



Photoroman

Avant-propos

Dans le cadre du programme « Québec ami des aînés », du Ministère de la Santé et des Services sociaux, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées des Chenaux a présenté le projet « L'aîné d'aujourd'hui, acteur essentiel de son milieu » visant à mettre en valeur et soutenir l'engagement social, citoyen et professionnel des aînés.

Un des objectifs de ce projet était d'informer et sensibiliser la population à l'importance des aînés dans la société. Nous y sommes parvenus grâce aux chroniques publiées, un projet de consultation ainsi que différentes activités telles des témoignages d'aînés sur leur implication sociale ainsi que des cafés-rencontres pour démystifier tous les stéréotypes négatifs associés au vieillissement. Effectivement, les aînés s'impliquent beaucoup dans la collectivité et l'on voit bien, à les côtoyer, qu'ils ne correspondent nullement à toutes les fausses croyances qui circulent à leur endroit.



Or, comme nous le rappelle l'expression de Confucius, « *une image vaut mille mots* », nous avons eu l'idée de créer une histoire illustrée, afin de mieux visualiser les différents contextes dans lesquels les aînés s'impliquent. Que l'aîné soit menuisier à la retraite, grand-maman gâteau qui s'occupe de ses petits-enfants ou encore bénévole dans un organisme, qu'importe la place qu'il occupe, **l'aîné a sa place**. Il a le droit de vivre son statut d'aîné dans toute sa noblesse, puisqu'il l'a bien mérité, sa place au soleil!

N.B. Parmi les histoires que vous lirez, plusieurs sont vraies; certains noms ont été changés, afin de préserver l'identité des personnes.

Il était une fois, sur la planète Terre, des êtres humains qui arrivaient au monde bébé. Puis, jour après jour, d'année en année, chacun de ces petits bébés humains grandissait et se transformait peu à peu en enfant, puis en adolescent, devenait adulte, et finissait par atteindre la maturité extrême, soit en méritant le titre d'aîné.



Bien qu'on ait d'abord cru que l'humanité entière aurait apprécié se rendre à cette étape d'évolution ultime qu'est la vieillesse, il n'en était rien. Même qu'il existait une contradiction bien connue : tout le monde s'accrochait à cette vie et ne souhaitait nullement l'abandonner mais pourtant, pratiquement tous se plaignaient constamment de la dernière étape.

Bien sûr, seulement une portion de ces êtres vivants avait la chance de franchir toutes ces étapes d'évolution terrestre. En effet, pour différentes raisons qui seraient trop complexes d'élaborer ici, la vie de plusieurs humains s'arrêtait beaucoup trop tôt dans ce continuum d'évolution qu'est l'existence. Par conséquent, de nombreuses personnes n'auraient jamais la chance de traverser tous les stades de la vie, menant vers cet âge d'or. Car, reconnaissons-le, même si cette période de la vie ne s'avère pas aussi « dorée » pour tous, c'est tout de même un exploit d'avoir parcouru tout ce chemin de vie et de s'être rendu jusqu'ici.

Au cours des prochaines pages, nous vous présenterons des histoires d'humains qui ont su arriver à cette étape de maturité qu'est la vieillesse.



En lisant leur histoire, vous reconnaîtrez sans doute celle de plusieurs autres, ou peut-être y reconnaîtrez-vous la vôtre?

Nico

(Une vie de famille)

Voici maintenant l'histoire de Nico, une femme de cœur pour qui la famille a toujours tenu une place importante dans sa vie. C'est une femme généreuse, toujours prête à rendre service et qui s'implique encore beaucoup dans la collectivité.

Écoutons-la raconter son histoire : Ayant grandi dans une famille de 13 enfants dont je suis la cadette, je m'habitue très jeune à partager. Bien qu'à cette époque, au début des années 40, les familles québécoises ne connaissent pas l'opulence, nous étions quand même riches, car les liens qui nous unissaient étaient forts et soudés par de bonnes valeurs de cœur. Le respect et les taquineries des uns envers les autres contribuaient à faire de cette étoffe familiale la trame idéale pour bâtir 13 différentes vies.

