

Démantelons l'âgisme!

Cher animateur d'atelier contre l'âgisme,

Nous sommes ravis que vous participiez à nos efforts pour démanteler l'âgisme. Cet atelier d'une heure est conçu pour sensibiliser les gens à ce qu'est l'âgisme, à la façon dont il apparaît dans nos vies et à ce que chacun d'entre nous peut faire pour le démanteler. Il peut être organisé dans un bureau à l'heure du déjeuner, dans un centre communautaire ou une bibliothèque, dans les écoles et les clubs, etc. L'atelier est universel, ce qui signifie qu'il est applicable à des personnes de tous âges et de tous horizons.

Votre rôle en tant qu'animateur consiste à partager des informations sur l'âgisme et à laisser l'apprentissage se faire pour chaque participant. Ils apprendront, non seulement de ce que vous partagez, mais aussi des discussions qui auront lieu autour de questions spécifiques et dans certains exercices.

TEMPS

Cet atelier est conçu pour durer une heure. Pour respecter ce délai, les discussions doivent être succinctes. Vous pouvez facilement remplir 1,5 à 2 heures si vous prévoyez des discussions plus approfondies.

MULTI-TECHNIQUE

Des techniques d'apprentissage pour adultes sont utilisées et devraient convenir à tous les types d'apprenants - visuels, auditifs et kinesthésiques.

PRE-REQUIS

Il est préférable que les participants aient visionné le Ted Talk d'Ashton Applewhite, car le script y fait référence. Ce Ted Talk dur 11 minutes et est disponible en sous-titré français ici:

https://www.ted.com/talks/ashton_applewhite_let_s_end_ageism?language=fr

Vous pouvez soit l'envoyer par e-mail aux participants quelques jours avant l'atelier, soit le visionner ensemble avec eux en début d'atelier (il faut alors prévoir 1h15 pour l'atelier complet).

LE SCRIPT: EN PERSONNE OU EN VIRTUEL

Le script ci-joint suit les diapositives d'accompagnement et se veut un guide pour vous. Le meilleur apprentissage (pour vous comme pour les participants) se produit lorsque vous laissez s'exprimer votre propre voix et votre expérience de l'âgisme.

L'atelier peut être animé en personne ou à l'aide d'une plateforme en ligne telle que Zoom. Les instructions et le libellé pour les deux cas figurent dans le script.

Si vous animez l'atelier en personne → voir les sections “matériel nécessaire” et “aménagement de la salle” ci-dessous. Des instructions d'exercices sont également données pour les deux variantes dans la section “préparation” ci-dessous.

Si vous animez l'atelier en utilisant Zoom, vous aurez besoin d'un compte pro ou supérieur. Il est conseillé de vous familiariser avec les fonctions de sondage et de salle de réunion. Vous pouvez demander l'aide d'un collègue et lui confier le rôle de co-animateur afin qu'il vous aide à mettre en sourdine les personnes et à lire le boîte de discussion.

EN PERSONNE - EN AMONT

Matériel nécessaire : Un projecteur/écran pour projeter les diapositives ; un tableau de conférence - ou des post-it pouvant être collés directement sur les murs - (soit autocollants, soit ruban adhésif de peintre pour les accrocher aux murs) ; un assortiment de blocs de notes adhésives de couleur (format 3) ; des Sharpies ou des marqueurs ; des copies des documents pour chaque participant.

Aménagement de la salle : Comme les meilleures discussions se déroulent en petites équipes où les gens se sentent en sécurité pour partager, il serait préférable d'avoir un regroupement de tables/chaises où les participants peuvent se voir et s'entendre. Des blocs de notes autocollantes et des marqueurs doivent être placés sur les tables. Nous apprenons mieux lorsque nous sommes exposés à de nouvelles expériences. Une forme en U peut également convenir. Dans la mesure du possible, évitez les sièges de théâtre/auditorium.

