

## Considérations sur l'âge

Vieillir... voilà un mot qui fait peur, comme on peut le constater un peu partout quand on ouvre la télévision, quand on lit les nouvelles, quand on regarde les publicités. On entend toutes sortes de clichés sur «le problème des personnes âgées» : *elles sont responsables de la hausse des coûts de santé; elles sont des fardeaux pour la société; les aînés sont malades et dépendants, ils vivent tous en CHSLD...* et encore et encore et des pires! Non, ça ne donne pas le goût de vieillir, ça c'est sûr!

Pourtant, derrière le voile des idées préconçues, se vivent des réalités bien différentes et certes plus encourageantes : une diversité impressionnante de femmes et d'hommes qui contribuent au bien commun de notre monde. Encore faut-il savoir les voir... encore faut-il vouloir les voir et les entendre.

Le voile de la peur autour «du fait de vieillir» nous empêche trop souvent de considérer avec simplicité, avec réalisme, ces étapes importantes de la vie. Bien sûr, il y a des pertes, des choses que l'on faisait plus jeune que l'on ne fait plus à 70 ans, le corps qui nous rappelle «qu'on n'a plus 20 ans». Le défi du vieillissement, c'est d'apprendre à faire des deuils, mais c'est aussi d'apprendre à découvrir des sens nouveaux à sa vie.

*Contrairement à une opinion répandue, la vieillesse est l'âge des découvertes.*

Benoîte Groult <sup>i</sup>.

*N'oublions pas que vieillir c'est aussi apprendre à faire ses deuils et les femmes, du fait de leur longévité, sont particulièrement exposées aux pertes et aux deuils... Ce n'est pas toujours facile, mais faire son deuil, ce n'est pas seulement se libérer de la souffrance, c'est aussi apprendre à donner un sens nouveau à sa vie.*

Jacqueline, Grande Loge Féminine de France <sup>ii</sup>

## Mais au fait, à quel âge devient-on une « personne âgée » ?

Cela varie selon les sources : si plusieurs personnes associent l'âge de la retraite à 65 ans comme l'entrée dans la vieillesse, on fixe parfois à 60, 55 ou même 50 ans l'âge de l'entrée dans le vieillissement <sup>iii</sup>.

Et pourtant, on parle trop souvent des personnes âgées et du «problème» du vieillissement comme s'il s'agissait d'un groupe homogène, comme si tout le monde vivait la même réalité. Pourtant, il doit bien y avoir des différences entre avoir 55 ans et en avoir 95 ! Et il y a certainement autant de différences parmi les 60 ans qu'il en existe chez les 30 ans. Pourquoi en serait-il autrement ?

*On vit dans une société qui n'a pas compris que l'âge physiologique et l'âge social ou l'âge subjectif ne coïncident plus. On parle des «personnes âgées», mais cela recouvre des sous-groupes très hétérogènes. Cette tranche d'âge des 55 à 80 ans est toute neuve. C'est à notre génération d'explorer une nouvelle manière de vieillir.*

Olivier de Ladoucette, psychogériatre<sup>iv</sup>

## **Le « problème » du vieillissement ?**

Trop souvent ces deux mots, vieillissement et problème, sont accolés ensemble, sans plus d'examen. Mais ne serait-il pas plus juste de parler du problème qu'a la société avec le fait que l'être humain avance en âge tout au long de sa vie et ce, de sa naissance jusqu'à sa mort ? Comme dirait Jörg Blech, journaliste scientifique :

*La vie est sexuellement transmissible et irrémédiablement mortelle. Nous le savons, nous préférons l'oublier et croire que l'échéance peut être repoussée par de la poudre de perlimpinpin ou des hypocholestérolémiants. C'est sur cette angoisse profonde et sur l'ignorance du grand public que les inventeurs de maladies s'appuient pour construire leurs lucratives illusions<sup>v</sup>.*

Le «problème» n'est-il pas plutôt celui du refus de vieillir, de la peur chronique, la peur panique, que nous transmet notre société de l'illusion. Notre société qui laisse entendre que le vieillissement est une maladie (honteuse), et que bientôt, grâce au progrès de l'industrie pharmaceutique, des chirurgies en tout genre et de l'accès aux cellules souches, on pourra mettre sur le marché un vaccin, une pilule, une injection pour vaincre la maladie de la vieillesse... et nous pourrions alors nous convaincre tout à fait que nous sommes tous et toutes immortels ?! J'exagère ? À peine, quand j'analyse les discours repris dans les médias, les campagnes de publicité des pharmaceutiques et des cosmétiques, les images véhiculées dans notre culture qui a du mal à s'accueillir dans son humanité «irrémédiablement mortelle».

*Je me demande pourquoi la personne que je suis aujourd'hui n'a pas d'image de la vieillesse à laquelle s'identifier. Qu'exclut l'image du «calvaire» ou du «problème» de l'âge? Comment expliquer l'absence de représentation de personnes âgées menant une vie active, productive? L'image de la vieillesse synonyme de déclin inévitable, de détérioration, est donc elle aussi mystifiée, avec cette différence qu'elle engendre les miasmes de la peur et non l'aura du désir. Cette peur s'accorde-t-elle avec la réalité ou la déforme-t-elle, rendant la vieillesse si terrifiante que nous devons en nier l'existence? Cette peur, le refus qu'elle génère ne contribuent-ils pas à créer le «problème» de l'âge ?*

Betty Friedan<sup>vi</sup>

*Les gens ont peur de vieillir parce qu'ils souffrent du regard que l'on porte sur eux.*

Olivier de Ladoucette, psychogériatre<sup>vii</sup>

## **L'âge de la retraite**

L'âge de la retraite à 65 ans ? Cet âge été fixé au 19<sup>ième</sup> siècle, alors que l'espérance de vie était de 62 ans. Cela veut donc dire qu'on reconnaissait aux gens leur utilité jusqu'au bout de leur existence.

Lorsqu'on mentionne parfois la possibilité de repousser l'âge de la retraite à 68 voire 70 ans, cela provoque en général un tollé. Au-delà du fait indéniable qu'il puisse s'agir d'atteinte à des droits sociaux acquis chèrement dans notre société, il me semble que la question est plus complexe et plus intéressante qu'il n'y paraît.

Bien sûr, si je déteste mon travail, que je le trouve éreintant et stressant, que je ne m'y réalise pas, que je pense à ma retraite dès l'âge de 40 ans comme une libération, l'idée d'avoir à travailler plus longtemps va m'indigner. Mais il me semble que ce n'est pas l'âge le problème, mais plutôt le travail lui-même. En d'autres termes, il me semble que ce qu'il importe de changer aujourd'hui, c'est notre conception du monde du travail; un monde basé essentiellement sur la performance, la vitesse, le rendement, le «capital économique» plutôt que sur le «capital humain»; des bases qui nous rendent bien trop souvent malheureux ou malades et cela peu importe notre âge.

Travailler tout au long de sa vie, même après 65 ans, pourquoi pas, si on aime son travail, si on se sent utile, si cela nous enrichit, dans tous les sens du terme. Cela pourrait être une bénédiction, pas une calamité !

