

# DOSSIER D'ACCOMPAGNEMENT DU JEU L'ÂGE À LA CARTE



liages

# TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE .....	4
NOTE D'AVANT-PROPOS : ÉCRITURE INCLUSIVE .....	4
À PROPOS DE LIAGES .....	4
PRÉSENTATION DE L'OUTIL PÉDAGOGIQUE .....	5
Pourquoi cet outil ? .....	5
L'âgisme dans la société .....	5
L'âgisme envers les personnes âgées .....	5
À qui s'adresse cet outil ? .....	5
Quels sont les objectifs poursuivis ? .....	6
LES CARTES : POUR ALLER PLUS LOIN .....	7
CARTE VI : « L'âgisme, c'est quoi ? » .....	7
CARTES CULTUR'ÂGE .....	9
Carte 1 .....	9
Carte 2 .....	9
Carte 3 .....	10
Carte 4 .....	11
Carte 5 .....	11
Carte 6 .....	11
Carte 7 .....	12
Carte 8 .....	13
Carte 9 .....	13
Carte 10 .....	14
Carte 11 .....	14
Carte 12 .....	15
Carte 13 .....	16
Carte 14 .....	16
Carte 15 .....	17
Cartes 16 et 17 .....	17
Carte 18 .....	18
Carte 19 .....	18
Carte 20 .....	19
Carte 21 .....	20
CARTES DÉMONT'ÂGE .....	23
Un stéréotype, c'est quoi ? .....	23
Un préjugé, c'est quoi ? .....	23
Stéréotypes, préjugés et discriminations envers les personnes âgées .....	23
Carte 22 .....	23
Carte 23 .....	24
Carte 24 .....	24
Carte 25 .....	25
Carte 26 .....	25
Carte 27 .....	26
Carte 28 .....	27
Carte 29 .....	27
Carte 30 .....	27
Carte 31 .....	28
Cartes 32 et 42 .....	29
Cartes 33 et 38 .....	30
Cartes 34 et 36 .....	31
Cartes 35 et 40 .....	31
Carte 37 .....	32
Carte 39 .....	32
Carte 41 .....	33

Cartes ENR'ÂGE & DÉG'ÂGE .....	35
L'âgisme bienveillant ou hostile dans le lang'âge .....	35
Carte 43 .....	35
Cartes 64/49/48/62/47/50 .....	35
Vieillir... sans paraître âgé·e ! .....	35
Et toi, t'as quels âges ? .....	35
Le « bien vieillir » .....	36
(Le refus de) vieillir dans la tête .....	36
Carte 65 .....	36
Cartes 45/63/54/56 .....	37
(Le refus de) vieillir dans le corps ....	37
Cartes 44/55/58/59/57/ .....	38
Carte 46 .....	39
Vivre dans des espaces et des temps cloisonnés .....	39
Cartes 61/51/53 .....	39
« Exister, c'est oser se jeter dans le monde. » : le droit au choix et au risque .....	40
Cartes 60/66/52 .....	40
Faire à la place de .....	40
Des droits et des personnes âgées .....	40
Vivre c'est prendre des risques .....	41
REMERCIEMENTS .....	42

## PRÉAMBULE

Dans une visée d'éducation permanente, L'ÂGE À LA CARTE a pour objectif de sensibiliser à l'âgisme qui touche les personnes âgées.

Ce dossier d'accompagnement est conçu pour nourrir la réflexion des personnes participantes, pendant ou après la partie, en fournissant des éléments de contexte, de définition et des ressources pour aller plus loin.

L'ÂGE À LA CARTE est disponible en contactant [liages@solidaris.be](mailto:liages@solidaris.be) ou au 02 515 02 73.  
L'outil et le dossier sont téléchargeables gratuitement sur notre site [www.liages.be](http://www.liages.be).

## NOTE D'AVANT-PROPOS : ÉCRITURE INCLUSIVE

Liages utilise et encourage l'écriture inclusive.

Toutes les cartes du jeu sont rédigées sous la forme masculin/féminin sauf celles de la catégorie ENR'ÂGE. Ceci afin que la phrase « choc » garde son impact par une formulation courte et parce qu'il y a autant de cartes rédigées au masculin qu'au féminin.

Le dossier d'accompagnement est rédigé en utilisant le point médian (·) conformément au choix de Liages de l'adopter dans ses écrits.

## À PROPOS DE LIAGES

L'ASBL Liages est une association du réseau Solidaris reconnue en éducation permanente. Nous représentons et défendons les droits des personnes âgées depuis 1977.

Notre mission : militer contre les inégalités sociales et l'âgisme afin de défendre les intérêts des seniors et de veiller à leur autodétermination et leur émancipation.

Nous nous concentrons sur différents thèmes liés au bien-être et à l'inclusion sociale des personnes âgées : citoyenneté, éthique, santé, sécurité sociale ainsi que l'accès à la culture et aux loisirs.

Comment :

- Via l'interpellation du monde politique ;
- La revendication de droits économiques et sociaux ;
- L'information et la sensibilisation ;
- Des ateliers, des conférences, des formations ;
- Des activités de loisirs favorisant le vivre ensemble et la cohésion sociale.

# PRÉSENTATION DE L'OUTIL PÉDAGOGIQUE

## Pourquoi cet outil ?

### L'âgisme dans la société

« L'âge est l'une des premières choses que nous remarquons chez l'autre. On parle d'âgisme lorsque l'âge est utilisé pour catégoriser et diviser les personnes de telles façons qu'elles subissent des préjudices et des injustices, qu'elles sont désavantagées. (...) »

L'âgisme commence dès l'enfance, prend différentes formes, et se renforce avec le temps. Un adolescent peut, par exemple, subir des moqueries pour avoir lancé un mouvement politique ; des personnes plus âgées ou plus jeunes peuvent se voir refuser un emploi en raison de leur âge ; ou une personne plus âgée peut être accusée de sorcellerie et chassée de sa maison et de son village. (...) »

Cette discrimination basée sur l'âge est présente partout dans notre quotidien : dans nos institutions, dans nos relations et en nous-mêmes. Souvent, elle recoupe et interagit avec d'autres formes de stéréotypes, de préjugés et de discrimination, notamment le capacitisme [validisme], le sexisme et le racisme. (...) »

L'âgisme nuit à notre santé et à notre bien-être et constitue un obstacle majeur à l'adoption de politiques et de mesures efficaces pour un vieillissement en bonne santé. »<sup>1</sup>

### L'âgisme envers les personnes âgées

À l'échelle mondiale, une personne sur deux fait preuve d'âgisme à l'égard des seniors. Être plus âgé-e fait partie des facteurs susceptibles d'accroître le risque d'être une cible de cette discrimination (au même titre qu'être en situation de dépendance vis-à-vis des soins, exercer certaines professions, etc.).

« L'âgisme a des conséquences graves et profondes sur la santé, le bien-être et les droits humains des individus. Pour les personnes âgées, l'âgisme est associé à une espérance de vie plus courte, à des problèmes de santé physique et mentale, à un rétablissement plus lent à la suite d'un handicap et à un déclin cognitif. L'âgisme réduit la qualité de vie des personnes âgées, accroît leur isolement social et leur solitude (...), limite leur capacité à exprimer leur sexualité et peut accroître le risque de violence et d'abus à [leur] encontre. »<sup>2</sup>

## À qui s'adresse cet outil ?

À partir des constats énoncés ci-dessus, Liages a conçu deux animations autour des représentations sociales de la vieillesse et des stéréotypes liés à l'âge. Celles-ci ont été expérimentées par et avec plusieurs groupes de personnes adultes de tous âges. Le contenu récolté a servi à l'élaboration de cet outil, en sus des connaissances de notre association sur ces thématiques. Ces mêmes groupes ont testé la version bêta avant sa conception finale.

L'ÂGE À LA CARTE a donc été pensé pour un public adulte de tous âges qui serait autonome dans son utilisation. Il en est de même pour le contenu de son dossier d'accompagnement. Pour éviter l'écueil d'une segmentation par âge, qui serait trop restrictive, nous encourageons les différentes générations à se réunir autour de cet outil, lanceur de réflexions et de discussions passionnantes !

1. Rapport mondial sur l'âgisme : résumé d'orientation. (2021). OMS. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/340206/9789240020528-fre.pdf?sequence=1>

2. *Idem*

## Quels sont les objectifs poursuivis ?

L'ÂGE À LA CARTE a pour but d'informer et de sensibiliser à l'âgisme ordinaire qui touche les personnes âgées. Dans une société occidentale où la vision du vieillissement apparaît de plus en plus négative, il est urgent de changer le regard que nous portons sur cette tranche de vie.

Chaque catégorie de cartes de l'outil mobilise des compétences spécifiques :

**CULTUR'ÂGE** : sous la forme de questionnaires à choix multiples, ces cartes favorisent l'apprentissage ou la révision de connaissances autour du vieillir.

**DÉMONT'ÂGE** : ici, chacun-e est amené-e à interroger ses propres croyances concernant la vieillesse et, par après, à changer ses attitudes. Les qualités d'écoute active, d'argumentation et de prise de décision sont mobilisées.

**ENR'ÂGE** : ces cartes ont pour objectif de prendre conscience de l'âgisme dans le vocabulaire et dans les situations du quotidien.

**DÉG'ÂGE** : les phrases notées sur ces cartes proviennent du public rencontré lors des ateliers, des membres de notre équipe ou de personnalités. Elles offrent une répartition « clé en main » pour ne pas rester sans voix face aux situations d'âgisme ordinaire.

Ce dossier est aussi une ressource « pour aller plus loin » dans les connaissances autour de l'âgisme et de la vieillesse.

La diffusion de l'outil est un moyen de favoriser les échanges et les partenariats autour de la lutte contre l'âgisme.

Avec et pour les acteur-ice-s du secteur socio-culturel, l'élaboration d'activités pédagogiques à partir de l'outil est un objectif souhaité à plus long terme.

## LES CARTES : POUR ALLER PLUS LOIN

Pour chaque carte du jeu, vous trouverez des informations complémentaires et d'autres ressources pour élargir le champ des connaissances et de la réflexion !

### CARTE VI : « L'âgisme, c'est quoi ? »

Tout le monde vieillit ! Pas de quoi se faire des cheveux blancs...et pourtant ! La vision du vieillissement dans notre société européenne contemporaine est bien négative.

L'âge, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), est l'un des premiers critères qui nous permet de qualifier ou de catégoriser une personne. En découlent des pensées, des sentiments et des comportements qui peuvent conduire à des discriminations. Ce mépris fondé sur l'âge porte le nom d'âgisme.

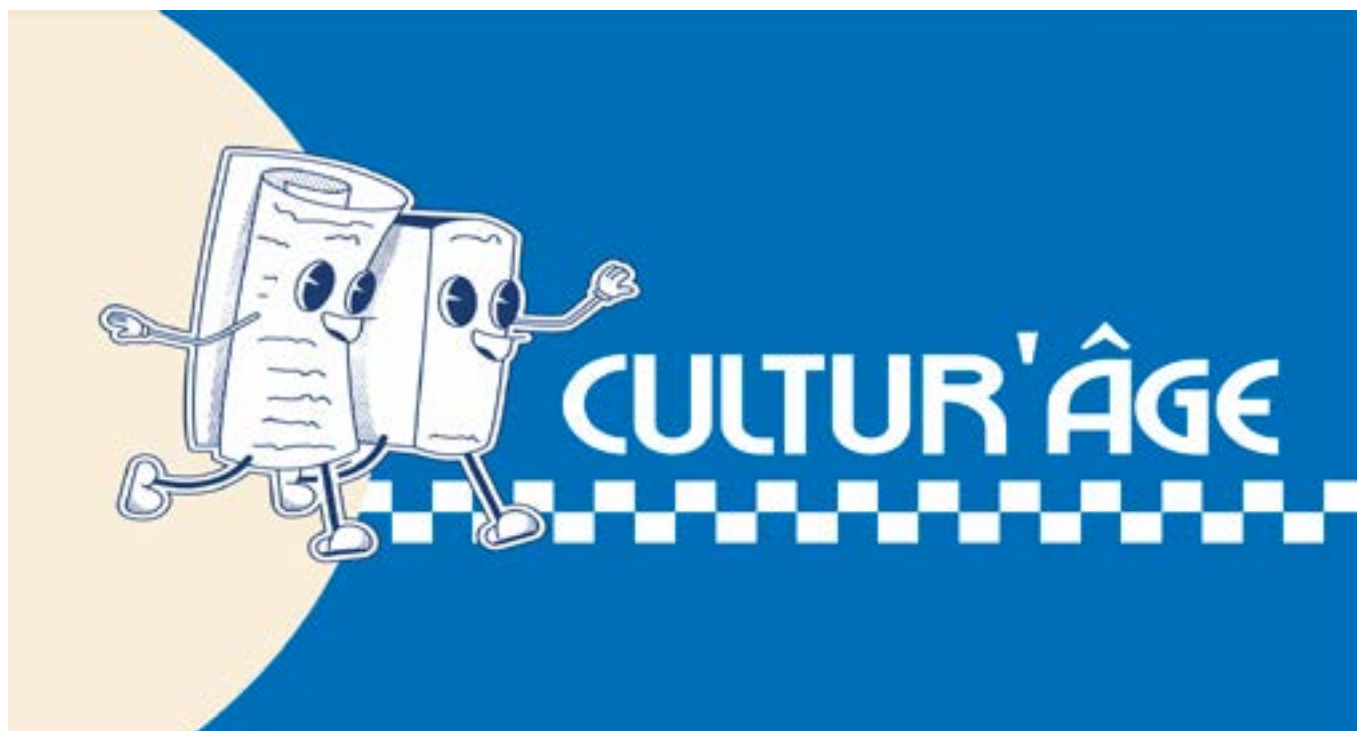
L'âgisme, aujourd'hui, concerne toutes les personnes, qu'elles soient jeunes ou âgées. D'après la sociologue Juliette Rennes, si certaines personnes ont la chance de ne jamais subir le racisme ou le sexisme, en revanche, tout le monde est susceptible d'être victime d'âgisme, au moins une fois dans sa vie, puisque nous passons toutes et tous par des âges différents.

Si l'âgisme s'entend comme le fait d'être « trop âgé·e » ou de n'être « pas encore assez âgé·e », le jeunisme correspond à la volonté et/ou à l'injonction de rester jeune.

L'âgisme est partout, dans nos institutions, dans nos relations interpersonnelles et en nous-mêmes. Il reste encore peu connu et ses conséquences sous-estimées. Il est nécessaire de lutter contre cette discrimination, autant que les autres, pour (s')assurer le droit de vieillir dignement.

#### Ressources en + :

- Brochure Liages : [« Quoi, qu'est-ce qu'il a, mon âge ? »](#)
- Vidéo Entr'âges : [Les mécanismes de l'âgisme](#)
- Questions-réponses OMS : [Vieillissement : l'âgisme](#)
- Campagne mondiale contre l'âgisme OMS : [Campagne mondiale contre l'âgisme - Kit d'outils](#)





# CARTES CULTUR'ÂGE

## CARTE 1

En Belgique, en moyenne, les femmes reçoivent 487 euros de pension publique de moins que les hommes soit un écart de 21 % avec celle des hommes ayant récemment pris leur pension de retraite (chiffres 2023)<sup>3</sup>. Et ce phénomène s'observe dans tous les pays de l'Union Européenne.

L'écart de pension entre les femmes et les hommes s'explique par une combinaison de facteurs comme les « carrières discontinues, métiers dévalorisés, surcharge de stress provoqués par le soin aux proches, temps partiels contraints pour s'occuper des enfants ou de proches dépendants, absence d'aménagements raisonnables au travail spécifiques liés à la santé reproductive et sexuelle des femmes, exposition aux maladies chroniques, plafonds de verre renforcés... ».<sup>4</sup>

La pauvreté des personnes âgées est fortement genrée. Les allocations distribuées vont majoritairement aux personnes isolées dont la majorité sont des femmes. La part des femmes seules augmente avec l'âge.<sup>5</sup>

### Ressource en + :

- Article Liages : [Archives des Pensions - Liages](#)

## CARTE 2

Le contenu qui suit est extrait de la brochure « La loi dépénalisant l'euthanasie » publiée par Liages.<sup>6</sup> « Le 23 septembre 2002, la loi dépénalisant l'euthanasie sous conditions est entrée en vigueur en Belgique. Cette même année, le législateur belge a adopté deux autres lois qui ont eu un impact incontestable sur le droit médical en général et sur les décisions médicales en fin de vie en particulier : la loi sur les droits du patient et la loi relative aux soins palliatifs.

A l'international, d'autres pays comme le Pays-Bas, le Grand-Duché de Luxembourg, l'Espagne, le Canada et la Colombie reconnaissent également l'euthanasie.

En Suisse, le code pénal distingue l'euthanasie, qui est interdite, du suicide assisté qui, lui, est admis (sous certaines conditions).

