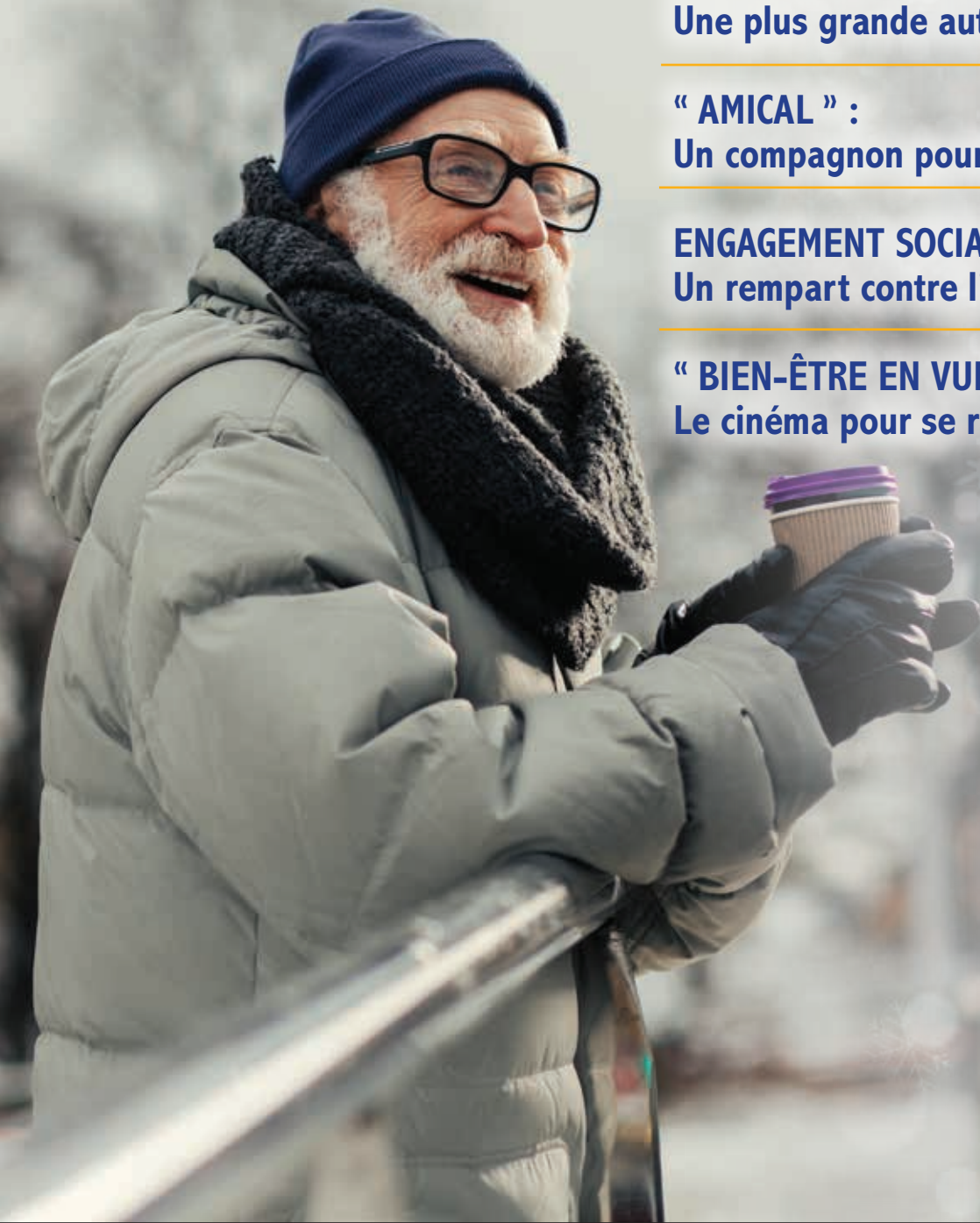


PROJET D'ENVERGURE : **Une plus grande automatisation des aînés**

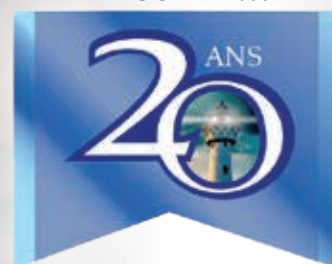
“ AMICAL ” :
Un compagnon pour les aînés

ENGAGEMENT SOCIAL DES AÎNÉS :
Un rempart contre l'âgisme

“ BIEN-ÊTRE EN VUE ” :
Le cinéma pour se rappeler et partager



PLUS DE ...



OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY
Respect • Responsabilité • Bienveillance



L'équipe du **Gérophare** a pris connaissance de l'article de Marie-Claude Malboeuf (« La Presse », 16 octobre 2025) soulignant l'étude de Jeanne-Marie Vincent sur les conditions de détention des aînés en centre carcéral québécois. Les travaux et résultats de son étude montrent les carences de soins de de traitement requis pour les aînés de plus de 50 ans dans les prisons provinciales. Pourquoi les plus de 50 ans ? Selon une précision mentionnée dans cet article : « Les personnes détenues dans les pénitenciers meurent de façon prématurée, à 62 ans en moyenne. Et elles ont physiologiquement 10 ans de plus que quelqu'un d'autre du même âge en raison de leur vie difficile : abus d'alcool et de drogue, itinérance, problèmes psychiatriques ».

À peu près lors de la même période « Le Devoir » (13 novembre 2025) publie l'article de Stéphanie Vallet et de Félix Deschênes qui poursuit l'analyse de ce dossier, mettant l'accent cette fois sur les problèmes de santé mentale dans ces établissements sans préciser toutefois l'âge des personnes incarcérées. Sans faire usage de présomption, nous pouvons présumer que cela peut affecter tout autant les aînés soumis à de rudes conditions d'incarcération.

La Rédaction

CE NUMÉRO D'HIVER est particulièrement touffu et fait part dans nos premières pages du suivi et de la finalité du projet QADA que nous vous avons présenté dans un numéro précédent. **Un véritable succès !**



L'âgisme est toujours au cœur des préoccupations de l'OVS comme en témoignent nos articles dans ce numéro qui montrent notamment l'importance de l'engagement social comme rempart à la discrimination envers les aînés.

