



Les « vieux » mythes

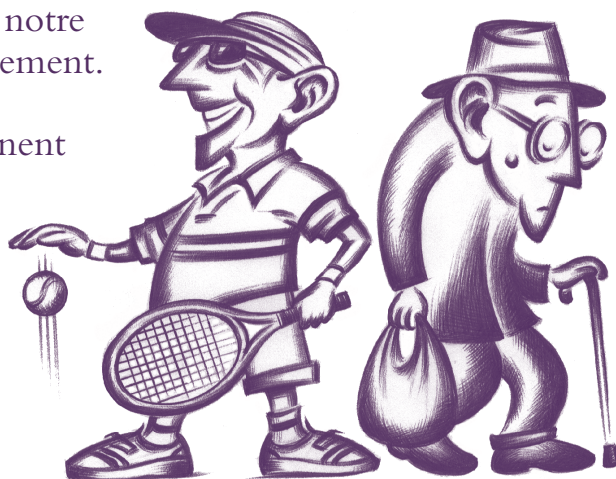
Un mythe, selon Le Petit Larousse, est une « conception de l'esprit qui ne repose pas sur la réalité ». Comme on le verra dans le présent numéro, les mythes entourant le vieillissement sont légion. Heureusement, toutefois, des études récentes et la façon de vivre de beaucoup d'aînés viennent contredire ces mythes et changent notre façon de voir le vieillissement.

Certains mythes dépeignent un tableau sombre du vieillissement, tandis que d'autres brossent un portrait positif mais tout aussi peu réaliste d'un troisième âge de rêve passé à voyager, à jouer au tennis ou au golf, à danser et à sortir dans les restaurants. Vivre cet « âge d'or » décrit dans les médias est sans doute à la portée des bien nantis, mais peu accessible aux aînés à faible revenu, en mauvaise santé ou qui vivent isolés, dans les villes ou les campagnes.

Les mythes négatifs perpétuent la notion que le vieillissement est une calamité pour

les aînés et un poids pour la société. Ils engendrent ce qu'on appelle « l'âgisme », en d'autres termes, des croyances, des attitudes et des comportements par lesquels des personnes ou des groupes sont discrédités en raison de leur âge. L'âgisme marginalise les aînés et dévalorise leur contribution à la société. L'âgisme méprise le droit fondamental d'être traité avec dignité et justice et de participer à la vie de la société, sans égard à l'âge. C'est pourquoi il faut dénoncer les mythes sur le vieillissement, en montrant le tort qu'ils causent et en rétablissant les faits.

Disons enfin que les mythes, qu'ils soient positifs ou négatifs, ne peuvent servir de fondement solide à l'élaboration des politiques ni se substituer à la réalité quand vient le temps de concevoir des programmes et des services.



Mohindar Singh
Membre du CCNTA



CCNTA

Le Conseil consultatif national sur le troisième âge est constitué d'au plus 18 membres venant de partout au Canada. Les membres apportent au Conseil diverses compétences pour conseiller le ministre fédéral de la Santé, ses collègues et le public sur la situation des aînés et les mesures requises pour répondre au vieillissement de la population canadienne. Les membres actuels du Conseil sont :

Patricia Raymaker,
présidente, Alb.

Lloyd Brunes, T.N.-O.

Bubs Coleman, Sask.

Mary Cooley, N.-É.

Jean Claude Duclos, Qué.

Michael Gordon, Ont.

Don Holloway, T.-N.

Reg MacDonald, N.-B.

Gérald Poulin, Ont.

Ruth Schiller, C.-B.

Yvette Sentenne, Qué.

Mohindar Singh, Man.

Joyce Thompson, Î.-P.-É.

