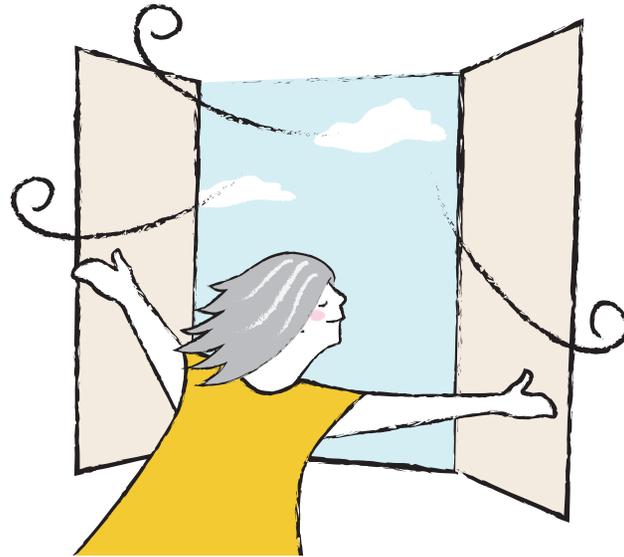


Document synthèse de la présentation PowerPoint

Un regard neuf sur le vieillissement pour combattre l'âgisme et miser sur les forces de l'âge



**Vieillir et
vivre
pleinement...** *plus que
jamais!*

Les Rendez-vous annuels en formule webinaire
présentés par PRÉSÂGES



Contenu inspiré par le programme
Antidote VIT et les valeurs tierces



Avril et mai 2021



**Vieillir et
vivre
pleinement...** *plus que
jamais!*

Table des matières

Objectifs du webinaire	3
Qu'est-ce que l'âgisme?.....	4
Les origines de l'âgisme.....	6
Où retrouve-t-on l'âgisme?	10
L'âgisme systémique.....	11
Les effets de l'âgisme.....	12
Il n'existe pas de modèle « universel » de personne âgée.....	13
L'auto-âgisme.....	14
Changer les perceptions et vaincre l'âgisme.....	15
Le vrai du faux sur les préjugés.....	16
Accueillir la vieillesse	24
Les valeurs tierces.....	24
Vivre la force de notre âge, le devoir du vieillir	27
Antidote VIT	28
Notre mission auprès des personnes âgées.....	29
Présentation de PRÉSÂGES.....	30
Présentation Antidote VIT	31
Soutien financier.....	32
Références et bibliographie.....	33

Merci aux membres du comité de développement



Ce webinaire vous est présenté gratuitement par
PRÉSÂGES

grâce à l'aide financière du
Réseau de l'action bénévole du Québec
dans le cadre du plan d'action gouvernemental
Un Québec pour tous les âges



Merci aux partenaires régionaux

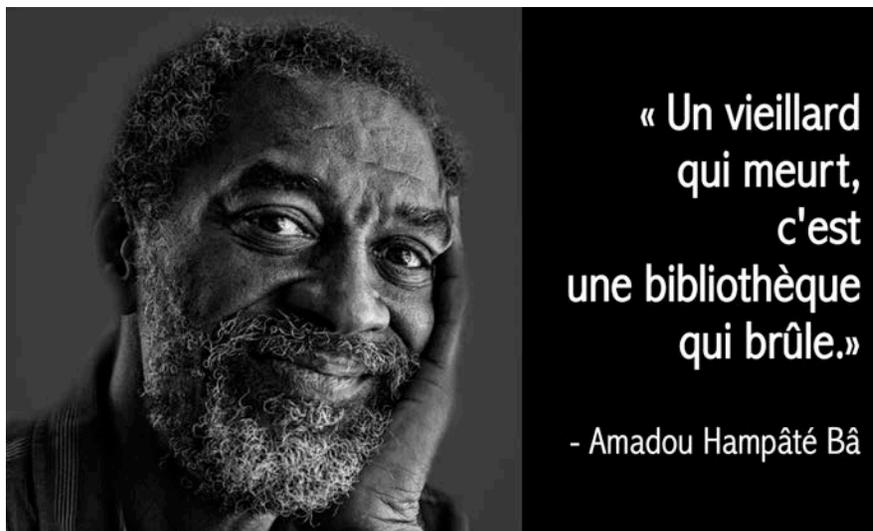
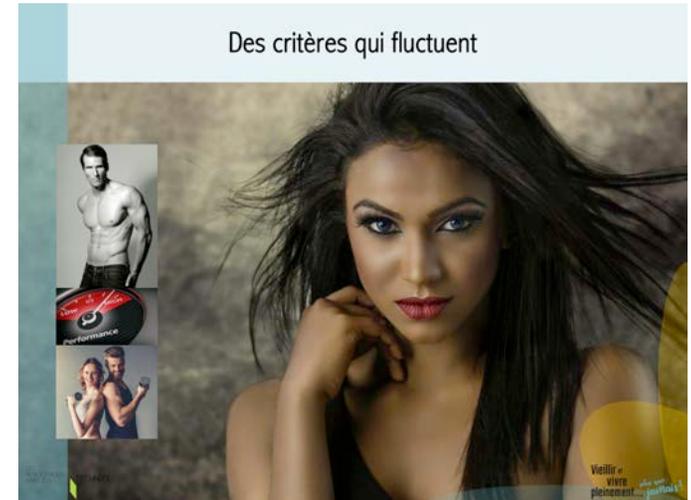
- Abitibi – Manoir Universeau de Senneterre
- Bas-Saint-Laurent – Carrefour 50+ du Québec
- Centre-du-Québec – Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec
- Charlevoix – Centre d'action bénévole de Charlevoix
- Chaudière-Appalaches et Capitale-Nationale – Table de concertation des aîné.es de Nouvelle-Beauce
- Côte-Nord – Table régionale de concertation des aîné.es de la Côte-Nord
- Estrie – Sercovie / Carrefour des aîné.es
- Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine – Table régionale de concertation des aîné.es Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
- Lanaudière – Centre d'action bénévole communautaire Matawinie et le Regroupement des Centres d'action bénévole affiliés de Lanaudière
- Laurentides – FADOQ-Région Laurentides
- Mauricie – Table de concertation des aîné.es et des retraité.es de la Mauricie
- Montérégie – Popote roulante de Salaberry-de-Valleyfield
- Région métropolitaine – Table de concertation des aîné.es de l'Île de Montréal
- Saguenay-Lac-Saint-Jean – Maison d'un Nouvel Élan

Objectifs du Webinaire 1

- Identifier les perceptions négatives liées au vieillissement et développer un regard critique face aux préjugés.
- Démasquer les discours et attitudes âgistes.
- Prendre conscience de l'influence positive qu'on peut avoir sur les perceptions face au vieillissement.



- Le terme « âgisme » a été créé en 1969 par le gérontologue américain Robert Butler. Son objectif était de sonner l'alarme sur la tendance des sociétés occidentales à mettre en avant la **beauté, la force et la performance**. Trois critères qui fluctuent avec l'âge.
- C'est ce qui fait peur aux personnes plus jeunes. C'est aussi ce qui entraîne une crainte du vieillissement et des comportements discriminatoires envers les aîné.es.
- Ça 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.
- Si toute notre vie notre identité a été déterminé par la **beauté, la force et la performance**, sans jamais mettre en valeur ce qu'on est profondément, un peu comme la cigale de la fable, on se retrouve fort dépourvu quand la bise de la vieillesse apporte son lot de changements. On a l'impression qu'il ne nous reste plus d'atouts dans notre jeu... Et c'est encore pire si on n'a jamais entendu parler positivement du vieillissement et si on ne nous a jamais montré de modèles positifs de personnes âgées.
- L'âgisme est un phénomène observé un peu partout, mais surtout dans les pays occidentaux comme le Canada, les États-Unis, la France, l'Angleterre, la Suisse, l'Australie ou la Nouvelle-Zélande. On y constate une marginalisation des aîné.es et du vieillissement.
- Tandis qu'au Japon, en Norvège ou dans certains pays d'Afrique, les aîné.es sont une richesse reconnue et valorisée.



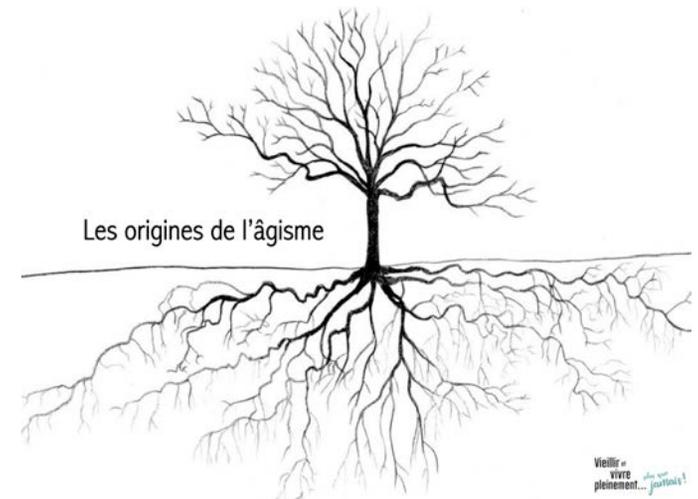
Amadou Hampâté Bâ
Unesco 1960

Les origines de l'âgisme

C'est le propre de la jeunesse de mettre en doute le savoir et les façons de faire de ceux qui l'ont précédée. Ça ne date pas d'hier! C'est le progrès, l'évolution... et c'est la nature humaine. Toutefois, l'âgisme ça, ce n'est pas normal!

Au cours des siècles, divers changements ont amené des transformations dans le statut des aîné.es et favorisé une certaine « mise au rancart » des personnes vieillissantes.

- C'est un peu la faute à Gutenberg le père de l'imprimerie. Son invention a été déterminante dans la diffusion des textes et du savoir. (Alors imaginez avec l'internet aujourd'hui!) L'accessibilité à la connaissance a peu à peu remplacé la consultation auprès des sages et des anciens, qui étaient porteurs du Savoir et de la Connaissance.
- L'avènement de la société industrielle a accéléré le changement dans les rôles des personnes vieillissantes avec l'arrivée du concept de « retraite ». Par exemple, dans les milieux ruraux, l'expertise des fermiers ou des cultivateurs demeurait toujours pertinente pour les enfants qui reprenaient la ferme et qui les consultaient pour résoudre les problèmes ou planifier la besogne. Tandis que l'ouvrier qui se retirait de l'usine était remplacé dans la chaîne de montage sans que l'expertise acquise pendant ses années de travail ne soit utile en dehors de l'usine. L'ouvrier perdait son sentiment d'utilité, était « mis au rancart ».
- Ça ne se passe pas de cette manière dans tous les domaines, certains milieux sont plus intransigeants que d'autres, mais cet exemple reflète le changement de rôle découlant de la « retraite ».



POP!
QUIZ

« Nos jeunes aiment le luxe, ont de mauvaises manières, se moquent de l'autorité et n'ont aucun respect pour l'âge. À notre époque, les enfants sont des tyrans. »

- Socrate

Qui a dit cette phrase?

- Socrate en 432 av. Jésus-Christ 33,2 %
- Louis-Joseph Papineau en 1850 15,9 %
- Margaret Thatcher en 1972 50,9 %

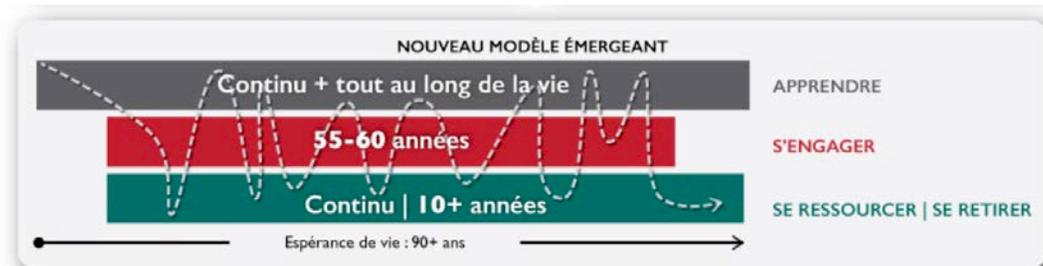
PRELAGES

Vieillir = vivre pleinement... jamais!