De son côté, le cinéma peut être une source de bien-être pour nous tous et nous rappelons que l'apprentissage est à la portée des personnes aînées, quel que soit leur âge. Des témoignages recueillis lors d'un projet de recherche en font foi. D'ailleurs l'offre de service « Bien-être en vue » sera lancée en 2026 par l'OVS à divers groupes d'aînés au Québec.

Les relations intergénérationnelles : « permettent de briser les préjugés, de renforcer le sentiment d'utilité et de tisser des liens humains bénéfiques pour toute la collectivité ». Aussi faut-il les favoriser au plus haut point de même qu'il importe de ne pas « faire la tête » ou répugner à l'intelligence artificielle susceptible de nous rendre quelques services dans la mesure où nous puissions exercer notre esprit critique par rapport à cette technologie.

Enfin, les lecteurs ne manqueront pas de constater que ce numéro propose un texte en version anglaise; c'est un désir de l'OVS de se rapprocher de son lectorat anglophone qui est instamment invité à nous faire parvenir des articles rédigés dans la langue de Shakespeare.

Bonne lecture !

André Ledoux – Membre du C.A. de l'OVS
Auteur et conférencier

Projet d'envergure

Favoriser une plus grande automatisation des aînés

Alida Piccolo, présidente du conseil d'administration de l'OVS

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) a soumis en 2023 une demande de financement dans le cadre du programme Québec ami des aînés (QADA) afin de réaliser le projet d'animation bisannuel Âgisme et autoâgisme : **action / pro-action pour favoriser une plus grande automatisation des aînés.**

Ce projet qui s'étalait de février 2024 à février 2026 se termine favorablement et fait montre de la volonté de l'OVS de joindre les aînés. D'abord, il faut savoir que ce projet consistait à déployer un atelier de prise de conscience et d'action à l'égard de situations d'âgisme et d'autoâgisme. Cet atelier interactif s'adressait aux personnes âgées de différents milieux et leur permettait de reconnaître les manifestations d'âgisme et d'apprendre comment y faire face avec efficacité.

Grâce aux fonds octroyés par QADA, l'OVS a pu développer une offre de service gratuite en milieu francophone et anglophone. Pendant la durée du projet, cinq animatrices ont sillonné le Québec en vue d'amener divers groupes à réfléchir sur cette problématique.

Cela exigeait une démarche structurée. Nous avons établi un plan de formation et de coaching au début des travaux pour les animatrices. Puis, il fallait recruter cinq excellentes animatrices (trois pour les ateliers en français et deux pour les ateliers en anglais) dans le but d'animer des ateliers offerts dans les diverses régions du Québec. En outre, il faut souligner la qualité, l'intérêt et l'enthousiasme des animatrices et de la chargée de projet.



Avec ces ateliers, c'est **plus de 1 850 personnes** que nous avons rejointes et nous avons offert près de **90 ateliers** de sensibilisation à l'âgisme. L'équipe a doublé le nombre de personnes prévues au départ qui était de 800 personnes âgées. Environ 65 % de ces ateliers (en présentiel ou en virtuel) se sont déroulés à Montréal et les autres se sont étalés dans diverses régions par le biais de visioconférences. La plupart des ateliers en anglais ont eu lieu à Montréal. Parallèlement à ces ateliers, l'OVS a étagé ces présentations en présentant huit conférences sur la thématique de l'âgisme données par des conférenciers de renom.

Pour réaliser ce projet important, il aura fallu une organisation et une planification d'activités hors pair. Ainsi, en plus de publier des articles de prise de conscience du phénomène de l'âgisme dans l'infolettre *Gérophare*, nous avons établi de nouveaux partenariats, dont une entente avec l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et le programme l'Université du 3e âge de l'Université de Sherbrooke, en vue d'intégrer à leur programmation des ateliers de sensibilisation à l'âgisme.

[suite page suivante]

Bulletin *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Loïc de Chabot, Marie-Odile Demay, Pierre Fournier, André Ledoux, Carole Miville, Daphne Nahmiash, Alida Piccolo, Louise Roberge | **Infographiste :** Catherine Lamarche | **Réseaux sociaux et site Web :** Félix Benoît

Le *Gérophare* est une publication trimestrielle. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles publiés n'engagent que leur auteur.



Nous avons eu quelques demandes qui regroupaient des intervenants qui travaillent auprès d'ainés. À titre d'exemple, l'une d'entre elles venait du CLSC de Chicoutimi qui désirait une séance d'animation virtuelle qui a eu l'avantage de rassembler les partenaires des regroupements suivants : AQDR, Association de fibromyalgie, Itmav, Palli-Aide, Diabète, comités usagers de CHSLD, Centres d'action bénévole et FADOQ,

Nous avons notamment constaté que la collaboration avec les organismes est primordiale. Voilà pourquoi cette concertation s'est faite principalement de façon individuelle avec des RPA, différents organismes communautaires et des coopératives d'habitation. Toutefois, nous avons également eu des demandes venant de regroupements tels que l'AREQ, l'AQDR et la FADOQ, la direction des bénévoles du CIUSSS Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, la municipalité Sainte-Marthe-sur-le-Lac, le Regroupement des aidants et aidantes naturels de Montréal et les Tables de concertation des aînés.

Les résultats ont été très probants selon les commentaires et appréciations émis par des personnes aînées. Cela a même permis de favoriser l'augmentation de la confiance et de l'estime de soi.

Certains participants avouent que c'est la première fois qu'ils prennent la parole pour relater certaines

situations vécues; ils ont maintenant une meilleure compréhension de ce qu'est l'âgisme et sont en mesure de l'identifier. Cette prise de conscience permet de réagir à une situation d'âgisme ou de la contrer.

En bref, par ce projet, l'OVS s'est affirmé comme une référence fiable, significative et essentielle dans le domaine du vieillissement en suscitant une réflexion sur la lutte contre l'âgisme et en étant un acteur clé dans l'animation de groupes de personnes aînées.