Expression est publié quatre fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge. Ce bulletin est aussi disponible sur le site Internet du Conseil. Veuillez faire parvenir vos commentaires et tout avis de changement d'adresse à :

CCNTA

Indice d'adresse 1908A1

Ottawa (Ontario)

K1A 1B4

Tél. : (613) 957-1968

Télé. : (613) 957-9938

Courriel : seniors@hc-sc.gc.ca

Internet :

www.ccnta.ca

N° de convention : 40065299

ISSN : 0822-8213

■ Les mythes ont la vie dure

Faux par définition, les mythes ont quand même une grande influence sur les attitudes et les comportements. Ils entretiennent notamment les préjugés (âgisme, racisme et sexisme) qui sont une source de discrimination. Si on veut que les aînés soient traités aussi équitablement que les autres Canadiens et Canadiennes, il est important de les dépeindre sous un jour réaliste et dans toute leur diversité.

■ D'où viennent les mythes ?

Certains mythes remontent à loin. Citons Racine qui évoquait « des ans l'irréparable outrage ». Dans les sociétés qui exaltent la jeunesse, les attitudes négatives envers le vieillissement traduisent la peur de la mort¹. Mais les sociétés qui vénèrent les aînés ont aussi leurs mythes : les dépeindre tous comme de sages mentors en est un.

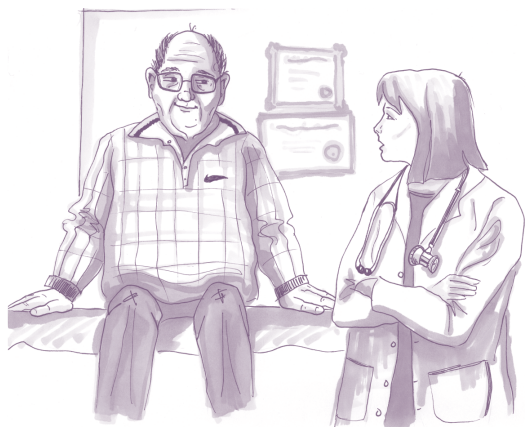
Certains mythes sont liés aux signes extérieurs du vieillissement, qu'on croyait autrefois annonciateurs d'un déclin rapide et irréversible des capacités physiques et mentales – comme si les cheveux gris ou les rides avaient une incidence sur la capacité de s'épanouir et de remplir son rôle dans la société.

Les mythes ont donc peu à voir avec la réalité et sont surtout une affaire de perception sociale souvent issue de l'ignorance. De nos jours, les générations vivent souvent séparées par de grandes distances, et il n'est pas rare que des aînés vivent seuls, loin de leurs enfants et petits-enfants. Ainsi, les jeunes ont rarement l'occasion de se frotter aux aînés et de se faire une idée juste de qui ils sont : les mythes leur tiennent alors lieu de réalité.

Mythe : « La maladie est le lot des personnes âgées. »

Réalité : La plupart des aînés sont actifs et en bonne santé. Au Canada, les trois-quarts d'entre eux se disent même en bonne, très bonne ou excellente santé.

¹ Susan Krauss Whitbourne, *Adult Development and Aging: Biopsychosocial Perspectives*. New York : John Wiley & Sons Inc., 2001.



« Vous êtes trop en forme pour votre âge...
Ça m'inquiète... »

■ Pourquoi perdurent-ils?

Peu importe leur source, les mythes sont entretenus par les médias, la publicité et la rhétorique politique. Par exemple, le sensationnalisme qui entoure la couverture des accidents de la route impliquant des aînés favorise des généralisations erronées sur les conducteurs âgés, ce qui permet à un mythe de s'imposer. Selon le plan d'action de la **Deuxième Assemblée mondiale sur le vieillissement** (Madrid, 2002), l'image négative du vieillissement est renforcée par les médias, d'où l'importance d'agir pour les encourager à dépasser les stéréotypes et à montrer les humains dans toute leur diversité.

À en juger uniquement par le portrait qu'en brossent certaines publicités, les aînés seraient tous riches, d'excellents golfeurs, et toujours en voyage. Leurs seuls « problèmes » seraient l'incontinence urinaire, les dentiers mal ajustés et la dysfonction érectile... que les produits annoncés peuvent, bien sûr, résoudre facilement. À l'autre bout du spectre, on fait la

promotion du mythe de la fragilité et de la vulnérabilité des aînés pour leur vendre des systèmes d'alarme, des assurances-vie et des arrangements funéraires prépayés.