L'Organisation mondiale de la santé constate que le processus de vieillissement n'est plus le même que celui qu'ont connu les générations précédentes.

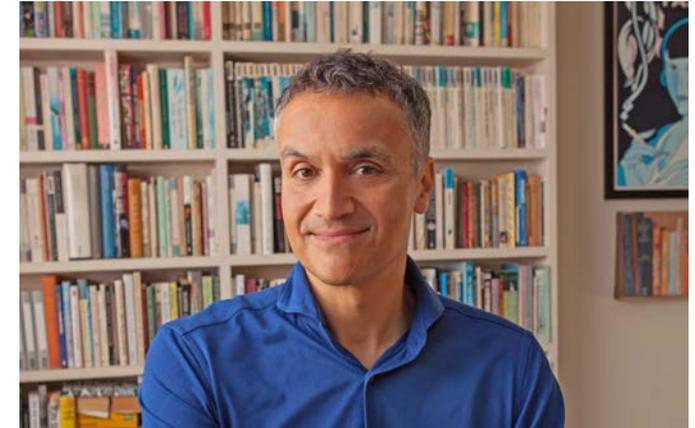
- Dans les croyances populaires, de nombreux préjugés courants sur les personnes âgées et le vieillissement sont fondés sur des stéréotypes dépassés, qui remontent au temps où l'espérance de vie était beaucoup plus courte. Si on compare la vie d'aujourd'hui à celle d'hier, le parcours de vie a changé, mais plusieurs préjugés sont toujours présents même s'ils n'ont plus de pertinence avec la société d'aujourd'hui.
- Le modèle traditionnel — forger son éducation jusqu'à 21 ans, fonder une famille, travailler et gagner de l'argent pendant 40 ans pour prendre sa retraite dans la soixantaine — est devenu totalement obsolète pour une société qui vivra généralement beaucoup plus longtemps et en bien meilleure santé.
- Le modèle d'aujourd'hui modifie le concept de « travail » vers celui de « l'engagement », c'est-à-dire des moments de contribution directe vers les autres en alternance avec des périodes de ressourcement ou de repos orientées vers soi.
- De nos jours, on étudie, on travaille un peu, on prend une sabbatique, on retourne travailler, on retourne se former, on change de carrière, on a ses enfants plus tard, on a la forme pour travailler plus tard, on prend sa retraite, on se repose un peu, puis pour le *fun* on se part une « petite business », ou on se trouve une jobine de 15 h/ semaine. Ou, comme beaucoup d'entre vous l'avez fait, on s'engage dans le bénévolat plusieurs heures par semaine, on fait du mentorat, ou on retourne sur les bancs d'école pour enfin nous consacrer à notre passion : l'horticulture ou la sociologie! Et parfois pour repartir une nouvelle carrière... autrement!
- Et après avoir fait tout ça, on n'a pas encore atteint l'âge de 75 ans!
- La longévité est passée de 70 ans à plus de 90 ans, mais notre perception du vieillissement est restée la même et est encore basée sur les anciens parcours de vie du genre « formation - travail – retraite ».
- Les nouveaux parcours de vie n'ont pas encore modifié notre façon d'aborder la vieillesse et de percevoir les aînés. C'est comme si on ne savait pas encore qu'on a du pouvoir sur notre vieillesse et qu'on demeure des citoyens et des citoyennes à part entière et actifs! On commence seulement à comprendre qu'on ne peut pas s'engager dans la retraite de la même façon si on doit y passer 40 ans plutôt que 20 ans.

Transformation du PARCOURS DE VIE



Traduction libre des graphiques de Heather McGowan (www.heathermcgowan.com, www.futureislearning.com), inspirés par Dick Bolles et Bismarck.

- Carl Honoré (auteur des livres *l'Éloge de la lenteur* et *la Révolution de la longévité*) nous dit que : « Les barrières entre les générations ont tendance à s'aplanir. Entre mon père et moi, il y a 30 ans de différence, mais on dirait des siècles : nous portons des vêtements très différents et n'aimons pas les mêmes émissions de télé... En revanche, mon fils et moi (qui avons aussi 30 ans de différence) aimons les mêmes groupes de musique, allons voir les mêmes concerts et raffolons tous deux de la série américaine *Breaking Bad*. »
- Lorsque vous rencontrez une nouvelle personne, si vous ne donnez que votre âge, ça ne dira pas grand-chose sur vous. Tandis que si vous parlez de vos passe-temps préférés, des livres que vous lisez ou de votre recette favorite, c'est beaucoup plus représentatif du type de personne que vous êtes.
- « Les gens sont davantage définis par ce qu'ils sont, comme la nourriture qu'ils cuisinent, les livres qu'ils aiment, l'art qu'ils apprécient... que par leur âge » selon Carl Honoré. Pour preuve, il fait aussi remarquer que les géants du divertissement comme Amazon-Prime et Netflix ont cessé de catégoriser leurs contenus en fonction de l'âge, pour plutôt les classer selon les « genres » : action, drame, comédie, etc.
- Carl Honoré pense que « l'âgisme est le dernier « isme » auquel il faut s'attaquer. C'est le plus difficile à cibler, parce qu'il est très difficile à circonscrire et plus insidieux, MAIS peut-être aussi le plus facile, parce qu'il finit par toucher personnellement la majorité d'entre nous ! » Toutes races et tous genres confondus.
- En fait, l'âgisme est le dernier « isme » encore largement toléré. On le tolère en humour, dans les publicités, dans les émissions. **Selon certaines études, l'âgisme est plus répandu que le sexisme ou le racisme.**



Carl Honoré, auteur



Stéphane Lemire, gériatre,
Fondation Âges

Stéphane Lemire, le médecin-gériatre à l'origine de la gériatrie sociale, est un homme avec un solide sens de l'humour. Il dit que son souhait le plus cher est « que vieillir devienne tellement à la mode, que les gens iraient chez le chirurgien plasticien pour se faire mettre des rides!

Imaginez si, tous ensemble, on se met à éliminer l'âgisme de notre vie, de nos blagues, de notre façon de penser et qu'on se mette à être content de vieillir!

Une autre raison qui a favorisé l'âgisme c'est la promotion autour de tout ce qui est « jeune ».

- La promotion de la jeunesse a explosé au bébé-boum des années 50-60. Il y avait 10 jeunes pour une personne âgée. Une manne qui a donné des ailes à la société marchande et au marketing.
- Toute une industrie s'est développée autour de ces jeunes Bébé-boumeurs et clients potentiels qui voulaient des choses jeunes, des produits nouveaux, et faire différemment de leurs parents.
- Ironiquement, on pourrait dire que les Bébé-boumeurs sont maintenant victimes d'un courant de pensée qui s'est installé POUR EUX et qui a perduré malgré leur vieillissement.
- La question à se poser maintenant: **est-ce que les bébé-boumeurs seront ceux qui mettront fin à l'âgisme?**

Peu importe l'âge, on veut demeurer un citoyen à part entière. On ne veut pas juste être un consommateur grâce à qui les entreprises peuvent s'enrichir.

- L'*Or gris* représente un marché intéressant et la *Silver économie* est en plein essor, mais elle vend souvent l'idée qu'il faut rester jeune. Elle ne s'adapte pas vraiment à la clientèle vieillissante et tente plutôt de leur vendre du rêve, au lieu de tenter de répondre à ses besoins et à ses aspirations. Le marketing présente une image négative du vieillissement qui dévalorise cette étape naturelle de la vie.
- Le jeunisme, ou le culte de la jeunesse, fait faire des millions à la société marchande. On nous vend l'idée qu'il faut à tout prix avoir l'air jeune pour continuer d'exister... pour ne pas dire « mériter » d'exister!
- Quotidiennement, nous sommes bombardés par les publicités qui sont autant de façons de nourrir le monstre de l'âgisme.
- Un peu comme font certains vendeurs de système d'alarme en nous faisant peur avec un article sur l'augmentation du nombre de vols dans notre quartier pour nous vendre un système d'alarme, la société marchande nous présente une image négative du vieillissement pour nous inciter à s'accrocher à la jeunesse et nous vendre leurs produits pour y arriver.



« La société marchande nous vend l'idée qu'il faut à tout prix avoir l'air jeune pour continuer d'exister... »

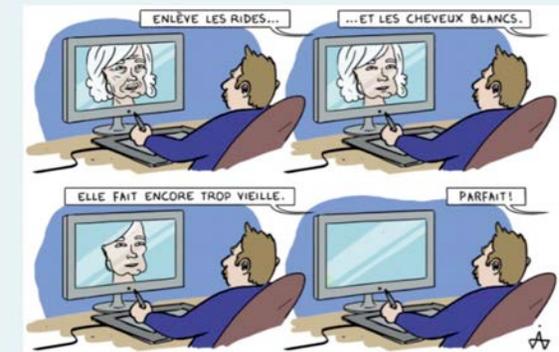
Où retrouve-t-on l'âgisme?

L'âgisme est insidieux. Chaque jour nous sommes bombardés d'images, d'informations et de contenus divers où se retrouvent des messages négatifs face au vieillissement et aux personnes âgées. C'est une forme de discrimination encore largement tolérée, tellement qu'on ne la remarque souvent pas! C'est pourquoi il faut bien comprendre l'âgisme pour savoir le repérer, le mettre en échec et changer notre propre discours.

L'âgisme c'est tout ce qui laisse entendre que vieillir est négatif. Voici quelques exemples :

- Dans les publicités de produits de beauté et de jus vivifiants qui visent à « lutter contre le vieillissement ».
- Dans les lois ou les règlements qui interdisent à des personnes d'avoir accès à des traitements, des allocations, des formations ou de l'assurance, en raison d'une limite d'âge qui ne tient pas compte de leur état global.
- Dans des remarques telles que « vous êtes trop vieux pour ça » ou « T'as l'air jeune pour ton âge ».
- Dans la conviction que les jeunes sont « plus intelligents, plus dynamiques, plus capables » que les moins jeunes (affirmation de Mark Zuckerberg, créateur de Facebook, en 2007).
- En plaisantant que la solution à la crise sanitaire est de laisser mourir les personnes âgées, supposément parce « qu'elles allaient mourir de toute façon ».
- Dans les médias, les films, les émissions ou les contes de fées qui présentent souvent les personnes âgées de manière stéréotypée comme étant des personnes sympathiques, synonymes d'oubli, de fragilité, de grogne et de mort.
- Dans les commentaires des professionnels de la santé qui attribuent la douleur, le malaise et la maladie uniquement au fait de la vieillesse, sans chercher d'autres origines.
- Dans les attitudes qui considèrent la maltraitance et la négligence envers les aîné.es comme des éléments « normaux » de la prestation de soins au lieu de dénoncer que c'est une violation des droits de la personne.
- Dans certaines caricatures humoristiques qui induisent un message parfois sournois. La plupart du temps, on n'en a pas conscience et on finit par répéter les discours ou les attitudes négatives à l'égard du vieillissement et des personnes âgées.

L'âgisme au quotidien



L'âgisme dans les médias



L'âgisme systémique

« Une tendance à présenter les personnes âgées de façon négative »



L'âgisme comme arme...



