

L'ÂGISME EN UN CLIN D'ŒIL

Où se manifeste-t-il ?



20 illustrations
pour mieux comprendre
l'âgisme et l'autoâgisme

Par les aînés, pour toutes les générations

L'édition originale de *L'Âgisme en un clin d'œil: où se manifeste-t-il?*, publiée en 2017, résultait de l'initiative d'une équipe de l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS) et avait bénéficié du soutien du *Programme Nouveaux Horizons pour Aînés* (PNHA) du gouvernement fédéral.

La présente édition révisée a été réalisée avec le soutien du programme *Québec ami des aînés* (QADA) du gouvernement du Québec.



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.

Ce document est disponible à l'adresse suivante :

Observatoire Vieillesse et Société (OVS)
4545, chemin Queen-Mary, Bureau R-0726
Montréal, Qc, H3W 1W5
www.ovs-oas.org
Courriel : info@ovs-oas.org

ISBN 978-2-9822637-0-3 (édition révisée version imprimée)

Dépôt légal – septembre 2024

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives du Canada

© OBSERVATOIRE VIEILLESSE et SOCIÉTÉ
Tous droits réservés

Une première édition de *L'Âgisme en un clin d'œil: où se manifeste-t-il?* a été publiée en 2017. De 2020 à 2023, plus de 130 ateliers se sont tenus en utilisant les vignettes de la bande dessinée (BD) comme point de départ et outil de discussion sur l'âgisme et l'autoâgisme. Cette deuxième édition tient compte des commentaires des animateurs et des participants aux ateliers. Elle est constituée d'un ensemble de vingt textes et illustrations conçus et réalisés par une équipe de l'Observatoire Vieillesse et Société (OVS).

Cette brochure a pour objectif de sensibiliser la société au phénomène de l'âgisme et de l'autoâgisme, une discrimination qui stigmatise les personnes âgées. L'Organisation mondiale de la santé, dans son *Rapport mondial sur l'âgisme* (2021), reconnaît l'âgisme comme de la maltraitance. Le gouvernement du Québec, dans sa stratégie, *La fierté de vieillir* (2024), soutient que nous sommes dans une société où sévit l'âgisme et qu'il faut le contrer. L'âgisme, comparativement au sexisme et au racisme, est la discrimination la plus tolérée et répandue au pays. Nous souhaitons que cet ouvrage devienne un outil de réflexion qui favorisera une meilleure approche et une attitude plus bienveillante à l'égard des aînés pour permettre ainsi d'entretenir de saines relations intergénérationnelles et interculturelles.

En parcourant *L'âgisme en un clin d'œil: où se manifeste-t-il?* vous y découvrirez des dessins humoristiques, chacun illustrant le quotidien ou des faits représentatifs du vécu des aînés, que ce soit dans le cadre des relations familiales ou sociales. Cette BD est composée de diverses sections mettant en relief des situations où l'on peut observer des manifestations de l'âgisme et ce, dans plusieurs milieux d'où peut émerger la maltraitance. Il peut s'agir du monde de l'éducation, des arts, du travail, de la santé, des médias ou encore de la scène politique où l'on observe une multitude de relations entre les aînés et le public, les aînés entre eux et envers eux-mêmes et finalement entre les différentes générations.

Nous souhaitons que notre ouvrage devienne pour vous une source d'inspiration et de prise de conscience du vécu des aînés et qu'il serve également d'outil de sensibilisation auprès des jeunes et du grand public en général.

Nous remercions les membres de l'équipe de projet qui ont révisé la présente édition.

Lucie Delwaide, Gilles Bélanger
*animateurs des ateliers et principaux
responsables de la révision des contenus*

André Ledoux
*rechercheur, auteur et responsable
des références bibliographiques*

Marie-Claude Dugas
illustratrice

Imane El Mahi, Humania services
chargée de projet

Alida Piccolo
*responsable du projet Québec ami
des aînés (QADA)*

Noémie Ross
responsable de la conception graphique

Nous voulons aussi reconnaître la contribution des artisans de la première édition : Denise Destrempe, Ioana Maria Raus, Marie-Claude Dugas, Émilie Proteau-Dupont, Noémie Ross et plus particulièrement l'apport de Diane Ginette Brûlotte, auteure des contenus et coordonnatrice de l'ensemble des travaux.

