

## VIEILLIR MIEUX

# Vieillir sans devenir vieux

Bouger, bien manger, maintenir une activité intellectuelle, passer du bon temps en famille ou entre amis et rire encore et toujours... telle serait la recette du bien-être à la retraite. Dans une entrevue qu'il accorde au *Devoir*, Fernand Dansereau ajoute que le bonheur de vieillir passe aussi par le fait de s'accepter tel que l'on est, d'être plein de gratitude face à la vie et de continuer à espérer et à mener des projets à bien. Parce que prendre de l'âge ne doit pas forcément signifier devenir vieux.



## À LIRE DANS CE CAHIER

Éloge du temps mou  
**E3**

Vieillir dans le Sud  
**E5**

Veiller au bien-être  
des aînés  
**E6**

# « Je me suis réconcilié avec ma finitude »

À 91 ans, Fernand Dansereau est heureux et plein de gratitude

Au printemps, Fernand Dansereau présentait sur grand écran le troisième et dernier opus de sa trilogie consacrée à la vieillesse. Avec le vieil âge et l'espérance, il se mettait en quête des moyens de vivre plus sereinement le déclin qui nous guette tous. Les a-t-il trouvés ? Oui, d'une certaine façon, répond-il. Parce qu'il accepte mieux d'être « bougonneux ».

HÉLÈNE ROULOT-GANZMANN  
Collaboration spéciale

« Je me lève tous les matins avec la nausée à cause de ma médication, raconte-t-il. Forcément, je ne suis pas de bonne humeur ! Et puis, j'ai 91 ans. Mon corps flanche. Je souffre. Faire ce film, ça m'a permis de mettre un terme au débat que j'avais avec moi-même. Je m'en voulais de ne pas supporter de me voir décliner. Aujourd'hui, je me dis que c'est normal de ne pas être tranquille face à la souffrance. Je me suis réconcilié avec ma finitude. »

Souffrance du corps, souffrance de l'âme aussi. Fernand Dansereau confie que, durant les vingt-quatre derniers mois, sa femme et lui ont vu disparaître une vingtaine de proches. « On ne peut pas rester indifférent face à la perte des êtres chers même si l'on sait que c'est dans la nature des choses, lance-t-il. J'ai perdu deux compagnons au printemps. Ça provoque chez moi du chagrin. Ça me met en colère. »

## Pas un bonheur sans malheur

Sa colère, Fernand Dansereau la laisse aujourd'hui se déployer. Inutile de la contenir, elle ne ferait que grossir. Il note d'ailleurs qu'elle a tendance à passer de plus en plus vite. Au fur et à mesure qu'il comprend mieux vers quoi il est engagé. La colère, selon lui, s'appuie sur la frayeur et l'incertitude. En cherchant à en savoir plus sur ce qui s'en vient, il parvient à l'apaiser.

Au crépuscule de sa vie, le cinéaste affirme ainsi être heureux. Pas un bonheur sans malheur. Il sait qu'il y aura encore des épreuves sur son chemin. Il sait qu'il n'est pas différent

des autres et qu'il lui arrivera encore de se lamenter et de se débattre. Mais il est heureux et plein de gratitude. « La vie m'a accordé beaucoup de belles choses et elle me permet d'avoir encore des projets malgré mon grand âge, fait-il valoir. Ma famille va bien et vit bien. Je n'ai pas à me plaindre. »

« La première condition pour bien vieillir, c'est de continuer à avoir des désirs. Quand tu n'as plus de désirs, tu meurs. »

Entre sa correspondance, ses projets de films et de livres, ses promenades quotidiennes et les amis et la famille qui lui rendent régulièrement visite, ses journées sont bien remplies. Il trouve cependant encore du temps pour s'adonner à l'une de ses passions de jeunesse, la peinture. « À mon âge, je reprends sans grandes ambitions, note-t-il. Je ne vais pas commencer une carrière de peintre. Je suis très libre de pouvoir faire n'importe quoi. Ça enlève une certaine angoisse. »

Et ce ne doit d'ailleurs pas être complètement n'importe quoi, puisque sa ville de Saint-Bruno expose en ce moment quelques-unes de ses toiles au Centre d'exposition du Vieux Presbytère. Une reconnaissance « inattendue » qu'il savoure et qui lui donne envie d'avancer encore. « La première condition pour bien vieillir, fait-il remarquer, c'est de continuer à avoir des désirs. Quand tu n'as plus