Claude Castonguay (1929-2020)
Actuaire et politicien québécois

« S'il n'est pas capable de prendre sa retraite, Claude Castonguay, quelqu'un devrait peut-être lui dire de la prendre. »

2014 – Réponse du Ministre de la Santé Gaétan Barrette à M. Castonguay qui avait écrit une lettre d'opinion critiquant ses décisions.

L'âgisme pour faire rire



Au dernier Bye Bye, une table ronde animée par Micheline Lanctôt, nous présentait un Jacques L'Heureux confus et sans mémoire, et une France Castel tout emmêlée dans sa tablette électronique...

Des exemples d'âgisme « ordinaire » rapportés par des aîné.es

On a supposé que je n'avais rien à apporter à la conversation.

On a supposé que je n'étais pas vif d'esprit.

On a supposé que j'étais incompetent.

On m'a traité comme un enfant.

On m'a ignoré ou traité comme si j'étais invisible.

On a supposé que j'avais des pertes de mémoire.

On m'a manqué de respect.

On a supposé que j'étais dur d'oreille.

L'âgisme entre aîné.es

Ça arrive dans les salles à manger de résidences, dans les groupes sociaux ou dans les événements collectifs quand une personne aînée est évitée par d'autres aîné.es parce qu'il ou elle ne correspond pas à la vieillesse que les autres pensent être la meilleure... Alors que la vieillesse devrait être une période d'entraide et de solidarité.

L'âgisme systémique

[CLIQUEZ ICI pour visionner l'entrevue avec Émilie Raymond](#), professeure à l'École de service social de l'Université Laval. En plus d'être chercheure, elle est co-directrice de l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aîné.es.

Le terme « âgisme » renvoie à deux concepts :

- une construction de l'esprit qui caractérise les personnes âgées et le vieillissement par des stéréotypes négatifs;
- une tendance à structurer la société comme si tout le monde était jeune, de telle sorte que les besoins réels des personnes âgées sont ignorés.

Si on adapte les infrastructures pour accommoder les besoins des aîné.es, ça rend aussi l'accès plus facile pour d'autres groupes de gens comme les personnes handicapées ou les familles avec de jeunes enfants.

Exemples : temps de traversée des boulevards, rampe d'accès, services de proximité, banc de repos aux abords des rues, etc.

La tyrannie du bien vieillir

- Il y a de belles campagnes de valorisation du vieillissement actif, mais il ne faut pas non plus basculer à l'autre extrême et créer une pression au bien vieillir où chacun ne se reconnaît pas nécessairement.
- La responsabilité revient à chacun de nous de faire la part des choses et de se donner des objectifs qui respectent qui on est et notre parcours de vie.
- Madame Quass, une allemande de 91 ans fait encore avec grâce et souplesse sa routine de barres parallèles. Elle est un bel exemple de vieillissement actif. Mais elle n'a pas commencé à faire de la gymnastique la semaine dernière : son parcours de vie a été celui d'une athlète.
- Tout comme la majorité des humains ne font pas les olympiques, la majorité des aîné.es ne seront pas des gymnastes accomplis!
- Pour certains, faire les olympiques c'est récolter 50 livres de tomates dans leur potager!
- Prendre conscience des attitudes négatives que nous avons à l'égard de notre propre vieillissement, est une étape indispensable pour accueillir les avantages que la vieillesse a à offrir.



L'âgisme systémique



Les effets de l'âgisme

- L'âgisme relègue les aîné.es à un état d'**invisibilité sociale**.
- À cause de l'âgisme, on les voit peu dans les films et les médias ne nous parlent que de leurs difficultés.
- On ne parle jamais des aspirations, des succès, des attentes, ni même de la sexualité des personnes d'un certain âge. C'est comme si tout cela avait été effacé.
- Et malheureusement, **ce qu'on ne voit pas, n'existe pas!** En vieillissant, il est difficile de nourrir des aspirations si on n'a pas d'exemples positifs pour nous inspirer.
- L'omniprésence de l'âgisme dans la société peut avoir un effet auto-producteur de stéréotypes chez les personnes âgées : à force de se le faire dire, ça devient normal de s'isoler socialement, de s'affaiblir physiquement, d'avoir des pertes cognitives ou de ne plus faire d'activité physique. Ça, c'est de l'auto-âgisme!
- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) on en vient à « acheter » l'idée qu'on est un fardeau économique pour la société.
- Quand on parle des aîné.es, on entend souvent parler d'isolement et d'abandon : il est important de se questionner sur la capacité de notre société à inclure les personnes âgées.

L'éthicien René Villemure disait « qu'on ne peut pas parler d'une société inclusive, quand cette même société crée des ghettos où elle confine tout un groupe de sa population. »



© Julia March
René Villemure
Éthicien



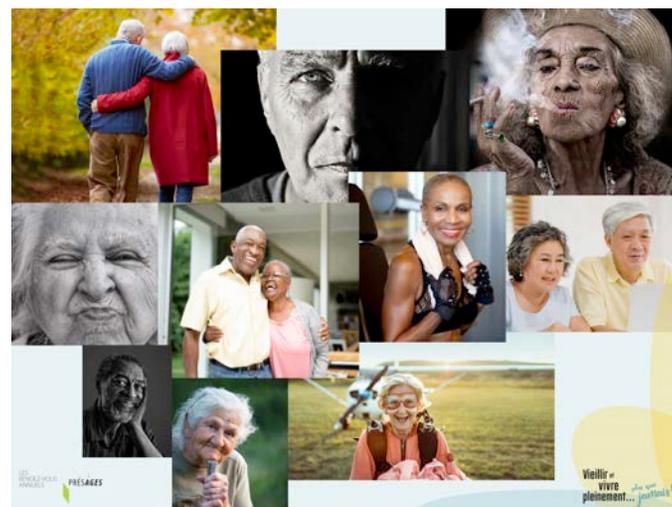
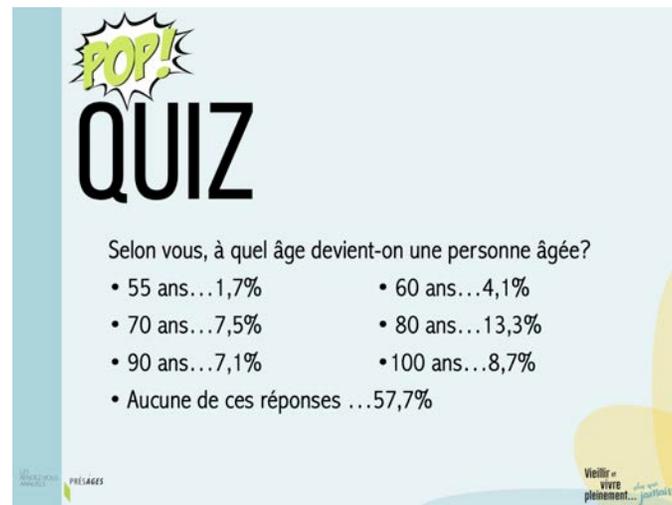
« Il est important de se questionner sur la capacité de notre société à inclure les personnes âgées. »

Il n'existe pas de modèle « universel » de personne âgée

- Le vieillissement est un processus normal du développement de l'être humain qui s'étend sur toute la durée de son existence, dès la naissance. Il n'y a pas d'âge à partir duquel on devient vieux tout à coup!
- Pourtant, au lieu de considérer ce que les gens peuvent réellement accomplir, on évoque leur « vieillesse » pour leur dire, par exemple, quand ils doivent arrêter de travailler, s'ils ont accès à certains soins médicaux ou s'ils peuvent conserver leur permis de conduire. Ça, c'est de l'âgisme systémique.
- Bien que la majorité des prestations gouvernementales aient imposé la barre symbolique des 65 ans comme critère d'appartenance au groupe des aînés, l'âgisme ne connaît aucune horloge sociale. D'ailleurs, « 65 ans » avait été déterminé à une époque où on dépassait rarement les 70 ans de vie.
- L'âgisme peut se manifester auprès de personnes de 45 à 50 ans dans certains milieux de travail. En fait, ce n'est pas tant le critère chronologique qui importe, que la perception que chacun a d'une personne âgée. On est toujours le vieux de l'un... ou le « jeune » de l'autre!
- La grande diversité des capacités et des besoins en santé des personnes âgées vient plutôt des événements vécus tout au long de la vie, et sur lesquels on a plus ou moins de pouvoir : milieu familial, éducation, santé, réseau social, milieu de vie, moyens financiers et bien sûr les habitudes de vie.
- Chaque jour des personnes repoussent les limites de la longévité. Chaque jour, des gens dépassent leurs propres limites. Ces gens-là réinventent le vieillissement. On ne parle plus DU vieillissement, mais plutôt DES vieillissements. Vieillir est à géométrie variable selon le parcours de vie de chaque personne.

**Comme société, quelle place veut-on donner à ces précurseurs?
Ou plus précisément : quelle place voulons-nous prendre en vieillissant?**

Dans un monde idéal, l'approche sociétale pour construire un monde favorable aux personnes âgées, exige une transformation des systèmes de santé. Il faudrait abandonner le modèle curatif qui traite les maladies, pour développer les prestations de soins centrées sur les besoins des personnes âgées (un peu comme le propose la gériatrie sociale) et, bien sûr, la prévention par de saines habitudes tout au long de la vie.



Courir pour fuir la vieillesse?

Louise Baillargeon et Louise Charron du Théâtre Fleury nous présentent *Françoise* et *Diane* qui ont une approche très différente du vieillissement.
[CLIQUEZ ICI pour voir la vidéo.](#)



L'auto-âgisme

On ne le répétera jamais assez : l'âgisme est insidieux. Il s'est infiltré dans nos vies jusqu'à devenir tellement « normal » et qu'on ne le remarque plus!

On a même « acheté » plusieurs préjugés qu'on entend régulièrement. Et on se met à faire de l'auto-âgisme. Par exemple, on va abandonner l'apprentissage de quelque chose de nouveau aussitôt que ça devient trop compliqué parce qu'on se dit que de toute façon, les personnes de notre âge n'apprennent plus aussi facilement ou ne sont pas intéressées à apprendre de nouvelles choses.

Comme on dit qu'une image vaut mille mots, voici 3 courtes vidéos réalisées par la **Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec**. Ces vidéos mettent en situation des préjugés que Janine et Raymond ont intégrés au fil du temps.

CLIQUEZ SUR L'UNE OU L'AUTRE DES IMAGES pour démarrer la vidéo.

Moi? ÂGISTE?



Qu'est-ce que l'auto-âgisme?

POP!
QUIZ

Faites-vous de l'auto-âgisme?

- Sûrement 20,1 %
- Parfois 58,3 %
- Jamais 12,1 %
- Je l'ignore 9,5 %

PRÉSAGES

Vieillesse = vivre pleinement... parfois!



Changer les perceptions

Vaincre l'âgisme.

Prendre plaisir à vieillir!

Selon la recherche, l'âgisme intériorisé (auto-âgisme) affecte notre santé, nos opportunités d'inclusion sociale et peut également augmenter le risque de pauvreté et d'abus. L'âgisme mine également notre mémoire, notre sentiment d'autonomie et notre estime de soi.

- Quand on est jeune, on a peur de vieillir.
- Quand on vieillit, on a peur d'avoir l'air vieux.
- Et quand on est vieux, on a peur d'avoir l'Alzheimer, de radoter, d'être incontinent, de déranger...

