

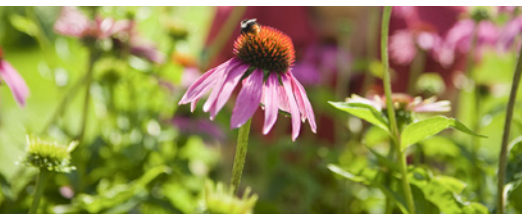
GRATUIT

gérophare



**OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ**
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Infolettre de l'Observatoire Vieillesse et Société | JUIN 2023, Vol. XIX, N° 3



SOMMAIRE

- L'aide médicale à mourir : 2
De récents développements
- ChatGPT : Qu'est-ce que c'est? 3
- L'OVS aura bientôt 20 ans! 5
Soyez de la fête!
- Question de longévité... 6
- Aînés au Québec :
Une recherche précieuse 7

COMMENTAIRES? SUGGESTIONS?

Nous sommes à l'écoute des besoins d'information de nos lecteurs. *Faites-nous part de vos questions ou des sujets qui vous intéressent.* Notre équipe pourra les considérer lors d'un prochain numéro : info@ovs-oas.org

Are you an English reader?
Let us know at : info@ovs-oas.org

MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

À l'orée des vacances d'été, l'OVS est heureux de vous convier à un autre rendez-vous grâce à son infolettre.

Vous y trouverez une diversité dans les sujets abordés. Tout d'abord, un article sur l'intelligence artificielle, le nouveau ChapJPT, que l'on consulte de plus en plus, pour répondre à nos interrogations. Les personnes aînées y manifestent de l'intérêt : imaginez, un robot qui donne des réponses sensées ! Mais il faut faire attention, se méfier et exercer notre esprit critique, car les réponses peuvent faire montre d'imprécisions ou même parfois prêter le flanc à la désinformation.



Il sera également question de l'évolution de l'aide médicale et de l'avancement de ce dossier et d'une présentation sur l'alimentation.

Enfin, suivez-nous pendant une prochaine année remarquable pour l'OVS : la célébration de son 20^e anniversaire. Oui, l'OVS aura 20 ans ! Contre vents et marées, l'organisme a su persister et surtout traverser sans encombre les années de la pandémie. Toute notre reconnaissance à une équipe de bénévoles tenaces et motivés et un public toujours à l'écoute.

Bonne lecture !

André Ledoux

Président du C.A. de l'OVS
Auteur et conférencier

L'AIDE MÉDICALE À MOURIR ET UNE NOUVELLE PUBLICATION

André Ledoux, vigie qualité de vie

L'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQMD) vient de publier un livre blanc sur l'aide médicale à mourir (AMM). Le document explicite clairement la dimension légale de l'enjeu, sa démarche et les critères auxquels le patient est assujéti. Avant tout, mourir dans la dignité est un droit et plusieurs arguments en apportent la preuve. Le livre blanc présente aussi un historique de l'AMM au Québec et au Canada et ses formes d'implantation dans plusieurs pays; de son avenir dans le monde. Faut-il rappeler l'importance de soutenir un organisme comme l'AQDMD. À consulter sur leur site.

Dans le même esprit, un complexe funéraire du Haut-Richelieu offre les services d'AMM moyennant la somme de 700 dollars. Cette initiative est toutefois controversée soulevant des questions d'éthique pour certains experts alors que d'autres y voient une évolution normale. Le Dr Georges L'Espérance, président de l'AQDMD, estime, pour sa part, « que c'est une possibilité qui commence à émerger » et que cela relève d'un choix personnel.



Le gouvernement du Québec entend toujours aller de l'avant avec son projet de loi 11 en vue d'étendre notamment le service aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives. L'AMM est en nette progression au Québec passant de 63 soins d'aide médicale à mourir en 2015-2016 à 3 663 soins en 2021-2022.

www.quebec.ca/sante/aide-medicale-a-mourir
www.canada.ca/services/aide-medicale-a-mourir

Voter avec sa fourchette

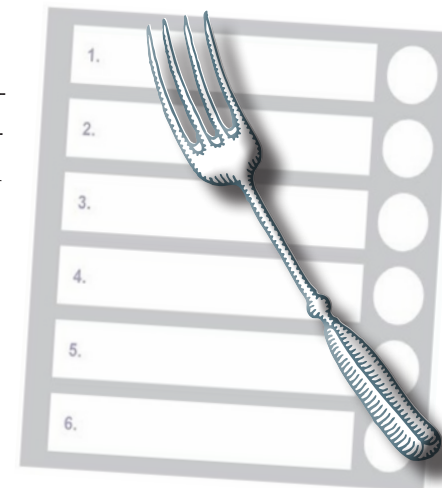
Louise Roberge

Récemment à titre de membre de l'OVS et de l'AREQ j'ai pu assister à une intéressante conférence sur l'alimentation. Cette présentation fut préparée par la présidente du Comité de l'Environnement de l'AREQ. Le thème était L'assiette écoresponsable; voter avec sa fourchette. Il faut rappeler que la conférencière invitée Anne-Marie Roy est nutritionniste, diététiste et diplômée de l'Université Laval.

