

Musée de la communication
Museum für Kommunikation

**Matériels didactiques
de l'exposition
«Dialogue avec le temps»**

dès la 6^e, sec I & II

DIALOGUE AVEC LE TEMPS

Quelle sera ma vie quand je serai vieux?*

13.11.2015 – 10.07.2016

* Demandez au guide senior Verena, 73 ans

Musée de la communication
Helvetiastrasse 16, 3005 Berne
www.mfk.ch

Soutenu par



Stadt Bern
Direktion für Bildung
Soziales und Sport

MIGROS
kulturprozent

UBS Stiftung für
Soziales und Ausbildung

Une fondation de



Table des matières

Introduction	3	MODULE III	25
Concept de l'exposition	3	Les discriminations dues à l'âge	25
Conception des matériels didactiques	3	1 La discrimination des personnes âgées dans le monde du travail	25
Points d'ancrage dans les plans d'étude	5	Fiche documentaire: «Recherchons cuisinier, 25 à 35 ans» – En finir avec la limite d'âge dans les petites annonces	26
MODULE I	6	Fiche de travail: «Recherchons cuisinier, 25 à 35 ans» – En finir avec la limite d'âge dans les petites annonces	27
Que signifie «vieillir» ou «être vieux»?	6	MODULE IV	28
1 Se faire ses idées propres sur ce que signifient «vieillir» et «être vieux»	6	La vieillesse, une chance	28
Fiche de travail: ÂGÉ – PLUS ÂGÉ – TRÈS ÂGÉ	7	1 Les avantages d'une société vieillissante	28
Fiche de travail: Que signifie «être vieux»?	8	Fiche documentaire: La longévité – une chance pour notre société	29
Fiche de travail: Comment est-ce que je souhaite vieillir?	9	2 Aborder la vieillesse avec ironie	32
2 Réfléchir à la perspective des personnes âgées	10	Fiche de travail: Les clichés sur la vieillesse	33
Fiche de travail: Interview d'une personne âgée	11	Fiche documentaire: 30 raisons de ne pas avoir peur de vieillir	34
Fiche documentaire: Il y a vieillesse et vieillesse	13	Fiche de travail: 30 raisons de ne pas avoir peur de vieillir	35
Fiche de travail: Les différences d'attitude face à la vieillesse dans différents pays	15	Impressum	36
MODULE II	16		
Les défis du vieillissement démographique	16		
1 Faits et chiffres sur la mutation démographique	16		
Fiche de travail: Le vieillissement démographique dans différents pays	17		
Fiche documentaire: L'évolution démographique en Suisse	18		
2 Les maladies dues à la vieillesse	19		
Fiche documentaire: Réagir vite freine l'évolution de la maladie d'Alzheimer	20		
Fiche documentaire: Pourquoi la démence sénile ne doit pas signifier la fin de la vie	21		
Fiche documentaire: Démence: l'accepter plutôt que la refouler	23		
Démence	24		

Les différents modules sont subdivisés par thème et comprennent des indications didactiques suivies de fiches de travail avec des questions et des impulsions et/ou des Fiche documentaire avec des sources ou des illustrations.

Introduction

Concept de l'exposition

Dialogue avec le temps est une exposition consacrée à la vieillesse et au vieillissement. Elle vous permet, à vous et votre classe, de poser le regard sur le monde des personnes âgées. L'exposition compte un certain nombre de stations où les élèves peuvent découvrir différents aspects du vieillissement d'une manière créative et ludique. Le travail de médiation est assuré par des personnes qui sont toutes âgées de 70 ans et plus, appelées guides senior. Elles sont les spécialistes du sujet et animent ce dialogue intergénérationnel d'un genre particulier, destiné à dissiper les préjugés et les peurs ou surmonter les clichés. Elles apportent la preuve qu'il subsiste, même à un âge avancé, de nombreuses possibilités d'exploiter tous les potentiels acquis au cours d'une vie, individuellement ou collectivement. Les guides senior incitent à la discussion, fournissent des explications et partagent leurs connaissances sur le thème du vieillissement avec les visiteurs de l'exposition.

