

géro^{phare}



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

Observer • Informer • Sensibiliser | Février 2025, Vol. 21, N° 1

COUP D'ŒIL :
nos programmes d'ateliers **2**

L'ÂGISME :
Pourquoi faut-il le bannir ? **5**

ADVOCACY:
Health Care Changes needed in Quebec **7**

NUMÉRO SPÉCIAL

ÂGISME



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

Coup d'oeil :

Programme «Nouveaux Horizons»

C'est à la suite d'une demande de subvention pour le déploiement d'ateliers sur la sensibilisation au phénomène de l'âgisme au printemps 2024 que l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) a mis sur pied son programme structuré d'ateliers grâce à la contribution financière du gouvernement fédéral via son programme « Nouveaux Horizons pour aînés ».

Une des caractéristiques du plan d'ateliers élaboré par l'OVS) était à la base de joindre par notre offre quatre régions du Québec sachant que l'âgisme ne se limite pas essentiellement à la métropole ou aux grandes villes, mais que ce problème social insidieux se manifeste partout et dans divers secteurs d'activités. De plus, dans la foulée de ces présentations, un objectif de formation était lié à ces ateliers afin de favoriser et de prolonger cette sensibilisation de façon autonome et locale.

Les responsables et animatrices de l'OVS ont donc pu convenir avec les responsables des loisirs de résidences pour aînés (RPA) d'un programme d'ateliers débutant à l'automne 2024 et permettant aux aînés des régions ciblées de pouvoir assister sans frais à un atelier interactif de 90 minutes. Les organisateurs des RPA où se sont déroulées les ateliers ont également reçu une trousse d'information leur permettant de poursuivre dans leur milieu une démarche de prolongement ou d'approfondissement de ce phénomène de société.

Mot du rédacteur en chef

Nous souhaitons une Bonne Année 2025 à notre lectorat en espérant que cette année sera des plus heureuses malgré tous les cataclysmes, tourbillons et mouvements qui affectent le monde.



L'OVS a mis fin récemment aux dernières célébrations de son 20^e anniversaire de fondation. Nous avons eu l'occasion, au cours de l'année qui vient de s'achever, de rappeler les activités significatives et les nombreux projets sociaux qui ont marqué ces vingt ans de réalisations variées et pertinentes de notre organisme. Est-il besoin de mentionner le travail inlassable de ces bénévoles qui ont travaillé d'arrache-pied pour permettre à l'OVS de remplir sa double mission : combattre l'âgisme et favoriser le mieux-être des personnes aînées.

Le présent numéro consacre beaucoup d'espace à l'enjeu de l'âgisme. Faut-il rappeler que la discrimination envers les personnes aînées fait toujours des ravages; nous sommes loin de l'avoir éradiqué. Aussi est-il important de revenir à la charge pour éduquer et informer la population. On pourra lire également un article captivant sur le vieillissement aux Îles-de-la-Madeleine.

Bonne lecture !

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

Programme « Québec amie des aînés »

L'observatoire Vieillesse et Société bouclera bientôt sa première année de déploiement du projet Âgisme et autoâgisme : action et proaction pour favoriser une plus grande autonomisation des aînés 2024-2026. Cette initiative rendue possible grâce à la subvention du programme Québec Amie des Aînés (QADA), vise à offrir des ateliers de sensibilisation sur l'âgisme partout dans l'île de Montréal et les régions voisines.

Depuis le lancement du projet en février 2024, plus de 650 personnes ont assisté à nos ateliers. Parmi nos collaborateurs, nous comptons des résidences pour personnes aînées, des centres communautaires et des

municipalités. Les échanges durant les rencontres sont très fructueux, et les participants en ressortent enrichies et inspirés.

Nous faisons appel aux lecteurs qui seraient intéressés à bénéficier de nos ateliers de sensibilisations à l'âgisme ou à en faire profiter d'autres personnes. Nos ateliers offrent une belle occasion de se familiariser avec la notion d'âgisme et d'autoâgisme, pour en reconnaître les conséquences néfastes et les contrer. C'est aussi une opportunité pour partager ses propres expériences en ce qui a trait à l'âgisme et de donner votre avis sur la question.

Qu'est-ce que l'âgisme?

Daphne Nahmiash, Ph. D.