Anne-Marie Roy prône l'alimentation à base de végétaux depuis 20 ans. Elle spécifie que l'on peut aider en mangeant le plus de légumes de la planète, pour leur donner plus d'espace. Il est intéressant de savoir qu'il faut prévoir 50% de plus de terre pour le développement des animaux que d'espace pour

y vivre. Selon la conférencière, la meilleure alimentation est naturelle et qu'il faut meAre les végétaux de l'avant. Que 85% de notre alimentation n'est pas de viande, mais de fruits et légumes.

Sur le plan strictement environnemental, elle mentionne également que les déchets amènent des émissions de méthane; 1/3 de la production mondiale est donc jetée. En visitant le site www.annemarieroy.com vous aurez déjà une bonne perspective des idées qu'elle met de l'avant.



CHATGPT : DES QUESTIONS ET DES RÉPONSES

Alida Piccolo, vigie actualités

De plus en plus fréquemment dans les médias on entend parler d'intelligence artificielle (IA), de réalité virtuelle, d'un projet pilote d'hôpital virtuel, d'agents conversationnels, de compagnon virtuel, etc. L'IA est présente dans tous les domaines et bouscule tout. Quels seront les impacts pour les personnes âgées? Minimale nous devons nous y intéresser et être capable d'en parler avec notre entourage.

Tout récemment le robot conversationnel, ChatGPT, faisant les manchettes. J'ai donc ouvert un compte et voici les questions que je lui ai posées.

C'est quoi ChatGPT ? Il répond :

ChatGPT est un modèle de langage artificiel basé sur l'architecture GPT-3.5 d'OpenAI. Il a été entraîné sur une énorme quantité de données textuelles et est capable de comprendre et de produire du texte en plusieurs langues, y compris l'anglais et le français.

En tant qu'assistant virtuel, je suis capable de répondre à une grande variété de questions et de fournir des informations sur de nombreux sujets différents. N'hésitez pas à me poser des questions si vous en avez besoin !

La deuxième question : Comment est-ce que ChatGPT peut aider les personnes âgées? Réponse :

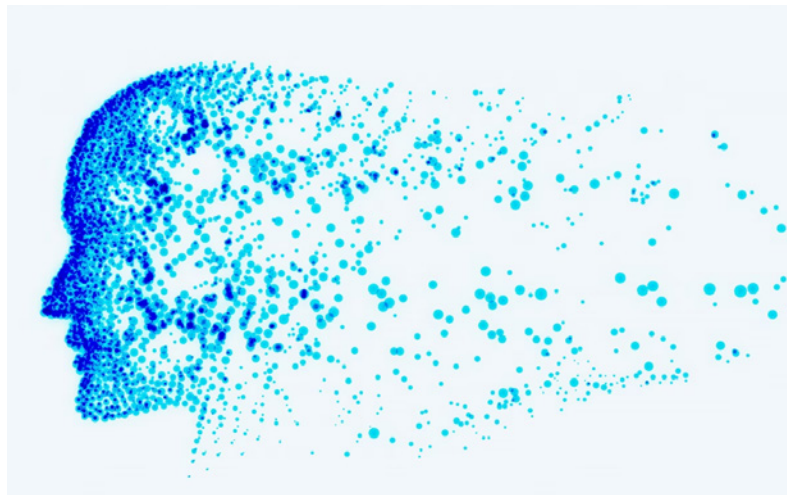
ChatGPT peut répondre à une grande variété de questions sur différents sujets tels que la santé, les finances, la technologie, et bien plus encore.

Il peut aider à fournir des informations et des conseils pour l'utilisation de la technologie, de manière à faciliter l'accès à ces outils.

Il peut aider à fournir des conseils contre la fraude et pour protéger leur identité et leurs données personnelles.