L'exposition ne peut donc être vue que dans le cadre d'une visite guidée et les écoles doivent impérativement s'inscrire. La visite dure environ une heure.

Adresse d'inscription

Musée de la communication
Helvetiastrasse 16
CH-3005 Berne
T +41 (0)31 357 55 55
F +41 (0)31 357 55 99
communication@mfk.ch

Conception des matériels didactiques

Groupe cible

L'exposition se prête aux enfants et aux adolescents dès l'âge de 12 ans. Les matériels didactiques ont donc été conçus pour des élèves de 12 à 18 ans. Vu l'ampleur de cette fourchette, les travaux diffèrent dans leur niveau de complexité en fonction du groupe cible.

Pour vous permettre de vous orienter, nous avons chaque fois indiqué entre parenthèses le niveau visé (primaire/sec I/sec II). Les frontières entre sec I et sec II sont toutefois fluctuantes et le niveau de la classe est plus important que le degré scolaire. C'est à vous, enseignant, qu'il revient de choisir les travaux adaptés à votre classe ou de les adapter en fonction des élèves.

Structure

Les matériels didactiques mis à votre disposition portent sur les quatre modules suivants:

Module I: que signifie «vieillir» ou «être vieux»?

Le but du module I est d'inciter les élèves à réfléchir au phénomène du vieillissement. Que signifie pour eux la vieillesse? Quand sont-ils en contact avec des personnes âgées? Dans quelle situation se sentent-ils plus âgés ou plus jeunes? Pour quelles choses sont-ils trop âgés ou trop jeunes?

Module II: les défis du vieillissement démographique

Le but du module II est, dans un premier temps, de montrer aux élèves les changements qui se dessinent à l'horizon. Il s'agit aussi pour eux de déceler les différences entre la Suisse et d'autres pays.

Module III: les discriminations dues à l'âge

Le but du module III est de montrer aux élèves où ces discriminations se présentent et quels mécanismes se cachent derrière. Il s'agit aussi pour eux de voir quelles réflexions sous-tendent l'idée que la vieillesse est un fardeau. La formulation de contre-arguments permet aux élèves de changer de perspective et leur montre que la vieillesse peut aussi être considérée comme un atout.

Module IV: la vieillesse, une chance

Le module IV a pour but d'amener les élèves à discerner les avantages d'une société vieillissante et à élaborer leurs propres réflexions et idées sur la manière de relever ce défi. L'interview de Peter Gross leur permet de faire la connaissance du plus célèbre défenseur de

la vieillesse et de ses opportunités et de se confronter à ses arguments.

Les différents modules sont subdivisés par thème et comprennent des indications didactiques suivies de fiches de travail (T) avec des questions et des impulsions et/ou des Fiche documentaire avec des sources ou des illustrations (D).

Tous les matériels peuvent être utilisés aussi bien pour se préparer à la visite de l'exposition que pour l'approfondir. Il est assurément bon de consacrer deux à quatre leçons à la préparation des élèves et à leur sensibilisation à la thématique de la «vieillesse» (les différents travaux du module 1 s'y prêtent particulièrement). Mais attention à ne pas priver les élèves de l'aventure que

doit être la visite de l'exposition. Son concept même repose sur le dialogue des visiteurs entre eux et avec les guides senior. Les élèves ne devraient pas trop discuter à l'avance de leurs opinions et de leurs réflexions personnelles et les consolider, au risque de perdre leur spontanéité.

L'exposition devrait être vue au début du travail sur le sujet et les élèves ne devraient pas y être trop préparés. La visite du musée doit au contraire offrir la possibilité d'un important travail d'approfondissement.

