

individuellement, ainsi que par des comités de résidents et de milieux de vie dans les différents types d'habitations.

Encourager le pouvoir d'agir des personnes âgées demande aussi de les **conscientiser à leur valeur et soutenir leur agentivité (A<sub>12</sub>)**, c'est-à-dire la capacité d'agir sur l'environnement et les événements afin de les influencer. Ainsi, il est fondamental de sensibiliser les personnes âgées à leur apport potentiel ou réel à la communauté, de soutenir leur implication sociale et de les aider à trouver des façons de donner un sens à leur vie. De plus, en montrant aux personnes âgées comment obtenir des services de soutien, il est possible de promouvoir le maintien ou le développement de leur autonomie.

3.

### Conclusion

Considérant l'importance de l'âgisme et ses conséquences chez les personnes âgées, il est primordial d'agir rapidement. D'autres consultations citoyennes pourraient être organisées avec des groupes de discussion multigénérationnels pour réfléchir ensemble à des solutions pour contrer l'âgisme. Afin d'acquérir davantage de connaissances sur les stratégies les plus prometteuses pour prévenir et contrer l'âgisme, il est aussi essentiel de poursuivre les recherches dans ce domaine. **Puisque l'âgisme concerne toute la population et constitue un déterminant social de la santé négligé depuis trop longtemps, la lutte contre l'âgisme doit être une priorité.**

### Remerciements

Nous remercions les participants aux groupes de discussion pour leur apport, ainsi que nos partenaires :



### Références

1. Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). *Contemporary perspectives on ageism*. Springer Berlin Heidelberg. 2. Conseil des aînés du Québec. (2010). *Avis sur l'âgisme envers les aînés : État de la situation*. Gouvernement du Québec. 3. Organisation mondiale de la santé. (2021). *Global report on ageism*. Organisation mondiale de la Santé. 4. International Federation on Ageing. (2014). *Revera Report on Ageism*. International Federation on Ageing. 5. Organisation mondiale de la santé. (2002). *Vieillir en restant actif : Cadre d'orientation*. Organisation mondiale de la Santé.

Le rapport complet des résultats de la recherche-action et la description détaillée du Plan d'action régional sont disponibles à l'adresse : <https://www.aqdrgranby.org/recherche-action-pour-contrer-lagisme/>

# Plan d'action régional pour contrer l'âgisme envers les personnes âgées

MRC de la Haute-Yamaska, de Brome-Missisquoi et de Rouville

Bétrisey, C., Lussier-Therrien, M., Lepage, M., Haman, J., Perreault, N., Côté, D., et Levasseur, M.

Au Québec, comme mondialement, l'**âgisme envers les personnes âgées** prend de l'ampleur. Défini comme des stéréotypes (pensées), des préjugés (sentiments) et de la discrimination (comportements) envers les personnes selon leur âge<sup>1-3</sup>, l'âgisme touche près de 2 Canadiens âgés sur 3<sup>4</sup>. Il limite la santé et le bien-être des personnes âgées, leur intégration dans la communauté et leur pouvoir d'agir, réduisant le vieillissement à un déclin de la santé et influençant ainsi les choix sociétaux<sup>5</sup>. Initiée par l'AQDR Granby, une recherche a été menée pour contrer l'âgisme envers les personnes âgées, incluant :



image : Freepik.com

1. **Documenter les représentations** du vieillissement et des personnes âgées des MRC de la Haute-Yamaska, de Brome-Missisquoi et de Rouville, ainsi que des pistes de solution pour les valoriser;
2. **Rédiger un plan d'action régional** regroupant des actions concrètes et réalistes pour contrer l'âgisme envers les personnes âgées.

Réalisée par et pour les personnes âgées, et soutenue par 5 personnes âgées de l'AQDR Granby, ainsi qu'une chercheuse postdoctorale du CdRV, une **recherche-action** a permis de réaliser 11 groupes de discussion, rejoignant **72 citoyens** de 18 à 94 ans, dans les 3 MRC visées.

1.