J'ai lui aussi demandé une définition de l'âgisme, thématique qui intéresse particulièrement les personnes âgées. ChatGPT dit :

L'âgisme est une forme de discrimination ou de pré-

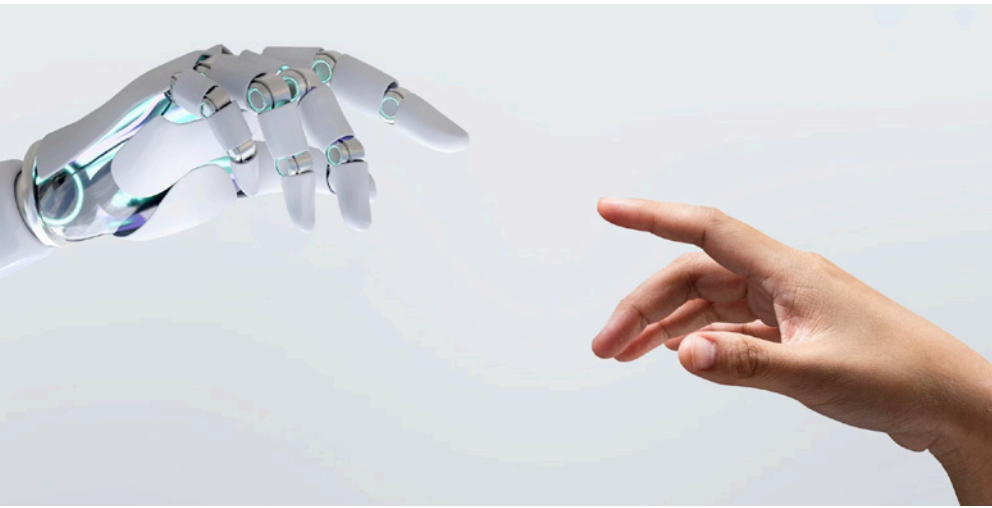


jugé basée sur l'âge d'une personne, qu'elle soit jeune ou vieille. L'âgisme peut se manifester de différentes manières, notamment dans les stéréotypes négatifs ou les attitudes négatives envers les personnes âgées ou les jeunes.

L'âgisme peut avoir des conséquences négatives sur les personnes qui en sont victimes, en affectant leur estime de soi, leur santé mentale et leur bien-être général. Il est important de lutter contre l'âgisme en reconnaissant et en remettant en question les stéréotypes négatifs et en encourageant l'inclusion et la diversité à tous les âges.

Les spécialistes en IA nous mettent en garde de toujours revoir le texte que ChatGPT produit et de juger de sa pertinence. Néanmoins, je constate que sur les trois questions posées, les réponses étaient bonnes. Certains chercheurs estiment que cette nouveauté va révolutionner nos façons de faire autant qu'internet. Certains spécialistes demandent un moratoire afin de bien saisir les répercussions. Il y a aussi des questions d'éthiques qui se posent, nous disent-ils.

Voyons ce qu'en pensent certaines personnes interrogées. Avez-vous un intérêt pour ce type d'information? Quelles sont vos craintes, vos préoccupations ? Voici quelques réactions de personnes âgées. Elles expriment un éventail d'opinions allant du simple intérêt pour cette nouveauté à une grande curiosité et ouverture tout en exprimant des mises en garde



Moi, ça me fait très peur! La façon dont on la présente semble idyllique, mais je crois qu'il faut se méfier. La preuve : la demande du moratoire par des spécialistes du domaine. Le robot va-t-il remplacer l'humain? Et pour nous, les aînés, est-ce vraiment une aide réelle ou un asservissement à une technologie qui nous échappe complètement ? Le sujet est d'actualité et je devrais m'informer davantage. (C.R.)

C'est un sujet qui m'interpelle mais dont je ne comprends pas encore le fonctionnement, les enjeux. (C.L.)

Le plus d'informations qui se propagent, le moins j'aime ça. L'implication est que nous ne saurons vraiment jamais certaines de la vérité. Tout ça me fait peur! Il y a certainement certaines personnes âgées qui comprennent l'Internet mieux que moi et pour elles c'est probablement intéressant mais pour moi je n'ai pas d'intérêt. (L.B.)

Les recherches indiquent qu'une des choses qui protège la personne âgée contre d'éventuels problèmes cognitifs est la curiosité. Or, tout ce qui peut alimenter cette curiosité devrait, pour bien faire, être mis dans la boîte à outils de la personne âgée. Je trouve ce nouvel outil digne d'intérêt, à condition que celui-ci ne serve pas à aller chercher des informations sur la personne âgée qui l'utilise. Il faut rester quand même prudent. (F.B)

Faites-nous savoir ce que vous en pensez à : info@ovs-oas.org ou à la page Facebook de l'organisme.