« Je m'en voulais de ne pas supporter de me voir décliner. Aujourd'hui, je me dis que c'est normal de ne pas être tranquille face à la souffrance. »

de désirs, tu meurs. Le désir nous assure la vitalité qui protège la santé. »

## Énergie universelle

La deuxième condition, ajoute-t-il, c'est de ne pas s'isoler. D'être toujours en rapport avec les autres afin de bénéficier de ce qu'ils ont à apporter, mais aussi pour partager un peu de soi. Et puis, il insiste sur le fait de bien se connecter à soi-même. « C'est le parcours normal de toute vie humaine, analyse-t-il. C'est naturel, l'âge venant, de retrouver un regard plus contemplatif sur les choses et sur soi. De se poser des questions existentielles sur le sens de la vie. Certains le font via la religion. J'ai pour ma part une démarche plus phi-



losophique. Je crois que nous participons tous au développement d'une énergie universelle. Que durant notre vie, nous incarnons cette énergie. Mais que lorsque cette incarnation disparaît, l'énergie, elle, perdure. »

Sa vie durant, Fernand Dansereau a réalisé des films pour répondre à ses préoccupations du moment. Et de fait, il est plus serein aujourd'hui qu'il ne l'était avant sa trilogie. Sa mort, il la souhaite la moins douloureuse possible pour lui et la moins pénible possible pour ses proches. « J'espère qu'à ce moment-là, je serai paisible, conclut-il. J'aurais fait tout ce qui est en mon pouvoir pour cela. Mais on ne sait jamais tant qu'on ne l'a pas vécu. »

**Le cinéaste Fernand Dansereau a encore plein de projets malgré son grand âge.**

MARIE-FRANCE COALLIER LE DEVOIR

# Éloge du temps mou

Le nombre de nouveaux retraités au Québec suit une tendance à la hausse. Ainsi, selon un portrait publié par l'Institut de la statistique du Québec, en 2018, environ 60 000 personnes sont parties à la retraite. Ce changement dans les habitudes de vie peut être une source d'angoisse et cela représente un défi d'adaptabilité, prévient le psychologue clinicien Jean-François Vézina.

ROSE CARINE HENRIQUEZ  
*Collaboration spéciale*

**L**a retraite sous-entend le fait de se retirer d'une façon de traiter sa vie, illustre le psychologue. C'est donc aussi l'occasion de lui donner une nouvelle direction.

« Le défi est d'arriver à trouver des activités qui vont nous permettre d'avoir un sentiment d'accomplissement, mais plus à un niveau personnel que collectif, explique-t-il. Dans la première portion de vie, on s'adapte beaucoup à la société, alors que, dans la deuxième portion de vie, le cheminement de l'identité concerne plus des aspects à l'intérieur de nous. »

À la retraite, on se retrouve également sans une partie de notre réseau social. Le clan, précise Jean-François, est un problème majeur à ne pas négliger. « Si on n'a pas investi ailleurs que dans notre travail, c'est sûr que, lorsqu'on termine notre vie professionnelle, on n'a plus ce clan. Parfois, la famille diminue aussi, donc ça va devenir un enjeu important. »

**« On est conditionné par cette rentabilité du temps alors que la vieillesse, l'âge d'or, peut être une occasion d'entrer dans un temps mou, un temps flou. Un vrai temps de loisir sans se sentir coupable. »**

C'est là que la solitude peut faire peur, surtout lorsqu'on a été entouré toute sa vie. C'est la difficulté d'être avec soi-même, souligne M. Vézina. Il s'agit d'un moment qui peut être difficile à vivre, surtout lorsque les rêves et les désirs non réalisés refont surface. Cela peut mener à un isolement. « Souvent, on se maintient dans ce qu'on connaît et on ne prend plus de risques, dit-il. Le défi de la retraite, c'est d'essayer de faire des choses

qu'on ne faisait pas habituellement, d'être curieux. Parce que naturellement, le cerveau cherche l'équilibre et la sécurité. »

Le problème de la sécurité, poursuit-il, c'est que lorsqu'il y en a trop, on ne se sent plus vivant. Il faut se donner la possibilité de sortir un peu de sa zone de confort, ce qui fait que les gens vont trouver de nouvelles situations, de nouveaux défis et surtout un nouveau clan.

