



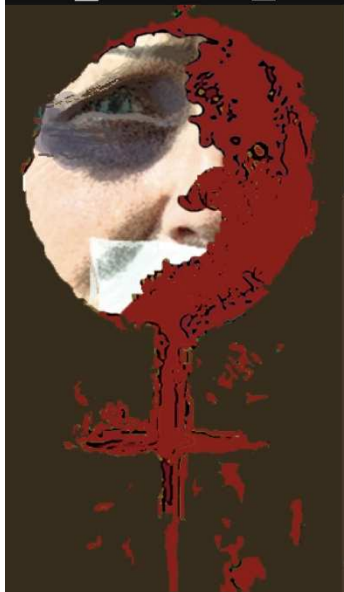
Fédération des femmes
du Québec

Guide d'animation

Les préjugés envers les femmes âgées



AU-DELÀ DES PRÉJUGÉS



Illustrations et graphisme: Chantal Locat

La réussite de ce projet repose sur de multiples contributions. Merci à toutes!

Coordination : Gisèle Bourret

Chargée de projet, recherche, rédaction et mise en page : Carole Lejeune

Illustrations : Chantal Locat

Soutien administratif : Sylvie St-Amand

Révision : Élisabeth Germain

Membres du Comité des femmes âgées de la FFQ : Gisèle Bourret, Micheline Bourassa, Marie-Céline Domingue, Élisabeth Germain

Membres du comité conseil du projet : Claire Aubin, Marie Barrette, Micheline Bélisle, Paulette Cormault, Marie-Marthe Lespinay, Maytè Martinez

Participant aux capsules vidéo : Gisèle Bourret, Maria Teresa Ferreira, Diane Gingras, Nicole Lacelle, Henriette Nzuji Ntumba, Nicole O'Bomsawin, Diane Robidas.

L'Écho des femmes de la Petite-Patrie nous a permis de tourner les capsules vidéos dans ses locaux.

Groupes focus : des femmes membres de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), l'Écho des femmes de la Petite-Patrie, l'AREQ (CSQ), l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec.

Impression du Guide d'animation : Nap-Art

Production des capsules vidéo : Molotov communications alternatives, Émilie Monteiro, Alexandre Claude.

Contributions financières : Cette production a été rendue possible grâce à une subvention du Programme Nouveau Horizons pour les aînés (PNHA) du Gouvernement du Canada. Elle a bénéficié d'une contribution du comité femmes de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) pour l'impression du guide. Molotov communications alternatives, a produit gratuitement une partie des capsules vidéo.

Avril 2016



Fédération des femmes du Québec
110, rue Ste-Thérèse, bureau 501
Montréal, Québec, H2Y 1E6
(514) 876-0166
www.ffq.qc.ca info@ffq.qc.ca

Préambule

Nous avons le plaisir de vous présenter cet outil de sensibilisation, *Vieilles, au-delà des préjugés*, qui est en quelque sorte le couronnement du travail fait, depuis 8 ans, par le Comité des femmes aînées de la Fédération des femmes du Québec (FFQ). Ce comité, formé en 2008, a toujours été préoccupé par les réalités spécifiques que vivent les femmes aînées dans notre société, les discriminations dont elles sont l'objet en fonction notamment de leur âge, de leurs conditions économiques, de leur appartenance ethnoculturelle, de leur orientation sexuelle, de leur statut.

À travers ses différents travaux, le comité visait essentiellement à améliorer les conditions de vie des femmes aînées et à contrer les obstacles qui les empêchent d'être des citoyennes à part entière. D'ailleurs, le premier outil de formation réalisé (toujours disponible sur le site de la FFQ) s'intitulait « Citoyennes à part entière pour toute la vie ».

Le défi que représente l'avancement en âge, dans une société qui valorise entre autres la performance, la jeunesse et la beauté, exige de toutes la remise en question des préjugés et des images stéréotypées afin de devenir des « âgées agissantes » qui peuvent influencer leur propre vie jusqu'à la fin.

