



## L'âgisme, parlons-en!

L'âgisme c'est :

- ✓ Traiter quelqu'un de façon différente ou l'exclure parce qu'elle est âgée;
- ✓ Avoir des préjugés ou du mépris envers les personnes âgées;
- ✓ Penser que les personnes âgées sont toutes pareilles (généraliser);
- ✓ Penser que les personnes âgées sont moins capables ou moins importantes que les autres;
- ✓ Une **forme de maltraitance**.

L'âgisme ressemble au racisme et au sexisme.

L'âgisme peut se faire de plusieurs façons :

- Croire que toutes les personnes âgées ne devraient plus conduire car elles sont dangereuses. C'est un **préjugé!**
- Penser que toutes les personnes âgées entendent mal et toujours leur parler plus fort. C'est **généraliser!**
- Appeler une personne âgée « ma p'tite madame » ou « mon p'tit monsieur ». C'est **infantiliser!**
- Prendre des décisions ou faire des choses à la place de la personne en se disant qu'elle est moins capable à cause de son âge. C'est aussi **infantiliser!**
- Ne pas inviter une personne âgée à une activité en se disant que ce n'est plus de son âge. C'est de l'**exclusion!**

L'âgisme peut aussi se faire **par les personnes âgées envers d'autres personnes âgées ou envers elles-mêmes** :

- Penser que tomber amoureux, ce n'est plus de notre âge;
- Croire que l'on est trop vieux ou trop vieille pour apprendre à utiliser une tablette;
- Se sentir inutile parce qu'avec l'âge on est plus lent pour se déplacer, s'organiser ou réfléchir.

# L'âgisme c'est dépassé! Agissons pour que ça cesse.

Toute forme d'âgisme est **inacceptable**, même si cela n'est pas fait de façon volontaire.

## **Une personne victime d'âgisme peut :**

Perdre confiance en elle-même, s'isoler des autres, se sentir inutile pour la société, se sentir incompétente et sans valeur, perdre l'appétit, s'inquiéter, vivre de l'anxiété ou de la tristesse.

## **Si vous êtes victime d'âgisme :**

Dites à la personne que ce qu'elle fait ou elle dit n'est pas acceptable. Demandez-lui d'arrêter. Évitez aussi de passer du temps seul avec cette personne. Vous pouvez parler de la situation à quelqu'un en qui vous avez confiance.

## **Si vous êtes témoin d'âgisme :**

Si vous vous en sentez capable, dites à la personne que ce qu'elle fait ou elle dit n'est pas acceptable. Par contre, ne vous mettez pas en danger. Évitez de régler la situation sans l'accord de la personne visée. Évitez aussi de lui dire quoi faire.

## **Faites-vous de l'âgisme?**

Il peut arriver à tout le monde de faire de l'âgisme sans s'en rendre compte. Soyez attentif à vos pensées, à vos paroles et à vos gestes envers les personnes âgées. Vous constaterez peut-être que vous faites de l'âgisme!

Peu importe votre situation, n'hésitez pas à appeler la Ligne Aide Abus Aînés. Un intervenant social, respectant la confidentialité, vous écouterait et vous aiderait à trouver des solutions et de l'aide.

**Ligne Aide Abus Aînés : 1 888 489-2287**

Sources : Association québécoise de gérontologie. L'âgisme : Je m'informe. Consulté en ligne le 5 septembre 2019 : <https://www.aqg-quebec.org/grands-dossiers/agisme/je-m-informe-1>