## Combattre le sentiment d'inutilité

S'impliquer dans le bénévolat peut servir à combattre le sentiment d'inutilité qui s'installe. Il a été prouvé que la participation sociale a un effet bénéfique sur le bien-être. « Le défi est de donner ce qui nous manque, explique Jean-François Vézina. C'est une règle que j'essaie d'appliquer un peu partout dans ma vie. Lorsque j'étais adolescent, je manquais d'écoute et je suis allé travailler dans un centre d'écoute téléphonique pour personnes en difficulté. »

Mais est-on vraiment obligé de meubler tout ce nouveau temps libre ? Pas nécessairement, répond Jean-François Vézina.

« Notre société valorise un temps productif, il faut que le temps soit actif, rentable, analyse-t-il. Et on est conditionné par cette rentabilité du temps alors que la vieillesse, l'âge d'or, peut être une occasion d'entrer dans un temps mou, un temps flou. Un vrai temps de loisir sans se sentir coupable. Comme clinicien, j'observe souvent des gens qui ont eu un cheminement très actif et qui se sentent coupables d'aimer ça, ne rien faire. »

C'est l'occasion d'être soi sans les contraintes reliées au travail, de trouver sa valeur sans l'associer à la productivité. « Non seulement on peut s'accomplir, mais c'est là que le vrai sens d'exister peut ressortir, souligne Jean-François Vézina. On est libre d'exister tel qu'on est. C'est une caractéristique de l'existence de pouvoir dire je suis ce que je suis, sans devoir toujours prouver aux autres ma valeur. Il faut plutôt valoriser le temps relationnel. »

Il est important comme société de se donner des lignes directrices pour l'âge d'or, ajoute le psychologue.

« On a beaucoup cartographié et valorisé la réalisation professionnelle, mais c'est comme si, arrivé à un certain âge, on n'avait pas de repères sociaux, fait-il remarquer. Quand on regarde dans les traditions des Premières Nations par exemple, à ce moment-là, le rôle de la personne âgée était très important. On allait chercher sa sagesse. »

Selon M. Vézina, il serait plus utile de s'attarder sur l'enjeu de la transmission d'un savoir qui risque de se perdre.

60 000

C'est le nombre de personnes qui sont parties à la retraite au Québec en 2018.

## LES RÉSIDENCES POUR AÎNÉS

# VOYEZ COMME LA VIE EST BELLE!

Habiter en résidence, c'est continuer à vivre intensément ses passions, cultiver de belles amitiés, et même parfois... rencontrer l'amour. De belles histoires à lire sur un blogue qui donne la parole aux résidents. En voici quelques résumés.



Photo : Jules Gauthier

### Les dames du billard

Mardi, 14 h. Une dizaine de femmes se sont rassemblées, queue de billard en main. Elles sont prêtes à jouer. D'un coup franc, l'une d'elles casse le paquet au centre de la table. La partie est entamée. Le groupe s'en donne alors à cœur joie, et chacune envoie les boules colorées de part et d'autre de la surface feutrée. Il fut un temps où les femmes se faisaient rares dans les salles de billard. Cette époque est révolue! À la résidence Alizéa de La Prairie, les joueuses s'y retrouvent en gang!

### Quilles et taquineries

La résidence Le Renaissance de Cowansville vit son premier tournoi de quilles. À tour de rôle, les joueurs rivalisent d'habileté par des tirs précis. La tension est palpable, le souffle de chacun est retenu, le temps reste suspendu entre le lancer de la boule et le contact sur la piste en bois. Puis, les rires et les bravos fusent! L'esprit est à la compétition, mais

l'ambiance, elle, se prête surtout aux taquineries et aux encouragements. C'est le plaisir de passer du bon temps ensemble qui prime!

### L'amour n'a pas d'âge

Le coup de foudre frappe même en résidence! Jean-Jacques Bourgeois, 68 ans, et Rita Drolet, 70 ans, en sont la preuve. À la Résidence du Geai bleu, à Saint-Hubert, le courant est passé tout de suite entre les deux amoureux. Deux ans plus tard, ils passent leurs journées ensemble, partageant de doux moments sous le soleil, s'échangeant discrètement des mots tendres à l'oreille.

### Le tour du monde des papilles

Laurier Proulx, 67 ans, est résident de l'Alizéa, à La Prairie. Ce qu'il aime par-dessus tout, ce sont ses passages par la salle à manger, surtout lors des dîners thématiques, raconte-t-il. Cela permet de découvrir de nouvelles saveurs! Le Brésil, le

Mexique, l'Irlande, l'île de Pâques, le Groenland... un tour du monde dans son assiette, qu'il trouve formidable.

