



# Âgisme: qui a peur de la vieillesse ?

**Moins rapides, moins productifs, plus fragiles: tour à tour considérés comme un fardeau et comme de grands enfants qu'il faudrait protéger à tout prix, les aînés font les frais de nombreux stéréotypes et discriminations. Hostile ou bienveillant, cet «âgisme» a de nombreuses répercussions sur l'estime de soi et la santé. Alors, comment changer de regard sur le vieillissement ?**

TEXTE: JULIE LUONG • JULUONG@YAHOO.FR

PHOTOS: © OLLY - STOCK.ADOBE.COM (P.18), © ALESSANDRO BIASCIOLI - STOCK.ADOBE.COM (P.19),

© ANNE B/PEOPLEIMAGES.COM - STOCK.ADOBE.COM (P.20), © ALBERTO - STOCK.ADOBE.COM (P.21)

**V**ieillir, quelle horreur ? Alors que la hausse de l'espérance de vie pourrait être un motif de se réjouir – rappelons qu'en Belgique, l'espérance de vie est passée de 45 ans en 1885 à 82,4 ans aujourd'hui **(1)** –, elle est devenue un sujet de préoccupation anxieuse, que ce soit par rapport au financement des retraites, aux coûts des soins de santé ou tout simplement à la possibilité de continuer à mener «une vie bonne» lorsqu'on s'éloigne des standards de productivité et de séduction associés à la jeunesse. Dans nos sociétés, la représentation du vieillissement est ainsi essentiellement négative. En témoigne une récente étude qui s'est penchée sur l'analyse d'1,1 milliard de mots répertoriés dans les médias aux États-Unis et en Angleterre: elle révélait que les descriptions négatives à l'égard des personnes âgées sont 6 fois plus nombreuses que les descriptions positives **(2)**. Une dépréciation qui se retrouve aussi dans les échanges interpersonnels, le plus souvent sous couvert d'«humour»: ainsi, des chercheurs ont observé que passée la quarantaine, plus de 66% des messages de cartes d'anniversaire témoignaient d'une image négative de l'avancée en âge... **(3)**

## Racisme, sexisme, âgisme: des traits psychologiques communs

C'est dans un article intitulé «*Age-ism: Another Form of Bigotry*», paru dans les années 60, que

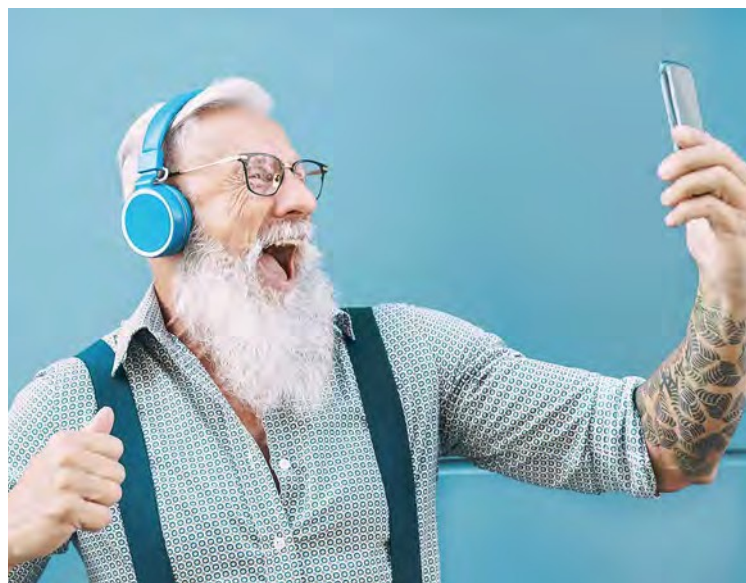
le psychiatre et gérontologue Robert Butler a mis pour la première fois en avant la notion «d'âgisme», qu'il définit alors comme *«un profond malaise de la part des jeunes et des personnes d'âge moyen – une répulsion personnelle et un dégoût pour le vieillissement, la maladie, le handicap; et la peur de l'impuissance, de "l'inutilité" et de la mort»*. Aujourd'hui, selon le premier rapport de l'OMS sur l'âgisme (4), plus d'une personne sur deux dans le monde manifesterait des attitudes âgistes. Comme l'ont démontré récemment Vassilis Saroglou et Stefan Agrigoroaei, professeurs et chercheurs à l'Institut de recherche en sciences psychologiques de l'UCLouvain (5), certains profils psychologiques sont particulièrement concernés. *«Les attitudes âgistes sont corrélées à certains traits psychologiques qu'on retrouve aussi chez les personnes qui manifestent du racisme, du sexisme et de l'homophobie, explique à Athena Vassilis Saroglou. On retrouve premièrement une forme de conservatisme, d'autoritarisme, de conformisme par rapport à son groupe (ici, son groupe d'âge). Deuxièmement, ce sont des personnes qui présentent un profil de dominant social: elles pensent que les groupes sociaux auxquels elles appartiennent sont supérieurs aux autres. Troisièmement, il s'agit de personnes dont les valeurs sont centrées sur elles-mêmes: leur réussite est une priorité, même s'il faut pour cela marcher sur les autres. Quatrièmement, ce sont des personnes qui ont peu de flexibilité sur leurs croyances: elles n'envisagent pas qu'elles pourraient un jour penser différemment.»* À ces traits psychologiques, il faut ajouter une variable spécifique à l'âgisme: l'anxiété par rapport à sa propre mort. *«L'âgisme apparaît comme une stratégie d'évitement par rapport à l'idée que l'on est soi-même mortel, poursuit le chercheur. Les personnes âgistes ont tendance à penser qu'elles sont en pleine possession de leurs moyens et qu'elles sont en quelque sorte éternelles. Elles font preuve d'une faible "continuité du soi", à savoir la capacité à se percevoir soi-même dans le futur.»*