Voici ce que dit l'Organisation mondiale de la santé sur ce sujet :

*La plupart des personnes âgées dans le monde continuent de travailler, avec ou sans rémunération, participant de manière importante à la prospérité économique de leur communauté. Le départ à la retraite à un âge déterminé (souvent entre 60 et 65 ans dans les pays industrialisés) n'est pas justifié économiquement ni biologiquement. En fait, dans les économies nationales dominées par l'agriculture, la plupart des personnes âgées, hommes et femmes, continuent de travailler à la ferme jusqu'à ce qu'elles soient incapables physiquement d'assumer leurs tâches, souvent à un âge très avancé. Et dans les pays industrialisés, il est de plus en plus admis que les personnes âgées doivent avoir tout loisir de travailler aussi longtemps qu'elles le désirent. L'âge ne devrait nullement empêcher une personne d'obtenir un emploi et les avantages associés à l'âge devraient en fait être reconnus et récompensés<sup>viii</sup>.*

## **Problématiques liées au vieillissement, oui mais :**

Beaucoup de facteurs influencent la vie, s'entrelacent pour expliquer les particularités de chacun et chacune.

S'il y a des aspects spécifiques selon l'âge, le sexe, la classe sociale, les revenus, la race, la condition physique, l'orientation sexuelle... c'est l'ensemble de ces aspects et de la société qu'il faut regarder pour comprendre la complexité des conditions de vie d'un individu ou d'un groupe spécifique : le monde du travail dans son ensemble, la répartition de la richesse dans son ensemble, les discriminations basées sur le sexe, la race, l'âge et les différentes exclusions tout au long de la vie, les conditions de logement, les rapports complexes à la santé, la prise en charge individuelle, la vie citoyenne dans son ensemble. Bref, cela ne fait guère de sens d'isoler les secteurs, de les penser «en silo», de les considérer séparément, sans tenir compte des autres conditions qui affectent un individu tout au long de sa vie. Cela ne fait guère de sens de considérer la question du vieillissement et des personnes âgées comme un univers clos, en

marge du reste de la société. Comme si tous nos maux venaient du simple fait de notre âge.

Est-ce qu'on ne fait pas une grande erreur en séparant les réalités du vieillissement de celles de la société en général ? Est-ce qu'on ne contribue pas à voir le monde en compartiments qui nous isolent, ce qui, au bout de compte, participe à nous tenir à l'écart ? Cette attitude nous empêche de comprendre le monde et surtout, nous empêche de participer à le changer.

Mais, à partir du moment où l'on voit la société comme un tout complexe, les composantes du monde nous apparaissent toutes reliées les unes aux autres : ce qu'on retrouve dans une dimension agit aussi ailleurs; ce qui est à l'œuvre ici est aussi à l'œuvre là. Quand je travaille à la défense des droits d'un groupe ou pour toute autre cause de justice sociale, cela fait avancer TOUTE la société.

En ce qui concerne les personnes âgées, prenons comme exemples les dossiers de sécurité urbaine, de l'humanisation des services et des soins de santé, de l'accès à l'éducation et à l'apprentissage tout au long de sa vie. En langage simple, cela signifie que rendre un parc ou une intersection plus sécuritaire, ce n'est pas seulement les personnes âgées qui en profitent, c'est toute la population. Rendre les services de santé plus accessibles et plus humains, ce n'est pas seulement les personnes âgées qui en profitent, c'est toute la population. Apprendre tout au long de sa vie et se sentir membre active de la société, ce n'est pas seulement les personnes âgées qui en profitent, c'est toute la société qui en bénéficie.

Et si la critique du système capitaliste *prédateur*, de la société de surconsommation, de l'exclusion sociale, de la déshumanisation que soulève la question des personnes âgées devenait l'opportunité de faire ... la révolution ?! Ne dit-on pas que ce sont les baby-boomers qui entrent dans ce fameux vieillissement ? N'est-ce pas cette même génération qui a amené tant de changements sociaux dans les années 60 ?

Reste à voir si la prochaine révolution sera aussi tranquille que la dernière...

*Je pense qu'il est temps de rechercher les moyens de mener une vieillesse épanouie à la lumière de notre propre expérience, de celles de femmes et d'hommes de 60 ans et plus qui ont dépassé ce refus et atteint une nouvelle vie. Il est temps de considérer la vieillesse telle qu'elle est, de mettre un nom sur ses valeurs et ses forces réelles, de*

*ne plus voir en elle une détérioration, ou un déclin. Seulement alors, nous comprendrons que le problème ne réside ni dans l'âge – que l'on refuse ou que l'on repousse le plus longtemps possible – ni dans la ségrégation croissante des plus de 65 ans, écartés des activités utiles, importantes et agréables de la société pour permettre aux autres de conserver l'illusion de la jeunesse. (...) Il ne s'agit pas de savoir comment rester éternellement jeune – ni d'éviter d'affronter les problèmes de la société en les déplaçant sur l'âge. Il faut surtout avoir le courage de briser le cocon d'une jeunesse illusoire, de courir le risque d'accéder à un nouveau stade de l'existence, sans modèle à suivre, sans poteau indicateur, sans règle rigide ni récompense visible, de pénétrer dans l'inconnu existentiel de ces nouvelles années de vie qui sont à présent offertes et d'en profiter au mieux.*

Betty Friedan<sup>ix</sup>

## **Vieillesse ou développement ?**

Pourquoi, à partir d'un certain âge, cesse-t-on de parler de «développement de l'individu» pour ne parler que de son «vieillesse», généralement dans le sens le plus négatif du terme, comme synonyme de décrépitude, de déclin ? Ce choix de mot n'est pas innocent et n'est pas sans effet grave. Et pourtant :

*(...) si l'on veut enquêter auprès de femmes et d'hommes aux parcours différents, pourquoi ne pas envisager ces années supplémentaires en terme de poursuite – ou de nouveau – de leur rôle dans la société, pourquoi ne pas y voir une nouvelle étape du développement personnel ou spirituel ?*

Betty Friedan<sup>x</sup>

*Vieillir est le contraire de ce que l'on croit. Au moment où l'on n'a pas encore fait ses choix, on est alourdi par le poids de la tradition et des vérités enseignées. On croit aux idées répandues dans les journaux, à celles qui courent les rues. On adhère à tout. On porte le poids de sa famille, de sa tradition, de son groupe, de la société... J'ai, pour ce qui me concerne, vécu l'avancée en âge comme un détachement de tous ces poids-là. Vieillir c'est rejeter les idées préconçues, être plus léger.*

Michel Serres<sup>xi</sup>

*Mon Dieu ! La souplesse ! Je n'avais jamais considéré la souplesse comme un bien inestimable. Toutes les priorités se modifient C'est aussi une découverte que l'on fait car, contrairement à une opinion répandue, la vieillesse est l'âge des découvertes.*

Benoîte Groult<sup>xii</sup>

## **La diversité des expériences**

Permettez-moi cette évidence qui, au fond, n'en est peut-être pas une : les personnes âgées de 55 ans à 100 ans représentent une aussi grande diversité d'hommes et de femmes qu'il peut en exister entre les bébés et les adultes de 45 ans. L'Organisation mondiale de la santé va plus loin :

