



## Présentation de Brigitte Tremblay, coordonnatrice de l'AQDR Laval-Laurentides

Pour discuter de l'âgisme, il faut d'abord définir ce que c'est.

Le terme **âgisme** désigne une attitude ou un comportement de **discrimination**, de **ségrégation**, de mépris ou de dépréciation envers un individu ou un groupe d'individus **en raison de leur âge**. Il a été créé en 1969 par le gérontologue américain **Robert Butler** pour nommer les discriminations touchant les personnes âgées, mais il est de nos jours utilisé quel que soit l'âge de la personne qui en est victime.

Cette forme de discrimination s'apparente donc au sexisme ou au racisme et n'est pas souvent perçue comme une forme de discrimination aussi importante que les autres, malgré qu'elle puisse avoir les mêmes conséquences économiques, sociales et psychologiques que toute autre forme de discrimination.

L'âgisme peut prendre de nombreuses formes, notamment des comportements fondés sur des préjugés et stéréotypes et des pratiques discriminatoires

Par exemple

- Présenter de façon catastrophique la réalité démographique d'une société vieillissante (tsunami gris, fardeau pour la société, péril gris, menace pour l'avenir, etc.).
- Faire de la discrimination au niveau de l'embauche
- Se moquer du vieillissement des personnes afin de satisfaire un objectif publicitaire (ex. : laisser sous-entendre qu'une certaine marque de véhicule n'est pas faite pour « des vieux »).
- Donner dans les médias une vision idéalisée des retraités, les présentant comme tous aisés financièrement, allant passer l'hiver en Floride et ne prenant que du bon temps.

Qu'elle soit consciente ou inconsciente cette forme de discrimination a explosé avec la pandémie de covid 19,

On a dit que la covid était un problème pour les personnes âgées, on les a donc confiné "pour leur bien" et on a multiplié dans les médias le concept de personne âgées = personne vulnérable. Or la maladie est problématique pour toutes les personnes ayant des problèmes de santé importants, pas que pour les âgés.

On s'est ému pour les jeunes qui en décédaient avec des articles dans les médias mais pour les âgés on donnait plutôt un décompte journalier...

Voici quelques exemples d'âgisme pandémique!

- En début de pandémie, sur les réseaux sociaux est apparu le mot clic *Boomer remover* – disons l'équivalent de vireur de vieux. Il y a aussi le fameux *OK boomer* qui n'est pas tellement mieux !
- Des aînés se sont fait demandé leur carte et refuser d'entrer dans les commerces.
- Des aînés qui se font regarder de travers lorsqu'ils sont à l'épicerie. Or un aîné autonome qui choisi d'aller à l'épicerie en respectant les mesures de distanciation n'est pas plus à risque d'attraper le coronavirus qu'un autre adulte.
- Les aînés dans les résidences de personnes âgées, les RPA, qui sont devenus des prisonniers alors que ceux qui étaient en appartement pouvaient sortir sans problème !

On peut aussi parler d'infantilisation des aînés ou encore d'un espèce de regard paternaliste, vous savez ce "NOS" aînés que nos dirigeants utilisent à tout vent, comme si les aînés appartenaient à quelqu'un.

L'âgisme n'est pas sans conséquence sur les personnes âgées qui, en intériorisant ces attitudes négatives, peuvent **perdre leur estime de soi et leur identité sociale**. Elles en arrivent à se démobiliser et à s'infliger elles-mêmes des limitations dans leur vie sans nécessairement être conscientes de la discrimination dont elles sont victimes.

En voulant protéger les aînés on les a isolés, on les a retirés de la société ce qui a causé beaucoup de détresse.

Et vous, avez-vous une tendance à faire de l'âgisme ? Voici quelques questions pour vous faire réfléchir!

- Avez-vous tendance à parler à une personne âgée en l'appelant "ma petite madame ou mon petit monsieur" ?
- Croyez-vous que les travailleurs plus âgés sont plus souvent malades ?
- Avez-vous déjà présumé que le conducteur devant vous qui ne démarrait pas assez rapidement était un vieux ?
- Êtes-vous d'avis que les travailleurs âgés sont plus lents et plus sujets à oublier ?