1er exercice: Préparez des feuilles de tableau de papier avec chacune des questions. Accrochez-les au mur les unes à côté des autres. Pliez chaque feuille en deux à partir du bas et scotchez-la en haut pour cacher les questions avant l'exercice. Si vous n'avez pas ce genre de tableau papier, utilisez des autocollants pour chaque question.

Planification des actions: Préparez trois tableaux de papier avec les titres suivants: COMMENCÉ À FAIRE ; ARRÊTER DE FAIRE ; CONTINUER À FAIRE. Ils seront utilisés pour le dernier exercice “planification des actions”. Si vous n’avez pas ce genre de tableaux, utilisez des autocollants pour chaque catégorie.

EN LIGNE - EN AMONT

Mettez un lien vers le polycopié dans la boîte de discussion. Encouragez les participants à le télécharger au moment où ils arrivent sur le système, si ce n'est pas déjà fait. Préparez un sondage dans Zoom en utilisant les questions écrites dans la première section après l'introduction et avant le premier exercice. Laissez le temps à au moins 80 % des participants de répondre. Notez les résultats afin de pouvoir faire une comparaison lorsque vous lancerez le sondage une deuxième fois.

1er exercice : demandez aux participants de répondre à une question à la fois dans la boîte de discussion. Lisez certaines des réponses et utilisez-les pour générer une brève discussion sur chacune des questions.

Nouveau sondage: Les questions sont conçues pour sensibiliser les participants à l'âgisme intériorisé. Faites suivre cet exercice d'un nouveau sondage ~ il devrait y avoir une augmentation du nombre de personnes qui se considèrent comme âgistes.

Exercice de complémentarité : utilisez la fonction “salles de répartition”, en plaçant 3 personnes dans chaque salle. Tapez les 3 réponses dans la boîte de discussion pour qu'ils puissent s'y référer tout en s'entraînant à répondre. Ils peuvent également se référer au recto du polycopié.

Planification des actions : Les participants inscrivent leurs idées dans la boîte de discussion pour une catégorie à la fois - continuer à faire, commencer à faire et arrêter de faire. Lisez certaines de leurs réponses au fur et à mesure qu'elles sont tapées. Faites un suivi avec des groupes de 5 personnes pour partager les engagements.

Dans le script, les instructions pour la version en ligne sont notées entre {} en italique.

En avant,

Mel, Ryan et Kyrié

SCRIPT, SLIDE APRES SLIDE

Section de l'atelier: Introduction (5 minutes)



horloge courante: 00:00

diapo-TITRE

NOTE- Accueillez les participants à leur arrivée. Prenez quelques minutes pour vous présenter.

Script: Le titre de cette présentation est Démantelons l'âgisme, alors définissons ce qu'est l'âgisme. L'âgisme est un préjugé contre une ou plusieurs personnes en raison de leur âge chronologique, tout comme le racisme et le sexisme sont des préjugés contre des personnes en raison de la couleur de leur peau ou de leur sexe. L'âgisme existe aussi bien contre les personnes âgées que contre les jeunes. Et comme ces autres préjugés, ils existent rarement seuls. Nous constatons souvent que plusieurs « ismes » tels que le racisme, le sexisme, l'âgisme et la discrimination fondée sur la capacité physique affectent une personne. C'est ce que nous appelons l'intersectionnalité.

diapo-citation de Barbara Ceccarelli

Script: Dans son Ted Talk, Ashton Applewhite nous appelle à rejoindre le mouvement pour en finir avec l'âgisme car c'est une discrimination qui va tous et toutes nous concerner. En effet, comme Barbara Ceccarelli le dit bien aussi: "L'âgisme nous rend aveugle à quelque chose de magnifique. Nous sommes en train de couper nos propres ailes car, tôt ou tard, cela va tous nous concerner".