*Les écarts individuels au plan biologique (pression artérielle ou résistance physique, par ex.) tendent à être plus marqués d'une personne âgée à une autre qu'entre jeunes: deux enfants de dix ans seront plus semblables que deux personnes de 80 ans. Cette diversité rend très difficile l'interprétation des résultats d'études scientifiques sur le vieillissement, souvent faites sur certains groupes bien définis de personnes âgées. Les résultats ne s'appliquent pas toujours à une grande proportion, ni même à la majorité des personnes âgées<sup>xiii</sup>.*

Ce que l'on retrouve pour chaque tranche d'âge par contre, ce sont des problématiques qui ne se laissent pas arrêter par des considérations sur l'âge : la pauvreté, l'exclusion, l'analphabétisme, les problèmes de santé publique, les abus de toutes sortes, les défis et les embûches à la vie citoyenne, la recherche de réelle démocratie, la santé mentale, le suicide, la faim, les guerres et que sais-je encore ?

*Notre vie commence avant notre naissance. Des recherches montrent qu'un fœtus sous-alimenté devient un adulte plus exposé à diverses maladies, notamment aux cardiopathies coronariennes et au diabète; il semble aussi qu'il vieillisse plus rapidement qu'une personne qui a été bien nourrie au début de sa vie. (...) Les différences, qu'il s'agisse du niveau d'instruction, du revenu et des rôles sociaux et des attentes d'une personne à tous les stades de sa vie accentuent la diversité du vieillissement. (...) La pauvreté est à l'évidence associée à une vie plus brève et à une moins bonne santé pendant la vieillesse. Les personnes moins fortunées tendent à vivre dans des cadres plus nocifs où elles ont plus de chances d'être exposées à des niveaux*

*accrus de pollution de l'air à l'intérieur des habitations et au risque de maladies<sup>xiv</sup>.*

Ce sont ces questions qui sont les «problèmes» que nous devons résoudre comme société, pas le vieillissement.

## **La mystique de l'âge**

En fait, le principal «problème» avec le vieillissement, c'est la mystique qui l'entoure. Le gouffre entre les mythes et les réalités du vieillissement donne souvent le vertige, et on peut se demander à qui cela profite.

Le grand dictionnaire terminologique de l'Office québécois de la langue française définit le mot *mystique* comme suit :

*Une mystique représente une attitude collective affectivement fondée sur une foi irrationnelle, en une doctrine ou en un homme.*

La mystique de l'âge est une attitude collective fondée sur de fausses conceptions, des préjugés qui ne correspondent pas à la réalité. Pour simplifier, disons que la *doctrine* portée aux nues en ce qui concerne l'âge, le discours dominant et dévastateur, c'est le mythe de l'Éternelle Jeunesse, un mythe qui ne se rencontre évidemment pas dans la réalité et la nature.

J'ai emprunté le terme à Betty Friedan, la célèbre féministe américaine qui a écrit en 1963, *The Feminine Mystique*, traduit en français par *La Femme mystifiée*. Ce livre connut un succès retentissant, «qui a marqué le lancement d'un mouvement visant à réévaluer le rôle des femmes dans la société américaine», comme on peut le lire sur Wikipédia, presque 50 ans après sa publication. Betty Friedan a écrit au début des années 90 un autre livre qui continue de faire des vagues, en reprenant les termes de *mystique* et de *mystification* mais en les appliquant cette fois aux personnes du troisième âge. Son titre est prometteur : *La révolte du troisième âge. Pour en finir avec le tabou de la vieillesse*.

*Après la révolution féministe qu'elle avait su devancer dans son célèbre ouvrage, La Femme mystifiée, Betty Friedan prédit une nouvelle révolution plus radicale et profonde encore : celle du troisième âge. (...) Entre confidences et synthèses théoriques, La Révolte du troisième âge dynamite les tabous, ouvre de nouvelles perspectives et annonce une société différente, plus équilibrée, où la*

*vieillesse serait une aventure aussi riche que toute période de l'existence.*<sup>xv</sup>

J'ai personnellement été captivée par son livre, pour ne pas dire renversée par le récit de sa longue et patiente recherche sur la question. Voici un court extrait de ce qu'elle a à dire de la *mystique de l'âge* :

*Toutes les formes de refus découlent, semble-t-il, de ce redoutable piège que nous cherchons à éviter. Voir la vieillesse uniquement comme le déclin de la jeunesse fait de l'âge un drame et nous empêche d'affronter les véritables problèmes qui nous permettent d'évoluer, de mener une vie active et productive. En acceptant la terrible **mystique** de l'âge chez les autres, alors que nous la refusons pour nous, nous finissons par créer, ou multiplier, les conditions de notre propre dépendance, impuissance, isolement, voire sénilité.*

***Tant que nous ne détruirons pas cette mystique, nous ne verrons pas clairement les problèmes.*** (...) «Comme les jeunes, les vieux se font une image négative de la vieillesse, explique Vern Bengston du Centre de gérontologie Andrus. Ils considèrent que la plupart des gens âgés sont malheureux, mais qu'eux-mêmes sont une exception à la règle. Le mythe a remplacé la réalité».

Betty Friedan<sup>xvi</sup>

À mon sens, le principal problème quand nous vieillissons, et cela peu importe notre âge, c'est de continuer de prendre les mythes pour la réalité. C'est prendre ce qui nous est dit pour du *cash*, sans plus d'examen, sans distinguer le faux du vrai, la fiction du réel. C'est laisser la peur prendre le dessus, assiéger notre imaginaire, paralyser notre capacité à nous inventer jusqu'à notre dernier souffle.

*Avec l'âge, l'homme se détermine, devient de plus en plus singulier. Au début, il est indéterminé. Tous les choix sont possibles, puis se décident les uns après les autres, de sorte que l'âge conduit vers la singularité. Jeune, on n'existe que comme virtuel, et en vieillissant on descend vers la réalité. Cette personne qui s'appelle avec un nom et un prénom a d'abord des contours flous et puis, peu à peu, se nomme : c'est vraiment lui ou elle (...) L'essentiel se construit. Dans la période indéterminée ou floue du début de la vie, il n'y a pas d'essentiel. On se trompe quand on dit qu'on vieillit. D'une certaine manière, on rajeunit. (...) La sagesse, c'est savoir comment réagir dans telle ou telle circonstance. Mais l'important c'est l'improbable ou l'imprévisible.*

*À mesure que l'on avance en âge, on sait que le plus précieux de la vie est imprévisible. La vie est glorieusement improbable. Laisser ouvert, cet improbable autour de soi, c'est peut-être cela l'expérience. L'expérience, en effet, consiste moins à savoir réagir dans les situations déterminées qu'à savoir accueillir la chose devant laquelle on n'aura aucune réaction.*

Michel Serres<sup>xvii</sup>.

