

BOÎTE À OUTILS POUR DES MILIEUX DE VIE DE QUALITÉ



CAFÉ-RENCONTRE : Au-delà des apparences : l'âgisme et le capacitisme

PUBLIC CIBLE

- Personnes hébergées et les proches.

TYPE D'ATELIER

- Réflexif.

OBJECTIFS

- Favoriser une prise de conscience des préjugés liés à l'âge et aux capacités.
- Permettre le partage d'expériences et de perceptions.
- Promouvoir le respect, la dignité et la reconnaissance de la valeur des personnes.

MATÉRIEL REQUIS

- Collation et café.

DURÉE

- 45 à 60 minutes.

PRÉPARATION

Si vous réalisez l'activité supplémentaire à la dernière page du document, prévoir :

- Une affiche;
- Des petits cartons ou feuilles de couleur (grandeur : espace nécessaire pour écrire un mot);
- Un crayon;
- De la colle.

CONSEILS

1. Positionner dès le départ le contexte de réflexion, d'apprentissage et de bienveillance de l'activité.
2. Exprimer les attentes par rapport à la participation :
 - **Participation** : Chacun est invité à contribuer à sa façon et à exprimer librement sa pensée.
 - **Écoute et respect** : Les idées de tous ont leur place.
 - **Collaboration** : Ensemble, nous construisons la richesse de l'atelier.

Contexte

Nous parlerons d'un sujet qui nous touche tous, peu importe notre âge ou notre condition : l'âgisme et le capacitisme.

CAFÉ-RENCONTRE : Au-delà des apparences : l'âgisme et le capacitisme

Déroulement et consignes

1. Expliquer vos attentes et le contexte de l'atelier (page précédente).

2. Donner quelques explications sur l'âgisme et le capacitisme :

- ✓ L'âgisme, c'est une forme de discrimination basée sur l'âge. Le capacitisme est une forme de discrimination basée sur les capacités de la personne.
- ✓ Donc, il s'agit de penser qu'une personne n'est pas capable de faire quelque chose à cause de son âge ou de son handicap.

3. Poser les questions suivantes :

- ✓ Avez-vous des exemples de phrases ou d'attitudes qui reflètent de l'âgisme ou du capacitisme?

Par exemple :

- Parler à une personne adulte comme à un enfant.
- Dire des généralités sur les personnes âgées : Ils radotent, ils sont grincheux.
- Faire des choses pour la personne sans lui demander et de penser que c'est la meilleure chose pour elle.
- Éviter de proposer une activité à quelqu'un en supposant qu'elle ne sera pas capable.
- Parler à l'accompagnateur plutôt qu'à la personne concernée.



Avertissement

L'auto-âgisme ou l'auto-capacitisme existe. Il s'agit d'adopter des préjugés à notre propre égard :

- *Avec mon fauteuil roulant, je ne sers plus à grand-chose.*
- *Je suis trop vieux pour faire ça.*

- ✓ Quelles sont les conséquences de l'âgisme ou du capacitisme sur la personne?

Par exemple :

- Isolement social, perte d'estime de soi, atteinte à la dignité et au respect des droits, anxiété, obstacles à la participation, baisse de motivation.
- ✓ Comment vous sentez-vous quand on vous traite selon votre âge ou votre handicap plutôt que de se baser uniquement sur votre personne?
- ✓ Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir respecté malgré votre âge ou votre condition?
- ✓ Comment pouvons-nous, ensemble, combattre ces préjugés dans notre milieu de vie?

CAFÉ-RENCONTRE : Au-delà des apparences : l'âgisme et le capacitisme

Discussions et rétroactions



Poser la question suivante :

- ✓ Nommez-moi une qualité ou un talent que votre âge ou votre handicap vous a permis de développer.

Idée d'activité supplémentaire :

Les mots qui valorisent

- Demander aux personnes participantes de vous nommer des mots positifs liés à leur âge ou à leur handicap (ex. : expérience, sagesse, courage, humour, patience, résilience).
- Afficher les mots pour créer une murale collective.

Mot de la fin

- ✓ Combattre l'âgisme et le capacitisme, c'est valoriser la contribution et la dignité de chaque personne, peu importe son âge ou ses capacités.
- ✓ Ensemble, on peut créer des milieux où tout le monde a sa place, son mot à dire et sa valeur.
- ✓ Merci de votre participation!