Vous serez peut-être surprises ou même choquées du titre que nous avons choisi, car le terme « vieille » dérange encore plusieurs d'entre nous. Il nous apparaît figé dans le temps et trop souvent synonyme de pertes, d'abandon, de dégradation physique et mentale, de repliement sur soi ou de mise au rancart de la société. Mais peut-être refusons-nous aussi d'afficher les marques de l'âge? Une chose est certaine, c'est que nous avons plus ou moins intériorisé les préjugés et stéréotypes liés à « la femme vieillissante ». Nous reproduisons en quelque sorte l'âgisme ambiant dont nous sommes pourtant victimes. Le présent outil veut donc nous permettre de prendre conscience de divers préjugés reliés à notre situation de femmes aînées, qui nous influencent et nous empêchent d'être vues et reconnues comme des citoyennes à part entière.

L'outil que nous vous présentons comprend différentes pièces :

- un diaporama qui examine quelques-uns des préjugés qui touchent les aînées et cerne les conséquences qu'ils ont sur leur situation;
- un guide d'animation qui présente différents scénarios d'utilisation de l'outil;
- des capsules vidéo (7) qui présentent le témoignage de sept femmes aînées provenant de différents milieux et illustrent différents aspects de la vie en tant que femme aînée.

Cet outil est le fruit de plusieurs collaborations. Nous remercions toutes celles qui ont contribué à son élaboration, spécialement les membres du Comité des femmes aînées de la FFQ, celles du comité conseil et, à titre de chargée de projet, Carole Lejeune.

Gisèle Bourret, responsable du Comité des femmes aînées de la FFQ



Vieilles, au-delà des préjugés

Les préjugés envers les femmes âgées

Guide d'animation

Consignes pour les ateliers

- Le présent guide d'animation est prévu pour des ateliers d'environ 15 personnes. Vous devez ajuster le temps en fonction du nombre de personnes présentes.
- La préparation à l'animation vous prendra de 60 à 90 minutes.
- Assurer une bonne connexion Internet ou télécharger les capsules vidéo préalablement, si vous voulez les utiliser.
- Les activités entourées d'une ligne grasse avec une trame de fond visent à sensibiliser les personnes présentes à leurs propres attitudes et peuvent être retirées si vous voulez rester à un niveau plus général.
- Le temps prévu pour cette formation est de 3h50, sans compter les pauses; par conséquent, nous vous recommandons de l'offrir en 2 ou 3 séances. Vous pouvez aussi piger dans les diverses activités et vous bâtir votre propre guide d'animation. Si tel est le cas, nous vous recommandons d'alterner le diaporama et les capsules.
- Selon le format que vous choisirez, n'oubliez pas d'inclure une ou des pauses.
- Vous pouvez également présenter uniquement les capsules vidéo pour des discussions plus ciblées.
- Cet atelier est conçu surtout pour un groupe de femmes; si vous l'offrez à un groupe mixte, adaptez-le en fonction de vos connaissances du groupe. Portez attention au climat pour assurer une parole libre, le respect et l'écoute. Au besoin, alterner les temps de parole entre femmes et hommes de manière à assurer un temps de parole équitable.
- Vous pouvez trouver l'ensemble du matériel disponible sur le site de la FFQ : ce Guide d'animation, le diaporama et les sept capsules vidéo.
- Si vous désirez faire appel à une personne de l'extérieur pour cette présentation, vous pouvez contacter la FFQ qui vous référera à une animatrice.

ATELIERS



SECTION I

ANIMATIONS AVEC LE DIAPORAMA ET LES CAPSULES VIDÉOS

Objectifs :

- Alimenter la réflexion sur les préjugés à l'égard des femmes âgées;
- Prendre connaissance des faits;
- Stimuler l'engagement sur ce thème.