## **Mythes ou réalité ? Quelques pistes de réflexion**

### **La population du Québec vieillit... une catastrophe?**

Le Québec vieillit, entend-on répéter partout. Un vent de panique semble se lever lorsqu'on évoque cette question, si l'on en croit les médias québécois qui, loin de faire la part des choses, transmettent des messages plus alarmants et sensationnalistes les uns que les autres. Regardons quelques chiffres de plus près.

Si la tendance se maintient, la courbe démographique indique que, de 1996 à 2026, la proportion des 65 ans et plus aura presque doublé<sup>xviii</sup> : actuellement les personnes de 65 ans et plus forment 14,4% de la population québécoise et on prévoit qu'en 2026, ce sera près de 25%.

D'accord, mais ça veut tout de même dire qu'en 2026, 75% de la population sera plus jeune que 65 ans.

Avant toute autre remarque, permettez-moi celle-ci : Il faut faire preuve de prudence quand on a affaire à des chiffres et des statistiques. Si vous aimez faire des recherches, vous le savez, les auteurs et les chercheurs produisent toutes sortes de chiffres, souvent contradictoires ou en tout cas, très différents selon le type d'études, de méthode pour recueillir des données. Il faut faire attention au sensationnalisme de certaines conclusions ou interprétations de ces chiffres. Il faut faire attention aux chiffres tout court, car non seulement ils varient selon les sources, mais ils peuvent vouloir dire plusieurs choses différentes, selon ce qu'on cherche à trouver ou à prouver. En un mot, *prudence*; en quatre mots, développons notre esprit critique.

Ceci étant dit, force est d'admettre que plusieurs problèmes sociaux pressants sont liés au vieillissement de la population et aux personnes âgées. Mon propos

n'est certes pas de les nier, mais de souligner que l'âge n'est pas uniquement une source de problèmes. Les phénomènes mondiaux du vieillissement et du prolongement de l'espérance de vie correspondent aussi à l'amélioration des conditions de vie et de santé. Le fait que des défis de société nous attendent afin de nous ajuster au changement me semble une très bonne nouvelle... dans la mesure où plus que jamais, notre intelligence, notre imagination, notre capacité citoyenne à nous bâtir un monde plus juste, plus humain, *progressiste*, prendront le dessus sur la peur. Dans la mesure où nous ne laisserons pas les grandes corporations et les partis politiques à courtes vues capitaliser sur cette peur.

À mon sens, la question est : saurons-nous relever le défi de nous réinventer comme société où il fait bon vivre à tous les âges ?

## **Les personnes âgées sont dépendantes et malades ?**

À en croire les médias et selon la croyance populaire, être vieille ou vieux semble vouloir dire «être placée dans un CHSLD et dépendre de la sonnette au porte de garde». Pourtant les chiffres parlent d'eux-mêmes et me laissent songeuse :

### **Où vivent les personnes âgées ? <sup>xix</sup>**

96,2 % des personnes âgées vivent dans leur communauté

**87,8% vivent à leur domicile**

3,8% en CHSLD

7,9% en résidences privées

0,5% dans une ressource intermédiaire

À l'échelle mondiale, l'Organisation mondiale de la santé rappelle que :

*L'immense majorité des gens restent en bonne santé et sont capables de prendre soin d'eux-mêmes en vieillissant. Une minorité de personnes âgées, surtout celles qui sont très âgées, sont handicapées au point d'avoir besoin de soins et d'aide pour la vie quotidienne. (...) Diverses mesures ont été élaborées pour prévoir les soins requis par une population vieillissante. L'une des projections les plus couramment utilisées évalue l'espérance de vie sans incapacité. Les observations les plus récentes pour les pays industrialisés indiquent*

*que les incapacités graves chez les personnes âgées régressent au rythme de 1,5% par an. Selon des estimations américaines, par exemple, le nombre des personnes âgées gravement handicapées baissera de moitié entre 2000 et 2050 si les tendances actuelles se maintiennent<sup>xx</sup>.*

On peut lire dans le rapport de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés du Québec<sup>xxi</sup> que la grande majorité des 65-74 ans et plus de la moitié des 75 ans et plus décrivent leur santé comme bonne, très bonne ou excellente. Selon les chiffres cités dans le rapport, seulement 6% des personnes de 65 ans ou plus ont besoin d'aide pour les soins personnels quotidiens<sup>xxii</sup>

Par ailleurs, 6 personnes aînées sur 10 trouvent que leur vie est peu stressante, alors que chez les 25-54 ans, seulement 3 personnes sur 10 la trouvent peu stressante. Ça veut dire que 4 personnes aînées sur 10 la trouvent stressante et 7 jeunes sur 10 la trouvent stressante<sup>xxiii</sup>.

Intéressant, non ?

## **Les personnes aînées sont des fardeaux pour la société ?**

### **Les vieux ruinent le système de santé ?**

Selon le rapport du Conseil canadien de la santé, rendu public le 23 février 2009, il est faux de croire que c'est la faute des personnes aînées si les coûts du système de santé augmentent : le vieillissement de la population ne compte que pour 11% de la croissance des coûts<sup>xxiv</sup>. Comment se fait-il que ce rapport soit passé pratiquement inaperçu dans les médias, si ce n'est que cette nouvelle défait complètement le sensationnalisme des premières pages habituelles.

### **Implication sociale et contribution des aînés**

Un autre mythe veut que les personnes âgées n'aient plus rien à apporter à la société<sup>xxv</sup>. Alors comment interpréter ces chiffres de 2006 à l'effet qu'au Québec, 360 000 personnes âgées de plus de 65 ans consacrent 2,5 millions d'heures par semaine à aider un proche. 22% des 60-69 ans s'occupent d'une personne en perte d'autonomie. Près du tiers des personnes de plus de 70 ans apportent un soutien financier à leurs petits-enfants<sup>xxvi</sup>. On évalue que la

contribution fiscale des 65 ans et plus s'élève à 2,2 milliards et le travail bénévole de cette même tranche d'âge est évalué à 3,1 milliards \$.<sup>xxvii</sup>

Et que dire de toutes ces femmes et ces hommes qui œuvrent jusqu'à un âge très avancé dans les domaines de la science, de l'enseignement, de la recherche, de l'art, de la littérature, de l'accompagnement thérapeutique en tout genre et que sais-je encore ?

Comme le rappelle l'Organisation mondiale de la santé :

*Les personnes âgées, cependant, jouent un rôle important dans des activités non rémunérées telles que l'agriculture, le secteur informel et le volontariat. De nombreuses économies dans le monde dépendent dans une large mesure de ces activités mais peu d'entre elles sont prises en compte dans l'évaluation des activités économiques nationales, qui ignorent et sous-évaluent souvent le rôle joué par les citoyens âgés<sup>xxviii</sup>. (...) La plupart des personnes âgées dans le monde continuent de travailler, avec ou sans rémunération, participant de manière importante à la prospérité économique de leur communauté. Le départ à la retraite à un âge déterminé (souvent entre 60 et 65 ans dans les pays industrialisés) n'est pas justifié économiquement ni biologiquement. En fait, dans les économies nationales dominées par l'agriculture, la plupart des personnes âgées, hommes et femmes, continuent de travailler à la ferme jusqu'à ce qu'elles soient incapables physiquement d'assumer leurs tâches, souvent à un âge très avancé. Et dans les pays industrialisés, il est de plus en plus admis que les personnes âgées doivent avoir tout loisir de travailler aussi longtemps qu'elles le désirent. L'âge ne devrait nullement empêcher une personne d'obtenir un emploi et les avantages associés à l'âge devraient en fait être reconnus et récompensés<sup>xxix</sup>.*

## **Trop vieille pour apprendre?**

Un autre préjugé tenace serait qu'en vieillissant, nous perdons nos capacités intellectuelles, notre faculté à apprendre, notre curiosité pour le monde qui nous entoure.