Toutes ces craintes sur l'âge nous empêchent de profiter du moment présent. On n'est peut-être plus dans la « force de l'âge », mais on est dans la **FORCE DE NOTRE ÂGE!**

- En luttant contre l'âgisme, tout le monde en bénéficie : vieux et jeunes abordent le fait de vieillir avec plus d'ouverture.
- Comme individu c'est 7,5 ans de plus à notre vie qu'on gagne grâce à une attitude positive envers la vieillesse, mais c'est aussi de la sérénité pour mieux profiter de cette nouvelle période de la vie.
- En tant que société, on peut bénéficier des compétences, de l'expérience et des connaissances des générations plus âgées en les impliquant activement dans les prises de décision, dans les activités de nos communautés, dans le travail rémunéré et non rémunéré, dans les consultations sur l'environnement, l'économie, l'inclusion, les communautés, etc.

Mettre fin à l'âgisme commence par soi!

L'âgisme met en péril la sérénité des aîné.es d'aujourd'hui, mais aussi de ceux de demain. Il est primordial d'agir dès maintenant!

- Tolérer les attitudes âgistes c'est se renier soi-même.
- Avoir des attitudes âgistes c'est renier sa propre valeur.

À quel vieillissement aspirez-vous?



Vieillir et vivre pleinement... plus que jamais!

« Prendre le virage du vieillissement, c'est aborder de façon sereine ce qui ne sera plus jamais pareil et accueillir de nouvelles forces et valeurs pour se redéfinir à partir de nouveaux repères. »

- Programme **ANTIDOTE VIT**
VOS INTERÊTS SONT DE SUITE

Les autres nous traitent comme on les laisse nous traiter?
Ou comme on se traite soi-même?

On n'est peut-être plus dans la « force de l'âge », mais on est dans la **FORCE DE NOTRE ÂGE!**

Rétablir les faits

Le vrai du faux sur les préjugés

L'âgisme est une construction de l'esprit. Et pour changer les perceptions, il faut rétablir les faits. Les aîné.es font l'objet d'une représentation sociale laissant croire que le vieillissement est synonyme de déclin, de fardeau financier ou de « flop »!

Est-ce que c'est une réalité ou une construction sociale?

Les auteurs du livre *Les vieillissements sous la loupe* ont répertorié divers mythes liés aux aîné.es et au vieillissement, puis sont allés demander aux experts si ces mythes étaient fondés. En voici quelques-uns.

MYTHE La majorité des aîné.es sont hébergés par l'État

Dans les nouvelles on parle beaucoup plus des aîné.es en CHSLD que de ceux qui vivent paisiblement, et de façon autonome, dans leur maison. C'est comme si les médias posaient une loupe grossissante sur une minorité d'aîné.es, biaisant ainsi la perception de la population. ALORS QUE :

- 89,2 % des Québécois âgés vivent à la maison.
- 8 % habitent en résidences autonomes ou semi-autonomes.
- 2,8 % des aîné.es vivent en centres d'hébergement de soins de longue durée.

De plus, 60 % des personnes de 65 ans et plus se perçoivent comme ayant une excellente ou une très bonne santé.

MYTHE Ça coûte cher les aîné.es!

En 2011, une étude* réalisée au Royaume-Uni a montré que les contributions des personnes âgées – impôts, dépenses et autres – dépassaient de plus de 50 milliards de dollars (US \$) l'ensemble des sommes dépensées pour elles – retraites, protection sociale et dépenses de santé conjuguées.

*(Cook J. The socio-economic contribution of older people in the UK. Working with Older People, 2011)

Bien sûr il faut comparer des pommes avec des pommes : les ressources et les services offerts au Royaume Uni ne sont pas les mêmes qu'ici. Cependant cette étude indique que les 65 ans et plus sont un atout indéniable pour l'économie.

RÉTABLISSONS LES FAITS



POP! QUIZ

Quel pourcentage des 65 ans et plus vivent en CHSLD?

- 33,6 %... 5,9%
- 17,2 %... 17,6%
- 8,5 %... 23,5%
- 2,8 %... 52,9%



Mémoire qui oublie

- Il y a une altération progressive des capacités cognitives (neurones qui meurent). Cependant des facteurs comme la génétique, la pauvreté, la pollution, les conditions de vie ou la qualité du sommeil influencent la progression des pertes cognitives.
- Bien gérer le diabète et l'hypertension, avoir une alimentation saine, faire de l'activité physique régulière, pratiquer des activités cognitivement ou socialement stimulantes, ralentissent la progression.
- Ce qu'on fait pendant la retraite est encore plus important que ce qu'on a fait avant. On ne peut s'asseoir sur ses lauriers... ni trop longtemps devant la télé !
- Selon certaines recherches, les nouveaux apprentissages renforcent les neurones en place et favorisent même la naissance de nouveaux neurones.
- Pour stimuler notre esprit, il y a des trucs faciles comme modifier sa routine, apprendre une nouvelle langue, changer notre parcours de marche, faire des mots croisés... Soyons créatifs!



Les aîné.es sont allergiques aux changements sociaux

- En fait, c'est plutôt que les aîné.es ont une façon plus modérée d'aborder le changement. En vieillissant l'expérience nous apprend à prendre du recul et à prendre plus de temps pour évaluer une situation. Le statu quo peut alors représenter une option raisonnable avant de changer pour quelque chose d'autre. En fait, toutes les générations ont leurs individus réfractaires au changement. C'est d'ailleurs un trait de caractère très humain. Ce n'est pas l'apanage des plus vieux.
- Le Québec a quelques beaux exemples d'aîné.es influenceurs comme Fernand Dansereau, Louise Latraverse et Gilles Vigneault. Jeannette Bertrand a favorisé une foule de changements dans les valeurs et les perceptions de bien des Québécois.es et qui continue avec ses ateliers d'écriture.
- Les **Mémés déchaînées** (*Raging Grannies*) est un groupe militant ayant vu le jour en Colombie-Britannique en 1987. Elles font du « militantisme gris », elles s'associent à différentes causes comme l'environnement, la justice sociale, le féminisme ou contre la guerre) et protestent de manière ludique par les paroles de leurs chansons tout aussi colorées que leurs vêtements!
- L'actrice américaine Jane Fonda milite toujours à 83 ans!





Les aînés ne s'intéressent pas au numérique

- Toute personne, jeune ou vieille, a des intérêts qui peuvent varier au cours de sa vie.
- Quelle différence y a-t-il entre un trentenaire et une personne de 70 ans qui ne s'intéressent pas à Facebook ? Seulement le regard qu'on porte sur l'un et sur l'autre ! Pour le jeune on dira que c'est par choix, qu'il a décidé de se déconnecter. Tandis que pour l'aîné.e on pensera d'emblée que c'est parce qu'il n'est pas capable de comprendre comment ça fonctionne et on évaluera sa décision à travers un préjugé âgiste.

En fait, depuis 2019 c'est 82% des foyers des 65 ans et plus qui sont connectés, même que pendant la pandémie, le taux de branchement a augmenté à 91%!

- Appareils utilisés : ordinateur, tablette, téléphone intelligent, montre ou moniteur d'activité.
- 78 % des personnes de 65 ans et plus utilisent un ou l'autre de ces appareils.
- 63 % des personnes de 65 ans et plus naviguent sur le Web plusieurs fois par jour.



Riches comme Crésus

- En fait, on a un niveau de vie à la vieillesse qui est semblable à celui qu'on a eu durant notre vie.
- En vieillissant il arrive que les gens aient besoin de moins de choses, ce qui permet de faire des économies.

Plus riches parce que moins dépensiers ?

- La génération silencieuse a connu les lendemains de la grande dépression et a gardé des habitudes plus frugales. C'est cette même génération qui a transmis ces valeurs économes à sa descendance.

POP!
QUIZ

Quel pourcentage des foyers des 65 ans et plus sont connectés à Internet?

- 82 %... 41,2%
- 69 %... 47,1%
- 51 %... 5,9%
- 18 %... 5,9%



Vieillesse asexuée

Il y a 4 angles par lesquels il faut aborder ce mythe :

1. La vieillesse est victime de préjugés négatifs et continue à être perçue en termes de fragilité, de dépendance, de maladie et de passivité, tandis que la sexualité est généralement associée à la jeunesse, à la performance, à la vitalité, la santé et la passion.
Seules les personnes âgées jouissant d'une excellente forme physique ont une chance d'échapper à ce stéréotype.
2. Le mythe de l'asexualité des aîné.es s'enracine aussi dans l'association entre « apparence désirable » et sexualité. L'attractivité serait considérée comme un signe externe d'une sexualité interne, ce qui voudrait dire que seules des personnes extérieurement « désirables » seraient intéressées par la sexualité ou l'objet d'un tel intérêt.
Comme les idéaux de beauté sont basés sur la jeunesse et que l'apparence du corps vieillissant est socialement dénigrée, l'esprit collectif expulse donc les aîné.es de la sphère sexuelle.
3. Notre société a été fortement influencée par l'éducation judéo-chrétienne. Comme pour celle-ci la sexualité ne sert qu'à se reproduire et que la vieillesse n'est pas associée à la fécondité, les personnes âgées ne sont pas associées à la sexualité active.
De plus, les premiers écrits des sexologues, renforcent l'association entre jeunesse et sexualité.
4. Imaginer les aîné.es sexuellement actifs dérange : c'est plus commode d'imaginer qu'ils ont des relations de type affectif seulement.

La sexualité fait partie de la vie à tout âge, de façons différentes selon les personnalités, que ça nous plaise ou non. Il ne faudrait pas stigmatiser les aîné.es au sujet de leur sexualité, peu importe leur âge. On se doit de respecter leur intimité : ce sont des adultes majeurs et vaccinés!

À l'âgisme s'ajoute aussi un peu de sexisme : il y a souvent un double standard « homme âgé vs femme âgée » : dans l'imaginaire collectif, l'homme est plus facilement considéré comme toujours « désirable » en vieillissant que ne l'est la femme.



*Croyez-vous que ceux
qui ont connu la
libération sexuelle,
Woodstock et mai '68
vont laisser tomber la
sexualité parce que ça
gêne les bienpensants?*

Liberté 55

Ce mythe amplifie l'image négative du vieillissement démographique et de ses conséquences. En fait, la tendance à l'allongement de la retraite n'aura été que momentanée et correspond à la période de retraite anticipée des années 90 où le gouvernement réduisait ses dépenses en encourageant ses employés vers la retraite.

- Prendre sa retraite à 55 ans n'est pas le reflet de la tendance pour les personnes qui sont nées à partir de 1966.
- Depuis une vingtaine d'années, l'âge de la prise de la retraite augmente plus rapidement que l'allongement de l'espérance de vie : la durée de la retraite demeurant semblable.

Ce mythe est renforcé par le **rapport de dépendance des personnes âgées**. C'est un indicateur de la charge que la population âgée (66 ans et plus) représente pour la population en âge de travailler (15 à 65 ans) et l'économie.

- En 1970, le rapport était de 10 à l'emploi pour 1 à charge, tandis qu'en 2020 il est de 5 pour 1.

Le principal inconvénient de ce rapport de dépendance selon l'âge est qu'il prend pour acquis que toutes les personnes de 15 à 65 ans sont actives sur le marché du travail et que toutes celles qui ont 66 ans et plus ne le sont pas. **Alors que dans les faits, le rapport de dépendance est beaucoup plus lié au comportement et aux caractéristiques des personnes qu'à leur âge.**

La notion de « dépendance fondée sur l'âge » minimise l'apport des retraités et des personnes âgées en créant une dichotomie entre dépendants et actifs, comme si leur groupe d'âge reflétait leur statut sur le marché du travail.

Il est vrai que les personnes aînées reçoivent des ressources financières et des services financés par la population qui travaille, mais il est aussi vrai qu'elles participent au bien-être collectif à travers par exemple le bénévolat, l'aide financière aux enfants, la proche aidance ou le gardiennage de leurs petits-enfants.





