



## FICHE SYNTHÈSE

### Âgisme et autoâgisme : Prendre conscience des perceptions qui nous nuisent

---

#### PARTIE 1 : L'ÂGISME

- L'âgisme est partout dans le monde et environ la moitié des adultes présentent des attitudes modérément ou très âgistes.<sup>1</sup>
- L'âgisme inclut des pensées (stéréotypes), des sentiments (préjugés) et des comportements (discrimination) négatifs envers des personnes en fonction de leur âge.<sup>2</sup>
- L'âge n'est toutefois pas une variable utile pour prendre des décisions puisqu'il y a trop de variations entre les personnes en vieillissant.<sup>3</sup>

#### Processus de stigmatisation et de discrimination de l'âgisme<sup>4</sup>

1. Attribution d'étiquettes en fonction de l'âge → p.ex. personne âgée
  2. Association de cette étiquette à des caractéristiques indésirables (stéréotypes) → p.ex. incapacité à utiliser la technologie
  3. Séparation en groupe : nous vs eux → p.ex. jeunes vs personnes âgées
  4. Perte de statut et discrimination → p.ex. ne pas offrir des technologies aux personnes âgées
- Pour qu'il y ait discrimination, la personne ou le groupe âgiste doit avoir du pouvoir sur les conditions de vie des personnes âgées.

#### Combattre l'âgisme :

- Utilisation d'un vocabulaire neutre et sans préjugé. Par exemple :
  - Ne pas parler du « problème du vieillissement de la population, mais plutôt d'un « changement démographique ».
  - Travailler/collaborer avec les personnes vieillissantes plutôt que les « prendre en charge ». ([Quick-Start-Guide 24.pdf \(reframingaging.org\)](#))
- Modification des perceptions et des pratiques via l'éducation, la promotion des interactions intergénérationnelles et le changement dans les politiques<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Officer, A., Thiyagarajan, J.A., Schneiders, M.L., Nash, P., de la Fuente-Núñez, V. (2020) Ageism, Healthy Life Expectancy and Population Ageing: How Are They Related? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9) article 3159. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093159>

<sup>2</sup> WHO. (2021). *Global report on ageism*. Geneva, Switzerland: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/global-report-on-ageism>

<sup>3</sup> Montero-Odasso, M., Hogan, D.B., Lam, R., Madden, K., MacKnight, C., Molnar, F., Rockwood, K. (2020). Age Alone is not Adequate to Determine Health-care Resource Allocation During the COVID-19 Pandemic. *Can Geriatr J.*, 23(1),152-154. doi: 10.5770/cgj.23.452.

<sup>4</sup> Link, B.G., & Phelan, J. C., (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363–385. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.27.1.363>



## PARTIE 2 : AUTOÂGISME

- L'âgisme peut se présenter dans les relations avec les autres (interpersonnelles), dans les interactions avec des institutions, mais il peut aussi être dirigé vers soi<sup>2</sup>.
- Le vieillissement est souvent perçu dans la société comme une succession de perte (p.ex. beauté, santé, capacité fonctionnelle, etc.) qu'il faut éviter à tout prix!

### L'auto-âgisme se reflète dans nos comportements :



Les personnes qui attribuent les problèmes de santé physique ou psychologique à l'âge ont moins tendance à consulter<sup>5</sup>



Les personnes qui ont une perception positive du vieillissement ont plus tendance à entreprendre des activités physiques régulièrement<sup>6</sup>



Refus des patients d'utiliser des aides techniques et des équipements ou évitement des milieux de vie pour personnes âgées<sup>7</sup>

### L'auto-âgisme est associé à plusieurs conséquences négatives sur la personne incluant :

- La dépression et un faible niveau de bien-être<sup>8</sup>
- Un risque accru d'hospitalisation sur 10 ans<sup>9</sup>
- Un mauvais fonctionnement physique<sup>10</sup>
- Des problèmes de santé cardiovasculaire<sup>11</sup>
- Désengagement cognitif et social<sup>12</sup>

### Attitude à privilégier :

Développer une attitude positive et identifier les aspects positifs de son propre vieillissement :

- Bagage de connaissances
- Capacité à comprendre et être empathique au vécu des personnes plus jeunes
- Détachement face à certaines pressions sociales
- Meilleure connaissance de soi
- Etc.

---

**L'idée est de mettre ses énergies à réduire l'âgisme et l'auto-âgisme plutôt que d'essayer de combattre le vieillissement qui est en soi inévitable.**

---

<sup>5</sup> Sarkisian, C.A., Lee-Henderson, M.H. & Mangione, C.M. (2003). Do depressed older adults who attribute depression to "old age" believe it is important to seek care?. *J GEN INTERN MED* 18, 1001–1005. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1497.2003.30215.x>

<sup>6</sup> Wurm, S., Wolff, J. K., & Schüz, B. (2014). Primary care supply moderates the impact of diseases on self-perceptions of aging. *Psychology and aging*, 29(2), 351–358. <https://doi.org/10.1037/a0036248>

<sup>7</sup> Ayalon, L., & Tesch-Römer, C. (2018). *Contemporary Perspectives on Ageism* (Vol. 19). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8>

<sup>8</sup> Rothermund, K. (2005). Effects of Age Stereotypes on Self-Views and Adaptation. In W. Greve, K. Rothermund, & D. Wentura (Eds.), *The adaptive self: Personal continuity and intentional self-development* (p. 223–242). Hogrefe & Huber Publishers.

<sup>9</sup> Levy, B. R., Slade, M. D., Chung, P. H., & Gill, T. M. (2015). Resiliency over time of elders' age stereotypes after encountering stressful events. *Journal of Gerontology B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70, 886–890. doi:10.1093/geronb/gbu082

<sup>10</sup> Levy, B. R. & Leifheit-Limson, E. (2009). The stereotype-matching effect: Greater influence on functioning when age stereotypes correspond to outcomes. *Psychology and Aging*, 24, 230–233. doi:10.1037/a0014563

<sup>11</sup> Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D., & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20, 296–298. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02298.x

<sup>12</sup> Robertson, D. A., & Kenny, R. A. (2016). "I'm too old for that"—The association between negative perceptions of aging and disengagement in later life. *Personality and Individual Differences*, 100, 114–119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.096>