

## Les valeurs de la vieillesse



© Auremar | Fotolia

Les valeurs culturelles et l'éthique de la vieillesse proposent des références pour cette phase de l'existence. Elles contribuent à dégager des marges de manœuvre pour les personnes âgées. Synthèse en douze points.

---

Par **Helmut Bachmaier**, professeur de littérature allemande à l'Université de Constance (Allemagne), rédacteur en chef de la revue en ligne SenLine de la Fondation Tertianum

Deux principes [1] devraient guider les décisions fondées sur les valeurs culturelles et l'éthique de la vieillesse :

- D'un point de vue gérontologique, la promotion de l'autonomie par la prévention et la formation figure au premier plan.
- La culture de la vieillesse présuppose qu'il est possible de promouvoir le développement de la personnalité tout au long de la vie.

Nous considérons l'éthique comme un système de valeurs ouvert et explicite, propre à faciliter les décisions ou l'engagement d'activités. Les valeurs se réfèrent à un système de préférences subjectives qui déterminent nos priorités. Ce faisant, nous nous référons à nos propres choix opérationnels (Charles W. Morris [2]) et non à des valeurs objectives. Les valeurs et les incitations ci-après dérivent d'une culture et / ou d'une éthique de la vieillesse.

### 1. Sécurité

Au sens large, il en va de la sécurité financière, personnelle, sur la voie publique, au domicile et à ses abords, mais aussi de la sécurité métaphysique (où m'accrocher dans la maladie ou dans la confrontation avec la mort ?). Souvent, la sécurité apparaît comme un substitut moderne de la religion dans un champ de tension avec la liberté. Le philosophe allemand Wilhelm von Humboldt écrivait : « Sans la sécurité, la liberté n'existe pas ». Toute notre civilisation est un mégaprojet propre à surmonter les aléas et les fragilités de la vie. Le besoin de sécurité augmente avec l'âge.

Les personnes âgées ont plusieurs bonnes raisons de rechercher la sécurité :

- Réduction des facultés psychiques ou physiques (parfois elles sont compensées par d'autres capacités).
- Ralentissement de la motricité
- Défaillances devant des tâches routinières
- Angoisse face à l'avenir
- Perte de convictions religieuses ou de croyances fondamentales comparables

## 2. Santé

Qu'est-ce que la santé ? Il est plus simple de parler des maladies parce qu'on peut se référer à des symptômes, des diagnostics et des formes de traitement. Ce n'est pas par hasard que le philosophe allemand Hans-Georg Gadamer [3] parlait du « lieu caché de la santé ». Il a cherché à dévoiler la santé comme le fondement de tout ce que nous sommes ou que nous faisons. La santé ne s'impose pas quand elle est là. Ce n'est que lorsque l'on est malade qu'on la découvre. Gadamer écrivait : « Malgré son caractère latent, la santé se manifeste sous la forme du bien-être et en plus, à cause de ce bien-être, dans notre disposition à être entreprenants, ouverts à toute nouvelle connaissance et à nous oublier, sans guère sentir la fatigue et l'effort – c'est ça la santé ! »

La santé est quelque chose de très individuel. C'est pourquoi les personnes âgées ont besoin d'un programme de santé personnalisé, mené en groupe pour favoriser les relations sociales. En font généralement partie :

- Exercer une activité physique régulière : promenade, nordic walking, jogging (en moyenne 30 minutes quotidiennes) vélo, randonnées.
- Adopter une alimentation saine.
- Jongler, en tant que prophylaxie des chutes, améliore la coordination, l'équilibre, mais aussi la concentration. Jouer du piano produit des résultats similaires.
- Danser maintient en forme.
- Les exercices de musculation, les efforts légers stabilisent l'architecture du corps.
- Pour maintenir ses capacités mentales, il convient de lire régulièrement, apprendre à maîtriser les nouveaux moyens de communication, rester curieux et chercher l'échange avec les autres.

## 3. Autonomie

On peut comprendre l'autonomie dans un double sens :

- L'autonomie en tant que capacité de gérer en toute indépendance les activités de la vie quotidienne.
- L'autonomie morale (dans le sens de Kant) en tant qu'autodétermination, soit la capacité de décider soi-même quand, où et comment on veut agir.

Une personne qui est indépendante peut largement aménager sa vie individuellement dans la limite de ses moyens. Si on interprète la dignité (humaine) dans le sens de pouvoir décider de manière autonome et agir librement, l'autonomie apparaît comme une valeur de la dignité, valeur défendue par les sociétés civiles de l'Europe, comme le précise l'historien allemand Heinrich August Winkler [4].

## 4. Activité

« Vieillir, c'est entrer dans une nouvelle sphère d'activité ; tous les rapports changent, et l'on doit ou cesser complètement d'agir ou, de bon gré et en connaissance de cause, accepter le nouveau rôle qui nous est donné », écrivait Goethe [5]. Le modèle du vieillissement actif a remplacé l'ancien modèle focalisé sur les déficits. Il table sur une activité régulière, axée sur les ressources (mais pas nécessairement le travail) des personnes âgées, comme préalable à un vieillissement accompli. Dans ce sens, il faut élargir la liberté d'action des personnes âgées.

## 5. Mobilité

La mobilité a une grande valeur, parce que la vie signifie la mobilité. L'activité physique favorise les apprentissages et d'autres facultés intellectuelles : dans le cerveau, elle stimule la production de certaines protéines et substances biochimiques, de même que la régénération de cellules et la communication entre elles. « L'activité physique améliore nos compétences de contrôle, de planification et d'organisation. En outre, elle favorise aussi les processus d'apprentissage, la mémoire visuelle et la rapidité de traitement des informations », constate Brigitte Stemmer [6].