Pour la loi belge, « il y a lieu d'entendre par euthanasie, l'acte pratiqué par un tiers qui met intentionnellement fin à la vie d'une personne à la demande de celle-ci ». (article 2 de la loi belge)

Le médecin, seul habilité à répondre à la demande d'euthanasie, doit s'assurer que les trois conditions essentielles suivantes soient réunies :

La demande est volontaire, réfléchie et réitérée, formulée indépendamment de toute pression extérieure; cette demande doit émaner d'un patient majeur (ou mineur émancipé), capable ou encore d'un mineur doté de la capacité de discernement et conscient.

Le patient doit se trouver dans une situation médicale sans issue et ce, suite à une affection accidentelle ou pathologique grave et incurable.

Le patient doit faire état d'une souffrance insupportable, physique ou psychique. Pour un patient mineur, il n'est question que de souffrances physiques.

3. Écart de pension pour la pension totale. (2024). PensionStat.be.

<https://www.pensionstat.be/fr/chiffres-cles/genre-pension/ecart-de-pension/pension-totale/ecart-de-pension-totale>

4. Education Santé (2025, octobre). Sexisme et âgisme : la timide émergence du « rien sur moi, sans moi ». Education Santé, numéro 424, p.10-12. [https://educationsante.be/content/uploads/2025/09/es\\_425\\_br.pdf](https://educationsante.be/content/uploads/2025/09/es_425_br.pdf)

5. Rapport vie intime, affective et sexuelle des personnes âgées. (2022, octobre). Petits Frères des Pauvres. [https://www.petitsfreres-despauvres.fr/wp-content/uploads/2024/02/2022\\_09\\_29\\_Rapport-VIE-INTIME\\_min.pdf](https://www.petitsfreres-despauvres.fr/wp-content/uploads/2024/02/2022_09_29_Rapport-VIE-INTIME_min.pdf)

6. Liages asbl. (2024). La loi dépénalisant l'euthanasie (5e édition). <https://www.liages.be/la-loi-depenalisant-l-euthanasie/>

La loi envisage deux situations : celle où le patient est conscient au moment où une euthanasie pourrait être pratiquée et celle où il est inconscient. Elle permet de pratiquer l'acte sur une personne inconsciente (et donc incapable d'exprimer sa volonté) dans la mesure où celle-ci a rédigé une demande anticipée d'euthanasie ».

#### Ressources en + :

- [ADMD - Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité](#) qui milite depuis 1982 en faveur du respect de la volonté de chaque personne.

- Documentaire « Les Mots de la Fin » par les réalisatrices Gaëlle Hardy & Agnès Lejeune, 2022 : <https://lesmotsdelafin.com/>

### CARTE 3

La « fracture numérique » désigne l'ensemble des inégalités d'accès aux nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC). Pour la sociologue Périne Brotcorne, ce terme est un non-sens et elle lui préfère celui d'« inégalités sociales numériques » qui traduit le vrai problème : « les inégalités générées par la numérisation accrue et imposée de tous les pans de la société ». La formulation « fracture numérique » laisse croire à une « rupture nette entre les in et les out de la société » réparable simplement en développant l'accès et la formation aux NTIC. Mais s'il est nécessaire d'accompagner et de former aux technologies, les initiatives en ce sens ne résolvent pas les inégalités sociales préexistantes.

L'ordonnance du « tout numérique » ne va pas, non plus, dans le sens de l'égalité sociale : numériser les démarches administratives, oui ; numériser complètement la relation de service, non ! Car, se faisant, les citoyen·ne·s deviennent les propres gestionnaires de leur dossier numérique. C'est alors à chacun·e qu'incombe la responsabilité de s'équiper, de se motiver à utiliser les technologies numériques et de se former en continu. « Or, une véritable politique d'inclusion repose en réalité sur une logique inverse : c'est à l'environnement de s'adapter à la pluralité des attentes, besoins et aspirations et non le contraire, comme c'est le cas actuellement. Nos politiques actuelles ne luttent pas contre les inégalités sociales numériques, elles imposent des normes d'adaptation. »<sup>7</sup>

Les résultats du baromètre de l'inclusion numérique 2024, réalisé à l'initiative de la Fondation Roi Baudouin, appuie la critique formulée par la sociologue : « En 2023, l'accès à internet et aux outils numériques a continué de progresser, tout comme l'utilisation des services en ligne. Toutefois, 40 % des Belges restent en situation de vulnérabilité numérique, en raison de faibles compétences numériques ou de non-utilisation d'internet. L'accélération de la numérisation de notre société n'entraîne donc pas une augmentation proportionnelle des compétences numériques. Au sein de la population, les inégalités numériques restent significatives. De nombreuses personnes, en particulier celles déjà vulnérables sur le plan social, économique et culturel, peinent encore à tirer pleinement parti de la numérisation croissante de notre société, ce qui est susceptible d'entraver l'accès aux droits sociaux (santé, éducation, emploi, logement...). »<sup>8</sup>

#### Ressources en + :

- Lors de l'année électorale 2024, Liages a rédigé un mémorandum politique avec 10 revendications qui participent d'une société plus inclusive, solidaire et accessible. « Non au tout numérique » est l'une d'entre elles : [Mémorandum Liages : élections 2024 - Liages](#)

- Revue Constellations, Vieillir dans notre société numérisée, janvier 2024 : [Constellations - Âgo](#)

- Les différentes publications de l'asbl ARC : [Société numérique – ARC – Action et Recherche Culturelles](#)

7. Âgo. (2024, janvier). Réflexions autour du « numérique par défaut ». *Constellations*, numéro 1, p.30-35. <https://www.ago-asbl.be/wp-content/uploads/2025/05/CONSTELLATIONS-1.pdf>

8. Brotcorne, P., Ponnet, K. (2024). *Quatre Belges sur dix toujours à risque d'exclusion numérique*. Fondation Roi Baudouin. <https://kbs-frb.be/fr/quatre-belges-sur-dix-toujours-risque-dexclusion-numerique>

#### CARTE 4

La sécurité en ligne est le domaine dans lequel les compétences numériques sont les plus faibles. Si 63 % des Français·e·s s'estiment sensibilisé·e·s aux dangers d'internet, 61 % de cette population a été touché·e· par une cyberattaque en 2023 (virus informatique, fraude bancaire, piratage de comptes, etc.). Même constat pour 28 % des Belges qui ne possèdent aucune compétence en la matière – une proportion qui grimpe à 63 % pour les personnes ayant un faible niveau de diplôme.

Les e-mails ou les sms d'arnaques sont les attaques les plus fréquentes devant le piratage de comptes en ligne et le contact par un faux conseiller bancaire. Peut-être de manière inattendue, ce sont les hommes entre 18 et 34 ans qui en sont particulièrement victimes.<sup>9</sup>

#### CARTE 5

« Pourquoi ne pas envisager un rôle civique aux vieilles et aux vieux au lieu de les laisser devenir le peuple anonyme des aidants sans reconnaissance ni responsabilités ? Mettre en lumière ce qu'ils font au lieu de les cacher – une journée pour eux dans toute l'année – et de profiter de ce qu'ils font et de ce qu'ils sont. » (Adler, 2021, p.192)

Le 14 décembre 1990, l'Assemblée générale des Nations Unies a proclamé le 1er octobre « Journée internationale des personnes âgées ». Avant cela, on peut citer le « Plan d'action international de Vienne sur le vieillissement » (1982) qui ciblait, notamment, les questions en matière de santé, de logement, de sécurité sociale et de retraite. En 1991, l'Assemblée générale a adopté les « Principes des Nations Unies pour les personnes âgées » qui visait cette fois-ci les domaines de l'indépendance, de la participation, des soins, de l'épanouissement personnel et de la dignité. En 2002, la deuxième Assemblée mondiale sur le vieillissement a adopté le « Plan d'action international de Madrid sur le vieillissement », afin de répondre aux opportunités et aux défis du vieillissement de la population au XXI<sup>e</sup> siècle et de promouvoir le développement d'une société pour tous les âges.<sup>10</sup>

La population mondiale vieillit et pratiquement tous les pays du monde connaissent une augmentation du nombre de personnes âgées dans leur population. Définies comme les personnes de 65 ans ou plus, leur nombre a triplé, passant d'environ 260 millions en 1980 à 761 millions en 2021. Entre 2021 et 2050, la part mondiale de la population âgée devrait passer de moins de 10 % à environ 17 %. Et, d'ici 2080, les personnes âgées de 65 ans et plus seront plus nombreuses que les enfants de moins de 18 ans.<sup>11</sup>

Réflexion engagée de l'asbl Liages : Au même titre que le 8 mars n'est pas la « journée des femmes » mais bien une journée de lutte pour les « droits des femmes », le 1er octobre devrait être une journée de défense des « droits des personnes âgées ». Il est urgent de reconnaître ce groupe social comme des citoyen·ne·s à part entière.

#### CARTE 6

« Traditionnellement, la prise en charge des aînés au grand âge a été, en Chine, assurée par la famille, notamment par les enfants. (...) Il convient de prendre soin des parents, de leur apporter en particulier des soins physiques à la maison lorsqu'ils sont âgés (« Xiao »), de leur témoigner respect et obéissance, de leur fournir un soutien financier. (...) Cette obligation de soins des enfants envers les parents est inscrite dans la loi chinoise depuis 1950, qui prévoit la possibilité pour une personne âgée de réclamer un soutien financier à ses enfants. Depuis 2012, les enfants sont également tenus de rendre régulièrement visite à leurs parents, sous peine d'amende, voire de prison.

9. Ipsos.Digital x Cybermalveillance.gouv.fr. (2024, septembre). *Les Français et la Sécurité Numérique*. Cybermalveillance.gouv.fr. [https://www.cybermalveillance.gouv.fr/medias/2024/10/Ipsos-Deck-cybermalveillance\\_Final.pdf](https://www.cybermalveillance.gouv.fr/medias/2024/10/Ipsos-Deck-cybermalveillance_Final.pdf)

10. Journée internationale des personnes âgées 1er octobre. (s.d.). Nations Unies. <https://www.un.org/fr/observances/older-people-day>

11. Personnes âgées. (s.d.). Nations Unies. <https://www.un.org/fr/global-issues/ageing>

12. Collombet, C. (2014). La prise en charge des aînés face au défi du vieillissement. *Informations sociales*, numéro 185, p.56-66. Consulté sur Cairn.Info. <https://doi.org/10.3917/inso.185.0056>

Toutefois, depuis la fin des années 1980, ce système de prise en charge par la famille est mis à mal sous la conjonction de trois évolutions majeures : l'urbanisation, la modernisation de la société et la généralisation de la norme de l'enfant unique. »<sup>12</sup>

Vieillir en étant seul·e·s est un phénomène d'ampleur. Dans un rapport de 2022, l'association française Petits Frères des Pauvres pointe que 38 % des personnes de 60 ans et plus vivent seules, soit près de 7 millions de personnes. Une situation qui touche plus les femmes (44 %) que les hommes (30 %) et qui augmente à mesure de l'âge : les 60 ans-69 ans, sont respectivement 30 et 31 % à vivre seul, 54 % à 80-84 ans et 65 % à 85 ans et plus.

Le fait de ne pas avoir de conjoint·e ni d'enfants, d'avoir moins de relations avec différents cercles de sociabilité (famille, ami·e·s, voisin·e·s, tissu associatif), une mobilité plus réduite, etc. sont autant de facteurs de risque d'isolement, de solitude et de précarité.<sup>13</sup>

Si la solitude est souvent associée à l'isolement social, il convient, toutefois, de distinguer les deux concepts. La solitude relève du sentiment, du ressenti personnel. La solitude émotionnelle évoque le lien avec quelqu'un de proche qui nous manquerait ; la solitude sociale renvoie au lien avec le groupe, ce sentiment de « faire partie de » ; la solitude existentielle renvoie au sens que l'on trouve, ou pas, à notre propre vie. L'isolement, lui, se mesure au nombre de contacts sociaux qu'a une personne dans sa vie quotidienne.<sup>14</sup>

#### Ressources en + :

- [Les activités de Liages en territoires.](#)

- [Bras dessus Bras dessous | Rompre la solitude des aînés](#) : voisinage solidaire pour lutter contre la solitude des aîné·e·s.

- [Burenhulpnetwerk | Accolage](#) : les voisins qui s'entraident.

- [Reliage](#) : service de la Croix-Rouge Belgique pour lutter contre l'isolement.

## CARTE 7

« La discrimination fondée sur l'âge consiste à traiter différemment une personne parce qu'elle est (trop) âgée ou (trop) jeune dans une situation où cette distinction est interdite par la loi. »

L'âge joue un rôle important dans notre société. Il permet d'obtenir ou fait perdre certains droits. En ce sens, certaines distinctions basées sur l'âge ne constituent pas une discrimination car elles sont justifiées socialement. C'est le cas, par exemple de l'âge minimum légal pour exercer son droit de vote, se marier, consommer de l'alcool, etc.<sup>15</sup>

« La loi du 10 mai 2007, tendant à lutter contre certaines formes de discrimination, (loi anti discrimination), interdit la discrimination fondée sur l'âge : discrimination directe et indirecte, harcèlement, injonction à discriminer et discrimination cumulative et intersectionnelle.

La discrimination consiste à traiter différemment (sans justification) des personnes ou des groupes en raison de « critères protégés ». La loi interdit toute discrimination fondée sur les critères protégés et dans certains domaines de la vie sociale. Parmi ces critères, figurent : l'âge, la caractéristique physique ou génétique, la conviction politique, la conviction religieuse ou philosophique, la conviction syndicale, le critère protégé lié au genre, les critères raciaux, l'état civil, l'état de santé, la fortune, le handicap, la naissance, l'orientation sexuelle, l'origine ou la condition sociale. »<sup>16</sup>

13. *Rapport vie intime, affective et sexuelle des personnes âgées*. (2022, octobre). Petits Frères des Pauvres. p. 60-65. [https://www.petitsfreresdespauvres.fr/wp-content/uploads/2024/02/2022\\_09\\_29\\_Rapport-VIE-INTIME\\_min.pdf](https://www.petitsfreresdespauvres.fr/wp-content/uploads/2024/02/2022_09_29_Rapport-VIE-INTIME_min.pdf)

14. Notes issues de la « journée de réflexion sur la solitude et l'isolement des aînés et de ceux qui les entourent », organisée par Infor-Homes le 24/10/24.

15. *Discrimination fondée sur l'âge*. (s.d.). Unia. <https://www.unia.be/fr/discrimination-%C3%A2ge>

16. *Ibid.*

## CARTE 8

L'âgisme est un terme employé pour la première fois, en 1969, par le gérontologue américain Robert Butler. Il définit l'ensemble des discriminations, des marques de mépris et des généralisations qui pèsent sur le groupe social des personnes âgées, celles considérées comme vieilles. Les actions menées par des mouvements se réclamant de ce terme comme les Gray Panthers dans les années 70 ont concerné surtout les plus âgés. (...) Le fait de se revendiquer comme « vieille et vieux » et de politiser cette revendication revient à montrer que l'on n'a pas de problème soi-même avec le fait de vieillir mais bien que la société en a un. A ce titre, on citera la phrase du psychosociologue Jean-Jacques Amyot : « Ce ne sont pas les vieux qui vont mal, c'est le regard que nous portons sur la vieillesse. »

D'après la sociologue Juliette Rennes, l'âgisme est « le fait de refuser à une personne l'accès à un bien social au sens large (formation, emploi, soutien...) parce qu'on la juge trop jeune ou trop vieille indépendamment de ses aspirations et capacités. (...) La frontière est ténue entre le fait de constater des incapacités liées à l'âge et le fait de les présumer et donc de les empêcher de se développer. Concernant la personne âgée, il s'agit de l'empêcher « d'accomplir tout un tas d'actes ordinaires de la vie quotidienne dont elle serait pourtant capable...en invoquant sa perte d'autonomie. Présumer des incapacités liées à l'âge peut avoir une dimension performative : en les présupposant, on tend à les rendre réelles. »<sup>17</sup>

### Ressources en + :

- [Le Gang des Vieux en Colère en Belgique](#) : mouvement citoyen indépendant, non partisan et transpartisan, qui se bat, notamment, pour que les générations futures puissent vieillir dans la dignité.
- Le [CNaV](#) en France : le Conseil National autoproclamé de la Vieillesse (et pas Caisse Nationale d'Assurance Vieillesse...) est un mouvement citoyen créé en 2021.

## CARTE 9

La ménopause est socialement construite. Avant le 19e siècle, on parle de « cessation de menstruations ». L'usage du mot « ménopause » coïncide avec l'essor de la médecine, de la psychiatrie et de la psychanalyse. Ainsi, ce qui est un phénomène biologique normal pour les corps féminins ne l'a jamais été envisagé comme tel. Le registre de la pathologisation physique et psychique prévaut : « maladie » de genre et de classe entre les femmes de la bourgeoisie qui s'écoutent trop et celles des milieux populaires qui ont tendance à valoriser la dureté du mal. Au 20e siècle, la ménopause devient une pathologie hormonale que l'on soigne à coup de pilules dont la prescription en masse est étroitement liée à l'industrialisation de la production d'œstrogènes de synthèse de ces années-là. Soulager, oui ; donner les informations qui permettraient aux femmes de choisir comment vivre leur ménopause : silence radio sur cet enjeu de santé publique. La ménopause est (encore) un sujet tabou.<sup>18</sup>

La ménopause ne porte pas le même nom partout, n'a pas les mêmes manifestations pour toutes et n'a pas, non plus, les mêmes implications sociales.