### Deux jeunes chez les aînés

« Si tu veux dire que c'est plate, c'est que tu as envie que ce soit plate. » C'est le constat que dresse Jean-Christophe Diaque, 20 ans, invité à passer 48 heures en résidence avec une autre millénaire, Florence Carrier, 23 ans. Cette immersion a abouti à la réalisation d'un docu-

mentaire où cohabitent plaisir et énergie... une expérience « mégastimulante », s'enthousiasme Florence. Pour visionner cette jolie vidéo, une initiative du Regroupement québécois des résidences pour aînés (RQRA), rendez-vous à [jeunes-aines.com/experience](http://jeunes-aines.com/experience).

Tous les billets du blogue du RQRA n'attendent que d'être lus à [blogue.jeunes-aines.com](http://blogue.jeunes-aines.com).



RQRA



**LES RÉSIDENCES  
POUR AÎNÉS,  
DES MILIEUX DE VIE  
STIMULANTS  
ET ENRICHISSANTS**



[jeunes-aines.com](http://jeunes-aines.com)



Un moyen relativement accessible de vivre sa retraite sous des cieux plus cléments reste de partir durant la moitié de l'année.

GETTY IMAGES

# Vieillir dans le Sud

Passer sa retraite sur le bord d'une plage, au soleil, et en plus, payer moins d'impôt. Voilà une image qui fait rêver bien des retraités. Mais ce paradis est-il fait pour vous ?

CATHERINE COUTURIER  
Collaboration spéciale

« Passer sa retraite à l'étranger peut être techniquement avantageux, mais ce doit être bien planifié », explique Marcel Racicot, avocat associé principal chez Racicot et Associés et président de la Chambre de commerce Canada-Floride. Trois facteurs majeurs sont à garder en tête lors d'une telle décision : l'immigration, l'impôt et la RAMQ. Passer six mois à l'étranger ou déménager de façon permanente dans le Sud ? Chaque décision implique une planification attentive et différente.

## Départ permanent : soleil et impôts réduits

S'établir à l'étranger, une décision économique ? « Il faut voir selon la destination, entre le coût de la vie, la devise et le régime d'imposition », nuance Martin Caron, directeur principal de la

Mobilité internationale chez Raymond Chabot. Pour certaines personnes en moyens, le statut d'immigrant investisseur aux États-Unis leur permet d'y habiter à longueur d'année. Des États comme la Floride ne perçoivent pas d'impôt personnel ; ne reste que l'impôt fédéral à payer. « Pour quelqu'un qui a un bon patrimoine, ça peut valoir la peine », croit M. Racicot. Le Portugal, la France, le Mexique, le Panama et d'autres paradis fiscaux sont également des destinations envisageables.

Or, chaque pays et chaque situation individuelle changent la donne. La planification et l'accompagnement (fiscaliste, notaire, avocat) restent donc la clé : « On peut faire des simulations pour voir ce qui va vous rester en poche à la fin de l'année, au Canada et dans d'autres pays », poursuit M. Caron. Pour éviter de se retrouver dans une situation fiscale pire qu'avant le départ, mieux vaut établir plusieurs mois à l'avance un bilan des avoirs et évaluer les différents scénarios.

## Faire ses devoirs

En parallèle des démarches d'immigration pour avoir le droit de résider ailleurs, il faut également s'assurer de devenir non-résident fiscal au Canada. Il faudra d'abord acquitter l'impôt de départ au Canada, qui s'appliquera à tous les biens autres que les REER et les comptes enregistrés.

Ensuite, il faudra s'assurer de minimiser les liens avec le Canada (résidence permanente n'égale pas résidence fiscale). Les régimes de retraite et certains actifs peuvent être conservés au Canada, mais « chaque individu doit prévoir avec son institution financière s'il va pouvoir garder son compte et ses investissements », précise Mélissa La Venia, avocate et directrice principale de la fiscalité américaine et internationale chez Raymond Chabot. La propriété principale, mais aussi l'adresse postale, les biens entreposés ou le permis de conduire sont aussi des preuves du maintien d'un lien avec le Canada qui pourrait s'avérer problématique si vous voulez devenir résident fiscal à l'étranger.

« Il faut aussi regarder s'il y a une convention fiscale avec le pays d'accueil, ajoute Mélissa La Venia. Chaque convention est unique. Ces documents statuent sur les critères qui déterminent la résidence fiscale de tel ou tel individu. » La présence d'une convention avec un pays ne signifie cependant pas nécessairement qu'il sera plus facile d'y déménager à la retraite : « Malheureusement, il n'y a pas de recette. C'est vraiment du cas par cas. Il est donc important de consulter avant de commencer la démarche », explique l'avocate.