La rhétorique de certains politiciens et penseurs publics perpétue elle aussi le mythe des aînés à la santé déclinante, envahissant les hôpitaux et les cabinets de médecins et menaçant le système de santé.

■ Effets des mythes

La **Commission ontarienne des droits de la personne (CODP)** estime que les mythes et les stéréotypes associés à l'âge engendrent des effets négatifs et de la discrimination à l'endroit des aînés.

Dans le domaine du *travail*, la forme de discrimination la plus évidente est la retraite obligatoire, qui découle de deux mythes : celui qui veut que les travailleurs âgés soient moins ambitieux et moins capables de s'adapter aux nouvelles technologies, et celui selon lequel ils

Mythe : « Si vieillesse pouvait... »

Réalité : Chez certains, l'âge fait coïncider l'expérience et la capacité de réaliser ses rêves. Marguerite Lescop, une enseignante, dont la vie a été dédiée à l'éducation de ses 7 enfants et au travail bénévole, a écrit son premier livre à l'âge de 75 ans. *Le Tour de ma vie en 80 ans* a d'abord été publié par l'auteur en 500 exemplaires. Trois ans plus tard, Mme Lescop en avait vendu plus de 42 000 et était déjà à rédiger son second livre!



Mythe : « Les aînés et la technologie ne font pas bon ménage. »

Réalité : 83 % des ménages aînés utilisent un micro-ondes et 71 % ont un magnétoscope. Le nombre de ménages aînés branchés sur Internet a quadruplé entre 1997 et 2001, ce qui fait des aînés le groupe dont la présence croît le plus rapidement sur Internet.

nuisent à l'avancement des plus jeunes. La CODP rejette comme faux le mythe du déclin de la productivité et du manque de souplesse associés à l'âge². Dans la vraie vie, les aînés fournissent un travail plus soutenu, et le taux de roulement, d'accidents et d'absentéisme est moindre chez eux. Si les mythes sur les travailleurs âgés continuent d'orienter les politiques et les pratiques dans le monde du travail, que fera le Canada pour pallier la pénurie actuelle et future de main-d'oeuvre et le départ massif à la retraite des baby-boomers?

Les mythes ont aussi une incidence sur les *soins de santé*. Ainsi, la méconnaissance du vieillissement amène des médecins à ne pas accorder toute l'attention requise à une maladie cardiaque, une perte auditive, une douleur chronique ou une dépression, parce qu'ils sont influencés par le mythe qui veut que ces problèmes fassent partie du vieillissement³. En outre, le système de soins de santé est axé sur les soins aigus, alors que les aînés ont surtout besoin de soins communautaires ou de longue

durée, lesquels sont sous-financés et loin dans les priorités. Il s'ensuit une prestation inadéquate, ou même inexistante, des services nécessaires. Les mythes expliqueraient-ils aussi l'attente interminable pour se faire opérer ou obtenir des soins de longue durée et d'autres services? Partirait-on du principe que c'est moins grave de faire attendre les aînés, qui ont du temps à perdre, de toute façon?

La **CODP**, la **Commission du droit du Canada** et d'autres organismes ont décelé de l'âgisme dans les politiques sur le logement et le renouvellement du permis de conduire, dans le système de transport, dans la conception des édifices et dans la façon dont les programmes et les services

Mythe : « Les aînés vivent au crochet de la société. »

Réalité :

- Un tiers des aînés apportent une aide tangible à leur famille ou à leurs amis, en prenant soin de leur conjoint, en gardant leurs petits-enfants et en aidant financièrement leurs enfants.
- La majorité des aînés font du bénévolat; ce groupe d'âge contribue le plus de temps par semaine aux activités bénévoles.
- 77 % des aînés ont fait des dons de charité en 2000, soit le pourcentage le plus élevé pour toutes les tranches d'âges.
- Les aînés paient des impôts... ainsi qu'ils l'ont fait toute leur vie!

² Commission ontarienne des droits de la personne. *Il est temps d'agir : faire respecter les droits des personnes âgées en Ontario* <http://www.ohrc.on.ca/french/index.shtml> (juin 2001).