En français, le terme est connoté négativement en ce que la « pause » est associée à l'inaction, à l'inefficacité. Au Pays-Bas, le terme utilisé « overgang » est plus neutre et s'entend comme le passage d'un point à un autre.

Au Japon, le terme (non genré !) « konenki » (dont les kanji expriment l'idée d'âge et de renouvellement) est bien plus large que le seul arrêt des menstruations et englobe l'apparition des cheveux blancs, les douleurs du corps vieillissant, etc.<sup>19</sup>

17. Berthier, A. (2021, mars). Entretien avec Juliette Rennes « Échapper plus longtemps à l'âgisme, un privilège de genre et de classe ». *Agir par la culture*, numéro 64, p.14-15. <https://www.agirparlaculture.be/category/agir-par-la-culture-n64-printemps-2021/>

18. Notes issues de la conférence en ligne « Avoir 50 ans...et disparaître ? L'invisibilisation des femmes de 50 ans + », organisée par le SIEF en janvier 2025. Intervention de Cécile Charlap : « Comment penser la ménopause en féministe ? »

19. Schmidt, F. (2023). À qui profite la ménopause ? *Dans vieille peau* (p.111-120). Éditions Belfond.

Pour les femmes bété, la ménopause correspond à la fin de leur soumission sexuelle aux hommes. Dans l'ouest du Cameroun, on dit que la femme ménopausée « devient comme un homme » ; elle peut ainsi accéder à certains droits comme celui de manger des viandes jusque-là interdites ; elle est renommée d'une façon valorisante pour se distinguer de celles encore aux prises des devoirs conjugaux. La « vraie femme » est celle qui a dépassé le stade de la fécondité chez les bété alors que la « vraie femme » européenne est celle qui continue à avoir ses règles et peut encore enfanter. Le sentiment de libération ressenti devant les relations sexuelles existe chez toutes ces femmes, de manière prononcée chez les bété ou en émergence sur le vieux continent. Comme une revendication qui dirait : vous, les hommes, n'avez plus prise sur nos corps, nos désirs ou obligations d'enfantement.<sup>20</sup>

Le saviez-vous ? L'andropause est l'équivalent de la ménopause, chez l'homme. Il a été théorisé seulement dans les années 50 et n'a fait son entrée dans le dictionnaire que dans les années 80...

#### Ressources en + :

- Podcast : [La ménopause, c'est dans la tête ? - Chaud dedans - Binge Audio](#) par Claire Fournier
- Livres : La fabrique de la ménopause, Cécile Charlap, CNRS Editions, 2019  
Bouffées de chaleur, briser le tabou de la ménopause, Miriam Stein, Editions La Découverte, 2023
- Compte Instagram : [@menopause.stories](#)

### CARTE 10

L'apprentissage réservé aux enfants, le travail aux adultes et le repos (bien mérité !) aux personnes âgées sont des croyances tenaces. Les seniors voient alors les bancs de l'école s'éloigner au prétexte d'une mémoire défaillante ou d'un sentiment de honte à être le-la plus âgé-e de la classe.

Pendant longtemps, les scientifiques ont pensé que la plasticité cérébrale ne se limitait qu'à l'enfance et à l'adolescence. Or, de nouvelles études démontrent le contraire : rien n'est figé dans notre cerveau, il est doué de plasticité qu'importe notre âge. Et, si on ne peut nier l'impact du vieillissement cognitif normal sur les processus attentionnels et mémoriels, il n'en demeure pas moins que l'apprentissage reste possible. Il n'y a pas d'âge pour apprendre !

L'apprentissage comme un processus qui perdure toute notre vie est mis en pratique dans la création des « Universités du troisième âge », dans différents pays du monde. Elle participe de l'intégration des seniors dans la société, du vieillir en bonne santé, de l'intergénération, etc.

#### Ressources en + :

- Article : [Notre cerveau peut apprendre à tout âge](#)

### CARTE 11

Des études renseignent sur l'effet immédiat de l'activation de stéréotypes négatifs sur les personnes âgées : elles obtiennent de moins bons scores (en comparaison à une condition neutre) dans l'accomplissement de tâches intellectuelles, de mémoire ou de mathématiques. Et, plus interpellant encore, leurs réponses cardiovasculaires au stress augmentent, la perception de leur santé est plus négative et on leur observe une moindre volonté de vivre.

D'autres études, réalisées auprès de personnes vieillissantes, ont montré que celles qui avaient une vision initiale négative du vieillissement souffraient d'un rétablissement physique plus lent et avaient tendance à développer et maintenir des troubles anxieux et dépressifs, à la suite d'une courte période de dépendance (provoquée par une chute par exemple). Ces individus étaient aussi plus susceptibles de ressentir de la solitude.

20. Vincent, J-F. (2003). La ménopause, chemin de la liberté. *Journal des Africanistes*, p.121-136. Consulté sur Persée. [https://www.persee.fr/doc/jafr\\_0399-0346\\_2003\\_num\\_73\\_2\\_1345](https://www.persee.fr/doc/jafr_0399-0346_2003_num_73_2_1345)



Stigmatiser la vieillesse a des conséquences néfastes sur la santé physique, mentale et sociale des aîné·e·s. Ce phénomène est encore accentué lorsqu'il recoupe d'autres formes de biais et de désavantages, notamment liés au genre, au handicap, au milieu social, etc. Et l'âgisme tue : il est associé à la survenue anticipée du décès (de 7,5 ans).<sup>21</sup>

L'âgisme représente aussi un coût sociétal énorme. Aux Etats-Unis, les coûts économiques (pour un an) sont de l'ordre de 63 milliards de dollars, ce qui équivaut à 15,4 % de l'ensemble du budget de santé des 8 problèmes de santé les plus coûteux rencontrés chez les adultes de plus de 60 ans (en 2020).<sup>22</sup>

## CARTE 12

Dans la première partie de son livre « Innommable et innombrable, De la vieillesse considérée comme une épidémie » (2014), le psychosociologue Jean-Jacques Amyot présente les désignations qui permettent d'identifier les individus appartenant à la catégorie des personnes entrées dans la vieillesse. Petit tour d'horizon<sup>23</sup> :

L'appellation « 3e âge », attribuée au Dr. Huet dans les années 1950, nomme ainsi les personnes qui jouissent d'un système de protection sociale et d'un droit (pour tous·tes) à la retraite – dispositif qui donnera son nom aux « retraité·e·s ». Entre la fin de carrière et la mort, les années de vie s'allongent. Et quand la « maladie de vieillir » refait son apparition, on fabrique le « 4e âge » pour désigner celles et ceux qui en sont atteint·e·s.

L'OMS, elle, s'est essayée à une classification sur base chronologique en identifiant les personnes d'âge moyen de 45 à 59 ans, les personnes âgées de 60 à 74 ans, les vieillards de 75 à 90 ans et les grands vieillards de plus de 90 ans. Ce modèle figé ne reflète pas une réalité qui est disparate, des cultures, et des modes de vie qui sont différents.

La désignation « personne âgée » et « personne âgée dépendante » suit la même logique de glissement que celle du 3e vers le 4e âge. L'ajout du qualificatif « dépendante » ayant été conçu par et pour le monde professionnel de la gérontologie avant de se retrouver dans le langage courant..

Le « grand âge » équivaut à la dépendance mais avec l'absence de connotation liée au handicap ; il correspond au dernier cycle de vie.

L'« aîné·e » est une personne plus âgée qu'une autre, celle ou celui qui naît en premier. Un sentiment de responsabilité, une autorité naturelle l'enveloppe, dans une vision traditionnelle de la famille et de la société.

Le terme « senior » vient du monde sportif et respire le dynamisme. Il est empreint de cette même valeur sociale de supériorité. Il y a d'abord le ou la benjamin·e, minime, cadet·te, junior puis senior.

Quel que soit l'appellation choisie, aucune ne remporte l'unanimité dans la mesure où il s'agit de la grimer de vieillesse, et que, la vieillesse, c'est moche. Ce qui compte est rarement le mot en lui-même mais les intentions cachées et les attitudes et les comportements qui en découlent.

« Nous n'en finissons pas de changer d'appellation, de renommer la vieillesse, non pas fameuse en l'occurrence, mais fumeuse, non pas réputée mais plutôt répudiée ».

21. Âgo. (2024, septembre). Rajeunissons nos idées, pas nos préjugés ! *Constellations*, numéro 2, p.64-67. <https://www.ago-asbl.be/wp-content/uploads/2024/11/constellations-2-ok.pdf>

22. L'âgisme, un enjeu mondial. (2021, mars). OMS. <https://www.who.int/fr/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un#:~:text=Notre%20objectif%20pour%202019%2D2023,suppl%C3%A9mentaires%20b%C3%A9n%C3%A9ficiant%20d'un%20meilleur>

23. Amyot, J-J. (2014). Petite généalogie de la vieillesse à l'époque moderne. Dans *Innommable et innombrable, De la vieillesse considérée comme une épidémie*. p. 8-21. Dunod.

Notre société a développé une profonde allergie à l'égard de la vieillesse. Dans le choix des mots qu'on utilise pour la nommer, se lit notre rapport à la vieillesse et le désir collectif de la faire disparaître : « Être identifié comme vieux, incarner la vieillesse et voilà que nous descendons dans l'arène, face au risque d'être condamné, repoussé. ».

Et si on commençait à employer le mot « vieille » et « vieux » comme une reconnaissance assumée de cette période de la vie ?

#### Ressources en + :

- Analyse : [Qu'est-ce qu'une personne âgée ? - Liages](#)

### CARTE 13

« El Día de los Muertos » (en français, le « Jour des Morts ») est l'une des plus grandes fêtes du Mexique, célébrée pour honorer les défunts. On la fête également dans le sud-ouest des États-Unis (parmi la communauté d'origine mexicaine) ainsi que dans différents endroits d'Amérique latine. Cette tradition funéraire, bien connue du grand public notamment pour ses déguisements de squelettes et ses couleurs flamboyantes a été inscrite au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO en 2008. Elle a lieu entre fin octobre et début novembre et célèbre le retour transitoire sur terre des êtres décédés. On dit que, ce jour-là, ils se réveillent pour venir faire la fête avec les vivant·e·s qu'ils aiment.

Colorée et riieuse pour les uns, sombre et pleureuse pour les autres, la mort et son approche diffèrent selon les époques et les cultures. La différence fondamentale entre l'Occident et l'Orient tient à ce que le premier oppose spontanément au mot « mort » le mot « vie » quand l'oriental lui oppose le mot « naissance ». Naissance et mort sont deux moments de la vie de l'esprit, laquelle commence avant la naissance et continue après la mort. Seul le corps disparaît. La vision linéaire et non cyclique du temps de notre culture occidentale implique aussi des notions plus angoissantes de commencement et de terme. Nous percevons la mort comme une fin totale, un anéantissement ; ce qu'elle est peut-être mais alors nous ne savons pas la gérer autrement qu'en la tabouisant<sup>24</sup>. Les tournures de phrase comme « telle personne est partie » ou « telle autre nous a quitté·e·s » disent aussi ce rapport alambiqué à la mort ; on ne regarde pas la mort dans les yeux.

L'augmentation de l'espérance de vie, le jeunisme, la médicalisation de la mort, la diminution des rites funéraires, etc. sont autant d'éléments qui écartent la mort de la vie sociale. Pour apaiser les cœurs touchés par les émotions, peut-être pourrait-on appréhender la mort pour ce qu'elle est, à la façon du philosophe Jankélévitch : « Mourir est la condition même de l'existence. Je rejoins tous ceux qui ont dit que c'est la mort qui donne un sens à la vie tout en lui retirant ce sens. Elle est le non-sens qui donne sens à la vie. ».<sup>25</sup>

#### Ressources en + :

- Article : [« El Día de los Muertos » - Petite balade historique - Liages](#)

- Livres : *Au bonheur des morts, Récits de ceux qui restent*, Vinciane Despret, Editions La Découverte, 2015  
*La mort à l'œil nu*, Fanny Bocquentin, CNRS Editions, 2023

- Série en 3 saisons : « After Life » produite par Ricky Gervais, 2019

### CARTE 14

La « retraite » n'a pas toujours existé : elle est le produit d'une évolution à la fois démographique, politique, économique et sociale.

« A l'origine, une « retraite » est un repli militaire en cas de défaite, ou de difficulté, ou un retrait du monde dans un contexte religieux. Ce n'est qu'à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle que le mot désigne l'action de se retirer de la vie professionnelle. (...) Dès sa création, la retraite est définie comme la fin de la vie dite « active » et symbolise le passage de l'âge « adulte » à la vieillesse.

24. Lenoir, F. (2010). *Apprivoiser la mort. Dans Petit traité de vie intérieure*. Editions Pocket.

25. Cité dans Adler, p.199, 2021.



L'activité au sens moderne du terme se résume donc à la vie professionnelle : l'arrêt de celle-ci condamne, sémantiquement et symboliquement, à une hibernation prolongée. (...) Au moment où l'employeur estime qu'une personne n'est plus en mesure de faire son travail de façon satisfaisante, l'Etat prend alors le relais pour « compenser » économiquement ce qu'il considère comme une défaillance. Saviez-vous que la « pension de vieillesse » portait jadis le doux nom de « pension d'invalidité » ? La retraite ne représentait pas une nouvelle phase de l'existence, mais un handicap en soi, comme si l'existence d'une personne se résumait à sa vie professionnelle, donc à son utilité économique. »<sup>26</sup>

## CARTE 15

« L'habitat solidaire » est une forme d'« habitat groupé » - lieu de vie où habitent de manière volontariste plusieurs entités (familles / personnes) - dans lequel vit au moins une personne qui se trouve en situation de précarité sociale, c'est-à-dire, dans une situation où elle cumule au moins deux fragilités parmi les suivantes : fragilité économique, de santé, un réseau social faible ou une situation de mal logement. Une personne âgée court d'avantage le risque de cumuler plusieurs de ces critères.

On parle d'« habitat kangourou » lorsqu'une personne âgée accueille une famille dans sa maison souvent devenue trop grande et moyennant une contribution financière. Des services réciproques (prévus dans un contrat) s'organisent entre les deux parties.

Le développement de l'habitat solidaire pour les personnes âgées répond à des enjeux multiples : démographique, de dignité et de maintien en santé, de lutte face au sentiment d'isolement, de solitude et d'insécurité, de solidarité, économique et social, écologique.<sup>27</sup>

Les établissements d'accueil et d'hébergement pour personnes âgées évoluent aussi, pour certains, en adoptant des modèles inspirants parmi lesquels l'approche Montessori, l'Humanitude, le modèle TUBBE, etc.

Les aîné·e·s aspirent à une pleine autonomie dans tous les aspects de leur existence. Être autonome, c'est disposer de son droit à choisir sa vie. Les lieux de vie ne doivent pas faire exception.

### Ressources en + :

- [L'Asbl Senoah](#) : service gratuit d'accompagnement des seniors en matière d'habitats et observatoire des lieux de vie pour aîné·e·s.
- L'habitat groupé monogénérationnel belge : <https://www.abbeyfield.be/fr/>
- L'habitat groupé monogénérationnel et exclusivement réservé aux femmes âgées : [La maison des Babayagas : vivre libres et vieilles | France Culture](#)

## CARTES 16 ET 17

Une personne âgée se doit de « faire de l'exercice », de « garder la forme » tout en évitant de s'inscrire à un cours de zumba qui n'est « plus de son âge » ! Mais, qu'on se le tienne pour dit, vieillesse rime davantage avec fitness qu'avec sieste !

En plus de masquer la représentation des personnes âgées, le sport répond encore beaucoup au stéréotype de genre : aux femmes, les sports doux comme le yoga, la danse, la gym et aux hommes, les sports durs comme le rugby ou la musculation.

Historiquement, la place accordée à la femme dans la pratique sportive était celle...de la remise de couronne aux vainqueurs ; en témoignent les premiers Jeux Olympiques initiés par Pierre de Coubertin au début du 20<sup>e</sup> siècle. On doit l'égalité d'accès des femmes et des hommes à tous les sports à Alice Milliat. Cette sportive de haut niveau a fondé la Fédération Sportive Féminine Internationale (FSFI) et a organisé de manière indépendante des Jeux Olympiques féminins, qui forts de leurs succès, mèneront à la première participation des femmes aux épreuves d'athlétisme aux Jeux d'Amsterdam en 1928.

26. Schmidt, F. (2023). L'invention des 3e et 4e âges...et de l'âgisme. *Dans vieille peau* (p.38-40). Éditions Belfond.

27. *L'habitat groupé solidaire seniors*. (2023). Habitat & Participation. <https://www.habitat-participation.be/publication/lhabitat-groupe-solidaire-seniors>

### Ressources en + :

- Bon à savoir : la Journée Internationale du Sport Féminin a lieu le 24 janvier.
- Revue Femmes Plurielles, « Sport : les femmes gagnent-elles du terrain ? », numéro 86, Soralia, juin 2024
- [Un exemple de campagne publicitaire âgiste](#) de l'enseigne sportive française Go Sport dénoncée par l'observatoire de l'âgisme en 2019.