## Le rêve, 182 jours par année

Un moyen relativement accessible de vivre sa retraite sous des cieux plus cléments reste de partir durant la moitié de l'année. « Beaucoup de gens deviennent des *snowbirds* aux États-Unis ou dans d'autres pays. Dans ce type de dossier, on demeure résident au Québec et on paye de l'impôt ici », explique M. Racicot. Mais attention au chiffre magique de 182 jours et moins ! Les retraités qui font ce choix doivent s'assurer de rester admissibles au Régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ), en étant présents au Québec 183 jours et plus par année (en excluant les courts séjours de 21 jours et moins).

« Il arrive souvent que l'assurance privée qu'on achète comme *snowbird* soit basée sur le fait qu'on reste admissible à la RAMQ au Québec », souligne M. Racicot. Perdre cette couverture obligerait donc à acheter une assurance maladie privée, beaucoup plus coûteuse. Cela dit, la RAMQ permet une exception à cette règle tous les sept ans, en remplissant le formulaire de départ temporaire du Québec. Or, il faut aussi vérifier les lois d'immigration du pays d'accueil. Par exemple, on doit s'assurer de ne pas passer plus de 183 jours par années (au total !) aux États-Unis pour ne pas contrevenir aux lois d'immigration américaines. À vos calendriers !

Ce cahier spécial a été produit par l'équipe des publications spéciales du *Devoir*, grâce au soutien des annonceurs qui y figurent. Ces derniers n'ont cependant pas de droit de regard sur les textes. La rédaction du *Devoir* n'a pas pris part à la production de ces contenus.

## ISOLEMENT

# Veiller au bien-être des aînés

Du fait du vieillissement accéléré de la population, on prévoit que, d'ici 2036, la proportion d'aînés à Montréal atteindra 21 % et 28 % dans le reste du Québec, selon un portrait élaboré par la Direction régionale de santé publique du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. L'isolement social des aînés constitue un problème grandissant, prévient l'organisme, auquel il faut s'intéresser de manière collective.

ROSE CARINE HENRIQUEZ  
Collaboration spéciale



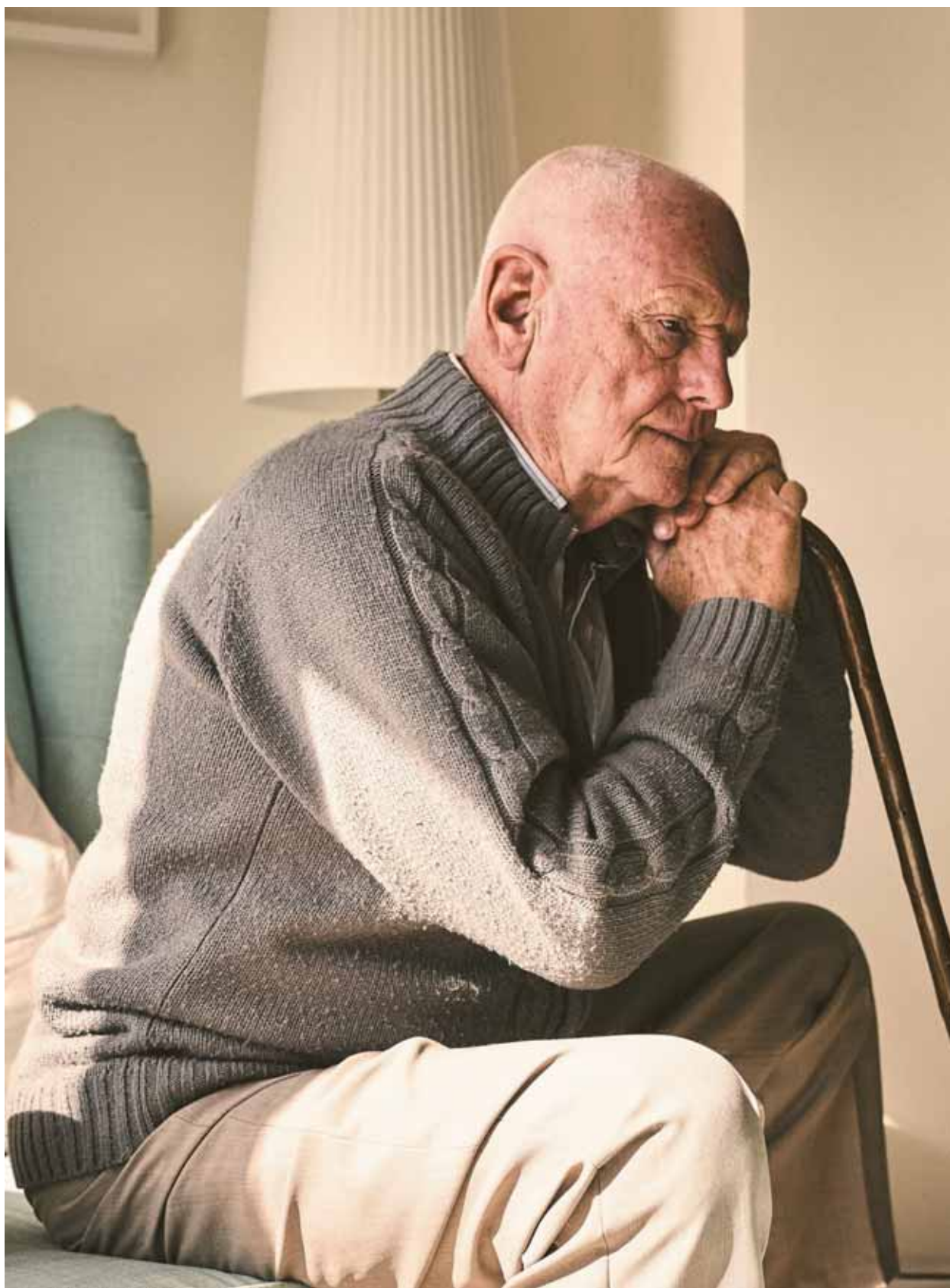
Le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) souligne que 36 % d'aînés montréalais vivent seuls ou sans soutien social comparativement à 29 % dans le reste du Québec. Alors qu'on sait que les relations sociales ont une grande influence sur l'état de santé, que peut-on faire pour lutter contre l'isolement des aînés ?

