



LETTRE OUVERTE  
POUR DIFFUSION IMMÉDIATE

Le 3 avril 2023

## **Créer des forums intergénérationnels pour bien vieillir**

**Le Bas-Saint-Laurent compte la population la plus âgée du Québec. Plus du quart est âgé de 65 ans et plus ; soit la proportion la plus élevée de la province à 28,4 %. À l'opposé, la part des moins de 20 ans est l'une des plus faibles au Québec et se situe à 18,5 %. C'est dans cette perspective qu'il est nécessaire de penser à créer des forums où les relations intergénérationnelles seront requises, et ce, dans tous les secteurs de la région bas-laurentienne.**

Les programmes intergénérationnels peuvent avoir un impact positif sur toutes les personnes impliquées. Ils ont le potentiel d'améliorer le bien-être des personnes âgées, de réduire la stigmatisation associée au vieillissement et à la discrimination à l'égard des personnes âgées, tout en favorisant le développement des jeunes.

Bien vieillir, c'est aussi dire qu'on peut rater son vieillissement, car notre âge et notre processus de vieillissement restent toujours imprévisibles. Les crèmes antirides et les programmes anti-âge peuvent bien nous promettre une apparence d'éternelle jeunesse et une peau tonique, et, même si l'espérance de vie moyenne a augmenté au Québec, nous restons impuissants face à la diminution des capacités et à la vulnérabilité devant la maladie.

C'est dans cette perspective qu'il faut apprendre à apprivoiser le vieillissement dans une approche intergénérationnelle. Nous devons lui faire une place dans les contes pour enfants, dans les films, dans les récits de vie, dans les structures, dans la vie, dans les traces sur le visage et dans la couleur des cheveux. C'est aussi accepter que des femmes aux cheveux gris avec des rides puissent lire les bulletins de nouvelles, être politiciennes ou comédiennes.

Tout n'est pas décidé ! Loin de là... avec la factualité de ce monde. Ce qui nous est destiné peut aussi être considéré comme le point de départ à partir duquel les jeunes et les personnes âgées peuvent se réunir afin de tendre vers une société bienveillante envers les aînés.

Vieillir, c'est chercher du sens à sa vie, faire un peu de place à la contemplation dans son quotidien, vouloir apprendre à mieux aimer ses proches, essayer d'appréhender et d'accepter le mystère de la vie elle-même.

**Solange Lévesque**  
**Présidente régionale de l'AQRP Bas-Saint-Laurent**