## CARTE 18

L'OMS a créé le Réseau mondial des villes et communautés amies des aînés en 2010 pour que les aîné-e-s puissent vivre dans un environnement favorable :

« L'urbanisation et le vieillissement de la population constituent des tendances qui transforment notre façon de vivre, de travailler et de mener notre vie. D'ici 2050, la population urbaine mondiale devrait quasiment doubler. 57 % des personnes âgées de 60 ans et plus vivent en agglomération et en ville. Dans le monde, le nombre de personnes âgées de plus de 60 ans aura quasiment doublé d'ici 2050, passant d'un milliard à plus de deux milliards, dont 80 % vivant dans des pays à revenu faible ou intermédiaire. Bien que la plupart des gens puissent espérer vivre jusqu'à 60 ans et au-delà, il existe peu d'éléments de preuve suggérant que ces années supplémentaires soient vécues en bonne santé.

[Précisément] les villes et les autres établissements humains peuvent avoir une incidence sur la santé. (...) La création d'un environnement réellement favorable aux personnes âgées exige des mesures dans de nombreux secteurs – santé, soins de longue durée, transports, logement, emploi, protection sociale, information et communication – et de la part de nombreux acteurs – gouvernement, prestataires de services, société civile, personnes âgées et leurs organisations, familles et amis. »<sup>28</sup>

En résumé, l'objet principal de la « Ville Amie des Aîné-e-s » (VADA) est de favoriser le vieillissement actif des personnes âgées. L'intérêt de la démarche est de ne pas faire reposer la qualité du vieillissement sur l'individu mais, au contraire, sur la possibilité pour les seniors de vivre dans un environnement qui favorise l'activité. Il s'agit là d'un enjeu social et politique et non individuel.

Concrètement, les actions peuvent prendre la forme de : l'accès aux opportunités d'enseignement pour les personnes âgées, l'organisation d'un réseau de soins (aide aux courses, transport...), l'ajout d'équipements fitness dans des zones de loisirs, l'adaptation de la voirie (bordures et trottoirs) pour éviter les risques de chute, la signalisation sonore et auditive au niveau des passages piétons, l'organisation d'un café solidaire régulier dans un lieu mis à disposition, etc.

### Ressource en + :

- [Devenir une commune «Wallonie amie des aînés»](#) | AVIQ

## CARTE 19

« Chaque génération se croit plus intelligente que la précédente et plus sage que la suivante. » George Orwell.

Du point de vue socio-historique, la notion de « génération » s'entend comme « des personnes situées dans une même zone d'âge auxquelles les expériences vécues donnent des références sociales, culturelles communes. » (Amyot, 2016, p. 7-8)

Dans son livre « À la recherche de liens entre les générations » (2016), le psychosociologue Jean-Jacques Amyot définit « l'intergénération » comme « des échanges, des interactions entre individus qui diffèrent par leur position historique ou leur place dans le groupe familial. » Il ne s'agit pas d'une simple co-présence entre individus mais bien d'un « vivre ensemble ». Et, l'intergénération est partout, dans la famille, le monde du travail et associatif, dans les institutions.

28. *Le Réseau mondial des villes et communautés amies des aînés*. (2018, février). OMS.  
<https://www.who.int/fr/publications/i/item/WHO-FWC-ALC-18.4>

Question de survie naturelle et culturelle, les sociétés humaines ont toujours fonctionné avec des liens intergénérationnels. Ils existent en tout temps et se métamorphosent au gré des évolutions sociales. Ainsi, le « fossé des générations », la « guerre des générations » n'est qu'un leurre, une fausse idée qui entretient la méfiance entre individus. Et, aujourd'hui, la tentation est grande de céder à la peur de l'autre avec 5 à 6 générations qui partagent la même terre vs 2 à 3 générations auparavant.

La répartition du temps, le découpage des territoires, l'organisation économique font que nous vivons dans des mondes décalés qui réduisent les opportunités de rencontres entre générations. D'où l'essor des propositions d'« activités intergénérationnelles » comme des ateliers lecture, des ciné-débats, des « repair café » ou la construction d'une maison de repos à côté d'une crèche. Si la démarche de favoriser la rencontre est louable, attention aux écueils : on ne « fabrique » pas de l'intergénération, on la permet, on la laisse advenir lors de rencontres, répétées, entre individus – individus qui, par ailleurs, ne devraient pas être uniquement celles et ceux situé·e·s aux extrêmes du continuum de vie !

Les liens intergénérationnels impliquent toujours la transmission, la réciprocité, l'interdépendance et la solidarité. Favoriser la rencontre entre les générations, c'est œuvrer à vivre ensemble avec nos différences et c'est aussi un moyen de lutter contre l'âgisme.

#### Ressources en + :

- Article : [À la recherche de liens entre les générations - Liages](#)

- Celles et ceux qui favorisent les rencontres intergénérationnelles :

[L'asbl Entr'Âges](#), en Belgique, a pour mission de sensibiliser, informer, mobiliser les citoyen·ne·s sur la notion d'âge avec une attention particulière à la construction des liens intergénérationnels et interculturels en société.

[L'asbl Labolobo](#) : rassemble les âges, à Bruxelles, de manière créative et transversale.

[Oldyssey | Rapprocher les générations](#) : une page internet qui met en lumière les transmissions qui rapprochent les générations, en France et dans d'autres régions du monde.

## CARTE 20

Les chiffres qui apparaissent sur cette carte proviennent de l'Enquête Oui Care sur la sexualité des seniors en France, parue en 2020.<sup>29</sup>

La sexualité touche à l'intime, à ce que chacun·e a de plus singulier. Toutes les personnes âgées ne se ressemblent pas. Certaines aiment en parler, d'autres préfèrent un geste tendre ; certaines femmes vieillissantes découvrent de nouvelles pratiques sexuelles quand d'autres avouent être débarrassées du fardeau de la vie conjugale.

Il est nécessaire de détabouiser la sexualité des personnes âgées car oui, la vie affective, intime et sexuelle ne s'arrête pas quand apparaît la première ride ! Dans son rapport de 2022, l'association Petits Frères des Pauvres a tiré 10 enseignements d'une enquête réalisée auprès de 1500 Français·e·s de 60 ans et plus. Ceux-ci mettent en lumière l'écart entre les représentations que la société véhicule sur les personnes âgées et la réalité qu'elles vivent<sup>30</sup> :

Une personne âgée sur deux a des relations intimes et sexuelles et 91 % d'entre elles en sont satisfaites. Si les gestes intimes et les marques de tendresse ont leur importance, la complicité, les rires et les confidences sont prépondérants dans la vie d'un couple.

Toutefois, le besoin d'attachement et d'affection n'est pas que du ressort du couple et peut être comblé par d'autres personnes, dans d'autres types de relations.

29. Enquête Oui Care sur la sexualité des seniors. (2020). Oui Care. <https://ouicare.com/wp-content/uploads/2021/07/2020-09-29-cp-enquete-sexualite-des-seniors.pdf>

30. Rapport vie intime, affective et sexuelle des personnes âgées. (2022, octobre). Petits Frères des Pauvres. [https://www.petitsfreresdespauvres.fr/wp-content/uploads/2024/02/2022\\_09\\_29\\_Rapport-VIE-INTIME\\_min.pdf](https://www.petitsfreresdespauvres.fr/wp-content/uploads/2024/02/2022_09_29_Rapport-VIE-INTIME_min.pdf)

Si d'aventure une personne âgée souhaite faire de nouvelles rencontres et s'ouvrir à une nouvelle vie intime, elle redoute dans le même temps les réactions défavorables de son entourage. Une étude Opinionway/ Médicharme, parue en Janvier 2022, révélait que « 51 % des jeunes de 18-24 ans et 34 % des 25-34 ans auraient une réaction négative, si on leur annonçait que leur grand-père ou leur grand-mère avait un nouveau conjoint et que 43 % des Français - et un jeune de 18-35 ans sur deux - considèrent que les relations amoureuses et charnelles entre personnes âgées sont un tabou qui choque dans notre société. » Heureusement pour 71 % des personnes concernées, loin de considérer leurs chairs comme « dégoûtantes », elles considèrent même qu'un corps qui vieillit peut rester désirable et 51 % évalue son propre pouvoir de séduction comme satisfaisant.

Sans être un besoin vital, la sexualité fait partie du bien-être de chacun·e. Elle ne cesse pas lorsqu'on vieillit, elle évolue !

#### Ressources en + :

- Articles : [Archives des Sexualités - Liages](#)
- [Arianne Clément site web officiel](#) : photographe canadienne qui réalise des reportages photos sur les corps des personnes âgées.
- Podcast : [Dernières nouvelles du sexe : 20 ans d'évolution des sexualités : un podcast à écouter en ligne | France Culture](#) : épisode 13/15 : « à l'EHPAD : le sexe comme jamais »

## CARTE 21

Sur l'ensemble des films français sortis en 2023, seuls 9 % des rôles ont été attribués à des comédiennes de plus de 50 ans<sup>31</sup>. Ce chiffre est issu du baromètre annuel des « Actrices et Acteurs de France Associés (AAFA) – Tunnel de la Comédienne de 50 ans » qui compte les rôles par genre et par tranches d'âge dans les films français. Et chaque année, le même clap de fin : « les femmes ne vieillissent pas, elles disparaissent des écrans. »

Tous âges confondus, les femmes sont moins présentes à l'écran que les hommes (39 % des rôles versus 61 %). Passé 50 ans, la discrimination s'accroît avec deux fois moins de rôles pour elles que pour des hommes du même âge.

« Les fictions, au-delà d'être des objets artistiques, véhiculent des normes, transmettent des valeurs, proposent des modèles qui influencent notre perception du monde et construisent notre inconscient collectif. Invisibles à l'image, les femmes de plus de 50 ans disparaissent de l'imaginaire collectif. »<sup>32</sup>

Qui n'est pas représentée n'existe pas. Et la journaliste française Titiou Lecoq de dire : « Où sont les vieilles ? Comment apprivoiser le vieillissement si mon corps à venir n'existe pas ? »

#### Ressources en + :

- [Microsoft Word - 2024 It's a Man's World Report.docx](#) : étude annuelle sur la représentation des femmes dans les films, Outre-Atlantique (en anglais).
- [La série photos « Rôles-Modèles, Actrices des temps possibles »](#) par la photographe Mathilde Marc : portraits de 25 femmes artistes, âgées de 50 à 90 ans, qui ont un lien avec le cinéma.

31. Édition 2024 du baromètre AAFA-Tunnel de la comédienne de 50 ans. (2024, mai). AAFA. <https://aafa-asso.info/edition-2024-du-barometre-aafa-tunnel-de-la-comedienne-de-50-ans/>

32. Ibid



**DÉCOUVREZ LE MANUEL DE LUTTE CONTRE L'ÂGISME : « QUOI, QU'EST-CE QU'IL A, MON ÂGE ? »**

Destiné tant aux **professionnel·le·s qu'au grand public**, ce manuel donne des clés de compréhension à ce phénomène qu'est l'âgisme. Il en explique les origines et met en lumière ses différents aspects et conséquences dans notre vie quotidienne. Il propose également un croisement avec d'autres discriminations pour, enfin, donner des pistes d'actions pour lutter contre l'âgisme, car oui, un autre regard sur la vieillesse est possible !

Cette brochure est librement consultable et téléchargeable sur notre site internet :

<https://www.liages.be/comprendre-l-agisme-manuel/>

Vous pouvez également nous contacter pour vous procurer gratuitement un ou plusieurs exemplaires.



DÉMONT'ÂGE

## CARTES DÉMONT'ÂGE

Sous chaque carte, vous trouverez une explication du stéréotype et des informations factuelles qui décrivent bien souvent une autre réalité !

### Un stéréotype, c'est quoi ?

Un stéréotype est une « idée toute faite » sur un groupe de personnes. C'est une image, simplificatrice, relativement rigide, qui fonctionne comme un filtre entre la réalité et l'idée que l'on s'en fait. Cette croyance permet à l'être humain de s'adapter plus facilement à son environnement.

Si le stéréotype peut trouver une base de fondement objectif, le risque vient quand il est partagé par le plus grand nombre, répété et sur un temps long. Il relève davantage d'un réflexe de la pensée plutôt que d'une réflexion. C'est, par exemple, associer la lenteur à la vieillesse ou le maquillage aux femmes, sans développer davantage la pensée.

### Un préjugé, c'est quoi ?

C'est une opinion que l'on se forme sans connaître la personne ou le groupe d'individus sur lequel porte notre jugement. C'est un a priori - avant toute expérience. Et, cette opinion se base souvent sur un stéréotype : « puisque les personnes âgées sont lentes (idée commune), elles devraient faire leurs courses aux heures creuses (opinion) ».

**Stéréotypes, préjugés et discriminations envers les personnes âgées :**

Les stéréotypes et les préjugés peuvent être négatifs, positifs ou neutres (voir les explications des cartes 32 et 42). Ils peuvent mener à des comportements discriminants. Pour rappel, une discrimination est le fait, sur base de ces croyances, de refuser l'accès à un service, un bien, une liberté à un individu.

D'après les chiffres d'Amnesty International Belgique (2021)<sup>33</sup>, à plus de 70 %, les Belges francophones de 55 ans et plus déclarent se sentir bien dans leur peau et leur tête et intégré-e-s dans la société.

Cependant, plus l'âge est élevé, plus le sentiment d'« aliénation » des aîné-e-s dans et par le reste de la société est fort : le sentiment d'appartenance diminue et leur opinion semble devenir moins importante (sentiment renforcé pour les personnes âgées appartenant à une minorité).

Les femmes sont plus touchées que les hommes par le regard que la société porte sur elles : plus de la moitié d'entre elles estiment ne pas être représentées de manière positive dans les médias ou les messages publicitaires ; le sentiment d'être vieille à cause du regard de l'autre est aussi noté.

### Ressource en + :

- Dans sa campagne mondiale de lutte contre l'âgisme, l'OMS a fait paraître, en mars 2025, la première échelle pour mesurer l'âgisme, dans sa relation à soi, aux autres, au niveau institutionnel et quel que soit l'âge. L'outil est disponible en anglais : [WHO Ageism Scale – #AWorld4AllAges – Global Campaign to Combat Ageism](https://www.who.int/campaigns/ageism-scale).

### Stéréotypes, préjugés et discriminations envers les personnes âgées

#### CARTE 22

Explication du stéréotype : cela présume que toutes les personnes âgées sont de piètres conducteur-ices qui mettent en danger leur vie et celle des autres.<sup>34</sup>

33. Sondage sur l'âgisme envers les aînés : les chiffres de 2021. (2021, septembre). Amnesty International. <https://www.amnesty.be/campagne/droits-aines/article/sondage-agisme-aines-chiffres-2021>

34. Liages asbl. [@laisselesridestranquilles]. (2023, décembre). Instagram. <https://www.instagram.com/reel/C0jza77Msvg/?igsh=MW11cm1xdW10aWMwZA==>

35. Martensen, H. (2014, octobre). *Seniors dans la circulation Mobilité et sécurité routière des seniors en Belgique*. Vias Institute. <https://www.vias.be/fr/recherche/publications/senioren-in-het-verkeer-mobiliteit-en-verkeersveiligheid-van-ouderen-in-belgie/>



Dans les faits :

D'après les chiffres de l'Institut Vias<sup>35</sup>, la moitié de l'ensemble des victimes de la circulation parmi les seniors sont des piétons ou des cyclistes. Ils courent donc le plus de risques quand ils se déplacent en tant qu'usagers faibles.

Lorsqu'elles conduisent une voiture, les personnes âgées courent aussi un risque accru d'être blessées ou tuées (en partie dû à leur fragilité physique). Elles représentent davantage un danger pour elles-mêmes que pour les autres.

Par ailleurs, conscient·e·s de la régression normale de leur aptitude à la conduite, les seniors conduisent plus prudemment, évitent les piques de circulation et l'obscurité.

Aménager des carrefours clairs (situations les plus dangereuses pour les seniors), adapter les véhicules à leur condition physique, proposer des modes de transports publics adaptés et des services de mobilité individuels, réaliser un auto-test, sensibiliser l'entourage, etc. sont autant de pistes pour préserver l'autonomie et la liberté des personnes vieillissantes.

### CARTE 23

Explication du stéréotype : il sous-entend que les personnes âgées seraient des dinosaures aux idées sclérosées qui se fichent des conséquences de leurs actes passés et présents sur les générations actuelles et futures.

Dans les faits :

Il est un champ où la prétendue mésentente entre les générations est communément citée : l'écologie. Les plus jeunes tiennent les plus vieilles responsables de l'état actuel de la planète Terre et leur reprochent leur inaction.

Cessons de dire et d'entendre « iel s'en fiche, iel ne sera plus là pour le vivre ! ». Les personnes âgées sont plus vulnérables aux maladies et aux catastrophes naturelles et celles-ci ne sont pas un scénario imaginaire mais déjà bien une réalité actuelle.