Toute personne qui souhaiterait en apprendre davantage sur ce projet peut communiquer avec l'équipe de l'OVS à l'adresse suivante : info@ovs-oas.org

Les chutes... fléau qui guette les aînés

André Ledoux, vigie qualité de vie

Dans le Rapport sur les chutes survenues à l'intérieur auprès de la population de 60 ans et plus sur le territoire montréalais pour la période 2015-2021, on peut constater que « les chutes et les traumatismes associés chez les personnes aînées représentent un enjeu important de santé publique, qu'elles aient lieu à l'intérieur du domicile ou à l'extérieur. En raison du vieillissement de la population, il est important de tout mettre en oeuvre pour intensifier les actions préventives afin de réduire les risques de chute et ainsi favoriser un vieillissement en santé et le maintien de l'autonomie des personnes aînées.

Parmi les chutes ayant eu lieu à l'intérieur du domicile répertoriés par Urgences-santé chez les personnes de 60 ans et plus les femmes représentent les deux tiers des appels à Urgences-santé liés à une chute survenue à l'intérieur et cette proportion augmente avec l'âge. La chambre à coucher ainsi que la salle de bain semblent être les pièces de la maison où les chutes surviennent plus fréquemment.»

Référence : Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, mai 2025.

Loïc de Chabot

Intergénération Québec croit profondément que chaque âge de la vie est porteur de richesses, de savoirs et de sens. Depuis maintenant plus de 30 ans, notre mission reste la même : favoriser le rapprochement entre les générations pour le développement d'une société québécoise ouverte, inclusive et solidaire.

Les échanges intergénérationnels permettent de briser les préjugés, de renforcer le sentiment d'utilité et de tisser des liens humains bénéfiques pour toute la collectivité. L'un de nos grands moments de mobilisation auquel vous pouvez participer est la Semaine Québécoise Intergénérationnelle (SQI).



En mai 2022, la SQI a été officiellement reconnue par l'Assemblée nationale du Québec comme étant une campagne annuelle de sensibilisation à la lutte

contre l'isolement et l'âgisme. Cet événement annuel rassembleur met en lumière une centaine d'activités inspirantes aux quatre coins du Québec.



Par exemple, l'an dernier, *La Récré des générations* a proposé un après-midi ludique et participatif avec des ateliers interactifs d'arts, de philosophie et de danse. Cet événement visait à encourager le dialogue, la transmission des savoirs et la découverte mutuelle. Parmi tant d'autres, citons aussi un *événement musical intergénérationnel* inspirant qui s'est déroulé dans une résidence privée pour aînés à Montréal. Des enfants de 7 à 12 ans ont présenté des pièces de piano apprises au fil de l'année. Un moment fort de partage convivial autour de la musique.

Cette année, la SQI se déroulera du 17 au 23 mai. Chacun d'entre vous est invité à célébrer les relations entre les générations en participant aux activités organisées dans votre région. Une carte en ligne, disponible sur notre SITE INTERNET les répertoriera toutes selon les dates.

Pour ne rien manquer de cet événement et rester informé de nos actions à venir, nous vous invitons à vous abonner gratuitement à notre infolettre bimestrielle d'INTERGÉNÉRATIONS QUÉBEC.

Ensemble, continuons à bâtir plus de ponts entre les générations et à réinventer la solidarité dans notre société.

Glorifier ou dénigrer l'intelligence artificielle?

Carole Miville

Elle est dans nos vies et y prendra sans doute de plus en plus de place avec le temps... Retournons dans l'histoire pour s'inspirer...

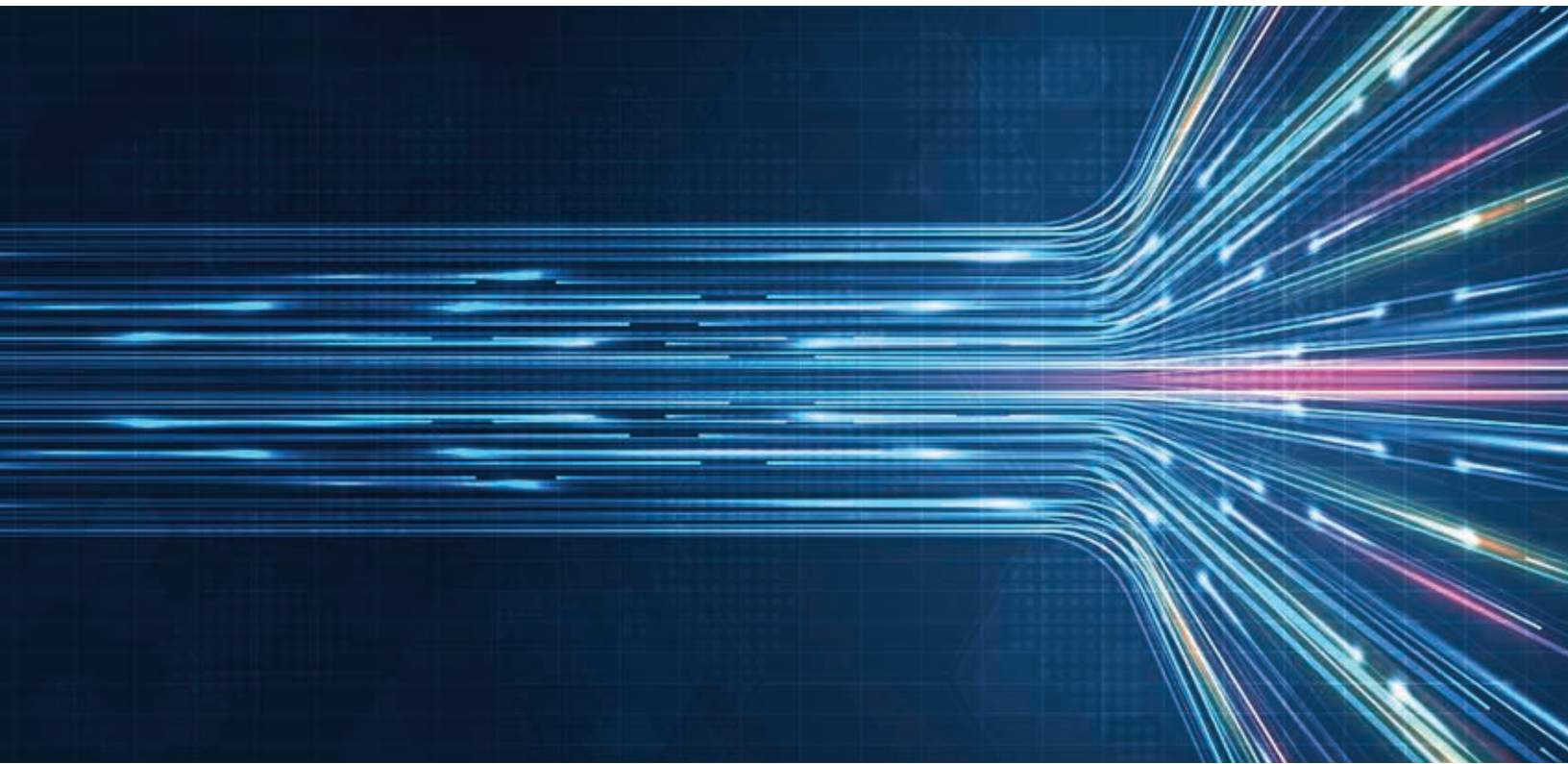
Lorsque l'homme préhistorique maîtrisa le feu, il y eut à la fois celui qui s'en servit pour se réchauffer et cuisiner et celui plus tard qui s'en servit pour détruire des forêts et déclencher des bombes. Lorsque l'homme inventa la roue, il y eut à la fois celui qui s'en servit pour créer des moyens de transport qui nous permettent de voyager et celui qui s'en servit pour en faire des machines de guerre. Lorsque bien plus tard, l'homme moderne inventa l'Internet, il y eut à la fois celui qui s'en servit pour ouvrir ses horizons numériques et découvrir le monde sous toutes ses formes et celui qui s'en servit pour décharger sa haine.

