

La valeur du vieillissement et de la longévité dans notre société

Dr. Heinz Rüegger


Forum de gérontologie appliquée Berne
18 octobre 2021





Vieillir une manifestation de la civilisation

- Le processus du vieillissement: une réalité socio-politique majeure dès le milieu du XXème siècle
 - longévité individuelle (allongement de l'espérance de vie)
 - vieillissement de la société en tant que telle (plus de vieux ; moins de jeunes)
 - Ce processus ne résulte pas
 - d'une évolution naturelle biologique, ni du destin ou de dispositions divines
- Au contraire, il provient de facteurs humains
- Conséquence des acquis de la civilisation
 - Arrachés à la nature par la culture

- 
- Pour la première fois dans son histoire, l'humanité peut espérer atteindre un âge élevé

Espérance de vie à la naissance (CH)

<u>Année</u>	<u>Hommes</u>	<u>Femmes</u>
1900	46,2 ans	48,9 ans
2020	81,0 ans	85,1 ans

- Soit un allongement de plus de 30 ans en un bon siècle!




- La période de vie post-professionnelle peut atteindre aujourd'hui jusqu'à un tiers de l'existence
- Il s'agit maintenant d' «inventer» la vieillesse comme une étape de la vie en tant que telle ...
- et ce faisant d'en distinguer deux périodes :
 - L'âge jeune : ~ 65-85 ans
 - Le grand âge : ≤ 85 ans (considéré aujourd'hui comme la vieillesse proprement dite)
- Rajeunissement socio-culturel de la vieillesse par rapport au passé
- La société et la technoscience font tout pour prolonger encore la vie



Attitude négative à l'égard de l'âge


- Prédominance d'attitudes négatives face à la vieillesse
- **Monika Maron:** « *Naturellement, j'aspire à tout ce que les autres veulent: vivre longtemps; naturellement, je ne veux pas ce que les autres ne veulent pas; je ne veux pas vieillir. Je préférerais renoncer à la vieillesse: arriver jusqu'à 45 ans, puis naviguer entre 35 et 45 ans jusqu'à la fin; c'est ainsi que j'aimerais passer le temps qui me reste* »
- **James Hillman:** «plus nous vieillissons, moins nous avons de valeur»
- **L'anti-âge** se porte bien ! (devise: forever young)

- 
- Au-delà de 40 ans, la plupart des êtres humains désirent être et paraître plus jeunes que l'âge du calendrier
 - **Giovanni Maio:** «selon une attitude largement répandue « *Bien vieillir implique obligatoirement de ne pas lâcher prise*». L'objectif paraît consister «à prendre en mains suffisamment tôt son avance en âge, pour éviter la vieillesse elle-même. Il ne s'agit pas de la gérer, de la maîtriser ou de s'y accomplir, mais bien de l'éviter»
 - Lorsqu'on qualifie de *problème* le **survieillissement de la société**, celui-ci provient du prolongement de la longévité et de la baisse de la natalité. Problème donc du «sous-rajeunissement»



Les personnes âgées en position-clé

- Contrairement aux jeunes, les personnes âgées (surtout les jeunes) jouent un rôle central dans notre société et notre économie:
 - Comme clientes à fort pouvoir d'achat en maints domaines de la consommation
 - Comme clientes (elles financent des emplois) dans le médico-social, le tourisme et la restauration...
 - dans de nombreux domaines de la culture classique: concerts, théâtre, expositions

- 
- Dans des activités bénévoles:
 - À l'intérieur de la famille, comme soutien de la génération du milieu (prise en charge des petits enfants, soutien financier)
 - Dans les grandes Eglises
 - Sans la contribution des personnes âgées, plusieurs domaines et activités ne pourraient survivre dans notre société
 - En dépit de cela, elles/ils sont nombreux à voir dans la vieillesse une charge pour la société, voire ont fait leur cette réalité (cf. Laure Wyss!)



- **Laure Wyss (87 ans*):**


«Ce n'est pas un plaisir aujourd'hui d'appartenir au contingent de celles et ceux qui, toujours plus nombreux, représentent une charge sans cesse croissante pesant sur la population active. Nous les vieux représentons une charge, une menace. Tout le pays, le lieu où nous habitons, les gens de notre entourage, recherchent des solutions comment en finir avec nous, où nous loger, nous soigner, nous nourrir, nous supporter financièrement et psychologiquement. Ce n'est certainement pas stimulant pour quiconque de s'occuper de nous qui ne produisons plus rien et n'avons aucun avenir. Ce n'est pas un plaisir pour nous de se sentir poussés dans cette catégorie de population et de réaliser qu'il en est ainsi. Et nous, les vieux, n'avons guère d'idée comment la société pourrait et devrait s'acquitter de cette charge»