En juin dernier, le projet de gériatrie sociale Pour une communauté bienveillante envers ses aînés, initiative du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, recevait un financement de 400 000 \$. Le projet en est encore à ses balbutiements, mais il sera implanté dans les deux prochaines années sur le territoire du réseau local Faubourg, Plateau-Mont-Royal et Saint-Louis-du-Parc. « L'objectif principal est de vraiment permettre à la personne de rester active dans sa communauté et on sait que, pour rester actif, il faut avoir une bonne capacité cognitive, physique, être capable de se déplacer et de s'occuper de soi », déclare David Lussier, responsable du programme AvantÂge du CIUSSS.

Un autre volet permettra également à la communauté d'apporter sa contribution, selon le gériatre. Cette communauté, c'est vous et moi. « Ce qu'on veut faire, c'est former des gens de la communauté pour savoir comment agir et comment aider au quotidien une personne aînée qui serait en perte d'autonomie ou qui aurait des difficultés quelconques », précise-t-il.

## De l'importance des loisirs

Près de 9 aînés sur 10 vivent en ménage privé, ce qui pourrait expliquer l'isolement. Mais les 10 % qui demeurent en ménages collectifs, comme les centres d'hébergement, n'échappent pas au phénomène.



Près de 9 aînés sur 10 vivent en ménage privé, ce qui pourrait expliquer l'isolement. Mais les 10 % qui demeurent en ménages collectifs, comme les centres d'hébergement, n'échappent pas au phénomène.

GETTY IMAGES

rent en ménages collectifs, comme les centres d'hébergement, n'échappent pas au phénomène. « Il faut bien comprendre que les résidents qui arrivent ici ne viennent pas par choix, souligne Andrée Methot, responsable des services loisirs au sein de la Direction du programme SAPA du CIUSSS. C'est assez pour s'isoler et de ne pas avoir envie de socialiser. »

Les loisirs sont une solution pour donner aux personnes âgées tous les moyens de demeurer actives et de réduire les effets de l'isolement. « Pour notre clientèle plus isolée, par choix ou à cause de son état de santé, on a développé une gamme d'activités qui s'adressent à une clientèle à l'unité. » On parle de zoothérapie, de concerts

personnalisés ou de visites amicales de la part de bénévoles, ainsi que d'activités de stimulations sensorielles.