TABLE DES MATIÈRES



PAGE

4	<u>EN UN CLIN D'ŒIL</u>
8	<u>20 ILLUSTRATIONS</u>
8	ÉDUCATION
9	POLITIQUE
11	MONDE DU TRAVAIL
12	MÉDIAS
14	STÉRÉOTYPES
15	ENTOURAGE
16	INTERGÉNÉRATIONNEL
21	NOUVELLES TECHNOLOGIES ET RÉSEAUX SOCIAUX
23	AUTOÂGISME
27	LES GESTES DE BIENVEILLANCE
28	<u>BIBLIOGRAPHIE</u>

ÉDUCATION



POLITIQUE



MONDE DU TRAVAIL



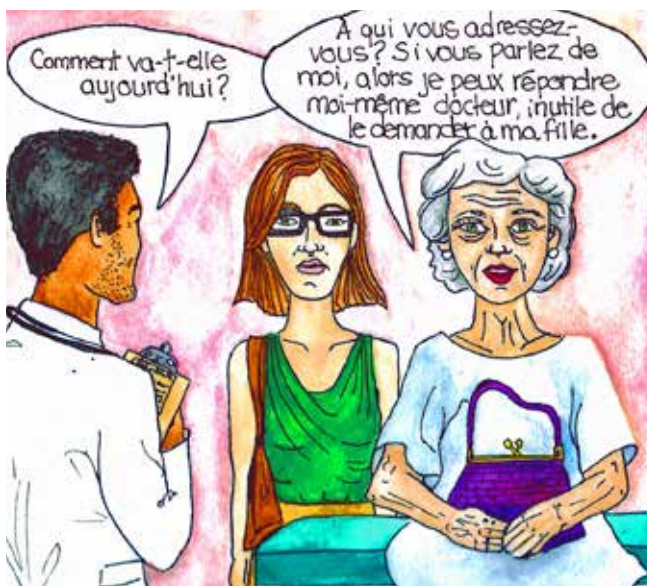
MÉDIAS



STÉRÉOTYPES



ENTOURAGE



INTERGÉNÉRATIONNEL



NOUVELLES TECHNOLOGIES ET RÉSEAUX SOCIAUX



AUTOÂGISME



LES GESTES DE BIENVEILLANCE





QUAND DEVIENT-ON « VIEUX » ?

Selon Martine Lagacé, l'âgisme est un processus qui exclut les personnes âgées de la société de manière complexe, sournoise et ambiguë. Il en résulte de multiples croyances erronées et des idées préconçues. Elle explique d'ailleurs que l'âgisme peut parfois se juxtaposer à d'autres stigmates générant ainsi un cumul d'effets dénigrants tant sur la santé physique que mentale de la personne. Heureusement, comme Martine Lagacé le mentionne, le simple fait de reconnaître ce problème constitue le premier pas vers le changement. [1]



2

**LE VIEILLISSEMENT DE LA POPULATION :
MENACE SOCIALE ?**

« On ne peut caricaturer bêtement les personnes âgées de 65 ans et plus en les associant à un fardeau pour le reste de la population. Plus que jamais, et la tendance ne semble pas vouloir se renverser pour le moment, elles participent à la croissance économique en demeurant plus longtemps sur le marché du travail. Puis, lorsque la retraite arrive, elles ne sont pas pour autant « dépendantes ». » [2]



3

COÛT DES RETRAITÉS À LA SOCIÉTÉ



Selon un démographe, « la hausse des coûts du système de soins de santé a très peu à voir avec le vieillissement de la population. Ce qui fait que les coûts augmentent de façon très rapide, c'est la technologie, les salaires, l'inflation et les médicaments. [...] Mais c'est sûr que dans le futur, comme le vieillissement va être plus marqué, il aura plus d'impact. » [3]