L'Organisation mondiale de la santé, qui préconise l'approche du vieillissement actif, un concept repris dans le rapport Blais<sup>xxx</sup>, dénonce l'idée préconçue selon

laquelle notre vie serait divisée en trois périodes distinctes et linéaires : apprentissage à la vie active, vie active, retraite. Il faudrait plutôt intercaler les périodes de formation, de travail et de repos, **sans référence particulière à l'âge.**

Depuis plusieurs années déjà, à l'échelle mondiale, le développement de l'éducation aux adultes (l'andragogie<sup>xxxix</sup>) et de la gérontagogie proposent des modèles enthousiasmants d'apprentissage «tout au long de sa vie». Ces modèles reposent justement sur l'idée qu'on n'arrête pas de penser et d'apprendre quand on sort de l'école, du CÉGEP ou de l'université pour aller sur le marché du travail. À propos de la gérontagogie, André Lemieux écrit :

*La gérontagogie permet de mettre en valeur l'expérience et les capacités intellectuelles déjà acquises par les personnes âgées. Elle vise avant tout un enrichissement de soi et la participation à la vie sociale, culturelle et politique<sup>xxxix</sup>.*

Depuis près de 40 ans maintenant s'est développé un réseau d'universités des aînés, comme nous l'explique Oriane Wion :

*C'est en 1976 que la première université de ce type est apparue en Amérique, à l'Université de Sherbrooke. Depuis, celle-ci a développé 27 autres « antennes » dans dix régions du Québec. De son côté, le Dr André Lemieux, Ph. D, a fondé l'Institut universitaire du troisième âge de Montréal (ITAM), en 1983. La particularité de cette UTA est qu'elle est affiliée à l'Université Laurentienne de Sudbury, en Ontario. « L'Université Laurentienne s'est donné une vision d'éducation gratuite auprès des aînés. Les cours offerts par cette université nous sont acheminés en ligne. Le rôle de l'Institut est alors de former des groupes, auxquels sont attribués des tuteurs académiques qui les encadrent et les aident dans leurs apprentissages », d'expliquer le Dr Lemieux, président fondateur de l'Institut, psychologue et professeur à l'UQAM. « Le but des universités du troisième âge n'est pas de développer le savoir ni les connaissances des aînés, puisqu'ils sont déjà expérimentés, mais plutôt d'acquérir une sagesse scientifique qui leur permet d'analyser les choses avec une tout autre approche », souligne M. Lemieux.<sup>xxxix</sup>*

Si l'université des aînés n'est pas forcément votre tasse de thé, vous pouvez vous tourner vers les universités «ordinaires» qui accueillent de plus en plus

d'étudiants et étudiantes dans la cinquantaine et la soixantaine, en leur offrant des programmes tenant compte de leurs besoins :

*D'un point de vue andragogique, les adultes ne sont pas aussi dépendantes que les jeunes face au professeur. Elles préfèrent être responsables d'elles-mêmes et utiliser davantage leurs expériences personnelles pour apprendre. (...) La formation des adultes ne doit donc pas consister uniquement à leur transmettre des connaissances, mais doit aussi leur permettre de mettre en valeur et d'utiliser leurs propres connaissances et de participer à leur apprentissage<sup>xxxiv</sup>.*

Et pour le commun des mortels, l'autoformation<sup>xxxv</sup>, la lecture, les conférences, la culture, la création en tout genre, les rencontres stimulantes, les conversations riches et provocantes, bref, la vie peut être source de découvertes, de matière à penser, d'invitations à vieillir sans cesser d'apprendre.

*Nous sommes en présence d'une nouvelle génération de vieillards. Ils sont libres, ils sont en bonne santé, ils ont un peu d'argent. Je souhaite qu'ils s'intéressent à la culture, car je crois qu'étant donné la difficulté où nous sommes de sauver la culture littéraire, artistique, philosophique, ce sont eux qui peuvent la sauver parce qu'ils ont du temps et de l'expérience. Ils empêcheront la culture de se perdre et la culture les sauvera. Ce n'est pas seulement l'exercice gymnastique qui empêche de vieillir, c'est l'exercice intellectuel. Lire, penser une chose un peu difficile entretient l'organisme mieux encore que ne peut le faire le sport.*

Michel Serres<sup>xxxvi</sup>

## **Vieillir en santé mentale**

Qui n'a jamais vu ou entendu ce cliché de la p'tite vieille qui se berce, seule, déprimée, délaissée, vaguement sénile et attendant en vain que ses enfants lui rendent visite au centre d'accueil. Si cette image de la p'tite vieille tend à changer avec l'arrivée des baby-boomers dans le troisième âge, l'association vieillissement-solitude-dépression-démence semble faire peur à beaucoup de gens. Il y aurait long à dire sur ce sujet, mais je me contenterai ici d'aborder la question de la solitude, de la pauvreté et de la santé.

## **Les personnes âgées vivant seules**

Certains chiffres<sup>xxxvii</sup> indiquent que 34% des 65-69 ans et 87% des 90 ans et plus vivent seuls. Selon cette même source, 61 % des femmes de 65 ans et plus vivent seules (39% vivent en couple), alors que 28% des hommes de 65 ans et plus vivent seuls (72% vivent en couple).

Je me permets tout d'abord cette remarque à propos de la solitude et de l'isolement, qui sont par ailleurs deux choses différentes. Le fait de vivre seule, sans conjoint, ne signifie pas pour autant qu'une personne soit sans réseau, sans amitié importante, sans appui venant de proches, parents ou amis. S'il est vrai de dire que la solitude peut être une source de grande souffrance quand on ne l'a pas choisie, cette réalité existe aussi peu importe son âge<sup>xxxviii</sup>.

J'essaie simplement de dire que vivre seule ne signifie pas être condamnée à vivre isolée et malheureuse. Ici encore, je crois que la question relationnelle est à prendre en considération plus globalement : comment fait-on, tout au long de sa vie, pour vivre sainement, de façon stimulante et constructive, ses relations avec les autres et son engagement dans la communauté ?