Contrairement aux idées reçues, de nombreux seniors se préoccupent d'écologie et adaptent leurs pratiques en conséquence. Selon une étude pour l'Agence de la transition écologique (ADEME, France, 2022), plus de la moitié des « juniors » (55-75 ans) se sentent particulièrement impliqués et engagés sur les sujets environnementaux (53 %). Ils se perçoivent comme engagé·e·s et concerné·e·s mais leurs pratiques s'incarnent surtout dans de petits gestes civiques. Leurs pratiques sont moins motivées par la conscience écologique que par deux valeurs : le civisme et la sobriété.

Les plus âgé·e·s transmettent des gestes responsables quand leurs enfants et petits-enfants les sensibilisent aux enjeux environnementaux et aux pratiques vertueuses plus actuelles.<sup>36</sup>

Loin d'illustrer la (fausse) guerre des générations, on est ici dans une démarche de solidarité intergénérationnelle où l'échange de savoirs et savoir-faire est réciproque et, souhaitons-le, durable.

**Ressource en + :**

- [L'asbl Grand-Parents pour le Climat](#) en Belgique francophone et dans plusieurs autres pays.

### CARTE 24

Explication du stéréotype : parce que les technologies numériques ont été (quasi) absentes de leurs parcours professionnels et/ou personnels, les personnes âgées seraient complètement perdues dans leur utilisation...

36. Opinion Way Sas. (2022, mai). *De la transmission à la sensibilisation : les « juniors » et les enjeux environnementaux*. ADEME. <https://www.ademe.fr/presse/communiqu%C3%A9-national/de-la-transmission-a-la-sensibilisation-les-juniors-et-les-enjeux-environnementaux/>



Dans les faits :

L'ancienne division entre celles et ceux qui disposent et les autres qui ne disposent pas d'un accès aux outils technologiques ne fait plus vraiment sens. Mais, si la fracture d'usage tend à se résorber, les réalités vécues par les seniors de 50-55 ans n'ont pas de commune mesure avec celles des octogénaires. L'ensemble de cette population est très hétérogène sur les plans des compétences et des usages numériques selon l'avancée en âge, le milieu social ou la trajectoire de vie.

La norme actuelle du « bien vieillir connecté » tend à homogénéiser le public des personnes âgées. Ainsi, les technologies numériques deviennent le support par excellence du « maintien dans l'activité » des plus âgé·e·s. Celles et ceux qui ne veulent ou ne peuvent répondre à cette norme développent alors une faible estime d'eux·elles-mêmes, des sentiments de honte et de stigmatisation.<sup>37</sup>

Ce constat rapporté par la chercheuse en sociologie, Périne Brotcorne, entre en résonance avec les chiffres avancés par Amnesty sur le rapport au digital des aîné·e·s<sup>38</sup> : 48 % des 55 ans et plus se sentent moins compétent·e·s dans le domaine du digital et surtout, ne se sentent pas soutenu·e·s. En l'absence d'aide à la compréhension et à l'utilisation des NTIC, les cas de « non-recours » (renoncer à ses droits) se multiplient.

## CARTE 25

Explication du stéréotype : selon cette croyance, le désir se perdrait dans les replis d'une chair devenue moins tonique...

Dans les faits :

Oui, le corps en tant qu'enveloppe extérieure et intérieure change ! Nos façons de voir et d'être au monde aussi ! Logiquement, la vie affective, intime et sexuelle évolue, elle aussi, tout au long de notre existence.

Dans son chapitre consacré à la « Vieillesse et sexualité : interdits et dénis »<sup>39</sup>, Jean-Jacques Amyot parle en ces termes de la « SIDA : Sexualité Interdite de l'Âge » : « les forces sociales pour interdire la sexualité des seniors sont redoutables : l'interdit engendre de la culpabilité qui cause une diminution de l'activité sexuelle produisant une décroissance du désir qui induit une continence... sexualité et désir finissent par être en conformité avec ce que le corps social attend des individus âgés : presque asexués. »

Pour lutter contre les détracteur·ice·s du désir, tournons notre regard vers le Japon, par exemple, où « l'érotisme pour les personnes âgées représente un marché juteux, qu'il soit comblé par des hologrammes sexy, des poupées robots, ou par l'acteur porno le plus vieux du monde (né en 1934) Shigeo Tokuda. » (Adler, 2021, p.68)

Ressource en + :

- Article : « [Plutôt Jouir !](#) » - [Liages](#)

## CARTE 26

L'explication de ce stéréotype pourrait tenir en ces premiers vers du monologue de Don Diègue dans Le Cid de Corneille : « Ô rage ! Ô désespoir ! Ô vieillesse ennemie ! N'ai-je donc tant vécu que pour cette infamie ? ». Pas étonnant que les personnes âgées soient déprimées...

37. Âgo. (2024, janvier). Réflexions autour du « numérique par défaut ». *Constellations*, numéro 1, p.30-35. <https://www.ago-asbl.be/wp-content/uploads/2025/05/CONSTELLATIONS-1.pdf>

38. Sondage sur l'âgisme envers les aînés : les chiffres de 2021. (2021, septembre). Amnesty International. <https://www.amnesty.be/campagne/droits-aines/article/sondage-agisme-aines-chiffres-2021>

39. Amyot, J-J. (2014). Vieillesse et sexualité : interdits et dénis. Dans *Innommable et innombrable, De la vieillesse considérée comme une épidémie* (p.194). Dunod.

Dans les faits :

« Beaucoup s’imaginent que vieillir est déprimant. Le sondage d’Amnesty International montre au contraire que les aîné·e·s ont une vision positive d’eux·elles-mêmes : 89 % se sentent jeunes d’esprit et 87 % se sentent bien dans leur peau. En réalité, c’est le regard que la société porte sur les aîné·e·s qui est négatif.

Le sondage montre par exemple que près de la moitié des aîné·e·s considèrent qu’ils·elles ne sont pas représenté·e·s de manière positive dans les médias et que 31 % d’entre eux·elles ne se sentent pas vieux·vieilles, mais le regard que porte la société sur eux·elles leur donne ce sentiment. »<sup>40</sup>

Si la dépression n’est pas l’apanage des personnes âgées, la succession des pertes et des deuils (de toutes natures) peut néanmoins entraîner une profonde tristesse. Celle-ci ne requiert pas nécessairement un traitement si l’aîné·e garde une autonomie et un intérêt pour le monde environnant. L’approche médicalemente peut être substituée ou complétée par le soin à apporter aux relations familiales, à l’intégration dans des activités de groupe, à l’écoute, etc.

## CARTE 27

Explication du stéréotype : cette formulation sous-entend que « l’utilité » serait l’exercice d’un emploi rémunéré. En ce sens, il est vrai que les plus de 65 ans n’ont, pour la plupart, plus d’activité professionnelle, et forment le groupe qualifié d’« inactifs » de notre société. Mais « l’utilité » se limite-t-elle seulement à la valeur travail ?

Dans les faits :

Les personnes âgées jouent un rôle social essentiel en fournissant un important travail matériel, non rémunéré, difficile à quantifier.

Elles sont actives en tant qu’aidantes de leurs proches malades et/ou en situation de handicap : aides quotidiennes pour la toilette et l’habillement, préparation des repas, entretien du cadre de vie, courses, tâches administratives, suivi médical, etc.

Dans le bénévolat associatif, 1 bénévole sur 3 a plus de 60 ans.

En politique, et plus particulièrement en politique locale, la moyenne d’âge des bourgmestres est de 51 ans.

Lorsque les aîné·e·s sont aussi des grands-parents, iels sont d’une aide précieuse dans la garde d’enfants, le prêt ou don d’argent, le bricolage, etc.<sup>41</sup>

Au-delà de cette aide matérielle, on peut penser à l’aide immatérielle, à la transmission des personnes âgées vers les plus jeunes. Bien sûr, la toile regorge de tutoriels et autres « réponses à tout » données par des intelligences artificielles. Mais n’est-il pas plus plaisant d’écouter une « vraie » personne nous apprendre des choses, pouvoir poser des questions, dialoguer au risque même de heurter nos sensibilités respectives et d’aller encore plus loin dans la réflexion ?

Enfin, « évolution » ne signifie pas nécessairement « évolution vers du nouveau » et bien des domaines nous relient aux savoir-faire des générations plus âgées : l’agriculture sans pesticide, les biscuits sans huile de palme ou autres additifs, les repair cafés, les déplacements à mobilité douce, etc. Même chose dans la conquête des droits humains, toujours susceptibles d’un retour en arrière, où maintenir le dialogue avec les aîné·e·s est essentiel. Ainsi les plus âgé·es ont des choses importantes à transmettre et à confronter, aussi, auprès des plus jeunes.<sup>42</sup>

40. Déconstruire les stéréotypes et préjugés envers les aînés. (2021, septembre). Amnesty International. <https://www.amnesty.be/campagne/droits-aines/article/deconstruire-stereotypes-prejuges-aines>

41. Liages asbl. (2025). Manuel de lutte contre l’âgisme : Quoi qu’est-ce qu’il a mon âge ? : <https://www.liages.be/comprendre-l-agisme-manuel/>

42. Chamaraux, F. (2023, juin). A quoi servent les personnes âgées ? . Eduquer, n°179, p.14-16. Consulté sur : La Ligue <https://ligue-enseignement.be/education-enseignement/publications/educuer/179/osons-parler-vieillesse>

## CARTE 28

Explication du stéréotype : il sous-entend que la pleine forme est l'apanage de la jeunesse et la forme qui peine celui de la vieillesse !

Dans les faits :

« Le vieillissement est souvent associé à une mauvaise santé et à une perte d'autonomie. Les aîné·e·s interrogé·e·s expliquent que le vieillissement s'accompagne souvent d'une diminution des capacités physiques et une perte plus ou moins importante de mobilité. Cette perte de mobilité concerne 27 % des aîné·e·s. Et cela augmente avec l'âge pour toucher jusqu'à 44 % des aîné·e·s de 75 ans et plus. Ces résultats traduisent cependant que tou·te·s les aîné·e·s ne sont pas concerné·e·s par la perte de mobilité et que la majorité d'entre eux·elles sont en bonne santé physique. Estimer que tou·te·s les aîné·e·s appréhendent la diminution des capacités physiques de la même manière, c'est faire une généralisation excessive qui peut porter préjudice à des individus.

Le manque de considération des aîné·e·s peut, en outre, être à l'origine de comportements à risque qui peuvent mettre à mal leur santé. Par exemple, l'absence de certains essais cliniques pour les tranches d'âges supérieures à 55 ans, la mauvaise coordination des soins donnés aux personnes plus âgées ou encore la mauvaise communication avec les personnes concernées sont autant de formes d'âgisme institutionnel qui peuvent entraîner des prescriptions inappropriées et être à l'origine ou aggraver la mauvaise santé physique des individus. »<sup>43</sup>

## CARTE 29

Explication du stéréotype : cette idée s'inscrit dans une logique où les personnes qui « rapportent » à la société sont les « actifs » c'est-à-dire celles et ceux qui occupent un emploi rémunéré. Les aîné·e·s n'étant pas ou peu « utiles » dans ce champ-là, ils sont considéré·e·s comme un fardeau économique.

Dans les faits :

En croisant des séries statistiques des 60 dernières années, deux économistes sont arrivés à ce constat : l'allongement de la durée de vie est associé à la croissance du produit intérieur brut (PIB : richesse par habitant) par tête. Ce qui infirme cette idée commune d'associer vieillesse et poids économique. Aussi, les calculs économiques du coût de la vieillesse, dépendance et santé, laissent de côté le marché potentiel représenté par les aîné·e·s. L'avancée en âge peut être considérée comme un levier de croissance : à travers le soutien apporté à des secteurs comme le tourisme et les loisirs, la santé ou les services à la personne et les opportunités à saisir par les entreprises pour capter les besoins spécifiques de cette frange de la population.<sup>44</sup>

Ce ne sont pas les personnes âgées qui coûtent cher à la société mais bien l'âgisme et ses conséquences désastreuses. Aux Etats-Unis, les coûts économiques de cette discrimination (pour un an) ont été estimés à 63 milliards de dollars, ce qui équivaut à 15,4 % de l'ensemble du budget de santé pour les 8 problèmes de santé les plus coûteux rencontrés chez les adultes de plus de 60 ans (ex : maladies cardio-vasculaires, maladies chroniques respiratoires, troubles musculo-squelettiques, diabète, etc.).<sup>45</sup>

## CARTE 30

Explication du stéréotype : la bienséance voudrait que l'on se garde de demander son âge à une (vieille) femme. Et, plus largement, on ne demande plus leur âge aux personnes identifiées comme âgées.

43. *Déconstruire les stéréotypes et préjugés envers les aînés*. (2021, septembre). Amnesty International. <https://www.amnesty.be/campagne/droits-aines/article/deconstruire-stereotypes-prejuges-aines>

44. Amyot, J-J. (2014). Conclusion. Dans *Innommable et innombrable, De la vieillesse considérée comme une épidémie* (p.144-149). Dunod.

45. L'âgisme, un enjeu mondial. (2021, mars). OMS. <https://www.who.int/fr/news/item/18-03-2021-ageism-is-a-global-challenge-un#:~:text=Notre%20objectif%20pour%202019%2D2023,suppl%C3%A9mentaires%20b%C3%A9n%C3%A9ficiant%20d%27un%20meilleur>

Dans les faits :

Tout au long de leur vie, les femmes sont confrontées au sexisme (discrimination à l'égard du sexe féminin). En vieillissant, elles sont aussi confrontées à l'âgisme. La croisée de ces deux discriminations s'appelle le « double standard du vieillissement » et a été théorisé en 1972 par l'écrivaine et critique Susan Sontag.

Les paragraphes sélectionnés et traduits ci-dessous sont extraits de l'article « The double standard of aging » paru en 1972 dans *Saturday Reviews*<sup>46</sup> :

*« Quel âge avez-vous ? » La personne qui pose la question peut être n'importe qui. La personne interrogée est une femme, une femme « d'un certain âge », comme le disent discrètement les Français. Cet âge peut aller du début de la vingtaine à la fin de la cinquantaine. Si la question est impersonnelle (légale), elle se forcera probablement à répondre honnêtement. (...) Lorsqu'elle postule à un emploi, ses chances dépendent souvent en partie du fait qu'elle ait « le bon âge », et si ce n'est pas le cas, elle mentira si elle pense pouvoir s'en tirer.*

*Mais si la question est uniquement de nature personnelle, sa réponse est plus difficile à prévoir. (...) Elle peut dire la vérité. Ou elle peut mentir. (...) Après l'enfance, l'année de naissance d'une femme devient son secret, sa propriété privée. C'est en quelque sorte un secret honteux.*

*Le malaise qu'une femme ressent chaque fois qu'elle révèle son âge est tout à fait indépendant de la conscience anxieuse de la mortalité humaine que tout le monde éprouve de temps à autre. Il est normal que personne, homme ou femme, n'apprécie de vieillir. (...) La vieillesse est une véritable épreuve, que les hommes et les femmes traversent de manière similaire. Vieillir est avant tout une épreuve de l'imagination. Ce sont surtout les femmes qui vivent le vieillissement avec tant de dégoût, voire de honte.*

*Le prestige de la jeunesse affecte tout le monde dans cette société, à des degrés divers. Mais la société est beaucoup plus tolérante envers le vieillissement des hommes. Les hommes ont le « droit » de vieillir, sans être pénalisés, d'une manière qui n'est pas accordée aux femmes. L'attrait physique compte beaucoup plus dans la vie d'une femme que dans celle d'un homme, mais la beauté, telle qu'elle est identifiée chez les femmes, sans la jeunesse, ne résiste pas bien au vieillissement. Les capacités mentales peuvent s'accroître avec l'âge, mais les femmes sont rarement encouragées à développer leur esprit au-delà du niveau amateur.*

*La « masculinité » est identifiée à la compétence, à l'autonomie, à la maîtrise de soi, qualités que la disparition de la jeunesse ne menace pas. La « féminité » est identifiée à l'incompétence, à l'impuissance, à la passivité, à la non-compétitivité, à la gentillesse. L'âge n'améliore pas ces qualités.*

*La crise liée au vieillissement chez les hommes est liée à cette terrible pression qui les pousse à réussir. Les femmes sont rarement anxieuses à propos de leur âge parce qu'elles n'ont pas réussi dans un domaine particulier (elles n'ont pas ce privilège ou moins de chances d'occuper des postes de direction, etc.).*

*Non seulement les femmes mentent plus que les hommes sur leur âge, mais les hommes leur pardonnent, confirmant ainsi leur propre supériorité. Un homme qui ment sur son âge est considéré comme faible, « peu viril ». Une femme qui ment sur son âge se comporte d'une manière tout à fait acceptable, « féminine ». Chaque fois qu'une femme ment sur son âge, elle devient complice de son propre sous-développement en tant qu'être humain.*

*Les femmes ont une autre option. Elles peuvent aspirer à être sages, et pas seulement gentilles ; à être compétentes, et pas seulement serviables ; à être fortes, et pas seulement gracieuses ; à être ambitieuses pour elles-mêmes par rapport aux hommes et aux enfants. Elles peuvent se laisser vieillir naturellement et sans gêne, en protestant activement et en désobéissant aux conventions qui les empêchent de sortir du double standard de cette société sur le vieillissement. (...) Les femmes devraient laisser leur visage refléter la vie qu'elles ont vécue. Les femmes devraient dire la vérité. »*

### CARTE 31

**Explication du préjugé : les personnes âgées, ne travaillant plus, pourraient profiter des temps « calmes » pour faire leurs courses afin de ne pas saturer les caisses lorsque les « actifs » sont de sortie...**

46. *The double standard of aging.* (s.d.). University of Warwick. [https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduates/modules/literaturetheoryandtime/susan\\_sontag\\_the\\_double\\_standard\\_of\\_aging.pdf](https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduates/modules/literaturetheoryandtime/susan_sontag_the_double_standard_of_aging.pdf)

Dans les faits :

Pardon pour les pressé·e·s mais aucune loi ne régit les heures de sortie des personnes selon leur âge et/ou leur statut professionnel. Et, non, les aîné·e·s ne font pas leurs emplettes aux mêmes heures que les « actifs » simplement pour les embêter.