Avec l'IA, ce sera la même chose. Le problème, ce n'est pas l'outil, mais ce que chacun de nous en fera : pour le bien ou pour le mal. Bien sûr, il ne faut pas vivre dans un monde de mythes et il faut mettre des balises, mais efforçons-nous individuellement de nous en

servir à bon escient et de nous imprégner au fur et à mesure de sa découverte et de son utilisation afin que ce soit un outil qui nous aide à enrichir et à déployer nos connaissances et notre créativité. Un ami me suggérait qu'il serait plus adéquat d'appeler cela « l'Intelligence Augmentée » et je suis bien d'accord.

Pour en être une utilisatrice assidue, je puis vous dire que c'est beaucoup plus facile que vous ne le croyez. Et en plus, IA est très gentille. D'ailleurs, je ne comprends pas les gens qui disent qu'elle est trop gentille dans ses échanges ... Si tous les humains étaient toujours aussi disponibles et affables que l'IA, on n'en serait pas encore à multiplier guerres et conflits de tous genres. Vaut mieux est trop gentil que pas assez, même si je comprends qu'elle ne nous confronte pas beaucoup. Toutefois, on peut le lui demander si ça nous chante.

Alors je vous invite à faire connaissance avec cet outil, si ce n'est déjà fait. Il vous rendra plein de services que vous ne soupçonnez pas encore. Allez-y avec toute la curiosité dont vous êtes porteurs.



« Amical » : Un compagnon pour les aînés

Tony Aubé, Passionné de technologie

La conférence de Tony Aubé portait sur l'apport concret de l'intelligence artificielle dans la qualité de vie des personnes âgées vivant avec la maladie Alzheimer.

A partir de mon parcours dans les domaines du design et de l'intelligence artificielle (IA), notamment à Google, j'ai présenté comment ces technologies peuvent être utiles lorsqu'elles sont pensées pour un public qui n'utilise pas les outils numériques. Le projet « Amical » est né d'une expérience personnelle: ma grand-mère, pourtant très entourée, exprimait un profond sentiment de solitude parce qu'elle oubliait nos visites. Cette réalité, illustrée dans plusieurs résidences, mène souvent à des appels téléphoniques répétitifs qui finissent parfois par entraîner le retrait du téléphone. Les solutions technologiques actuelles sont souvent inadaptées : robots coûteux, tablettes complexes, interfaces des écrans. La proposition d'« AMICAL » est d'offrir un compagnon accessible, intégré dans un téléphone classique sans boutons ni écran, permettant des conversations 24/7 pour réduire la solitude, l'anxiété et les comportements liés au déclin cognitif.

« AMICAL » agit comme un compagnon social, un assistant cognitif et un téléphone fonctionnel. Les familles peuvent appeler normalement et l'IA peut effectuer des appels de bienveillance quotidiennement. Grâce au "livre de vie", elle s'adapte à chaque personne et peut aussi détecter certains états comme la confusion, l'absence de réponse ou des signes de détresse. Les tests réalisés avec la résidence Humanitae, présentée en guise d'exemple dans la conférence, montrent une utilisation spontanée et une bonne réception des résidents. Les courbes d'appels révèlent notamment une pointe marquée en soirée, période connue pour être le syndrome crépusculaire, ce qui renforce la pertinence d'un outil apaisant disponible en continu. Plusieurs phases de développement ont déjà été complétées, incluant un prototype fonctionnel largement expérimenté.

La conférence abordait également les enjeux éthiques : consentement en contexte de troubles cognitifs, enregistrement des conversations, risque de déshumanisation ou de diminution des visites. Ces questions sont au cœur de la validation scientifique menée avec l'Université Laval par le Réseau d'évaluation et de l'innovation en santé durable (REISD) et le programme EnvisÂGE, qui évaluent l'impact sur la solitude, l'anxiété et l'implantation clinique.

La vision à long terme est de faire évoluer « Amical » vers un véritable assistant cognitif, soutenant les aînés et les milieux de soins dans une approche humaine, sécuritaire et responsable.

NDLR : *Tony Aubé est PDG et cofondateur du robot conversationnel « Amical »; il a déjà travaillé dans la Silicon Valley en Californie. «Amical » a conçu un appareil qui ressemble à un téléphone classique, avec combiné, mais qui est connecté à une intelligence artificielle. »*



Learning Is For All Ages

Daphne Nahmiash, Ph.D.