Par ailleurs, cette considération, pour importante qu'elle soit, ne doit pas passer sous silence le fait que beaucoup de femmes âgées vivant seules sont pauvres, avec toutes les conséquences que cela peut avoir sur leur santé, physique et mentale. L'économiste Ruth Rose évalue qu'au Québec, chiffres de 2005 à l'appui :

*32,1% des femmes âgées vivant seules étaient pauvres, c'est-à-dire qu'elles gagnaient 13 700\$/an, soit moins que le seuil de faible revenu fixé par statistique Canada qui, en 2003, l'évaluait à 19 795\$/an avant impôt, pour une personne seule dans une grande agglomération canadienne<sup>xxxix</sup>.*

En 2011, ces femmes gagnent autour de 15 000\$/an, alors que le seuil de faible revenu est établi depuis 2009 à 22 235\$/an.

Or, si de multiples facteurs sont à l'œuvre durant toute la durée de nos vies pour favoriser un vieillissement en santé, il en va de même pour le cycle de la pauvreté, du stress occasionné par le manque de ressources, par un environnement mal adapté aux besoins de base, par l'isolement social, etc.

Sommes-nous malades parce que nous sommes vieilles ou le sommes-nous parce que nous sommes pauvres ? Comme le disait Yvon Deschamps dans un célèbre monologue, «mieux vaut être riche et en santé que pauvre et malade» ?!

Selon l'Organisation mondiale de la santé, les trois piliers d'un vieillissement en santé sont :

- *Un environnement favorable*
- *L'entraide*
- *Les choix individuels (être active, bonne alimentation, rendre sa maison agréable et sécuritaire, etc...)<sup>xi</sup>*

Mais c'est difficile de rester en bonne santé quand il faut choisir, jusqu'à sa mort, entre acheter de la nourriture, son médicament, payer son compte d'hydro, de téléphone ou se payer une carte de bus...

Selon le Comité de la santé mentale du Québec, une personne âgée en bonne santé mentale est :

*(...) celle qui est capable de vivre et d'exprimer ses émotions de façon appropriée, de bien raisonner, d'être en relation satisfaisante avec son entourage, d'occuper sa place dans la société et d'exercer son pouvoir de décision.<sup>xli</sup>*

Cette définition peut s'appliquer à toutes les tranches d'âge. Il en va de même pour leur définition d'un «vieillissement normal» :

- *l'absence de maladies aiguës ou chroniques invalidantes*
- *la capacité de subvenir à ses besoins de santé, d'habitation, d'alimentation, de loisirs*
- *le maintien d'une identité et d'une image de soi positives*
- *la possibilité de mener une vie active satisfaisante*
- *la présence d'un réseau social significatif*
- *la possibilité d'exercer un contrôle sur sa vie*

Or, comme il en a été fait mention d'innombrables fois lors de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés québécois, les effets de la gérontophobie, de l'âgisme et de l'exclusion sociale qui en découle peuvent s'avérer dévastateurs sur la santé, physique et mentale.

En d'autres termes, l'aversion et la peur des personnes âgées (la gérontophobie), le rejet basé sur l'âge et sur des stéréotypes généralisants et caricaturaux (l'âgisme) et la mise à l'écart de la société active... voilà un cocktail bien mauvais pour la santé !

Pour reprendre les mots du psychogéiatre Olivier de Ladoucette :

*Le fait que l'on puisse être heureux, tout en étant vieux, ne veut pas dire que tous les vieux le sont. Loin de là. Je crois qu'au-delà de la solitude et éventuellement de la maltraitance de nos aînés, ces derniers souffrent du regard que l'on porte sur eux. Ils ont l'impression désastreuse d'être devenus inutiles, transparents. Il faut absolument que nous cessions de voir en eux un fardeau pour la société<sup>xlii</sup>.*

Enfin, comme le soulignait l'Organisation mondiale de la santé lors de l'Année internationale des personnes âgées, en 1999 :

*Les décisions des pouvoirs publics en vue d'encourager les personnes âgées à rester actives et en bonne santé doivent inclure la création de conditions sociales et environnementales favorables **pendant toute la vie**. La justice sociale, la fourniture de services de base efficaces et la participation de tous à la société sont des concepts essentiels pour permettre la réalisation des opportunités et du potentiel d'un monde en vieillissement rapide.<sup>xliii</sup>*

## **Une société pour tous les âges**

Kofi Annan, alors secrétaire général de l'Organisation des Nations Unies, écrivait pour la Journée internationale des personnes âgées en 2006 :

*Étant donné que les êtres humains vivent désormais de plus en plus longtemps, l'ensemble de la famille humaine a tout intérêt à encourager et à faciliter un vieillissement productif et actif, dans de bonnes conditions de santé. Le monde entier tirerait parti d'une génération de personnes du troisième âge autonomes et à même d'apporter d'immenses contributions à l'effort de développement et à l'édification de sociétés plus productives, plus pacifiques et plus viables sur le long terme. (...)*

*Ensemble, nous pouvons –et devons– faire en sorte que les populations vivent non seulement plus longtemps mais qu’elles aient aussi une vie meilleure, plus enrichissante, plus gratifiante et plus épanouissante<sup>xliv</sup>.*

**Vieillir en restant actif<sup>xlv</sup>** est l'approche de l'Organisation mondiale de la santé face à l'augmentation rapide du nombre des plus de 60 ans. Pour vieillir en restant actif, il faut, selon l'OMS, saisir les occasions de bien-être physique, social et mental tout au long de l'existence et en tirer le maximum afin de prolonger l'espérance de vie en bonne santé.

Une société pour tous les âges est une société inclusive qui ne caricature pas les aînés comme des malades ou des retraités, mais qui les dépeint à la fois comme agents et bénéficiaires du changement.

## **Les promesses de l’intergénérationnel**

*Dès qu’on fait un travail donné avec des gens de diverses générations, il est mieux fait, plus enrichissant. Un travail fait avec des gens d’une même génération est assez ennuyeux et sans intérêt. Il n’y a pas de plus grande tristesse pour une génération que de n’avoir pas de contact avec une autre. Tout simplement parce que chacune croit toujours aux mêmes idées. Du coup, elle manque de cet apport, de cette mise en question que l’autre génération peut donner.*

Michel Serres<sup>xlvi</sup>

## **En conclusion**

Il faut réagir devant l’attitude âgiste de la société, où le modèle de référence est toujours celui d’une jeunesse de conte de fée : éternelle, immuable, ultra-performante, inhumaine ; une fuite en avant mais sans altération !

La vie est plus intéressante, plus prometteuse, quand on regarde attentivement comment cette peur de vieillir, qui mine la société actuelle, nous contamine nous aussi à l’intérieur. Je dis que c’est plus prometteur parce que nous avons une prise sur ce qui nous habite ; nous pouvons agir sur notre imaginaire, nous pouvons devenir nous-mêmes plutôt qu’être continuellement définies par l’extérieur. Nous avons, individuellement et collectivement, la possibilité et la responsabilité de remettre en question notre regard teinté par la peur ; nous avons la possibilité et la responsabilité de voir comment nous participons nous aussi à entretenir la peur et les mythes. Nous avons la possibilité et la

responsabilité de nous inventer à l'infini pour ce que nous sommes et de vivre passionnément, pleinement, notre avancée en âge ; pour vivre pleinement tous nos âges.

Comme dirait ma collègue Nicole : je ne suis pas une statistique en trois dimensions !

