



CAMPAGNE  
MONDIALE  
CONTRE  
L'ÂGISME



LANCER UN DIALOGUE SUR

L'ÂGISME

# INTRODUCTION

## *Qu'est-ce que l'âgisme et pourquoi est-ce un sujet important ?*

L'âgisme se manifeste dans la façon dont nous tenons compte de l'âge dans nos idées, notre ressenti et nos actes envers les autres et envers nous-mêmes, que nous en soyons conscients ou pas. Il est présent partout, au sein de nos institutions, de nos relations et de notre personne. Différentes cultures ont différentes attitudes envers l'âge et le vieillissement, mais aucune n'est exempte de préjugés. Nous savons à l'heure actuelle que la moitié de la population mondiale a une attitude âgiste à l'égard des personnes âgées. En Europe, l'âgisme envers les jeunes est plus répandu qu'envers les autres classes d'âges.

L'âgisme nous nuit individuellement et collectivement, il affecte notre santé et notre bien-être et coûte des milliards de dollars à la société. Il est heureusement possible de lutter contre l'âgisme, toutefois des actions collectives sont nécessaires pour sensibiliser la population et s'attaquer au problème.

## *¿Pourquoi mener un dialogue sur l'âgisme ?*

Le dialogue est un moyen puissant de nous engager sur des sujets importants à nos yeux. Un dialogue ouvert et continu peut nous aider à reconnaître les idées reçues et les stéréotypes que nous avons tous intériorisés tout au long de notre vie, à reconnaître l'âgisme lorsque nous le rencontrons et à comprendre que l'élimination de la discrimination exige une action collective. Remettre en cause les idées reçues et les attitudes est le premier pas vers l'épanouissement à tout âge et vers l'exploitation du potentiel de tous les membres d'une communauté. Le dialogue encourage en outre le genre de transformations personnelles et politiques nécessaires pour construire un monde où tous les âges ont leur place.

## *Quel est l'objectif de ce guide et à qui s'adresse-t-il ?*

Les conversations sont comme des gouttes d'eau. Tout comme une seule goutte d'eau peut engendrer d'innombrables vaguelettes, une conversation peut avoir d'innombrables effets sur ceux qui y prennent part et sur leur entourage. Le présent guide a pour objectif de proposer des manières faciles de multiplier les dialogues sur l'âgisme et d'en accroître le potentiel.

Ce guide s'adresse à tout le monde. Il est conçu pour vous aider à lancer un dialogue sur l'âgisme [à la maison](#), [au travail](#), [à l'école](#) ou encore [dans la sphère politique](#).

# MENER UN DIALOGUE AVEC VOS PROCHES ET VOS AMIS

Un dialogue sur l'âgisme peut avoir lieu n'importe quand. Vous pourriez par exemple aborder le sujet après en avoir été la cible vous-même ou en avoir été témoin. Le sujet peut se présenter spontanément lorsque vous entendez une remarque âgiste, recevez une carte de vœux qui se moque de votre âge ou regardez un film qui peint les jeunes ou les personnes âgées de manière stéréotypée. Quel que soit le contexte, ce guide peut vous aider à mener un dialogue sur l'âgisme – sujet qui vous touche vous, vos proches et vos amis.

## *Savoir de quoi vous parlez*

### **L'âgisme a différents aspects et touche tout le monde**

- L'âgisme se rapporte à la façon dont nous tenons compte de l'âge dans nos idées (stéréotypes), notre ressenti (préjugés) et nos actes (discrimination) envers autrui et envers nous-mêmes.
- L'âgisme touche les personnes de tous âges.

### **L'âgisme est partout**

- Une personne sur deux dans le monde a une attitude âgiste envers les personnes âgées. En Europe, l'âgisme envers les jeunes est plus répandu qu'envers les personnes âgées.
- L'âgisme existe au sein de nos institutions, de nos relations et en nous-même.
- L'âgisme peut aller de pair avec d'autres formes de désavantage, notamment à l'égard du sexe, de la race et du handicap, et les exacerber.

### **L'âgisme est nuisible**

- L'âgisme a des répercussions profondes et à long terme sur tous les aspects de notre santé et de notre bien-être.
  - Il est associé à une mort précoce
  - Il est lié à une moins bonne santé physique et mentale, notamment à l'apparition de la dépression
  - Il augmente les comportements dangereux pour la santé (mauvaise alimentation, tabagisme, etc.)
  - Il est associé à une moins bonne qualité de vie
  - Il augmente l'isolement social et la solitude

- Notre perspective par rapport à notre propre vieillissement a une incidence sur notre santé et notre bien-être à mesure que nous vieillissons.
- L'âgisme a de lourdes conséquences économiques sur les individus et sur la société.

