

**Zeitschrift:** Curaviva : revue spécialisée  
**Herausgeber:** Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses  
**Band:** 7 (2015)  
**Heft:** 1: Les défis du grand âge : réflexions et innovations sur tous les fronts

**Artikel:** Expérimenter les difficultés de l'âge avec le costume de simulation "Age Man" : être vieux, c'est comment?  
**Autor:** Nicole, Anne-Marie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-813751>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 08.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Expérimenter les difficultés de l'âge avec le costume de simulation «Age Man»

# Être vieux, c'est comment?

Faut-il avoir tout vécu pour tout comprendre? Probablement pas. Mais l'expérience que propose le costume de simulation du vieillissement permet de prendre conscience des difficultés fonctionnelles et sensorielles que vivent des personnes âgées au quotidien.

Anne-Marie Nicole

«On prend cinquante ans d'un coup!», s'exclame Danièle. «Je ne veux pas devenir vieille», gémit Rosette. «En tout cas, la perspective n'est pas joyeuse», renchérit Clara. «Le pire, c'est la perte des sens: le toucher, l'ouïe, la vue...», constate pour sa part Benoît. Tous quatre sont soignants aux Jardins de la Plaine, une résidence qui regroupe un établissement médico-social et des appartements protégés en ville d'Yverdon. Avec quelques collègues, ils sont en train d'expérimenter un simulateur du vieillissement pour mieux comprendre les déficiences et les limitations fonctionnelles et sensorielles qui surviennent avec l'avancée en âge.

«Savoir que les résidents que nous accueillons souffrent de diverses altérations et incapacités est une chose; les vivre en est une autre!», affirme Sandrine Heuls, directrice de plusieurs structures médico-sociales du groupe Altage dans le canton de Vaud, dont celles des Jardins de la Plaine. «Se lever, s'habiller, écouter, regarder... Quels efforts cela implique-t-il à partir d'un certain âge?» Pour tenter de s'en rendre compte, elle a décidé de donner aux collaborateurs de tous les services, veilleurs de nuit y compris, l'opportunité de se mettre dans la peau de personnes très âgées, comme celles qu'ils accompagnent au quotidien. Ainsi, par petits groupes de 6 à 8 personnes, conduits

par un cadre préalablement formé, les quelque 150 employés auront pu tester, d'ici à fin mars, l'équipement de simulation du vieillissement, mis à disposition par Curaviva. «L'objectif est de sensibiliser l'ensemble du personnel et de susciter la réflexion sur nos comportements professionnels et sur nos façons d'interagir avec des personnes en situation de dépendance», précise Sandrine Heuls.

### Le résultat de connaissances scientifiques

L'équipement de simulation a été conçu par l'institut allemand Meyer-Hentschel, du nom de son fondateur. Situé à Sarrebruck, à la frontière entre l'Allemagne et la France, l'institut concentre ses travaux de recherche depuis trente ans sur les tendances dans le domaine du vieillissement démographique, en particulier sur les enjeux liés à l'impact de la génération vieillissante des baby-boomers. L'équipement qu'il a développé se présente sous la forme d'un costume griffé «Age Man», qui occupe deux

grandes et lourdes valises. Sa conception repose sur les connaissances scientifiques acquises en matière de processus du vieillissement. Le costume «Age Man» a non seulement été expérimenté au sein de plusieurs institutions pour personnes âgées en Allemagne, en Autriche et en Suisse allemande, mais également dans des entreprises de transports publics, des services du feu et de police, des

centres de formation, des écoles ou encore des cliniques universitaires. En Suisse romande, l'établissement des Jardins de la Plaine fait office de précurseur.

«Votre quotidien professionnel est de vous occuper de personnes âgées. Il est grand temps de savoir ce que cela veut dire!», annonce la directrice au petit groupe de soignants, réunis pour une après-midi de formation. Elle ne manque pas non plus de leur rappeler les quelques règles à respecter pour mani-

**«Savoir que les résidents souffrent d'incapacités est une chose; les vivre en est une autre!»**

>>

puler le matériel avec précaution. Car au-delà de son aspect ludique, le costume a un coût: 4'500 francs.

Dans un espace reproduisant le lieu de vie des résidents, l'expérience commence doucement. Des orthèses sont placées aux coudes et aux genoux, puis à la nuque, simulant les premières gênes dues à l'arthrose et les raideurs qui s'installent peu à peu au niveau des articulations, limitant du même coup les mouvements. Une large ceinture est ensuite fixée au niveau des reins et bloque le bas du dos. À partir de là, fini le hula-hoop et les escaliers quatre à quatre! L'ambiance est légère, les soi-

---

Les institutions intéressées à disposer du costume Age Man pour un événement ou une formation interne peuvent adresser leur demande à Markus Leser, responsable du Domaine spécialisé personnes âgées de Curaviva Suisse, [m.leser@curaviva.ch](mailto:m.leser@curaviva.ch).

---

gnants plaisantent, rigolent et charrient leur collègue infirmier Benoît, 28 ans, qui prend rapidement de l'âge au fur et à mesure qu'il enfle les différents éléments du costume.

