

L'ENTRAIDE EN MILIEU DE TRAVAIL... UN BESOIN PRIMORDIAL!



JANVIER 2014

VIEILLIR... UNE RÉALITÉ QU'ON NE PEUT ÉCHAPPER!

À quel âge sommes-nous vieux ? À 30, 40, 50 ou passé 60 ans ? À l'âge de la retraite ou celui de la maison de retraite ? Sommes-nous vieux lorsque nous devenons grands-parents ou à l'arrivée de nos arrières petits-enfants seulement ?

Avez-vous remarqué que nous nous « sentons » vieux, lorsqu'on se heurte à un changement inattendu? Donc, peu importe notre âge nous pouvons être vieux! Dans notre vie personnelle et professionnelle, en côtoyant nos collègues, amis et famille et même les étrangers sur la rue, nous avons tous tendance à se comparer, à trouver que les autres ont moins de rides, moins de cheveux grisonnant, plus mince, et j'en passe.

Mais comment trouver un équilibre pour nous permettre d'anticiper, de réfléchir à notre vieillesse sans angoisser, de nous accepter et de nous donner des moyens d'agir et de réfléchir en toute connaissance de cause? Le sociologue, François de Singly estime que : « Nous sommes tous soumis à une logique de performance. Ainsi la minceur, plus que l'absence de rides, est synonyme de jeunesse. Si je suis mince, je suis actif ; si je suis actif, c'est que je suis dans la course, j'ai un avenir, je ne suis donc pas vieux. » Rares sont ceux d'entre nous qui n'essaient pas de rendre moins visible le passage du temps. Pour ne pas s'exclure de la vie professionnelle, pour continuer à séduire, pour se sentir mieux dans sa peau. »

Vieillir se conjugue différemment au féminin qu'au masculin. Le spectre de la maladie, de la précarité matérielle et affective sont perçus différemment chez les deux sexes. L'une des peurs liées au vieillissement est celle de «devenir étranger», pour reprendre l'expression de l'écrivain et philosophe Jean Améry. Changer de visage, de corps, ne plus se reconnaître est une réelle source d'anxiété.

En parler, permet de démystifier et d'appréhender le vieillissement, non pas comme une épreuve à surmonter mais comme une saison à savourer. Vieillir, une réalité que personne n'échappera. C'est à chacun de nous d'y trouver les points positifs, par exemple en échappant à tout prix au culte du jeunisme, bien franchir les étapes de notre vie et la clé est de s'y préparer. L'ouverture aux autres est certainement l'une des meilleures façons de se sentir pleinement en vie et profiter de chaque moment de bonheur qui passe nous permet de se prendre en main et de croquer dans la vie à pleines dents !

Isabelle Larouche
Personne-ressource en Entraide CCQA



VIEILLIR DANS LA DIGNITÉ

La société québécoise mise sur la réparation au lieu de la prévention. Cela nous amène à la réalité que seulement 17 % du financement des services de soins de longue durée est accordé au soutien à domicile, comparativement, entre autres, à 32 % aux Pays-Bas, à 41 % en Suède et à 75 % au Danemark. Mais comment peut-on vieillir en toute dignité ? La CSN a adopté en juin 2009 une plateforme de revendications comprenant ces cinq axes :

- Vieillir chez soi grâce au soutien à domicile;
- Garantir une offre de service de qualité;
- Améliorer l'accès aux soins de longue durée;
- Développer de véritables milieux de vie;
- Soutenir les personnes âgées.



Pour en connaître davantage, je vous invite à consulter ce lien : <http://www.csn.qc.ca/web/csn/vieillir-dans-la-dignite>

Nous avons droit au respect, à la dignité, à des conditions et à une qualité de vie à la hauteur de nos attentes et ce, à toutes les étapes de notre vie.

SAVIEZ-VOUS QUE?

- Selon le recensement de Statistique Canada de 2011, le Québec vieillit plus vite que le reste du Canada et que même Montréal semble résister au vieillissement de la population? En effet, c'était la première fois que le poids démographique des personnes de plus de 65 ans venait d'égaliser celui des moins de 15 ans.
- Toujours selon Statistique Canada, une pyramide des âges donne une image instantanée de la structure par âge et sexe d'une population? Il est intéressant de constater que la progression des baby-boomers dans la structure par âge est particulièrement apparente quand on compare la pyramide du 1^{er} juillet 2010 à celle du 1^{er} juillet 1971.

COORDONNÉES DES ORGANISMES VENANT EN AIDE AUX AINÉS

Réseau Fadoq

1098, route de l'Église, Québec
418 650-3552

Service amical Basse-Ville

570, St-François Est, Québec
418 529-1856

Service d'entraide Basse-Ville

155, avenue Sacré-Cœur, Québec
418 529-6889

Vous pouvez rejoindre Isabelle Larouche, responsable à l'entraide, les mardis et mercredis, au CCQCA (CSN)
Téléphone : 418 647-5885 - Courriel : isabelle.larouche@csn.qc.ca

Le comité de soutien est formé de : Sylvain Coulombe, Mireille Gagnon, Robert Grace Marie-Ève Morin et Lynne Perreault.

Document produit par le Réseau Entraide en milieu de travail du Conseil central Québec Chaudière-Appalaches (CSN).