

ÂGISMOMÈTRE

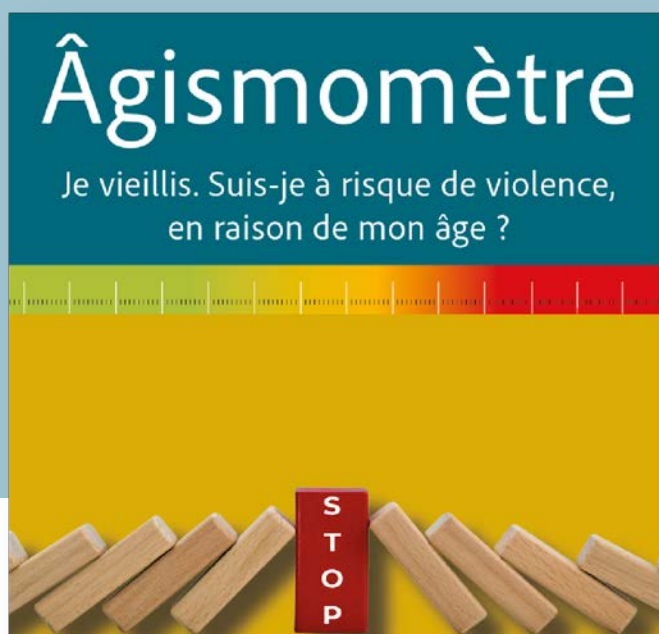
Je vieillis. Suis-je à risque de violences en raison de mon âge ?

Ce guide est à destination de toute personne qui souhaite utiliser ou diffuser l'Âgismomètre. Il a particulièrement été pensé dans le cas où des personnes (professionnel·les, proches, bénévoles, personnes âgées) souhaiteraient aller un pas plus loin dans leur compréhension de l'âgisme et de ses manifestations.

L'objectif de ce guide ? Fournir des repères et des définitions autour de l'âgisme afin de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie, de l'accès aux droits et à un accompagnement respectueux des personnes âgées. Il propose également des pistes d'action et de réflexion dans le but de transformer notre regard sur l'âge et les vieillesses.

Dans ce guide, vous trouverez :

- Une **description de l'âgisme** et de ses liens avec la maltraitance.
- Une **présentation de l'Âgismomètre** et de son utilisation.
- Des **pistes de solutions et de réflexion** pour agir face à l'âgisme.
- Une **présentation des partenaires** et des **services ressources**.



LE GUIDE

Pourquoi un Âgismomètre ?

Afin de mieux saisir les impacts de l'âgisme, un collectif d'associations a conçu un outil de prévention destiné à conscientiser les personnes âgées, mais aussi professionnel·les et proches, aux conséquences de cette discrimination au quotidien.

L'objectif ?

- Apprendre à repérer les situations où la vieillesse joue à notre désavantage, parfois de façon invisible, mais bien réelle.
- Soutenir les ainé·es confronté·es à des situations inégalitaires en raison de leur âge, voire à des maltraitements.

Comment ?

L'Âgismomètre permet de questionner la façon dont les personnes âgées vivent et perçoivent certaines situations : lorsque quelles arrivent sur leur lieu de vie, à l'occasion de déplacements, d'activités, de soins, ...

- Les choix de vie sont-ils respectés ?
- L'entourage considère-t-il pleinement la personne ?
- Les professionnel·les entendent-ils-elles les besoins ?

Trop souvent, les personnes âgées ne sont pas traitées sur un même pied d'égalité avec le reste de la population. Parfois, elles-mêmes ne perçoivent pas les atteintes qu'elles subissent. Pourtant, cette discrimination fragilise l'estime de soi, l'autonomie et la dignité.

Qu'est-ce que l'âgisme ?

L'âgisme est un comportement discriminant à l'égard d'une personne sur la base de son âge. Cette discrimination est véhiculée dans l'inconscient collectif au travers de stéréotypes et de préjugés négatifs. Par exemple : "À tel âge, on est trop vieux pour ceci ou cela", "Les jeunes sont inconscients", "Les personnes âgées sont nulles avec la technologie", etc.



L'âgisme se glisse dans toutes les sphères de la société

dans les institutions, les lois, la culture, les médias, dans nos relations sociales et familiales, jusque dans l'image que nous avons de nous-même. Ces glissements tacites et normalisés favorisent l'expression de différentes formes d'âgisme (OMS, 2021) :

- l'âgisme institutionnel (dans la culture et les lois),
- l'âgisme interpersonnel (dans nos relations aux autres),
- l'auto-âgisme (dirigé contre soi-même).