Compte tenu du sentiment de solitude et de l'isolement qui touchent cette partie de la population, il serait plus probable de penser que c'est un moyen pour iels d'« être en lien ». Pensons un instant à la pandémie qui a paralysé les relations sociales et l'importance que prenaient alors les micro-interactions avec un·e voisin·e, un·e commerçant·e, etc.

Les comportements et les attitudes agacés à l'encontre des personnes âgées ont des répercussions sur elles. Ces dernières finissent par les intégrer au point que lorsque vous les interrogez « Est-ce que les aîné·e·s devraient faire leurs courses pendant les heures creuses ? »<sup>47</sup>, iels répondent par l'affirmative. Et de compléter par « je ne souhaite pas être un boulet pour les autres », « je ne veux pas gêner ».

Pour mesurer la violence de ces propos assimilés, on peut remplacer cette catégorie sociale par « les femmes racisées » ou « les personnes en situation de handicap » et se demander si on exigerait d'elles aussi, qu'elles libèrent l'espace public pour que les « femmes blanches » ou les « valides » puissent optimiser leur temps. Sacrifier les « inutiles » au profit de celles et ceux qui « rapportent » à la société capitaliste. Dans cette logique, oui, le temps c'est de l'argent. Tapis rouge, donc, pour les contributeur·ice·s. Sauf que : « Aucune forme de discrimination n'a sa place dans les espaces intimes et publics qui doivent être pensés et aménagés pour être accueillants pour chacun·e et pour tous·tes. »<sup>48</sup>

## CARTES 32 ET 42

Pour ouvrir la discussion :

Chaque personne porte en elle différentes conceptions du vieillissement et agit parfois de façon âgiste sans même s'en rendre compte. Nos pensées et agissements se placent sur un continuum allant de l'âgisme bienveillant à l'âgisme hostile.<sup>49</sup>

Dans la vie de tous les jours, l'âgisme bienveillant peut s'illustrer par des situations « banales » telles que céder sa place dans un transport public à une personne plus âgée. Si ce comportement peut être perçu comme un geste civique, plein de bonnes attentions, il ne laisse pas indifférent la personne qui en bénéficie. Cette fameuse « première fois » où le regard de l'autre nous fait prendre un sacré « coup de vieux » comme le décrit Jean-Paul Sartre<sup>50</sup> :

« Tout le monde me traite en vieillard. J'en ris. Pourquoi ? Parce qu'un vieillard ne se sent jamais un vieillard. Je comprends d'après les autres ce que la vieillesse implique chez celui qui la regarde du dehors, mais je ne sens pas ma vieillesse. Donc ma vieillesse n'est pas une chose qui en elle-même m'apprend quelque chose. Ce qui m'apprend quelque chose, c'est l'attitude des autres vis-à-vis de moi. Autrement dit, le fait que je suis pour autrui vieux, c'est être vieux profondément. La vieillesse, c'est une réalité mienne que les autres sentent, ils me voient et disent ce vieux bonhomme, et ils sont aimables parce que je mourrai bientôt, et puis ils sont respectueux, etc. : ce sont les autres qui sont ma vieillesse. »

L'âgisme bienveillant est cette tendance à fournir plus d'aide que nécessaire, sans avoir préalablement vérifié si la personne a réellement besoin d'aide et si oui, dans quelle proportion. Or, plus on aide au-delà du nécessaire une personne âgée, moins bien elle se porte et moins elle a confiance en elle. Par ailleurs, plus on lui fait sentir, par nos attitudes ou nos propos, qu'elle n'est pas capable, qu'elle est vieille, etc., plus

47. Paroles recueillies lors d'un atelier de pratiques philosophiques avec des seniors en maison de repos sur la thématique « C'est quoi vieillir ? », 2024.

48. Bartier, E. (2025, septembre). Billet d'humeur : *pas d'enfants, pas de cheveux blancs*. Liages. <https://www.liages.be/no-kids-no-seniors-agisme/>

49. Test : *ai-je des perceptions, attitudes ou comportements âgistes ?* (s.d.). Gira. <https://rompreaveclagisme.ca/test-suis-je-agiste/>

50. Cité dans Amyot, p.24, 2014.

elle va appeler à l'aide.

L'âgisme hostile, lui, se réfère au fait de ne plus considérer la personne âgée : elle n'existe plus, elle n'est qu'un objet de soin. On trouve ce genre de comportement, par exemple, dans les discussions où le·la professionnel·le s'adresse à l'accompagnant·e plutôt qu'à l'ainé·e, pourtant directement concerné·e par la discussion.<sup>51</sup>

#### Ressource en + :

- Article Liages : [Vieillesse et autonomie : ne pas faire à la place de](#)

### CARTES 33 ET 38

Pour ouvrir la discussion :

Rappelons que : « La discrimination fondée sur l'âge consiste à traiter différemment une personne parce qu'elle est (trop) âgée ou (trop) jeune dans une situation où cette distinction est interdite par la loi. »

Sur une offre d'emploi, « une limite d'âge est autorisée pour autant qu'il y ait une raison légitime, appropriée et raisonnable ». <sup>52</sup>

Sur le marché du travail, les aîné·e·s sont considéré·e·s comme étant moins compétent·e·s que les plus jeunes. Le sondage d'Amnesty International Belgique (2021) révèle que 23 % des aîné·e·s ont été traité·e·s différemment au travail dès lors qu'ils·elles ont atteint 55 ans. C'est également le cas vis-à-vis des nouvelles technologies, domaine pour lequel 48 % des sondé·e·s ont été considéré·e·s comme n'étant pas au point du fait de leur âge.

Avec moins d'opportunités de mettre en avant leurs compétences, le taux d'emploi des personnes les plus âgées reste inférieur en Belgique, par rapport à la moyenne européenne. Entre 55 et 64 ans, ce sont 56.6 % des personnes qui sont en emploi contre 62.3 % pour la moyenne de l'Union Européenne.

Et cette réalité varie grandement au sein même de ce groupe d'âge entre les femmes et les hommes et entre les personnes en possession d'un diplôme supérieur et celles non diplômées.

Plus on est âgé·e, plus les chances de retrouver un emploi s'amenuisent. Le chômage est une réalité pour quantité de personnes plus âgées. En février 2025, près d'un tiers des chômeurs complets indemnisés, demandeurs d'emploi ont 50 ans ou plus. <sup>53</sup>

Compte tenu du vieillissement de la population et du recul de l'âge du départ à la pension, il peut être intéressant de s'inspirer des pratiques d'autres pays en matière d'employabilité des seniors. Notons que ces exemples sont définis dans des contextes (culturels, économiques...) spécifiques et non applicables, tels quels, d'un pays à un autre :

Au Japon, en 2022, un tiers de la population âgée de 70 à 74 ans travaillait toujours. Si la « valeur travail » est omniprésente, la nécessité financière n'est plus seulement le critère qui pousse les aîné·e·s à travailler. Rester connecté·e·s au monde du travail peut se faire en révisant ses horaires. À ce titre, plus de la moitié des « seniors actifs » sont à temps partiels. <sup>54</sup>

En Belgique, une étude appuie cette idée que le travail des 65 ans+ est moins lié à des problèmes financiers qu'à la notion d'épanouissement, de « travail-plaisir ». Le maintien de la santé physique et mentale est une

51. Âgo. (2024, septembre). Rajeunissons nos idées, pas nos préjugés ! *Constellations*, numéro 2, p.64-67. <https://www.ago-asbl.be/wp-content/uploads/2024/11/constellations-2-ok.pdf>

52. *Discrimination fondée sur l'âge*. (s.d.). Unia. <https://www.unia.be/fr/discrimination-%C3%A2ge>

53. Huchet, E. (2025, mai). *Travail : pas d'exclusion du chômage pour les 55+ ?* droits devants. <https://www.droitsdevant.be/2025/05/13/travail-pas-dexclusion-du-chomage-pour-les-55/>

54. *Un tiers des Japonais âgés de 70 à 74 ans toujours sur le marché du travail*. (2023, octobre). nippon.com. <https://www.nippon.com/fr/japan-data/h01797/#:~:text=Les%20chiffres%20du%20minist%C3%A8re%20japonais,chiffre%20est%20en%20hausse%20constante>

55. Guyselings, M. (2024, avril). *Pourquoi ces seniors sont encore au travail : « Ça fait cinq ans que je suis pensionnée, mais pas à la retraite »*. Moustique. <https://www.moustique.be/notre-epoque/les-infos/2024/04/12/pourquoi-ces-seniors-sont-encore-au-travail-ca-fait-cinq-ans-que-je-suis-pensionnee-mais-pas-a-la-retraite-B2B5JM55JCU3ERYQFB3Y6XNX4/>



autre motivation importante.<sup>55</sup>

La Finlande favorise aussi l'emploi des seniors par le dialogue, les aménagements d'horaires et les vacances supplémentaires. Les entreprises reçoivent des aides pour embaucher des plus de 54 ans et des sanctions si elles licencient des plus de 58 ans. L'Institut de Santé au Travail propose même des formations en management pour changer les perceptions sur les salariés âgé·e·s !<sup>56</sup>

## CARTES 34 ET 36

Pour ouvrir la discussion :

Si veiller sur une personne âgée est louable, il convient de s'assurer que cette attitude est appliquée à tout à tout le monde et n'est pas seulement motivée par un sentiment de pitié.

Dans l'exemple de la carte 36, le comportement du·de la conseiller·ère bancaire de prévenir son·sa client·e est juste s'il l'applique à l'ensemble de sa clientèle. Ça ne l'est pas si son acte est motivé par la croyance que « vu son âge » telle personne est à protéger davantage que telle autre.

Concernant la carte 34, se heurter au refus d'un·e proche parent·e que nous accompagnons au quotidien, peut être difficile à comprendre et accepter. Ouvrons le champ de la réflexion aux situations de maltraitance.

Le Code Wallon de l'Action Sociale et de la Santé définit la maltraitance comme « tout acte ou omission commis par une personne ou un groupe de personnes qui, au sein d'une relation personnelle ou professionnelle avec un aîné, porte ou pourrait porter atteinte physiquement, moralement ou matériellement à cette personne ».

En Belgique, Amnesty International recense qu'un·e 1 aîné·e sur 4 aurait été confronté·e à, au moins, un type de maltraitance et l'OMS précise qu'une personne de 60 ans ou plus sur six dans le monde en serait victime.

[Respect Seniors - agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aîné·e·s](#) - tente de restaurer l'équité sans se substituer à l'autre : « pour cela, il faut se questionner sur l'adéquation entre ce que nous proposons à l'autre et ce dont il a besoin. En effet, les aînés sont trop souvent réduits à leur seule vulnérabilité ». Dans l'exemple précité, cela mènerait l'aidant·e proche à se demander : « n'ai-je pas confondu le fait qu'il dépende de moi pour faire quelque chose avec le fait de décider pour lui-elle ? » Le·la protéger ? Mais de quoi ? »

« L'image du petit vieux à protéger est omniprésente dans la société menant à un regard de condescendance ou infantilisant pour les aînés. Dans les familles, pour lutter contre l'âgisme, travailler sur le manque de communication est primordial. Les droits des personnes âgées sont parfois limités parce qu'« à leur âge », on ne les laisse plus prendre telles ou telles décisions. Soit parce qu'on ne les croit plus capables, soit parce qu'on pense savoir ce qui est mieux pour eux. Cela résulte aussi de la vision que peut avoir la société des seniors : des personnes fragilisées, que l'on se doit de protéger, même contre leur gré. »<sup>57</sup>

## CARTES 35 ET 40

Pour ouvrir la discussion :

Réserver l'accès à un lieu, le temps d'une soirée ou de quelques années de vie, sur le seul critère d'âge relève de comportements âgistes. De même qu'associer l'idée d'irresponsabilité au jeune qui risquerait de saccager l'appartement à louer ou l'idée d'impotence à la personne âgée qui ne saurait pas bien entretenir le jardin.

56. Guillemet, S. (2024, février). *Emploi des seniors dans le monde*. LinkedIn. <https://fr.linkedin.com/pulse/emploi-des-seniors-dans-le-monde-sylvie-guillemet-y0loe#~:text=En%20parall%C3%A8le%2C%20tout%20un%20arsenal,72%2C3%25%20en%202021>.

57. Âgo. (2024, septembre). Où situer la frontière entre bienveillance et maltraitance ? *Constellations*, numéro 2, p.96-99. <https://www.ago-asbl.be/wp-content/uploads/2024/11/constellations-2-ok.pdf>

Existe-t-il des lieux exclusivement dédiés aux seniors ou aux jeunes ? Dans l'imaginaire collectif, oui, avec les boîtes de nuit qui seraient privilégiées par les plus jeunes quand les thés dansants seraient privilégiés par les plus âgé·e·s.

Mais, si vous avez toujours aimé les flashing lights, l'écho des baffles dans votre poitrine, la musique qui tambourine à vos oreilles, pourquoi ce plaisir devrait-il s'arrêter un jour ? Parce que « c'est plus de mon âge ». Et cette censure intériorisée se vérifie continuellement lors de nos ateliers de sensibilisation à l'âgisme. Bien souvent, à l'affirmation stéréotypée « je suis trop âgé·e pour sortir en boîte de nuit », la majorité des participant·e·s s'en trouve d'accord.

Oui, le corps peut demander plus de temps pour récupérer après une nuit blanche (ressenti subjectif) ; en revanche, la tête ne devrait pas éprouver cette honte d'être le·la seul·e senior sur la piste de danse.

Quant à ce lieu qui deviendrait, avec l'âge, trop bruyant, trop agressif pour les yeux, trop plein de monde, etc. et qui ferait passer les aîné·e·s pour des « inadapté·e·s », renversons notre pensée : en choisissant de privilégier une certaine localisation, des horaires d'ouverture spécifiques, un certain type d'architecture et d'aménagement intérieur, etc., la société fait le choix d'exclure des individus. Et de se demander : « Le principal problème que les personnes rencontrent en vieillissant, est-ce vraiment l'avancée en âge ou plutôt la structure âgiste de la société ? » (Juliette Rennes)

### CARTE 37

Pour ouvrir la discussion :

Dans un article de son blog<sup>58</sup>, l'autrice Mona Chollet raconte comment elle est repartie avec un produit pour contrer le jaunissement de ses cheveux blancs à la suite d'un commentaire désagréable du coiffeur. Et comment, malgré ce moment bien-être très désagréable, elle n'a jamais envisagé de se teindre les cheveux.

Une autre femme, journaliste mode, s'est fait remarquer pour les mêmes raisons. Ne pouvant « plus se voir en teinture », Sophie Fontanel a décidé d'arrêter et de documenter le processus sur Instagram. Elle rapporte ses propres réflexions, mais aussi les réactions de l'entourage, enthousiastes, agressives ou faussement complices. Son livre « Une apparition », paru en 2017, raconte son expérience.

Le tabou des cheveux poivre et sel et/ou blancs est bien plus marqué pour les femmes en tant qu'ils sont associés à l'image peu flatteuse de la « vieille sale, négligée, malfaisante ». Et de reprendre les mots de Susan Sontag sur le double standard du vieillissement : « La valeur d'une femme réside dans la façon dont elle se présente, qui dépend beaucoup plus de son visage que de son corps. (...) Elles n'ont pas simplement un visage, comme les hommes ; elles sont identifiées à leur visage. (...) Le visage d'une femme est la toile sur laquelle elle peint un portrait révisé et corrigé d'elle-même. (...) La façon dont elle arrange ses cheveux, le type de maquillage qu'elle utilise (...) - tout cela ne sont pas des signes de ce qu'elle est « vraiment », mais de la façon dont elle demande à être traitée par les autres, en particulier les hommes. Ils établissent son statut d'« objet »<sup>59</sup>.

Teinture ou cheveux au naturel, les femmes font comme elles le souhaitent ou le peuvent car toutes n'ont pas les mêmes moyens financiers et de temps à investir dans l'entretien d'une coupe et/ou d'une couleur. Mais il reste important de prendre conscience des mécanismes à l'œuvre dans nos décisions.