Préparation

(module 1 ; 2 à 4 leçons)

Visite du musée

Approfondissement

(modules 1 à 4)

Points d'ancrage dans les plans d'étude

Le thème de la vieillesse, de par la complexité de sa problématique, est impossible à classer dans une seule discipline. Il concerne notre actualité politique, économique, écologique, sociale et culturelle, peut être considéré dans une perspective historique et a des prolongements dans le futur. Travailler sur le sujet sollicite donc les compétences interdisciplinaires des élèves (par ex. réflexion individuelle, autonomie, aptitude au dialogue ou attitude envers la diversité) et devrait donc être abordé de manière interdisciplinaire. Mais le sujet peut tout à fait servir de point de départ à l'étude de thématiques concrètes dans les différentes disciplines (identité, société, biologie, religion, politique, économie, statistique, etc.).

Formation générale (FG)

FG – Développer la connaissance de soi sur les plans physique, intellectuel, affectif et social pour agir et opérer des choix personnels

Prendre conscience des diverses communautés et développer une attitude d'ouverture aux autres et sa responsabilité citoyenne

FG – MITIC

FG 11 Exercer un regard sélectif et critique

FG – Santé et bien-être

FG 18 Se situer à la fois comme individu et comme membre de différents groupes

FG- Interdépendances (sociales, économiques et environnementales)

FG 26-27 Analyser des formes d'interdépendance entre le milieu et l'activité humaine

FG – Vivre ensemble et exercice de la démocratie

FG 28 Développer la connaissance de soi et apprendre au contact des autres

FG 35 Reconnaître l'altérité et la situer dans son contexte culturel, historique et social

Sciences humaines et sociales (SHS)

SHS – Histoire : Découvrir des cultures et des modes de pensée différents à travers l'espace et le temps; identifier et analyser le système de relation qui unit chaque individu et chaque groupe social au monde et aux autres.

SHS 13 S'approprier, en situation, des outils pertinents pour découvrir et se questionner sur des problématiques de sciences humaines et sociales

SHS 22 Identifier la manière dont les Hommes ont organisé leur vie collective à travers le temps, ici et ailleurs

SHS 32 Analyser l'organisation collective des sociétés humaines d'ici et d'ailleurs à travers le temps

SHS – Géographie : Développer des compétences civiques et culturelles qui conduisent à exercer une citoyenneté active et responsable par la compréhension de la façon dont les sociétés se sont organisées et ont organisé leur espace, leur milieu, à différents moments.

SHS 21 Identifier les relations existant entre les activités humaines et l'organisation de l'espace

SHS 31 Analyser des espaces géographiques et les relations établies entre les hommes et entre les sociétés à travers ceux-ci

SHS – Citoyenneté : Découvrir des cultures et des modes de pensée différents à travers l'espace et le temps; identifier et analyser le système de relation qui unit chaque individu et chaque groupe social au monde et aux autres.

SHS 24 Identifier les formes locales d'organisation politique et sociale

SHS 34 Saisir les principales caractéristiques d'un système démocratique

Que signifie «vieillir» ou «être vieux»?

Vieillir est une chose inéluctable, mais que nous ne ressentons pas tous de la même manière. Selon l'âge de la vie dans lequel nous nous trouvons ou notre situation sociale, nous percevons différemment la vieillesse: nous nous sentons parfois trop jeune ou trop vieux.

Le but du module I est d'inciter les élèves à réfléchir au phénomène du vieillissement. Que signifie pour eux la vieillesse? Quand sont-ils en contact avec des personnes âgées? Dans quelle situation se sentent-ils plus vieux ou plus jeunes? Pour quelles choses sont-ils trop âgés ou trop jeunes?

En abordant les différents aspects de la vieillesse et du vieillissement, les élèves examinent de près leurs propres représentations de ce qui est «vieux» et prennent conscience du fait qu'ils ont à la fois des images très personnelles de la vieillesse et des images qu'ils partagent avec les autres. Ils réfléchissent à la perspective de personnes plus âgées qu'eux. En identifiant les stéréotypes sur la vieillesse et en empoignant les images existant dans différents pays sur la vieillesse, les élèves se rendent aussi compte du fait que les images de la vieillesse dépendent largement des circonstances.