Or, même si le superflu ne faisait pas partie du quotidien, nous n'avons jamais manqué de rien. Il faut dire que nos parents savaient compter, étaient débrouillards et nous ont transmis leurs connaissances et leur savoir-faire. Que ce soit en menuiserie, en artisanat, en couture et en cuisine, chacun-chacune était habile et faisait preuve de bonne volonté.

C'est donc nantie de ce bagage familial que je suis allée enseigner à la petite école du rang, dans le village voisin du mien. C'était une classe de 7 divisions, ce qui n'est pas peu dire. Même si j'ai adoré être professeur, j'ai dû faire le choix de cesser d'enseigner lorsque je me suis mariée, puisque j'étais la 5^e à entrer dans cette maison où j'allais vivre. Or, pas question d'aller travailler à l'extérieur, il y avait beaucoup trop d'ouvrage à faire à la maison.

Mon mari et moi avons eu 4 enfants. Durant ces années-là, j'ai fait partie du comité d'école. Lorsque le dernier a terminé son primaire, j'ai commencé à faire du bénévolat au Centre de bénévolat du village. J'ai d'abord commencé à faire la popote et ensuite, j'ai fait partie du conseil d'administration, puis je suis devenue présidente. L'ambiance qui régnait dans cette équipe de travail était très agréable et on a eu vraiment beaucoup de plaisir à travailler ensemble!



Ensuite, je suis entrée à l'AFÉAS, où j'ai eu la chance de côtoyer des gens formidables et d'occuper différents postes, dont celui de présidente. Dans le temps, à l'AFÉAS, on faisait souvent des pièces de théâtre. Une fois, j'ai eu l'idée d'écrire une pièce pour relater l'évolution de la femme à travers les années car je trouvais très important que les femmes sachent d'où on vient. Apprendre aux jeunes femmes ce que leurs ancêtres avaient connu pour mieux réaliser tout le chemin parcouru jusqu'à maintenant. Ce projet, avec toute l'équipe de l'AFÉAS du temps, représente de merveilleux souvenirs. Il y a eu de la recherche, des répétitions mais surtout beaucoup de fous-rires dont je me rappellerai encore longtemps. Encore aujourd'hui, les rencontres que j'y fais sont riches et j'aime toujours ça.



Puis, au cours des années, il y a eu aussi des cours de peinture et de céramique. J'ai tissé des catalognes et j'ai fait des courtepointes.

Présentement, je poursuis mon implication en tricotant des petites tuques et des couvertures pour bébé pour l'organisation Santé Internationale. Toujours dans l'AFÉAS, je vais encore à la friperie, de temps en temps, histoire de voir du monde. Bref, je me tiens toujours occupée. Soit en faisant encore un peu de couture, des mots croisés et des casse-têtes, « des réguliers » et d'autres, sur ma tablette électronique.

Et ce que j'aime par-dessus tout? Recevoir un texto disant qu'un de mes enfants (ou de mes petits-enfants) organise une réunion de famille où nous 15 seront présents!



Jean-Paul

(Aide aux démunis)



Voici maintenant l'histoire de Jean-Paul qui aime œuvrer pour les plus démunis. Il passe des heures à chercher et à transporter les dons que les gens offrent. Ensuite, il trie la nourriture, nettoie, emballe, prépare des boîtes, etc. Pourtant, il fait tout ça dans l'ombre. Même que plusieurs membres de sa famille ne savent pas qu'il fait du bénévolat. On ne sait pas exactement pourquoi, mais il est du genre à garder son implication secrète.

Ce n'est pas que Jean-Paul n'a rien à faire chez-lui, au contraire. Il a mille et un petits projets de menuiserie, pour lui et sa famille. Mais c'est plus fort que lui, il aime donner de son temps aux autres. Il trouve important de consacrer du temps pour aider au bon fonctionnement de divers organismes qui aident les gens, en particulier les plus démunis.

Puis Jean-Paul a lui aussi de petits pépins de santé mais il a besoin de se changer les idées, plutôt que de passer son temps à stresser chez-lui et à se faire du mauvais sang pour rien. Il aime tout ce qui touche la technologie et adore écouter de la musique et chanter.



Il nous dit que tant qu'il sera capable de marcher, il aidera les autres aussi longtemps qu'il le pourra. Puis, il ajoute que même si ses jambes venaient à le lâcher, il trouverait le moyen d'aider ceux qui ne peuvent pas lire en enregistrant des livres audios. Sa défunte femme trouvait tellement qu'il avait une belle voix, qu'il aimerait bien s'en servir et en faire profiter les autres jusqu'au bout de sa vie, ajoute-t-il en me faisant un clin d'œil.



