Forum Vieillir en diversité et en équité : des savoirs à l'action

Cahier des personnes participantes

VIEILLIR EN DIVERSITÉ ET EN ÉQUITÉ

Forum communautaire
11 mai 2026

À propos de *Vieillir en diversité et en équité*

L'étude *Vieillir en diversité et en équité* (VDE) a l'objectif de produire des connaissances sur le vieillissement et la participation sociale de personnes aînées autochtones, immigrantes, LGBTQ+ et ayant des incapacités résidant dans la région métropolitaine de Québec. L'étude a été réalisée en collaboration avec des personnes aînées faisant partie des groupes nommés ainsi que des partenaires communautaires et universitaires.

VDE poursuit les objectifs suivants :

- Identifier les enjeux et les préoccupations relatifs au vieillissement dans chaque secteur;
- Explorer les trajectoires de vieillissement et de participation sociale de personnes aînées de chaque groupe;
- Comprendre ce qui aide ou freine le pouvoir d'agir et l'inclusion sociale des personnes aînées;
- Contribuer à faire circuler des connaissances sur la diversité des vieillissements et à leur utilisation pour la transformation des pratiques et des politiques sociales.

Ce document présente un résumé des résultats de recheche issus du projet VDE et s'adresse aux personnes participantes au forum *Vieillir en diversité et en équité : des savoirs à l'action*. Il a été créé dans le but de faciliter la participation aux activités de l'événement.

Quelques définitions clés

Le secteur Diversité sexuelle et pluralité des genres (DSPG) : inclut des personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, trans, queers, non binaires, bispirituelles, intersexes, ainsi que celles qui utilisent une autre identification par rapport à leur orientation sexuelle, à leur identité ou expression de genre, ou à la diversité de leurs caractéristiques sexuelles.

LGBTQ+ : sigle en évolution faisant référence à certaines des orientations sexuelles et identités de genre. Le « + » témoigne de la diversité des communautés qui ne sont pas inscrites dans le sigle.

Le secteur Immigration : s'intéresse aux trajectoires de vieillissement et de participation sociale des personnes nées dans un autre pays que la Canada.

Personne immigrante : une personne immigrante est quelqu'un qui s'est vu donner le droit de résider au Canada de manière permanente par les autorités de l'immigration, y compris les personnes naturalisées.

Le secteur Premières Nations et Inuit : s'intéresse aux personnes s'identifiant comme autochtones, sans égard au fait de détenir ou non un Statut d'Indien au regard de la *Loi sur les Indiens*, et résidant dans la communauté métropolitaine de Québec.

Personne autochtone : membre d'un peuple autochtone. Les peuples autochtones du Québec sont composés des Premières Nations et des Inuit.

Le secteur Handicap : s'intéresse aux personnes ayant des incapacités, soit des personnes vivant avec des limitations qui apportent des difficultés à réaliser des activités ou à fonctionner sur le plan intellectuel, psychologique, physiologique ou anatomique.

Intersectionnalité : façon d'explorer comment différentes caractéristiques d'une personne (âge, sexe, origines, capacités physiques, etc.) ont un ou plusieurs impacts sur sa vie.

Agentivité : considérée comme la liberté des êtres humains d'agir, de faire des choix et d'adopter des stratégies leur permettant de surmonter les obstacles de la vie.

Inclusion sociale : degré auquel les gens sont et se sentent intégrés dans les différentes relations, organisations, sous-systèmes et structures qui constituent la vie quotidienne.

Participation sociale : fait de pouvoir jouer les rôles sociaux de son choix dans six domaines : relations interpersonnelles; vie associative, communautaire et spirituelle; loisir; éducation; travail; et responsabilités, notamment politiques.

Pour plus de définitions et pour trouver les sources d'information, visitez le www.vieillir-diversite.ca.

