

# Vieillir en dignité

On dit qu'il faut un village pour élever un enfant.  
Il faut aussi un village pour vieillir dans la dignité.

La dignité, qu'est-ce qui permet son expression? Et si c'était une question de choix individuels et collectifs? Comment par nos gestes nous participons déjà à créer un monde dans lequel vieillir se fait dignement? Et comment en faire une affaire de tous et de tous les jours? Qu'est-ce qui se fait ailleurs, dans d'autres pays? La dignité pour tous, ça se pense, ça se crée, ça s'agit, en pensant autrement avec courage, bienveillance, solidarité, créativité et pouvoir d'agir.

Un parcours pour vous inspirer ; initiatives d'ici et d'ailleurs

## Parcs en Chine: bien-être au coeur du quotidien

En Chine, les parcs sont des lieux très utilisés par les personnes retraitées pour jouer et se rencontrer. D'abord une initiative citoyenne, dès 6h00 du matin des centaines voire des milliers d'ainés se retrouvaient au parc pour pratiquer le tai-chi, le chant, la danse, les jeux de société, etc.

Au fil du temps, le gouvernement a valorisé cette initiative en aménageant les parcs, en fournissant des installations et en proposant des initiatives et des projets intergénérationnels.

## Faire front commun contre l'âgisme

Osez dire « ne m'appeler pas ma petite madame ou mon petit monsieur »

Les parcs comme un lieu de rencontre, de réalisation de soi et de socialisation! Un bel exemple d'une réappropriation spontanée et collective d'espaces publics pour s'y sentir chez soi!

## Bibliothèque vivante

Quand les différentes réalités se croisent, l'empathie et la solidarité émergent. Cette initiative qui a pris racine au Danemark, permet « d'emprunter » un livre vivant, c'est-à-dire une personne pour une période déterminée dans le but de favoriser le dialogue et l'échange sur une réalité souvent dans l'angle mort social : la vieillesse, la proche-aidance, la santé mentale, etc.

## Vieillir dans la dignité

La dignité s'articule autour de valeurs au service d'un bien-être individuel et collectif.

Chacun porte en soi un bagage de valeurs qui influence ses pensées et ses actions, ce qui signifie qu'il pourrait y avoir plusieurs façons de percevoir la dignité.

Néanmoins pour permettre la dignité, les valeurs vécues doivent répondre à la fois à un bien-être individuel et collectif, elles doivent être inclusives, non discriminantes et enracinées dans la bienveillance, le respect et l'écoute.

*Et vous, quelles sont vos valeurs qui influencent vos pensées et vos actions au quotidien?*

## Parole d'intervenantes - Quelles types d'initiatives favorisent selon vous le «vieillir dans la dignité» ?

« Lorsque j'ai rencontré des organismes qui offraient des services complémentaires et/ou alternatifs qui couvre l'ensemble des besoins dans un continuum de service, par exemple répit à domicile, service en soirée, activités aidant-aidé, accompagnement psychosocial de rue etc. »

« Certains organismes offrent des visites d'amitié pour briser l'isolement auprès des aînés proches aidants ou de la personne aidé. »

« Quand des services, des outils ou des programmes d'aide sont créés dans et par la communauté. »

# Vieillir en dignité

On dit qu'il faut un village pour élever un enfant.  
Il faut aussi un village pour vieillir dans la dignité.

## La cohabitation intergénérationnelle entre étudiants et aînés

Choisir en tant qu'étudiant de vivre en colocation avec une personne aînée pour briser l'isolement, éviter la précarité financière et partager son expérience de vie. Des plateformes de jumelage existent pour faciliter les ponts entre aînés et étudiants. Cette pratique s'actualise dans plusieurs grandes villes du monde incluant Montréal, Québec et Trois-Rivières.

## Recherche concertée et ancrée dans le milieu: résultats et réflexions innovantes

Projet Entour'Âge Nord est une initiative bruxelloise, une recherche- action dont les problématiques et les solutions sont pensées et réfléchies avec les personnes concernées et mettent en jeu plusieurs partenaires dans un but commun.

Ils se sont posés des questions dans une volonté sincère et ancrée dans la réalité des personnes âgées en situation de précarité pour leur permettre de demeurer chez soi avec sécurité et mieux-être.

Cela a permis de mettre en place des habitations adaptées à échelle humaine et de réfléchir à des solutions originales et surtout DURABLES telles que...

La création de nouveaux types d'emploi qui visent le mieux vivre ensemble, par exemple former des personnes falcitatrices de solidarité pour mettre en commun les talents de tout un chacun au sein de la communauté pour palier aux vulnérabilités, des tisseurs filets sociaux.

Des espaces collectifs communs (jardin communautaire, parc, bibliothèque...)

La création des modèles d'habitation solidaires basés sur l'échange et le bien commun.

## Pour en apprendre davantage sur les initiatives:

- Âgisme (Observatoire Vieillesse & Société – Pour les aînés, Par les aînés) ([ovs-oas.org](http://ovs-oas.org))
- Bibliothèque vivante ([bibliothequevivante.com](http://bibliothequevivante.com)) ([bonnescauses.be](http://bonnescauses.be))
- Les parcs en Chine (« Un parc à soi » : les parcs, territoires de la vieillesse en Chine urbaine contemporaine, Lien social et Politiques, Numéro 79, 2017, p. 193–214 Les territoires du vieillissement – Érudit )
- Étudiants et logement intergénérationnel à Montréal et région (Combo2Generations)
- Projet Entour'Âge Nord (vieillir dans la grande ville, Des alternatives en matière d'habitat et de soin pour les personnes âgées à Bruxelles)

## La dignité c'est l'affaire de tous!

Nous entendons souvent des proches aidants dire qu'ils n'en font pas assez. Malgré tous leurs efforts, bien souvent au détriment de leur santé, ils vivent de l'inconfort et le sentiment de ne pas donner «le meilleur» à leurs proches.

### N'oublions pas:

Proches-aidants + système de santé + organismes communautaires + initiatives citoyennes + choix et personnalité de la personne aidé + entourage + valeurs collectives + tous ce que vous pouvez imaginer de bienveillant  
= Une société pour vieillir dignement.

Et si les proches aidants n'acceptaient plus de porter seuls le bien-être de leurs proches, que se passerait-il?