#### Le poids des ans

L'une des pièces maîtresses est sans aucun doute ce gilet lesté de dix kilos qui pèse sur les épaules comme le poids des ans et qui, très vite, oppresse la poitrine. Il est sensé transmettre le sentiment de fatigue, d'épuisement et de faiblesse qu'éprouvent les personnes âgées. Ce n'est pas que l'on prenne nécessairement du poids avec l'âge; ce sont les muscles qui s'atrophient et qui peinent à soutenir le corps. Viennent ensuite les gants de coton blanc, qui privent les doigts de toute sensibilité, puis, par-dessus, les mitaines de cuir solidement attachées aux poignets qui empêchent l'habileté manuelle.

La suite de l'habillement révèle les premières difficultés. La taille et les jambes n'ont plus la souplesse nécessaire pour enfiler aisément la salopette (lestée, elle aussi). De plus, le



Après avoir endossé le gilet lesté, Benoît Bertelli enfle les gants puis les mitaines, avec l'aide de Michela Sirica, l'infirmière-cheffe (à gauche) et Sandrine Heuls, la directrice.

Photo: Thierry Porchet

poids du gilet gêne la respiration et le souffle est court. Il faut alors s'asseoir, soutenir d'une main la première jambe pour la passer, puis la seconde, ou simplement demander de l'aide ... Les doigts n'ont plus la dextérité et la motricité fine pour boutonner correctement la veste (lestée, elle encore!). «Ah, je comprends maintenant pourquoi les résidents laissent généralement les boutons du haut et du bas ouverts!», s'exclame Benoît. «Il faudrait dire aux proches de ne pas acheter des vêtements avec trop de boutons», ajoute une de ses collègues. Tandis que l'infirmier peine à boutonner correctement sa veste, ses collègues le pressent gentiment, «allons, allons, Monsieur Benoît, c'est l'heure du repas, il faut descendre maintenant», comme ça leur arrive de le faire avec les résidents. Enfin, des écouteurs qui étouffent les sons et filtrent les hautes fréquences ainsi qu'une visière qui réduit le champ de vision, qui trouble la vue et atténue les couleurs,

---

**Avec l'âge, les gestes les plus anodins peuvent devenir de véritables obstacles à l'autonomie.**

---

complètent la tenue et créent une sorte d'isolement sensoriel de la personne.

A tour de rôle, chaque participant s'équipe ainsi et se livre à divers exercices simulant des situations quotidiennes: se verser une tasse de thé, saisir avec les doigts la pilule jaune – et non la blanche – au fond d'un petit récipient, tourner les pages d'un livre, monter et descendre les escaliers, repérer et ramasser une pièce de monnaie tombée par terre, se coucher et se relever... «Aidez-moi!», appelle Clara, couchée sur le lit et qui peine à se relever. «Non!», lui répondent en chœur ses collègues, arguant du principe de maintien de l'autonomie inscrit dans le projet d'établissement. Les gestes anodins et les actes de la vie courante peuvent devenir de véritables obstacles à l'autonomie lorsqu'ils sont entravés par les vicissitudes de l'âge.

Les rires du début du cours ont créé une certaine émulation et laissé place aux échanges et réflexions plus sérieuses. «Cette expérience remet nos pratiques en question et soulève des discussions d'ordre éthique par rapport à des situations bien concrètes que nous vivons au quotidien», relève Michela Sirica, infirmière-chef de l'EMS, qui a guidé le groupe durant cet après-midi de formation. «A quel moment est-on bienfaisant: quand on laisse la personne faire elle-même ou quand on fait à sa place?» Les exercices semblent aussi avoir donné des indications précieuses pour expliquer les risques de chutes, par exemple, ou pour interpréter des plaintes parfois confuses de résidents. Les mises en situation ont conforté certains dans leurs pratiques, comme Benoît qui affirme qu'il continuera comme par le passé de parler aux résidents en les regardant bien en face pour compenser les déficits auditifs; elles ont convaincu d'autres de modifier leurs comportements: respecter davantage le rythme des résidents, adopter une communication mieux adaptée ou répondre plus rapidement aux sonnettes!

**Des exercices très formateurs**

Mais attention, avertit Sandrine Heuls, l'expérience a aussi ses limites. «Il ne faut pas tomber dans un excès de zèle parce qu'on «sait» désormais ce que signifie être vieux.» L'expérience doit davantage inciter à une prise de conscience et favoriser l'empathie et la tolérance. La démarche exige également un certain recul: on ne devient pas vieux d'un coup. L'expérimentation «Age Man» reflète le vieillissement en accéléré, tandis que les déficiences sont généralement le résultat d'un long processus qui s'étend sur des années. Parfois, les personnes âgées elles-mêmes ne se rendent plus compte des pertes qu'elles subissent, notent les professionnels. En outre, tout le monde ne souffre pas nécessairement, et heureusement, de toutes les incapacités simulées par le costume «Age Man». Enfin, dans la vraie vie, il ne suffit pas aux personnes âgées d'enlever leur habit de vieillesse, comme ont pu le faire les participants à la formation après quelques minutes d'expérimentation, pour voir s'envoler toutes leurs peines et leurs difficultés... ●

---

**L'expérience doit favoriser l'empathie et la tolérance.**

---



À tour de rôle, les professionnels se sont livrés à divers exercices, notamment le lever et le coucher. Photo:Thierry Porchet