4

LA DÉVALORISATION DES COMPÉTENCES SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL



« Plusieurs perceptions largement répandues tendent à soutenir l'idée qu'un travailleur qui vieillit devient peu à peu inutile et qu'il ne peut s'adapter et contribuer au monde du travail. Pourtant, vieillir sainement au travail tout en demeurant fort utile à l'entreprise est possible. Les travailleurs âgés sont d'ailleurs une richesse humaine, sociale et technique pour une entreprise. » [2]

5

COMMENT APPELER LES VIEUX?

Nous nous construisons une image de soi en fonction du regard d'autrui. Comme le souligne Martine Lagacé, « il faut sortir du carcan du vocabulaire parce qu'on croit qu'en n'utilisant pas certains mots, on fait disparaître la connotation négative et tous les stéréotypes attribués au vieillissement. Moi, je suis très fière de faire partie des personnes âgées. Il y a des personnes jeunes et des personnes vieilles dans une société, voilà tout. » [4]



6

DES REPRÉSENTATIONS ERRONÉES
DANS LA SPHÈRE PUBLIQUE

Le milieu des arts, comme différents milieux, n'est pas exempt d'âgisme. Les artistes jouent un rôle social important car ils représentent la réalité qu'est le vieillissement. Ils peuvent être des modèles pour les personnes âgées et les jeunes et ainsi susciter l'espoir.

Si on amenait différents groupes d'âges à se côtoyer plus régulièrement dans les médias et la société, une normalité s'installerait. On aurait ainsi une représentation plus positive et dynamique des vieux dans les médias, ce qui ferait en sorte que l'âgisme soit moins présent.



STÉRÉOTYPES

7

TROP DE TEMPS : NE PAS SAVOIR QUOI EN FAIRE ?



Comment occuper son temps ? Cette question amène les retraités à réaménager leur vie, car dès la retraite, il est question d'occuper son temps. Toutefois, il faudra du temps pour occuper son temps et c'est un long processus. En somme, la personne évolue en permanence, car elle abandonne certaines activités, transforme son temps, hiérarchise ses priorités et, surtout, elle recompose sa vie. [5]

8

ÉCART DE GÉNÉRATIONS : COMMENTAIRES DÉROGATOIRES



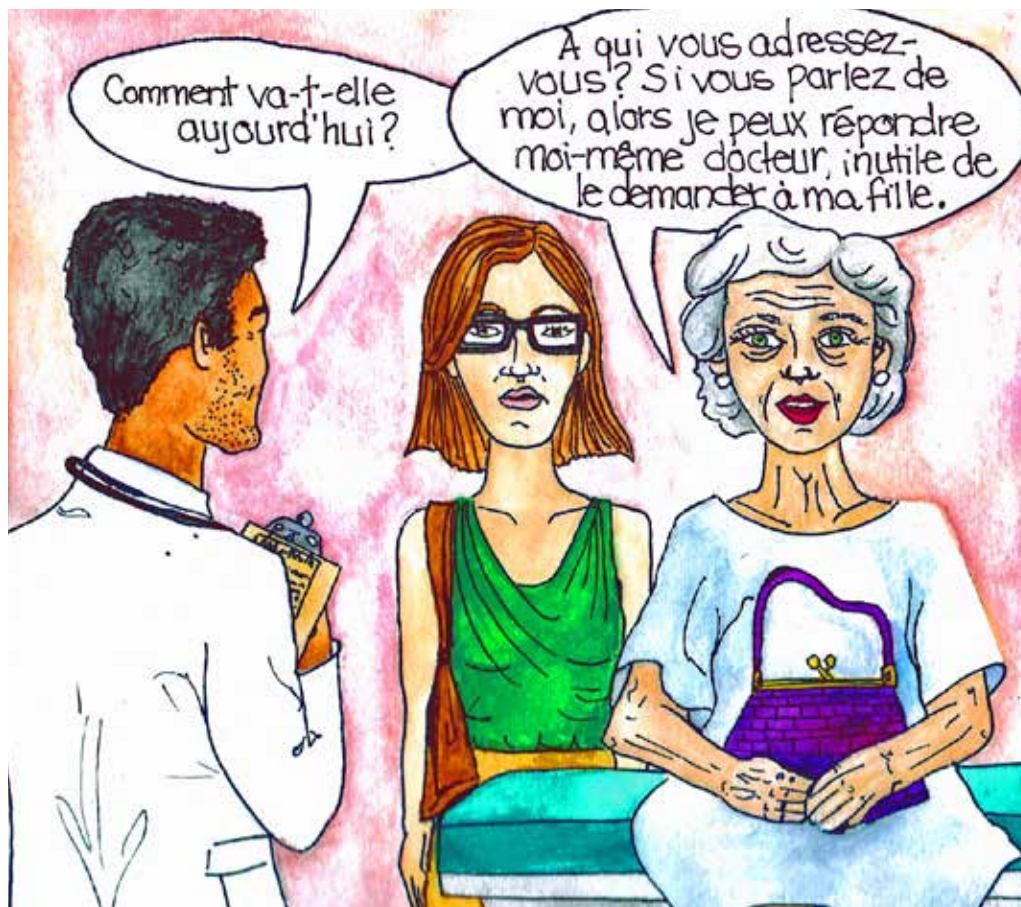
La présence des aînés contribue au succès du spectacle et ils participent ainsi à l'essor de l'industrie touristique dans toutes ses facettes. [6]