Animateur: *Racontez comment et quand vous avez pris conscience de l'âgisme.*

diapo-CHANGEMENT

Script: Et pour changer quelque chose d'aussi important et qui imprègne tellement notre culture sociétale, chacun de nous doit commencer par se changer lui-même. Afin de nous changer, nous devons d'abord regarder profondément en nous et être honnêtes. La conscience de soi est la première étape de tout changement.

Section de l'atelier: L'âgisme dans nos vies/travail (20 minutes)



horloge courante: 00:05

Script: Combien d'entre vous considèrent que notre culture est âgiste ?
[Combien d'entre vous se considèrent comme âgistes ? (Montrez vos mains)
{sondage} Faisons un petit exercice pour vous aider à voir l'âgisme dans votre vie.

EXERCICE: Placez des feuilles de tableau de conférence sur le mur, chacune portant le titre d'une des questions de la diapo 3 (ou des autocollants avec le thème de la question). Disposez des blocs de notes autocollantes et des marqueurs sur les tables. Accordez 3 minutes aux participants pour écrire et afficher leurs réponses sur le mur.

{Demandez aux participants de répondre à chaque question dans la boîte de discussion, en accordant environ 30 secondes à 1 minute pour chaque série de réponses et 2 minutes pour la discussion de chaque série.}

diapo-3 QUESTIONS

Demandez aux participants d'écrire une réponse pour chacune des 3 questions suivantes. Donc, 3 autocollants par personne, 1 réponse par autocollant.

Quelle est la dernière chose que vous avez dite ou pour laquelle vous pensiez être trop vieux ?

Quelle est la dernière chose que vous avez dite ou pour laquelle vous pensiez être trop jeune ?

Quelle est la plus grande idée fausse que les gens se font de vous en fonction de votre âge ?

Prévoyez 7 minutes pour le débriefing avec de brèves conversations autour de chaque question.

Script: Maintenant que nous avons réfléchi à partir de ces 3 questions, si je vous re-demande si vous pensez que notre culture est âgiste, combien lèverait la main ? *{Faites un sondage}* Et maintenant, si nous vous demandions combien d'entre vous sont âgistes, combien d'entre vous lèveraient la main ? *{sondage}*

diapo-NOUS SOMMES TOUS DES ÂGISTES

Script: Il s'avère que nous le sommes tous.

diapo-` DE L'ÂGISME

Script: Nous nous situons tous quelque part dans un continuum de sensibilisation. Prenez un moment pour réfléchir à votre parcours de sensibilisation à l'âgisme.

diapo-L'ÂGISME NOUS CONCERNE TOUS

Script: Non seulement nous sommes tous âgistes, mais l'âgisme affecte chacun d'entre nous; explorons comment...

diapo-CLIPS DE DISNEY

Script: Disney est un bon exemple des médias grand public auxquels nous sommes exposés dès notre plus jeune âge. Une étude a été réalisée sur 93 personnages âgés de films Disney sur une période de 70 ans. 53 % d'entre eux étaient dépeints comme grognons, méchants, sinistres, impuissants ou tristes. 71 % des films comportaient au moins une représentation négative d'un personnage âgé. Il est intéressant de noter que les personnages masculins âgés dans les rôles principaux étaient tous des figures d'autorité - membres du clergé, etc.

diapo-OLD MAID ?

Script: Même les jeux et jouets pour enfants perpétuent l'âgisme.

diapo -IMAGES D'ÂGISME

Script: Ajoutez à cela les panneaux d'affichage que nous voyons, les cartes de vœux qui dénoncent le vieillissement, les publicités dans les magazines, etc. C'est un flot constant d'âgisme. Malheureusement, tant que nous n'avons pas atteint un certain niveau de conscience, nous pouvons nous immuniser contre ces attaques constantes et croire littéralement qu'il est normal de se moquer des gens qui vieillissent. Et que le vieillissement est vraiment synonyme de perte, de déclin et de laideur. Après des années à être sans cesse confronté à des messages âgistes, nous l'intériorisons et le croyons réellement.