Jocelyne

(Toujours présente pour ses petits-enfants)

Plusieurs grands-parents sont très présents dans la vie de leurs petits-enfants. Le rythme de vie effréné des parents ou l'absence de places en garderie font que les grands-parents jouent souvent un rôle prédominant dans la vie quotidienne des enfants d'aujourd'hui.

Voici l'histoire de Jocelyne, une mamie toujours heureuse de garder ses 2 petits-enfants aussi souvent qu'elle le peut. Elle a une réserve infinie d'amour pour ses petits cocos, d'autant plus qu'elle a perdu son aîné, de façon subite, lorsqu'il avait 23 ans. Or depuis, elle chérit les moments passés en famille, avec son fils et ses petits-enfants.



Elle sait apprécier chaque jour où elle est avec ses petits amours, à répondre à leurs questions, à les rassurer, à les consoler, à faire des biscuits, à jouer avec eux, à les aider dans leurs devoirs ou à les emmener au magasin pour leur acheter des surprises.

Oui, pour Jocelyne, ce temps passé auprès de sa petite Jennifer et son petit Guillaume est vraiment précieux.



Laurette et Gérald

(Rester dans sa maison)

Voici maintenant l'histoire de Laurette et Gérald qui vivent heureux, chez-eux, malgré quelques problèmes de mobilité. Cela fait 55 ans qu'ils demeurent dans la même maison et ils n'ont pas l'intention de déménager.



Depuis plusieurs semaines, leurs enfants leur disent **régulièrement** qu'ils seraient « donc bien » dans une résidence. Ils insistent sur les différents avantages qu'il y aurait à vivre dans un environnement plus petit : pas d'entretien extérieur à faire, moins de risque de tomber en faisant les tâches quotidiennes dans la maison, plus besoin de se casser la tête avec la préparation des repas, etc.

Au début, le couple prenait le temps de les écouter mais plus les semaines passaient, plus cette litanie les agaçait, en plus, évidemment, de les stresser. Ils en sont même venus quelques fois à éviter de rencontrer leurs enfants.

Or, un beau jour, les parents ont décidé qu'ils en avaient assez de vivre cette angoisse que leur amenait cet épineux sujet et ont décidé de prendre le temps de s'asseoir avec leur fille et leurs 2 garçons afin de faire le point sur la question.

Les enfants ont d'abord cru que leurs parents avaient « enfin » compris et qu'ils avaient fini par se ranger de leur côté mais non, c'était tout le contraire. Laurette et Gérald ont pris le temps de leur expliquer que pour le moment, ils ne se sentaient pas prêts à



quitter leur maison. Ils sont bien conscients que si leur état de santé venait à compromettre leur autonomie, ils consentiraient à déménager, bien sûr. Mais que présentement, ils se sentent encore suffisamment en forme pour rester dans leur maison et vaquer à leur petit train-train quotidien.

Ils ont pris le temps d'exprimer, calmement, à leurs enfants qu'ils veulent que ceux-ci arrêtent de les tourmenter avec cette idée de déménagement puisque c'est maintenant devenu une source d'angoisse pour eux. À leur tour, le trio leur a rappelé que la raison pour laquelle ils insistaient autant était parce qu'ils



s'inquiètent pour eux, de les savoir seuls dans la maison familiale. Laurette et Gérald leur font la promesse de leur dire si un jour, la situation venait à changer mais que d'ici là, ils demandent sérieusement à leurs enfants de ne plus leur parler de déménagement. Après cette conversation, les enfants ont finalement compris et vont respecter le choix de leurs parents, soit celui de continuer de profiter de leur vie à deux, dans leur maison.

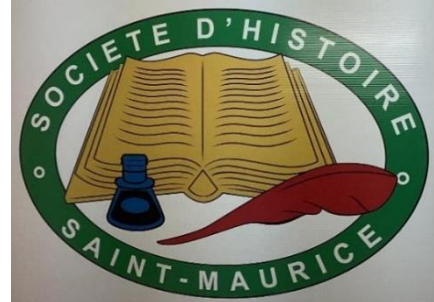


C'est important de prendre le temps de se dire les vraies choses des fois.

