

**CAHIER DE LA
PARTICIPANTE**

Préjugés
Image corporelle
Sexualité
Implication citoyenne
et bénévole
Défis et obstacles
Vie en solo ou en couple
Et plus encore !

Ridées mais pas Fanées!

Un atelier d'échanges
pour les femmes
de 60 ans et plus



Famille et Aînés
Québec

 Centre des femmes
de Pointe-aux-Trembles

 AREQ
CSQ

 UQAM
Service aux collectivités
Université du Québec à Montréal

Ridées mais pas fanées! Un atelier d'échanges pour les Femmes de 60 ans et plus

CONCEPTION, RECHERCHE ET RÉDACTION

Michèle Charpentier Professeure à l'École de travail social de l'UQAM

Fanny Jolicoeur Agente de recherche

COORDINATION DU PROJET

Mireille Hébert

COMITÉ D'ENCADREMENT

Michèle Charpentier Professeure à l'École de travail social de l'UQAM

Irène Demczuk Agente de développement, Service aux collectivités (Protocole UQAM/Relais-femmes) de l'UQAM

Mireille Hébert Chargée de projet, Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles

Gisèle Pomerleau Coordinatrice, Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles

Ghislaine Séguin Représentante de l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec (AREQ) de Pointe-aux-Trembles

CONCEPTION GRAPHIQUE

Rutabaga Design Richard Breuil

Diffusion

Centre des femmes de Pointe-aux-Trembles

12 125, rue Notre-Dame Est

Montréal, (Québec)

H1B 2Y9

Téléphone : 514-645-6068

Télécopieur : 514-645-3009

Courriel : info@cdfpat.org

Service aux collectivités

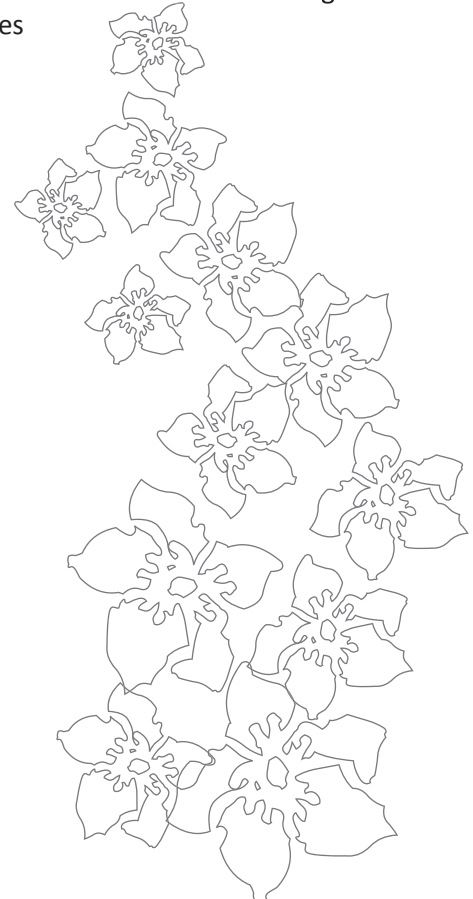
Université du Québec à Montréal

C.P. 8888, succursale Centre-ville

Montréal, (Québec) H3C 3P8

Téléphone : 514-987-3000 poste 4879

Télécopieur : 514-987-6845



Production des capsules vidéo

RÉALISATION

Mireille Hébert

SCÉNARIO ET ENTREVUES

Mireille Hébert

IMAGES ET SON

Hélène Poirier

MONTAGE VIDÉO/DIRECTION TECHNIQUE

Sylvain Rioux

MIXAGE SONORE

Steve Lemay

SERVICES DE PRODUCTION VIDÉO

Coop de solidarité du Centre multimédia de l'Est de Montréal - Partenaire de la Ville de Montréal

Nous remercions toutes les Femmes qui ont généreusement témoigné de leurs expériences!

