

# L'INCLUSION

## une question d'attitude !

VIVRE DANS UN MILIEU INCLUSIF, c'est un droit pour chaque personne aînée !

### AGIR DE FAÇON INCLUSIVE VEUT DIRE

- Réfléchir à notre attitude personnelle et la culture de notre organisation envers les personnes aînées
- Mettre fin aux préjugés que nous avons envers les personnes aînées
- Reconnaître la diversité de nos communautés et accepter les différences
- Voir la différence des personnes aînées comme une valeur ajoutée pouvant contribuer pleinement à notre société
- Valoriser les savoirs et en favoriser le partage entre les diverses générations
- Adapter nos structures et nos façons de faire pour mieux pouvoir accueillir et servir les personnes aînées, selon leurs besoins, moyens et limites
- S'assurer que les personnes aînées soient impliquées dans les instances décisionnelles et/ou dans les processus de consultation, afin qu'elles puissent identifier leurs attentes, leurs besoins et leurs aspirations
- Encourager nos organismes, nos communautés, nos municipalités et nos écoles à adopter de nouvelles pratiques pour encourager l'inclusion des personnes aînées et favoriser la mise en œuvre d'activités intergénérationnelles pouvant bénéficier à tout le monde

« L'intégration des personnes aînées à la vie communautaire ne se fait pas sans difficulté. Certains préfèrent que les personnes aînées aient des structures parallèles, plutôt que de les accueillir au sein des structures existantes, mais la seule façon efficace de leur donner la place qui leur revient est par la voie de l'inclusion. Il faut créer un environnement propice à la coopération. L'union des forces au sein d'une communauté peut aider à tisser des liens sociaux et à améliorer le mieux-être des personnes aînées. »

Claude Snow militant pour la justice sociale

Nous pouvons faire une grande différence, UNE PERSONNE AÎNÉE À LA FOIS, UN GESTE À LA FOIS !

SI VOUS SOUHAITEZ PROPAGER À GRANDE ÉCHELLE UNE CULTURE DURABLE DE L'INCLUSION SOCIALE,

consultez le nouvel outil développé par le MACS-NB!



Faites connaître vos histoires à succès! 👍

DEVENEZ MEMBRE

du Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick (MACS-NB)

Un réseau communautaire agissant en faveur de la santé et du mieux-être

Pour en savoir plus visitez notre site web :

[www.macsnb.ca](http://www.macsnb.ca)

**MACS** NB

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick

☎ 506.764.3322    ✉ info@macsnb.ca

🏠 117, rue des Prés, Saint-Léolin, N.-B. E8N 2P9

[www.macsnb.ca](http://www.macsnb.ca)

Cette publication est rendue possible grâce à l'appui de



# L'INCLUSION SOCIALE

## des personnes aînées acadiennes et francophones...

### pour des COMMUNAUTÉS ENGAGÉES ET EN SANTÉ!



SEUL on va plus vite. ENSEMBLE on va plus loin... »  
Proverbe africain

**MACS** NB

Mouvement Acadien des Communautés en Santé du Nouveau-Brunswick

[www.macsnb.ca](http://www.macsnb.ca)

« Un réseau en route vers le MIEUX-ÊTRE! »

Les personnes retraitées et pré-retraitées désirent vieillir en demeurant actives.

## À NOUS DE LES INCLURE...

L'inclusion sociale permet d'assurer une participation égalitaire et équitable de toutes les personnes de la société, malgré leurs différences. Cette inclusion est présente grâce à des réflexions et des efforts constants, afin de s'assurer que personne ne soit exclu.

L'approche inclusive consiste à diminuer les barrières qui excluent et qui limitent la participation. Elle invite à chercher une formule qui permette de rejoindre tout le monde dans la réalité de leur vécu.

### Une société inclusive des personnes âgées acadiennes et francophones

Accueillir les différences !



