

Vieillir sans étiquette : en finir avec l'âgisme

Les stéréotypes liés à l'âge s'invitent dans le quotidien sans toujours y prêter attention. Une étude de l'UCLouvain révèle que ces attitudes, même bienveillantes, portent pourtant à conséquence.

Texte : Sandrine Cosentino, Illustration : Daniel Garcia



'âgisme reste très présent dans notre société, car il s'appuie sur des croyances profondément ancrées : peur de la mort, réflexes paternalistes, tabou autour du vieillissement et manque de contacts entre générations.

Dans un monde où l'on vit de plus en plus longtemps, les professeurs Vassilis Saroglou et Stefan Agrigoroaei, chercheurs en psychologie à l'UCLouvain, ont mené deux enquêtes auprès de 500 participants pour explorer les mécanismes de l'âgisme, comprendre ses conséquences et proposer des recommandations (1). S'il est évident que l'âgisme hostile est discriminatoire, l'étude révèle que même les gestes que l'on croit protecteurs peuvent avoir des effets néfastes. "Nous avons été surpris

"Nous avons été surpris de constater que l'âgisme bienveillant s'appuie sur les mêmes caractéristiques que l'âgisme hostile."

**Vassilis Saroglou,
chercheur à l'UCLouvain**

de constater que l'âgisme bienveillant s'appuie sur les mêmes caractéristiques que l'âgisme hostile", avoue Vassilis Saroglou. "La longévité est un phénomène récent, rappelle-t-il. Vivre 20 ou 30 ans après la retraite, nous n'y sommes pas vraiment préparés, tant au niveau politique que social ou familial. Il est urgent de prendre conscience de cet enjeu et d'y travailler à tous les niveaux."

Deux faces d'une même pièce...

Percevoir les aînés comme difficiles, imaginer qu'ils accaparent des ressources ou empiètent sur l'espace social des plus jeunes, c'est le côté pile de la pièce. L'âgisme hostile se traduit par des stéréotypes négatifs, des propos méprisants ou une exclusion sociale et professionnelle. Dans une étude menée par Unia (2), le Centre interfédéral pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme et les discriminations, 20 % des participants déclarent avoir été victimes de discrimination fondée sur l'âge dans le domaine de l'emploi.

Le côté face, bienveillant, est souvent inconscient mais très répandu : surprotection, infantilisation, décision prise à la place de la personne concernée. "Je suis une personne à mobilité réduite, j'utilise un déambulateur. Il arrive régulièrement que quand je descends du bus, une personne veuille m'aider et prenne mon déambulateur," illustre Gerlinde, octogénaire dynamique, bien décidée à ne pas se laisser enfermer dans un rôle qu'elle n'a pas choisi. "Cette attitude, même si elle part d'une bonne intention, est non seulement dangereuse car je perds mon appui, mais elle est aussi irrespectueuse. La moindre des choses est de me demander si j'ai besoin d'aide !"

... et une même logique d'exclusion

Avoir un comportement âgiste, c'est réduire un individu à son âge plutôt qu'à ses qualités. Toutes les générations peuvent être concernées, même si les seniors et les jeunes sont les plus souvent touchés. En 2024, près de 10 % des dossiers ouverts par Unia portaient sur la discrimination liée à l'âge (2).

Si ces formes de discriminations sont moins connues, elles ne diffèrent pas de formes de discriminations classiques. "Les profils psychologiques des personnes ayant un comportement âgiste — conformisme, autoritarisme, hiérarchie des groupes, valorisation de soi, faible flexibilité — sont les mêmes que ceux associés au racisme, au sexisme et à l'homophobie", affirme Vassilis Saroglou au regard des résultats de l'étude.

Des conséquences directes dans tous les domaines

"Ces stéréotypes sont tellement ancrés que certaines personnes âgées finissent par adopter elles-mêmes des attitudes âgistes, assure Sylvie Dossin, secrétaire politique de l'asbl Éneo, le mouvement social des aînés de la MC. Elles renoncent à donner leur avis, convaincues que cela ne changera rien, par exemple lors des élections."

Éneo reçoit régulièrement des retours de ses volontaires sur des comportements non adéquats.

Lorsqu'une personne âgée s'adresse à un service public ou à une entreprise (gaz, électricité, télécoms...), il arrive qu'on lui rétorque "Demandez à vos enfants de vous aider !" Pour Sylvie Dossin, cette vision a plusieurs conséquences :

"En répondant de la sorte, on les prive de leur autonomie. Elles n'ont pas d'autres choix que de demander de l'aide à un proche. Par ailleurs, on part de l'idée que ces personnes sont entourées, alors qu'elles peuvent souffrir de solitude. De plus, elles n'ont pas reçu une solution à leur problème."