Danielle Boulanger
Monique Gagnon
Pierrette Guillemette
Louise Lemieux
Rose-Marie Léveillé
Liliane Sicard-Proulx
Marlène Rateau
Angela Silver
Michelle Simon



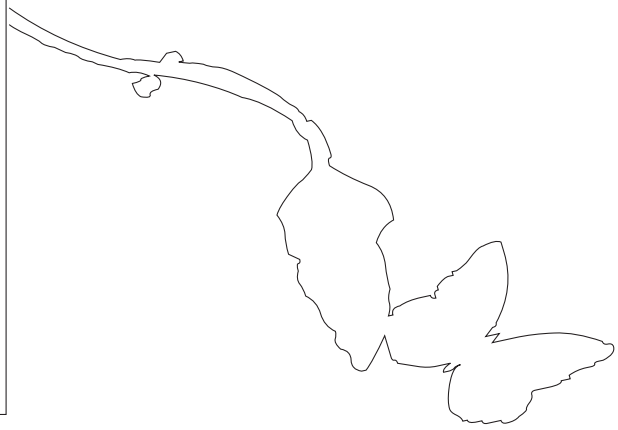
Merci également à L'Arrondissement Pointe-aux-Trembles/Rivière des-Prairies - Ville de Montréal pour l'autorisation gratuite de tournage à la *Maison Beaudy*, site historique.

Cette session de formation a été conçue et réalisée grâce au soutien financier du Fonds des services aux collectivités du Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Famille et Aînés
Québec



UQÀM Service aux collectivités
Université du Québec à Montréal



Ce cahier DE LA PARTICIPANTE a été conçu pour accompagner l’atelier d’échanges et de formation intitulé Ridées mais pas fanées! Il vous appartient et vous pouvez le conserver. Cet atelier est consacré à des réflexions sur les femmes et le vieillissement. Il vise à remettre en question les préjugés à l’égard de l’âge et à valoriser la place et le rôle des femmes âgées dans la société. Nous considérons qu’à titre de femmes âgées de 60 ans et plus, vous êtes les expertes pour aborder ces sujets. Pour chaque module de formation, vous trouverez un texte d’introduction sur un thème, avec des données scientifiques parfois très surprenantes, puis des activités où votre participation est requise. On ne devrait pas s’ennuyer.

Les activités proposées se veulent dynamiques et variées : activités en groupe, en petits comités, moments de réflexion personnelle et vidéos qui présentent des témoignages inspirants. Nous vous invitons à partager vos connaissances et vos réflexions à partir des thèmes identifiés. Après tout... vous êtes les expertes!

Il est possible de compléter les activités de réflexions personnelles plus tard à la maison. Vous pouvez aussi vous inspirer de ces questions pour enrichir les discussions en groupe.

Nous vous souhaitons un bel atelier!

Saviez-vous que plus la population vieillit, plus elle se féminise?

Selon une étude de 2006, la population des personnes âgées de 65 ans et plus compte 46 % d'hommes et 54 % de femmes. Ce n'est pas tout, chez les individus de plus de 80 ans, on retrouve deux femmes pour un homme et cinq centenaires féminines pour un centenaire masculin ! On attribue cette longévité des femmes à une supériorité biologique , mais aussi à une meilleure capacité à vivre différents stress et à s'adapter aux multiples épreuves de la vie. Par exemple, il est prouvé que contrairement aux femmes qui parviennent pour la plupart à vivre et à vieillir seules, les hommes dont l'épouse ou la conjointe meurt, décèdent à leur tour en moyenne deux ans plus tard. À moins qu'ils ne se remarient !





Bénéficiant en moyenne de six années de plus que leurs homologues masculins, les femmes sont donc plus nombreuses en vieillissant. Nombreuses, certes, mais pourtant effacées et méconnues. En effet, on parle peu des femmes âgées et on connaît à peine leurs expériences du vieillissement. Une expérience qui peut parfois couvrir 50 ans de vie! De 55 à 105 ans! À la lumière de cette réalité, il devient d'autant plus intéressant d'assouvir notre curiosité en nous demandant : « Qui sommes-nous, qui sont ces citoyennes qui avancent en âge? » : célibataires, femmes mariées, séparées ou divorcées, retraitées de l'enseignement, de l'industrie du textile ou de la vente au détail, bénévoles, avec ou sans enfants, grands-mères et arrière-grands-mères, propriétaires ou locataires, pauvres ou bien nanties, femmes d'ici et d'ailleurs.

Il faut apprendre à conjuguer le verbe vieillir, ou plutôt VIEillir, au féminin pluriel.

Activité de réflexion personnelle (à faire à la maison)

Surprise ou pas par cette longévité des femmes?