Ainsi, nous pouvons tous et toutes être touché·es par l'âgisme. Mais il est possible de détricoter les stéréotypes, les préjugés, réduire les comportements âgistes et construire une société où chacun·e se sente bien, quel que soit son âge ! (→ Pour aller plus loin)



Redonner du pouvoir d'agir aux personnes âgées, c'est les considérer comme capables de décider si leur situation de vie leur convient ou non. Elles ont aussi une place et un rôle à jouer tout au long de leur vie : porteurs de sens, créateurs de liens et garants de leur autonomie.

C'est dans cette optique d'autodétermination qu'a été conçu l'Âgismomètre, un outil de réflexion et de prévention, pour :

- **permettre aux personnes âgées de réfléchir à des situations vécues ;**
- **aider professionnel·les et proches à ouvrir le dialogue ;**
- **orienter vers des services d'écoute et d'accompagnement si besoin.**

Il renvoie aux notions de dignité et d'égalité, intrinsèques au plaisir de vivre. Il alerte également sur les situations âgistes pouvant atteindre des formes de maltraitance (psychologique, sociale, économique, physique), souvent banalisées, lorsque les droits des personnes vieillissantes ne sont plus respectés.

L'Âgismomètre s'adresse à toutes et tous : aux personnes âgées d'aujourd'hui, mais aussi à celles de demain.



L'âgisme est un *continuum*

Cela commence avec des blagues et des idées reçues qui tolèrent des attitudes d'exclusion, de dénigrement, voire de violence vis-à-vis d'une personne à cause de son âge. L'âgisme est une injustice, car il s'agit de stéréotypes infondés qui conduisent à des traitements désavantageux sur la seule base de l'âge.

L'âgisme peut nous toucher à tout âge

Quel que soit notre âge, nous serons toujours plus jeune ou plus âgé·e qu'un·e autre personne. Si nous voulons changer nos préjugés négatifs liés à l'âge et réduire nos comportements âgistes en société, il nous faut interroger nos représentations liées à l'âge et développer des liens d'entraide et de réciprocité avec une ou des personnes d'autres générations.

Nous sommes toutes et tous des êtres vieillissants

Ce processus biologique amène son lot de changements au cours de la vie. Certain·es d'entre nous développent une maladie ou un handicap avec l'âge. Cela peut nous amener à avoir des besoins spécifiques en termes de soins sociaux (comme être aidé·e pour des activités du quotidien) ou de soins de santé (comme recevoir des traitements médicaux).

L'âgisme se renforce avec d'autres discriminations

Cette discrimination n'agit pas de façon isolée : il s'entrecroise avec d'autres critères de discrimination (sexe, origine sociale, prétendue race, état de santé, handicap, orientation sexuelle, etc.) pour créer des inégalités cumulatives. Cette approche intersectionnelle révèle que le cumul de ces facteurs aggrave considérablement l'exclusion, l'invisibilité et l'isolement social.

L'âgisme peut parfois partir d'une intention bienveillante

Par exemple, lorsque nous considérons une personne comme vulnérable à cause de son âge, que nous faisons à sa place ou que nous la protégeons, sans lui demander son avis.

Comment utiliser l'Âgismomètre ?

L'Âgismomètre se présente sous la forme d'une latte colorée (inspirée des modèles de violentomètres existants).

A l'intérieur se trouve l'outil d'identification de situations plus ou moins à risque.

Il se compose d'une échelle allant du vert (tout va bien) au rouge (la situation est interpellante voire maltraitante).



A l'extérieur se trouve les coordonnées des organisations vous permettant d'obtenir de l'aide et d'agir face à une situation à risque.