An article in the Montreal Gazette on November 19th, 2025 by James Watts recently caught my eye:

“Curiosity doesn’t have an expiration date. I got my Ph.D at 61”. The subheading was *Learning isn’t confined to classrooms or deadlines - It’s a continuous, joyful pursuit that enriches our understanding of the world and ourselves.*”

This article struck a chord with me about how age really does not matter and in fact, even though in Canada and Quebec most students finish their doctoral degrees in their 30s to enhance their careers and work opportunities, seniors and persons over the age of 50 while more rare, may derive more joy and

satisfaction from the learning process by embarking on this journey at a later age.

The opportunities of continuing our learning about ageism and mistreatment could be particularly interesting at this time as people are living longer, in greater numbers, and now have the time to begin a whole new chapter of their lives. Studying inequalities which arise from ageism and organizational mistreatments of people which is a form of ageism would greatly add to the research in this area and benefit future seniors. Added to this fact is that

I started my doctoral degree at the age of 53 and finished at 57 at Laval University in Quebec and found it to be an extremely worthwhile experience. After obtaining my degree there, I was hired as an adjunct professor at university and this enabled me to continue my work as a teacher and a researcher.



James Watts outlined several benefits attributed to his experience and I reflected on my own journey to see if they were similar or different. The following is a list of what James considered to be of value as an older student :

- **Older students have a more equal relationship with their supervisors, seeing them more as fellow thinkers rather than authority figure;s**
- **Motivation was more about curiosity than impressing a hiring committee;**
- **Feeling free to write and learn to increase understanding and questioning;**
- **Not having to worry about how one's ideas would sell on the job market was a relief;**
- **Bringing new additional meaning about the subject to the field was most important;**
- **Offering an innovative, pedagogical approach and immersive method of engaging students in their subjects.**

My own experience was similar. I saw the value of how my previous experiences in research and life contributed greatly to my work. I appreciated being able to contribute new thinking to the domain of mistreatment and ageism of older adults. Even though I had already completed some important quantitative research in the area of mistreatment. I was curious to learn more about the phenomenon by interviewing actual victims of mistreatment and neglect with a qualitative methodology. This provided me with much more information than I had expected or envisaged, including the additional phenomenon of ageism, which was rarely written about or studied at the time.

Unfortunately, it has taken a major pandemic during which approximately 6000 older adults died from Covid and mistreatment and neglect to fully recognize ageism by journalists and the public in Quebec. Ageism is recently recognized by the WHO (World Health Organization) as a form of discrimination against older adults by people, other groups, organizations, societies and systems and applies to all ages. However, I recognized it already in the 1990s through my intense conversations with victims of elder abuse in my doctoral thesis. I have been able to give workshops through the Observatory on Aging and funding by QADA to approximately 1,000 English speaking adults throughout the Province of Quebec from 2023 to 2025. We hope that this will help to combat ageism and increase the understanding of what it is.

My conclusion is that more seniors are courageously reaping the benefits to themselves and society through going back to university. This is also contributing to the increase of understanding and knowledge about important concepts which can help decrease mistreatment and ageism and other conditions in our environments. We are also exploding myths that we are too old at any age to go back to school and supporting the belief that learning is for everyone whatever age they are. It enables us to continue advocating for those who are vulnerable and at risk of being taken advantage of by unscrupulous perpetrators. Finally, bravo to James Watts for bringing this to our attention through his study and his article and enabling me and others to reflect on our own experiences and values.

L'article de James Watts paru dans « Montreal Gazette » le 19 novembre 2025 a récemment attiré mon attention.

« La curiosité n'a pas de date d'expiration. J'ai obtenu mon doctorat à 61 ans ». Le sous-titre indiquait : « *L'apprentissage ne se limite ni aux salles de classe ni aux échéances – c'est une quête continue et joyeuse qui enrichit notre compréhension du monde et de nous-mêmes.* »

Cet article m'a profondément touché, car il souligne à quel point l'âge n'est vraiment pas un obstacle. En fait, même si au Canada et au Québec la majorité des étudiants terminent leur doctorat dans la trentaine pour améliorer leurs perspectives professionnelles, les personnes de plus de 50 ans, bien que plus rares dans ce parcours, peuvent tirer une satisfaction encore plus grande de l'expérience d'apprentissage lorsqu'elles l'entreprennent plus tard dans la vie.

Les possibilités de poursuivre notre apprentissage en matière d'âgisme et de maltraitance sont particulièrement pertinentes aujourd'hui, alors que les gens vivent plus longtemps, sont plus nombreux, et disposent désormais du temps nécessaire pour entamer un tout nouveau chapitre de leur vie. Étudier les inégalités découlant de l'âgisme et des mauvais traitements organisationnels enrichirait considérablement la recherche dans ce domaine et profiterait aux générations futures de personnes âgées.

J'ai moi-même commencé mon doctorat à 53 ans et l'ai terminé à 57 ans à l'Université Laval, et j'ai trouvé cette expérience extrêmement enrichissante. Après l'obtention de mon diplôme, j'ai été embauchée comme professeur adjoint à l'Université, ce qui m'a

permis de poursuivre mon travail d'enseignante et de chercheuse.

James Watts a présenté plusieurs avantages tirés de son expérience, et j'ai réfléchi à mon propre parcours pour vérifier si mes observations étaient similaires ou différentes. Voici la liste de ce que James considérait comme précieux en tant qu'étudiant plus âgé :

- **Les étudiants plus âgés entretiennent une relation plus égalitaire avec leurs professeurs, qu'ils considèrent davantage comme des penseurs partenaires que comme des figures d'autorité;**
- **La motivation repose plus sur la curiosité que sur le désir d'impressionner un comité d'embauche;**
- **Le sentiment de liberté d'écrire et d'apprendre pour mieux comprendre et questionner;**
- **Le soulagement de ne pas devoir se préoccuper de la façon dont leurs idées seraient perçues sur le marché du travail;**
- **L'importance de pouvoir apporter un nouveau sens ou une nouvelle perspective dans le domaine;**
- **La possibilité d'offrir une approche pédagogique innovante et une méthode immersive pour engager les étudiants envers leurs sujets.**

Mon expérience personnelle rejoint largement ces observations. J'ai vu la valeur de mes expériences antérieures, tant en recherche que dans la vie, qui ont enrichi de façon significative mes travaux. J'ai apprécié la possibilité de contribuer à une réflexion nouvelle dans le domaine de la maltraitance et de l'âgisme envers les personnes âgées. Bien que j'aie

déjà réalisé d'importantes recherches quantitatives sur la maltraitance, j'étais curieuse d'en apprendre davantage sur le phénomène en interviewant de véritables victimes de maltraitance et de négligence à l'aide d'une méthodologie qualitative. Cela m'a fourni beaucoup plus d'informations que je ne l'avais envisagé, notamment sur l'âgisme, un phénomène peu étudié ou documenté à l'époque.