³ « Heart attack patients face ageism: study », *Toronto Star*, 21 juin 2002. Voir également *Expression*, volume 15, numéro 3.



sont structurés. On dénote aussi chez les médecins, les avocats et d'autres professionnels des attitudes paternalistes ou condescendantes découlant de leur perception non fondée que les aînés ne peuvent pas, ou ne veulent pas, prendre de décisions en ce qui concerne leur santé ou leurs affaires personnelles.

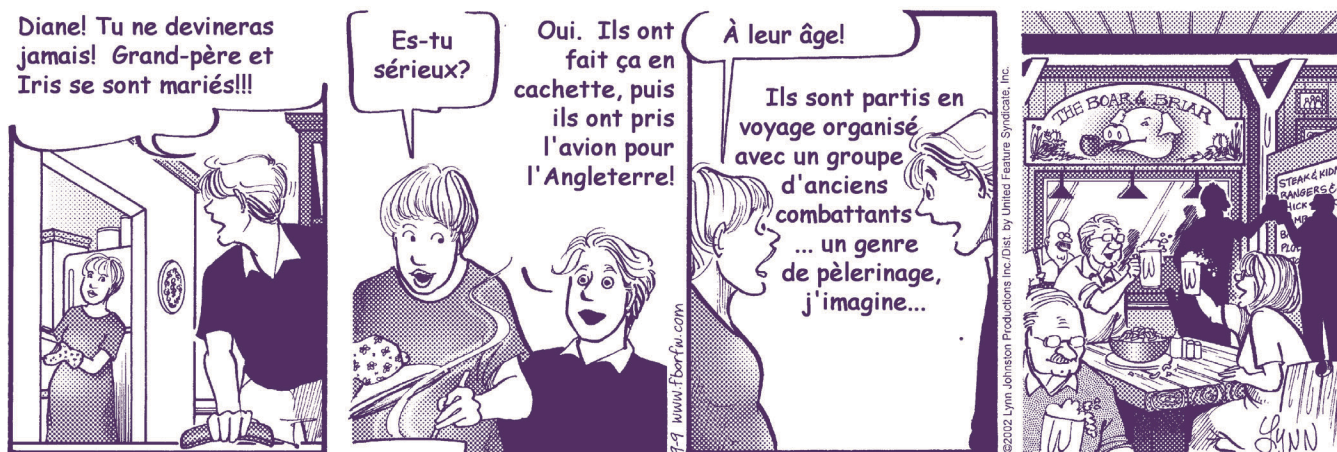
Et que dire de l'effet des mythes chez les aînés eux-mêmes? Croire qu'on devrait être faible et dépendant « parce qu'on est vieux » entraîne une diminution de l'estime de soi qui peut causer des problèmes de stress et de santé. Même le mythe positif du retraité à l'aise et sans souci peut engendrer un complexe d'infériorité et un sentiment d'échec.

Les mythes qu'une société véhicule font en sorte que les décisions politiques qui en découlent dans les domaines social et économique ne cadrent pas avec la réalité. Pensons aux soins de santé et aux régimes de pension publics – dont beaucoup veulent nous faire croire qu'ils menacent de

s'effondrer sous le poids du nombre des aînés. Souvent, les discussions sur les conséquences du vieillissement de la société reposent sur des mythes tels que « tous les aînés sont financièrement à l'aise » ou « les aînés ne font pas leur part ». En tenant une génération responsable du déficit du gouvernement fédéral, de l'accroissement de la demande de soins de santé ou des pressions sur le Régime de pensions du Canada, on passe à côté du véritable enjeu, qui est de s'assurer que nos systèmes répondent aux besoins de toute la population, peu importe l'âge. Dresser les générations les unes contre les autres empêche de s'attaquer aux enjeux réels, de sorte que les politiques, loin de régler les problèmes, peuvent les aggraver⁴.

■ À bas les stéréotypes!