1 Se faire ses idées propres sur ce que signifient «vieillir» et «être vieux»

1.1 Collage photo (primaire/sec I)

Demandez aux élèves de réaliser un collage photo. Ils pourront ainsi visualiser le processus du vieillissement. Les élèves composent ce collage à partir d'une photo d'eux-mêmes, d'une photo d'un de leurs parents et d'une photo de leur grand-père ou de leur grand-mère. Ils peuvent, à titre alternatif, utiliser des photos découpées dans des magazines. Le collage est ensuite colorié ou agrémenté d'autres matériaux.

Pour inciter à une prise de conscience du sujet, les résultats du travail sont montrés à toute la classe dans le cadre d'un petit vernissage.

Puis, en groupe ou lors d'une discussion en classe, les élèves fixent les critères de ce que signifie «vieillir» et «être vieux».

1.2 Citations (sec I/sec II)

Les élèves se font une représentation aussi large que possible de la vieillesse à l'aide de différentes citations et/ou définitions de la notion de «vieux». En procédant ensuite à l'interprétation d'une des citations (cf. fiche de travail *ÂGÉ – PLUS ÂGÉ – TRÈS ÂGÉ*), ils prennent conscience du fait que la vieillesse est très différemment appréciée.

Après avoir vu l'exposition, les élèves reprennent les citations, réfléchissent une nouvelle fois à ce qu'ils ont appris ou découvert et le mettent en pratique.

1.3 Carte mentale sur le thème de la vieillesse (primaire/sec I/sec II)

Les élèves commencent par remplir individuellement la fiche de travail *Que signifie «être vieux»?* Puis ils discutent des résultats à deux ou en groupe. Ils changent ensuite de partenaire ou de groupe et complètent leurs résultats.

Discutez ensuite en classe des différents résultats de l'exercice 1. Signalez qu'il n'existe pas qu'une solution, mais que la vieillesse peut être définie de différentes manières. Puis réunissez et débattrez avec la classe des raisons expliquant ces différences de définition.

Enfin, dessinez une carte mentale sur le tableau à partir des cartes mentales élaborées par les élèves.

1.4 Comment souhaites-tu vieillir? (primaire/sec I/sec II)

Demandez aux élèves de formuler leurs souhaits, leurs peurs et leurs attentes concernant leur propre vie à cet âge.

Selon le degré ou le niveau de la classe, ce travail peut se faire très librement. Les élèves peuvent rédiger eux-mêmes un texte sur la question très générale: comment est-ce que je souhaite vieillir?

Vous pouvez aussi les guider plus ou moins fortement. Commencez par réunir avec toute la classe des mots clés sur les concepts de «souhaits», de «peurs» et d'«attentes». Discutez ensemble des résultats. Les élèves rédigent ensuite un texte cohérent à partir de leurs propres notes (cf. fiche de travail *Comment est-ce que je souhaite vieillir?*).

Fiche de travail: ÂGÉ - PLUS ÂGÉ - TRÈS ÂGÉ

1. Lisez toutes les citations. Choisissez-en une et rédigez une brève interprétation. Comment comprenez-vous la citation? Qu'est-ce qu'elle veut dire? Pourquoi la trouvez-vous bonne?
2. Expliquez à votre voisin ce que la citation a suscité en vous comme réflexions.

Le problème n'est pas la vieillesse, mais l'idée qu'on s'en fait.

Cicéron (106-43 av. J.-C.)

Quiconque garde la capacité de voir la beauté ne vieillit jamais.

Franz Kafka (1883-1924)

Agé – qui a déjà un certain âge, vieux.

Larousse en ligne (2015)

Vieillir, c'est aussi se bonifier.

Jack Nicholson (*1937)

La jeunesse serait encore plus belle si elle arrivait plus tard.

Charlie Chaplin (1889-1977)

La plus grande réussite culturelle d'un peuple, c'est la satisfaction de ses anciens.

