



## VIE(UX)

### FICHE D'ACCOMPAGNEMENT

#### (S')INFORMER

##### **Suggestions de thématiques pour une animation**

- L'âgisme dans notre société, son impact sur les personnes concernées et sur chacun·e d'entre nous
- Le regard qu'on porte sur la vieillesse, sur les vieux et les vieilles
- Vieillir et s'épanouir dans son vieillissement

##### **Objectifs de la vidéo**

- Sensibiliser à la question de l'âgisme dans notre société :
  - à des fins éducatives et réflexives, comme support visuel dans différentes institutions (écoles, maisons de repos, associations) ;
  - à des fins de sensibilisation sur différents supports médiatiques (réseaux sociaux et sites web).
- Donner la parole aux vieux et vieilles et véhiculer leur propos à travers l'outil vidéo, qui permet d'atteindre et d'impacter aisément différents publics et tranches d'âges de la population.
- Visibiliser une frange de la population qu'on ne voit pas, en tout cas pas assez.
- S'opposer aux stigmates de la beauté et de la jeunesse que notre société impose et proposer de les déconstruire.
- Montrer que vieillir c'est beau et joyeux ! Changer le regard déprimant et angoissant qui peut exister autour de la question du vieillissement.
- Renforcer et favoriser l'estime et la confiance en soi des vieux.
- Mettre en lumière la plus-value et l'utilité des vieux et vieilles dans la société.

##### **L'acteur de la vidéo**

- Julie et Manon ont créé le projet **labanane** pour donner pleinement la parole aux vieux et vieilles et changer l'image qu'on a d'elles et eux. Ensemble, elles souhaitent agir sur la question de l'âgisme en aidant notre société à changer la vision qu'on a des vieux et des vieilles et tout ça en apportant la touche d'humour qui leur ressemble.
- L'**asbl Zaharra** travaille en maison de repos ou à domicile et tente de remédier au mieux aux différentes difficultés rencontrées par la personne âgée. Par l'écoute, l'équipe vise avant tout son bien-être. Cela passe aussi par la perception des intérêts de la personne afin de mettre en place des activités qui correspondent aux besoins, aux envies, aux souhaits. « Quand le vieillissement pose question, il est important de se sentir accompagné·e pour cheminer et essayer de trouver des réponses ensemble ».



## BOUSCULER

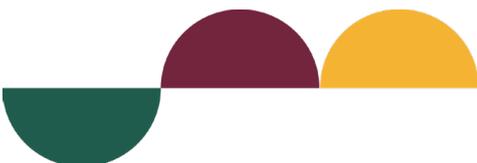
### Les grandes pistes de réflexion et les questions concrètes liées

- Que signifie le mot « âgisme » ?
- Pourquoi dit-on ne notre société qu'elle est âgiste ? À quoi, à qui est-ce dû ?
- Qu'est-ce qui alimente l'image négative que notre société a et continue de véhiculer sur le vieillissement ?
- Quel rôle et quelle place donne-t-on aux vieux, aux vieilles dans notre société ? Quelle image a-t-on de ces personnes de manière générale ?
- Quelles sont les difficultés, injustices et discriminations que sont amenées à subir les personnes âgées dans notre société occidentale ?
- Pensez-vous avoir eu des comportements âgistes dans le passé ? Si oui, que retirez-vous des apprentissages que vous avez acquis depuis et comment souhaitez-vous vous comporter vis-à-vis des personnes plus âgées à l'avenir de manière générale ?
- Comment peut-on contrer cette image négative sur la vieillesse ? Comment nous faire évoluer quant à notre façon de considérer et de percevoir les vieux et les vieilles ? Et d'appréhender la vieillesse, le fait de vieillir ?
- Quelle plus-value l'humour peut-il apporter dans la sensibilisation à l'âgisme et sa déconstruction ?
- Quelle est la force du témoignage, de la rencontre avec autrui dans ce mouvement contre l'âgisme ?

## MOBILISER

### Liens vers des outils qui permettent d'alimenter la réflexion

- Le [site](#) de labanane.
- Le [site](#) de l'asbl Zaharra.
- L'[épisode n°14](#) « Vieilles, et alors ? » d'Un Podcast à Soi par Charlotte Bienaimé et produit par Arte RADIO, 2019.
- Le [numéro d'Alter Échos n°474](#) « Les vieux ne battent pas en retraite » paru le 9 juin 2019.
- L'[article](#) « L'âgisme : quand vieillir peut être vecteur de discriminations » par Sophie Businaro et publié le 16 février 2024 sur le site RTBF actus.
- Le [site](#) du Gang des vieux en colère.
- Le Podcast « [Vieille Branche](#) » produit par Nouvelles Écoutes.
- Le Podcast « [Encore](#) » de Claire Bone hébergé par Ausha.
- Le Podcast « [Coups de vieux](#) » produit par Oldyssey.
- Le livre « Vieille peau » écrit par Fiona Schmidt, 2023.
- Le livre « La voyageuse de nuit » écrit par Laure Adler, 2020.
- Le livre « Le deuxième sexe » écrit par Simone de Beauvoir, 1949.
- Le [film \(enquête\)](#) « Hold up sur les vieux » réalisé par Laurence Delleur et Nathalie Amsellem, 2022 et disponible jusqu'au 13 décembre 2024 sur Arte.TV.
- Le [documentaire](#) « Une jeune fille de 90 ans » réalisé par Valeria Bruni Tedeschi et Yann Coridian, 2016. Teaser disponible sur Arte.TV.
- Toutes les ressources et inspirations proposées par l'équipe de labanane. sont disponibles à volonté sur [leur compte Instagram](#).



## **Pistes d'actions et de mobilisations concrètes**

- Questionner son rapport à la vieillesse et aux personnes âgées autour de soi, au sein de la société.
- Réfléchir à certains comportements âgistes que nous ou des proches ont pu avoir, essayer d'en prendre conscience / d'en faire prendre conscience et de ne plus les reproduire.
- Valoriser et être à l'écoute des vieux et vieilles de son entourage, de son quartier.
- Voter pour des partis politiques qui ont à cœur de se questionner et d'interpeller sur l'âgisme, de mobiliser les personnes âgées et de les impliquer dans les réflexions sociétales qui les concernent tout autant, et qui se soucient de leur bien-être, de leur rôle et de leur place au sein de la société.