NOTE: Si le temps le permet, faites un sondage de ce qui est âgiste dans chacune des images du diapo.

diapo- YO IS THIS AGEIST

Script: Si vous tombez sur quelque chose et que vous êtes curieux de savoir si c'est âgiste ou non, envoyez-le au site [Yo Is This Ageist ?](#) d'Ashton Applewhite, qui le partagera et répondra. Elle parle français !

diapo-VIEILLIR, C'EST VIVRE

Script: Vieillir, c'est vivre. Anti-vieillir est synonyme de mort - ironiquement, la chose même que toute la propagande anti-âge prétend éviter.

Nous devons cesser de permettre que cela soit notre réalité. Et nous devons aider les autres à comprendre que cela ne doit pas être leur réalité non plus..

diapo-BIAS IMPLICITE vs. EXPLICITE

Script: Ce message que nous avons reçu toute notre vie a conduit beaucoup d'entre nous à avoir des préjugés implicites, c'est-à-dire nos pensées automatiques et non examinées. [Alors que les préjugés explicites sont généralement considérés comme inacceptables [EXEMPLE], les préjugés implicites sont parfois difficiles à trouver car ils coexistent avec nos pensées explicites qui sont souvent contradictoires.

C'est en partie la raison pour laquelle beaucoup d'entre vous n'ont pas répondu "moi" à la question "Qui est âgiste ?". Vos pensées explicites peuvent être empreintes de compassion envers les personnes âgées, mais vous avez peut-être des préjugés implicites. Ces préjugés sont cachés et involontaires, mais ils

peuvent apparaître à votre insu.

Section de l'atelier: Langue (20 minutes)



horloge courante: 00:25

diapo-TSUNAMI GRIS

Script: Le langage a un impact énorme sur la façon dont nous percevons notre propre vieillissement et les suppositions que nous faisons sur les autres en raison de leur âge perçu. Et le langage de type catastrophiste est le pire. Les médias grand public font de plus en plus référence à la génération des baby-boomers qui entre dans le troisième âge comme à un "tsunami gris". Décrire le vieillissement comme une "crise" et un péril pour la société, c'est de l'âgisme !

diapo-MILLENIALS

Vous avez entendu dire que les millennials ruinent tout ? C'est de l'âgisme.

On peut se demander pourquoi on se classe par génération. À qui ou à quoi cela sert-il ? Cela nous rapproche-t-il ou nous divise-t-il davantage ?

Non seulement les mots que nous utilisons sont importants si nous voulons mettre fin à l'âgisme, mais la manière dont nous les utilisons l'est tout autant.

diapo- Le "Parler-vieux", aussi appelé "la sur-adaptation".

Script: Vous reconnaissez sûrement ici la reine Elizabeth II, aujourd'hui décédée. Prétendons qu'elle est en vie et que vous la rencontriez. Si vous aviez la chance de converser avec elle, qu'est-ce que vous lui demanderiez ? Peut-être ce que ça lui a fait de devenir reine si jeune. Ou ce qu'elle a remarqué comme changements du monde pendant son long règne.

Est-ce que vous adresseriez à elle à coup de "Ohhh la petite mamy! Ma p'tite dame, il est l'heure de prendre un thé. Attention, c'est chaud hein. On va souffler dessus".

Bien sûr que non, si c'est la reine Elizabeth, peu importe son âge, vous ne lui

parleriez pas en “petit vieux”. Or, toutes les personnes avec qui vous interagissez ne méritent pas moins un traitement digne que la reine Elizabeth!