S'ouvrir à la réalité de l'autre, différente mais aussi valable que la nôtre, permet d'élargir notre vision du monde et de dépasser nos préjugés.

9

ATTITUDES ET COMPORTEMENTS INFANTILISANTS

Il est souvent possible d'observer, de la part d'intervenants, de professionnels ou d'employés, des comportements et des propos paternalistes, condescendants et infantilissants envers les personnes âgées. Celles-ci doivent pouvoir exprimer leurs idées, leurs besoins, leurs questions, leurs émotions en toute liberté et être écoutées et accueillies sans être infantilisées. [7]



10

INSÉCURISER, PONTER LES INCOMPÉTENCES

Face à des commentaires pouvant provenir de notre famille ou de l'entourage, il faut se rappeler que nous sommes responsables de l'image que l'on projette et des propos que l'on tient face à l'âge et au vieillissement. Mettre principalement l'accent sur les aspects négatifs contribue à renforcer l'âgisme.



INTERGÉNÉRATIONNEL



FAMILIARITÉ ET TUTOIEMENT



« P'tit monsieur », « p'tite madame ». On retrouve ces appellations bien au-delà du système de la santé : magasins, divers commerces, etc. manifestant partout la même attitude de condescendance et de non-respect en plus d'être blessante et dévalorisante.

12

LES CONTRIBUTIONS DES AÎNÉ.ES À LA SOCIÉTÉ



La participation sociale des aînés est nettement appréciable et d'une grande valeur et richesse : leurs familles, leurs voisins, leurs milieux de vie en profitent énormément. Compte tenu de leurs expériences, de leur vécu, de leurs qualités, de leurs talents et compétences, les aînés ont beaucoup à dire, à apprendre aux autres et à apporter à la société.

Tous, jeunes et moins jeunes, doivent le reconnaître.

INTERGÉNÉRATIONNEL

13

PRÉSUMER DES INCAPACITÉS EN RAISON DE L'ÂGE

Selon Statistique Canada, 38 % des adultes de 20 à 79 ans souffrent d'une perte auditive et 37 % souffrent d'acouphènes. [8]

Parler fort, parler lentement, répéter, modifier le niveau de langage uniquement parce que la personne est âgée sont des comportements âgistes susceptibles de générer honte, retrait ou colère.



