

# Vivre vieux c'est bien, vieillir bien c'est mieux



Comment favoriser le bien vieillir ? En créant collectivement avec les aînés des activités diversifiées, stimulantes, utiles, citoyennes... C'est le quotidien de la jeune association VIVA, à Lancy.

© Kanzefar / Fotolia

---

Par **Anne-Claude Juillerat Van der Linden**, psychologue, chargée de cours à la Faculté de psychologie de l'Université de Genève, présidente de l'Association VIVA, Lancy

Les données scientifiques récentes témoignent abondamment du besoin d'appréhender le vieillissement comme un processus dynamique, qui s'opère tout au long de l'existence. Ce processus est soumis à l'influence de multiples facteurs biologiques, psychologiques, sociaux, culturels, environnementaux, etc. Ils constituent des « bonus » ou des « malus » en regard de notre parcours de vie et d'un certain déterminisme génétique. Ceci est particulièrement vrai pour le vieillissement cérébral (Van der Linden et Juillerat Van der Linden, 2014).

Dans ce contexte, il apparaît clairement que des mesures préventives peuvent contribuer à optimiser le vieillissement. Certaines d'entre elles relèvent de choix largement individuels en lien avec le mode de vie (alimentation, contrôle de facteurs de risque cardiovasculaire, tabagisme). D'autres relèvent de responsabilités collectives : qualité et praticabilité de l'environnement urbain, accessibilité à la culture, mise à disposition de lieux de rencontres, de formation tout au long de l'existence, encouragement à la participation des aînés dans tous les domaines de la vie sociale... Les autorités politiques prennent d'ailleurs peu à peu conscience de ce besoin de promouvoir à l'échelle locale des actions destinées à optimiser le vieillissement : ainsi, en région genevoise, la plupart des grandes communes ont désormais leur délégué(e) aux aînés, voire une véritable politique de la vieillesse (Rapport de la Ville de Genève, 2015).

## Agir dans la communauté de proximité

Parmi les éléments-clés qui prédisposent au bien vieillir lorsque les années avancent, on trouve l'intégration sociale,

le sentiment d'appartenance à une communauté, le maintien de buts et celui d'une image positive de soi et de son fonctionnement. Ces éléments figurent en bonne place de l'ordonnance pour bien vieillir (Whitehouse et George, 2009). Cette approche a incité les traducteurs de cet ouvrage à passer à l'action et à créer l'association VIVA [1].

Les axes prioritaires d'activité de cette association sont des actions de prévention, de renforcement de liens (notamment intergénérationnels) dans la communauté de proximité, de communication et de formation. Le soutien financier de la Ville de Lancy (via un contrat de prestations quadriennal) permet une gratuité de participation et VIVA travaille souvent en collaboration avec le tissu associatif et institutionnel local. Trois psychologues spécialisés en psychologie appliquée y sont engagés à temps partiel (120% au total) et des bénévoles s'impliquent beaucoup dans son fonctionnement, au comité comme sur le terrain.

## L'engagement dans la vie sociale et culturelle

Pour optimiser le bien-être des aînés, VIVA veille à favoriser leur engagement dans la société, dans des activités leur permettant d'avoir des objectifs, des projets dont se réjouir, de rompre l'isolement, de prendre du plaisir, de se développer et d'avoir un rôle social valorisant. En outre, des moments de convivialité sont organisés pour permettre de tisser et renforcer les liens. En effet, la participation à des activités stimulantes apporte plus de bénéfices encore si elle se développe dans un groupe auquel les personnes se sentent appartenir, avec lequel elles partagent une identité sociale (un sentiment de « nous »). Une étude récente (Haslam et al., 2014) a montré que le fait de se sentir connecté à un groupe social contribue à réduire de 9.5 ans l'« âge cognitif » d'une personne de 80 ans ! Il a donc été très réjouissant d'entendre un nonagénaire affirmer, lors d'un des brunchs dominicaux mensuels, « Grâce à vous, nous sommes VIVA ! ».

Parmi les activités développées, souvent à l'instigation des membres, figurent divers projets culturels. En effet, l'art représente un excellent moyen de favoriser l'engagement dans la société et Lancy a la chance d'avoir un terreau artistique très fertile sur son territoire. Ainsi, VIVA organise chaque mois un atelier poétique (des lectures partagées de poèmes sélectionnés par une dame poétesse autour d'un thème choisi par les participants), des visites commentées par des historiennes de l'art des galeries communales d'art contemporain, ou encore la participation, précédée de commentaires explicatifs sur l'œuvre, à des concerts de musique classique ou de jazz, et même des ateliers de musique et de rap avec des enfants.

Sont aussi organisées, en collaboration avec la maison de santé « Cité générations » à Onex, des conférences mensuelles suivies d'ateliers pratiques sur le thème « Je vieillis et je me sens bien », qui traitent de facteurs contribuant au bien-être quotidien tels que la mobilité, la qualité du sommeil, de l'alimentation, l'importance de l'engagement, etc. Toutes les réunions sont suivies d'une petite collation, ce qui permet ici aussi de prolonger les rencontres et de tisser des liens avec les autres participants.

## Des activités sportives innovantes et variées

Dans ces conférences, il a été question de l'activité physique. Là aussi, la littérature scientifique regorge de données qui montrent ses effets bénéfiques à tout âge sur de nombreux paramètres de la santé physique et psychologique, et qui attestent aussi du retardement de l'entrée en dépendance (de plus de quatre ans) des personnes âgées pratiquant une activité physique régulière.