Qu'est-ce ça signifie pour moi, savoir que je pourrais vivre au-delà de 85 ans, peut-être même de 95 ou 100 ans? Est-ce que ça change quelque chose? Quels enseignements (leçons) est-ce que je peux en tirer, quels questionnements est-ce que cela suscite chez moi?

(ex : l'importance d'entretenir mes relations avec mes amies femmes, réaliser un projet qui m'est cher, défendre une cause, prendre soin de moi, prendre des cours, me reposer, etc.)

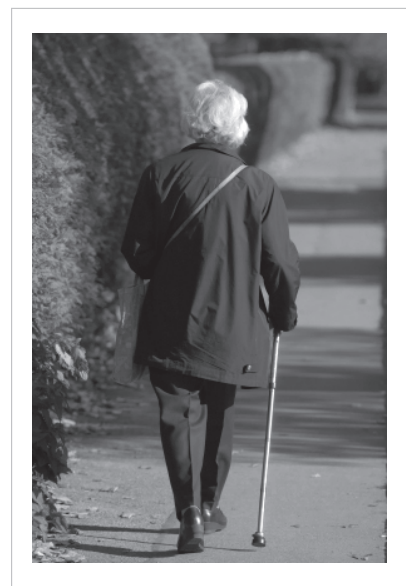
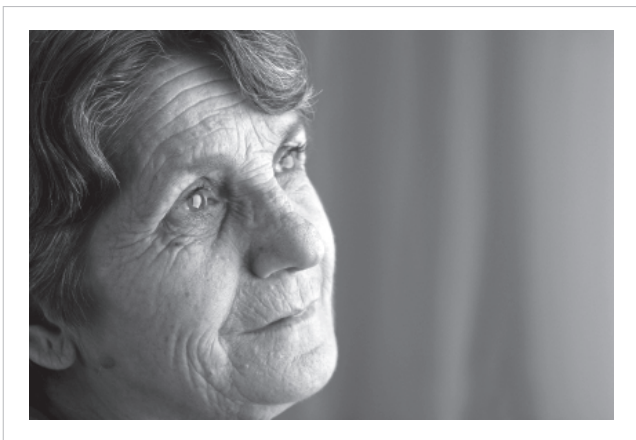


LES PRÉJUGÉS ET LES STÉRÉOTYPES À L'ÉGARD DES AÎNÉES

Avez-vous déjà menti à propos de votre âge? Pourquoi les femmes tentent-elles de se rajeunir? Saviez-vous que 80% des femmes veulent maigrir, alors que seulement 30% d'entre elles souffrent d'un embonpoint réel⁴? Tout le monde sait qu'on vit dans une société axée sur la jeunesse, la beauté et la performance. Le sexisme ou les attentes extérieures face à l'apparence des femmes touchent désormais toutes les tranches d'âges, mais ces attentes s'accroissent chez les femmes qui vieillissent et à qui on ne permet pas de se « laisser aller »⁵! Avez-vous remarqué que même à un âge dit respectable, on s'attend encore à ce que les femmes soient des « superwomen », des « supermamies » : belles, d'apparence jeune, en santé, disponibles pour toute la famille (conjoint, enfants et petits-enfants), actives, aventurières et toujours d'excellente humeur.

Les attentes sociales de jeunesse et de succès ne sont certainement pas étrangères à ce phénomène, et exercent une pression constante et continue sur les femmes.

D'autres images ou stéréotypes pèsent aussi sur les femmes âgées. Avez-vous déjà observé les diverses manières dont on parle des femmes âgées, ou avec lesquelles on s'adresse à elles? Nous en avons soulevé quelques-unes qui ne sont pas très reluisantes ni valorisantes! Prenons comme exemple : l'image de la « p'tite madame », fragile et dépendante ou celle de la « grand-maman gâteau » qui n'a pas de loisir et qui brode en attendant ses petits-enfants, à qui bien entendu elle aura fait des biscuits⁶!



ATELIER EN PETITS GROUPES

Des images qui marquent

Nous vous proposons de constituer trois sous-groupes afin d'identifier certaines images dominantes de femmes âgées qui sont véhiculées dans notre société, via : 1) les médias (journaux, nouvelles, publicités); 2) les téléromans ou les livres (romans); et 3) les revues et magazines.