L'âgisme a également un impact sur la santé mentale et physique, et même sur les soins reçus. "Lorsque quelqu'un parle à ma place, choisit sans me consulter ou s'adresse à mon mari plutôt qu'à moi lors d'une consultation médicale, je perds mon identité, j'ai le sentiment d'être infantilisée, témoigne Gerlinde, également volontaire chez Éneo. Alors que je suis encore capable de faire mes choix."

Dans l'étude d'Unia (2), une femme de 83 ans confie : "Il y a cinq ans, l'orthopédiste n'a pas voulu me soigner, compte tenu de mon âge. Je devais accepter le fait d'être usée. Heureusement, j'ai trouvé une solution et ma mobilité est toujours excellente." Et toujours selon l'organe de lutte contre la discrimination, un peu plus de 2 % des personnes de plus de 61 ans disent être traitées avec condescendance par des prestataires de soins, 5 % estiment que leurs plaintes n'ont pas été prises au sérieux et

"Les stéréotypes âgistes sont tellement ancrés que certaines personnes âgées finissent par adopter elles-mêmes ces attitudes."

Sylvie Dossin, secrétaire politique de l'asbl Éneo

2 % n'ont pas eu accès à un traitement approprié.

Les discriminations âgistes s'additionnent parfois à d'autres, comme le validisme ou le sexisme, aggravant encore les effets.

Un enjeu collectif

L'âgisme ne concerne pas seulement les personnes âgées : il nous touche collectivement. Même si la vieillesse semble encore lointaine pour beaucoup, la plupart d'entre nous y parviendront un jour. Pourtant, les occasions de rencontre entre générations sont rares. Il ne relève pas non plus de maladresses isolées : il est présent dans nos réflexes et nos organisations. Il touche à la santé, à la dignité et à la liberté de choix.

Face à ces constats, des actions concrètes permettent d'en réduire l'impact et de promouvoir une société plus inclusive, comme le fait Éneo par exemple (voir encadré).

Ces actions collectives doivent s'accompagner d'un engagement institutionnel : prévoir systématiquement la consultation de la personne

concernée, former les professionnels à une approche basée sur le dialogue et mettre en place des outils pour anticiper les décisions.

Pour réduire ces comportements, la sensibilisation est primordiale, rappelle Vassilis Saroglou. "Il faut une conscientisation de ce phénomène à tous les niveaux, créer des lieux intergénérationnels et être flexible par rapport à ses croyances."

Comme le changement passe aussi par les mots, Gerlinde a son avis pour lutter contre l'âgisme. Ne plus utiliser l'expression "nos aînés" car cela efface l'individualité. Et elle le rappelle très justement : "Je n'appartiens à personne."

(1) "Do Benevolent and Hostile Expressions of Ageism Really Differ? The Underlying Role of Social Attitudes, Personality, Values, Emotions, and Beliefs", Vassilis Saroglou, Stefan Agrigoroaei et al., *Journal of Community and Applied Social Psychology* (35/5), 2025

(2) Étude sur la discrimination fondée sur l'âge en Belgique, Unia, novembre 2025

Quand les aînés réinventent leur image

À Bruxelles, l'asbl Éneo, mouvement social des aînés de la MC, a lancé un partenariat avec l'asbl Mentor-Escale pour favoriser la rencontre entre des jeunes mineurs étrangers non accompagnés (Mena) et des volontaires seniors. À travers des activités conviviales – ateliers cuisine, découvertes culturelles, sport – ces échanges permettent aux jeunes de trouver repères et confiance, et aux aînés de rester

acteurs d'un monde ouvert et solidaire.

Autre initiative : le projet Manifest'Animation a réuni des aînés et des étudiants de la Haute École d'art de Saint-Luc à Liège. Leur mission ? Illustrer les valeurs et les actions d'Éneo à travers la création de bandes dessinées et de films d'animation. Ce travail collaboratif a offert une vision créative et renouvelée du vieillissement et du rôle des seniors dans la société.

Des pratiques concrètes changent la donne. Le carnet de vie d'Éneo permet par exemple de consigner ses souhaits, ses valeurs et ses décisions, de les partager avec proches et soignants, et de rendre la parole de la personne visible dans les moments de fragilité. "Remplir le carnet de vie, c'est important pour faire respecter ses volontés. Il crée un dialogue avec l'entourage", certifie Gerlinde, volontaire octogénaire.