De son côté, David Lussier mentionne un projet d'art-thérapie que son équipe souhaite mettre sur pied. « On veut essayer de rendre les musées plus accessibles aux personnes qui ont des difficultés de communication, poursuit-il. Il a été démontré que l'art-thérapie est une façon de se stimuler qui peut être bénéfique. »

## Rebâtir un tissu social

« Il y a des études qui ont démontré, en Angleterre, par exemple, que la solitude était aussi dommageable que le tabac pour une personne âgée, raconte David Lussier. Quand le réseau social autour



de soi est déficient, on a plus de risques d'avoir une perte d'autonomie importante, de tomber malade ou de souffrir de problèmes de santé mentale. »

Pour M<sup>me</sup> Methot, l'objectif principal de ces activités récréatives est d'approprier leur nouveau milieu de vie et de justement combattre cette solitude. « On essaie de stimuler les gens qui sont capables de le faire et qui ont envie de le faire, mentionne-t-elle. En venant aux salons d'étage, ils viennent créer des liens, développer plus de confiance envers les intervenants et les gens qui sont autour d'eux. Progressivement, on en vient aux activités en grand groupe. »

La présence familiale aux activités proposées par les centres d'héberge-

ment joue également un rôle essentiel. « Quand on réussit à avoir les proches, je dirais que la vitesse d'intégration est accélérée, car un lien de confiance se tisse avec les membres de la famille, et ça va stimuler la personne », relève M<sup>me</sup> Methot.

La qualité de vie s'en retrouve grandement améliorée et l'on mesure la transformation des résidents lorsqu'ils prennent part à la vie active de leur communauté, souligne Andrée Methot.

« On n'est jamais à l'aise avec la maladie, cela arrive comme un drame, souligne-t-elle. Le secteur loisir va beaucoup axer sur le potentiel qui reste, donc ça a un effet sur l'estime de soi, la confiance, le goût de vivre et la participation. »

## MALTRAITANCE

# Un tabou tenace

« L'ampleur de la maltraitance commise envers les aînés dans la société est difficile à établir et, aujourd'hui encore, elle demeure un tabou », affirme d'entrée de jeu Judith Gagnon, présidente de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR nationale). Par nature, il est donc difficile d'établir avec exactitude le nombre de victimes, mais il avoisinerait 4 % de la population aînée vivant à domicile, selon le ministère de la Famille du Québec. Et si les hommes sont concernés, les femmes en sont quand même les premières victimes.

MARIE-HÉLÈNE ALARIE  
Collaboration spéciale

**S**elon un document de travail de l'AQDR, l'exploitation financière serait la forme la plus commune de maltraitance (2,5 %), suivie par la violence verbale (1,4 %), la violence physique (0,5 %) et la négligence (0,4 %). Mais la facette la plus sombre du phénomène révèle que les proches sont les principaux agresseurs, surtout les enfants des victimes. Selon une étude canadienne menée en 2011 par la professeure Lynn McDonald de l'Université de Toronto, 37 % des agresseurs seraient un enfant ou un petit-enfant adulte, 22 % un conjoint ou un ex-conjoint, 15 % un frère ou une sœur et 8 % un ami. Selon les statistiques de l'organisme Aide Abus Aînés, une victime sur deux qui les contacte est abusée par ses enfants, et il s'agit d'exploitation financière dans 53,6 % des cas.

### Un aîné isolé est à risque

Chanceuses sont les personnes âgées qui vivent à la maison, qui possèdent un réseau qui les soutient et de l'aide à domicile quand celle-ci est nécessaire, car il en va tout autrement pour les personnes isolées. « Surtout si elles sont malades et parfois aux prises avec des difficultés cognitives, ces personnes sont à risque », explique Judith Gagnon.

Rappelons qu'en 2017, le gouvernement libéral du Québec adoptait la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés. Portée à l'époque par la ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation, Francine Charbonneau, cette loi édicte des mesures qui visent notamment à faciliter la dénonciation des cas de maltraitance. « On reconnaît que de sérieux efforts ont été faits ces dernières années, mais malgré tout, la maltraitance est toujours présente », rappelle Judith Gagnon.

« Avant de parler de maltraitance, il serait important de parler de bientraitance, et pour apprendre à bien traiter nos aînés, il faudrait d'abord se préoccuper d'eux », explique la présidente de l'AQDR, dont les principales revendications

sont un revenu décent, un logement convenable, des services et des soins à domicile, l'égalité en droit et en fait pour les femmes et les hommes et l'accessibilité universelle et gratuite aux services de santé et sociaux. « La bientraitance, c'est le respect des personnes, de ne pas faire d'âgisme, de regarder chaque personne sans une lueur de discrimination et d'être capable de communiquer avec ces personnes sans préjugés », dit-elle.