## Âgisme hostile ou bienveillant

L'étude montre par ailleurs que l'âgisme dit «bienveillant» est plus répandu que l'âgisme «hostile». Plus facile à identifier, l'âgisme hostile désigne les attitudes négatives vis-à-vis des aînés: comme le pointe une analyse d'Eneo, le mouvement social des aînés, *«il se manifeste dans des comportements d'invisibilisation, d'ignorance et de négligence»* (6), comme de ne pas regarder ou parler directement à une personne âgée pour s'adresser plutôt à son aidant/accompagnant. L'âgisme bienveillant, en revanche, est plus subtil: il prend généralement la forme de comportements

## SUCCESSION, CONSOMMATION, IDENTITÉ: 3 ARGUMENTAIRES ÂGISTES

Dans leur étude, Vassilis Saroglou et Stefan Agrigoroaei ont étudié la manière dont étaient perçues les questions de succession, de consommation et d'identité par rapport à l'âge. Ainsi, concernant la succession, les discours âgistes tournent autour de l'idée que les personnes âgées ne laissent pas assez ou pas assez vite la place aux jeunes, les empêchant d'avancer et de gravir l'échelle sociale, mais aussi de l'idée que les personnes âgées n'ont pas à décider de choses qui concernent les jeunes et l'avenir de la société. Les attitudes âgistes peuvent aussi concerner des questions de consommation, avec l'idée que les aînés utilisent trop de ressources, qu'ils sont un poids à la fois pour le système de santé et pour leur propre famille. Enfin, l'âgisme peut s'exprimer par rapport à la question de l'identité: dans cette optique, chacun serait censé rester à sa place. Les aînés ne devraient donc pas se mélanger avec les jeunes et passer du temps dans les mêmes lieux qu'eux, qu'il s'agisse de lieux physiques ou virtuels, comme les réseaux sociaux.



maternants ou paternalistes visant à aider ou protéger les personnes âgées sans qu'elles l'aient demandé: les inciter à ne plus travailler car ce serait mieux pour elles, leur cacher les mauvaises nouvelles comme si elles n'étaient plus capables de faire face à la réalité... *«Le covid a été un moment de bascule, pointe Pascal Broché, psychologue au sein de l'association Respect Seniors. C'est un moment où, soi-disant pour leur bien, on a décidé collectivement de ce que les seniors pouvaient faire ou non, en niant leur capacité à l'auto-détermination, c'est-à-dire à décider pour elles-mêmes.»*