NOUVEAUX PARTENARIATS AVEC L'OVS

André Ledoux

L'OVS est heureux d'annoncer la venue de deux nouveaux partenaires qui viendront le soutenir dans ses activités. L'Association canadienne de santé mentale (ACSM) et l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées d'Ahuntsic-Saint-Laurent (AQDR-ASTL) ont donc accepté d'être nos partenaires dans un but de collaboration et part et d'autres. Ces deux associations bénévoles, sont très dévouées à la cause des personnes âgées et exercent une influence notable dans la société québécoise.



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal



AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Infolettre *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef :** André Ledoux | **Collaborateurs :** Pierre Fournier, André Ledoux, Alida Piccolo, Louise Roberge, Eduardo Alberto Varela | **Infographiste :** Jacques Millette | **Réseaux sociaux :** Félix Benoit | **Site Web :** Pierre Fournier | **Photos :** Freepik

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.

10, 15 et bientôt 20 ans !

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) est fier de «montrer ses couleurs» et d'amorcer les préparatifs pour souligner sa 20^e année d'existence avec autant de fougue et d'énergie pour contrer l'âgisme et favoriser le mieux-être chez les aînés.



Ainsi, l'organisme présente dès maintenant sa signature du 20^e anniversaire pour souligner les activités qui débiteront dès l'**automne 2023**. Conférences, rencontres et autres événements spéciaux sont prévus dès la prochaine saison et tout au long de l'année qui suivra.

OBSERVATOIRE VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ

OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Respect • Responsabilité • Bienveillance

**Surveillez nos plateformes numériques (Web, facebook, You Tube)
pour connaître les activités et les informations liées à l'événement dès septembre 2023.**



QUESTION DE LONGÉVITÉ

Eduardo Alberto Varela, *Vigie Longévité*

Un sentiment très particulier naît de la perception de la proximité de la mort. En elle, nous pouvons tous nous rendre compte que même si nos corps perdent progressivement leurs qualités, nos âmes et notre psychisme profond restent en forme et même, silencieusement, rajeunissent notre être, selon **Oscar Wilde**. Au cours de cette période, pour la majorité d'entre nous (entre 75 et 85 ans), un changement fondamental se produit dans notre perception, notre vision du monde. Ceux qui ne la perçoivent pas ou n'y prêtent pas attention vieillissent et meurent n'osant pas prendre part à une longue vie, à ce mystère de l'humanité. À l'inverse, ceux qui ne cèdent pas aux sombres présages du chiffre de leur âge, maladie culturelle de notre époque, et qui considèrent la vieillesse comme un trésor, une richesse, s'appuient sur des images qui leur inspirent des sentiments de vie provenant de leur introspection intime.

En effet, c'est à ce moment de considération intérieure que le psychisme profond les interpelle et les incite à continuer à vivre jusqu'à la digne richesse de devenir centenaires. J'ai rencontré beaucoup de ces « m'as-tu vu » ou vaniteux qui hésitent à révéler leur âge, en souriant, avec dédain et prétention : « Les années ne me pèsent pas tellement ». Avec une sorte de prudence comme l'eut fait **Spinoza**, ils évitent de se référer au temps vécu. Ils ne veulent pas être soumis à des principes déterministes ou de tomber eux-mêmes dans les perspectives d'une maladie éventuelle et de la proximité inévitable d'une fin de vie non souhaitable.

La doyenne de l'Humanité, **Jeanne Louise Calment**, (1875-1997) âgée de 122 ans s'est toujours démarquée dans ses entrevues en montrant la puissante attitude



libre et ironique d'une femme plus que centenaire. Parmi tant de préjugés et de questionnements sur son âge, elle a pris le parti de rire et de répondre à qui veut l'entendre en disant simplement que « Ma seule ride est au milieu de mes fesses ».

James Hillman, auteur des récents ouvrages *Le code de l'âme* et *La force du caractère*, disait que ce que nous pensons avoir été, tout au long de notre vie, était centré sur nos personnalisations, notre masque social. Personnalizations qui nous apparaissent avec moins de motivation au moment de concevoir l'intuition d'une possible longévité. Il affirmait aussi, qu'à l'âge avancé, notre psyché ressent de subtiles nouvelles pulsions. Ces personnifications qui s'imposent à nous sont de véritables revendications ou manifestations de notre intérieur. Dans ces moments précis, l'âme, notre psyché profonde, nous interpelle fortement avec des suggestions d'images comme si une nouvelle conscience subtile nous proposait de vivre selon nos valeurs fondamentales, les plus intimes et constitutives. Ces introspections finissent alors par nous devenir incontournables et nous invitent à valoriser leur significative présence. Ainsi, avec l'accueil de cette imagerie intime venant de l'âge, selon **Gaston Bachelard** (*La poétique*



de vie subtil et de grande valeur. Ces adeptes de la longue vie se proposent désormais d'écarter la banalité de leur vie et de ne plus de sentir la peur invalidante de la mort les poursuivre en développant une sensibilité renouvelée et en manifestant leur présence dans le monde.