L'âgisme représente la discrimination ou le préjugé à l'encontre d'individus ou de groupes en raison de leur âge. Il constitue un phénomène omniprésent affectant des personnes de tous âges, bien qu'il soit principalement associé à des préjugés contre les adultes plus âgés. Il a également été considéré comme le déni des droits humains des personnes âgées. Ceci favorise notamment des stéréotypes négatifs, lesquels sont intériorisés et perpétuent des attitudes individuelles et sociétales néfastes. Il s'agit également d'une forme de discrimination qui mine la dignité et les valeurs des personnes âgées et a été démontrée comme nuisible à leur santé physique et mentale ainsi qu'à leur bien-être. (Cela a été particulièrement observable lors de la pandémie de COVID). Les causes profondes de l'âgisme ont été associées à des peurs liées au vieillissement, mais malgré les nombreux articles et publications déjà produits, il est nécessaire de mener des recherches plus approfondies afin de découvrir les multiples manifestations de l'âgisme,

et surtout les étapes que nous pouvons entreprendre pour le prévenir, le contester et l'éradiquer jusque dans ses effets nocifs. Par le présent article, nous avons toutefois souhaité nous concentrer sur les interventions pouvant contrer efficacement l'impact psychosocial de l'âgisme.

Une étude importante menée aux États-Unis en 2019 par David Burnes a permis de constater qu'il existe un lien intrinsèque entre l'âgisme sous forme de stéréotypes négatifs avec ses préjugés à l'encontre des aînés et les risques pour leur santé physique et mentale. L'âgisme se manifeste dans de nombreux et différents contextes, tels que la discrimination au travail, dans les soins de santé (en outre ceux de longue durée), ou encore entre les personnes âgées elles-mêmes. De nombreux programmes de sensibilisation et projets ont été initiés; on note toutefois un manque de recherches scientifiques sur l'efficacité des interventions axées sur la lutte contre l'âgisme.



Bulletin *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | Rédacteur en chef : André Ledoux | Collaborateurs : Jean Bourque, Pierre Fournier, André Ledoux, Daphne Nahmiash | 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.

Toujours selon l'analyse de David Burnes, trois types d'interventions se sont avérés principalement efficaces tant pour les jeunes que pour les personnes âgées pour combattre ou prévenir l'âgisme soient :

1. L'éducation corrigeant les connaissances sur le vieillissement et les personnes âgées peut éliminer la peur de vieillir;
2. Les contacts intergénérationnels, tels que des échanges accrus entre les différentes générations afin de favoriser la solidarité et non la compétition;
3. Une combinaison de projets éducatifs et de contacts intergénérationnels.

Une vaste étude a analysé 63 projets pour un échantillonnage total de 6 124 participants. Les résultats mesurés dans cette étude étaient basés sur les attitudes envers les personnes âgées et l'exactitude des connaissances sur le vieillissement. Les résultats concernaient le niveau de confort des participants avec les aînés, leur anxiété face à leur vieillissement personnel et leur intérêt à travailler dans le domaine de la gériatrie ou de la gérontologie. Les interventions préconisées ont eu un effet significatif sur les attitudes, les connaissances et le confort des participants; elles n'ont malheureusement eu aucun effet sur leur anxiété face à leur propre vieillissement. Cependant les effets positifs les plus marqués ont été observés chez les femmes, les adolescents et les jeunes adultes.

Une autre importante étude a également été réalisée au Canada en 2020 par Lagacé et al., pour le Forum fédéral, provincial et territorial des aînés, concernant les impacts sociaux et économiques de l'âgisme. Les résultats confirment les conclusions de David Burnes sur la nécessité d'élargir les occasions d'échange entre les jeunes et les aînés (au sein et en dehors du cadre familial). Un autre point important a été noté dans l'étude de Levy et al., lequel souligne l'importance d'intégrer dans les programmes scolaires, un volet éducatif portant sur les stéréotypes basés sur l'âge et sur le processus de vieillissement en général.

Il est nécessaire d'intensifier la sensibilisation auprès du public afin de modifier les mentalités sur le vieillissement et l'âgisme, car elles sont, trop souvent encore, socialement tolérées et exprimées. Les campagnes de sensibilisation et les programmes massifs visant les gestionnaires, les prestataires de soins de santé et d'autres, nécessiteraient des déboursés importants, mais ceux-ci pourraient également ne pas être considérés dans le budget de santé tenant compte que la santé physique et mentale des personnes aînées s'en trouverait améliorée et que l'âge ne serait pas retenu comme une condition préalable aux traitements ou aux politiques telles que l'assurance.