Malheureusement, il aura fallu qu'une pandémie majeure – durant laquelle plusieurs milliers de personnes âgées sont mortes de la Covid et de maltraitance ou de négligence – pour que les journalistes et le public au Québec reconnaissent pleinement l'existence de l'âgisme.

L'âgisme est désormais officiellement reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) comme une forme de discrimination envers les personnes âgées de la part d'individus, de groupes, d'organisations, de sociétés et de systèmes, et il s'applique à tous les âges. Pour ma part, je l'avais déjà identifié dans les années 1990 grâce à mes entretiens approfondis avec des victimes de maltraitance dans le cadre de ma thèse doctorale. J'ai ensuite pu offrir des ateliers, grâce à l'Observatoire sur le vieillissement et au financement du QADA, à environ 1 000 adultes anglophones à

travers la province de Québec entre 2023 et 2025. Nous espérons que cela contribuera à combattre l'âgisme et à mieux comprendre ce phénomène.

En bref, de plus en plus de personnes âgées récoltent avec courage les bénéfices – pour elles-mêmes et pour la société – de retourner à l'université. Cette démarche contribue également à l'avancement des connaissances sur des enjeux importants qui peuvent aider à réduire la maltraitance, l'âgisme et d'autres conditions préjudiciables dans nos milieux de vie. Nous déconstruisons également le mythe selon lequel nous serions « trop vieux » pour reprendre les études, et renforçons l'idée que l'apprentissage est un droit et un plaisir accessible à tous, quel que soit l'âge.

Cela nous permet de continuer à défendre les personnes vulnérables et à risque d'être exploitées par des auteurs mal intentionnés.

Enfin, bravo à James Watts d'avoir attiré notre attention sur ces enjeux grâce à son étude et à son article, et de m'avoir permis – ainsi qu'à d'autres – de réfléchir à nos propres expériences et valeurs.

Traduction de Marie Amzallag de l'article « Learning Is for All Ages »



Engagement social des personnes âgées :

Un rempart contre l'âgisme

André Ledoux, vigie qualité de vie

Nombreuses sont encore les personnes qui débâtèrent malheureusement contre les aînés. À tort, elles croient qu'ils sont toujours malades, pensent qu'ils coûtent trop cher au système de santé. Ce sont là des manifestations de l'âgisme sévissant dans nos communautés et qu'on a peine à éradiquer efficacement. Il serait donc déplacé et injuste de prétendre que les aînés vivent aux crochets de la société, sans reconnaître vraiment leur contribution humaine, sociale et économique à la vie communautaire.

Pourtant, le quotidien peut nous révéler des réalités bien différentes de ce que peuvent imaginer certains gens. D'après les informations gouvernementales canadiennes, les personnes de 50 ans et plus paient davantage d'impôts que les personnes plus jeunes, sans oublier les nombreuses taxes. Leur consommation en biens et services s'élèverait à 20 milliards de dollars par année. Près du tiers des personnes de plus de 70 ans apportent un soutien pécuniaire à leurs petits-enfants. De plus, par leur fréquentation d'espaces publics (centres commerciaux, restaurants, etc.), sans omettre leurs « escapades » et voyages, elles constituent un moteur important de la vie économique. A-t-on besoin d'être encore plus explicite ?

Certains prétendent, en oubliant qu'ils auront eux aussi un jour cet âge vénérable, que les aînés coûtent cher au système de santé. Il faudrait y voir de plus près. Qu'ont-ils à voir, ainsi, avec le coût astronomique de la technologie médicale et la hausse vertigineuse des coûts des médicaments, si profitable à l'industrie pharmaceutique et grugeant le budget du gouvernement ? Sans parler de la rémunération des médecins. Comment ces jeunes détracteurs pensent-ils qu'on puisse prolonger la vie (et particulièrement la leur le moment venu) sans prévoir des mécanismes de recherche ou de soins, qui leur serviront un jour à eux aussi ?

Et que dire de l'engagement social des aînés, de leur potentiel humain ? Croire que les personnes âgées

sont rivées à la maison constitue une ineptie, une grave erreur d'appréciation de leurs compétences et de leur expérience. En effet, la moitié des personnes de 55 ans et plus font partie d'une association au Québec. À elle seule, la FADOQ compte près de 550 000 membres ; l'Association des retraités de l'enseignement du Québec, 57 000 membres ; et l'Association québécoise de la défense des droits des retraités, environ 40 000 membres. Le mouvement associatif est une force qui dépasse la simple couleur des cheveux ou les mains tavelées.

Les aînés font aussi beaucoup de bénévolat. Plusieurs demeurent présents dans les services à la population, que ce soit dans les établissements de santé, les bibliothèques publiques ou les associations caritatives. Au Québec, les chiffres sont plutôt éloquentes : près de 2,5 millions de personnes (dont un bon nombre de personnes âgées) consacrent plus de 400 000 heures au bénévolat, ce qui représente (selon un ratio hypothétique de 10 \$ / l'heure) la rondelette somme de 4 millions de dollars annuellement.

Les transferts intergénérationnels sont aussi une marque distinctive des personnes âgées, notamment en ce qui a trait au transfert des connaissances que l'on peut observer dans plusieurs domaines, notamment par l'aide apportée à la famille et les conseils judicieux prodigués aux proches. Les transferts financiers ne sont pas non plus à dédaigner, par des legs ou des héritages.

Au cours des deux dernières années, les « vieux » ont souffert d'âgisme, de discrimination marquée en fonction de leur âge. Le temps est venu de les écouter en leur laissant la parole, individuellement ou à travers les divers mouvements associatifs. Ils ne sont pas un poids pour la société ; bien au contraire, ils sont une richesse qui mérite d'être reconnue. D'une façon bien évidente, l'engagement social des personnes âgées constitue un puissant rempart contre l'âgisme.