TEMPS		OBJECTIFS	DÉROULEMENT	MATÉRIEL
1	5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Faire connaissance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue. • Présentation et tour de table. • Présentation des objectifs (diapo 3). 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordinateur • Projecteur • Écran • Diaporama <i>Les préjugés envers les femmes âgées</i>
Activité				
2	10 Min (15 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître la notion de préjugés. 	<ul style="list-style-type: none"> • Échange en groupe : <ul style="list-style-type: none"> ○ Qu'est-ce qu'un préjugé? ○ Avez-vous des exemples de préjugés? ○ Un préjugé est-il toujours négatif? • Présenter la définition des préjugés (diapos 4 et 5). 	<ul style="list-style-type: none"> • Diaporama <i>Les préjugés envers les femmes âgées</i> • Tableau et crayons ou craies
Activité				
3	15 min (30 min)	<ul style="list-style-type: none"> • Faire un premier tri des préjugés à l'égard des femmes âgées. 	<ul style="list-style-type: none"> • Échange : <ul style="list-style-type: none"> ○ Quels sont les préjugés à l'égard des femmes âgées? • Présenter la vidéo <i>Y a-t-il des préjugés envers les femmes âgées?</i> • Parmi les préjugés nommés, l'animatrice relève les préjugés qu'on retrouvera dans la présentation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordinateur • Projecteur • Écran • Vidéo <i>Y a-t-il des préjugés envers les femmes âgées?</i> • Tableau et crayons ou craies
Activité				

TEMPS		OBJECTIFS	DÉROULEMENT	MATÉRIEL
4	Activité 30 min (60 min)	<ul style="list-style-type: none"> Se sensibiliser aux réalités particulières vécues par certaines femmes âgées 	<ul style="list-style-type: none"> Présenter la diapositive 6. Présenter les 3 vidéos <i>Lesbiennes, Autochtones, Immigrantes</i>; entrecouper par des échanges. Échange en groupe : <ul style="list-style-type: none"> Se référer à l'animation des capsules pour cette partie. <p>Garder ces réalités en tête et y revenir dans les activités qui suivent.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Vidéos <i>Vieillir en tant que lesbienne, Vieillir en tant que femme autochtone, Vieillir en tant que femme immigrante.</i>
5				
6	Activité 10 min (85 min)	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience de l'impact de l'image corporelle sur l'estime de soi des femmes âgées. 	<ul style="list-style-type: none"> Présenter les diapositives 10 à 19. Échange : <ul style="list-style-type: none"> Partagez-vous ces constats? Voyez-vous d'autres impacts? 	<ul style="list-style-type: none"> Diaporama <i>Les préjugés envers les femmes âgées</i>
7				

TEMPS		OBJECTIFS	DÉROULEMENT	MATÉRIEL
8	Activité 15 min (120 min)	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience des préjugés concernant l'idée que les aînées constituent un poids pour la société. 	<ul style="list-style-type: none"> Présenter les diapositives 20 à 32. Échange : <ul style="list-style-type: none"> Êtes-vous surprises par les faits présentés? Qu'est-ce qui vous frappe le plus? 	<ul style="list-style-type: none"> Diaporama <i>Les préjugés envers les femmes aînées</i>
9				
9	Activité 10 min (130 min)	<ul style="list-style-type: none"> Montrer la contribution d'aînées à la société. 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation de la vidéo <i>Les femmes aînées sont-elles occupées?</i> Échange : <ul style="list-style-type: none"> Comment réagissez-vous à la diversité des occupations de ces femmes? Cela est-il conforme à ce que vous pensez des aînées? 	<ul style="list-style-type: none"> Vidéo <i>Les femmes aînées sont-elles occupées?</i>
10				
10	Activité 20 min (150 min)	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience des préjugés sur la disponibilité des femmes aînées. 	<ul style="list-style-type: none"> Présenter les diapositives 33 à 39 Échange : <ul style="list-style-type: none"> Selon ce que vous connaissez, est-ce un portrait réaliste? Est-ce que quelque chose vous surprend dans ces constats? 	<ul style="list-style-type: none"> Diaporama <i>Les préjugés envers les femmes aînées</i>
11				
11	Activité 20 min (170 min)	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience de ses propres attitudes envers les aînées de notre entourage. 	<ul style="list-style-type: none"> En groupe de 5 à 7 personnes on tente de répondre aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> Est-ce que je considère que les aînées de mon entourage doivent être disponibles pour me soutenir? Si je suis moi-même une aînée, est-ce que l'on me considère comme toujours disponible? Retour et échange en grand groupe 	