### Les représentations du vieillissement et des personnes âgées

Lorsqu'il est associé à des atteintes de la santé physique ou cognitive, ainsi qu'à une diminution de la qualité de vie, le **vieillissement fait peur** et, dans un contexte de performance, est **dévalorisé**

**socialement**. En revanche, lorsque l'état de santé est satisfaisant, la situation financière bonne et que l'entourage est présent, le vieillissement est **synonyme de liberté**, de temps disponible pour soi et pour diverses activités (ex. : bénévolat, loisirs, partage familial), d'un **processus biologique naturel** qui fait partie de la vie et d'un privilège qu'il faut accueillir.

L'**image des personnes âgées** transmise par la société est, quant à elle, **homogène, polarisée**, opposant 2 représentations : d'une part, les personnes retraitées actives, sages et utiles à la société et, d'autre part, les personnes vulnérables, dépassées et incapables de décider pour elles-mêmes. Cette image dévalorisante est surreprésentée **dans les médias**, contribuant à son maintien. Afin de favoriser une meilleure acceptation du vieillissement, autant du point de vue individuel que sociétal, et d'assurer une place pour chacun, la société doit reconnaître l'apport des personnes âgées et le valoriser, en plus de coconstruire une **vision** du vieillissement qui prend en compte l'individualité et la diversité des parcours.

Le rapport complet des résultats de la recherche-action et la description détaillée du Plan d'action régional sont disponibles à l'adresse : <https://www.aqdrgranby.org/recherche-action-pour-contrer-lagisme/>

2.

## Plan d'action régional pour contrer l'âgisme

La présente recherche-action a permis d'identifier **12 actions stratégiques (A)**, regroupées selon **4 orientations (O)**, pour contrer l'âgisme et valoriser davantage la place des personnes âgées dans la communauté. Ce plan d'action est destiné aux personnes âgées, aux personnes proches aidantes, aux intervenants travaillant auprès des personnes âgées, aux organismes communautaires, aux décideurs et à la population des régions ciblées. Il vise à contribuer à l'avancement des connaissances sur la place que les personnes âgées devraient pouvoir avoir dans la communauté.

### O<sub>1</sub> Valoriser le vieillissement et les personnes âgées

Comme ce phénomène est encore peu connu, il importe de **sensibiliser la population à l'âgisme (A<sub>1</sub>)**, par exemple, en parlant davantage d'âgisme, notamment dans les médias, en le dénonçant au moyen de plaintes, de pétitions ou par des manifestations. Il s'agit également de provoquer un débat sociétal sur le sujet (ex.: campagne de communication) et de mobiliser les décideurs, sachant que l'âgisme concerne tout le monde.

Pour briser les stéréotypes et les préjugés, il est essentiel de **présenter une vision diversifiée du vieillissement (A<sub>2</sub>)**, en partageant des faits allant à l'encontre des idées reçues, par exemple, ou en diffusant des témoignages de personnes âgées concernant leurs expériences et leurs accomplissements. Par l'utilisation des canaux de communication traditionnels ou par les médias sociaux, il s'agit d'augmenter la visibilité des personnes âgées en favorisant des messages humoristiques plutôt que moralisateurs.

Afin de développer des relations respectueuses avec les personnes âgées, il est nécessaire d'**éduquer la population aux réalités de l'avancement en âge (A<sub>3</sub>)**, en mettant en valeur ce que l'âge, incluant parfois des limites et des pertes, peut apporter de positif. Mieux informée,

la population pourra agir avec considération et bienveillance, en respectant le rythme des personnes âgées. De plus, aborder la finitude de la vie permettrait de la considérer plus sereinement.

### O<sub>2</sub> Favoriser les contacts intergénérationnels dans la communauté

Avec des effets positifs pour l'ensemble de la société (ex.: briser l'isolement, favoriser la cohésion sociale, transmettre des savoirs), il importe de **développer l'entraide entre les générations (A<sub>4</sub>)**. Cette entraide peut se concrétiser de différentes manières selon les capacités de chacun. En mettant en lien (ex.: sites web, lignes téléphoniques, bouche-à-oreille) des organismes avec des personnes âgées intéressées à donner de leur temps, il s'agit de promouvoir le bénévolat.