14

RÉTICENCES FACE À L'UTILISATION DES NOUVELLES TECHNOLOGIES

On entend souvent que les aînés et la technologie ne font pas bon ménage. « Les nouveaux retraités sont à l'aise avec les nouvelles technologies. Ils ont été en contact avec l'internet et les téléphones intelligents. Par contre, les personnes plus âgées sont peut-être moins familières avec la technologie, car lorsqu'elles étaient sur le marché du travail, tout cela n'existait pas. » [3]

La pandémie de COVID-19 a suscité, par nécessité, encore plus d'intérêt et a amené de nouveaux apprentissages chez les aînés.



NOUVELLES TECHNOLOGIES ET RÉSEAUX SOCIAUX

15

MANQUE D'INTÉRÊT ET D'HABILITÉS PAR RAPPORT AUX RÉSEAUX SOCIAUX

Il existe des données intéressantes diffusées par *L'Académie de la transformation numérique* qui rapportent, par exemple, qu'en 2021, 84% des 65 ans et plus étaient branchés à l'Internet. [9]

Soulignons que les réseaux sociaux ne sont pas que virtuels et que plusieurs personnes plus âgées en ont cultivé plus d'un.



16

« TROP VIEILLE, TROP VIEUX ? »

« La vieillesse, il faut le dire et le répéter, n'est pas un naufrage, mais un nouveau cycle qui demande d'autres énergies, d'autres engagements, d'autres espoirs, adaptés à mon nouvel âge, lequel change chaque année et m'oblige à reconsidérer la situation très régulièrement. J'avance en découvrant d'autres plaisirs, d'autres idées, d'autres sentiments que je ne connaissais pas. La vieillesse, ça se visite ». [10]



17

DES VISIONS NÉGATIVES À PROPOS DU VIEILLISSEMENT



Ne pas paraître son âge est devenu un impératif pour éviter d'être considéré *vieux*. Cette attitude nourrit l'âgisme et nie le processus normal du vieillissement.

L'autrice Jocelyne Robert nous rappelle que vieux ou vieille, ça peut effectivement passer pour une insulte. Un dénigrement. Or, c'est tout le contraire. Parce que dans «vieux», «vieille» ou bien sûr «vieillir», il y a le mot «vie». [11]

18

AUTOÂGISME ET VISION DU VIEILLISSEMENT



Il est vrai que le vieillissement peut nous conduire à des pertes et à des deuils. S'il faut les accepter, disons-nous aussi que cette étape de notre vie est belle et enrichissante. Prenons conscience des avantages de vieillir: être plus libre, profiter du temps qui nous est alloué, fréquenter la famille et des amis. Partager des expériences du passé, s'adonner à des activités plaisantes comme lire un roman, écouter de la musique, aller au restaurant, etc.

19

AUTOÂGISME ET APPARENCE PHYSIQUE

On vit dans une société de l'image et de la jeunesse, ce qui ne nous laisse pas indifférents. Si les injections de Botox sont devenues populaires chez les jeunes, les personnes âgées n'échappent pas au phénomène, influencées par les messages publicitaires qui recommandent souvent l'usage des produits de beauté. Désirer à tout prix recourir à des soins comme la chirurgie esthétique, c'est en quelque sorte un refus de vieillir. La tyrannie du *bienvieillir*, pour reprendre le titre d'un ouvrage de Michel Billé, touche peut-être trop d'aînés. Vouloir rester jeune et en santé, ne pas accepter les outrages du temps serait-il une fausse conception de la vieillesse? [12]



LES GESTES DE BIENVEILLANCE

20

IMPACT D'UN GESTE DE BIENVEILLANCE SUR L'ÂGISME

Il serait intéressant de porter attention et de mettre en valeur tous les comportements bienveillants qui nous sont adressés ou ceux que nous adoptons régulièrement. Ils génèrent respect, ouverture et procurent du bien-être.

Pour lutter contre l'âgisme, il faut une meilleure connaissance du vieillissement, et ce, pour toutes les générations. Un lien intergénérationnel devrait être valorisé dans toutes les sphères de vie et dans la vie quotidienne.