### CARTE 39

Pour ouvrir la discussion :

L'âge est un critère d'organisation de nos sociétés. C'est un phénomène socialement construit qui devient un instrument des pouvoirs politiques et économiques à l'œuvre.

58. Chollet, M. (2017, juin). *La revanche d'une blonde*. Blog La méridienne. <https://www.la-meridienne.info/La-revanche-d-une-blonde>

59. Extrait librement traduit de *The double standard of aging*. (s.d.). University of Warwick. [https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduates/modules/literaturetheoryandtime/susan\\_sontag\\_the\\_double\\_standard\\_of\\_aging.pdf](https://warwick.ac.uk/fac/arts/english/currentstudents/undergraduates/modules/literaturetheoryandtime/susan_sontag_the_double_standard_of_aging.pdf)



A chaque consommateur·ice potentiel·le son produit : le dernier jouet à la mode pour les enfants, la voiture hybride pour les adultes et le monte-escalier pour les personnes âgées. L'économie dédiée à l'avancée en âge de nos sociétés porte le nom de « silver économie ».

C'est « une filière centrée sur les biens et les services créés ou adaptés en direction des besoins et attitudes de tout ou partie des seniors. Or une large part de cette activité nécessite l'engagement et la mobilisation de créateurs, d'entrepreneurs, d'innovateurs, de salariés de tout âge. »<sup>60</sup> Et elle impacte tous les secteurs : loisirs, transport, alimentation, sécurité, santé, domicile, habitat collectif, assurance, assistance téléphonique, internet, sport, etc.

Si le phénomène mondial du vieillissement des populations peut être une réelle opportunité, porteuse de croissance et d'emplois, l'éthique doit, impérativement, accompagner son développement. A l'instar de « l'économie verte » qui peut se transformer en « écoblanchiment » (« green washing »), nous devons être vigilant·e·s à l'injonction au « bien vieillir » qui peut entacher la silver économie. Si l'outil technologique peut améliorer le quotidien des seniors, en termes d'autonomie et d'indépendance, il ne doit en aucun cas se substituer aux contacts humains, empiéter sur le droit fondamental des personnes (âgées) à vivre leur vie en prenant des risques, accroître la responsabilité individuelle qui pèse déjà tant dans le « bien vieillir » (l'accès aux biens et services de « mieux être » dépendant fort du pouvoir d'achat de chaque individu).

## CARTE 41

Pour ouvrir la discussion :

L'acronyme LGBTQIA+ regroupe les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles, transgenres, queers, intersexuées, asexuelles, aromantiques et autres minorités sexuelles et de genres.

Aller en maison de repos (et de soins) (équivalent à l'Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes, EHPAD, en France) n'est jamais une étape facile. Mais cela soulève encore plus de questions pour les personnes LGBTQIA+, encore victimes de stéréotypes et comportements discriminatoires.

En France, le label «GreyPride Bienvenue», créé par [l'association Grey Pride](#), récompense les établissements qui montrent leur capacité à intégrer cette frange de la population. Elle œuvre à lever les tabous sur l'homosexualité dans les EHPAD : au-delà des réticences des personnes concernées elles-mêmes, il peut aussi y avoir des blocages chez les autres résident·e·s ou parmi les membres du personnel. D'où l'importance de la discussion avec tous·tes et de la sensibilisation des acteur·ice·s du secteur de la gérontologie aux besoins et attentes spécifiques des seniors LGBTQIA+.<sup>61</sup>

« Ce n'est pas parce qu'elles vieillissent que les personnes LGBTQIA+ perdent leur orientation sexuelle et leur identité de genre, leurs amours, leur histoire, leurs désirs affectifs et sexuels. On reste un·e citoyen·ne en vieillissant. » (Association Grey Pride)

### Pour aller plus loin :

- Podcast : [Même pas mort ! | Vieilles et vieux LGBT+ : sortir de l'invisibilité](#) | Ausha

- [Tels Quels – Pour vivre heureux, vivons Tels Quels](#) : asbl belge qui a pour but de défendre et de protéger les droits et libertés des personnes LGBTQIA+ ainsi que d'informer le grand public.

- Des exemples de logements inclusifs et participatifs, parfois intergénérationnels : en France, la « [Maison de la Diversité](#) », en Allemagne, la Maison « Lebensort Vielfalt » et la « [Fundación 26D](#) », en Espagne.

60. Guérin, S., Tavoillot, P-H. (2017). *La guerre des générations aura-t-elle lieu ?* (p.196-197). Calmann-Lévy

61. Kachaner, A., Bénis, O. (2023, juin). *Deux Ehpads parisiens récompensés du label «Grey Pride» pour leur accueil des seniors LGBT*. France Inter. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/deux-ehpad-parisiens-recompenses-du-label-grey-pride-pour-leur-accueil-des-seniors-lgbt-1402454>



## CARTES ENR'ÂGE & DÉG'ÂGE

La phrase est lâchée et vous en restez comme deux ronds de flan. Comment reconnaître un commentaire âgiste et y répondre de manière adéquate ?

Les cartes ENR'ÂGE sont un florilège (non exhaustif) de phrases, prononcées et entendues, au relent d'âgisme. Et les cartes DÉG'ÂGE sont autant de combinaisons possibles pour les contrer !

### L'âgisme bienveillant ou hostile dans le lang'âge :

Dans son discours aux Nations Unies, Malala Yousafzai disait : « je crois au pouvoir et à la force des mots ». Dans le champ de la vieillesse, les mots-stigmates ne manquent pas.

#### « OK BOOMER ! » (carte 43)

« En 2019, lors d'une allocution sur le changement climatique, la parlementaire néozélandaise Chlöe Swabrick a été interrompue par des confrères, plus âgés, qu'elle a fait taire d'un incisif « Ok boomer ». Devenue virale, cette expression a même fait son entrée dans le dictionnaire en ligne de la langue française qui la définit par : « phrase adressée à une personne de la génération baby-boom dans le but de se moquer d'elle ou l'ignorer ». Sa traduction et ses déclinaisons sont d'une grande recherche stylistique : « Plaît-il, fossile », « Fort bien, l'ancien », etc. !

(...)

Chaque génération se construit en se dissociant de la précédente, (ap)portant son propre regard sur le monde. Elles contribuent, ensemble, à faire société. Or, l'expression « Ok boomer » traduit un dialogue rompu entre les générations. »

[- Lire la suite de notre article : « OK BOOMER » - Liages](#)

Que le sobriquet semble affectueux - « **P'TITS VIEUX** » (carte 64) - dénigrant - « **VIEUX SCHNOCK** » (carte 49) ou encore invisibilisant « **ALLEZ, ON VA SE METTRE AU LIT PAPY** » (carte 48) – la personne âgée ne semble jamais pouvoir se définir simplement comme ce qu'elle est : une personne âgée.

En sus des mots, le ton utilisé pour s'adresser aux seniors est rarement neutre. Une personne plus jeune aura tendance à adapter sa manière de parler : prononciation très lente et à voix forte, usage de phrases simplistes, familiarité exagérée. L'adaptation du langage à son interlocuteur·ice, sans avoir vérifié au préalable si cela est nécessaire, ne rend pas la communication plus fluide (et, elle vous fait passer pour un plouc).

Si le regard porté sur la vieillesse n'est pas neutre, celui porté sur les femmes qui vieillissent est, lui, tout à fait binaire. Vieillir en tant que femme offre deux possibilités : être une « **MAMIE GÂTEAU** » (carte 62) sous le regard gourmand de ses petits-enfants, ou être la « **VIEILLE FOLLE** », la « **VIEILLE PEAU** » (cartes 47 et 50) dont la tête se retrouve sur des cartes de jeu (Le menteur et les 4 cartes de la tante Carabosse dont il faut se débarrasser) ou à l'écran en tant que sorcière ou marâtre. Mesdames, vous l'aurez compris, « vieille fille » vous serez...et jamais sans votre chat !

#### Ressources en + :

Emissions radio : [« Vieilles filles à chat » : quand les femmes font peur](#) | France Culture (9')

[- Doit-on encore avoir peur d'être une vieille fille ?](#) | France Culture (58')

- Livre : « Qui a peur des vieilles ? », Marie Charrel, Editions Les Pérégrines, 2021.

### Vieillir... sans paraître âgé·e !

#### Et toi, t'as quels âges ?

« Ce n'est pas le nombre d'années qui nous définit. On a beau - quand on l'est - se savoir vieux, on ne l'éprouve pas pour autant. Jeunes, nous pouvons nous sentir vieux. Et vieux, de temps en temps, nous sentir jeunes, très jeunes. Le fait d'être vieux – car c'est une réalité objective que personne ne peut contester

– ne se confond pas avec la perception que nous en avons. »<sup>62</sup>

« S'il y a bien une chose sur laquelle je n'ai pas de prise, c'est mon âge » en tant qu'il est multiple. Il y a l'âge biologique qui correspond à l'évolution de nos fonctions organiques et aux transformations physiologiques liées à l'avancée en âge. Il y a l'âge psychologique, l'âge que chacun·e pense avoir et qui peut sembler plus ou moins âgé que le biologique. Enfin, l'âge social renvoie à la façon dont les activités, le statut social et l'apparence corporelle positionnent une personne, aux yeux des autres et à ses propres yeux, dans une tranche d'âge dont les perceptions peuvent varier selon les situations et la culture.

L'âge est un critère d'organisation de nos sociétés. En plus des distinctions mentionnées ci-dessus, il y a l'âge civil ou chronologique qui correspond au temps écoulé depuis notre naissance et qui est utilisé pour gérer de nombreux droits et obligations dans les domaines scolaire, médical, familial, etc. Il y a aussi l'âge statutaire qui fait référence aux stades de nos existences (enfance, adolescence, âge adulte, 3e âge...) qui, eux-mêmes, diffèrent d'une société à une autre, d'une époque à une autre.<sup>63</sup>

### **Le « bien vieillir » :**

Dans le chapitre « Stop à l'injonction sexiste et classiste de « bien vieillir » » de son livre *vieille peau*, Fiona Schmit explique que le concept de « vieillissement réussi » a été inventé pendant la seconde moitié du 20e siècle. Avant les années 60, on ne vieillissait pas « bien » ou « mal », on vieillissait, point. La première définition du vieillissement réussi date de 1961 et a été formulée par Robert Havighurst. Celui-ci affirmait que vieillir pouvait être vécu comme un événement positif et épanouissant, pourvu que certaines conditions sociales soient réunies. Il s'inscrit dans l'ensemble des discours, bien intentionnés, qui ont formé le terme « bien vieillir » et qui visaient à comprendre comment améliorer le sort des personnes âgées.

C'est le succès planétaire du livre *Successful Aging* (1998), signé par deux docteurs américains, qui popularise vraiment le concept. Ils imaginent un modèle de vieillissement idéal reposant sur trois piliers : « 1. l'évitement de la maladie et du handicap ; 2. Le maintien d'un niveau élevé de fonctions mentales et physiques ; et 3. Un engagement actif dans la vie notamment par le maintien de « relations avec autrui et d'un comportement productif » ». La méthode suppose ainsi que l'affaiblissement du corps et/ou de l'esprit sont « évitables ». Ainsi les personnes qui les subissent récoltent, uniquement, les effets de leur mauvaise volonté et/ou de leurs mauvais choix.

Cette idéologie du « bien vieillir » infuse encore aujourd'hui alors qu'elle est problématique à bien des égards. D'abord, elle dénigre la vieillesse en validant le préjugé selon lequel vieillir est un problème, une maladie. Elle nie aussi les inégalités de genre et de classe qui sont accrues ou produites par l'âgisme : tout le monde n'a pas les mêmes ressources culturelles, éducatives, financières pour vieillir et à fortiori pour « réussir » son vieillissement. En faisant du vieillissement une responsabilité personnelle, reposant sur les bons ou les mauvais choix faits tout au long de sa vie, les solidarités se détricotent car : « si j'ai bien agi, pourquoi serais-je solidaire de celles et ceux qui ont « râté » leur vie ?! »

### **Ressource en + :**

- L'article « « Bien vieillir » : l'individu rendu responsable de sa longévité et de sa santé » dans [Agir par la culture N°64 // printemps 2021 Archives - Agir par la culture : Agir par la culture](#)

### **(Le refus de) vieillir dans la tête :**

Aujourd'hui, les personnes âgées ont moins peur de mourir que de vieillir : ce qu'il faut absolument éviter c'est : devenir vieux ou vieille. En est-on arrivé·e à une société où « bien vieillir », c'est « ne pas vieillir » ?

« **L'ÂGE, C'EST DANS LA TÊTE !** » (carte 65) : cette expression populaire signifierait que la jeunesse est une question de volonté : « quand on veut rester jeune, on peut » et de distribuer les bons points à celles et ceux qui s'emploient à rester le plus longtemps possible du « bon » côté de la vie publique, active, indé-

63. Fiche pédagogique 1 : Les mécanismes de l'âgisme. (2022, octobre). Entr'Âges. <https://www.entrages.be/wp/wp-content/uploads/2022/10/FichePedaFinale.pdf>

64. Schmidt, F. (2023). Stop à l'injonction sexiste et classiste de bien vieillir. *Dans vieille peau*. p. 257. Éditions Belfond.

pendante et consommatrice.<sup>64</sup>

« **TU NE FAIS PAS TON ÂGE !** » (carte 45) : « Il y a l'expression « faire son âge ». Elle semble particulièrement absurde. On ne fait jamais son âge. On croit, selon les jours, qu'on « le fait » ou qu'on « ne le fait pas (encore) ». (...) En fait, j'ai tous les âges à l'intérieur de moi et, sur mon visage, celui que les autres me donnent. Ce n'est pas moi qui décide. (...) Par ailleurs, l'âge que les autres me donnent devrait être forcément plus jeune que celui que je n'ai réellement. Pour preuve la tournure par la négative de faire son âge qui induit que faire son âge n'est pas une bonne chose. »<sup>65</sup>

« **TU ES BIEN CONSERVÉE POUR TON ÂGE !** » (carte 63) : Dans un post Instagram sur son compte @laisseslesridestranquilles, Liages propose de répondre aux « compliments » âgistes. Souvent la personne qui l'adresse à une personne plus âgée le fait pour être gentille. Pour l'amener à réfléchir au sens caché de sa phrase, il est possible de répondre par une question du type : « Que veux-tu dire par là ? – Je ne comprends pas bien. ». La récipiendaire peut aussi clamer avec fierté : « Je fais mon âge et j'en suis fière ! Mais j'entends que tu me trouves belle ainsi et je t'en remercie ! » - pour se protéger de l'âgisme tout en se réappropriant le compliment. Enfin, les jours d'humeur malicieuse, il est possible de renvoyer la balle à l'interlocuteur-ice : « Toi non plus tu ne fais pas ton âge ! » ou d'user d'un peu d'humour : « Merci, tu es aussi un bel haricot blanc conservé dans la saumure / un meuble de famille bien entretenu ! ».

Quand certain·e·s tentent de maquiller leur rejet de la vieillesse par de faux compliments, d'autres lancent, sans complexes : « **TU AS PRIS UN SACRÉ COUP DE VIEUX !** » (carte 54). Coup de massue sur la tête et PAF les rides.

« **LES MEILLEURS MOMENTS DE MA VIE SONT DERRIÈRE MOI...** » (carte 56) : Le rideau tombe, le spectacle est fini. Y aurait-il un âge, tout à fait subjectif, où la mort deviendrait le seul horizon à contempler ? Selon un sondage Ipsos (2019), les Français·es estiment que l'on est considéré·e comme âgé·e à partir de 69 ans. Constat qui varie selon le pays puisque l'âge considéré comme « vieux » est de 70 ans au Brésil, 66 ans au Japon, 56 en Malaisie... Constat qui varie aussi selon les domaines : le monde professionnel considère l'individu comme senior à 45 ans, le domaine sportif à 35 ans, la médecine à 70 ans...<sup>66</sup>

## (Le refus de) vieillir dans le corps :

Vieillir en beauté ?

« En focalisant notre regard sur le corps vieillissant, nous pouvons remarquer qu'il occupe une place particulière dans les normes esthétiques. Aujourd'hui, l'attention vouée au corps est d'abord une lutte contre le vieillissement. Le corps, symbole de l'identité, doit paraître jeune. Une étude menée en Suède (Öberg & Tornstam, 2001) montre que les personnes vieillissantes connaissent cette exigence de jeunesse : 40 % des personnes âgées de 65 à 85 ans affirment qu'il est « important d'avoir l'air jeune » [soit un corps jeune, mince et musclé en tant qu'idéal de beauté prôné par notre société]. (...) »

Par ailleurs, le rapport à la dimension esthétique du corps ne peut être étudié de la même manière chez les femmes et les hommes. En effet, historiquement, la valeur sociale des femmes est indissociable de leur corps et de leur apparence. Traditionnellement, l'impossibilité pour les femmes d'affirmer leur pouvoir dans la sphère publique a soutenu la valorisation sociale de leur corps : « être belle » fut durant plusieurs siècles le seul moyen qui leur était offert pour gravir les échelons sociaux. Elles ont ainsi été amenées à percevoir leur corps comme un objet à la dimension esthétique primordiale. [D'après l'étude précitée], 82 % des femmes estiment que « l'apparence est importante » alors que ce n'est le cas que de 60 % des hommes (ces pourcentages n'étant pas différents selon les catégories d'âge). Les femmes vieillissantes doivent ainsi faire face à ce qui est couramment appelé en gérontologie le « double standard », associé à la fois au vieillissement et au genre : en tant que femmes, elles se doivent d'autant plus de lutter contre les signes

65. Adler, L. (2021). *La Voyageuse de nuit*. Grasset.

66. À quel âge devient-on vieux ? (2019, avril). Petits Frères des Pauvres. <https://www.petitsfreresdespauvres.fr/sinformer/actualites/a-quel-age-devient-on-vieux/>



visibles associés aux processus de sénescence. (...)