Premières Nations et Inuit

Événements marquants des parcours de vie

- Histoire : effets persistants du colonialisme et des pensionnats
- Ruptures : départ de la communauté après des événements marquants (décès, séparation) ou pour accéder à des services de santé
- Épreuves récurentes : consommation, violence, judiciarisation, perte de la garde des enfant, deuils significatifs
- Identité : expériences de ruptures culturelles, linguistiques ou identitaires
- Résilience : capacité à traverser les épreuves, souvent soutenue par la reconnexion à la culture

L'expérience du vieillissement

- Réflexion : le vieillissement amène à penser au corps, au temps, à la mort et au sens de la vie, souvent avec sérénité
- Milieux de vie : certaines personnes privilégient la vie en communauté plus éloignée pour l'entraide, d'autres la ville pour l'accès aux soins et aux activités
- Attitudes : plusieurs vivent au jour le jour avec humour et optimisme, d'autres craignent la perte d'autonomie, la maladie ou le ralentissement

Participation sociale

Relations interpersonnelles - Elles reposent sur la solidarité et l'entraide. Les liens avec la famille élargie, la communauté et le voisinage sont essentiels pour le soutien, la transmission des savoirs et les relations intergénérationnelles. Les milieux communautaires autochtones sont vus comme sécurisants et bienveillants. Les expériences sociales varient toutefois selon le parcours des personnes et les contextes sociaux : relations harmonieuses vs tensions ou discriminations.

Vie associative, bénévolat et vie spirituelle - L'implication est vécue comme un moyen de renforcer l'identité, la continuité culturelle et le sentiment d'appartenance, surtout hors communauté. Les milieux communautaires favorisent le faire ensemble à travers des activités culturelles et collectives. L'engagement varie selon les personnes : certaines sont impliquées depuis longtemps, d'autres moins, notamment en raison de leur timidité ou de la distance entre leur domicile et les organismes.

Facilitateurs et obstacles à la participation sociale, l'agentivité et l'inclusion sociale

Facilitateurs

- Logement abordable
- Revenu stable et suffisant
- Plus de services à Québec que dans la communauté d'origine (santé, éducation)
- Accès à des programmes, ressources et allocations pour les personnes autochtones
- Possibilité de vivre sa culture avec fierté
- Ouverture grandissante de la société à l'égard de la culture autochtone

Obstacles

- Dépenses liées à la santé
- Présence d'une incapacité
- Adaptation à la « grande ville »
- Expériences de traumatismes
- Difficultés liées à la langue pour les personnes qui ne parlent pas français
- Soins et services mal adaptés (p. ex., culture, communication)

Souhaits pour l'avenir

- Meilleur accès à des logements abordables
- Services de santé respectueux de la culture
- Reconnaissance des personnes aînées comme sources de savoirs; liens plus forts entre les générations
- Diminution du sentiment de déracinement et de l'isolement

Mes apprentissages et réflexions :

Immigration

Événements marquants des parcours de vie

- Immigration : vécue comme une transition de vie importante, qui implique des deuils et des changements identitaires
- Adaptation : nouvelles normes sociales, langue, climat et systèmes complexes
- Identité : tiraillement entre le pays d'origine et le pays d'accueil
- Âge à l'arrivée au Canada : intégration plus facile lorsqu'on arrive en étant plus jeune, plus ardue après 50 ans
- Processus d'intégration sociale : importance cruciale des politiques et services publics, surtout en cas d'incapacité

L'expérience du vieillissement

- Vieillissement : perçu comme un processus naturel lié au corps, au temps et à l'adaptation
- Stratégies : acceptation, vivre le moment présent, ajuster ses priorités, adopter des routines plaisantes, être optimiste
- Contexte québécois : système de santé et stabilité perçus comme des atouts
- Culture : différence entre un vieillissement soutenu par la famille dans le pays d'origine et un modèle plus individualiste et institutionnel au Québec
- Parcours migratoire : vieillissement plus similaire à celui du Québec pour les personnes arrivées jeunes par rapport à celles arrivées plus tard dans leur vie

Participation sociale

Relations interpersonnelles - La famille est centrale et structurante, avec des relations et des responsabilités souvent maintenues à distance (p. ex.: enfants dans le pays d'origine). Le couple joue un rôle clé face aux épreuves du vieillissement et de l'immigration. Les liens avec les personnes intervenantes sont perçus comme chaleureux. Les nouvelles amitiés demandent du temps pour se développer. Les relations de voisinage apparaissent plus distantes au Québec.