## 6. Participation

Pour combattre l'isolement, la solitude ou la résignation, il est nécessaire que les personnes âgées participent à la vie publique, qu'elles s'activent dans les associations, les partis politiques, les paroisses, etc. La qualité de vie progresse avec la multiplication des contacts. Une telle manière de voir tire son origine du postulat éthique des vertus et des devoirs de citoyenneté, éventuellement des préceptes de solidarité.

## 7. Expérience

Cet *Ars vivendi* ainsi que l'intelligence de la vie impliquent de vouloir vivre de nouvelles expériences tout au long de son existence. Déjà, dans le plus important écrit antique sur la vieillesse, *De senectute* [7], Cicéron approuve cette phrase de Solon selon laquelle « il vieillit tout en apprenant simultanément beaucoup de choses jour après jour ».

Pour le linguiste Jacob Grimm, cette accumulation d'expériences présente l'avantage de renforcer la liberté de l'esprit qui grandit l'âge venant [8]. Cette attitude revêt une grande valeur tout au long de l'existence.

## 8. Motivation

Avec l'âge, la motivation faiblit souvent et on souhaite alors simplement profiter de sa « retraite ». Certes la capacité d'apprentissage jusqu'à un âge très avancé existe en principe, mais la volonté d'apprendre faiblit. Il faut donc que chacun-e veille à se motiver soi-même. Réussir sa propre motivation détermine la manière de vivre ses dernières années. Dans ce sens, l'auto-motivation est une valeur élevée et constitue le moteur pour bien concevoir sa vieillesse.

## 9. Compétences

A côté de l'accomplissement de soi par la formation, l'acquisition de plusieurs compétences est indispensable en phase tardive de l'existence. D'abord, il importe d'apprendre soi-même à vieillir par des dispositions adéquates. Ensuite, il est presque indispensable de maintenir ses compétences sociales, culturelles et d'apprentissage si l'on veut pouvoir déterminer soi-même son mode de vie. On n'est jamais trop vieux pour apprendre et cette formation dure toute la vie.

## 10. Prendre ses responsabilités

L'autonomie exige de prendre la responsabilité de ses propres décisions et actes. La responsabilité (jadis un terme juridique : l'accusé doit répondre au juge, il doit se justifier, être responsable) se réfère toujours à un contexte. La responsabilité individuelle implique de tout faire pour rester autonome, mobile et en bonne santé aussi longtemps que possible.

## 11. Confiance

La confiance, constitue un capital social important. Elle repose sur

- la constance (un comportement semblable à la longue, prévisibilité)
- l'empathie
- l'honnêteté (crédibilité, intégrité)
- l'autocritique (admettre ses erreurs)
- la congruence (cohérence entre la parole et l'action)
- la plausibilité (modifications de comportement compréhensibles, capacité d'apprentissage)
- la bonne foi (dispositions claires, éthique du devoir)
- la fiabilité (respecter les principes)
- les normes de sécurité (p.ex. sécurité des données)
- la compétence
- le respect de la vie privée

Pour Niklas Luhmann [9], la confiance consiste à réduire la complexité, de manière à simplifier les perceptions et les pratiques. Et selon Georg Simmel [10], la confiance permet de maîtriser les cahots de l'existence et d'autres situations confuses.

## 12. Estime de soi

Maintenir l'estime de soi est essentiel pour un bon parcours de vie. Des attitudes négatives résultent de :

- certaines modifications de la perception (baisse de l'ouïe et de la vue) ;
- le ralentissement ou l'augmentation du temps requis pour les activités de la vie quotidienne ;
- le retrait de la vie publique qui a pour conséquences la résignation, l'isolement, la dépression.

[1] Cet article de Helmut Bachmaier a paru le 13 juillet 2014 dans la revue en ligne SenLine ([lien internet](#)), sous le titre ALTERSKULTUR Werte im Alter. Traduction en français par Jacques Dentan avec l'appui de Tatiana Sfedu et de Hans Peter Graf. La revue REISO remercie l'auteur et les traducteurs.

Lire de l'auteur :

- Helmut Bachmaier/René Künzli : Am Anfang steht das Alter. Elemente einer neuen Alterskultur. Göttingen 2006, pp. 30-76
- Helmut Bachmaier (Hrsg.) : Die Zukunft der Altersgesellschaft. Göttingen 2005.

Lire aussi :

- Pasqualina Perrig/François Höpflinger : Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zurich 2009.
- Martin Hartmann : Die Praxis des Vertrauens. Berlin 2011 (stw 1994).

[2] [Charles W. Morris](#) : Varieties of Human Value, Chicago 1956.

[3] [Hans-Georg Gadamer](#) : Über die Verborgenheit der Gesundheit. Frankfurt/M. 1993, pp. 143 et suivantes. Lire aussi, en français, Philosophie de la santé, Paris, Grasset, 1998.

[4] [Heinrich August Winkler](#) : Geschichte des Westens. 2 Bde. München 2009/2011.

[5] Goethe, Maximes et réflexions

[6] [Brigitte Stemmer](#) : Denken und Bewegung. [Interview](#) auf SenLine zum Thema Mobilität.

[7] En savoir plus [en ligne](#).

[8] Discours De la vieillesse, 1860

[9] [Niklas Luhmann](#) : Vertrauen. Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität. Stuttgart 1968.

[10] [Georg Simmel](#) : Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung. In : ders. : Gesamtausgabe Bd. II, hrsg. von O. Rammstedt. Frankfurt a. M. 1992 [1ère édition 1908].