### **L'âgisme peut être combattu**

- Les politiques et la législation peuvent lutter contre la discrimination et les inégalités fondées sur l'âge et protéger les droits humains de tous, partout.
- Il est possible de transmettre des connaissances et des compétences et d'améliorer l'empathie et la compréhension à l'égard du vieillissement par des activités éducatives.
- Les interventions intergénérationnelles peuvent contribuer à la compréhension mutuelle et à la coopération entre générations.

### **Ressources clés:**

- Rapport mondial sur l'âgisme - [Rapport intégral](#) (en anglais)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Résumé](#)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Infographie](#)

### ***Ouvrir le dialogue***

Voici quelques questions possibles pour lancer un dialogue avec vos proches ou vos amis:

- D'après vos souvenirs, quand avez-vous pris conscience des différences d'âge ?
- Pensez à une situation où vous vouliez connaître l'âge de quelqu'un. Pourquoi vouliez-vous le connaître et qu'est-ce qui a changé lorsque son âge vous a été révélé ?
- Que ressentez-vous à l'idée de révéler votre âge ?
- Est-il arrivé que l'on vous dise que nous ne faites pas votre âge ? Qu'avez-vous ressenti, le cas échéant ?
- Que signifie pour vous le mot « âgisme » ? En aviez-vous entendu parler ?

### ***Se mettre à la place de l'autre***

L'introspection est la clé de la connaissance de soi : elle nous permet d'évaluer et d'assimiler notre vécu et d'analyser nos pensées, notre ressenti et nos actes. Il est important de savoir quand les gens peuvent faire progresser un dialogue. Voici quelques questions essentielles à envisager :

- Pensez-vous que l'âgisme existe dans le monde ?

- Dans quels aspects de votre vie l'âgisme se fait-il sentir (vie privée, professionnelle, scolaire, soins de santé) ?
- Quelles sont vos croyances concernant l'âge et le vieillissement ?
- Vous est-il arrivé que votre âge semble contribuer à un problème ou à une situation désagréable ?
- Avez-vous été témoin du traitement injuste d'une personne en raison de son âge ? Dans l'affirmative, comment avez-vous réagi ? Qu'avez-vous ressenti ?
- Quels genres de commentaires avez-vous entendu sur votre âge ou celui d'autres personnes ? Qu'avez-vous ressenti à l'écoute de ces commentaires ? Quel effet ont-ils eu sur votre perspective, notamment vos pensées, vos sentiments et vos actes envers les autres et envers vous-même ?
- Pensez-vous que l'âgisme existe au sein de votre famille et de votre communauté ?
- Pouvez-vous donner un exemple de respect montré aux jeunes et aux personnes âgées dans votre communauté ? Pouvez-vous donner un exemple de manque de respect envers les jeunes et les personnes âgées dans votre communauté ?
- Quels sont en ce moment votre ressenti, vos pensées ou vos réflexions vis-à-vis de l'âge ? Vis-à-vis de vous-même ? De votre famille ? De votre communauté ?
- Que pensez-vous des termes « anti-âge » et « antiviellissement » ?
- Quel est votre rapport aux personnes plus jeunes ou plus âgées que vous ?
- En quoi des facteurs externes tels que les autres ou les médias ont-ils influencé vos perspectives sur l'âgisme ?
- Si vous avez des enfants, voient-ils l'âge d'une autre manière que vous lorsque vous étiez enfant ?
- En quoi pensez-vous que les attitudes ont changé en comparaison de vos parents au même âge ? Qu'est-ce qui n'a pas changé ?

### ***Poser le contexte***

Attirez les gens dans le dialogue en expliquant pourquoi il est important. Quelques questions à poser :

- Pourquoi est-il important de parler de l'âgisme ?
- Que se passe-t-il dans le monde aujourd'hui qui fait qu'il est important de ne pas se montrer âgiste envers les personnes plus jeunes ou plus âgées que nous ?
- Qu'est-ce qui vous inquiète le plus à propos de l'âgisme ?

- Où pensez-vous que votre pays en est en matière d'élimination de l'âgisme ?
- Qu'avez-vous appris des autres au cours du dialogue jusqu'ici ?
- Sur quels points sommes-nous d'accord ? Sur quels aspects avons-nous des avis différents ? Pourquoi ?

### ***Imaginer un monde ouvert à tous les âges***

Une vision est une image d'espoir pour l'avenir. Avoir une vision nous aide à aller de l'avant et à surmonter les obstacles.

- Si nous vivions dans un monde ouvert à tous les âges, quels genres de choses verrions-nous, entendrions-nous ou ressentirions-nous au sein de notre famille et de notre communauté ?
- Qu'avez-vous observé qui vous donne de l'espoir ?