RÉFÉRENCES EN LIEN AVEC LES ILLUSTRATIONS

- [1] Lagacé, M. (2010). *L'âgisme : comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*. Presses de l'Université Laval.
- [2] Billette V., Marier P., Séguin A. (2018). *Les vieillissements sous la loupe. Entre mythes et réalités*. Presses de l'Université Laval.
- [3] Beaudoin, D. (2018, septembre). *10 mythes et réalités sur le vieillissement*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/797707/vieillessement-mythes-realites-experts>
- [4] Baillargeon, S. (2010). L'âge des euphémismes : être vieux et alors ? Entrevue avec Martine Lagacé. *Le Devoir*.
- [5] Thierry, D. (2006). *L'entrée dans la retraite : nouveau départ ou mort sociale ? Les enjeux individuels et collectifs*. Éditions Liaisons.
- [6] Gaboriault, I. (2015). L'âgisme, encore l'âgisme, toujours l'âgisme. *La Voix de l'Est*. <https://www.lavoix-delest.ca/2015/08/01/lagisme-encore-lagisme-toujours-lagisme-c94f9a8d37853d20c12f83d-2d246e17e/>
- [7] Kergoat, M. (2015). Comprendre l'âgisme dans le secteur de la santé. Dans Martine Lagacé (dir.), *Représentations et discours sur le vieillissement*. Presses de l'Université Laval.
- [8] Statistique Canada. (2021). La santé auditive des adultes canadiens. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2021077-fra.htm>
- [9] Académie de la transformation numérique. (2022). *Les aînés connectés au Québec*. transformation-numerique.ulaval.ca/enquetes-et-mesures/netendances/les-aines-connectes-au-quebec-2022/
- [10] Giron, P. (2018). *Créer sa vieillesse*. In Press.
- [11] Robert, J. (2021). *Vieillir avec panache*. Les Éditions de l'Homme.
- [12] Billé, M. et Martz, D. (2018). *La tyrannie du « Bienvieillir » : vieillir et rester jeune*. Érès. doi. [org/10.3917/eres.bille.2018.01](https://doi.org/10.3917/eres.bille.2018.01)

L'ÂGISME ET LA MALTRAITANCE

a. livres

- Lagacé, M. (2010). *L'âgisme : comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*. Presses de l'Université Laval.
- Organisation mondiale de la santé. (2021). *Rapport mondial sur l'âgisme*.
- Gouvernement du Canada. (2022). *Guide de discussion sur l'âgisme au Canada*.
- Gendron, T. (2022). *Ageism Unmasked Exploring Age Bias and How to End it*. Steerforth Presse.
- Observatoire Vieillessement et Société. (2017). *L'âgisme en un clin d'œil : où se manifeste-t-il ?*
- Ledoux, A. (2013). *Les Vieux... poids ou richesse*. Édition La Plume d'Oie.
- Ledoux, A. (2021). *Apprivoiser le grand âge : vivre avec sérénité après 85 ans*. Textes et Contextes.
- Baignée, D. (2021). *Les p'tits vieux...c'est les autres ! À quel âge est-on vieux ?* Michel Lafon Canada.
- Hébert, R. (2023). *Soigner les vieux*. Éditions La Presse.
- Charpentier, M. et al. (2010). *Vieillir au pluriel: Perspective sociales*. P.U.Q.
- Sévigny, A. (2022). *L'âgisme, c'est assez ! de A à Z*. Centre collégial d'expertise en gérontologie du Cégep de Drummondville.

- Birsan, G. (2023). Lancement : Programme de recherche sur la maltraitance chez les personnes âgées, Fonds de recherche du Québec. <https://frq.gouv.qc.ca/lancement-programme-de-recherche-sur-la-maltraitance-chez-les-personnes-ainees/>
- Cabinet de la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé. (2023, 6 avril). *Premier anniversaire de la nouvelle Loi visant à lutter contre la maltraitance*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/nouvelles/actualites/details/premier-anniversaire-de-la-nouvelle-loi-visant-a-lutter-contre-la-maltraitance-46889>
- Cabinet de la ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé. (2022, 12 juin). *Plan d'action pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées – Un investissement de 50 millions \$ pour développer des pratiques favorisant la bientraitance et améliorer la gestion des situations de maltraitance*. Gouvernement du Québec. <https://vu.fr/DtM0d>
- Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2022). *Reconnaître et agir ensemble plan d'action gouvernementale pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2022-2027*. Gouvernement du Québec. <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-830-44W.pdf>