À la retraite, hors du bénévolat point de salut !

Il est indéniable que le bénévolat est positif à plusieurs égards, tant pour la personne qui reçoit un service par un bénévole que pour ce dernier chez qui on observe :

- une meilleure santé physique et mentale.
- un indice de bonheur plus élevé.
- un sentiment d'accomplissement et d'utilité plus grand.

Toutefois, il ne faut pas que la participation sociale des aîné.es soit instrumentalisée et se transforme en un discours moralisant et normalisant, qui cacherait un désengagement de l'État.

À la retraite, le bénévolat est UNE des façons d'occuper son temps, mais ne convient pas à tous les types de personnalités. Certains préféreront se consacrer à leur potager, aux voyages, ou auront déjà beaucoup à faire en tant que personne proche aidante. D'autres ont l'esprit entrepreneur ou n'ont carrément pas les moyens de cesser de travailler.

La participation sociale n'est pas une solution miracle, mais un vecteur parmi d'autres d'une pleine citoyenneté dans la vieillesse. Elle se doit toutefois d'être le reflet de la diversité des réalités et des choix des aîné.es.

Deux questions se posent :

- En tenant compte du profil et du parcours de vie, peut-on vraiment définir un type unique de personne aînée participative, active et en santé ?
- Tous les milieux sont-ils inclusifs de la diversité des aîné.es ?



En vieillissant, on s'habitue aux deuils

Vieillir ne consiste pas seulement en une suite de deuils et de pertes, et la fréquence ne facilite pas la traversée de l'expérience. Toute la promotion pour un « vieillissement réussi » laisse croire qu'on n'a plus le droit de vivre de la tristesse ou de la souffrance liées aux deuils et au vieillissement.

Pour maintenir un équilibre mental, on doit se permettre de vivre ses émotions. Les émotions sont des indicateurs à prendre en compte pour évaluer notre état et déterminer si nous devons demander du soutien ou de l'aide à notre réseau ou à un professionnel.

Il ne faut pas tout mettre sur le dos de la vieillesse ! C'est important de prendre au sérieux le maintien de l'équilibre mentale et de s'interroger sur ce qui pourrait nuire à cet équilibre.

D'où l'importance d'offrir une bonne écoute, de créer des liens de confiance et de favoriser les conversations avec les aîné.es pour mieux connaître leurs états d'âme et leur ressenti par rapport à leur vécu de personnes âgées.



POP!
QUIZ

En vieillissant, on s'habitue aux deuils.

- En accord... 11,8%
- En désaccord... 88,2%

Vieillesse = vivre pleinement...

Alors qu'elles vivent de la détresse, les personnes âgées, présentent souvent moins de symptômes de troubles de santé mentale que les plus jeunes.



Mourir de vieillesse doucement dans son sommeil

Notre conception de la mort des personnes âgées ne peut être dissociée de la société dans laquelle nous vivons : un monde marqué par la peur du vieillissement et de la mort. Ce qui peut nous amener à nous distancier ou à faire abstraction volontairement les souffrances des personnes âgées parce qu'on préfère ne pas trop le savoir.

L'idée réconfortante d'une mort paisible nous épargne une anticipation confrontante, mais elle a aussi pour effet de nous amener à nier les situations vécues par les personnes âgées et leurs besoins réels.

Douleur, affaiblissement, découragement, peur, inquiétude, regrets, confusion et colère peuvent être vécus par la personne âgée face à sa propre fin. C'est normal et sain. Ces sentiments doivent être accueillis. Il ne faut pas en faire abstraction ou les banaliser.



Les familles abandonnent leurs proches âgés

Au Québec 80% des soins dont ont besoin les personnes âgées sont dispensés par les proches. L'aide offerte par les proches-aidants équivaut de 4 à 10 milliards de dollars.

FAITS :

- 21% des Canadiens âgés de 15 ans et plus ont fourni des soins à un proche ayant un problème de santé chronique ou une incapacité.
- 30% des aidants ont encore un enfant de moins de 18 ans à la maison.
- 60% des aidants travaillent.
- Moyenne d'âge des aidants est entre 45 et 64 ans.
- 75% des Québécois estiment qu'il revient à la famille de prendre soin des aîné.es.

***Comme ce sont les familles qui assument une grande partie de l'aide dont les personnes âgées ont besoin, ce sont des coûts qui n'ont pas à être assumés par l'État et nos impôts.

Explosion des coûts de santé liés au vieillissement de la population

- La croissance annuelle moyenne des coûts de santé au Canada est de 3,5 %.
- Des études montrent qu'un **tiers seulement** de cette augmentation est dû au vieillissement. Les deux autres tiers sont liés au nombre croissant des interventions chirurgicales, aux nouvelles technologies coûteuses et à l'augmentation globale de l'utilisation des services.

Partir doucement pendant son sommeil...

Les familles abandonnent leurs proches âgés

POP!
QUIZ

6. Quel pourcentage des soins aux aînés sont dispensés par les proches aidants ?

- 80 %... 52,9%
- 66 %... 28,4%
- 37 %... 11,8%
- 21 %... 5,9%

Vieillesse
plan national



Les aîné.es sont tous pareils de 65 à 115 ans

En fait, plusieurs générations se retrouvent dans le groupe des aîné.es :

- **La génération grandiose** (1911-1924) Parents des babyboomers, ont connu les guerres et le crash économique, ont participé à la reconstruction de l'économie.
- **La génération silencieuse** (1925-1946) Guerre et après-guerre. Génération travailleuse, peu revendicative, attachée à la famille et à l'autorité.
- **La génération des babyboomers** (1946-1964) : génération privilégiée qui a connu la paix, la prospérité, le plein emploi et qui croyait au progrès des « Trente Glorieuses » de 1945 à 1973.

À l'année de naissance s'ajoutent les influences du milieu de vie, de l'éducation, des moyens financiers et du parcours de vie. Sans conteste, les aîné.es de 65 à 115 ans constituent un groupe hétéroclite qui va bien au-delà de l'âge. C'est pourquoi le classement par l'âge fausse les perceptions en faisant des amalgames et ne convient pas dans bien des domaines.

De plus, le **vieillessement de la population** est généralement présenté comme étant le résultat de l'allongement de la vie. On ne met que rarement le phénomène en relation avec le faible taux de natalité d'aujourd'hui, ce qui contribue à générer une perception négative des aîné.es parce que c'est encore une fois de « leur faute », alors que c'est une question de pourcentage.



Les aîné.es sont la cause de la plupart des accidents de la route

- Pierre-Olivier Fortin, porte-parole de l'organisme CAA-Québec souligne que « Si les 75 ans et plus représentent **8 %** de la population (Statistique Canada), ils ne sauraient être surreprésentés dans les statistiques sur les accidents ».
- S'appuyant sur le dernier bilan de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ), M. Fortin rapporte que des aîné.es ont été « impliqués dans seulement **3,9 %** des accidents de la route et que ces accidents n'ont causé que des dommages matériels ». C'est ainsi qu'il appelle à cesser de les considérer comme des dangers et à mettre l'accent sur leur accompagnement dans leur démarche pour maintenir ou renoncer à leur permis.
- M. Fortin affirme que « Les aîné.es demeurent plus attentifs à la route, sont moins téméraires et ont beaucoup plus d'expérience. Si tout le monde respectait les règles autant qu'eux, les percevrait-on toujours comme un danger ? » Pour lui, le droit de conduire dépend de la capacité, pas de l'âge.
- Les 25-34 ans constituent le groupe d'âge le plus souvent en cause dans les accidents. (Réf. 2019)

POP!
QUIZ

Quel pourcentage des accidents de la route implique des personnes de 75 ans et plus?

- 28,9 %... 6,3%
- 12,4 %... 0%
- 3,9 %... 93,7%

Vieillesse = votre planification...

Accueillir la vieillesse

L'âgisme, nourri par les mythes et les préjugés, a pour effet de rendre les aîné.es de tous âges invisibles à la société, mais aussi à eux-mêmes, en ce sens, qu'ils peinent à maintenir un sentiment d'utilité et d'appartenance face au bombardement négatifs liés à leur âge.

La vieillesse est une nouvelle étape de la vie, avec ses changements et ses opportunités comme l'ont été l'adolescence et l'âge adulte. Le temps n'efface en rien l'expérience accumulée au cours de notre parcours de vie. Notre expertise nous permet de trouver des solutions variées pour s'adapter aux multiples changements vécus.

Notre attitude face à la vieillesse fait toute la différence!

Le plus bel exemple de la diversité des aîné.es, c'est Thérèse McComber, une des créatrices du programme Antidote VIT.

Thérèse a une Maîtrise en service social. Elle collabore au développement des programmes Antidote depuis plus de 20 ans. Elle a 80 ans et travaille comme responsable des services communautaires au CAB Matawini dans Lanaudière.

Dans cette vidéo, elle s'entretient avec Martine Comtois, coordonnatrice d'Antidote VIT. Elles nous partagent leur vision du vieillissement.

[CLIQUEZ ICI pour regarder la vidéo.](#)



Les valeurs tierces et le devoir du vieillir

Maximilienne Levet est une docteure en psychologie sociale née en 1922 et décédée il y a 5 ans. Elle a écrit plusieurs livres et essais dont « **Les valeurs de l'âge** ». Dans cet essai, elle aborde le sujet de la vieillesse avec deux idées nouvelles : le devoir du vieillir et les valeurs tierces.

Elle disait que : « Les personnes vieillissantes sont toujours abordées sous l'angle des droits et jamais sous celui du ou des devoirs. **Pourtant, avant de disparaître, il en est un auquel elles ne peuvent se dérober, c'est celui du vieillir.** Nos sociétés occidentales, grâce au développement de l'industrie, ont prodigué le progrès et l'abondance. Maintenant, elles sont arrivées à une butée et on voit s'accroître le chômage, l'exclusion, la pollution des eaux, de l'air et de l'atmosphère. »

Pour Mme Levet, les personnes âgées sont détentrices de valeurs, près du rythme naturel de la vie, ignorées par la société et par les aîné.es eux-mêmes : **lenteur, faiblesse, disponibilité et refus du gaspillage.** Ces valeurs constituent une logique en opposition totale avec les valeurs de notre société : vitesse, force, maîtrise du temps et consommation. » Elle les appelle les **valeurs tierces**, en référence au troisième âge.



La lenteur

Étrangement, tout va tellement vite autour de nous qu'on a l'impression d'être arrêté. Tout vient à nous : livraison, nouvelles, divertissement, repas, les amis par visio-conférence... Un tourbillon incessant qui laisse peu de temps pour approfondir les choses et donner du sens aux situations.

À ce rythme effréné, tout se désincarne et perd de sa substance. Les émotions restent superficielles, l'une chassant l'autre, ne laissant aucune place à la réaction.

Ralentir et revenir à l'essentiel

En vieillissant, une certaine lenteur physique s'installe, le pas ralentit, le corps change de vitesse, la tension dans les membres se relâche un peu. Pour Maximilienne Levet, cette lenteur redonne vie, chaleur et dimensions humaines. Nos sens ont besoin de temps pour percevoir et ressentir ce qui traverse notre quotidien.

La lenteur permet « l'arrêt sur l'image », son exploration, sa connaissance, la parole échangée. La lenteur permet la retrouvaille avec son voisin, la richesse de la proximité avec un monde qui foisonne de nuances.

La lenteur nous donne la possibilité de réfléchir et l'occasion d'être enfin des citoyens actifs. La lenteur n'est pas un état, c'est une façon d'exister. Avec et par la lenteur, le temps s'incarne et prend son sens, c'est le moment présent. C'est choisir de ne pas précipiter les choses.