En terminant, je veux souligner que L'âgisme a de plus en plus de chances de se manifester en raison de l'augmentation de l'espérance de vie et de l'accroissement du nombre et de la proportion d'aînés dans nos sociétés. Soyons vigilants !

C'est pourquoi il faut des actions pour lutter contre l'âgisme.

J'invite donc Gilbert Lafrenière à vous en parler.



## Présentation de Gilbert Lafrenière, Directeur Général de Prévoyance envers les aînés

Pistes d'action pour lutter contre l'âgisme.

Pour lutter contre les stéréotypes et les attitudes négatives concernant le vieillissement et les personnes âgées :

1. Être sensibilisé au concept d'âgisme. Savoir que ça existe, et pour ça, tout passe par l'éducation, l'information.
2. Sensibiliser, informer et éduquer les gens autour de nous, autant dans notre milieu de vie que dans notre milieu de travail, au concept d'âgisme.
3. Dénoncer lorsque nous sommes témoins de comportements discriminants.
4. Savoir qu'il existe des ressources pour les personnes vivant des situations graves d'âgisme (Le Centre d'accompagnement aux plaintes, la ligne Aide Aînés Abus, Prévoyance envers les Aînés, Vigil'Ange etc.)
5. Changer nos constructions sociales - adopter une attitude positive
- Apprivoiser les changements liés au vieillissement et accepter l'inévitable vieillissement d'une façon positive
- Être fiers de célébrer notre avancé en âge, car les seules personnes qui ne vieillissent pas sont celles qui décèdent plus jeunes!
- Mettre en place des stratégies pour bien-vieillir en optimisant tout ce qui nous reste plutôt de déplorer ce qu'on a perdu!
6. Valoriser les multiples apports des aînés dans la société; les encourager à demeurer actifs et utiles, les inclure dans les activités de la société
7. Suivre l'exemple des sociétés qui considèrent leurs aînés comme de précieuses sources de sagesse, de savoir et d'expérience
7. Éviter le jeunisme « culte de la jeunesse » (ex.: technologies, beauté, connaissances, folies, etc.)
9. Éviter le déni du vieillissement et plutôt voir le vieillissement comme un privilège.
10. Éviter de considérer les personnes âgées comme un groupe homogène (prendre en

compte les différences et nuances selon les vécus de la vie: préretraités, jeunes retraités, aînés actifs, aînés au travail, aînés malades, des centenaires, etc.)

11. Renforcer les liens intergénérationnels

12. Entreprendre des actions au niveau des lois et de la justice pour réduire la stigmatisation et la discrimination dans le contexte de l'âge avancé.

13. S'assurer que des systèmes sociaux et de santé appropriés soient mis en place et qu'ils répondent aux besoins des personnes âgées ainsi que de leurs proches

14. Encourager la recherche pour des traitements efficaces et des soins non stigmatisants pour les personnes âgées

Dans l'histoire il y a eu des événements déclencheurs pour faire des prises de conscience et modifier des façons de faire

La pandémie a permis une prise de conscience à l'échelle mondiale sur la fragilité de la planète, de la santé, de l'économie et nous forcera à modifier des façons de faire.

Dernièrement, un événement malheureux de violence et de racisme a provoqué une réaction d'une ampleur mondiale qui va aussi changer des façons de faire, des perceptions et provoquer une prise de conscience au niveau des préjugés.

Chez nous, la crise de la Covid-19 a mis en lumière la place faite aux aînés dans notre société, le peu d'importance accordé aux budgets en santé pour les aînés depuis des décennies.

Espérons donc que cette malheureuse crise qui a emportée plus de 4000 aînés en CHSLD et en RI aura un effet positif sur les conditions de vie des aînés mais surtout une prise de conscience de la population sur la place que l'on veut bien faire et que l'on doit faire aux aînés.