



## Bien vieillir ou mal vieillir

### Pourquoi ne pas vieillir tout simplement?

**Martine Lagacé, Ph. D.**  
Professeure agrégée  
Université d'Ottawa

#### Quand la personne aînée, c'est l'autre

Des quelque 20 années de recherche que mes collègues et moi-même avons effectuée sur la question du vieillissement, certains constats ressortent clairement : si la réponse à la question « qu'est-ce qu'être vieux? » reste floue, la résistance à se dire avec fierté qu'on est « vieux » ou « vieille » est bien palpable. Tout comme l'est aussi l'attitude assez répandue de ne pas se sentir concerné par l'avancée en âge, par la vieillesse. Cette forme de déni constitue le premier pas vers l'âgisme, dans son expression la plus sournoise, mais avec les dommages que l'on sait : marquage des personnes âgées et déni de ceux qui le leur manifestent.

L'âgisme sous-tend la discrimination et l'exclusion sur la base de stéréotypes et de préjugés à l'encontre des personnes aînées, perçues comme plus conservatrices, plus faibles, s'intéressant à moins de choses, etc. Cette attitude découle d'une construction culturelle négative de la vieillesse, du moins dans le monde occidental, où l'avancée en âge coïncide souvent avec une perception de régression en

termes de valeur sociale. Le corollaire en est bien sûr le culte de la jeunesse, celui du « rester jeune ». Incidemment, dans l'expression de comportements âgistes, la personne aînée, c'est toujours l'autre, l'adulte, celui du troisième âge, du quatrième âge, du grand âge, mais jamais soi-même. Ainsi, on se met à l'abri, ou l'on croit se mettre à l'abri, des connotations négatives attribuées au vieillissement et à la vieillesse. Les termes « vieux » et « vieille » sont pratiquement bannis du langage quotidien : les jeunes ne veulent pas être vieux et les vieux ne veulent pas non plus vieillir.

Cependant, on ne peut qu'en partie s'étonner du phénomène de l'âgisme dans nos sociétés devant les discours négatifs, ou à tout le moins ambivalents, face au processus de vieillissement tout comme à l'état de vieillesse. Il est utopique de penser que nous sommes imperméables à ces discours et représentations; il semble plutôt probable que nous les intériorisons en partie, souvent de manière inconsciente, et qu'en outre, nous les reproduisons dans notre rapport à l'autre.

La réflexion à laquelle je vous convie dans cet article porte sur une analyse du discours et des représentations de l'avancée en âge et leurs répercussions négatives en matière d'exclusion sur la base de l'âge, autrement dit sur l'âgisme, qu'il soit explicite ou implicite.

## Discours et représentations du vieillissement et de la personne âgée

Les publicités pour les résidences de personnes âgées m'étonnent toujours. Particulièrement celles affichées devant les résidences destinées aux retraités dits « autonomes », un mot galvaudé dans le langage populaire. Pour la plupart, ces images montrent des âgés qui ne vieillissent pas, dynamiques, en forme, éternellement dans l'activité, à la course ou au golf, avec une épaisse chevelure au vent. On pourrait certainement se sentir réconforté devant de telles images en se disant qu'elles s'éloignent des représentations alarmistes du vieillir comme processus systématique de déclin. Mais le vieillissement et la vieillesse ne sont ni totalement affaire de déclin généralisé ni d'éternelle activité, et c'est là que le problème se pose. La réalité se situe quelque part au milieu, celui d'une diversité de situations personnelles et de parcours du vieillir. Plus encore, dans plusieurs publicités, l'« activité » des retraités est conceptualisée de manière restrictive; elle se décline sur le mode de la « productivité » : les retraités actifs courent, nagent, voyagent, font du bénévolat et leur agenda est toujours rempli. Dans ce contexte, les personnes retraitées ne peuvent plus envisager le projet de ne « plus rien faire ». Elles sont représentées comme des acteurs de l'économie qui doivent, paradoxalement, s'assurer de ne pas faire compétition aux jeunes.