### ***Encourager la réflexion et l'action***

Il est utile de terminer un dialogue en donnant aux gens les moyens d'agir, en leur donnant un espace de réflexion sur ce que chacun peut faire pour construire un monde ouvert à tous les âges. Quelques exemples de questions :

- Que pouvons-nous faire pour sensibiliser notre famille et notre communauté à l'âgisme ?
- À quelle action chacun d'entre nous est-il disposé à s'engager pour changer les choses ?
- Quels sont les facteurs qui peuvent nous aider à agir ou nous empêcher d'agir contre l'âgisme au sein de notre famille et de notre communauté ?
- Comment pouvons-nous tisser des liens et poursuivre le dialogue ?

Vous pouvez également utiliser des supports pour lancer un dialogue sur l'âgisme, en voici quelques exemples :

- cartes d'anniversaire âgistes ;
- caricatures âgistes ;
- films ou séries âgistes ;
- proverbes âgistes, par exemple :
  - « La vieillesse est une maladie dont on meurt. »
  - « La vieillesse dévore la jeunesse. »
  - « La femme qui dévoile son âge est soit trop jeune pour avoir quelque chose à perdre, soit trop vieille pour avoir quelque chose à gagner. »
  - « L'âge est un mauvais compagnon de voyage. »
  - « La vieillesse d'un aigle vaut mieux que la jeunesse d'un moineau. »
  - « La vieillesse nous guérit de la jeunesse. »

# MENER UN DIALOGUE AVEC VOTRE EMPLOYEUR ET VOS COLLEGUES

L'âgisme se manifeste tout au long de notre vie professionnelle et du cycle de travail. Il touche à la fois les jeunes et les personnes âgées et nuit aux individus et à la cohésion sociale. À cause de l'âgisme, les jeunes ont du mal à rentrer sur le marché du travail et les personnes âgées ont du mal à y rester et à trouver un nouveau travail en cas de licenciement. Les personnes âgées sont parfois vues comme moins productives ou plus réticentes au changement, tandis que les jeunes adultes peuvent être perçus comme dépourvus d'expérience ou incapables de prendre des décisions de façon autonome.

Votre organisation comprend-elle ce qu'est l'âgisme et comment et pourquoi lutter contre ce phénomène ? Ce guide peut vous aider à lancer un dialogue sur l'âgisme au travail, qu'il s'agisse d'une conversation avec quelques collègues ou d'un dialogue plus large avec votre supérieur, votre service ou même l'organisation entière. Si votre organisation offre déjà des formations sur l'inclusion ou les préjugés inconscients, peut-être pouvez-vous suggérer l'idée d'utiliser ce guide pour veiller à ce que l'âgisme soit également abordé.

Cela aidera vos collègues à voir l'âgisme comme une forme de préjugé aussi bien conscient qu'inconscient qui peut avoir une incidence sur des décisions importantes, par exemple en matière de recrutement, de formation ou encore d'équipes ségréguées en fonction de l'âge. Le dialogue peut également stimuler l'introspection et l'action réfléchie, à la fois de la part des employés et de l'organisation.

## ***Comprendre ce qu'est l'âgisme***

Cette section vise à présenter le concept d'âgisme et à aider à poser le débat. Pour les encourager à prendre la parole, demandez aux participants d'écrire leurs pensées sur une note repositionnable et de les coller au mur. Vous pourriez par exemple écrire la définition de l'âgisme ci-dessous et leur demander d'écrire ce qu'ils en pensent. Quelques questions possibles :

- À quelle fréquence pensez-vous à l'âge des gens dans la vie quotidienne ? Quand et pourquoi y pensez-vous ?
- Pensez-vous à votre âge par rapport au travail ?
- Comment définiriez-vous l'âgisme ?
- Quels avantages la diversité d'âges présente-t-elle dans une organisation ?

- Comment la composition des âges de notre organisation ou de notre secteur a-t-elle évolué au fil du temps ?
- Notre organisation est-elle diversifiée en matière d'âge ? Est-elle diversifiée à d'autres égards ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

**Messages clés à l'appui de la discussion :**

- L'âgisme est le fait de nourrir des stéréotypes, des préjugés liés à l'âge ou de faire preuve de discrimination envers les autres ou envers soi-même selon des critères d'âge.
- L'âgisme peut toucher des personnes de tous âges.
- L'âgisme peut prendre des formes subtiles et existe dans nos institutions, dans nos relations et en nous-même.