Bien-être en vue :

Le cinéma pour se rappeler et partager

Marie-Odile Demay, Ph.D. (Associée de recherche au Laboratoire cinEXmedias sous la direction de S. Hidalgo)

À la suite du visionnement en petit groupe d'un court métrage de l'Office National du Film du Canada (ONF) portant sur l'Expo 67, une spectatrice se souvient que sa chorale avait été sélectionnée pour chanter au Jardin des Étoiles, pendant l'exposition universelle. « J'avais 17 ans à l'époque et c'est un beau souvenir pour moi ». Un autre spectateur renchérit aussitôt : « J'ai fréquenté ma conjointe là, pendant l'année de l'Expo. Puis je l'ai marié l'année suivante. Alors ça aussi ce sont des beaux souvenirs parce que c'était le monde qui est venu nous visiter. » Pendant une dizaine de minutes encore, les souvenirs induits par le film continuent à émerger. Ils sont simplement partagés, par les uns et les autres, dans une atmosphère d'écoute et d'ouverture, sous la guidance attentive de l'animatrice. Le temps semble suspendu, uniquement habité par les récits de vies bien remplies de chacun et chacune.

Ces témoignages de personnes âgées ont été recueillis dans le cadre du projet de recherche *Bien-être en vue* conçu par le professeur Santiago Hidalgo et que j'ai mené personnellement. Il s'articulait autour d'une collaboration fructueuse entre le Laboratoire cinEXmédiAs de l'Université de Montréal, l'ONF, le CRIUGM et l'OVS. Cette recherche, avait pour objectif de mesurer les bienfaits du covisionnement de films choisis, suivis de discussions semi-dirigés afin d'inciter les participants à communiquer avec les autres membres du groupe des souvenir évoqués par les films. Il s'agissait d'explorer le potentiel du cinéma pour lutter contre l'isolement et la solitude, l'un des principaux enjeux affectant les personnes âgées de nos jours.

La recherche *Bien-être en vue* repose sur l'approche de la réminiscence qui se définit comme une approche non pharmaceutique où l'appel à des souvenirs de la vie passée est utilisé afin de restaurer l'estime de soi. Cette méthode psychothérapeutique



permet de faciliter l'interaction sociale, de sortir de l'isolement et de réduire significativement les symptômes de dépression chez les personnes âgées auprès desquelles elle est particulièrement utilisée (Chiang et al. 2010, p. 386-387; Latha et al. 2014, p. 1). L'exercice de la thérapie de réminiscence peut se faire à l'aide d'artéfacts artistiques comme des photographies, des films ou des pièces musicales afin de stimuler l'imagination, l'expression artistique et/ou des souvenirs et des expériences passées (Latha et al., 2014, p. 3, Lazar et al., 2014, p. 51). Par ailleurs, des recherches indiquent que des contenus audiovisuels personnalisés et émotionnellement stimulants auprès des personnes âgées peuvent favoriser une communication centrée sur la personne, ce qui engendre un engagement social chez les personnes âgées (Delacourt, Dubé, Masson-Trottier et Ansaldo 2021 et 2024), tout en améliorant la qualité de vie des résidents en logement collectif (Ansaldo, 2020). L'étude menée par l'équipe de cinEXmedias en 2025 auprès de 60 personnes âgées montre que certains films visionnés en groupe représentent un puissant vecteur d'activation et de partage de mémoires, et conséquemment, de bien-être des personnes âgées.

Depuis 2020, on note une augmentation de 75% du temps passé devant les écrans au niveau mondial, toutes les tranches d'âge au Canada (Caroll, Sadowski, Laila et al., 2020). En 2023, l'Institut des statistiques du Québec rapportait que les activités de visionnement de contenu sur Internet sont significativement répandues chez les personnes de 65 ans et plus et qu'elles écoutaient la télévision et des vidéos en moyenne 3 h 50 minutes par jour (ISQ 2023, 127). La toute récente étude de la direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal portant sur le temps d'écran chez les montréalais indique que 29,7% des personnes âgées de 65 ans et plus utilisent leur écran plus de quatre heures par jours, ce qui représente une utilisation intensive et qui contribue à l'isolement des individus (CIUSSS 2026, 6). Devant cette augmentation soudaine et significative de la consommation de médias visuels, notamment chez les personnes âgées, il est devenu essentiel pour les chercheurs du Laboratoire cinEXmédias de développer des approches novatrices pour étudier l'impact de ce phénomène sur la santé de diverses tranches de la société et pour maximiser positivement ce temps d'écoute avec des contenus pouvant apporter un mieux-être dans la vie des personnes âgées.

C'est l'ensemble de ces recherches qui ont mené à l'élaboration du programme d'ateliers *Bien-être en vue* qui a pour ambition de lutter contre l'isolement et de valoriser l'expérience de vie des personnes âgées en utilisant une sélection de films de l'ONF. En effet, le vaste catalogue de l'ONF, depuis sa fondation en 1939, a bâti une collection de près de 40 000 films (documentaires, fictions, animations, courts et longs métrages) rapportant en images et en histoires les multiples particularités canadiennes. Il s'agit là d'un support exceptionnel à la réminiscence pour un public habitant au Canada, qu'il soit immigrant ou canadien, depuis plusieurs générations.

L'offre de service *Bien-être en vue* sera lancée dès 2026 par l'OVS à divers groupes de personnes âgées au Québec (i.e. organismes communautaires, RPA, municipalités). Elle prendra la forme d'une série d'ateliers encadrés par une animatrice de l'OVS et adoptera une approche que l'équipe de recherche appelle la *ciné-réminiscence*.