*Ce n'est pas méritoire d'être jeune quand on est jeune, on ne sait rien faire d'autre. Mais le tour de force que ça représente d'être jeune quand on ne l'est plus, ça me tire des larmes. Salut les acrobates ! Car les enfants, malgré des fulgurances, ne sont que des enfants. Eux, les vieux, cumulent tous les âges de leur vie. Tous ceux qu'ils ont été cohabitent, sans compter ceux qu'ils auraient pu être et s'obstinent à venir empoisonner le présent avec leurs regrets ou leur amertume. Les vieux n'ont pas seulement soixante-dix ans, ils ont encore leurs dix ans et aussi leurs vingt ans et puis trente et puis cinquante et en prime les quatre-vingts piges qu'ils voient déjà poindre...*

Benoîte Groult<sup>xlvii</sup>

## **En guise d'épilogue : des mots qui inspirent**

*Quand une personne vit pleinement les autres en font autant (...)*

*La psychanalyste et la femme mûre que je suis devenue est persuadée, aujourd'hui comme à l'époque, que si une femme vit sa vie à fond, de son mieux et à sa manière, cette vie devient non seulement un exemple, mais un bonheur pour les autres, un don qui lui sera rendu au centuple par les êtres justes et les gens de cœur. Les modèles que nous choisissons peuvent être proches ou lointains, mais le résultat est le même. Les femmes finissent par ressembler aux personnes vers lesquelles elles se tournent et qu'elles tiennent en la plus haute estime (...) On ne devient pas une ancienne simplement par le fait d'avoir vécu un grand nombre d'années mais plutôt par ce que l'on a fait durant tout ce temps et par ce dont on se remplit au moment présent, voire par la manière dont l'on s'est formée avant d'avoir eu un certain âge (...) C'est cet héritage qui me permet d'affirmer qu'il n'est jamais trop tard pour élargir le champ. Quel que*

*soit notre âge, nous pouvons préparer maintenant notre passage vers le pouvoir de la vieillesse et la sagesse de l'âge.*

**Clarissa Pinkola-Estés<sup>xlviii</sup>**

*La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller.*

**Adage japonais provenant de l'île d'Okinawa  
(qui détient le record mondial du nombre de centenaires)**

*Comment devenir des porte-bonheur et non pas des poisons pour notre entourage?... Quelque chose en nous ne vieillit pas. Appelons-le le CŒUR. Non pas l'organe, qui lui vieillit bien sûr, mais la capacité d'aimer et de désirer. Cette force inexplicable, incompréhensible, qui tient l'être humain en vie... C'est le cœur qui peut nous aider à dépasser nos peurs... Vieillir est un art...*

**Marie de Hennezel<sup>xlix</sup>**

*Il faut toujours garder les deux yeux ouverts, un œil ouvert sur la misère du monde pour la combattre, un œil ouvert sur sa beauté ineffable, pour rendre grâce.*

**Abbé Pierre<sup>i</sup>**

*N'efface pas une seule de mes rides. Chacune d'elles m'a coûté trop cher !*

**Anna Magnani, à son maquilleur<sup>ii</sup>**

*Il y a des gens qui commencent à se préparer à mourir quand ils approchent de 70 ans. Il y en a d'autres qui se préparent à vivre jusqu'à ce qu'ils aient 90 ans. Si ceux qui se préparent à vivre jusqu'à 90 ans meurent à 70, ils ne sauront pas la différence... Mais si ceux qui se préparent à mourir à 70 vivent jusqu'à 90, les 20 dernières années peuvent être infernales.*

**Un aîné de 93 ans<sup>iii</sup>**

---

<sup>i</sup> Benoîte Groult. 2006. *La touche étoile*. Grasset, p. 26.

<sup>ii</sup> Émission de radio sur le vieillissement des femmes. France Culture, 17 septembre 2006, p. 5 du texte intégral . [http://74.125.95.132/search?q=cache:NTqEZRC-s7cJ:www.giff.org/internet/news/copie\\_de\\_Femmes\\_et\\_vieillissement.pdf+femmes+et+vieillissement&hl=fr&ct=clnk&cd=7&gl=ca](http://74.125.95.132/search?q=cache:NTqEZRC-s7cJ:www.giff.org/internet/news/copie_de_Femmes_et_vieillissement.pdf+femmes+et+vieillissement&hl=fr&ct=clnk&cd=7&gl=ca)

- 
- <sup>iii</sup> Sur cette question, voir le très intéressant texte de Jérôme Pellissier : «Réflexions sur l'âge de la vieillesse. À quel âge est-on vieux» <http://jerpel.fr/spip.php?article210>
- <sup>iv</sup> Cité dans : Marie de Hennezel. 2008. *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller. Vieillir sans être vieux*. Robert Laffont, p. 52.
- <sup>v</sup> Jörg Blech. 2005. *Les inventeurs de maladie. Manœuvres et manipulations de l'industrie pharmaceutique*. Actes Sud, p. 265.
- <sup>vi</sup> Betty Friedan. 1995. *La révolte du troisième âge. Pour en finir avec le tabou de la vieillesse*. Albin Michel, p. 38.
- <sup>vii</sup> Cité dans : Marie de Hennezel. 2008. *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller. Vieillir sans être vieux*. Robert Laffont, p. 65.
- <sup>viii</sup> Organisation mondiale de la santé. *Mythe no 6 : les personnes âgées sont un fardeau économique pour la société*. [http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99\\_7.html](http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99_7.html)
- <sup>ix</sup> Betty Friedan. 1995. *La révolte du troisième âge. Pour en finir avec le tabou de la vieillesse*. Albin Michel, p. 56-57.
- <sup>x</sup> Betty Friedan. 1995. *La révolte du troisième âge. Pour en finir avec le tabou de la vieillesse*. Albin Michel, p. 23.
- <sup>xi</sup> Michel Serres. Revue Générations, N° 3, février 1995, p. 10-13.  
<http://www.uclouvain.be/cps/ucl/doc/aisbl-generations/documents/RevueGenerations03p10.pdf>
- <sup>xii</sup> Benoîte Groult. 2006. *La touche étoile*. Grasset, p. 26.
- <sup>xiii</sup> Organisation mondiale de la santé. *Mythe no 2 : toutes les personnes âgées se ressemblent*.  
[http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99\\_3.html](http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99_3.html)
- <sup>xiv</sup> Idem.
- <sup>xv</sup> Betty Friedan. 1995. *La révolte du troisième âge. Pour en finir avec le tabou de la vieillesse*. Albin Michel, quatrième de couverture.
- <sup>xvi</sup> Betty Friedan. 1995. *La révolte du troisième âge. Pour en finir avec le tabou de la vieillesse*. Albin Michel, p. 50-51.
- <sup>xvii</sup> Michel Serres. 1995. Op.cit.
- <sup>xviii</sup> Institut de la statistique du Québec. *Vie des générations et personnes âgées : aujourd'hui et demain*, vol. 1, Québec, juin 2004, p. 46-47.
- <sup>xix</sup> Gouvernement du Québec, ministère de la santé et des services sociaux. *Un défi de solidarité : les services aux aînés en perte d'autonomie, Plan d'action 2005-2010*. Québec, 2005, p. 17.
- <sup>xx</sup> Organisation mondiale de la santé. *Mythe no 4 : Les personnes âgées sont fragiles*.  
[http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99\\_5.html](http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99_5.html)

---

<sup>xxi</sup> Lancée le 26 août 2007, la consultation a duré près de trois mois et a attiré plus de 4 000 participantes et participants. Pour lire le rapport en ligne, *Préparons l'avenir avec nos aînés* : [http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/rapport\\_consultation\\_aines.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/rapport_consultation_aines.pdf)

<sup>xxii</sup> Gouvernement du Québec, ministère des finances. *Stratégies d'action en faveur des aînés : un milieu de vie amélioré, une participation encouragée*. Québec, 2007, p. 12.