Quelles sont les images des femmes âgées proposées par ?		
Les médias	Les téléromans ou les films	Les revues
1)	1)	1)
2)	2)	2)
3)	3)	3)
4)	4)	4)

Retour sur l'atelier et discussion en plénière

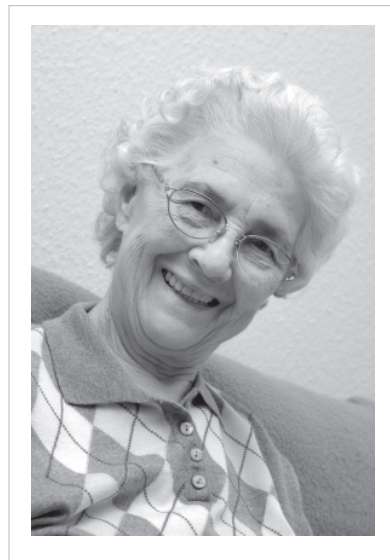
Mise en commun des images identifiées dans chaque atelier.

Est-ce que ces regards que pose la société sur les femmes âgées nous affectent? Comment réagir: faut-il ignorer, confronter, résister, en rire?

Activité de réflexion personnelle (à faire à la maison)

Ces regards m'affectent-ils?

Est-ce que j'ai moi-même intériorisé certaines des images stéréotypées que nous avons identifiées ou alors je n'y crois pas, j'y résiste? De quelle manière je me définis comme femme de 60 ans et plus? Existe-t-il des images positives ou des espaces où je me sens à l'aise d'être telle que je suis à l'âge que j'ai?



Y a-t-il dans mon entourage ou dans le paysage public des femmes qui m'inspirent? Des modèles positifs de femmes qui avancent en âge?

BIEN DANS SA PEAU

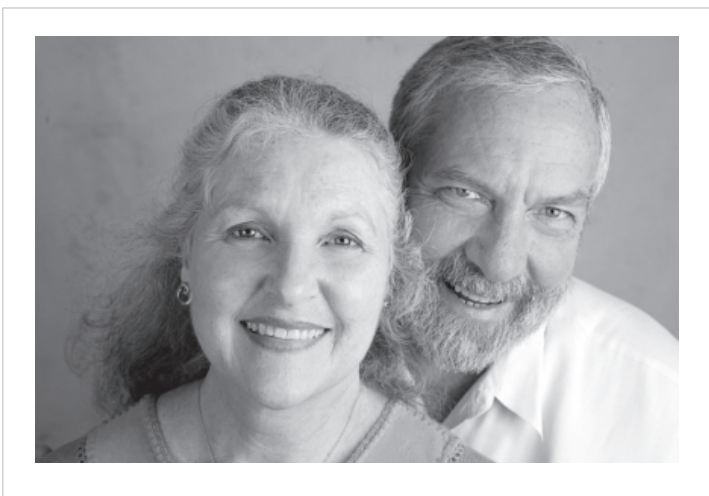
Le corps, la santé et la sexualité des femmes « grisonnantes ».

Contrairement à ce que l'on entend au sujet de la maladie et des problèmes de santé des aînées, on s'aperçoit qu'en réalité, seulement 20 % des personnes souffrent d'incapacités entre 65 et 74 ans. De plus, 1 femme sur 3 se considère même en excellente ou en très bonne santé, principalement avant 75 ans⁷. Évidemment, les conditions de santé et de vie des femmes sont liées à leur revenu, et en la matière, les femmes de 65 ans et plus sont les plus touchées par la pauvreté avec un revenu annuel moyen de 17 279 \$ en 2005 comparativement à 27 496 \$ pour leurs homologues masculins. Plus de 28 % d'entre elles vivent sous le seuil de faible revenu⁸. Ces inégalités financières seraient principalement dues au fait que peu d'entre elles ont travaillé à l'extérieur et, même lorsque ce fut le cas, elles l'ont fait en allers-retours, souvent à temps partiel, sans plan de pension, entre l'éducation des enfants, les soins à leurs parents âgés ou les absences du travail pour accompagner les proches à l'hôpital. Les restrictions monétaires et les divers stress engendrés par la pauvreté ont un impact sur le bien être physi que et mental des femmes aînées qui, à ce jour, sont encore les plus médicamentées⁹. Toutefois, on note que contrairement aux idées reçues, la détresse psychologique ou les épisodes dépressifs¹⁰ diminuent avec l'avancement en âge et ce, chez les hommes comme chez les femmes¹¹. Faut-il y voir un lâcher-prise ou une sagesse du grand âge?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