TEMPS		OBJECTIFS	DÉROULEMENT	MATÉRIEL
12	15 min (185 min)	<ul style="list-style-type: none"> Prendre conscience des préjugés sur la désaffection sociale des femmes âgées. 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation des diapositives 40 à 43. Échange. <ul style="list-style-type: none"> Est-ce que quelque chose vous surprend dans ces constats? 	<ul style="list-style-type: none"> Diaporama <i>Les préjugés envers les femmes âgées</i>
Activité				
13	20 min (205 min)	<ul style="list-style-type: none"> Amorcer le changement à partir de notre réalité. 	<ul style="list-style-type: none"> Séparer les participantes en 4 groupes et répartir les 4 thèmes. Chaque équipe doit faire un message publicitaire d'au plus 2 minutes, pour déconstruire les préjugés attachés au thème. Chaque équipe présente son message. Échange sur les divers messages produits. 	
Activité				
14	15 min (220 min)	<ul style="list-style-type: none"> S'entendre sur des actions qui pourraient être entreprises par notre organisme. 	<ul style="list-style-type: none"> Présentation de la vidéo <i>Avez-vous un message à livrer aux femmes âgées?</i> Échange : <ul style="list-style-type: none"> Nous, ici, que pourrions-nous faire pour contrer ces préjugés? 	<ul style="list-style-type: none"> Vidéo <i>Avez-vous un message à livrer aux femmes âgées?</i> Tableau et crayons ou craies
Activité				
15	10 min (230 min)	<ul style="list-style-type: none"> Évaluer l'atelier. 	<ul style="list-style-type: none"> Évaluation en groupe ou par écrit, selon l'usage dans votre organisme. 	<ul style="list-style-type: none"> Feuilles d'évaluation si nécessaire.
Activité				

SECTION II

ANIMATIONS AVEC LES CAPSULES VIDÉOS SEULEMENT

Objectifs :

- Alimenter la réflexion sur les préjugés à l'égard des femmes âgées;
- Stimuler un engagement personnel et collectif



Sept capsules d'environ 5 minutes chacune sont disponibles :

- Y a-t-il des préjugés envers les femmes âgées?
- Y a-t-il des défis à vieillir en tant que lesbienne?
- Est-ce difficile de vieillir en tant que femme autochtone?
- Est-ce difficile de vieillir en tant que femme immigrante?
- Est-ce difficile de vieillir en tant que femme?
- Les femmes âgées sont-elles occupées?
- Avez-vous un message à livrer aux femmes âgées?

Canevas de base

Pour chacune des capsules :

- Souhaiter la bienvenue et introduire le thème;
- Présenter la vidéo;
- Recueillir les premières réactions;
- Pour chacune des vidéos, servez-vous des questions pour soutenir votre animation.

Temps minimum : entre 60 et 75 minutes.

Y a-t-il des préjugés envers les femmes âgées?

- Partagez-vous les propos des femmes de la vidéo?
- Quels sont les préjugés qui circulent à l'égard des femmes âgées?
- Croyez-vous que les hommes vivent les mêmes préjugés?
- Vous est-il déjà arrivé d'être victime d'âgisme?
- Quels sont d'après-vous les préjugés à l'égard des femmes âgées?

Y a-t-il des défis à vieillir en tant que lesbienne?