STOP	
TOUT VA BIEN Vous êtes respecté·e	Je suis reconnu·e pour mes qualités.
	Je peux m'exprimer et poser mes choix.
	J'ai du plaisir à vivre et ma vie est agréable.
	Je suis consulté·e et respecté·e par les personnes qui m'entourent (famille, proches, soignants).
	Je suis libre de choisir mes relations amicales, intimes et sexuelles.
	J'ai accès aux informations qui me concernent (médicales, financières, etc.)
ATTENTION Soyez vigilant·e, parlez-en	Je reçois l'aide dont j'ai besoin (médicale, psychosociale et juridique).
	On me parle comme à un·e enfant.
	On me surprotège, on m'empêche de prendre des risques.
	On remet en question mes choix.
	On ne prend pas au sérieux mes douleurs (physiques, psychologiques).
	On décourage mes déplacements.
VOUS ÊTES EN DANGER Protégez-vous et demandez de l'aide	J'ai un accès difficile aux informations qui me concernent.
	Je ne trouve plus de place ni de rôle dans mon environnement.
	Je suis isolé·e par mon entourage ou on ne me parle plus.
	Je suis négligé·e par mon entourage ou mes besoins ne sont plus respectés.
	On décide à ma place et je n'ai plus accès aux informations me concernant.
	Je n'ai plus accès à mon argent et ne reçois pas d'information sur mon compte en banque.
Âgismomètre	On limite ou on contrôle mes relations sociales et intimes.
	On ne respecte pas mes choix de fin de vie (déclarations anticipées, soins palliatifs).
	On m'empêche de circuler librement ou on m'enferme.
	Je suis l'objet de comportements agressifs, intimidants ou menaçants.
	Je subis des violences physiques ou sexuelles.

Accessible et pratique, l'Âgismomètre peut-être utilisé :

Par les personnes âgées :

- Individuellement, pour réfléchir à des situations vécues.
- Collectivement, pour échanger et débattre autour de ces situations.

Par les professionnel·les, les bénévoles, les proches accompagnant des personnes vieillissantes :

- Pour prendre conscience de situations âgistes et maltraitantes.
- Pour engager un dialogue avec une personne concernée et/ou son entourage.

En tant que professionnel·le, lorsque vous distribuez l'outil, il est important de donner la possibilité aux personnes qui l'utilisent de revenir vers vous, en toute confidentialité, si elles se posent des questions sur leur vécu.

En effet, elles pourraient réaliser qu'elles sont victimes de comportements âgistes ou de maltraitance et doivent alors être soutenues. Les coordonnées des services ressources sont clairement indiquées au dos de l'outil.

Oser réagir et appeler n'est pas simple.

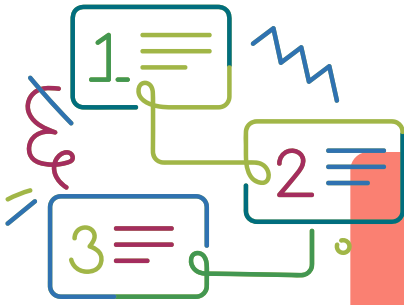
Un contact direct avec la personne qui a diffusé l'outil ou une autre personne de confiance peut faire la différence :

- Pour **valider le questionnaire** qui peut survenir à la lecture ;
- Pour confirmer la **possibilité de demander de l'aide** ;
- Pour encourager la personne à **prendre contact avec un service** d'écoute et d'accompagnement (→ [Quels services contacter](#)).

Viellissement et handicap

La probabilité qu'un handicap apparaisse augmente avec le vieillissement, mais ce n'est pas une fatalité. Chaque personne est unique et son parcours de vie la conduira vers une vieillesse différente. Il n'y a donc pas "un", mais des vieillissements. Une série de critères propres à chacun·e complète ce processus (le genre, le niveau socio-économique, la qualité et la quantité des liens sociaux, etc.).





AVERTISSEMENT

- Suivant le principe du **“rien sur moi sans moi”**, les tiers (proches ou professionnel·les) utilisant l'Âgismomètre sont invité·es à toujours considérer en premier lieu le ressenti de la personne sur les situations vécues.
- L'Âgismomètre est un **outil de réflexion**. Il doit permettre d'identifier des situations interpellantes mais ne se substitue pas à une écoute et un accompagnement professionnel par les services compétents identifiés dans cet outil. (→ Quels services contacter)
- En cas de mesures de **protection judiciaire, de troubles neurocognitifs ou de troubles psychiatriques**, la violence ressentie nécessitera une compréhension et un accompagnement spécifiques.

Âgisme et maltraitance

La maltraitance désigne un mauvais traitement infligé à une personne, souvent dans une relation de confiance. Elle se manifeste par une action ou un défaut d'action qui porte atteinte aux droits et aux besoins fondamentaux de la personne. Le caractère âgiste d'une société, en raison d'une vision négative de la vieillesse, peut augmenter les risques de maltraitance.