Évidemment, c'est assez exagéré. Mais à partir d'aujourd'hui, vous saurez reconnaître le “parler-vieux” ou la “sur-adaptation” quand vous l'entendrez: c'est un ton haut perché, l'utilisation de mots attachants au lieu du nom de la personne, un discours plus lent et exagéré. Ce n'est pas une façon appropriée de parler à une personne âgée ! Il en va de même pour le langage de contrôle - un ton plus bas, plus ferme, avec une finalité autoritaire. Ces deux types de langage servent à infantiliser les personnes âgées, alors qu'elles ont vécu une longue vie bien remplie et ont été habituées à être traitées comme des adultes qu'elles sont!

diapo-LES MOTS FONT LES MONDES

Script: Nous savons qu'il y a beaucoup de pouvoir derrière les mots que nous utilisons.

Approfondissons notre discussion sur la langue par un exercice.

EXERCICE: Demandez aux participants d'énoncer les réponses aux questions suivantes pour chacune des déclarations âgistes du jeu.. :

Quelle est l'intention de la déclaration ?

Qu'est-ce qui est âgiste dans cette déclaration ?

Comment pourrait-on la reformuler pour qu'elle ne soit pas âgiste ? (10 minutes)

Déclarations :

Je suis en train d'avoir un Moment Sénior.

Je suis trop vieux/jeune pour cela.

Tu comprendras quand tu seras plus âgé.

diapo-JE DEVIENS SENILE OU QUOI ?

Script: L'expression "Je déviens sénile ou quoi?" lorsqu'on oublie quelque chose, implique que les trous de mémoire sont dus à l'âge, alors qu'en réalité, les jeunes oublient et perdent des choses importantes tout le temps. On peut plutôt dire "j'ai oublié".

diapo-JE SUIS TROP JEUNE OU TROP VIEUX POUR ÇA.

Script: Je suis trop vieux/jeune pour ça. Cela renvoie à l'exercice que nous

avons fait au début de la présentation. Aujourd'hui, il y a comme des règles qui voudraient par exemple qu'on s'habille d'une certaine façon en fonction de notre âge, qu'on occupe certains espaces et pas d'autres... Or, il n'y a pas d'âge pour porter un vêtement ou faire ce que l'on veut, aller en concert, prendre le bus en heures de pointe... Pensez plutôt aux normes sociales et aux raisons pour lesquelles vous pourriez être mal à l'aise de faire certaines choses.

diapo-TU COMPRENDRAS QUAND TU SERAS PLUS ÂGÉ

Script: Vous comprendrez quand vous serez plus âgés. suppose que les jeunes n'ont pas d'intelligence émotionnelle et ne peuvent pas faire preuve d'empathie. L'affirmation vise à rassurer les jeunes qu'ils auront des expériences vécues similaires à celles des générations précédentes alors qu'en réalité, ils peuvent très bien être capables de comprendre à ce moment-là.

Script: Et puis il y a les compliments... comme par exemple “tu ne fais pas ton âge!” ou “elle est bien conservée pour son âge”. Nous savons que la plupart des gens ne veulent pas faire de mal quand ils disent certaines de ces choses. Mais laisser passer ces commentaires contribue en fait à perpétuer l'âgisme. Alors comment répondre à ces soi-disant compliments sans être suffisant ou insolent ?

diapo-RÉPONDRE AUX COMPLIMENTS ÂGISTES

Script: Tout d'abord, répondez de la même façon - répétez le compliment à votre interlocuteur. Par exemple, s'il s'agit d'une personne jeune, vous pouvez dire “toi non plus tu ne fais pas ton âge!”

Deuxièmement - mais faites-le de manière joyeuse - montrez votre fierté à l'égard de ce qu'ils essaient de complimenter, par exemple : je fais bien mes 60 et en réalité, j'adore ça!

Enfin, répondez par un regard de véritable perplexité : "Que voulez-vous dire ?" Cela leur renvoie la charge de comprendre en quoi la remarque est âgiste.

Prenons quelques minutes pour nous entraîner à répondre aux commentaires âgistes.