La tendresse n'existerait pas sans lenteur.

La vie douce gagne en popularité

Des adeptes de tous âges adoptent le mouvement « doux » (angl. *slow movement*, appelé aussi *slow attitude*) qui prône une transition culturelle vers le ralentissement de notre rythme de vie, l'adoucissement des pressions modernes et l'appréciation des choses simples. C'est une invitation à vivre intensément l'instant présent et à ralentir en douceur pour repenser ses priorités et accorder du temps à ce qui nous est essentiel.



Par le devoir du vieillir, les aîné.es ont la mission de guider les plus jeunes dans l'apprentissage de la lenteur, leur montrer les bienfaits de revenir à l'essentiel et à décrocher de l'obligation de vitesse, pour sortir de l'urgence et reprendre un rythme plus naturel.

« Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage. »
- Jean De La Fontaine

La lenteur

SLOW PARENTING
Ne cesser d'attendre, le slow parenting déconstruit les conséquences de nos rythmes effrénés sur les enfants et propose des solutions alternatives pour respecter leur identité profonde et leur temps (réduction des activités extra-scolaires, valorisation de l'autonomie, coopération avec la nature et autres).

SLOW LIFE
Prendre le temps de vivre, s'ancrer dans l'instant présent, être en accord avec ses valeurs profondes, valider ses aspirations, accorder plus de temps à ses priorités, couvrir les plaisir simples...

SLOW TOURISME
Le slow tourisme invite à être plus connecté à son environnement à vivre intensément le moment présent, à devenir un voyageur responsable notamment en consommant local, en prenant le temps d'approfondir un lieu plutôt que de multiplier les visites.

SLOW BUSINESS
Secours les habitats et réinventer les modes de travail par de nouvelles méthodes pour améliorer la qualité de vie professionnelle.

SLOW FOOD
C'est un mouvement international créé dans les années 80 et une façon de porter un autre regard sur la nourriture (manger local et de saison, cultiver, partager autour de la table).

SLOW CITY
Le mouvement SlowCity concerne les villes de moins de 50 000 habitants et privilégie à tout point de vue le terrain à la vitesse par une conscience d'engagement, l'habitation du lieu, l'implication citoyenne, etc. L'objectif est de ralentir l'agitation urbaine.

SLOW COSMÉTIQUE
Une marque qui valorise les initiatives pour une cosmétique écologique et un mouvement qui invite à une consommation plus responsable et respectueuse de l'environnement des produits cosmétiques.

LA SLOW LIFE

La pandémie a permis à plusieurs de goûter à l'essentiel. De revenir au moment présent, d'avoir un avant-goût de ce que la vieillesse a à offrir.

La frugalité (refus du gaspillage)

C'est une valeur qu'on associe souvent aux aîné.es plus âgés des générations grandiose et silencieuse. Ayant connu les crashes boursiers et les guerres, ils ont une perception de la valeur des choses qui est complètement à l'opposé de l'obsolescence programmée d'aujourd'hui.

Les babyboumeurs ont été élevés avec cette valeur et les générations plus jeunes ont été sensibilisées tôt au recyclage et à l'impact de la consommation sur la planète. La frugalité est une valeur qui vient protéger notre planète dont les ressources sont limitées. Tant et si bien que le **Jour du dépassement** a été créé pour marquer la date à partir de laquelle l'empreinte écologique de notre consommation dépasse la biocapacité de la planète.



Toutefois, la société marchande nous incite à consommer toujours plus. Par le devoir du vieillir, les aîné.es ont la mission de faire contrepoids à la société de consommation et de nous inculquer le refus du gaspillage. Ils peuvent être une source d'inspiration vers la « déconsommation ». La frugalité est une façon différente d'apprécier les choses, d'en prendre soin, de prendre conscience de leur valeur, de donner une seconde vie à ce qui peut revivre par la transformation, comme les catalognes et les courtes-pointes d'autrefois qui étaient faites avec les retailles de vêtements trop usés pour être portés, mais

qui retrouvaient une seconde vie en nous gardant bien au chaud.

On peut observer un retour à cette valeur de frugalité par les concepts d'économie circulaire et de simplicité volontaire.

La disponibilité

Être disponible, c'est ne pas avoir d'engagements, être libéré des obligations, pouvoir disposer de soi et de son temps. Prendre le temps de faire ses choix.

En vieillissant, l'emploi du temps se libère des obligations, pour laisser place au choix de faire ou de ne rien faire. On devient disponible et maître de son temps.

Mais la disponibilité, c'est aussi une disposition intérieure, qui ouvre les yeux et les oreilles, qui affine les sens et qui rend la perception du monde environnant, plus présent et compréhensible dans toute sa diversité.

Être disponible c'est s'ouvrir à l'autre, sortir de sa bulle et se donner la chance d'avoir des échanges significatifs. C'est prendre le temps de créer des liens en pleine conscience, dans le moment présent.



La faiblesse (la fragilité)

Dans le film documentaire *Le sens de l'âge*, Madeleine, une dame de 80 ans, raconte comment, quand elle était jeune, elle était de toutes les revendications, et montait aux barricades. Elle dit qu'en vieillissant, se battre n'a plus la même importance, la vie devient plus simple, on réfléchit plus et on prend le temps de choisir ses batailles... La faiblesse nous force à affronter l'adversité autrement, sans jouer des coudes, en écoutant plus, en choisissant le dialogue plutôt que les poings. Avec l'expérience de la vie on apprend aussi à départager les futilités des choses importantes. On passe de la réaction à la réflexion.

Une faiblesse porteuse de sagesse?

La faiblesse physique ce n'est pas la faiblesse morale! La faiblesse engendre la créativité, nous force à créer des contacts pour demander de l'aide ou à user de stratégies nouvelles pour atteindre ses objectifs.

On n'aime pas trop se rendre compte qu'on perd de la force physique. Cette nouvelle faiblesse peut avoir l'avantage d'enfin ne plus avoir à être le plus fort... Une invitation à partager son fardeau.

La faiblesse favorise la discussion, la prise en considération des arguments opposés, l'adaptation à de nouvelles conditions de vie, le recours à l'imagination pour trouver des solutions, peut-être même pour l'élaboration d'un nouveau contrat social? La faiblesse quand elle est assumée, peut devenir une force. En vieillissant, on a un choix à faire face à ce nouveau statut : s'adapter ou subir? C'est à nous qu'il appartient d'identifier et de faire appel aux capacités toujours présentes.



Vivre la force de NOTRE âge

Maximilienne Levet nous invite à entreprendre la vieillesse comme un retour aux valeurs et au rythme de la nature. Un retour à soi. La nature est fragile, on voit ce que l'homme peut lui faire subir, mais avec patience et lenteur elle prend toute sa force quand on lui en donne la possibilité. **En vieillissant, il faut se donner la chance d'être tout ce qu'on peut être.**

Notre **mission durant la vieillesse** est d'utiliser notre créativité et de puiser dans nos expériences de vie pour mettre à profits ces nouvelles forces pour faire face aux multiples transitions et inspirer les générations plus jeunes à vivre en harmonie avec ces forces qui nous rattachent la nature.



Fragile, la nature a été malmenée par le passage de l'humain à Tchernobyl. Après 35 ans, elle a repris ses droits. Un bel exemple de force tranquille à l'image des aînés.

Antidote VIT

Vit Intensément

Tout de suite

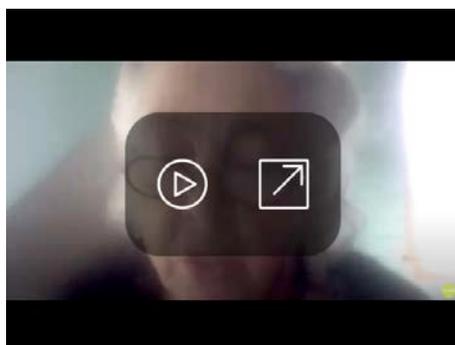
On retrouve le même esprit dans le programme Antidote VIT qui repose sur ces trois intensions, piliers de la démarche Antidote VIT. Dans sa forme originale, ce programme accompagne des groupes d'aîné.es dans la recherche de façons pour rester gagnants malgré les pertes et les adaptations vécues au cours du vieillissement.

Inspiré par Maximilienne Levet



Il y a 25 ans, Nikole Dubois a eu la chance de rencontrer Maximilienne Levet qui lui a présenté les concepts des « valeurs tierces » et du « devoir du vieillir ». Porter les valeurs tierces nous harmonise avec le rôle qui nous incombe avec l'âge : le **devoir du vieillir** qui est de rétablir l'équilibre dans notre société (mal)menée par la performance, la vitesse et la consommation. Pour Nikole Dubois, la force a besoin de la fragilité, la vitesse a besoin de la lenteur, la suroccupation a besoin de la disponibilité, la surconsommation a besoin de la frugalité. Dans l'entrevue qui suit, Nikole nous parle de l'expertise des aîné.es qui doit être mise au service du mieux-être de nos sociétés.

[CLIQUEZ ICI pour voir l'entrevue.](#) (Note : la qualité de l'image est faible, nous nous en excusons.)



Qui est Nikole Dubois?
Native de Saint-Flavien de Lotbinière, cette femme de cœur et d'action, détient une maîtrise en psychopédagogie et cumule près de 50 ans d'expérience terrain. Elle est la créatrice d'Antidote : une pédagogie originale, conviviale et vivante ancrée au Québec et ailleurs. Une approche reposant sur le potentiel et la capacité d'agir pour changer les choses. Nikole Dubois œuvre à la fois comme éducatrice et formatrice et a à son actif, de nombreux prix honorifiques et des échanges internationaux.



- Véhiculer un vieillissement vivant à partir d'une approche globale.
- Valoriser les valeurs tierces : lenteur, temps, vulnérabilité, simplicité, disponibilité, plaisir de la rencontre.
- Comprendre le vécu de transition et la quête de sens.

Valeurs de production actuelles	Valeurs tierces
Force	Faiblesse
Vitesse	Lenteur
Pouvoir sur les êtres et les choses	Plaisir de la rencontre
Suroccupation	Disponibilité
Temps contraint	Temps libre
Performance	Fragilité
Sursatiété	Frugalité
Surconsommation	Simplicité
Préfabrication « achète/jette »	Débrouillardise

Notre mission auprès des personnes âgées

Grâce à leur implication auprès des **âné.es**, les bénévoles ont un rôle d'influence.

L'objectif de cette formation est de renforcer votre rôle d'influence pour devenir des semeurs d'idées... des facilitatrices de vieillissement... des *boosters* d'âné.es.

Des antidotes à l'âgisme

Les bénévoles le font déjà par l'attention qu'ils portent aux âné.es dans leur rôle de bénévole.