On vient de voir, à l'aide de récentes statistiques québécoises, qu'à l'exception de la santé financière des femmes, qui laisse franchement à désirer, les femmes âgées sont majoritaires à avoir un esprit sain dans un corps sain! Pourquoi alors leur accoler cette image-type de fragilité et de vulnérabilité? Et qu'en est-il de la sexualité? Certes, on ne peut nier que la ménopause, avec sa baisse d'œstrogène (dont on fait tout un plat d'ailleurs!), s'accompagne d'une sécheresse vaginale qui rend les rapports sexuels traditionnels moins agréables et intéressants pour beaucoup de femmes. Mais diverses alternatives s'offrent à elles : certaines optent pour une hormonothérapie de substitution, d'autres utilisent des gels lubrifiants, elles prennent leur temps, profitent de leur expérience en la matière et sont créatives dans leur sexualité. Lorsqu'on développe des astuces et qu'on fait fi des attentes irréalistes, on remarque plusieurs avantages à vieillir et à mieux connaître son corps et ses besoins.



ACTIVITÉ DE VISIONNEMENT

Et si les femmes parlaient de leurs désirs

Regardons ensemble une capsule vidéo dans laquelle des femmes témoignent de leur intimité, de leurs amours et de leur corps vieillissant.

DISCUSSION EN GROUPE

Vous retrouvez-vous dans ces témoignages de femmes qui n'ont pas mis à la retraite les rapports amoureux et leur sexualité?

Notez les réflexions des autres participantes qui vous font réfléchir.

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION PERSONNELLE

Et moi, si je parlais de mes désirs. Comment le ferais-je? Existe-il des espaces pour le faire?

LA VIE QUOTIDIENNE, AU DELÀ DE 60 ANS

Plusieurs femmes âgées vivent seules étant donné les divers facteurs que nous avons vus au premier module : elles vivent plus longtemps, se sont souvent mariées à des hommes plus vieux, se retrouvent veuves ou se sont séparées . De plus, après avoir pris soin de leurs enfants et de leur époux pendant toute leur vie, elles sont souvent hésitantes à se remettre en couple. Les femmes ont toutefois une grande facilité à se créer des réseaux entre voisins, entre amis et avec leur entourage en général . Sociables et fidèles en amitié , elles ont développé plusieurs moyens pour contrer les risques d'isolement .



Les femmes en couple s'en tirent à meilleur compte financièrement, mais elles font face à d'autres défis pour composer avec la vie de couple 24 heures sur 24. On sait que les femmes ne prennent pas vraiment de retraite et vivent certaines continuités dans leur quotidien. À cet égard, elles se sentent moins démunies que les hommes qui, bien souvent, se sont concentrés sur le travail extérieur et délaissent souvent leur seul réseau social au moment de la retraite. Si ces différences hommes-femmes sont en mouvance actuellement, il n'en demeure pas moins que le départ des enfants, comme le retrait du travail rémunéré, sont des moments charnières où il devient primordial de trouver de nouvelles stratégies de vie en couple ou en solo.



Au-delà du célibat, de l'amitié ou de la vie de couple, on ne peut passer sous silence le lien que les femmes entretiennent avec leur famille et leurs enfants, même lorsque ceux-ci sont adultes depuis longtemps. La plupart d'entre elles assument leur rôle de mères jusqu'à la fin de leur vie! C'est scientifiquement prouvé, elles préfèrent de loin s'occuper de leurs enfants plutôt que d'être elles-mêmes prises en charge¹⁷. Toutefois, cette propension à prodiguer des soins va bien souvent au-delà d'un coup de main de temps en temps. Beaucoup de femmes âgées s'occupent à la fois de leur mari malade, de leurs petits-enfants ou de leur propre mère et parfois même...de toutes ces personnes en même temps! On les appelle des «aidantes naturelles» mais ne faudrait-il pas plutôt dire surnaturelles ?



