

# RIRE SANS ÂGE



## Mise en contexte

Le vieillissement de la population québécoise s'accompagne d'enjeux liés à l'isolement social, à la participation citoyenne et au bien-être des aînés. Dans ce contexte, les projets ou activités qui favorisent la mixité des âges deviennent essentiels pour renforcer le tissu social et améliorer la qualité de vie.

Face à cette réalité, les occasions de s'exprimer, de créer et de rencontrer d'autres personnes demeurent limitées, surtout pour les aînés. Pourtant, les activités artistiques comme l'humour sont simples et puissantes pour encourager les échanges, renforcer la confiance en soi et tisser des liens entre les générations.

C'est dans cette optique que le projet **Rire sans âge** a été mis en place, afin de briser l'isolement, stimuler la créativité et favoriser la rencontre entre les générations.



## Les objectifs du projet

- Développer les compétences en écriture et en performance humoristique ;
- Favoriser le rapprochement intergénérationnel à travers des activités artistiques ;
- Offrir un espace sécurisant favorisant l'expression personnelle, la créativité, la confiance en soi et la prise de parole en public.

**Durée du projet :** avril 2025 à mars 2026 – 1 an

**Personne responsable :**

Mohamed A. Kadri – Responsable du développement



## Méthodologie

Un total de **14 ateliers d'humour**, **1 répétition générale**, et **18 participants**, dont 15 ont débuté le parcours et 12 l'ont complété jusqu'à la présentation finale.

Les ateliers ont permis d'initier les participants à différentes techniques d'écriture humoristique, telles que la dérision, la comparaison et l'exagération, menant à la création de numéros inspirés de leur vécu expérientiel et présentés lors d'un spectacle final.



Photo de groupe des participants du Quartier des générations, en début de parcours, accompagnés de Mohamed A. Kadri, responsable du projet et Marie-Line Pitre, humoriste et animatrice des ateliers

## Démarche d'évaluation en trois temps

- Entrevues avec 5 participants, filmées en début de parcours pour documenter les motivations et attentes ;
- Entrevues à mi-parcours pour évaluer l'évolution de l'expérience ;
- Questionnaire écrit et groupe de discussion à la fin du projet pour mesurer le niveau de satisfaction et les retombées.





Marie-Line Pitre, humoriste et animatrice des ateliers


### Premier résultat :


Les résultats démontrent un niveau de satisfaction très élevé, avec entre **80 %** et **90 %** des participants se déclarant « tout à fait d'accord » quant à la qualité du projet.


### Les principales retombées observées :


 Amélioration du bien-être émotionnel (joie, fierté, accomplissement)

 Développement de la confiance en soi et de la prise de parole

 Réduction du sentiment d'isolement

 Renforcement du sentiment d'appartenance

 Augmentation de l'aisance dans les interactions intergénérationnelles

 Forte participation et engagement



Les coulisses du spectacle



## Deuxième résultat :

L'analyse qualitative des retombées du projet met en évidence plusieurs impacts significatifs sur l'expérience vécue par les participants, tant sur le plan humain que relationnel et personnel.

### **Les retombées qualitatives observées :**

- Création d'un environnement chaleureux, sécurisant et stimulant ;
- Richesse des échanges intergénérationnels et meilleure compréhension mutuelle ;
- Expérience transformative marquée par un dépassement de soi ;
- Rôle central de l'animation dans la réussite du projet ;
- Expérience du spectacle vécue comme un moment fort, générant une fierté unanime chez les participants.

**« Ce qui m'a plu, c'est la possibilité de côtoyer des personnes plus âgées. J'ai été impressionnée de voir à quel point elles n'ont plus peur de rien. »** Marie-Lou, participante aux ateliers Rire sans âge.



## Troisième résultat :

**« Oh le stress oui, mais quand je suis montée sur scène, c'était le fun... »**

**« L'humour c'est intime, on veut faire rire mais il faut se rendre vulnérable... »**

**« Je trouve que c'est la prise de risque qui appelle à cette solidarité entre nous. Cet état d'esprit collectif entre nous, les gens du public l'ont senti... »**

Ainsi, le partage d'émotions, la vulnérabilité, l'engagement commun et la prise de risque participent à la création de liens solides entre les participants.

**« C'était un travail collectif, on avait un objectif commun... quand tu montes sur scène, tu veux réussir, tu ne veux pas être un faux là-dedans... »**

**« Je trouve que j'étais très à l'aise de vivre ce stress ensemble... »**



**« C'était très beau, très touchant. Un grand moment de vie »**

**« C'était sympathique, audacieux d'avoir osé faire de l'humour » « J'ai adoré! »**





## Pistes d'amélioration et recommandations

### Présentation du projet

Les premières rencontres ont été cruciales pour bien expliquer et démarrer le projet.

**Recommandation** : Établir cette rencontre dès le début pour bien définir le rôle de chaque partenaire et valider l'intérêt et la disponibilité des participants.

### Durée des ateliers :

La durée actuelle des ateliers (environ 60 minutes) est jugée suffisante pour le déroulement général, mais plusieurs participants ont souligné le besoin de plus de temps pour approfondir les exercices d'écriture humoristique, développer leurs idées et enrichir la création de leurs numéros.

**Recommandation** : ajuster le temps alloué pour favoriser une exploration plus complète et progressive du processus créatif.

### Horaires :

Certains participants ont mentionné que les horaires pouvaient représenter un défi en raison de contraintes personnelles, familiales ou professionnelles.

**Recommandation** : Proposer des plages horaires variées pour faciliter la participation et réduire les absences liées à des facteurs externes au projet.

### Mixité générationnelle :

Bien que le projet ait permis de véritables échanges intergénérationnels, la composition du groupe demeure majoritairement composée de personnes âgées.

**Recommandation** : Travailler en collaboration avec une école ou un Cegep pour rejoindre davantage de jeunes participants et renforcer encore la diversité des points de vue et enrichir la dynamique inter- et plurigénérationnelle.



La Fondation est ravie d'avoir pu bénéficier d'un financement du Gouvernement du Canada.

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

Canada



Responsable du projet – Mohamed A. Kadri  
Graphisme – Révolution Studio graphique  
Photographe – Stéphanie Chiron

Ce que les spectateurs en ont pensé.

Visionnez la vidéo juste ici. ▶



Fondation  
Berthiaume  
Du Tremblay

La Fondation Berthiaume-Du Tremblay

1675, boul. Gouin Est Montréal  
(Québec) H2C 1C2 · 514 382-8018

[berthiaume-du-tremblay.com](http://berthiaume-du-tremblay.com)