Le discours médiatique contribue aussi à la valorisation du vieillissement productif et actif et, conséquemment, à

une remise en question de la « contribution » des personnes âgées qui ne s'inscrivent pas dans une telle dynamique, volontairement ou involontairement d'ailleurs. À titre d'exemple, notre équipe de recherche a effectué des analyses de contenu de la presse écrite canadienne, lesquelles révèlent clairement une polarisation du discours. Ainsi, la question du vieillissement y est souvent traitée comme un fardeau social et économique à gérer, particulièrement lorsqu'il est question de soins de santé aux personnes âgées fragilisées ainsi que de centres d'hébergement et de soins de longue durée. En revanche, on y décèle une valorisation et même un encensement des personnes âgées « actives », celles qui parviennent à répondre aux normes de la jeunesse, voire celles qui ne vieillissent pas.



## âgisme

Le mot *âgisme*, un terme s'appliquant à une construction sociale qui semble avoir son origine en Occident, est utilisé depuis moins de 45 ans. D'abord employé de façon générale puis appliqué surtout aux personnes âgées, il s'est répandu comme une traînée de poudre à mesure que l'ampleur du vieillissement de la population et de ses conséquences se précisait.

Il semble d'ailleurs que ces phénomènes sociaux peuvent exister longtemps avant qu'on ne les définisse. Pensons au « racisme » et au « sexisme », par exemple.

Source : LAGACÉ, M. (sous la direction de) (2010). « L'âgisme, comprendre et changer le regard social sur le vieillissement », Les Presses de l'Université Laval, 278 p.

## Discours sur le vieillissement, le travail et la retraite

La polarisation du vieillissement, renforçant la dichotomie entre le « bien vieillir » et le « mal vieillir », semble aussi teinter le discours des médias à l'égard des travailleurs âgés. Comme le suggèrent les résultats d'une seconde analyse de contenu, que nous avons effectuée à partir d'articles parus de 2006 à 2010 dans les quotidiens *La Presse* et le *Globe and Mail*, la valeur du travailleur âgé dépend de sa capacité à contribuer à la croissance économique. La presse glorifie les travailleurs « éternels », ceux qui veulent demeurer « actifs »,

en d'autres termes ceux qui ne songent pas à la retraite ou, encore moins, qui la planifient. Plus encore, le maintien en emploi est présenté comme la voie du « bien vieillir » : la personne âgée, toujours au travail, contribue de manière responsable à la santé économique du pays et, ce faisant, n'est pas un poids pour la société.

D'autre part, on pourrait supposer que ce type de discours contribue à la lutte contre l'exclusion des travailleurs âgés. Il met en valeur l'importance d'offrir à ces travailleurs des opportunités d'emploi. Mais s'agit-il vraiment d'« opportunité » ou plutôt de « responsabilité »? La façon dont sont dépeints les travailleurs âgés qui envisagent la retraite et les retraités laisse croire que le maintien en emploi des personnes aînées est d'abord et avant tout une question de responsabilité individuelle, et même de devoir. Le fait que la presse écrite présente la retraite comme un processus qui met en péril la bonne santé économique du pays suggère implicitement que les travailleurs âgés, de plus en plus nombreux, détiennent la clé de la solution face à un tel péril : ils doivent poursuivre leur engagement professionnel. C'est le « bon choix » à faire, le « devoir » de chacun. En témoignent les nombreux articles que nous avons recensés dans lesquels sont évoqués le glorieux parcours professionnel de travailleurs âgés dont la carrière semble « éternelle » et qui incarnent les modèles du « bien vieillir ».



**De l'effet  
de ces discours**



L'omniprésence des discours sur le vieillissement à connotation âgiste nous force, comme chercheurs, à déterminer si nous intériorisons de tels discours, et jusqu'à quel point. En d'autres termes, le contexte social influence-t-il ou façonne-t-il notre expérience personnelle du vieillir? À ce jour, cette possible influence, tout comme son ampleur, reste à vérifier. Notre équipe mène d'ailleurs une étude à cet effet. Ce que l'on sait toutefois avec certitude, c'est que l'âgisme a véritablement un impact négatif sur la personne aînée, notamment sur son estime de soi, un facteur central de bien-être psychologique.