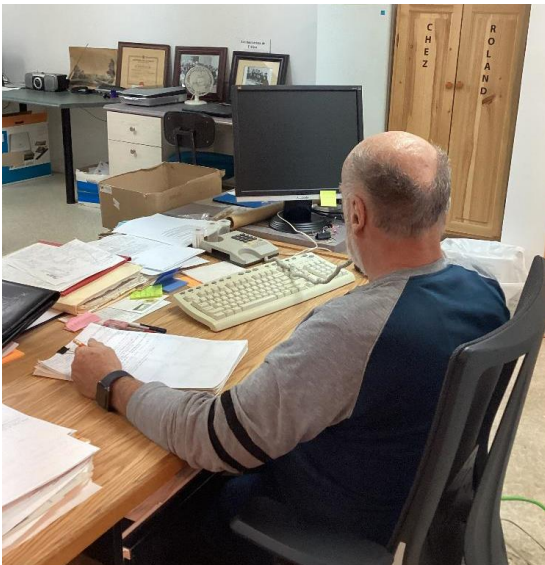
Joseph

(Société d'histoire de Saint-Maurice)

Voici maintenant l'histoire de Joseph qui s'implique depuis 60 ans dans sa communauté et depuis plus d'une vingtaine d'années à la Société d'histoire de Saint-Maurice.



Passionné d'histoire, cet homme a vraiment à cœur tout ce qui touche les familles de cette



paroisse et se fait un devoir de recueillir toutes les informations touchant l'histoire religieuse, politique, artistique, folklorique, économique, sociale et culinaire des familles de la région.

La mission de la Société d'histoire est d'aider à la conservation de notre patrimoine sous toutes ses formes qu'il soit bâti, écrit ou chanté. Ce faisant, elle nous donne le goût de s'intéresser à notre histoire municipale, à notre langue

et ainsi, contribue à développer un sentiment d'appartenance.

Finalement, les deux derniers objectifs de la société sont de favoriser la publication de livres, journaux ou revues ainsi que diffuser ces informations.

Monsieur Joseph, on vous dit un énorme merci pour le travail colossal que vous faites depuis toutes ces années!



Les photos suivantes sont quelques exemples de souvenirs recueillis par la Société d'histoire de Saint-Maurice.



Bien entendu, l'affichage de ces photos a été autorisé grâce à l'accord des membres de la famille.



Pour consulter les archives de la Société d'histoire de Saint-Maurice, vous n'avez qu'à prendre rendez-vous au (819) 378-0160.

Jean-Marc

(Accompagnement aux rendez-vous)

Aujourd'hui, j'accompagne ma mère chez l'ophtalmologiste. Nous attendons dans la salle d'attente et c'est plus long que prévu, il y a du retard dans les rendez-vous. Une fois de plus, on prend conscience que le mot « patient » porte donc bien son nom!

J'entends les conversations feutrées des gens présents autour de nous. Tout à coup, une de ces discussions attire mon attention car il semble que la personne qui accompagne la dame en rose n'est pas son fils. Je tends l'oreille et je finis par comprendre qu'il s'agit d'un accompagnateur.

À force de regarder cette dame vêtue de rose, ma mère s'exclame : « Aline? Aline Cossette? ».

Et puis c'était bien elle, c'est la même Aline que ma mère a connue il y a 15 ans. On change de chaises toutes les deux, afin de se rapprocher un peu. Ma



mère, renouant avec son amie et moi, profitant de l'occasion pour jaser avec ce bénévole qui s'appelle Jean-Marc.

Il me raconte que ça fait 10 ans maintenant qu'il accompagne des gens à leurs rendez-vous médicaux. Jean-Marc aime beaucoup rencontrer des gens et il se sent utile à les accompagner. Il va souvent à Trois-Rivières et parfois même jusqu'à Montréal et Québec. Je trouve ce type de bénévolat admirable car déjà, d'avoir à attendre pour nos rendez-vous, c'est long et pas forcément agréable. Alors de le faire pour une autre personne, c'est très généreux... bravo monsieur Jean-Marc!



Agathe

(Une vie de famille)

Voici maintenant une histoire qui m'inspire beaucoup, celle d'Agathe.