### Programmes de vigilance

Si les politiques peuvent améliorer le sort des aînés, les actions communautaires ont elles aussi leur place dans l'équation. Par exemple, dans de nombreuses sections régionales de l'AQDR, on a mis en place des programmes de vigilance sociale où des gens agissent à titre de sentinelles dans leur communauté et aident à mettre au jour des situations de maltraitance. Il existe aussi des programmes d'accompagnement des aînés vulnérables où on aide ces derniers dans leurs démarches.

Pour Judith Gagnon, briser l'isolement est la clé pour endiguer la maltraitance. Il faut, selon elle, « créer des habitats dignes des aînés ». « C'est important aussi d'aider les aînés à développer des réflexes d'autodéfense. » On parle surtout ici d'apprendre à savoir reconnaître l'abus et à s'en protéger. À ce sujet, l'Autorité des marchés financiers a publié un guide sur la prévention de la fraude financière. L'AQDR a elle aussi publié un guide, *Aînés, des réponses à vos questions*, qui s'adresse bien sûr aux personnes âgées, mais aussi à leurs proches et à leur entourage, sur la question des droits en matière de soins, de protection juridique, d'habitation et sur toute la question de vieillir dans la dignité.

Il est primordial de changer les mentalités. L'âgisme, qu'on voit tranquillement s'immiscer dans les sociétés, ne peut que nuire aux aînés. Judith Gagnon rappelle qu'on est tous sur une ligne de vie. « On naît, on meurt, mais on bouge aussi sur cette ligne, et la grande justice, c'est que tout le monde bouge ! »

## GESTION IMMOBILIÈRE LUC MAURICE

# FAIRE BRILLER LES AÎNÉ(E)S ET RECONNAÎTRE LEUR POUVOIR



Être un aîné de nos jours, qu'est-ce que ça veut dire? La réponse a beaucoup évolué au cours des dernières décennies, une évolution à l'image de l'aîné lui-même, d'ailleurs. Les personnes âgées ont gagné en espérance de vie, elles sont de plus en plus en santé, actives et impliquées. De ce fait, les aînés ont l'occasion de réaliser des projets qui leur sont chers et de contribuer activement à la vie collective en nous faisant profiter de leurs compétences et de leur riche expérience.

Fort de son expertise de quelque 20 ans au quotidien auprès des aînés, Le Groupe Maurice se fait un devoir de mettre en lumière leurs besoins, leurs préférences, leurs rêves et leur grande expérience, afin que nous puissions tous mieux les connaître, mieux les comprendre et, de façon intrinsèque, toujours mieux les accompagner, et surtout, les apprécier à leur juste valeur.

«Avec l'arrivée imminente des baby-boomers, la population d'aînés ne fera que croître, pour atteindre une personne sur quatre en 2031 au Québec», soutient Rita Kataroyan, vice-présidente marketing et ventes pour Le Groupe Maurice. La reconnaissance de l'apport des aînés à notre société est une source d'inspiration pour Le Groupe Maurice et fait partie de ses priorités, ajoute-t-elle. «Nous

avons toujours envie d'innover, d'oser et de penser autrement pour déjouer les idées préconçues que peut se faire le public d'une entreprise qui œuvre auprès des personnes âgées, fait-elle valoir. La valorisation des aînés, par la mise en lumière de leur apport dans notre quotidien, est une approche que nous considérons comme essentielle dans une ère où la solitude sévit de plus en plus.»

### Créer un mouvement

Selon Le Groupe Maurice, l'autonomisation (empowerment) des aînés au Québec doit prendre de l'ampleur et être mise en avant. L'entreprise souhaite ainsi briser les mythes et créer un mouvement de conscientisation, non seulement afin que la population québécoise reconnaisse le pouvoir que possèdent les aînés, mais aussi qu'elle le favorise et le respecte.

«Ce pouvoir est bien réel, affirme Rita Kataroyan. Le reconnaître est une étape importante dans la volonté et la capacité de notre société de donner aux aînés toute la valorisation et

la place qui leur revient. Les aînés ont besoin de la communauté, mais l'inverse est aussi vrai. C'est cet équilibre qui fera en sorte que nous en sortirons tous gagnants.»



AU QUÉBEC,  
LES AÎNÉS REPRÉSENTENT

1 VOTE  
SUR 4

# LE POUVOIR DES AÎNÉS

LE GROUPE  
MAURICE  
LEGROUPEMAURICE.COM