Vie associative, bénévolat et vie spirituelle - L'implication est un moyen important de prendre part à la société d'accueil, de donner du sens à sa vie et de s'intégrer. Elle évolue selon les étapes de vie, le statut migratoire et l'enracinement. Les pratiques religieuses sont variées; certaines sont réalisées en groupe, favorisant la sociabilité et la stabilité, tandis que d'autres sont vécues de façon intime et personnelle. Pour les personnes en période d'adaptation, les activités servent surtout à explorer le nouvel environnement et à s'intégrer.

Facilitateurs et obstacles à la participation sociale, l'agentivité et l'inclusion sociale

Facilitateurs

- Logement abordable
- Quartier bien desservi (pharmacies, transport, etc.)
- Soutien d'une personne proche pour naviguer dans le nouvel environnement
- Connaissance de la langue et des codes sociaux
- Accès à divers services publics et communautaires (francisation, aide alimentaire, activités sociales et culturelles)

Obstacles

- Insécurité financière pour les personnes qui ont immigré récemment
- Transport : complexe quand se repérer dans la ville est difficile, souvent assuré par des membres de l'entourage selon leur disponibilité
- Adaptation au climat du Québec
- Présence de discrimination liée à l'âge dans la société québécoise
- Manque d'information sur divers aspects du fonctionnement de la société québécoise
- Démarches administratives longues et compliquées

Souhaits pour l'avenir

- Créer des interventions pour diminuer la solitude vécue par des personnes aînées immigrantes et faciliter l'intégration sociale
- Faciliter l'accès au marché du travail des personnes qui souhaitent avoir des activités rémunérées
- Offrir des services de francisation suffisants pour pouvoir interagir dans la communauté

Mes apprentissages et réflexions :

Diversité sexuelle et pluralité des genres

Événements marquants des parcours de vie

- Le moment du dévoilement de l'orientation sexuelle
- L'épidémie de VIH/SIDA
- Un déménagement en milieu urbain
- La rencontre de personnes ou de groupes significatifs
- La découverte d'orientations de genre ou sexuelles fluides
- Des expériences de violence
- Le développement d'incapacités

L'expérience du vieillissement

- Vieillissement : période sereine pour certaines personnes, pertes et deuils pour d'autres
- Corps : changements physiques, adaptations pour rester autonome
- Temps : ralentir, prioriser les relations
- Vie amoureuse : le couple rassure, le célibat peut isoler
- RPA/CHSLD : peur de discriminations et d'invisibilité
- Hommes gais séropositifs : VIH et traitements comme accélérateurs du vieillissement, vieillissement vécu comme un privilège
- Personnes trans ou non binaires : affirmation identitaire, insécurité liée à l'isolement générationnel

Participation sociale

Relations interpersonnelles - Les relations sociales significatives, comme la famille choisie, occupent une place centrale. Le dévoilement de l'identité ou de la séropositivité est souvent réfléchi et peut fragiliser les liens familiaux. L'ouverture des milieux de vie, des institutions et de leur personnel à la diversité sexuelle et à la pluralité des genres influence le sentiment d'appartenance. Les parcours marqués par la discrimination renforcent la crainte du rejet, particulièrement chez les hommes gais séropositifs et les personnes trans ou non binaires.

Vie associative, bénévolat et vie spirituelle - L'implication sociale est perçue comme un moyen important de se sentir utile, recevoir de la reconnaissance et contribuer à la collectivité en transmettant des savoirs et des valeurs. Les milieux communautaires brisent l'isolement et génèrent un sentiment d'appartenance. Les espaces LGBTQ+ soutiennent parfois l'expression des identités, mais peuvent aussi être des lieux de tensions, notamment sur le plan des relations intergénérationnelles.

Facilitateurs et obstacles à la participation sociale, l'agentivité et l'inclusion sociale

Facilitateurs

- Stabilité financière : conditions de vie sécurisantes et propices à poursuivre des activités
- Politiques sociales : accès aux services (logement, transport, protection juridique des droits LGBTQ+)
- Accessibilité : lieux de participation proches et faciles d'accès
- Quartier : central et sécuritaire
- Respect : lieux accueillants et bienveillants
- Visibilité : meilleure représentation de la DSPG dans l'espace public
- Organismes communautaires : soutien et accompagnement