C'est une aînée, une aînée de famille qui, au départ, toute jeune, petite et délicate, prend soin de ses frères et sœurs. Banal vous allez dire! Non! En plus d'être au champ, elle est à la maison et veille à les nourrir, les lave, les protège, les accompagne et les sécurise.

Cette petite pierre précieuse a déjà beaucoup de leadership.

Agathe doit suivre la famille. Tout le monde déménage et elle doit se refaire des connaissances. Toujours sur une ferme, dans les champs, aidant les parents; elle se doit, elle aussi, de se faire un cercle d'amis.

Vient le mariage, les enfants et son don de soi qui ne cesse de grandir et ne s'assèche pas. Elle entre dans des comités d'école, de parents, d'associations pour les femmes, le sport et le carnaval. Fait des pièces de théâtre, des costumes, monte et fabrique les décors, pas un, pas deux, mais plusieurs. De plus, elle réussit à réaliser un de ses plus beaux rêves, l'aide humanitaire.



Elle est cette belle Agathe, une femme résiliente, aimante, dévouée avec tous ceux qui la côtoient.

C'est une femme que j'admire, que j'aime profondément et que j'apprécie beaucoup avoir dans ma vie, c'est mon amie.



Le bénévolat au Québec

(Statistiques)



Avez-vous eu le temps de lire les statistiques parues dans le journal? Ils disent ce matin que nous sommes importants pour la société. Ils disent que l'on fait sauver beaucoup d'argent à l'état et ce, pour nous, tout en continuant à se sentir utiles, appréciés et loin de l'ennui!

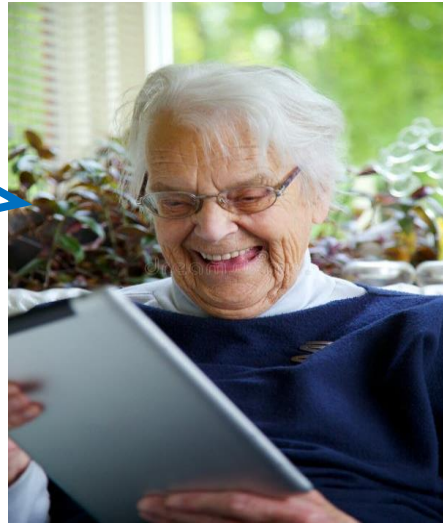
Oui, j'ai lu que nous sommes 2,4 millions de bénévoles au Québec sur une population d'un peu plus de 8 millions et qu'au Canada, nous serions 12 millions sur une population de plus de 38 millions! Ça en fait du monde ça!



Ça équivaut à 348,7 millions d'heures de bénévolat par année. Oui, mais les données datent déjà d'il y a quelques années, et nous sommes de plus en plus de personnes retraitées qui s'impliquent en faisant du bénévolat.



En plus, ils disent dans l'article que nous représentons des économies considérables pour les gouvernements. Juste au Québec, nous occupons l'équivalent de 200 000 emplois à temps plein!



Oui, et pis en plus, on leur fait épargner 1,06 milliard de dollars! Juste au Québec et pour le Canada, c'est l'équivalent de 14 milliards de dollars, c'est 1,04% du Produit Intérieur Brut (PIB) que l'on produit!

Il faudrait que les gouvernements se rendent compte de tout ce que nous leur apportons. Et maintenant que le recrutement des bénévoles est de plus en plus difficile à faire, les gouvernements devraient nous aider à solliciter de nouveaux bénévoles car vraiment, nous sommes des gens importants qui ne demandons qu'à être reconnus pour l'apport que nous fournissons à notre société actuelle et pour le futur aussi.



