier ou porter atteinte à leur capacité de décider pour eux-mêmes.

- 👍 Consulter, écouter et intégrer les personnes âgées dans les processus de décisions sur les aspects qui les concernent.
- 👍 Éviter l'exclusion et l'autoexclusion (éviter de s'exclure soi-même), être inclusif de tous les âges.
- 👍 S'intéresser au parcours de vie de quiconque.
- 👍 Garder le même niveau de langage avec les personnes âgées qu'avec toute autre personne adulte, parce que les personnes âgées sont des adultes.
- 👍 Développer des répliques humoristiques pour réagir à l'infantilisation et considérer les personnes âgées à part entière, peu importe leur âge : bannir P'TIT MONSIEUR/P'TITE MADAME du vocabulaire.
- 👍 Mieux comprendre, accepter et tenir compte de la diversité des situations des personnes âgées.
- 👍 Favoriser le retour à l'emploi des personnes âgées qui le souhaitent, de diverses façons.
- 👍 Se souvenir que la vie ne s'arrête pas à 50 ans, y compris la vie sexuelle et amoureuse. Combattre ce mythe que les personnes âgées n'aient plus de besoins sexuels ou intimes.
- 👍 Changer le discours sur le rapport entre le vieillissement et les coûts sociaux en mettant en évidence l'apport économique inestimable des personnes âgées.
- 👍 Prendre conscience que les dangers de la route ne sont pas tous liés à la conduite des personnes âgées.
- 👍 Développer ou alimenter les mécanismes d'entraide qui existent déjà, notamment ceux qui sont intergénérationnels.

RÉFÉRENCES

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.

Lagacé, M., Mérette, M. et Navaux, J. (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>

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, Gouvernement du Québec, 62 p., Consulté à l'automne 2022, [Vieillir en santé — Rapport du directeur national de santé publique 2021 \(gouv.qc.ca\)](http://vieux.qc.ca/Vieillir-en-sant%C3%A9---Rapport-du-directeur-national-de-sant%C3%A9-publique-2021)

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

Organisation mondiale de la Santé (2021). *Campagne mondiale contre l'âgisme kit d'outils*, Consulté à l'automne 2022, [PowerPoint Presentation \(who.int\)](http://www.who.int/fr/publications/multimedia/powerpoint-presentation)

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/624dd236b7bc0e287cbb74b/1649267259553/Synthese-RVA-2021.pdf>

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

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/vieillissement-population/grande-interaction-rompre-agisme#:~:text=La%20pi%C3%A8ce%20ma%C3%A9tre%20de%20GIRA,recherche%20d'action%20et%20des%20quiz>