Les femmes âgées de 65 à 75 ans ont conscience à la fois de leur éloignement par rapport aux normes de jeunesse en vigueur et des risques potentiels d'exclusion sociale qui en découlent. La société de consommation a depuis bien longtemps compris cette préoccupation et propose désormais une multitude de solutions pour dissimuler les stigmates du corps vieillissant. Et si les femmes proclament leur indifférence vis-à-vis des signes du vieillissement et la nécessité de « s'accepter telles qu'elles sont », elles ne luttent paradoxalement pas moins pour les dissimuler. Ainsi, quatre techniques de dissimulation, permettant de cacher partiellement les trois principaux stigmates du vieillissement, ont pu être observées : l'emploi de diverses crèmes et huiles que nous regrouperons sous le terme générique « de beauté » ; le recours au maquillage ; tout ce qui a trait à l'habillement ; et, enfin, l'utilisation de teintures capillaires et les changements de coupes de cheveux ». <sup>67</sup>

**« TEINS TES CHEVEUX BLANCS, ÇA FERA MOINS NÉGLIGÉE ! »** (carte 44) : voir le détail de la carte 37 (catégorie DÉMONT'ÂGE).

**« TOI, TU NE PRENDS PAS UNE RIDE ! »** et **« EN CADEAU, VOICI QUELQUES ÉCHANTILLONS DE NOTRE NOUVELLE CRÈME ANTI-ÂGE ! »** (cartes 55 et 58) : « Couvrez cette ride que je ne saurais voir ! » pour reprendre, de façon détournée, une formule célèbre. D'après le Women Media Center, en 2021, le marché mondial des soins anti-âges féminins représente 331 milliards de dollars. Répétez lentement ce montant astronomique. Maintenant, détachez chaque lettre du groupe de mots C R È M E A N T I – Â G E ... A N T I – Â G E ... Entendez-vous la violence de cette injonction à rester jeune à tout prix (exorbitant) encouragée par des campagnes de marketing féroces pour des produits d'une « gamme « anti-âge » ou tout autre équivalent présenté comme « bouclier », une « arme » de « défense » et de « protection » pour « renforcer le capital jeunesse » ou les « barrières » de l'épiderme. » <sup>68</sup>

**« ÇA SENT LE VIEUX ICI ! »** (carte 59) : Une étude menée au Japon, dont les conclusions ont été reprises par une équipe de recherche américaine montre qu'une molécule (à l'origine de l'odeur de la bière frelatée et du sarrasin) augmenterait dans notre corps avec l'âge. D'où l'odeur caractéristique des personnes à partir de 75 ans qui n'aurait, par ailleurs, pas été jugée « désagréable » par un panel de participants. Mais voilà qu'un autre scientifique affirme que les personnes âgées sentent moins fort que les plus jeunes. Un consensus semble, toutefois, se faire sur l'origine de cette odeur rance : elle serait due au déclin de la santé (pouvant avoir lieu à tout âge) et notamment aux inflammations qui causent la décomposition des cellules. <sup>69</sup> Bon...au lieu de se lancer dans un débat aussi stérile qu'inodore, remplacez maintenant le groupe social des seniors par celui des « personnes grosses ». Au risque d'être taxé-e de grossophobe, seriez-vous toujours enclin-e à engager le débat ?

**« C'EST NORMAL D'AVOIR DES DOULEURS À TON ÂGE ! »** (carte 57) : à force d'entendre la phrase « c'est normal, à ton âge ! » on finit par y croire et surtout on s'y résigne. Oui, en vieillissant, certains changements irrémédiables se passent mais d'autres sont réversibles et nous donnent ainsi la possibilité d'agir. C'est le cas de la force musculaire que l'on peut augmenter à tout âge. Le muscle s'adapte et se transforme. Bien sûr, l'hygiène de vie est à considérer en tout temps ; si elle a été négligée sur le temps long, cela a des répercussions en temps réel et dans le futur. Vieillir, c'est une préparation de tous les jours. <sup>70</sup>

La normalisation de la douleur, passé un certain âge, s'accompagne du phénomène de « surmédicalisation ». Si un traitement médical peut s'avérer nécessaire, approcher le corps dans une vision holistique, peut aussi contribuer au bon état de santé de l'individu.

67. Macia, E., Chev   D. (2012). Vieillir en beauté ? Transformations et pratiques corporelles des femmes. *Gérontologie et société*, volume 35 (n  140), p.23-35. <https://doi.org/10.3917/gs.140.0023>

68. Schmidt, F. (2023). « Tu seras une bombe, ma fille » - l'apprentissage de la féminité. *Dans vieille peau*. p. 152.   ditions Belfond.

69. Clivio, I. (2019, août). Les personnes âgées sentent-elles mauvais?. Slate. <https://www.slate.fr/story/180582/odeur-personnes-agees-vieux-vieilles-sentir-etude>

70. Lévy, O. (2019, avril). Avoir mal n'est pas normal. La Presse. <https://www.lapresse.ca/societe/sante/2019-04-11/avoir-mal-n-est-pas-normal>

Qui dit vieillissement du corps dit : « **LE SEXE, C'EST PLUS DE TON ÂGE !** » (carte 46). Le toucher intime entre deux corps (qui s'embrasent) devient un impensable. Voir le détail des cartes 20 (catégorie CULTUR'ÂGE) et 25 (catégorie DÉMONT'ÂGE).

#### Ressources en + :

- Podcasts sur la vieillesse et la sexualité :

- [Coups de vieux | Oldyssey](#)

- [Les vieux pas sages | ARTE Radio](#)

#### Vivre dans des espaces et des temps cloisonnés :

Pour aborder cette thématique de la segmentation temporelle et spatiale de la vie quotidienne, nous nous appuyons sur l'enquête sociologique de Jean-Jacques Amyot<sup>71</sup> :

« **IL EST TEMPS DE FAIRE PLACE AUX JEUNES !** » (carte 61) : quelle génération n'a pas entendu cette ritournelle qui offre à la fois le sentiment de l'éternel retour – on l'avait déjà fait – et l'impression que ce n'est pas strictement la même chose – oui, mais pas exactement comme ça -. Chaque génération ressent le besoin de se différencier de la précédente, renforçant ainsi son identité propre. Si ce phénomène est normal, par après, le tout est d'apprendre à composer avec les identités des 5 ou 6 autres générations qui co-existent. Elles sont autant de ressources complémentaires -et non concurrentes- pour (le) vivre ensemble. Dans nos vies quotidiennes, nous nous « côtoyons » sans doute davantage que nous ne « vivons » ensemble. Pour preuve, cette pensée âgiste (inavouable) : « **ILS NOUS EMBÊTENT CES VIOQUES QUI PRENNENT LE BUS AUX HEURES DE POINTE !** » (carte 51). Nous savons qu'en fonction des jours et des heures, nous n'allons pas rencontrer la même densité de voyageur·e·s ni les mêmes profils. « Les moments et les lieux où nous nous trouvons ne sont pas dus au hasard, mais à des manières d'habiter le temps et l'espace. »

« Nous sommes tous des habitants du temps, mais nous ne résidons pas dans les mêmes replis de ce temps. Il y a le temps de loisirs, de travail, d'intimité, de rencontre, de partage, de déplacement que l'on habite différemment. » (...) Pour les retraités la relation au temps est quelque peu différente. Les générations temps libre se structurent à partir des temps physiologiques et des temps domestiques mais aussi en miroir des autres générations. On voyagera en dehors des périodes de vacances scolaires, on assurera la garde des petits enfants pendant que les enfants travaillent, on ira faire ses courses en dehors des moments de saturation des caisses... »

L'autre élément qui interroge nos manières de vivre ensemble, au même titre que le temps, ce sont les espaces sociaux, fortement marqués par les générations. Celles-ci n'occupent pas l'espace de la même manière. Les lieux de rencontre, par exemple, ne sont pas les mêmes suivants les générations ; « **PARDON MA P'TITE DAME, CETTE SOIRÉE EST RÉSERVÉE AUX JEUNES !** » (carte 53) : les établissements nocturnes et privés aux plus jeunes et les bals musettes aux plus ancien·ne·s. « Les jeunes recherchent des espaces intermédiaires qui permettent de voir sans être vus alors que les générations les plus anciennes se rencontrent dans l'espace public. »

« Nous sommes confrontés à des générations dont les territoires et les temps sociaux donnent naissance au sentiment d'appartenir à des univers parallèles, le tout exacerbé par des facettes économiques. (...) Bien des offres de services participent à cette structuration différenciée des temps sociaux en fonction des âges. Tout ceci donne l'impression que la segmentation marketing décide de notre place sur l'échiquier social selon l'heure et le lieu. (...) il nous faut prendre conscience que nous vivons dans des mondes décalés qui réduisent les opportunités de rencontres intergénérationnelles. »

71. Amyot, J.-J. (2016) L'intergénération : de la vie quotidienne aux actions organisées. Dans *À la recherche de liens entre les générations*, p.75-82. Presses de l'EHESP.

## « Exister, c'est oser se jeter dans le monde. » : le droit au choix et au risque

Pour aborder cette thématique du droit au choix et au risque, nous reprenons les propos de Jean-Jacques Amyot dans son ouvrage sur la vieillesse « Innommable et innombrable »<sup>72</sup> :

« Exister, c'est oser se jeter dans le monde. » Cette citation de Simone de Beauvoir nous rappelle que la vie ne va pas sans une pointe d'audace, sans le goût du risque. Or, « Le droit de prendre des risques est dénié à ceux qui incarnent la vieillesse et ce d'autant plus qu'ils sont touchés par des déficiences et des incapacités. Ils sont d'ailleurs dépendants c'est-à-dire assujettis au bon vouloir d'un tiers qui décidera à leur place. »

Et d'entendre ces phrases : « **ATTENDEZ, JE VAIS LE FAIRE À VOTRE PLACE, ÇA SERA PLUS RAPIDE !** » (carte 60), « **C'EST POUR TON BIEN...** » (carte 66) ou encore « **C'EST PLUS DE TON ÂGE ÇA...** » (carte 52).

### Faire à la place de :

« Plus nous vieillissons, plus nous sommes censés perdre ce qui nous a grandis : les connaissances et l'expérience, l'aptitude à faire face à de nouvelles situations, la capacité d'apprendre et de comprendre, le pouvoir de prendre des risques, le droit de choisir. Ces qualités s'amenuisent et finissent par réduire la vieillesse à un simple et irrémédiable retour à l'enfance.

La mainmise sur le mode de vie de la personne âgée intervient souvent après un processus de fragilisation. Et souvent on observe en réponse la prise de pouvoir de l'entourage sur les conditions de vie de la personne. Tout fonctionne comme si elle était dépouillée de son propre projet de vie, qu'elle était prête à se soumettre aux desseins et exigences des proches et professionnels, désormais condamnée à enfouir ses désirs. »

On peut citer, au moins, deux facteurs qui sembleraient justifier la négation du droit au risque des personnes âgées :

#### - l'aspect incapacitaire :

« Toute la pensée gérontologique est aujourd'hui centrée sur la dépendance, entendue comme une incapacité intrinsèquement liée au processus de vieillissement. Ces incapables post-majeurs nécessitent des aides, des soutiens, pour leur permettre de poursuivre leur existence mais dont la vie finit par être conditionnée. (...) Décider, choisir, consentir deviennent des actes difficiles à poser face à des excès de soins, de zèle, d'affectivité, de responsabilité qui délitent la liberté et mettent en péril le sentiment de dignité de la personne et sa qualité de vie. S'il est vrai que d'une certaine manière le vieillissement confronte l'individu à une suite de renoncements, ils ne peuvent en aucun cas faire oublier la dimension irréductible de la personne, sa liberté et sa dignité. »

#### - l'aspect sécuritaire :

La judiciarisation de la vie quotidienne conduit chaque individu à limiter prématurément le risque imaginé, à se déresponsabiliser. « Les pratiques sécuritaires prennent source et se nourrissent des craintes liées aux responsabilités, quelque soit la véritable connaissance que nous en avons. Il ne s'agit pas d'une mesure effective mais d'un sentiment diffus à propos d'une situation. Et la crainte des sanctions sociales. Il faut mettre en sécurité les personnes pour se sécuriser soi-même. » Entre la non-assistance à personne en danger et l'intervention abusive qui prive la personne âgée de sa capacité de choix, sans doute y a-t-il un équilibre à trouver et de rappeler que toute personne a le droit de prendre des risques pour elle-même.

### Des droits et des personnes âgées :

« Tous les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droit » - article de la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen du 6 août 1789. Aussi étonnant que la société ne s'applique à le cacher, ceci est aussi valable pour les personnes âgées : « liberté de penser, liberté d'aller et venir, sécurité, liberté

72. Amyot, J.-J. (2014). Des risques et des vieux. Dans *Innommable et innombrable, De la vieillesse considérée comme une épidémie* (p.241-260). Dunod.



religieuse, accès à la culture, respect des droits économiques et sociaux...La personne âgée reste titulaire de l'intégralité des droits sur sa personne. » Et ce, jusqu'à son dernier jour. Ceci est à reconnaître tant par les proches que par les professionnel·le·s qui ne doivent pas décider à la place de l'aîné·e mais bien définir les conditions d'une décision, son accompagnement pour qu'il puisse prendre sa décision en connaissance de cause - et non pour sécuriser l'entourage.

### **Vivre c'est prendre des risques :**

« On se défend d'interdire : on protège. De toute évidence les personnes âgées en ont besoin selon l'argument le plus répandu pour expliquer les limitations toujours plus restrictives de leur liberté. La vieillesse ferait perdre le sens des réalités, et conséquemment, émousserait la conscience du risque. Il ne s'agit donc pas d'une relation de pouvoir sur une personne vulnérable mais d'une affection protectrice. C'est la base sur laquelle se construisent les réductions de droits. En fait, les professionnels comme les familles ont une fâcheuse tendance à privilégier dans le soutien qu'ils accordent aux personnes âgées, la recherche d'une sécurité maximale. » Pourtant, vivre c'est prendre des risques.

« Le concept de risque est un concept moderne : il émerge dans des sociétés qui n'expliquent plus tout par le destin, les caprices des dieux ou la nature. (...) Le risque est une construction sociale. L'idée de « société du risque » ne signifie pas que nous vivons dans un monde plus dangereux qu'avant ; simplement le risque est davantage au centre de la vie de chacun et du débat public car nous sommes tentés de tout percevoir par cet angle. » (...)

L'homme est saisi d'un double mouvement vis-à-vis du risque : l'attrait et la crainte. Avec l'entrée dans la vieillesse, le rapport à la notion positive du risque (le goût de l'aventure) change. Le risque perçu par les un·e·s comme un danger insoutenable fait d'elleux des actuaire·s de la vie, des statisticien·ne·s du quotidien. Pour les autres, le risque rime avec le sel de la vie, la quête de sens. Et c'est en ça qu'« Être vieux, c'est d'abord avoir vécu ».

Le risque est consubstantiel de la vie. Annihiler le risque serait supprimer la vie ou faire en sorte que la vie ne soit plus qu'une existence. Et la vieillesse met en tension ce risque en nous rappelant, in fine, que nous sommes des êtres mortel·le·s.



## REMERCIEMENTS

Un grand merci à tous les esprits curieux et critiques qui ont contribué à la création de L'ÂGE À LA CARTE !

Merci aux personnes qui ont participé aux animations préparatoires à l'élaboration de l'outil. Et, un merci tout particulier aux habitant·e·s de la Résidence Valentine (Louvain-la-Neuve) présent·e·s à chaque étape.

Merci à l'agence bruxelloise engagée Knock Knock pour leurs conseils et leurs compétences dans la mise en forme de l'outil.

Merci, enfin, à celles et ceux qui abattront leurs cartes pour dire Non à l'âgisme !

**Editrice responsable**

Maïté Frérotte – Place Saint-Jean, 1 – 1000 Bruxelles

Première édition : décembre 2025

## L'OUTIL L'ÂGE À LA CARTE

**Conception :**

Bénédicte Janssen & Elodie Bartier

Coordination et suivi de production :

Loïc Collet & Elodie Bartier

**Design :**

Knock Knock Prod et Steppers Studio

**Impression :**

AZ Print

**Production du dé à jouer :**

Tout pour le jeu

## DOSSIER D'ACCOMPAGNEMENT

**Conception et rédaction :**

Elodie Bartier

**Mise en page :**

Loïc Collet

AVEC LE SOUTIEN DE



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES