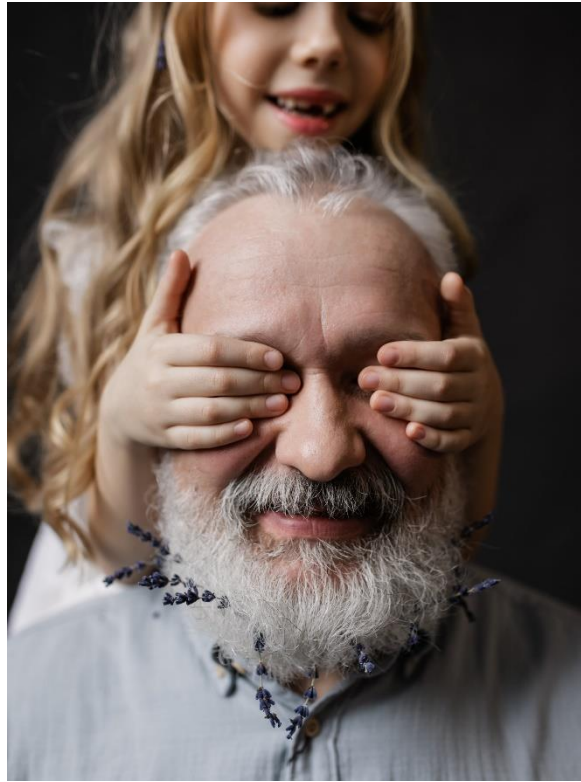


Juste pour le bénévolat en loisirs, une enquête estimait déjà en 2002 que si l'on devait remplacer les bénévoles par des emplois rémunérés au Québec, il faudrait créer 44 000 postes à temps plein. Cela coûterait environ 1,06 milliard de dollars. Et il y a plus de 20 ans de ça, alors imagine aujourd'hui combien ça coûterait pour l'implication en santé ou en services sociaux comme chez-nous, à la défense des droits pour les gens aînés!

Les villes du Québec dépensent 1 milliard et demi de dollars en loisirs (culture, sport, vie communautaire, etc.). Ce qui représente plus de 4 milliards de dollars de services à la population grâce au travail des bénévoles et à la présence des diverses associations. Tu vois? C'est beaucoup; et pourquoi les gouvernements ne donneraient-ils pas une compensation financière aux personnes qui font du bénévolat et qui maintiennent un système dans lequel on fonctionne, en donnant une prime d'implication lorsque le bénévolat est fait pour un organisme reconnu par ces derniers? Ça pourrait peut-être motiver les personnes de tous âges à s'impliquer dans leur communauté!
C'est un pensez-y bien...

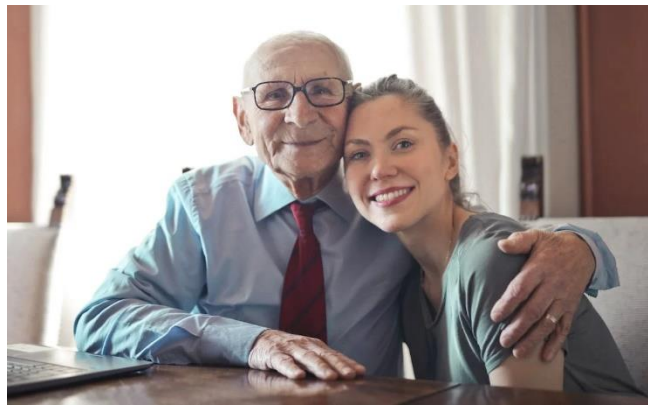


Les aînés d'aujourd'hui





Et vous? Quelle est votre histoire?



Conclusion

Des récits comme ceux que vous venez de lire, il y en a des milliers au Québec. Dans ce photoroman, chaque histoire porte son prénom et derrière chacune se cache une aventure différente et un aîné différent.

Les années passent, les modes changent, la société tente de s'adapter aux multiples transformations qu'elle subit mais une chose demeure, c'est que bon nombre d'aînés sont prêts à aider et à poursuivre leur apport à la société. L'espérance de vie étant plus longue, il est essentiel que l'aîné continue à s'impliquer dans sa communauté et sente qu'il a encore sa place.....

En terminant, je tiens à remercier toutes les personnes qui ont collaboré de près ou de loin à ce projet. C'est grâce à vous tous qui participez aux activités que nos projets prennent tout leur sens. Je tiens à remercier du fond du cœur les membres du conseil d'administration ainsi que les membres du comité de suivi qui ont participé à la rédaction de ce photoroman, grand MERCI pour votre agréable collaboration, vos témoignages inspirants et votre présence dynamique!



Membres du comité (à partir de la droite) : Lise Bournival, Mireille Champagne, Denise Béland, Diane Béland et Louise Dolbec.



Des Chenaux

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE DÉFENSE
DES DROITS DES PERSONNES RETRAITÉES
ET PRÉRETRAITÉES

Novembre 2023