ACTIVITÉ DE VISIONNEMENT
Seule ou en couple

Écoutons deux témoignages : seule ou en couple, deux réalités quotidiennes avec leurs défis et leurs avantages.

DISCUSSION EN GROUPE

Vous retrouvez-vous dans ces témoignages de femmes?

Notez les réflexions des autres participantes qui vous font réfléchir.

DISCUSSION EN GROUPE

Citoyennes à part entière

Par quels moyens exercer notre citoyenneté? Quels sont les espaces que nous occupons ou voulons occuper comme femmes?

ACTIVITÉ DE VISIONNEMENT

Paroles de femmes engagées

Écoutons les témoignages de trois militantes grisonnantes.

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION PERSONNELLE (à faire à la maison)

Citoyenne à part entière

Qu'est-ce que ça veut dire pour moi? Comment ça se concrétise? Suis-je satisfaite de mes engagements actuels, sont-ils à ma mesure?

Références

Module 1

¹ CONSEIL DES AÎNÉS DU QUÉBEC. La réalité des aînés québécois. Québec : Les publications du Québec (3ième édition), 2007, p.6.

² CHARPENTIER Michèle. Condition féminine et vieillissement. Montréal : éditions du remue-ménage, (2ième édition), 2002, p.24.

³ FRIEDAN Betty. La révolte du 3ième âge. Paris : Albin Michel, 2005, p.19.

⁴ TABLE DE CONCERTATION DE LAVAL EN CONDITION FÉMININE. Agir ensemble, prendre sa place! Avis déposé à la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval, 30 juin 2003, p.6.

⁵ KÉRISIT Michèle. Du corps des femmes : contrôles, surveillances et résistances. Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa, Études des femmes, 2000, p.197.

⁶ CHARPENTIER Michèle. Condition féminine et vieillissement. Montréal : éditions du remue-ménage, (2ième édition), 2002, p.26-32.

Module 2

⁷ GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Portrait de santé de la population québécoise de 65 ans et plus. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Service de la surveillance de l'état de santé publique, mai 2005, p.3.

⁸ GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Portrait de santé de la population québécoise de 65 ans et plus. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Service de la surveillance de l'état de santé publique, mai 2005, p.5.

⁹ CONSEIL DES AÎNÉS DU QUÉBEC. La réalité des aînés québécois. Québec : Les publications du Québec (3ième édition), 2007, p.79.

¹⁰ GOUVERNEMENT DU QUÉBEC. Portrait de santé de la population québécoise de 65 ans et plus. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, Service de la surveillance de l'état de santé publique, mai 2005, p.14.

¹¹ Conseil des aînés du Québec. La réalité des aînés québécois. Québec : Les publications du Québec (3ième édition), 2007, p.66.

¹² WOMEN'S COLLEGE HOSPITAL. «Difficultés sexuelles chez les femmes», 2004, disponible en ligne à www.femmesensante.ca/ressources.

¹³ CHARPENTIER Michèle. Condition féminine et vieillissement. Montréal : éditions du remue-ménage, (2ième édition), 2002, p.26-32.

¹⁴ PENNEC Simone. «La politique des personnes âgées dites dépendantes : providence des femmes et assignation à domicile», Lien social et politiques, 2002, p. 130.

¹⁵ GARNER J. Dianne et Susan O. MERCER. Women As They Age. New York, London, Oxford, The Haworth Press, (Second edition), 2001, p.122.

¹⁶ KÉRISIT Michèle. Du corps des femmes : contrôles, surveillances et résistances. Ottawa : Presses de l'Université d'Ottawa, Études des femmes, 2000, p. 209.

¹⁷ ALLEN Jessie et Alan PIFER. Women on the Front Lines: Meeting the Challenge of an Aging America. Washington: The Urban Institute Press, 1993, p.224.

Module 3

¹⁸ ALLEN Jessie et Alan PIFER. Women on the Front Lines: Meeting the Challenge of an Aging America. Washington: The Urban Institute Press, 1993, p.224.

¹⁹ CHARPENTIER Michèle, avec la collaboration de Anne QUÉNIART et Fanny JOLICOEUR (2007). « Quand la militance ne bat pas en retraite. Femmes aînées, engagement social et solidarité » dans Pas de retraite pour l'engagement citoyen, H. Dorvil (dir.), Presses de l'Université du Québec, p. 103-118.

