



HABITAT
LANAUDIÈRE

Forces et capacités des aînés

Édition RÉSERVÉE AUX aînés

Valorisation des savoirs expérientiels

Boîte à outils et
ressources d'aide



Responsabiliser OU infantiliser ?



La responsabilisation est la capacité de la personne de prendre des décisions éclairées et de répondre de ses actions et de ses décisions.



L'infantilisation est une attitude qui repose sur l'hypothèse que la personne est incapable d'être autonome, de prendre des responsabilités, de faire des choix éclairés ou de juger adéquatement ce qui est le mieux pour elle.

Tel que le manque de respect, des actions et décisions qui ne tiennent pas compte de vos besoins, de vos souhaits et de vos désirs.

Êtes-vous victime d'infantilisation ?

Voici quelques exemples :

- Les demandes de contention ou encore de protections juridiques, que ce soit de la part des soignants ou de la famille
- Utiliser un vocabulaire dans les communications comme le tutoiement non-désiré, le petit monsieur et la petite madame
- Prendre une intonation de la voix comme en parlant à un bébé
- Voir des caprices au lieu des habitudes de vie
- Modifier les médicaments comme des gouttes, du sirop ou des suppositoires qui sont plus simples à utiliser et à camoufler que d'utiliser les prescriptions régulières dont on doit prendre le temps d'expliquer
- Choisir les vêtements et la coiffure à votre place
- Materner, supposer et avoir de fausses croyances sur vos besoins et désirs

Quelques conséquences de l'infantilisation sur les aînés :

- Diminue l'estime de soi car il y a augmentation de la dévalorisation, de la dépendance et du sentiment d'être inutile
- Augmente le stress, l'anxiété, le risque de dépression et d'isolement
- Restreint le niveau de l'autonomie
- Expose au découragement à rester indépendant



Que faire si je suis victime d'infantilisation ?

Vous pouvez nommer votre émotion en utilisant le «JE» pour ne pas que l'autre personne se sente attaquée.

Vous pouvez également dire que vous désirez vraiment maintenir votre autonomie et que certaines décisions vous appartiennent.

Si la situation ne se règle pas, il faut le dénoncer aux personnes en autorité.



Trucs

pour maintenir votre autonomie

Il faut apprendre de nouvelles choses et vous adaptez aux nouveautés en utilisant vos forces.

- Faites-vous des compliments, **respectez-vous dans vos besoins et vos limites**
- Investissez du temps pour maintenir votre santé physique
- Développez vos talents artistiques, **nourrissez vos passions et créez des liens** avec des personnes que vous admirez
- Chantez et dansez si vous en avez envie. Vous avez le droit de vivre en fonction de vos habitudes et à votre rythme
- Ne laissez personne vous infantiliser ou détruire vos rêves

Comment aider une personne âgée à maintenir son autonomie et ses savoirs ?

- Écouter et rassurer la personne sur ses capacités. Discuter avec elle sur les sujets d'actualité, de ses intérêts et de ses passions. Lui permettre de se sentir vivante et de lui faire comprendre son importance dans votre vie.
- Soutenir la personne lorsqu'elle fait des choix en fonction de ses besoins et de ses désirs. L'accompagner pour qu'elle se sente en sécurité, écoutée et respectée.

Valorisation des savoirs expérimentiels

L'épanouissement et le sentiment de contribution à une cause peut être importante peu importe l'âge. Les personnes âgées peuvent mettre à profit, si elles le désirent, leurs connaissances, leurs expériences ainsi que leur forces en fonction de leurs préférences et de leurs capacités.

« Les personnes âgées ont des connaissances, des expériences et des compétences à partager. Elles apportent une contribution importante à la communauté par leurs leadership, leurs implications bénévoles et leurs engagements en entreprise... »

Elaine Baxter-Trahair



BESOIN D'AIDE ?



Pour obtenir de l'écoute, des références et de l'accompagnement spécialisé

**Ligne Aide Maltraitance Adultes
Ainés : 1-888-489-2287**

Pour Informations, soutien et accompagnement, pour la gestion du stress, de l'anxiété et de la détresse psychologique au Sud de Lanaudière

**Habitat Lanaudière :
450 474-4938**

Pour obtenir des informations, du soutien et de l'accompagnement socio-résidentiel pour les personnes vivant avec un problème de santé mentale au Nord de Lanaudière

**Propulsion Lanaudière :
450 752-6570**

Le **Centre de prévention du suicide de Lanaudière (CPSL)** est un organisme à but non lucratif à vocation régionale qui répond aux besoins de toute personne touchée de près ou de loin par le suicide :

1 866 277-3553

Pour partager ses expériences et ses savoirs :

- Bénévoles Conseil Lanaudière
- Centre d'action bénévole
- Organismes communautaires
- Marché du travail

Sources et inspirations :

- <https://www.cairn.info/revue-le-journal-des-psychologues-2008-3-page-34.htm>
- https://www.medecinesciences.org/en/articles/medsci/full_html/2020/11/msc200258/msc200258.html
- <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees/inclusion-sociale-des-aines>

**Habitat Lanaudière remercie
ses précieux partenaires**

Financé en partie par le gouvernement
du Canada par le biais du programme
Nouveaux Horizons pour les aînés

Canada

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS

Desjardins
Caisse Le Manoir

Député de L'Assomption, M. François Legault
Députée Les Plaines, Mme Lucie Lecours
Député de Masson, M. Mathieu Lemay
Députée de Repentigny, Mme Pascale Déry

Table régionale
de concertation des aînés
de Lanaudière

MAISON
L'INTERSECTION
PROPULSION
LANAUDIÈRE