**Réfléchir à l'âgisme**

Cette section fait passer la discussion du général au spécifique. Elle offre aux participants l'occasion de faire part de leur expérience personnelle en matière d'âgisme ou d'observer l'impact de l'âgisme sur des personnes qu'ils connaissent. Les participants peuvent se concentrer sur des expériences vécues au sein de l'organisation ou ailleurs. Quelques questions possibles :

- Où observez-vous l'âgisme dans votre vie ? Et au travail ?
- Vous est-il arrivé d'être traité différemment en raison de votre âge ?
- Vous est-il arrivé de voir quelqu'un traité différemment en raison de son âge ?
- Pensez-vous qu'il s'agit d'incidents inhabituels ou courants ? Pourquoi ?
- Avez-vous été victime de discrimination au travail ou fait l'objet d'un traitement différent en raison de votre âge ?
- Selon vous, qui est le plus susceptible d'être victime de l'âgisme ? Pourquoi ?
- Pensez-vous qu'être victime de l'âgisme est le résultat d'interactions personnelles uniquement ? Se peut-il qu'il y ait des forces systémiques ou institutionnelles à l'œuvre ?
- Pensez-vous que les interactions personnelles traduisent les attitudes sociales plus larges ? De quelle façon ? Et pourquoi ?

**Messages clés à l'appui de la discussion :**

- Les attitudes vis-à-vis de la compétence d'une personne et de son intégration dans l'organisation sont souvent liées à l'âge.
- L'âgisme au travail affecte les jeunes et les personnes âgées plus souvent que les autres classes d'âge.

- Parmi les exemples d'âgisme dans le cycle de travail, on peut citer le fait de baser des décisions de recrutement sur l'âge des candidats, de limiter les opportunités de formation ou l'accès à des postes à responsabilités selon des critères d'âge plutôt que de compétences ou encore d'imposer le départ à la retraite à un âge donné.
- Les décisions institutionnelles fondées sur l'âge privent les personnes de pouvoir, d'opportunités ou de ressources.
- Un sentiment de discrimination fondée sur l'âge au travail peut mener à des congés pour cause de maladie à long terme.
- Les mauvais résultats d'adultes âgés lors d'évaluations professionnelles du fonctionnement cognitif peuvent être dus en partie à une exposition à des stéréotypes négatifs.
- Il arrive que l'on ne reconnaisse pas l'existence de l'âgisme institutionnel parce qu'il est intégré aux règles, normes et pratiques de l'organisation en vigueur depuis toujours, que les employés n'ont jamais pensé à remettre en question.
- L'accès inégal des employés à certains postes ou à certaines opportunités de formation peut être un signe d'âgisme institutionnel.

### ***Réfléchir à des solutions***

Cette section aide les participants à réfléchir à des actions précises pour lutter contre l'âgisme. Ils peuvent discuter de stratégies dont l'efficacité est démontrée et réfléchir à celles qu'il conviendrait d'adopter. Ils peuvent par exemple suggérer des éléments de langage possibles pour dénoncer efficacement l'âgisme interpersonnel dans les relations interpersonnelles. La discussion peut engendrer une réflexion critique sur les procédures organisationnelles existantes ou sur l'approche globale de l'organisation en matière d'âgisme. Quelques questions d'approfondissement possibles :

- À quoi ressemblerait une organisation dépourvue d'âgisme ?
- Quel genre de langage peut s'avérer efficace pour lutter contre l'âgisme ?
- Selon vous, qu'est-ce qui empêche les gens d'intervenir lorsqu'ils sont témoins d'attitudes âgistes ?
- Selon vous, comment pourrait-on encourager les témoins d'attitudes âgistes à s'y opposer ?
- L'organisation a-t-elle des systèmes en place pour faire face aux cas d'âgisme ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

## **Messages clés à l'appui de la discussion :**

- Trois stratégies se sont révélées efficaces contre l'âgisme : les politiques et la réglementation, l'éducation et les activités qui rassemblent des membres de différentes générations. Ces trois stratégies peuvent être mises en œuvre sur le lieu de travail. L'organisation peut par exemple mettre en place des programmes visant à stimuler le contact intergénérationnel au travail et organiser des ateliers pour contribuer à remettre en cause les préjugés inconscients. Une tolérance zéro vis-à-vis des politiques âgistes peut également contribuer à l'élimination de l'âgisme au travail, entre autres en définissant des normes contre les blagues âgistes et en veillant à l'égalité des chances en matière de formation.

## ***S'engager à agir***

Pour conclure, demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils pourraient faire personnellement pour lutter contre l'âgisme au travail et à ce que leur employeur pourrait faire de son côté. Quelques questions possibles :

- Pouvez-vous donner un exemple d'action que chacun de nous pourrait entreprendre pour lutter contre l'âgisme ?
- De quoi les dirigeants de cette organisation devraient-ils être conscients à l'issue de ce dialogue ? Quelles mesures aimerions-nous qu'ils prennent ?
- Comment pourrions-nous appuyer une initiative anti-âgiste à l'échelle de l'entreprise ?
- Serait-il utile pour l'organisation d'avoir un groupe de travail chargé de maintenir le dialogue sur l'âgisme et de coordonner les actions futures ?