Exercice : demandez aux participants de se mettre par deux et de faire un jeu de rôle à tour de rôle sur le fait de donner/répondre à des compliments âgistes. 5 minutes

{mettre 3 participants dans chaque salle de réunion}

Section de l'atelier: Aller de l'avant/Plan d'action (15 minutes)



horloge courante: 00:45

Note: Distribuez les formulaires d'engagement aux participants.

{mettre le lien vers le formulaire d'engagement dans la boîte de discussion}

diapo-MOUVEMENT D'ÂGE RADICAL

Script: Nous avons donc eu l'occasion d'examiner brièvement comment nous en sommes arrivés à ce point où nous nous voyons nous-mêmes (et les autres) vieillissants d'un œil peu aimable. Et nous avons vu comment cela a été aggravé par l'âgisme institutionnel, comme le langage. Alors comment avancer à partir de là ?

Ashton nous a invités à la rejoindre dans le mouvement visant à mettre fin à l'âgisme.

diapo-L'ACTION CHANGE LES CHOSES

Script: Nous devons agir, car l'action change les choses.

{(OPTIONNEL) ALLER SUR OLDSCHOOL.INFO DANS LE NAVIGATEUR POUR MONTRER UNE VARIÉTÉ DE RESSOURCES}

Script: Quels types d'actions allez-vous entreprendre ? Nous voulons que vous réfléchissiez à des choses que vous pouvez commencer à faire, arrêter de faire et continuer à faire. Si vous avez besoin d'inspiration, il y a certainement une grande quantité d'informations et de ressources disponibles sur oldschool.info.

[ACCROCHEZ TROIS CHOSES POUR INDiquer UNE ZONE POUR CHACUN DES ÉLÉMENTS SUIVANTS : COMMENCER À FAIRE ;

ARRÊTER DE FAIRE ; CONTINUER À FAIRE]

{faire répondre les participants à chaque question de la boîte de discussion, en donnant environ 1 minute pour chaque série de réponses et 2 minutes pour la discussion de chaque série}.

Script: Veuillez écrire une idée pour chaque chose que vous allez commencer à faire, arrêter de faire ou continuer à faire pour aider à mettre fin à l'âgisme.

AUTORISEZ 8 mins *Par exemple, vous pouvez commencer par vous engager auprès de FUFA, vous abonner à des comptes Instagram sur l'âgisme (Coup de vieilles, Laisse Les Rides Tranquilles, Plaff Podcast, Menopause Stories...) ou lire un livre en lien (La voyageuse de nuit de Laure Adler, Un apparition de Sophie Fontanel, Il n'y a pas d'âge pour jouir de Catherine Grangeard, Les fleurs de l'âge de Josiane Asmane...)*

Script: Maintenant, regardez toutes les idées et trouvez au moins 2 choses pour chaque catégorie que vous vous engagez à faire pour aider à mettre fin à l'âgisme. Ajoutez un délai à vos engagements - quand allez-vous commencer ou arrêter de le faire ? Comment allez-vous vous y prendre pour faire ces choses ? [Comme nous sommes généralement plus enclins à faire quelque chose lorsque nous devons rendre des comptes à quelqu'un, trouvez un partenaire, signez votre formulaire d'engagement et demandez à votre partenaire de parapher votre formulaire. Faites de même pour lui.

{En ligne uniquement : Puisque nous sommes généralement plus enclins à faire quelque chose lorsque nous sommes responsables devant quelqu'un, veuillez partager votre formulaire d'engagement avec vos groupes de discussion.}

{mettre 5 participants dans chaque salle de réunion}

diapo-POSTE SUR LES MÉDIAS SOCIAUX

Script: Pour ceux qui le souhaitent, prenez un selfie avec votre engagement, postez-le sur les médias sociaux et marquez Old School (ou FUFA si nous sommes présents sur les réseaux sociaux)

Note: Remerciez les participants pour leur temps.

Sources:

**[La représentation des personnages âgés dans les films d'animation Disney
Yo Is This Ageist?](#)**