

# Manitobaines et Manitobains

# Agir contre l'âgisme

Pour lutter contre l'âgisme, il faut le nommer, le dénoncer et agir!

## Reconnaître son existence

Pour sensibiliser les gens, il faut les aider à comprendre qu'il y a un problème.

- Est-ce que vous ou une personne de votre entourage avez le sentiment de ne pas avoir votre mot à dire dans les décisions ayant une incidence sur votre vie?
- Est-ce que vous ou une personne de votre entourage avez le sentiment de n'être qu'un observateur et d'être mis à l'écart des conversations et des projets?
- Est-ce que vous ou une personne de votre entourage n'avez pas été encouragé à poursuivre des occasions professionnelles ou communautaires en raison de votre âge?
- Est-il difficile de trouver de véritables modèles de personnes âgées dans des films ou des émissions de télévision?

## L'âgisme est une forme de discrimination.

Il est illégal et interdit au Canada.

## Se poser la question

- Comme les croyances âgistes foisonnent, il n'est pas surprenant que nous les ayons intériorisées.
- Si vous croyez ne pas pouvoir faire quelque chose, demandez-vous si vous vous limitez en raison de votre âge.
- Souvenez-vous que tout le monde apprend à son propre rythme. Vous êtes capable de beaucoup plus que vous ne le pensez.

## Faire entendre sa voix

Si vous voyez ou entendez quelque chose, demandez-vous si c'est le bon moment de le dénoncer.

- Parlez à la personne qui fait preuve d'âgisme, « J'ai l'impression d'être exclu parce que... ».
- Faites-vous un devoir de prendre la parole. Participez aux conversations qui, à votre avis, vous concernent.
- Parlez à une personne de confiance qui peut vous aider à trouver des solutions.
- Offrez votre aide. Lorsqu'une personne est aux prises avec l'âgisme, engagez la conversation et cherchez des solutions.

## Faire preuve d'inclusivité

Il faut toute une collectivité pour lutter contre l'âgisme. Invitez des personnes de tous les âges à en apprendre plus sur l'âgisme.

- Parlez aux membres de votre famille et à vos amis; amorcez une conversation dans votre entourage au sujet de l'âgisme.

## S'accorder une pause

Avez-vous dit ou fait des choses qui pourraient témoigner de l'âgisme? Lorsqu'on est plus informé, on fait mieux.

# L'âgisme, c'est l'affaire de tout le monde

---

Personne n'échappe au vieillissement, et l'âgisme nuit à tout le monde.

Dès la tendre enfance, le vieillissement prend une connotation négative. Nous accumulons les biais et adoptons inconsciemment des attitudes et des croyances qui nous amènent à porter des jugements rapides sur les personnes âgées.

Il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Il est possible de prendre conscience du problème et de recadrer notre façon de parler du vieillissement.

---

## Bien choisir ses mots

- L'utilisation de « personne âgée » plutôt que « aîné » ou « vieux » évite de renforcer les stéréotypes.

## Ne négliger aucune piste de solution

- Il n'y a pas de limite d'âge pour avoir une bonne idée. L'expérience et la sagesse profitent à tout le monde.

## Inclure les personnes âgées

- Saviez-vous que les personnes âgées sont sous-représentées dans la recherche en santé? Dans les médias? Et dans les publicités?
- Il faut aussi s'assurer d'inclure les personnes âgées dans la planification de l'avenir dans toutes sortes de situations (urbanisme, planification organisationnelle).

## Réviser les politiques en milieu de travail

- Plus de 78 % des personnes âgées sont victimes d'âgisme au travail.
- Si vous occupez un poste de cadre, réfléchissez à l'incidence de l'âgisme sur votre personnel.

## Éviter de creuser les inégalités

- Lorsqu'il est combiné au sexisme et au racisme, l'âgisme peut être lourd de conséquences.
- Les femmes âgées de couleur ne sont pas seulement victimes de discrimination sexuelle dans leur vie personnelle. Elles subissent aussi des désavantages institutionnels liés aux soins de santé, au logement, etc.

## À vous de jouer

Peu importe votre âge, vous pouvez soutenir la lutte contre l'âgisme. Agissez maintenant pour éliminer les obstacles au quotidien et dans nos institutions.

Parlez aux membres de votre famille, à vos amis; amorcez une conversation dans votre entourage sur l'âgisme et ses subtilités.

Pour obtenir d'autres conseils, rendez-vous sur :

[ManitobaSeniorsCoalition.ca](http://ManitobaSeniorsCoalition.ca)

## Est-ce que vous ou une personne de votre entourage êtes victime de maltraitance?

La maltraitance prend de nombreuses formes : physique, financière, émotionnelle, spirituelle et négligence.

Appelez la ligne téléphonique pour personnes âgées victimes de mauvais traitements (services offerts en anglais seulement).  
Numéro sans frais : 1 866 440-7183

## Aidez à célébrer les personnes âgées du Manitoba qui contribuent à améliorer la collectivité.

Soumettez la candidature d'une personne dès aujourd'hui à [Manitoba.ca/SeniorsAwards](http://Manitoba.ca/SeniorsAwards)

Prix

des personnes

sâgées

de l'année du Manitoba

## RÉPONDEZ AU QUESTIONNAIRE TOUS LES ÂGES COMPTENT

sur à [Manitoba.ca/SeniorsAwards](http://Manitoba.ca/SeniorsAwards)