## **Ressources clés :**

- Rapport mondial sur l'âgisme - [Rapport intégral](#) (en anglais)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Résumé](#)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Infographie](#)

# MENER UN DIALOGUE AVEC VOS ELEVES OU ETUDIANTS

Dès l'âge de 4 ans environ, les enfants intériorisent les stéréotypes liés à l'âge de leur culture, qui façonnent dès lors leur ressenti et leur comportement envers les personnes de différents âges. Ces clichés influencent également la manière dont ils se comportent et pensent vis-à-vis d'eux-mêmes en tant que membres d'une classe d'âge donnée.

La salle de classe est un endroit tout indiqué pour remettre en question les stéréotypes culturels dominants parmi les jeunes et les moins jeunes. Mener un dialogue sur l'âgisme avec les enfants et les adolescents peut contribuer à modifier le langage et les discours sur l'âge, à remettre en question les attitudes et les comportements âgistes et, au bout du compte, à réduire l'âgisme à l'école et en dehors.

Les enseignants trouveront ci-dessous des idées pour lancer un tel dialogue avec leurs élèves.

## *Se préparer*

Renseignez-vous avant de lancer le dialogue afin de pouvoir remettre en question les stéréotypes courants liés à l'âge qui feront surface dans le cadre de la discussion, par exemple les idées reçues selon lesquelles les adolescents sont égoïstes et les personnes âgées rigides.

### **Ressources clés :**

- Rapport mondial sur l'âgisme - [Rapport intégral](#) (en anglais)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Résumé](#)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Infographie](#)

## *Donner le ton*

Avant de lancer un dialogue sur l'âgisme, il est important de créer une ambiance de respect mutuel et d'empathie. Pour ce faire, vous pourriez demander aux élèves de poser les règles qui régiront la discussion. Quelques suggestions :

- Écoutez avec respect, sans interrompre.
- Donnez à tous l'occasion de s'exprimer.
- Ne critiquez pas de personnes ni de groupes (pas d'insultes).
- Si vous ne comprenez pas quelque chose, posez une question.

## **Commencer par l'émotion**

### **Avec les enfants**

Demandez à vos élèves de dessiner une personne jeune et une personne âgée. Lorsqu'ils ont terminé, posez-leur les questions suivantes :

- Que ressentez-vous en regardant ces dessins ?
- Quelles différences voyez-vous entre ces deux dessins ? Quels points communs ?
- Avec laquelle de ces deux personnes aimeriez-vous passer du temps ? Pourquoi ?
- Comment décririez-vous les personnes âgées ? Et les jeunes ? Pourquoi ?
- Pensez-vous que toutes les personnes âgées sont pareilles ? Et les jeunes ? Pourquoi ou pourquoi pas ?
- Trouvez-vous que vos grands-parents sont pareils aux autres personnes âgées que vous connaissez ? Trouvez-vous que votre grand frère ou votre grande sœur est pareille aux autres enfants que vous connaissez ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?

### **Avec les adolescents :**

*Option A.* Demandez à vos élèves de former une ligne par ordre alphabétique des prénoms (de A à Z). Ensuite, choisissez une lettre au hasard et demandez-leur ce qu'ils ressentiraient si certaines règles étaient appliquées aux élèves en fonction de leur initiale (voir les exemples ci-après).

- Les élèves dont le prénom commence par la lettre S ne peuvent pas prendre la parole en classe.
- Les élèves dont le prénom commence par la lettre A doivent être ignorés par les autres élèves.

*Option B.* Écrivez les affirmations suivantes au tableau.

- Tu es trop jeune pour comprendre.
- Les jeunes ne devraient pas donner leur avis.
- Tu ne devrais pas faire ça à ton âge !

Si vous choisissez l'option A, demandez aux élèves ce qu'ils ressentiraient si ces nouvelles règles étaient appliquées. Si vous choisissez l'option B, demandez-leur ce qu'ils ont ressenti à la lecture de ces affirmations. Veillez à obtenir une réaction de chaque élève. Préparez quelques questions pour lancer la conversation, en veillant à la fois à ce que la conversation ne dévie pas du sujet et à ce qu'elle soit ouverte à toutes les réponses. Évitez les

questions auxquelles il semble n'y avoir qu'une seule bonne réponse.