Comment combattre les mythes? D'abord, en les attaquant à la source. Rapprocher les générations favorisera l'émergence d'une vision plus réaliste du vieillissement. Selon **Génération unies Ontario (GUO)**, les



Reproduction autorisée

⁴ Ellen M. Gee, « Population and Politics », dans Ellen M. Gee et Gloria M. Gutman, *The Overselling of Population Aging: Apocalyptic demography, intergenerational challenges, and social policy*. Toronto : Oxford University Press, 2000.



programmes et activités de rapprochement entre les générations permettent de combattre les stéréotypes, de détruire les mythes et de créer un climat d'entraide et de partage entre les générations⁵. La clé du succès est d'empêcher les mythes de s'ancrer dans les croyances et les attitudes.

L'éducation populaire a aussi son rôle à jouer. La diffusion des résultats de recherche peut en effet favoriser une meilleure compréhension du vieillissement comme étape enrichissante de la vie humaine. Citons **Jacques Roy**, de l'Université Laval, qui a mené une enquête auprès de 575 aînés de régions urbaines et rurales du Québec : « Tout au long de notre itinéraire, nous avons rencontré des personnes âgées relativement autonomes et en bonne santé, satisfaites de leur vie sociale et bien engagées dans leur communauté. Il faut en finir avec cette vision passéiste selon laquelle une personne est finie à 65 ans⁶. » Même si nous n'avons pas tous des gènes de longévité, il est possible de mener une vie productive et satisfaisante après 65 ans, comme le font un nombre croissant de nonagénaires et de centenaires (dont le nombre s'élève à 75 000 en Amérique du Nord, soit quatre ou cinq fois plus qu'au milieu du 20^e siècle).

La défense de leurs droits est un autre moyen par lequel les aînés peuvent renseigner le public et contrer les mythes. De nombreuses suggestions figurant dans

Mythe : « La plupart des aînés vivent en centre de soins infirmiers. »

Réalité : Seulement 5 % des hommes et 9 % des femmes de plus de 65 ans vivent dans des établissements de soins de santé, et la plupart sont âgés de 85 ans et plus. Ces chiffres sont en baisse constante depuis 1991.

l'étude de la CODP sur l'âgisme viennent d'aînés et d'organismes d'aînés :

- éduquer les employés du système de transport en commun et d'autres fournisseurs de services aux aînés pour qu'ils soient sensibles aux besoins des aînés;
- éduquer les soignants, les médecins et les professionnels de la santé pour qu'ils connaissent mieux le processus du vieillissement et les besoins de santé des aînés; et
- mener des campagnes de sensibilisation auprès du public pour combattre les mythes et les stéréotypes et permettre à ceux qui en sont victimes de réagir.

La CODP recommande que les gouvernements passent leurs lois, leurs politiques et leurs programmes en revue pour s'assurer qu'ils sont exempts d'idées préconçues ou de stéréotypes sur l'âge. Les professionnels de la gérontologie peuvent consulter les aînés dans le cadre de leurs recherches, de manière à tenir compte des préoccupations des groupes qu'ils étudient.

⁵ Résumé d'une présentation de GUO dans l'étude de la CODP sur l'âgisme, dans Commission ontarienne des droits de la personne. *Il est temps d'agir : Faire respecter les droits des personnes âgées en Ontario*. Toronto : la Commission, 2001.

⁶ "Finis, les vieux?" <http://www.ulaval.ca/scom/Au.fil.des.evenements/1999/02.18/vieux.html> (février 1999).



Quand le théâtre défonce les mythes

Le Théâtre Parminou est une troupe québécoise qui fait du théâtre social sur mesure depuis une trentaine d'années. « Qui dit vieux » est une production qui traite des idées préconçues au sujet de l'âge. On y présente le vieillissement comme une réalité que l'on craint, on questionne les idées toutes faites et on invite le public à voir le vieillissement tel qu'il est, avec son lot de pertes et de gains. www.parminou.com.

Selon l'Association canadienne des individus retraités, on peut éviter de tomber dans le piège des mythes sur le vieillissement en faisant participer les aînés à la planification et à l'évaluation des programmes et des services. Établir des partenariats avec les aînés et leurs organismes permettra de définir leurs besoins en soins à domicile, services communautaires, transport en commun, réadaptation et soins de longue durée, de déceler les lacunes et de trouver des moyens de les combler.