La vie, bien sûr, présente ses contraintes physiques, mais ceux qui ont accompagné ces personnes maintenant décédées ont compris l'originalité de leur âme, leur essentiel identitaire. Si, par hasard, on demandait à nos

de l'espace), nous vivons une « nouvelle vague d'enthousiasme » et un désir de rester sur le bon chemin autant que la Providence le permet.

On considère alors cette étape significative afin de mieux comprendre et apprécier notre vraie force de caractère. Ainsi, on s'éveille richement à une perspective nouvelle en reconnaissant ce « nouveau kaléidoscope personnel » basé sur la contemplation sereine et la compréhension profonde. De fait, se présente aussi comme un cadeau de sagesse un regain de sensualité pour les aînés, voire un nouvel essor d'enthousiasme

« libres penseurs de l'âge » faisant fi du passage du temps, d'écrire ce qui les a motivés à être aussi déterminés, on verrait que leurs convictions profondes seraient l'apanage de nouvelles passions psychiques qu'ils ont voulu personnifier, choisissant ainsi la longévité plutôt que la mort.

Et cette pratique d'envisager leur départ en s'interrogeant intensément sur le « Qui j'ai été? », ou le « Qui je suis? » les motiverait sans doute à continuer leur vie en santé et en indépendance.

UN PORTRAIT DES PERSONNES ÂNÉES AU QUÉBEC

André Ledoux, vigie qualité de vie

L'Institut de la statistique du Québec vient de publier un document d'importance intitulé « Portrait des personnes âgées au Québec ». C'est une foule d'informations (plus de 268 pages). Les résultats de cette recherche constituent une mine précieuse de renseignements pour toute personne qui s'intéresse de près ou de loin au mode de vie des aînés québécois. On y trouve notamment les enjeux suivants :

- Des statistiques populationnelles.
- Les conditions de vie matérielle.
- Le travail et la retraite.
- Le mode de vie.
- La santé et le bien-être.
- La participation sociale.

Une section du document est consacrée à la maltraitance. Les tableaux statistiques et les données pro-



bantes abondent, ce qui devrait satisfaire ceux et celles qui veulent approfondir leurs connaissances d'une classe sociale en évolution démographique. Ce document précieux est en ligne.

Les prochaines rencontres Espace Réflexion sont en préparation!

Les rencontres ESPACE RÉFLEXION

On en parle !



*L'OVS prépare déjà le contenu de ses prochaines rencontres **Espace Réflexion** prévues dès septembre prochain.*

Toujours bien prisées, ces présentations proposent des sujets et des approches qui répondent aux attentes des aînés tout en leur proposant des « pistes de réflexion » qui les amènent à revoir certaines idées ou des comportements sur des sujets qui aident à favoriser leur mieux être.

Notre calendrier de rencontres à venir sera présenté dans le prochain numéro du GÉROPHARE. De plus, il est possible de connaître les sujets et l'horaire de ces présentations sur notre site Internet et notre page facebook.

Pour de plus amples infos, communiquez avec André Ledoux à l'adresse électronique andledoux@videotron.ca.

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

Tél. : 1 800 644-4545
www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus
Tél. : 1 877 644-4545
www.quebec.ca/sante

Le CRIUGM

Répond au confinement des aînés
Tél. : 514 340-3540
www.webinaire.criugm.qc.ca

Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence confidentiels (60 ans et plus)
Tél. : 514 353-2463
www.tel-ecoute.org

L'Appui — Info-Aidant

Services téléphoniques d'écoute et de référence pour proches aidants.
Tél. : 1 855 852-7784
www.lappui.org

FONDATION  Sibylla Hesse



Association canadienne
pour la santé mentale
Montréal

Québec



 iugm

Institut universitaire
de gériatrie de Montréal



Government
of Canada

Gouvernement
du Canada

Canada

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT



Centres
Masliah
AUDIOPROTHÉSISTES



AQDR

Ahuntsic-Saint-Laurent
ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

MERCI À NOS PARTENAIRES !