« Une société progressive et inclusive cherche activement à solliciter la sagesse et le vécu des aînées et aînés tout en valorisant les rêves et les contributions des jeunes. **Quelle belle mission.** »

Norma Dubé présidente, Association francophone des aînées et aînés du Nouveau-Brunswick

**EXCLURE,**  
c'est empêcher l'autre de participer et le tenir à l'écart.

**INCLURE,**  
c'est aller le chercher et l'intégrer, donc lui faire une place et lui donner l'occasion de participer à la vie communautaire.



## EXCLUSION SOCIALE

L'exclusion sociale est un phénomène social par lequel certaines personnes (ou groupes de personnes) sont rejetées par la société, car elles sont jugées différentes en raison, par exemple, de leur âge.

La plupart du temps, l'exclusion n'est pas voulue. Elle se produit en raison des règles, des façons de faire et des traditions établies.

### FORMES D'EXCLUSION SOCIALE

- **L'exclusion personnelle** se produit quand des personnes âgées ne participent pas à la vie communautaire parce qu'elles ont des difficultés sur le plan personnel et qu'elles manquent de confiance en elles, par exemple des problèmes de santé ou le décès du/de la partenaire.
- **L'exclusion circonstancielle** se produit quand des circonstances, telles que la perte de capacité ou devenir un.e proche aidant.e conduisent à l'exclusion.
- **L'exclusion structurelle** se manifeste quand les structures empêchent les gens qui ont des besoins particuliers d'accéder aux biens et services, par exemple quand les lieux choisis ne sont pas adaptés/accessibles ou quand un langage complexe est utilisé.
- **L'exclusion économique** empêche les personnes à faible revenu de se faire entendre et de participer. La difficulté de se rendre aux activités dans les régions rurales ou l'offre d'activités payantes sont de bons exemples d'exclusion économique.

« L'inclusion sociale doit avant tout mettre l'accent sur le vivre ensemble. Par l'intermédiaire des personnes âgées, il faut s'assurer de transmettre les savoirs aux générations suivantes et de mettre à profit les talents et les forces déjà présentes dans la communauté. Il est important de rassembler les gens de différentes générations et de différentes cultures, afin de renforcer la coopération, le sentiment d'appartenance et de tisser des liens sociaux forts. »

Léo-Paul Pinet champion du développement communautaire et social



**L'EXCLUSION ET L'ISOLEMENT SOCIAL**  
ont des conséquences importantes sur la santé physique et mentale des personnes âgées.

## ISOLEMENT SOCIAL

L'isolement social est souvent défini par le fait d'avoir peu de relations sociales et/ou des relations sociales de moins bonne qualité avec les autres.

Le concept est également associé au fait que les personnes âgées ont peu de rôles sociaux et la sous-valorisation du rôle que peuvent jouer les personnes âgées au sein de la société.

### Quelques facteurs de protection contre l'isolement social (Emploi et Développement social Canada, 2016)

- Se sentir connecté.e aux autres et valorisé.e
- Avoir le sentiment de jouer un rôle utile dans la société
- Être en bonne santé physique et mentale
- Avoir accès à des moyens de transport
- Avoir accès à des services de santé et d'action communautaire
- Avoir un réseau social d'entraide
- Vivre dans un quartier où l'on se sent en sécurité

### Quelques chiffres sur l'isolement social

- 58 % des adultes canadiens de plus de 50 ans ont connu un certain degré de solitude et 41% sont menacés d'isolement social (National Institutes on Aging, 2023)
- L'isolement social augmente les risques d'un accident vasculaire cérébral de 32%, de développer une forme de démence (plus de 50%) et de décès (45%) (Radio-Canada, 2024)
- Le manque de liens sociaux a des conséquences comparables à la consommation de 15 cigarettes par jour (Emploi et Développement social Canada, 2016)

« C'est une crise de santé publique (isolement social) et c'est beaucoup plus courant qu'on ne le voit avec ces chiffres. Une partie de la population touchée par l'isolement n'est pas celle qui répond aux sondages. [...] Il faut changer la manière dont on fait les choses jusqu'à présent. »

Dre Suzanne Dupuis-Blanchard  
directrice du Centre d'études du vieillissement de l'Université de Moncton