En conclusion, beaucoup reste à faire dans ces projets et interventions pour que les générations futures ne vivent pas dans une société âgiste. Nous devons également prêter plus grande attention aux technologies, en rapide croissance dans notre société, afin de garantir que personne ne soit laissé pour compte. Il est ainsi nécessaire de se concentrer sur des interactions positives entre les personnes de toutes les générations tout en évitant de se limiter aux interactions négatives et activités qui créent l'isolement et la dépression. ■

Saviez-vous que...?



Le 4 décembre dernier, le groupe d'action de l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) a tenu sa rencontre de travail de fin d'année afin de faire le bilan des derniers mois et d'envisager sommairement les actions générales à prévoir pour la prochaine année, notamment sur le plan l'organisation de ses ateliers sur la sensibilisation à l'âgisme dans le cadre du programme QADA du gouvernement du Québec.

Pourquoi faut-il bannir l'âgisme?

André Ledoux, vigie qualité de vie

L'âgisme est une discrimination en raison de l'âge à l'endroit des personnes âgées, faut-il le rappeler. Il se manifeste dans toutes les sphères de la société et il n'est pas rare d'entendre plusieurs commentaires qui constituent de véritables préjugés. L'on met ainsi toutes les personnes âgées dans une seule et même catégorie sans apporter de distinction ou de nuances. Une généralisation qui nuit à l'image du vieillissement normal.

Les personnes âgées exercent une influence bénéfique dans la communauté et leur pouvoir, sous toutes les formes, est indéniable. Leur contribution financière à l'économie s'avère précieuse. D'après les informations gouvernementales, les aînés canadiens de 50 ans et plus paient davantage d'impôt que les classes sociales plus jeunes sans oublier les nombreuses taxes qui les attendent lors de leurs achats qui, en bien et services, s'élèverait à 20 milliards annuellement. Près du tiers des personnes de plus de 70 ans apportent un soutien pécuniaire à leurs petits-enfants. Et par leur fréquentation des centres commerciaux et des restaurants, leurs escapades et voyages, ils constituent un rouage important de la vie économique. Il faut donc bannir l'âgisme; il est faux de prétendre que les « vieux » vivent aux crochets de la société.

Faut-il insister sur leur engagement social? Croire que les personnes âgées sont clouées à la maison demeure une grave erreur d'appréciation de leurs talents et de leur expérience. En effet, ils sont plus de la moitié des 55 ans et plus à faire partie d'une association au Québec. La FADOQ compte près de 580 000 membres, la Coalition pour la dignité des aînés, 150 000, l'AREQ, 58 000 et l'AQDR environ 40 000.



Le bénévolat est un fleuron tout à l'honneur des aînés. La génération qui précède celle des baby-boomers ayant actuellement plus de 70 ans demeure encore présente dans les services à la population, que ce soit dans les établissements de santé, les bibliothèques publiques ou les associations caritatives. Au Québec, près de deux millions et demi de personnes, dont un bon nombre de personnes âgées, consacrent annuellement plus de 400 000 heures au bénévolat, ce qui représente, à 10 dollars l'heure, la rondelette somme de 4 millions de dollars. Bien sûr, la pandémie est venue bousculer sérieusement les organisations bénévoles.

Les transferts intergénérationnels sont aussi une marque de commerce des personnes âgées lesquels s'amorcent d'abord dans les milieux du travail où les plus âgés communiquent savoir et expérience aux plus jeunes. Un transfert des connaissances que l'on peut observer ailleurs comme l'aide à la famille et les conseils judicieux prodigués à leurs proches. Les transferts financiers ne sont pas non plus à dédaigner lors de legs ou d'héritages.

Les aînés apportent beaucoup dans leur milieu de vie; ils ne sont pas nécessairement un poids pour la société; ils en sont une richesse que l'on doit reconnaître ! ■

Îles-de-la-Madeleine et vieillissement

Jean Bourque



Une amie m'a écrit ce courriel après lui avoir parlé de mon séjour aux Îles de la Madeleine cet été: « Je vois que tu es allé aux Îles cet été. C'est tellement beau! Malheureusement, ça rétrécit un peu chaque année. J'y étais il y a trois ans, et c'était désolant de voir les falaises qui s'effritaient ». Sans le savoir, mon amie me parlait de l'expérience de vieillir. Je pense que vieillir c'est comme venir aux Îles de la Madeleine. C'est devenir les Îles-de-la-Madeleine.



Vieillir, tout comme être aux Îles de la Madeleine, c'est contemplatif. C'est changer. Changer de rythme. C'est écouter le vent, les vagues, les oiseaux, les personnes autour de nous. Et sourire au vent, aux vagues, aux oiseaux, aux personnes autour de nous.