Bibliographie

- Ansaldò, Ana Inés. 2020. « Préserver la communication en situation d'isolement extrême dans le contexte de pandémie Covid-19 : l'importance de la composante émotionnelle ». Dans *Neuropsychologie* 12 (2), 158-60.
- Berg-Cross, Linda, Pamela Jennings et Rhoda Baruch. 1990. « Cinematherapy: Theory and Application ». Dans *Psychotherapy in Private Practice*, 8 (1) 135-56.
- Biron, Jean-François, Michel Fournier, Émilie Duplessi-Brochu, et Sylvia Kairouz. *Le temps d'écran chez les adultes montréalais en 2025*. Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, 2026.
- Bjørnskov, Stina, Anders Møller Jensen et Rikke Gregersen. 2020. « Usability of films designed for people with dementia in a nursing home setting ». Dans *Dementia* 19 (4), 1067-85.
- Butler, R. N. (1963). « The life review: An interpretation of reminiscence in the aged ». *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 25(4), 380-388.
- Delacourt, Barbara, Catherine Dubé, Michèle Masson-Trottier et Ana Inés Ansaldò. 2021. « COMPAS : une application innovante pour soutenir la communication centrée sur la personne entre les personnes âgées atteintes de démence et leur proche-aidant ». Dans *Revue neurologique* 177 (S), S4.
- Huang, H. C., Chen, Y. T., Chen, P. Y., Huey-Lan Hu, S., Liu, F., Kuo, Y. L., & Chiu, H. Y. (2015). Reminiscence therapy improves cognitive functions and reduces depressive symptoms in elderly people with dementia: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of the American Medical Directors Association*, 16(12), 1087-1094.
- Institut de la statistique du Québec [ISQ]. 2023. *Portrait des personnes âgées au Québec*.
- Latha, K. S., Bhandary, P. V., Tejaswini, K. G., & Sahana, M. (2014). Reminiscence therapy: An overview. *Middle East Journal of Age and Ageing*, 11(1), 1-6.
- Watt, L. M., & Wong, P. T. P. (1991). A taxonomy of reminiscence and therapeutic implications. *Journal of Gerontological Social Work*, 16(1-2), 37-57.

Âgisme : Un enjeu toujours actuel

André Ledoux

La lutte contre l'âgisme est une des priorités de l'Observatoire Vieillesse et société (OVS). Depuis déjà deux ans, grâce à une subvention de Québec amis des aînés (QADA), l'OVS a pu organiser plusieurs ateliers de sensibilisation à travers la province, notamment dans la région métropolitaine, en n'oubliant pas les conférences données par des experts; ce sont là des interventions qui ont fait comprendre particulièrement au grand public les méfaits de la discrimination envers les personnes âgées.

Dans sa livraison du 11 janvier, « La Presse » a publié un article intitulé « Les aînés et le poids de l'âgisme » de Véronique Larocque. La journaliste a su montrer toute l'actualité de ce fléau social. Reprenant ce que plusieurs chercheurs ont constaté, elle souligne que l'âgisme est bien toléré dans notre société comparativement au sexisme et au racisme. Plusieurs exemples d'âgisme sont avancés comme l'infantilisation, une prise de retraite prématurée, le refus de soins de santé, tout cela en raison d'un âge avancé.

En ce qui concerne l'autoâgisme, elle cite avec pertinence les propos d'Isabelle Marchand, professeure de l'Université du Québec en Outaouais (UQO) : « Quand on se croit moins à même de faire ceci ou cela, on va plus s'isoler, moins sortir, on va être plus gêné de s'inscrire à une activité, de participer dans un groupe, de prendre la parole. Ça va accroître l'isolement, le sentiment de solitude ».

Elle rappelle également les impacts de l'âgisme, comme l'a bien illustré l'OMS dans son rapport de 2021. Les préjugés envers les aînés conduisent souvent à des « comportements à risque » comme une alimentation déficiente, l'alcoolisme et le tabagisme et « entraînent un rétablissement plus lent à la suite d'une blessure », réduisent l'espérance de vie et nuisent à la solidarité intergénérationnelle.

La journaliste termine son article en insistant sur le rôle essentiel des relations sociales pour freiner la solitude et l'isolement des aînés qui sont plus de 1,7 million au Québec ; il est souhaitable que ceux-ci s'engagent de diverses façons dans des activités comme le bénévolat. « Les avantages de leur participation sociale dépassent les bénéfices personnels. Ils se répercutent sur la communauté entière. »

Dans ses multiples interventions au cours de ses 20 ans d'existence, l'OVS a traité des nombreuses facettes de l'âgisme, ce qui a permis de conscientiser notamment à ses ravages un bon nombre de personnes jeunes et moins jeunes. Il nous appartient de continuer le combat, afin d'en atténuer les effets.



VOUS SOUHAITEZ RÉDIGER UN TEXTE?

L'infolettre « **Gérophare** » est une publication de l'OVS et s'adresse aux personnes âgées et au grand public. L'organisme y publie (selon l'espace disponible) tout texte pertinent de ses lecteurs en version anglaise ou française si les sujets répondent à la ligne éditoriale de l'organisme.

Ces textes :

- . devront contenir un maximum de **350-400 mots**;
- . seront préférablement accompagnés d'un **visuel** (photo);
- . respecteront les **droits d'auteur** (i.e. identification des sources de citation);
- . seront identifiés au nom de leur auteur;
- . contiendront une adresse électronique pour tout suivi.

Pour nous joindre: andledoux@videotron.ca

NOUS RECHERCHONS...

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) recherche des personnes qui auraient vécu des situations d'âgisme ou d'autoâgisme et qui aimeraient partager leurs vécus avec nous ainsi que les moyens qu'elles utilisent pour contrer cela au quotidien. Sur acceptation, votre témoignage inspirant pourrait être publié dans une prochaine édition.



Écrivez-nous à : info@ovs-oas.org

Vous êtes invités à nous soumettre vos commentaires ou à participer à la rédaction de ce bulletin. Contactez-nous : info@ovs-oas.org

MERCI À NOS PARTENAIRES !

FONDATION LUC MAURICE

Association canadienne pour la santé mentale
Montréal

Québec

FONDATION Sibylla Hesse

iugm
Institut universitaire de gériatrie de Montréal

AQDR
Association québécoise de défense des droits des personnes âgées et leurs proches

Government of Canada / Gouvernement du Canada

Canada

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

1 800 644-4545 • www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus

1 877 644-4545

www.quebec.ca/sante

Le CRIUGM

Tél. : 514 340-3540

www.webinaire.criugm.qc.ca

Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence confidentiels (60 ans et plus)

514 353-2463 • www.tel-ecoute.org

L'Appui — Info-Aidant

Services téléphonique d'écoute et de référence pour proches aidants.

1 855 852-7784 • www.lappui.org