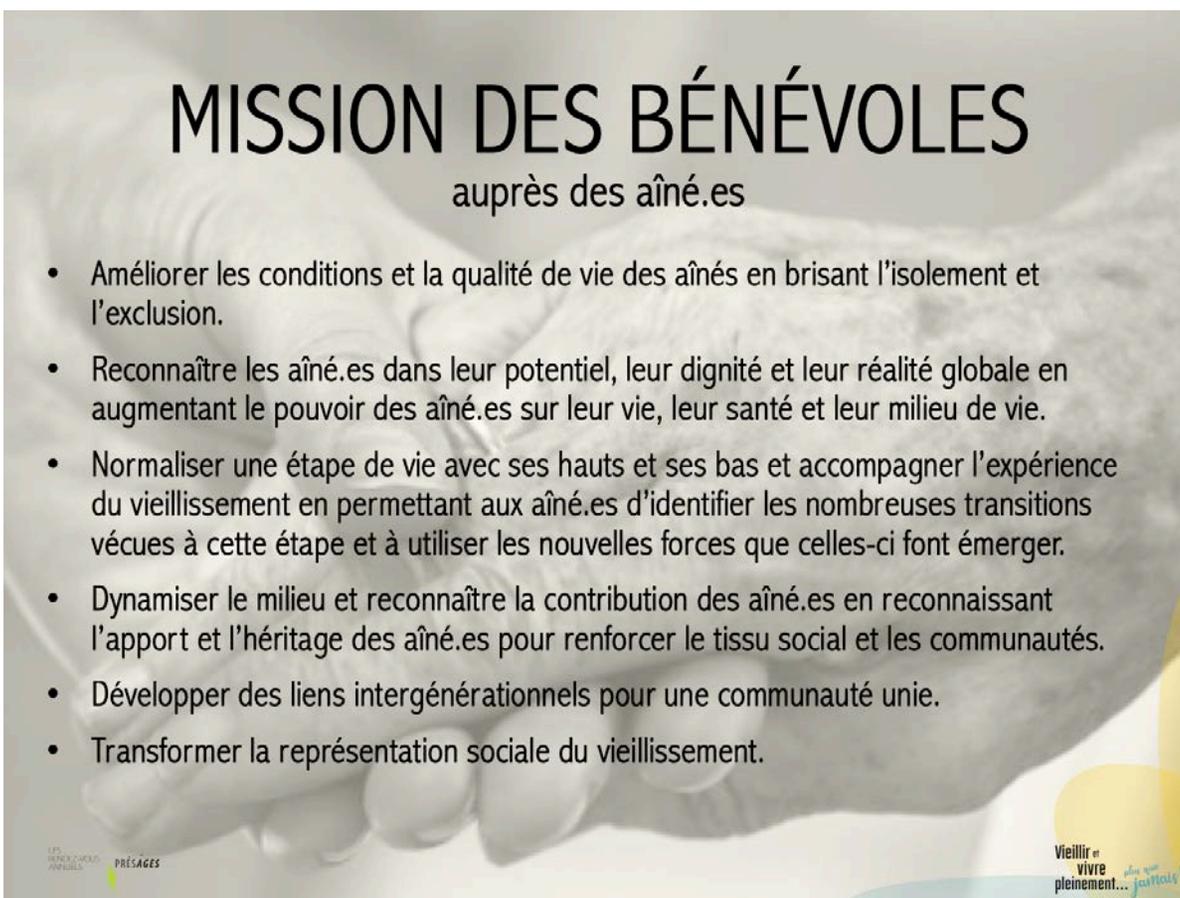
En étant sensibilisés aux valeurs tierces, chacun est mieux placé pour détecter les embûches qui empêchent une personne de prendre du plaisir à vivre sa vieillesse pleinement.

Au quotidien, notre dynamisme et nos actions représentent la force de notre âge.

L'approche que nous avons face à notre propre vieillissement est la meilleure façon de devenir des antidotes à l'âgisme.

La longévité dépasse les limites connues. Les âné.es du grand âge explorent un vieillissement inconnu jusqu'à maintenant. Ces hommes et ces femmes inventent de nouveaux modèles de vieillesse. Notre mission auprès des âné.es est de participer à la création d'une culture du vieillissement vivant, serein et fier. Libre de tout âgisme.

Être à l'écoute des âné.es, respecter leur rythme, les consulter, mettre à profit leur expertise, reconnaître leurs capacités toujours présentes et les soutenir dans cette période de grands changements sont les outils principaux pour mettre fin à l'âgisme et s'offrir la possibilité d'un vieillissement plus serein.



MISSION DES BÉNÉVOLES

auprès des âné.es

- Améliorer les conditions et la qualité de vie des ânés en brisant l'isolement et l'exclusion.
- Reconnaître les âné.es dans leur potentiel, leur dignité et leur réalité globale en augmentant le pouvoir des âné.es sur leur vie, leur santé et leur milieu de vie.
- Normaliser une étape de vie avec ses hauts et ses bas et accompagner l'expérience du vieillissement en permettant aux âné.es d'identifier les nombreuses transitions vécues à cette étape et à utiliser les nouvelles forces que celles-ci font émerger.
- Dynamiser le milieu et reconnaître la contribution des âné.es en reconnaissant l'apport et l'héritage des âné.es pour renforcer le tissu social et les communautés.
- Développer des liens intergénérationnels pour une communauté unie.
- Transformer la représentation sociale du vieillissement.

LES BÉNÉVOLES
PRÉSAGES

Vieillir et
vivre
pleinement... *plus que jamais!*



PRÉSÂGES est un organisme sans but lucratif dédié à favoriser l'émergence de solutions innovantes aux enjeux liés au vieillissement. Ancré dans le présent, PRÉSÂGES accueille le changement, à l'affût de nouveaux courants, besoins et aspirations des aîné.es d'aujourd'hui et de demain.

Notre approche

Toujours guidé par l'approche du développement communautaire, nos pratiques se résument ainsi :

- Mettre l'humain au centre de tout processus
- Oser sortir de sa zone de confort
- Miser sur la diversité des gens et des idées
- Faire appel à la créativité de tous
- Se lancer dans l'action
- Expérimenter
- Apprendre de nos expériences
- Partager

Nos actions

- **Le Collaboratif**, espace de co-working regroupant plusieurs organismes sous une même adresse.
- **Accompagnement** organisationnel en clarté stratégique et innovation sociale.
- **Mûr.e pour entreprendre**, programme de formation entrepreneuriale pour les personnes d'âge mûr.
- **Les Rendez-vous annuels**, journée de formation et de ressourcement pour les bénévoles du secteur aîné.
- **Sans précédent**, un balado qui explore ce que veut dire une société vieillissante dans un monde en transition.
- **Trajectoire**, laboratoire d'idées et d'innovations, crée des événements réflexifs.

Pour en savoir plus visitez notre site Internet au www.presages.org



PARCE QUE VIEILLISSEMENT, VIEILLIR, VIEUX, VIEILLE... COMMENCENT PAR VIE !

L'allongement exceptionnel de l'espérance de vie est un phénomène nouveau dans l'histoire de l'humanité et offre un espace de création. Il y a autant de façon de vieillir qu'il y a de personnes vieillissantes. Comment vivons-nous ce phénomène? Est-il possible de se réapproprier notre droit de vieillir en se libérant de nos conditionnements sociaux et en accédant à notre potentiel?

Basés sur la pédagogie originale créée par Nikole Dubois, psychopédagogue, les ateliers Antidote VIT 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 cruciale qu'est la vieillesse.

Dans ces ateliers, nous y découvrons, entre autres, les valeurs tierces et leur impact social, les opportunités offertes par le vieillissement ainsi que ses défis, l'expertise du vécu, la dynamique des transitions, l'importance de notre attitude et de nos relations sociales.

Les ateliers Antidote VIT participent à la création d'une culture du vieillissement qui fait place à l'être et à la découverte d'un espace de liberté où le rôle social des personnes âgées est reconnu. Et si le vieillissement représentait un *top* plutôt qu'un *flop*?

FORMATION À L'ANIMATION

Les personnes intéressées à animer des ateliers Antidote VIT dans leur milieu doivent suivre une formation de deux jours permettant de :

1. S'interroger sur la réalité individuelle et collective des personnes âgées
2. Se familiariser avec le Programme Antidote VIT
3. S'outiller pour animer le programme et l'utiliser dans sa pratique

Le rôle de la personne animatrice consiste à servir de guide, à accompagner l'expérience tout en portant la vision VIT.

Des formations sont offertes sur demande.

Antidote VIT permet de s'interroger sur la représentation sociale, le sens et les valeurs liés à l'expérience du vieillissement.

COMMUNIQUER AVEC NOUS

Le programme Antidote VIT est développé et expérimenté collectivement par Nikole Dubois, Thérèse McComber et Martine Comtois, en collaboration constante avec des personnes âgées et des organismes communautaires.

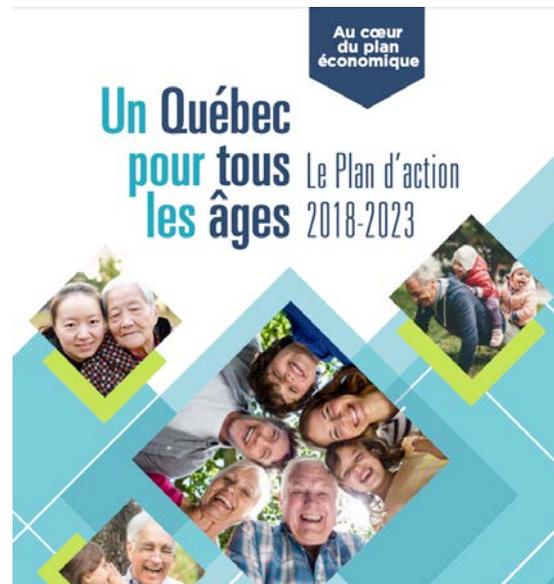
Pour devenir animatrice-animateur ou pour toute information :

Martine Comtois

(450) 803-8139

antidoteVIT@gmail.com

Ce webinaire a été présenté gratuitement grâce à l'aide financière du
Réseau de l'action bénévole du Québec (rabq.org)
dans le cadre du plan gouvernemental
Un Québec pour tous les âges



Références et bibliographie

Vous trouverez ici la liste de toutes les sources qui ont inspiré le développement du contenu du webinaire « Vieillir et vivre pleinement... plus que jamais! »

Articles (entrevues, opinions, chroniques)

- Carl Honoré. Vieillir, la belle affaire! https://www.ledevoir.com/societe/sante/547571/vieillir-la-belle-affaire?fbclid=IwAR1g2cTf1nFkZTnvtXOIXQnEAOen77_py-Gd9SCx7lg-vhqDDt_jVb0eZQ
- L'inclusion sociale des aînés : un objectif à atteindre. <http://impactcampus.ca/archives/archives-du-mag/octobre-2019/l'inclusion-sociale-aines-objectif-a-atteindre/>
- Après 65 ans : chaise berçante et radotage, pas pour moi! <http://impactcampus.ca/le-mag/apres-65-ans-chaise-bercante-radotage-moi/>
- Âgisme : la vieillesse a-t-elle bonne presse au Canada? <https://conseildepresse.qc.ca/actualites/chroniques/agisme-la-vieillesse-a-t-elle-bonne-presse-au-canada/>
- Rather than identifying as old, young or middle-aged, be an “old person in training” instead. <https://ideas.ted.com/rather-than-identifying-yourself-as-old-young-or-middle-aged-be-an-old-person-in-training-instead/>
- Questions-réponses sur l'âgisme. <https://www.who.int/ageing/features/faq-ageism/fr/>
- Quiz sur les attitudes sur le vieillissement. <https://www.who.int/ageing/features/attitudes-quiz/fr/>
- Les conséquences psychiques de l'exclusion. https://www.scienceshumaines.com/les-consequences-psychiques-de-l-exclusion_fr_3895.html
- Aimer son âge : les joies de la maturité. <https://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Bien-vieillir/Articles-et-dossiers/Aimer-son-age-les-joies-de-la-maturite?fbclid=IwAR12yE0WGB6WMJwnE3KrdnpPwGSEn4DIEF8X-w0oBWvj79s5S6O7ZcbEkBQ#xtor=CS2-6-%5B06-01-2020%5D-%5B12:30%5D-%5BAimer-son-age-les-joies-de-la-maturite%5D>
- La retraite à 70 ans. https://plus.lapresse.ca/screens/50b5eeb8-069a-44fb-a105-89b86bee9355_7C_0.html?utm_medium=Email&utm_campaign=Internal+Share&utm_content=Screen
- L'âgisme, la discrimination qui détruit la santé des plus âgés. https://www.levif.be/actualite/sante/l-agisme-la-discrimination-qui-detruit-la-sante-des-plus-ages/article-normal-1241387.html?fbclid=IwAR3MzcBGyc_Xz28rZOeainqVSxnelb6XpYbZL7tOnKcxXuUuEvyQYmKSd0Q&cookie_check=1580306571
- Est-ce qu'on prend soin de nos aînés au Québec? https://urbania.ca/article/est-ce-quon-prend-soin-de-nos-aines-au-quebec?fbclid=IwAR0AlohTalUGgo2uoOZsXli_3vDR2PSNZe3VnbwiKp9956EDh4363UUUAY
- Le bénévolat développe les fonctions cognitives des personnes âgées. <https://volunteeringonthemove.uqam.ca/fr/la-recherche-pour-tous/le-benevolat-developpe-les-fonctions-cognitives-des-personnes-agees/>
- Ageism in the third age. https://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-319-73820-8_8#enumeration
- Le bonheur est-il à 70 ans? <https://www.lapresse.ca/societe/2019-04-23/le-bonheur-est-il-a-70-ans>