<sup>xxiii</sup> Banque HSBC. *L'avenir des retraites : la nouvelle génération senior*. 3<sup>ième</sup> rapport annuel sur l'avenir des retraites, London, 2007.

<sup>xxiv</sup> Voir communiqué : <http://www.radio-canada.ca/nouvelles/National/2009/02/23/003-sante-couts-rapport.shtml>. Pour le rapport du Conseil, voir à la page 10 : [https://www2.infoway-inforoute.ca/Documents/HCC\\_VFMReport\\_FRE\\_WEB.pdf](https://www2.infoway-inforoute.ca/Documents/HCC_VFMReport_FRE_WEB.pdf)

<sup>xxv</sup> Voir l'intéressant article de l'Organisation mondiale de la santé, *Mythe no 5 : les personnes âgées n'ont plus rien à apporter*. [http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99\\_7.html](http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99_7.html)

<sup>xxvi</sup> Ipsos-Décarie. *Sondage auprès des personnes de 55 ans et plus commandé par la Chambre des notaires du Québec et le Conseil des aînés*. Rapport de recherche, Novembre 2006. p. 28

<sup>xxvii</sup> Banque HSBC, op. cit.

<sup>xxviii</sup> Organisation mondiale de la santé. *Mythe no 5*, op. cit.

<sup>xxix</sup> Organisation mondiale de la santé. *Mythe no 6*, op. cit.

<sup>xxx</sup> *Préparons l'avenir avec nos aînés*, rapport de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés. 2008. [http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/rapport\\_consultation\\_aines.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/rapport_consultation_aines.pdf)

<sup>xxxi</sup> Pour une intéressante exposition des principes de l'andragogie, voir : <http://www.bdaa.ca/biblio/recherche/ainees/17.htm>

<sup>xxxii</sup> André Lemieux. *La gérontagogie : une invitation à vieillir sans cesser d'apprendre*, article paru dans *Vieillir en santé mentale*. Revue Équilibre, vol 4, numéro 1, hiver 2009, p. 12-19. Association canadienne pour la santé mentale (ACSM), filiale de Montréal.

<sup>xxxiii</sup> Voir le texte de Oriane Wion à ce sujet : <http://www.lameraudeplus.com/universite-du-troisieme-age-jamais-trop-tard-pour-remuer-ses-meninges/>

<sup>xxxiv</sup> <http://www.bdaa.ca/biblio/recherche/ainees/17.htm>

<sup>xxxv</sup> Définition de Wikipédia : L'autoformation (ou auto-formation) est un moyen d'apprentissage utilisant les capacités d'autonomie de l'apprenant. On parle aussi d'autodidaxie, qui permet de se former à son rythme à travers l'exploitation de ressources spécifiques ou non.

<sup>xxxvi</sup> Michel Serres. 1995. Op. cit.

<sup>xxxvii</sup> Gouvernement du Québec, ministère des finances. *Stratégies d'action en faveur des aînés : un milieu de vie amélioré, une participation encouragée*. Québec, 2007, p.12.

---

<sup>xxxviii</sup> Pour des détails sur les pourcentages de personnes vivant seules :  
[http://www.stat.gouv.qc.ca/donstat/societe/famls\\_mengs\\_niv\\_vie/menage\\_famille/men\\_fam\\_enf/menages/tableau\\_08.htm](http://www.stat.gouv.qc.ca/donstat/societe/famls_mengs_niv_vie/menage_famille/men_fam_enf/menages/tableau_08.htm)

<sup>xxxix</sup> Micheline Bélisle. *Être femme, vieille et pauvre : un cocktail infériorisant!* Dans *Vivre et bien vieillir*. Numéro spécial de *Féminisme en bref*, publication en ligne de la Fédération des femmes du Québec. 2009, p. 18-19. <http://www.ffq.qc.ca/2009/08/feminisme-en-bref-ete-2009/>

<sup>xi</sup> Repris dans *Préparons l'avenir avec nos aînés*, le rapport de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés sorti en 2008, p. 30.  
[http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/rapport\\_consultation\\_aines.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/rapport_consultation_aines.pdf)

<sup>xli</sup> Comité de la santé mentale du Québec. 1992. *La vieillesse : voie d'évitement... ou voie d'avenir*. Gaëtan Morin éditeur. Les extraits mentionnés se retrouvent sur le site : <http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/personne-agee/vieillissement-et-sm.html>

<sup>xlii</sup> Cité dans : Marie de Hennezel. 2008. *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller. Vieillir sans être vieux*. Robert Laffont, p. 53-54.

<sup>xliii</sup> Organisation mondiale de la santé. *Mythe no 2 : toutes les personnes âgées se ressemblent*.  
[http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99\\_3.html](http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/pages1999/jms99_3.html)

<sup>xliv</sup> Kofi Annan. <http://www.un.org/fr/events/olderpersonsday/2006/sgmessage.html>

<sup>xlv</sup> <http://www.who.int/docstore/world-health-day/fr/jms1999.html>

<sup>xlvi</sup> Michel Serres. 1995. Op. cit.

<sup>xlvii</sup> Benoîte Groult. 2006. *La touche étoile*. Grasset, p. 13.

<sup>xlviii</sup> Clarissa Pinkola-Estés. 2007. *La danse des grands-mères*. Grasset, p. 20, p. 77 et p. 93.

<sup>xlix</sup> Marie de Hennezel . 2008. *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller. Vieillir sans être vieux*. Robert Laffont, p. 11-12.

<sup>l</sup> Cité par Marie de Hennezel. 2008. Op. cit., p. 13.

<sup>li</sup> Citée dans : James Hillman. 2001. *La force de caractère*. Robert Laffont, p. 198.

<sup>lii</sup> Cité dans : *La vieillesse: voie d'évitement... ou voie d'avenir?* 1992. Le Comité de la santé mentale du Québec. Gaëtan Morin éditeur. La citation se retrouve sur le site :  
<http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/personne-agee/vieillissement-et-sm.html>

La reproduction de ce document est fortement encouragée ! Merci de citer vos sources : Suzanne Boisvert, *Nous, les femmes qu'on ne sait pas voir*, centre des femmes de La Marie Debout : <http://www.nouslesfemmes.org>