Dans le cadre d'une série d'études canadiennes effectuées auprès de travailleurs âgés du domaine de la santé, nous avons montré que la perception d'être la cible de propos et d'attitudes âgistes de la part de collègues ou de supérieurs déclenche une séquence de réactions en cascade : sentiment d'être défavorisé par rapport aux plus jeunes collègues, désengagement virtuel du milieu de travail, baisse de l'estime de soi et, parallèlement, intensification des préparatifs de départ à la retraite. Autrement dit, pour contrer les menaces de l'âgisme sur l'intégrité de son identité personnelle, la travailleuse ou travailleur âgé se désengage lentement mais sûrement de son domaine de travail, d'abord sur le plan psychologique, où alors le travail n'a plus qu'une valeur instrumentale, ensuite sur le plan effectif : cette personne prend alors sa retraite.

De manière paradoxale, nos résultats ont aussi révélé que ce désengagement ne protège pas l'estime de soi de la personne; à l'opposé, il la mine. Ces résultats ne sont pas étonnants compte tenu de la nature des participants à nos études. En effet,

les travailleuses et les travailleurs âgés comptaient de longues années d'expérience dans un domaine de travail admiré par la société (comme le sont dans leur ensemble les domaines de travail orientés vers l'aide à autrui) et auquel ils demeuraient très attachés. De s'en dégager pour faire face à la menace de l'âgisme peut, de manière plausible, fragiliser leur estime de soi. En d'autres termes,

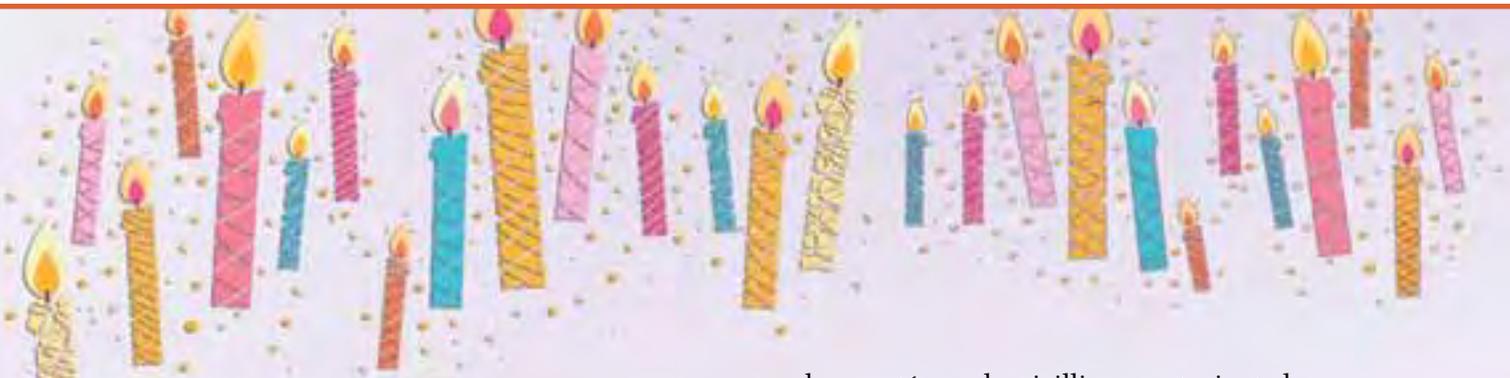
ces travailleurs ont possiblement enclenché un processus de départ à la retraite, mais de manière « involontaire ». Plus inquiétant, comme le travail et la retraite sont étroitement en lien l'un avec l'autre, l'âgisme vécu en fin de carrière se répercute négativement sur la qualité de vie à la retraite (présence de stress, faible estime de soi, etc.), à tout le moins durant les premières années.

Ces quelques études complétées en milieu de travail montrent clairement les répercussions négatives de l'âgisme.

Mais le phénomène est aussi manifeste dans d'autres contextes, comme celui des soins de santé, où des chercheurs ont documenté le recours par certains professionnels soignants à un langage infantilisant auprès des personnes âgées. Parmi les effets, on a recensé chez les aînés celui d'une intériorisation d'un sentiment d'incompétence, lequel accentue, voire légitime, des comportements de dépendance. Dans tous les cas, qu'il s'agisse du milieu de travail ou d'un lien de soin, ce sont les stéréotypes négatifs de l'âge qui sont à l'œuvre : ils minent le rapport à l'autre et préparent ainsi le terrain hostile de l'âgisme.