«Bien sûr, il y a une différence entre l'âgisme hostile et l'âgisme bienveillant, précise Vassilis Saroglou, dans le sens où l'âgisme hostile repose sur une forme de méchanceté, un manque d'amabilité et de compassion pour les autres. L'âgisme bienveillant traduit en revanche une forme de compassion ou de pitié. On parle de conservateurs compassionnels: ce sont des personnes qui, tout en voulant aider, ne traitent pas l'autre comme un adulte.» Malheureusement, les études montrent que les conséquences de l'âgisme bienveillant sont en réalité aussi néfastes que celles de l'âgisme hostile, notamment en termes de baisse de l'estime de soi et de perte de confiance. «C'est ce qu'on appelle la menace du stéréotype», commente Vassilis Saroglou. En psychologie, la menace du stéréotype désigne les effets d'un stéréotype sur les compétences elles-mêmes: ainsi des stéréotypes de genre qui affectent directement les performances des filles en mathématiques à partir du moment où elles réalisent que l'autre les perçoit comme moins bonnes que les garçons. «De même, quand un individu réalise qu'on le perçoit avant tout comme une personne âgée, il va perdre en compétences», commente Vassilis Saroglou. Les aînés finissent ainsi souvent par manifester une forme d'âgisme «intérieurisé», qui va les pousser à se dénigrer et à s'interdire certaines activités ou comportements qui ne seraient «plus de leur âge». «Les conséquences de cet âgisme sont multiples, poursuit Vassilis Saroglou, que ce soit sur le plan cognitif, sur le bien-être, sur la santé et même sur la longévité.»

## 7 aînés sur 10 victimes de préjugés

En 2021, une enquête menée en Belgique par *Amnesty International* (7) révélait l'ampleur de l'âgisme: 7 aînés sur 10 s'y déclaraient victimes de préjugés et de stéréotypes en raison de leur âge, tandis qu'un aîné sur 3

disait se sentir vieux dans le regard des autres, alors que 89% d'entre eux se sentaient pourtant jeunes d'esprit et 87% bien dans leur peau ! Un contraste frappant qui rejoint le constat posé par d'autres études: alors que la vieillesse est socialement associée à la tristesse et au dépérissement, le bonheur ressenti a en réalité tendance à augmenter avec l'âge. Dans une étude menée auprès de quelque 460 000 participants issus de différents pays et cultures, une équipe de chercheurs allemands et suisses a par exemple montré que 70 ans était l'âge auquel on était le plus heureux dans la vie ! (8) Ainsi, si le sentiment de satisfaction à l'égard de la vie diminue entre 9 et 16 ans, il augmente à nouveau graduellement jusqu'à l'âge de 70 ans, pour diminuer à nouveau légèrement jusqu'à l'âge de 96 ans.

Viellir ne serait donc pas en soi un processus redoutable: en revanche, le sort que nos sociétés réservent aux aînés peut le rendre particulièrement pénible... Ainsi, toujours selon l'étude d'*Amnesty International*, seuls 67% des 75 ans et plus se disent intégrés dans la société actuelle contre 79% des 55-64 ans. 46% des 75 ans et plus constatent par ailleurs que leur opinion est devenue moins importante aux yeux des autres, contre 26% des 55-64 ans. Au travail, près d'un aîné sur quatre estime avoir été traité différemment dès lors qu'il a eu dépassé l'âge de 55 ans: non seulement les employés plus jeunes ont souvent la priorité, mais les aînés constatent aussi qu'ils sont moins pris au sérieux, qu'on leur donne moins de responsabilités et qu'ils ont surtout plus de mal à trouver un emploi, alors que les employeurs recherchent paradoxalement des personnes expérimentées... Et cela alors même que la loi du 10 mai 2007 interdit toute discrimination fondée sur l'âge (discrimination directe et indirecte, harcèlement, injonction à discriminer et discrimination cumulée et intersectionnelle). Enfin, que ce soit en institution ou à domicile, plus d'un aîné sur 4 est confronté à au moins un type de maltraitance, que celle-ci soit physique, psychologique, civique, financière ou relevant de la négligence.