Quelques questions possibles :

- Que pensez-vous du fait de départager les personnes de cette manière ? Pourquoi ? (Option A)
- Quel effet ces règles auraient-elles sur la classe dans son ensemble ? (Option A)
- En quoi les personnes dont le prénom commence par la lettre S sont-elles différentes de celles dont le prénom commence par la lettre A ? En quoi se ressemblent-elles ? (Option A)
- Que pensez-vous de ces affirmations ? Pourquoi ? (option B)
- Que ressentez-vous vis-à-vis de ces affirmations ? Pourquoi ? (option B)

Au terme de cette discussion (option A ou option B), faites le lien entre cette activité et l'âgisme. Expliquez que l'âgisme est l'expression de préjugés envers les autres ou envers soi-même liés à l'âge, et que ces préjugés peuvent être tout aussi arbitraires que des préjugés à l'encontre de personnes (ou de soi-même) au motif que leur prénom commence par une lettre donnée. Vous pouvez à présent poser les questions suivantes pour donner à vos élèves l'occasion de s'exprimer sur le thème de l'âgisme :

- En quoi les adolescents sont-ils semblables aux adultes ?
- Quels comportements ou quelles caractéristiques nous font voir une personne comme âgée ou jeune ?
- Quand commence-t-on à vieillir ?
- Est-ce que vous avez des amis plus âgés que vous ? Et des amis plus jeunes ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

### ***Continuer sur le plan des pensées et des réflexions***

Encouragez à présent les élèves à parler de ce qui leur vient à l'esprit à l'évocation de la notion d'âgisme et lorsqu'ils réfléchissent au vieillissement et à leur propre âge. C'est pour vous l'occasion d'expliquer ce qu'est l'âgisme, qui il touche, comment les gens y contribuent sans s'en rendre compte et comment y faire face. Les enseignants assument le rôle d'animateurs du dialogue pour veiller à ce qu'il reste axé sur des sujets qui mènent à une meilleure compréhension de l'âgisme, et notamment de ses manifestations dans notre personne, dans nos relations et dans nos institutions.

Quelques questions pour lancer le débat :

- Quand pensez-vous à votre âge ?
- Avez-vous envie de devenir plus âgés ? Pourquoi ? Pourquoi pas ?
- Que signifie pour vous le mot « âgisme » ? L'aviez-vous déjà entendu ?
- Où l'âgisme se manifeste-t-il ?

- L'âgisme est-il répandu ?
- Pourquoi l'âgisme doit-il vous importer ? Quel impact l'âgisme a-t-il ?
- Comment la société contribue-t-elle à l'âgisme ?

### **Autres suggestions :**

Trouvez un récit pour enfants, un article ou une annonce dans un journal ou une revue qui décrit les personnes sous un angle âgiste. Il peut par exemple s'agir d'un récit, un article ou une annonce qui présente les jeunes comme dangereux ou les personnes âgées comme fragiles. Ou encore d'un récit qui glorifie la jeunesse éternelle ou qui promeut des stratégies pour contrer le vieillissement, ou encore dans lequel l'accès à quelque chose ou une opportunité sont refusés à quelqu'un en raison de son âge (par ex. un jeune tourné en dérision parce qu'il veut se lancer en politique ou une personne à qui un traitement médical vital est refusé parce qu'elle a dépassé un âge donné). Demandez aux élèves de mettre sur papier les raisons pour lesquelles ces exemples sont des manifestations d'âgisme et de partager leur avis avec le reste de la classe.

### ***Terminer par des actions***

Vous pouvez également parler des manières dont les élèves peuvent s'élever contre l'âgisme lorsqu'il se manifeste en classe ou ailleurs et de ce qu'ils peuvent faire pour contribuer à réduire l'âgisme au sein de leur communauté. Quelques questions possibles :

- Si nous vivions dans un monde ouvert à tous les âges, que verrions-nous à l'école et au sein de notre communauté ? Qu'est-ce que nous entendrions à l'école et au sein de la communauté ? Qu'est-ce que nous ressentirions ?
- Pouvez-vous donner un exemple d'action que chacun d'entre vous pourrait entreprendre pour dénoncer l'âgisme à l'école ? À la maison ? Dans la communauté ?
- Pourquoi l'âgisme doit-il vous importer ?
- Il est bien connu qu'une bonne manière de lutter contre l'âgisme est d'avoir des amis de tous les âges. Qu'est-ce que vous, votre famille ou votre communauté pourriez faire pour faciliter l'interaction entre générations ?
- Que pouvons-nous faire à l'école pour remettre l'âgisme en cause et le réduire ?
- Comment pouvons-nous nous rappeler d'examiner nos pensées, notre ressenti et nos actions au sujet de l'âge et du vieillissement ?