**Ce que l'on sait toutefois avec certitude, c'est que l'âgisme a véritablement un impact négatif sur la personne aînée, notamment sur son estime de soi, un facteur central de bien-être psychologique.**





## Pour aller au-delà de l'âgisme : célébrer le vieillissement

Bien malin celui ou celle qui détient la solution pour contrer l'âgisme. La problématique est complexe parce qu'elle sous-tend, entre autres, notre construction sociale et culturelle du temps comme de la finitude de la vie. On peut certainement amorcer des réflexions en ce sens. À l'instar de plusieurs chercheurs, nous souscrivons à des solutions à caractère légal pour contrer l'âgisme institutionnel, comme celles-ci existent déjà en ce qui a trait aux attitudes et aux comportements racistes. Il s'agit sans contredit du point de départ, d'une condition *sine qua non*, même, pour réduire l'âgisme tant dans ses manifestations que dans sa portée.

Cependant, nous sommes convaincus que les solutions passent aussi par des changements de discours et de mentalité sur le vieillissement et la vieillesse. Ainsi, il est essentiel de refuser la vision polarisée et largement répandue qu'est celle d'un « bien vieillir » et d'un « mal vieillir ». Cette vision normative où la personne aînée doit demeurer active (par le travail, le bénévolat, les voyages, etc.) pour « bien vieillir » a pour effet pernicieux de présenter la vieillesse comme une copie conforme de la vie adulte : maintien des mêmes activités et des mêmes rôles. Autrement dit, il s'agit d'un refus de l'avancée en âge et de ce que la vieillesse peut offrir d'unique. Il est tout à fait plausible que ce refus subtil de l'avancée en âge soit le point de départ d'attitudes et de comportements âgistes.

À ce propos, il est intéressant de noter que l'âgisme n'est plus qu'affaire de stéréotypes entre jeunes générations et générations plus âgées, mais bien de stéréotypes au sein même des générations d'aînés. Ainsi, de plus en plus d'études confirment que le regard le plus

dur porté sur le vieillissement vient des personnes aînées elles-mêmes ce qui, il va sans dire, ne fait que renforcer l'âgisme dans sa forme la plus implicite. Et si plutôt on célébrait le vieillissement? Si, sans hésiter et avec fierté, on redonnait aux termes « vieille » et « vieux » la place qu'ils devraient occuper dans le parcours développemental de tout individu?

Je terminerai ce texte en me référant à une des plus récentes études que mes collègues et moi-même avons terminées, celle menée auprès de personnes centenaires. Quelle n'a pas été ma surprise de constater la facilité, et la fierté, des personnes participantes interviewées à se dire « aînées », « âgés », « vieux » ou « vieilles »! Sans hésitation, avec un large sourire, ces participants ont précisé que la vieillesse, bien que comptant son lot de défis, comportait aussi son capital de privilèges. Qu'elle n'est ni entièrement lourdeur ni totale légèreté. Qu'elle est unique et qu'elle doit être vécue de la sorte et non pas comme une pâle copie de la vie adulte. En presque 20 ans de recherche sur le vieillissement où, dans la très grande majorité des cas, les participants âgés souhaitaient à tout prix éviter la référence aux termes « vieux » et « vieille », je ne peux qu'avouer ma surprise.

Au terme de cette étude, je suis convaincue que l'un des facteurs de longévité (et de bonheur?) est précisément celui d'un sentiment d'intégration harmonieuse devant le processus d'avancée en âge. Non pas un sentiment de résignation ou de négation, mais plutôt, comme le soutenait le psychanalyste Erik Erikson à travers ses stades de développement, un sentiment d'intégrité. Devant cela, l'âgisme n'a plus sa raison d'être.

**Les références bibliographiques sont accessibles au [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net), sous l'onglet Dossiers/Santé et vieillissement : mythes et réalités.**