## Sensibiliser

Contrairement à une croyance répandue, Vassilis Saroglou souligne par ailleurs que les cultures collectivistes ou traditionnelles ne sont pas épargnées par l'âgisme. «Des études ont montré que c'était même tout le contraire car sous couvert d'honorer les personnes âgées, les sociétés traditionnelles ont souvent tendance à les marginaliser. Il y a une forme de respect associée à une forme de peur, avec comme résultat une mise à l'écart: on met les aînés sur un piédestal mais il faut qu'ils restent là !» Selon le chercheur,






## CUMUL DES DISCRIMINATIONS

Les femmes sont plus touchées que les hommes par le regard que la société porte sur elles: selon l'étude d'*Amnesty International*, 53% d'entre elles pensent que les aînés ne sont pas représentés de manière positive dans les médias, contre 37% pour les hommes. Les aînés appartenant à une minorité ressentent davantage encore le manque de considération: 45% d'entre eux considèrent que leur opinion est devenue moins importante contre 33% des aînés n'appartenant pas à une minorité tandis que 31% des aînés appartenant à une minorité se sentent souvent seuls contre 22% des aînés n'appartenant pas à une minorité. «Il est nécessaire penser aujourd'hui le cumul de ces discriminations, commente Pascal Broché de *Respect Seniors*. C'est particulièrement vrai pour la question LGBT, qui reste encore un vrai tabou en maisons de repos.»

si l'âgisme est si universellement répandu, c'est aussi qu'il repose sur une loi évolutionniste, liée à l'attractivité sexuelle. «Il y a un choix préférentiel pour la jeunesse qui a été transmis à travers les siècles et qui est lié à la question de la fertilité, à la démultiplication de l'espèce sur base de gènes porteurs de santé», explique-t-il.

Rendre la vieillesse désirable requiert donc une prise de conscience active et un travail collectif, d'autant plus crucial que – contrairement au sexisme, au racisme ou à l'homophobie qui ne concernent qu'une partie de la population «comme cibles» –, chacun d'entre nous sera un jour confronté aux stéréotypes agistes. «À mon sens, la première stratégie, c'est la sensibilisation, souligne Vassilis Saroglou. À l'école, au travail, en maisons de repos, dans les hôpitaux... Une sensibilisation qui doit se faire sans culpabiliser les individus, qui ne sont pas nécessairement intentionnellement agistes. Deuxièmement, il s'agit de restructurer toutes les politiques mises en place, comme le système de retraites, les modes d'habitats (en développant par exemple davantage d'habitats groupés), une meilleure préparation à la retraite, de meilleurs dispositifs pour profiter de l'expertise des aînés... C'est une réflexion à la fois politique, médicale, sociétale qui doit être menée en faveur de politiques adaptées concernant ce "troisième tiers de la vie".» 

(1) Chiffres Statbel

(2) Ng, R. (2021). *Societal Age Stereotypes in the U.S. and U.K. from a Media Database of 1.1 Billion Words*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8822

(3) Ellis, S.R., & Morrison T.G. (2005). *Stereotypes of ageing: messages promoted by age-specific paper birthday cards available in Canada*. *International Journal of Aging Human Development*, 61(1): 57-73

(4)  <https://www.who.int/publications/item/9789240016866>

(5) Saroglou, Vassilis & Agrigoroaei, Stefan & Giorgio, Antonella & Fraselle, Alix. (2025). *Do Benevolent and Hostile Expressions of Ageism Really Differ? The Underlying Role of Social Attitudes, Personality, Values, Emotions, and Beliefs*. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 35. 10.1002/casp.70169.

(6)  <https://www.eneo.be/wp-content/uploads/2023/12/202314-Agisme-bienveillant.pdf>

(7)  <https://bit.ly/3KGJzJl>

(8) Buecker, S., Luhmann, M., Haehner, P., Bühler, J. L., Dapp, L. C., Luciano, E. C., & Orth, U. (2023). *The development of subjective well-being across the life span: A meta-analytic review of longitudinal studies*. *Psychological Bulletin*, 149(7-8), 418–446.

 <https://doi.org/10.1037/bul0000401>