Lutter contre l'âgisme, ce n'est pas renier toute forme de vulnérabilité, c'est reconnaître l'ensemble des vieillesse dans leur diversité

C'est refuser de voir tout un groupe d'âge comme fragile du seul fait de son âge, en oubliant son parcours de vie, ses préférences, ses capacités, ses besoins spécifiques et ses droits.



Quels services contacter ?

Vous identifiez que vous (ou un·e proche, un·e patient·e) subissez des situations âgistes voire maltraitantes ? Vous avez besoin d'aide pour sortir de cette situation ou soutenir une personne concernée ?

Des services spécialisés accompagnent la gestion de situations âgistes ou de maltraitance envers des aîné·es. Des permanences téléphoniques et des interventions gratuites sont proposées :



Écoute Seniors (Bruxelles)

ecouteseniors@inforhomesasbl.be

02 223 13 43

le lundi de 12h30 à 16h.

le mercredi de 12h30 à 16h.

le vendredi de 9h à 12h30.



Respect Seniors (Wallonie)

contact@respectseniors.be

0800 30 330

du lundi au vendredi de 9h à 17h.

En cas de suspicion de discrimination, faites un signalement gratuit auprès d'Unia sur leur site ou appelez le **0800 12 800** les jours ouvrables entre 9h30 et 13h. Un signalement est toujours gratuit et confidentiel.

En cas d'urgence, si vous vous sentez menacé·e ou en danger, n'hésitez pas à contacter les services d'urgence au numéro **112**.

En Belgique, vous pouvez vous informer ou vous former sur ces sujets grâce aux différents partenaires ayant élaboré l'Âgismomètre.

Tous proposent des activités et supports de sensibilisation, des formations, des publications, des outils, ou des accompagnements, chacun avec leur sujet de prédilection.

N'hésitez pas à prendre contact avec ces structures pour organiser des activités en fonction de vos besoins.

- **Approche socio-juridique de l'âge et le respect des droits humains dans la vieillesse**
Par droits devants : www.droitsdevant.be
- **Mécanismes de l'âgisme et aux liens intergénérationnels pour y remédier**
Par Entr'Âges : www.entrages.be
- **Âgisme, citoyenneté et santé des personnes âgées**
Par Liages : www.liages.be
- **Enjeux liés à de la maltraitance envers les aînés-es**
Par Respect Seniors et InforHomes :
www.respectseniors.be et inforhomesasbl.be

Face à l'âgisme, comment réagir ?

- Ne pas se sentir coupable
- Ne pas rester seul-e, parler à une personne de confiance
- Signaler la discrimination (à votre entourage ou un service compétent, comme Unia)
- Entourez-vous de services d'aides (voir page précédente)





Pour aller plus loin ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a publié en 2021 un rapport mondial sur l'âgisme et ses conséquences sur la santé.

Ce rapport recommande trois types d'interventions pour lutter contre l'âgisme et construire une société juste pour tous les âges :

- Politique et lois
- Activités éducatives
- Interventions intergénérationnelles

→ [WHO Ageism Scale – #AWorld4AllAges – Global Campaign to Combat Ageism](#)

L'OMS a sorti un outil pour évaluer l'impact des interventions visant à réduire l'âgisme. Publiée en 2025 en deux versions (de 5 ou 15 questions), cette échelle nous permet de mesurer la prévalence de l'âgisme dans nos sociétés.

→ [WHO+AGEISM+SCALE MANUAL Layout.pdf](#)

En Belgique, Unia a étudié la fréquence de la discrimination fondée sur l'âge et les formes qu'elle prend, sur la base des expériences de personnes âgées de 16 ans et plus. L'étude montre que la discrimination fondée sur l'âge touche toutes les tranches d'âge.

→ <https://www.unia.be/fr/connaissances-recommandations/enquête-discrimination-fondée-sur-l'âge-en-belgique-2025>

Les partenaires à la réalisation



Avec le soutien de



Date de conception : 2026

Cet outil et son guide sont gratuits et ne peuvent être vendus.

La conception de l' "Âgismomètre" est le fruit d'un travail commun entre plusieurs associations ayant une expérience conséquente en matière de lutte contre l'âgisme et contre la maltraitance envers les aîné-es. Elle s'ancre également dans les connaissances d'acteur-ices en matière de liens intergénérationnels et de défense des droits des aîné-es. Il a été conçu par Respect Seniors, Liages, Droits devant, Entr'âges, Infor-Homes et le CLPS-Bw.