Les mythes sur le vieillissement entraînent des coûts très élevés sur le plan social. Ils privent les jeunes de l'expérience des plus vieux et de la connaissance du vieillissement humain. Et ils privent le monde du travail et du bénévolat du savoir-faire et de la productivité des aînés.

Il faut accélérer le virage vers une représentation plus réaliste des aînés. Le processus est bien engagé, parce que nous disposons de meilleures données sur la réalité du vieillissement et des aînés. Il ne s'agit pas de nier les aspects plus difficiles du vieillissement, mais simplement de reconnaître que les aînés forment un groupe diversifié, de respecter leur contribution à la société et de leur accorder un traitement équitable, en se basant sur les faits et non sur les mythes. ■



Mohindar Singh a été enseignant, administrateur scolaire, consultant de programme, professeur au collégial et psychologue, tout en oeuvrant dans la collectivité à favoriser l'éclosion du talent, la résolution des conflits et l'enseignement des langues d'origine. Il a aussi travaillé à identifier les besoins de communication et de santé des aînés. Il a consacré beaucoup de son temps à l'élimination du racisme et à la promotion de la participation communautaire de tous les Canadiens. M. Singh habite au Manitoba et est actuellement président de l'Association nationale des Canadiens originaires de l'Inde. Il a été nommé au CCNTA en octobre 2002.



Pour plus d'information...

Lectures

Jean Carette. *Droit d'ânesse. Contre tous les âgesmes*. Montréal : Boréal, 2002.

Marguerite Lescop. *Le tour de ma vie en 80 ans*. Montréal : Éditions Lescop, 1996.

Dorothy Pringle. *Le vieillissement et le système de santé : Suis-je dans la bonne file d'attente?* Ottawa : Conseil consultatif national sur le troisième âge, 1998.

En ligne

www.chpna.ca/newsite/downloads/chpnotes/aging_fr.pdf *Contre les mythes associés au vieillissement*, Community Health Protection Network Atlantic.

www.ohrc.on.ca/french/consultations/age-consultation-report_5.shtml Résumé du rapport de la CODP sur l'âgesme.

www.seniorcentre.ca/enfrancais.html Un site Web interactif conçu par et pour les aînés (en anglais pour la majorité du contenu).

www.who.int/fr/index.html Le rapport *Vieillessement : Transcender les mythes*, sur le site de l'Organisation mondiale de la santé.

<http://medicalreporter.health.org/tmr0595/exercise0595.html> *Aging, exercise and depression: Separating myths from realities*, rapport de CIGNA Health Care, 1995 (en anglais).

www.fifty-plus.net Le site Web de l'Association canadienne des individus retraités (CARP) offre : défense des droits, information et divertissement (en anglais seulement). On y trouve un résumé de la présentation de l'ACIR pour l'étude de la CODP sur l'âgesme.

www.encoreeugene.net/story.html Vous y trouverez l'histoire du théâtre Encore, un instrument interactif qui permet aux générations de communiquer par le truchement du théâtre, de la danse, des chansons et des histoires (en anglais).

PARUTIONS RÉCENTES DU CCNTA

■ *Santé mentale et vieillissement (série Écrits en gérontologie)*

Cette collection d'articles présente un survol des connaissances actuelles dans le domaine de la santé mentale des aînés. Elle décrit les traitements des désordres mentaux les plus courants chez les aînés et offre un sommaire des meilleures pratiques. On y fait aussi rapport de la situation de groupes particuliers (aînés isolés, soignants, aînés homosexuels, aînés en établissement). 120 pages. 2002.

■ *La position du CCNTA sur le logement-services pour les aînés*

Ce rapport examine le rôle que doivent jouer les divers secteurs pour développer au Canada de nouvelles options de logement pour les aînés, en particulier les logements offrant sur place une gamme de services utiles aux aînés. L'examen des obstacles à surmonter porte, entre autres, sur l'abordabilité, la disponibilité, la sensibilisation du public, l'appui communautaire et la réglementation. 88 pages. 2002.