- Le passage de l'enfance à l'adolescence. <https://www.mamanpurlavie.com/enfant/9-a-12-ans/developpement/physique/8163-le-passage-de-l-enfance-l-adolescence.thtml>
- Les générations au Canada. https://www12.statcan.gc.ca/census-recensement/2011/as-sa/98-311-x/98-311-x2011003_2-fra.cfm
- L'allongement de la jeunesse : quels effets dans la suite des générations? <https://www.ledevoir.com/societe/513899/l-allongement-de-la-jeunesse-quels-effets-dans-la-suite-des-generations>
- « OK Boomer » ou la lutte des générations. <https://www.ledevoir.com/societe/566847/ok-boomer>
- Pourquoi avons-nous si peur de vieillir? <https://www.psychologies.com/Bien-etre/Prevention/Bien-veillir/Articles-et-dossiers/Pourquoi-avons-nous-si-peur-de-veillir>
- En classe avec Lucille, 92 ans. <https://www.lenouvelliste.ca/chroniques/isabelle-legare/en-classe-avec-lucille-92-ans-384c7baeb24f70531feb7bb759eeefb5?fbclid=IwAR3UED5fcXVtn4iPPz6Q4k3af69jxkZerlievjsMUyMHmyczNeJtsS4mLIQ>
- Les différents types de générations. <https://www.topito.com/top-differentes-generations>
- Redefine what it means to age. <https://www.facebook.com/watch/?v=10154122711043960>
- Y a plus de vieux. https://plus.lapresse.ca/screens/13c7f7f9-64b3-46ac-a258-2ef8a133d9c7_7C_0.html?utm_medium=Email&utm_campaign=Internal+Share&utm_content=Screen
- Génération grandiose : la plus grande des générations? <https://culture-crunch.com/2018/07/21/generation-grandiose-la-plus-grande-des-generations/>
- Tsunami gris ou brise de jouvence? https://plus.lapresse.ca/screens/0e45612e-600a-4a3e-bf08-0b2a3e8d017d_7C_0.html
- Le système de santé menacé par un « tsunami gris ». <https://www.ledevoir.com/societe/sante/294823/le-systeme-de-sante-menace-par-un-tsunami-gris>
- Une nouvelle étude discrédite l'idée d'un « tsunami gris ». <https://cpha.ca/fr/une-nouvelle-etude-de-sante-publique-discredite-lidee-dun-tsunami-gris>
- « Tsunami gris » ou « luminosité des aînés »? https://www.senioractu.com/Vieillessement-de-la-population-un-tsunami-gris-ou-une-luminosite-des-aines_a12728.html
- L'adolescence : l'étape des bouleversements. <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/adolescence-bouleversements/>
- Le striptease de nos vieux jours. <https://www.rumeurduloup.com/le-striptease-de-nos-vieux-jours/>
- Boris Cyrulnik : l'après-pandémie est encore à bâtir. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1776248/boris-cyrulnik-entrevue-celine-galipeau-pandemie-resilience?utm_source=dlvr.it&utm_medium=twitter
- Briser l'âgisme, ce fléau socialement toléré. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1761448/agisme-discrimination-prejuges-veillessement-aines-jeunes>
- À quel âge devient-on vieux? <https://www.journalaccs.ca/a-quel-age-devient-on-vieux%E2%80%89/>
- Comment la jeunesse est devenue la valeur culte. <https://www.caminteresse.fr/economie-societe/comment-la-jeunesse-est-devenue-la-valeur-culte-11115554/>
- Il faut qu'on se parle des vieux. https://plus.lapresse.ca/screens/865f5623-5b36-4bae-b98d-b576bbb230d5_7C_0.html?utm_content=email&utm_source=lpp&utm_medium=referral&utm_campaign=internal+share

Livres

- La révolution de la longévité – Carl Honoré. <https://www.leslibraires.ca/livres/la-revolution-de-la-longevite-carl-honore-9782501140720.html>
- Les vieillissements sous la loupe – Entre mythes et réalités. https://www.ivpsa.ulaval.ca/sites/ivpsa.ulaval.ca/files/billette-marier-seguin-3258c-bon_commande.pdf
- Vieillir sans perdre la tête – John J. Medina. <https://saint-jeanediteur.com/titre/vieillir-sans-perdre-la-tete>
- Vieillir, la belle affaire – Stéphane Lemire, Jacques Beaulieu. <https://www.leslibraires.ca/livres/vieillir-la-belle-affaire-garder-son-stephane-lemire-9782895686972.html>
- Les valeurs de l'âge – Maximilienne Levet. https://www.cairn.info/feuilleter.php?ID_ARTICLE=ERES_LEVET_2003_01_0002
- Vieillir avec panache : la revanche des vieux – Jocelyne Robert. <https://www.lapresse.ca/societe/2021-02-24/vieillir-avec-panache/la-revanche-des-vieux.php>

Documents

- D'une société exclusive à une société inclusive. Perspectives de solidarité en gérontologie sociale. (Les cahiers du CREGÉS) https://www.creges.ca/wp-content/uploads/2018/10/2012_3_Cahier-du-CREGES_FR.pdf
- Bernard Arcan : La construction culturelle de la vieillesse. http://classiques.uqac.ca/contemporains/arcand_bernard/construction_culture_vieillesse/construction_culture_vieillesse.pdf
- OMS. Rapport mondiale sur le vieillissement et la santé. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186469/WHO_FWC_ALC_15.01_fre.pdf?sequence=1
- Antidote VIT : une expérience de participation basée sur le vécu des aînés. <https://www.ivpsa.ulaval.ca/participation-sociale/actes-de-colloque-revisites/ateliers/programmes-interventions-et-outils-visant#Pr%C3%A9sentation%201>
- Heather E. McGowan : Shifting life blocks. <https://www.heathermcgowan.com/projects/>
- Le nouveau visage de la vieillesse. https://www.senioractu.com/Le-nouveau-visage-de-la-vieillesse-une-etude-d-AXA-Canada_a9676.html
- Ponthière, Grégory. « I. Histoire et contours du vieillissement », éd., Économie du vieillissement. La Découverte, 2017, pp. 7-30.
- Fécondité : moins d'enfants et mères plus âgées. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-630-x/11-630-x2014002-fra.htm>
- Le vieillissement au Québec. <https://www.inspq.qc.ca/le-vieillissement-au-quebec>
- Démographie : la population du Québec et les familles. <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/Famille/chiffres-famille-quebec/chiffres-famille/Pages/demographie-population-familles.aspx>
- L'inclusion sociale des aînés. https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/aide-et-soutien/inclusion-sociale-des-aines/?fbclid=IwAR0AOFa1OqIV7pWSry6V0d19Lpj48w5gVy0U9j5rbxgB1-l-6_HfvD2Gj9E
- Dualité entre générations, quand le clash prend place. http://impactcampus.ca/le-mag/dualite-entre-generations-clash-prend-place/?fbclid=IwAR3b2ssKTV_jqRtjVXqC5ykFMHEp2OoH_NIJ4EchCkJUMBMMWHb9TntifGo
- L'âgisme et la discrimination fondée sur l'âge. <http://www.ohrc.on.ca/fr/l%C3%A2gisme-et-la-discrimination-fond%C3%A9e-sur-l%C3%A2ge-fiche>

- Jeunisme, âgisme et société marchande. <http://lebonnetdespatriotes.net/lbdp/index.php/dossierslbdp/decryptage/item/21103-jeunisme-agisme-et-soci%C3%A9t%C3%A9-marchande>
- La vieillesse n'est pas une maladie. <https://mouvementsmq.ca/blogue/la-vieillesse-nest-pas-une-maladie>
- Les aîné.es connectés au Québec. <https://transformation-numerique.ulaval.ca/wp-content/uploads/2021/01/netendances-2020-aines-connectes-au-quebec.pdf>
- La vieillesse : reflet d'une construction sociale du monde. <https://www.erudit.org/fr/revues/nps/1990-v3-n2-nps1959/301095ar.pdf>
- Dialogue pour voir l'âge autrement. https://www.usherbrooke.ca/flsh/accueil/nouvelles/nouvelles-details/article/45338/?fbclid=IwAR0arkT_zdVsE5Yb5sVUQa1cgZznUZ5KNiojuHra8QEP-ECdu2WB8MCKKYo

Sites web

- Aging Equal (L'âgisme est partout). <https://ageing-equal.org/learn-about-ageism/>
- Old School, Anti-ageism Clearinghouse. <https://oldschool.info/>
- Réflexion sur le statut social de la vieillesse. (Ligue des droits et libertés) <https://liguedesdroits.ca/vieilles-vieux-ou-aine-e-s-reflexions-sur-le-statut-social-de-la-vieillesse/>
- Chaire de recherche sur le vieillissement et la diversité citoyenne. <https://chairevieillissement.uqam.ca/>
- Old'up – Plus si jeune, mais pas si vieux! <https://www.oldup.fr/>

Vidéos

- Ashton Applewhite. Mettons un terme à l'âgisme. https://www.ted.com/talks/ashton_applewhite_let_s_end_ageism/transcript?language=fr
- Sexualité et relations amoureuses des personnes âgées : l'influence du parcours de vie. <https://www.youtube.com/watch?v=vSZ6yUjJvBY>
- À quel âge on est vieux? <https://www.facebook.com/watch/?v=2443562289257991>
- Le sens de l'âge. http://www.film-documentaire.fr/4DACTION/w_fiche_film/28554_1
- Le vieillissement n'est pas une maladie. <https://www.dailymotion.com/video/x35o97u>
- Auto-âgisme : quand l'âgisme commence par soi! <https://www.youtube.com/user/EquipeTRCACdQ/videos>
- Simone prend le taureau par les cornes. <https://www.youtube.com/watch?v=hag9sUPHW1w>

Entrevues radio

- Pascal Bruckner : La vieillesse n'est pas synonyme de renoncement. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/bien-entendu/segments/entrevue/147363/pascal-bruckner-breve-eternite-philosophie-longevite>
- Nous sommes des vieux et des vieilles en puissance! <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/penelope/segments/entrevue/344739/vieux-vieillesse-veillir-avec-panache-jocelyne-robert-agisme>
- Un regard sur les aîné.es. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/samedi-et-rien-d-autre/episodes/515123/rattrapage-du-samedi-27-fevrier-2021/26?fbclid=IwAR0KjLI22ind5626wc45IJ1XYUzHlvYtJHFOAnG9c70nnLc62PER7s2ykVY>