Vieillir, c'est aussi être témoin de l'érosion. C'est vivre avec des vents et des marées qui laissent de plus en plus leurs marques.

C'est être témoin de ces impressionnants et incomparables éléments de la nature. C'est la fragilité face aux vents, aux tempêtes et au rythme des marées.

Surtout en hiver avec l'isolement et la hâte (ou l'espoir) de retrouver le printemps.

La vieillesse, c'est comme les Îles-de-la-Madeleine. C'est l'endroit rêvé pour faire le plein de dopamine en pensant, avec nostalgie, aux beaux moments passés avec notre famille, nos amis ainsi qu'aux beaux moments de notre enfance.

Les Îles, comme la vieillesse, nous ouvrent à l'ouverture. L'ouverture aux autres, à ce qui se passe autour de nous, en nous. C'est la lumière, l'immensité, l'éternité, le ciel.



Suggestions de lecture sur l'expérience de vieillir:

Abastado Philippe, *Petit traité du vieillissement heureux*, Albin Michel, 2023.

Laure Adler, Laure, *La Voyageuse de nuit*. Grasset, 2020.

Hennezel, Marie de, *L'aventure de vieillir*, Versilio, 2022.

Medina, John J., *Vieillir sans perdre la tête : 10 règles d'or pour un cerveau jeune à tout jamais*. Guy Saint-Jean éditeur, 2017.

Ploton, Louis et Cyrulnik Boris, *Résilience et personnes âgées*, Odile Jacob, 2014

Daphne Nahmiash, Ph. D.



A recent federal government report (2023) entitled “Ageism and Health and Health Care” noted the relationship between systemic ageism and poor health care for aging older adults throughout Canada including Quebec.

Noted by focus groups and individual seniors across the country as barriers to accessing good health care were lack of good transportation, the digital divide and language and communication. Older adults stated that they are perceived as a burden in the health care system and that there is a lack of action to address issues affecting those vulnerable adults residing in long term care or other facilities, nor to address issues with general health care services for older adults and ageist attitudes identified by service providers. Examples of such issues were misdiagnosis of illnesses, neglectful, denial of treatment or poor treatment because of their age or that older adults’ care was viewed as disposable or unworthy of receiving care.

However advocacy has been identified as a key strategy to address public health inequities such as these examples of mistreatment and the advocacy role has not been realized. Advocacy has been defined in numerous ways in the thousands of articles and citations found in the research by nonprofit organizations and others .

To read the rest of this article contact : info@ovs-oas.org

Le visage de l’âgeisme

On s’entend pour dire que l’âgeisme est une discrimination en raison de l’âge qui affecte les personnes âgées. L’Institut national de la santé publique (INSQ) a relevé plusieurs définitions que ne manquent pas d’intéresser tous ceux qui, de près ou de loin, sont interpellés par cet enjeu.

« **Âgeisme** : discrimination en raison de l’âge, par des attitudes hostiles ou négatives, des gestes préjudiciables ou de l’exclusion sociale.

Âgeisme intergénérationnel : âgeisme qui prend la forme d’attitudes et de comportements stéréotypés et discriminatoires envers les personnes d’une génération plus âgée ou plus jeune.

Âgeisme intragénérationnel : âgeisme qui se manifeste au sein du groupe des personnes perçues comme appartenant à la catégorie « personnes aînées ». Ces personnes cherchent à se distancier des autres sur la base de l’âge (« plus jeune que »), du mode de vie (« plus actif que ») ou de l’absence de problèmes de santé.

Âgeisme autodirigé : âgeisme qui consiste en une internalisation des discours âgistes auxquels une personne est exposée.

Âgeisme interpersonnel : âgeisme qui se manifeste dans les interactions entre deux personnes et plus.

Âgeisme institutionnel : âgeisme qui se manifeste, notamment, par des lois, des règles, des normes sociales et des politiques qui désavantagent les individus et qui restreignent leurs opportunités, et ce, sur le critère de l’âge.»

CONFÉRENCES DE L'OVS

(en mode virtuel)

L'engagement social des personnes âgées

par André Ledoux, 25 février 2025, 19 h 30



La gérontologie sociale : déficits cognitifs et troubles neurocognitifs

par Yvon Riendeau, 19 mars 2025, 16 h



Informez-vous à : info@ovs-oas.org

ATELIERS DE L'OVS

L'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) offre actuellement des ateliers interactifs avec présence d'animateurs dans votre région.

Participez à cette activité gratuite de sensibilisation à l'âgisme.

Informez-vous auprès de l'OVS pour connaître l'horaire des ateliers disponibles.
www.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 !



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