Afin d'augmenter le respect entre les générations et de favoriser le partage et l'entraide, il importe également de **promouvoir les habitations multigénérationnelles (A<sub>5</sub>)**, en développant des initiatives diverses de cohabitation, incluant en résidence pour personnes âgées, par exemple. Il est également nécessaire de revoir les réglementations municipales concernant les habitations multigénérationnelles et d'offrir, par



image : Freepik.com

exemple, des crédits d'impôt ou des subventions afin de faciliter la construction ou l'adaptation d'habitations multigénérationnelles.

Puisqu'elles permettent d'apprécier la diversité dans les groupes d'âge et l'unicité de leurs membres, mais aussi les points communs entre les groupes, il est essentiel d'**encourager les activités intergénérationnelles (A<sub>6</sub>)** en respectant certaines bonnes pratiques, comme proposer des activités structurées et encadrées, en favorisant la collaboration vers un but commun. Il importe aussi de promouvoir la participation d'une diversité de personnes âgées pour éviter de confirmer les stéréotypes ou de générer de l'anxiété envers le vieillissement.

### O<sub>3</sub> Adapter les pratiques, les approches et les services destinés aux personnes âgées

Comme il permet d'avoir un sentiment d'appartenance et de contrôle sur leur vie, il importe de **soutenir le maintien à domicile des personnes âgées (A<sub>7</sub>)**. Par exemple, il est indispensable de développer des milieux favorables au vieillissement avec une offre de services diversifiés et abordables (ex.: habitations, transports), ainsi que des ressources de proximité (ex.: soins à domicile, ménage). De plus, un réseau doit être créé autour des personnes âgées seules (ex.: parrainage, visites d'amitié).

Considérant leurs nombreuses contributions, les personnes proches aidantes jouent un rôle déterminant pour le maintien dans la communauté des personnes âgées. Pour **reconnaître, accompagner et soutenir les personnes proches aidantes (A<sub>8</sub>)**, il importe de les soutenir financièrement (ex.: leur offrir un salaire) et de leur offrir des services accessibles (ex.: répit, soutien psychosocial).

Puisque les personnes âgées représentent une population hétérogène, leurs besoins réels doivent être évalués et une diversité de services doit être offerte. **Afin de faciliter l'accès aux programmes et services aux personnes âgées (A<sub>9</sub>)**, il est essentiel d'améliorer leur référencement et de



image : Freepik.com

guider, si nécessaire, les personnes âgées dans la manière de les obtenir. Pour promouvoir l'inclusion des personnes âgées dans la communauté, il s'agit aussi de proposer des activités sociales et de loisirs dans un environnement sécuritaire, en garantissant l'accessibilité physique (ex.: rampes d'accès, transport adapté).

Afin de favoriser la participation sociale et le sentiment d'utilité, il importe d'**intégrer et maintenir en emploi les travailleurs âgés (A<sub>10</sub>)**, s'ils le souhaitent. Dans ce but, des adaptations (ex.: horaire flexible, tâches diversifiées), de la formation continue, ainsi que des incitatifs financiers (ex.: aménagements fiscaux) doivent être offerts. Il est également essentiel de sensibiliser les employeurs à l'apport des travailleurs âgés et d'augmenter leur ouverture à mettre en place des adaptations, le cas échéant.

### O<sub>4</sub> Encourager le pouvoir d'agir des personnes âgées

Pour développer, maintenir et renforcer leur pouvoir d'agir, il est nécessaire de **donner une voix et un espace de parole aux personnes âgées (A<sub>11</sub>)**. Dans une démarche centrée sur la personne, il s'agit, par exemple, de laisser les personnes âgées prendre leurs décisions pour elles-mêmes (ex.: placement en résidence) et d'individualiser les interventions et le soutien qui leur sont destinés, selon leurs capacités, leur rythme, leurs besoins et leurs intérêts. Consulter les personnes âgées peut se faire par des rencontres, en petits groupes ou