## Considérations essentielles :

- Les écoles ont un rôle important à jouer dans la construction d'un monde ouvert à tous les âges. Les faits montrent que les activités éducatives visant à réduire les stéréotypes et les préjugés âgistes et la discrimination fondée sur l'âge et à accroître l'empathie contribuent à réduire l'âgisme. Les interventions intergénérationnelles qui appellent les jeunes et les personnes âgées à coopérer sont également efficaces contre l'âgisme en ce qu'elles encouragent la formation de liens et la compréhension entre générations.
- Les enfants et les adolescents peuvent faire beaucoup pour lutter contre l'âgisme. Ils peuvent chercher à avoir davantage d'interaction et d'amitiés avec des personnes de différents âges, notamment avec leurs grands-parents. Cela devrait les aider à remettre en cause leurs propres pensées, ressentis et actes envers les personnes de différents âges et à mieux apprécier les points communs et les différences entre les classes d'âges. Les enfants et les adolescents peuvent également contribuer à sensibiliser à l'âgisme et à le remettre en question lorsqu'ils le rencontrent dans leur famille, à l'école et au sein de la communauté.

# MENER UN DIALOGUE AVEC LES RESPONSABLES POLITIQUES

Les politiques et les lois sont efficaces contre l'âgisme à l'encontre de toute classe d'âge. Pensons notamment aux lois permettant aux travailleurs de poursuivre leur employeur pour discrimination fondée sur l'âge ou d'intenter une action contre des filtres qui écartent les candidats à un poste de travail ou à un prêt selon des critères d'âge, ou encore aux lois sur les droits de l'homme.

Ce guide a pour objet de vous aider à lancer un dialogue informel sur l'âgisme avec les responsables chargés de l'élaboration des politiques, comme tremplin vers un dialogue plus formel sur cette dimension des droits de l'homme.

## *Se renseigner sur le contexte*

Avant de rencontrer les responsables politiques, il convient de vous renseigner sur les éventuelles mesures prises par votre communauté ou votre pays pour lutter contre l'âgisme, en particulier au niveau institutionnel. Il peut également s'avérer utile de vérifier si des aspects particuliers liés à l'âgisme ont été abordés récemment dans les médias. Voici quelques aspects importants à examiner :

- lois ou politiques nationales ou internationales existantes ou futures ciblant la discrimination en fonction de l'âge, l'égalité en matière d'âge et la protection des droits de l'homme ;
- mécanismes existants ou futurs d'application des lois et organismes de surveillance en vue de la mise en œuvre efficace des lois et politiques relatives à la discrimination, aux droits de l'homme et aux inégalités ;
- couverture médiatique récente sur l'âgisme (par ex. dans le contexte de la pandémie de COVID-19).

## *Ouvrir le dialogue*

Commencez par trouver une manière de susciter de l'intérêt envers le sujet. Vous pourriez sonder leurs connaissances au sujet de l'âgisme ou leur présenter des faits frappants dont ils n'ont pas nécessairement connaissance. Quelques suggestions :

- Dans quelle mesure pensez-vous que l'âge influence les opportunités ou les désavantages dans la vie ?
- Avez-vous entendu parler de la notion d'âgisme ? Dans quel contexte ?
- Selon qui, qui est susceptible d'être victime de l'âgisme ? Pourquoi ?

- Saviez-vous que [un des faits clés ci-dessous] ?

### **Faits clés avec lesquels lancer le dialogue :**

- Dans le monde, une personne sur deux fait preuve d'âgisme envers les personnes âgées.
- En Europe, les jeunes se disent davantage visés par la discrimination fondée sur l'âge que les autres classes d'âge.
- Aux États-Unis, l'âgisme a engendré des coûts supplémentaires à hauteur de 63 milliards de dollars liés à un éventail de problèmes de santé sur une période d'un an. Cela équivaut à un dollar sur sept en termes de dépenses consacrées aux huit problèmes de santé les plus coûteux pour l'ensemble des Américains de plus de 60 ans.
- L'âgisme est associé à une mort précoce, à une moins bonne santé physique et mentale et à un bien-être réduit.
- Notre perspective par rapport à notre propre vieillissement a une incidence sur notre santé et notre bien-être lorsque nous atteignons un certain âge.

### ***Approfondir le dialogue***

Approfondir le dialogue et établir des liens plus étroits avec des expériences liées à l'âgisme que les responsables politiques ont éventuellement vécues ou dont ils ont pu être témoins – depuis l'enfance jusqu'à l'âge adulte – peut aider à axer le dialogue sur des aspects qui les touchent directement. Pensez par exemple aux questions suivantes :

- Vous est-il arrivé d'être victime de l'âgisme ? Que s'est-il passé et en quoi cela vous a-t-il affecté ?
- L'âgisme est-il un problème auquel on tente actuellement de remédier au sein des institutions ?
- Pensez-vous que les incidents liés à l'âgisme sont uniquement le résultat d'interactions personnelles ?
- Se peut-il qu'il y ait des forces systémiques ou institutionnelles à l'œuvre ?