L'été dernier, un « Passeport santé » a donc été proposé aux seniors de la région en collaboration avec diverses associations. Une fois par semaine, en matinée, des activités variées et adaptées aux aînés ont été organisées dans les espaces verts de quatre communes voisines : du fitness urbain, du Qi Gong, de la zumba... Innovant dans la formule, ce passeport présente en outre divers avantages agissant au niveau motivationnel : la proximité,

l'accessibilité, la variété, l'offre d'une activité pendant la période creuse estivale, la gratuité, la possibilité de rencontrer du monde et un cadeau à toute personne ayant participé à la moitié des séances.

Une enquête réalisée en fin de projet a attesté de l'enthousiasme des participants, qui ont largement (95%) rapporté avoir ressenti des bienfaits sur le plan de leur forme physique et unanimement apprécié la dimension sociale du projet. Par ailleurs, le succès de la séance de Qi Gong et les demandes des participants ont conduit à pérenniser cette activité, de sorte qu'elle se déroule dorénavant chaque semaine, en plein air, dans un parc de Lancy.

## Les relations intergénérationnelles

Dès les premières actions menées sur le terrain, y compris dans des EMS, l'intérêt des projets à dimension intergénérationnelle a paru particulièrement évident au vu de l'enthousiasme et de l'implication des participants. Outre un plaisir partagé, les aînés y voient une source de motivation et ont à cœur de transmettre leurs compétences et les plus jeunes s'y montrent attentifs et engagés.

Là aussi, les données scientifiques confortent l'intérêt de telles actions. Chez les plus âgés, elles ont un impact sur la qualité de vie, le sentiment d'utilité et le sentiment d'appartenance à la communauté, mais aussi sur le fonctionnement dans la vie quotidienne, l'humeur ou le niveau de stress. Pour les plus jeunes, cette participation contribue à la construction identitaire, au développement des compétences et responsabilités sociales, ainsi qu'au changement des stéréotypes liés à l'âge.

Plus concrètement, VIVA a créé des ateliers de lecture intergénérationnels où les aînés font du mentorat à la lecture pour des enfants de 6-8 ans. Il existe aussi des ateliers de musique, de « tricot » d'arbres (pour le jubilé d'une école), de peinture, de jeux, une chorale intergénérationnelle... Des rencontres sur plusieurs semaines sont organisées à l'école entre enfants et aînés, autour des livres du prix Chronos de littérature et bien des élèves ont eu le « déclic » de la lecture à cette occasion.

Autre projet mené dans des classes primaires (de 3P et de 5P), celui d'une « école intergénérationnelle », dans lequel la participation des aînés est venue en appui du programme scolaire officiel. Des rencontres hebdomadaires ont eu lieu pendant toute l'année scolaire et ont abordé des thèmes tels que la connaissance des cinq sens, le repérage sur le plan du quartier, l'apprentissage de la croissance des plantes – notamment par un véritable jardin installé à proximité de l'école...

Grâce à ces projets, les enfants modifient sensiblement leur perception des aînés et passent souvent d'une fixation sur les marques de déclin physique ou cognitif lié à l'âge à la reconnaissance de la richesse de l'expérience et de l'amitié qui est partagée avec eux. Un plus haut degré de relations intergénérationnelles contribue aussi à créer plus d'unité entre les générations. Au terme d'activités de quelques semaines ou quelques mois, des liens durables se tissent souvent entre les générations et dépassent largement le cadre des projets. Les personnes âgées sont très souvent reconnues, saluées, voire embrassées, dans les endroits les plus divers (tram, rue, supermarché). Ces gestes ont l'air tout simple mais leur effet, à écouter les commentaires des uns et des autres, est considérable sur le quotidien, et ce même des années après la fin du projet.

Pour paraphraser le titre d'un film de Coline Serreau, ces activités fournissent des solutions locales pour un désordre global. Elles tentent de donner à toute personne âgée la possibilité de continuer d'être celle qu'elle souhaite être au sein de sa communauté de vie...

## Références citées

- Haslam, C., Cruwys, T., & Haslam, S. A. (2014). « The we's have it » : Evidence for the distinctive benefits of

- group engagement in enhancing cognitive health in aging. *Social Science & Medicine*, 120, 57-66.
- Nicole, A.-M. (2014). Aller à la rencontre de l'autre pour casser les préjugés. Un projet d'école intergénérationnelle aide à changer le regard sur la personne âgée. *Curaviva*, 4, 13-15.
  - Van der Linden, M., & Juillerat Van der Linden, A.-C. (2014). *Penser autrement le vieillissement*. Bruxelles : Mardaga.
  - Rapport de la Ville de Genève (2015). Politique de la vieillesse en ville de Genève : Une approche globale pour la solidarité intergénérationnelle. Département de la cohésion sociale et de la solidarité. [En ligne](#) en format pdf. Consulté le 06.11.2015
  - Whitehouse, P.J., & George, D. (2009). Le mythe de la maladie d'Alzheimer : ce qu'on ne vous dit pas sur ce diagnostic tant redouté. Bruxelles : De Boeck/Solal

[1] L'association VIVA (Valoriser et intégrer pour vieillir autrement) a été créée en mai 2009. Subventionnée par la Ville de Lancy, où elle a son siège, elle a pour buts de favoriser la solidarité entre les générations, le maintien de l'autonomie, de la dignité et du rôle social des personnes âgées (y compris celles présentant des troubles cognitifs et/ou vivant dans une structure d'hébergement à long terme), ainsi que leur engagement dans des projets motivants et stimulants, pouvant contribuer à leur santé psychologique et physique. [Site internet](#)