*) WYSS Laure, Schuhwerk im Kopf et autres histoires, Zurich Limmat Verlag, 2000 pp 11 ss (extrait trad jd)



Image humaine

- Nous autres, personnes âgées, devrions offrir l'occasion de corriger **cette image unilatérale de notre société**:
 - **Vivre, c'est prendre de l'âge**, mûrir, continuer d'évoluer
 - **Être** avant d'agir
 - **Réceptivité/passivité** sont aussi importants dans la vie que l'activité
 - La santé n'est pas tout: elle implique aussi de pouvoir faire face dans une optique salutaire à la maladie, aux limitations (**résilience**)

- 
- **La dépendance d'autrui** appartient autant à la vie que l'indépendance; cette dernière ne peut exister que par rapport à une possible dépendance (→ autonomie relationnelle)
 - Evoluer implique **autant de pertes que d'enrichissements**: l'être humain se caractérise par la polarité de ses ressources et de ses déficiences
 - Importance de la **modération** (au lieu de toujours plus, encore plus vite, encore mieux)
 - **Laisser-aller**: prendre les choses comme elles viennent, c'est aussi important que de vouloir les changer activement



Perspective du cycle de la vie

- La vie, c'est comme le déroulement des différentes étapes de l'existence qui ont chacune leurs caractéristiques propres
 - Chances d'évoluer
 - Défis/limites
 - Chaque étape a sa valeur intrinsèque et ne sert pas de modèle aux autres
- Une vie accomplie =
 - Chaque phase à vivre intensivement
 - S'engager dans l'étape suivante au bon moment (Hermann Hesse)



- DEFI:

- Accepter son vieillissement, ne pas vouloir rester jeune!


- La vieillesse comme phase de l'existence à honorer.

- **Hermann Hesse:** *«pour donner sens à son âge et se montrer à la hauteur de sa tâche, on doit y consentir avec tout ce que le vieillissement apporte. Il faut lui dire OUI. Sans ce OUI, le sens et la valeur de nos jours sont perdus»* (trad.jd)

- DEFI


- Honorer la vieillesse dans le contexte des générations de notre société

- Créer les conditions de vie en société qui incitent les personnes âgées à s'impliquer




- Charte de la société civile [suisse] pour des relations dignes avec les personnes âgées (2010)

«La vieillesse fait partie du cours de la vie. Vivre signifie changer et vieillir. Cela implique un environnement social qui respecte la vieillesse et aménage les conditions nécessaires au bien-vieillir.... Une société qui vit longtemps a besoin de valoriser la vieillesse, sans en nier les aspects les plus pénibles» (extrait de la thèse 2)



L'art de vivre le vieillissement et la longévité

- DEFI : les personnes âgées qui vivent leur condition dans l'acceptation et en pleine conscience développent **un art de vivre leur vieillesse**, qui tient compte des spécificités de cette étape de leur existence
- Art de vivre = mener sa vie de façon consciente et réfléchie
- Art de vivre l'âge venu = façonner son propre vieillissement dans la responsabilité et l'autodétermination
- Comme bien vieillir pour soi-même
- Comme contribution à une société des générations



- Charte suisse de la société civile pour des relations dignes avec les personnes âgées (2010)

« Il faut encourager les personnes âgées à assumer leur âge, à développer une culture de la vieillesse conforme à cette étape de leur existence, avec ses valeurs et ses priorités, et à la faire vivre au sein de la société. Il faut accorder de la place à cette culture de la vieillesse et la reconnaître » (extrait de la thèse 3)



Le rôle des personnes âgées

- Ne pas juger les plus jeunes en ayant l'air de mieux savoir
- S'intéresser aux nouveautés
- Ne pas glorifier le bon vieux temps
- Se placer en deuxième position, encourager les plus jeunes
- Vivre les valeurs de la vieillesse et les incarner en société dans la vie commune entre générations



Vivre les valeurs de la vieillesse

- Des valeurs comme une forme d'art de vivre son avance en âge et sa vieillesse
 - Laisser-aller/sérénité
 - Honorer les côtés passifs/réceptifs de la vie
 - Accepter la dépendance comme pôle opposé à l'indépendance
 - Se modérer au lieu de viser toujours plus
 - Faire face à la fragilité en disant oui à la vie
 - Accueillir positivement sa propre finitude

Merci de votre attention !

Dr. Heinz Rüegger
Im Ahorn 24 | CH-8125 Zollikerberg

h.rueegger@outlook.com
www.heinz-rueegger.ch