Obstacles

- Événements de vie : situations qui fragilisent les finances (maladie, séparation, incapacités)
- Coût de la vie : augmentation des coûts liés au logement, à la nourriture et aux autres dépenses
- Préjugés persistants : homophobie, transphobie, âgisme et stigmatisation du VIH
- Réseaux sociaux : amplification des discours haineux
- Communauté LGBTQ+ : présence de tensions entre générations, sentiment d'invisibilisation vécu par les femmes lesbiennes

Souhaits pour l'avenir

- Reconnaître la valeur des personnes aînées
- Offrir des milieux de vie sécuritaires et inclusifs pour les personnes LGBTQ+
- Valoriser la diversité sexuelle et de genre
- Reconnaître pleinement les identités trans et non binaires
- Mieux représenter la DSPG dans les médias

Mes apprentissages et réflexions :

Handicap

Événements marquants des parcours de vie

- Ruptures et deuils : pertes de capacités qui menacent l'autodétermination et la réalisation de rôles sociaux et de projets
- Adaptation : redéfinition de soi, ajustements constants
- Moment de l'incapacité : adaptation dès le début de la vie ou rupture durant le parcours (« avant » et « après »)
- Violence et stigmatisation : impacts sur la santé, craintes associées au dévoilement de l'incapacité
- Soutien : rencontres de personnes clés, dans l'entourage ou les services, qui offrent de la reconnaissance et un sentiment d'appartenance

L'expérience du vieillissement

- Corps : peur de perdre des capacités ou de voir l'incapacité s'aggraver
- Avenir : incertitude, anticipation de situations de dépendance ou d'un déménagement non souhaité vers un milieu d'hébergement
- Temps : il passe vite, priorité au plaisir et au moment présent
- Attitudes positives : acceptation, humour, lâcher-prise, optimisme
- Adaptation : meilleure connaissance de soi, écoute de ses limites
- Responsabilité et soutien : tension entre la responsabilité individuelle de préserver ses capacités et le besoin de services publics

Participation sociale

Relations interpersonnelles - Elles occupent une place centrale. Il est essentiel d'avoir au moins une personne significative sur qui compter pour du soutien ou de l'entraide. Les liens sont maintenus à l'aide de stratégies qui s'adaptent selon l'évolution de l'incapacité. Les milieux bienveillants sont privilégiés. Les expériences de violence, de discrimination ou d'accueil mitigé rendent toutefois les relations plus difficiles dans certains milieux.

Vie associative, bénévolat et vie spirituelle - L'implication sociale est une façon de se sentir utile, de s'engager et de maintenir des liens. Elle nécessite des milieux respectueux, reconnaissant les compétences et la liberté d'engagement, sans réduire la personne à son handicap. L'implication évolue au fil du temps et dépend du transport, de la communication et de la reconnaissance. La spiritualité est souvent vécue de manière personnelle et intime. En général, les activités sont choisies selon l'énergie, la douleur ou les capacités des personnes.

Facilitateurs et obstacles à la participation sociale, l'agentivité et l'inclusion sociale

Facilitateurs

- Logement abordable
- Sécurité financière
- Accès à des moyens de transport et à des aides techniques
- Quartier central et bien desservi (épiceries, pharmacies, etc.)
- Contacts avec des personnes vivant des réalités semblables
- Accès à une diversité de services publics et communautaires adaptés et stables

Obstacles

- Coût élevé des aides matérielles
- Transition compliquée entre les mesures pour les personnes handicapées et celles pour les personnes aînées
- Transport : coût élevé du taxi, transport collectif adapté qui peut être contraignant, disponibilité variable des proches pour de l'accompagnement
- Aménagement urbain et lieux peu accessibles
- Charge mentale liée à l'organisation des sorties
- Âgisme, capacitisme, manque de sensibilisation par rapport aux accommodements susceptibles de faciliter la participation
- Handicap invisible souvent non reconnu

Souhaits pour l'avenir

- Réduire l'âgisme et le capacitisme dans les structures et les relations, davantage de respect et d'inclusion
- Améliorer l'accessibilité universelle
- Réformer le système de santé pour qu'il soutienne l'autodétermination et soit plus humain

Mes apprentissages et réflexions :

Notes personnelles

Notes personnelles

VIEILLIR EN
DIVERSITÉ
ET EN **ÉQUITÉ**