b. articles

- Grenier, J. (2011). Regard d'aînés sur le vieillissement: Autonomie, reconnaissance et solidarité. *Nouvelles Pratiques Sociales*, 24(1), 36-50.
- Lagacé, M. (2008). Présentation vidéo d'une conférence: « Le paradoxe de l'âge dans une société vieillissante ». YouTube.
- Lévesque, J. et Beaulieu, M. (2011). Lutter contre l'âgisme par le biais d'activités intergénérationnelles. *Vie et vieillissement*, 9(3), 6-12.
- Pellissier, J. (2009). Âgisme et stéréotypes. *Vie et vieillissement*, 7(2), 4-8.
- Pellissier, J. (2019). Vieux: des citoyens comme les autres. *Pratiques*, 92, 10-13.

c. ressources numériques

- Fondation RTOERO. *5 signes que vous êtes victimes d'âgisme et mesures à prendre*. RTOERO. rtoero.ca/fr/5-signes-que-vous-etes-victime-dagisme-et-mesures-a-prendre
- Fondation RTOERO. *Qu'est-ce que l'âgisme?* RTOERO. <https://rtoero.ca/fr/quest-ce-que-lagisme/>
- L'équipe éditoriale d'Indeed. (2023, 10 avril). *L'âgisme: tout connaître sur cette forme de discrimination*. Indeed. <https://emplois.ca.indeed.com/conseils-carriere/developpement-carriere/agisme-definition>
- Le site de l'Observatoire de l'âgisme. [agisme.fr](https://www.agisme.fr)
- Dufeu, A. (2021). Comment combattre l'âgisme? *Regards*, 1(59), 91-101. <https://vu.fr/yMndU>

L'AUTOÂGISME

a. livres

- Ledoux, A. (2023). *Quand l'âgisme se tourne vers soi - Sensibiliser à l'autoâgisme: causes, conséquences, défis*. Document inédit.

b. ressources numériques

- La Grande interaction pour rompre avec l'âgisme. *Être son pire ennemi: l'autoâgisme*. Gira. <https://rompreaveclagisme.ca/lagisme-envers-soi-meme%e2%80%8b/>
- Schuurman, B., Lindenberg, J., Huijg, J., Achterberg, W., Slaets, J. (2020). Expressions of self-ageism in four European countries: a comparative analysis of predictors across cultural contexts. *Ageing and Society*. 42. 1-18. 10.1017/S0144686X20001622.

L'ÂGISME

EN UN CLIN D'ŒIL Où se manifeste-t-il ?



Notre publication vise à susciter une réflexion, un échange, ainsi que des actions concrètes pour contrer l'âgisme et l'autoâgisme. Il importe de reconnaître, dans notre société, la présence de ces discriminations et de leurs conséquences graves et profondes sur la santé et le bien-être des personnes âgées pour modifier ensuite le discours autour de l'âge et du vieillissement.

L'Observatoire, Vieillissement et Société (OVS), qui existe depuis 20ans, est un organisme sans but lucratif. Cofondé en 2004 par Dr André Davignon, la mission de l'OVS est de promouvoir le *bien-vieillir* des aînés, son action s'exerçant dans un contexte de lutte contre l'âgisme. Il est pertinent de souligner que l'Organisation mondiale de la santé soutient que l'âgisme nuit à la santé physique et mentale des personnes âgées.

C'est grâce à la contribution de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal et de ses bénévoles que l'OVS peut remplir sa mission. Il est un organisme reconnu qui joue un rôle de vigie sociale dans différents domaines où l'âgisme peut se manifester.



Avec la participation financière du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Québec ami des aînés.