- Croyez-vous qu'il est différent de vieillir comme lesbienne?
- Si oui, quelles sont ces différences?
- Croyez-vous que, pour les lesbiennes, tous les problèmes de discrimination sont réglés?
- Si non, sur quel(s) front(s) la bataille devrait-elle maintenant porter?

Est-ce difficile de vieillir en tant que femme autochtone?

- Croyez-vous qu'il est différent de vieillir comme femme autochtone?
- Si oui, quelles sont ces différences?
- Comment déconstruire les préjugés à l'égard des personnes autochtones en général?

Est-ce difficile de vieillir en tant que femme immigrante?

- Croyez-vous qu'il est différent de vieillir comme femme immigrante?
- Si oui, quelles sont ces différences?
- Avec quels défis particuliers les femmes immigrantes doivent-elles composer?
- Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour créer des espaces de partage avec elles?

Est-ce difficile de vieillir en tant que femme?

- Est-ce difficile de vieillir comme femme?
- Est-ce plus difficile pour les femmes que pour les hommes?
- Est-ce qu'il y a des avantages à vieillir?
- Comment vivez-vous personnellement votre vieillissement?
- Y a-t-il des femmes, dans votre entourage ou sur la scène publique, qui vous servent de modèle dans leur manière de vivre leur vieillissement?

Les femmes âgées sont-elles occupées?

- Êtes-vous surprise de la variété des occupations de ces femmes?
- Comment vous-même, ou les âgées de votre entourage, occupez votre temps?
- Comment encourager les femmes âgées à s'impliquer socialement?

Avez-vous un message à livrer aux femmes âgées?

- Partagez-vous l'esprit de ces messages qui s'adressent aux âgées?
- Et vous, qu'auriez-vous à dire aux femmes âgées?
- Quels messages souhaitez-vous que l'on cesse de dire aux femmes âgées?

Références

Préjugés	Faits	Références
Une image corporelle dévalorisée		
Une jeunesse flétrie	Au Québec, nous n'avons accès à aucune donnée fiable sur la chirurgie esthétique, ses risques et son évolution.	Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) <i>Une intervention esthétique, c'est pas banal</i> http://rqasf.qc.ca/esthetique/index.html
Le poids	On estime que 50% des femmes qui ont un poids santé veulent maigrir.	Institut de la statistique du Québec , <i>Enquête québécoise sur la santé de la population</i> , 2008
Les limitations physiques	Diapositives 16 à 17.	Statistique Canada , <i>Enquête sur l'incapacité</i> , 2012
Un poids pour la société		
Sur-utilisation des services de santé	Diapositives 21 à 23.	IRIS: Institut de recherche et d'informations socio-économiques <i>Quels seront les impacts du vieillissement de la population?</i> 2015.
La croqueuse de 222	Diapositives 25 à 26.	Statistique Canada , <i>Enquête sur la population active</i> , 2015. Adapté par l'Institut de la statistique du Québec, site Web de l'ISQ.
	Diapositive 27.	Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) <i>Notre soupe aux cailloux : une oeuvre collective pour la santé des femmes au milieu de la vie – 2004 (mise à jour 2009 – 2011).</i>
La pauvreté	Diapositive 29.	FFQ / CIAFT / RRFs-GCF , <i>Mémoire : Le rapport D'Amours, plus d'insécurité à la retraite</i> , p. 3. Sur http://www.ffq.qc.ca/wp-content/uploads/2013/08/MemoireDAmours-final-revision.pdf
Une disponibilité sans failles		
Proches aidantes	• Diapositive 34 à 35.	Statistique Canada <i>Portrait des aidants familiaux</i> , 2012
Une désaffection par rapport à la société		
Conservatisme et repli politique	• Diapositive 40 à 41.	Ministère de la Famille et des Aînés , <i>Les aînés du Québec, quelques données récentes</i> 2012 Sites de Élections Canada et Assemblée nationale du Québec