### **Faits clés pour approfondir le dialogue :**

- L'âgisme est le fait de nourrir des stéréotypes, des préjugés liés à l'âge ou de faire preuve de discrimination envers les autres ou envers soi-même selon des critères d'âge.
- L'âgisme peut toucher des personnes de tous âges.
- L'âgisme peut prendre des formes subtiles et existe dans nos institutions, dans nos relations et en nous-même.

- Il arrive que l'on ne reconnaisse pas l'existence de l'âgisme institutionnel parce que les règles, normes et pratiques de l'organisation sont en vigueur depuis toujours et que l'on ne les a jamais remises en question.
- L'existence de l'âgisme institutionnel peut souvent être déduite des résultats inégaux des individus (par ex. en termes d'accès à des postes de travail et à des opportunités de formation).
- L'âgisme est répandu dans les institutions et les secteurs économiques, notamment dans les secteurs de la santé et des services sociaux, du divertissement et des médias. Ainsi, le critère de l'âge est souvent utilisé pour restreindre les opportunités d'emploi et déterminer l'admissibilité à des procédures médicales ou l'accès à des essais cliniques.

### **Conclure le dialogue**

La manière de conclure un dialogue sur l'âgisme avec des responsables politiques est tout aussi importante que son ouverture et la définition de la voie à suivre. Aussi petite ou grande, aussi modeste ou extravagante soit-elle, toute action compte en matière de sensibilisation et de réduction de l'âgisme. Pensez par exemple aux questions suivantes :

- À quoi ressemblerait un monde dépourvu d'âgisme par rapport au monde dans lequel nous vivons ? Qu'est-ce qui serait différent dans nos institutions ? Et dans nos politiques sociales et économiques ?
- Quels sont les facteurs qui entravent la lutte contre l'âgisme dans les institutions ?
- Quels sont les facteurs qui nous aident à faire face à l'âgisme dans les institutions ?
- Comment pouvons-nous tisser des liens et poursuivre ce dialogue ?

### **Faits clés pour conclure le dialogue :**

- Les politiques et les lois sont de bons moyens de réduire, voire éliminer l'âgisme à l'encontre de toute classe d'âge. Elles peuvent promouvoir l'égalité en matière d'âge, protéger les droits de l'homme et éliminer la discrimination fondée sur l'âge.
- Les activités éducatives qui transmettent des connaissances et des compétences et promeuvent l'empathie sont également un moyen efficace de réduire l'âgisme, en particulier à l'encontre des personnes âgées. Les interventions de ce type sont tout à fait abordables sur le plan économique et peuvent être intégrées à tous les niveaux de l'enseignement formel et informel.
- Les interventions qui rassemblent des personnes de différentes générations sont la troisième stratégie efficace contre l'âgisme.

- L'âgisme est encore mal compris dans certains pays, en particulier ceux à faible revenu et à revenu intermédiaire. Il y a là des opportunités de recherche.

**Ressources clés :**

- Rapport mondial sur l'âgisme - [Rapport intégral](#) (en anglais)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Résumé](#)
- Rapport mondial sur l'âgisme - [Infographie](#)

## ***Bibliographie***

1. This chair rocks. "Who me, ageist?" How to start a consciousness-raising group. HelpAge International; 2016 (<https://thischairrocks.com/wp-content/uploads/2016/02/ConsciousnessRaisingBooklet.pdf>, accessed 2 February 2021).
2. Tackling ageism through consciousness raising. HelpAge training guide. HelpAge International; 2016 (<https://thischairrocks.com/wp-content/uploads/2016/02/TacklingAgeismThroughConsciousnessRaising.pdf>, accessed 2 February 2021)
3. How to develop discussion materials for public dialogue. Hartford (CT): Everyday Democracy; 2007 ([https://www.everyday-democracy.org/sites/default/files/attachments/How-Develop-Discussion-Materials-Public-Dialogue\\_Everyday-Democracy.pdf](https://www.everyday-democracy.org/sites/default/files/attachments/How-Develop-Discussion-Materials-Public-Dialogue_Everyday-Democracy.pdf), accessed 2 February 2021)
4. Let's talk race: a guide on how to conduct a conversation about racism. Sydney: Australian Human Rights Commission; 2019.
5. Conversation guide: Talking about race, racism, care and caregiving. Washington DC: Caring Across generations; 2020 (<https://caringacross.org/talking-about-race/>, accessed 2 February 2021).
6. We are Canada. Lesson package. Examining ageism. Ottawa: Government of Canada; 2016 ([https://cdn.we.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/10/Examining-Ageism-Diversity-and-Inclusion\\_MIDDLE-YEARS.pdf](https://cdn.we.org/wp-content/uploads/sites/9/2016/10/Examining-Ageism-Diversity-and-Inclusion_MIDDLE-YEARS.pdf), accessed 2 February 2021).



CAMPAGNE MONDIALE CONTRE L'ÂGISME