Proverbe japonais

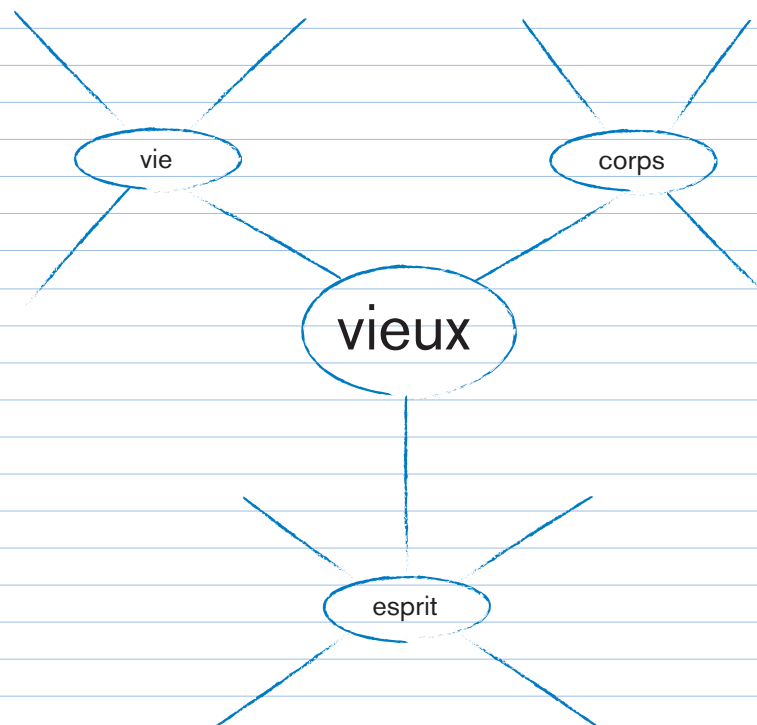
Fiche de travail: Que signifie «être vieux»?

Exercice 1:

A quel âge une personne est-elle vieille? Demandez-vous à quel âge une personne devient âgée. Pourquoi pas plus tôt ou plus tard?

Exercice 2:

Que signifie exactement être vieux? Complétez la carte mentale par vos réflexions sur la vieillesse.



Fiche de travail: Comment est-ce que je souhaite vieillir?

Exercice 1

Que souhaitez-vous quand vous serez vieux? Que ne souhaitez-vous pas? Comment sera votre vie quand vous serez vieux? Réfléchissez à ces questions et complétez les débuts de phrase ci-dessous par différentes possibilités.

Quand je serai vieux,
j'aimerais...

...
...
...

Quand je serai
vieux, je n'aimerais
surtout pas...

...
...
...

Quand je serai
vieux, je...

...
...
...

Exercice 2

Echangez maintenant vos réflexions avec votre voisin. Avez-vous pensé aux mêmes choses? Quelles sont les différences? Comment expliquez-vous ces différences?

Exercice 3

Répondez à la question «Comment est-ce que je souhaite vieillir?» dans un texte cohérent d'environ une page A4.

Servez-vous pour ce faire de vos réflexions sur l'exercice 1 et structurez votre texte en trois parties:

1. Ce que je souhaite quand je serai vieux.
2. Ce que je crains quand je serai vieux.
3. La vieillesse que j'imagine.

2 Réfléchir à la perspective des personnes âgées

2.1 Dresser le portrait de personnes âgées de son entourage (primaire/sec I/sec II)

Pour avoir une idée des changements qui se produisent avec l'âge, les élèves doivent discuter avec une personne qui est à la retraite. L'exercice porte sur le changement de perspective qui se produit face à la vieillesse au fur et à mesure qu'on avance en âge. L'entretien personnel permet de sensibiliser les élèves à l'importance de la question.

Un moyen de le faire consiste à demander aux élèves d'interviewer une personne âgée de leur entourage. Ils peuvent par ex. poser des questions à leurs grands-parents, des proches, des voisins ou d'autres personnes ayant atteint l'âge de la retraite dans leur environnement. La fiche de travail *Interview d'une personne âgée* propose des questions. Vous pouvez la modifier ou la compléter librement, y compris avec la classe.

Une variante consiste pour les élèves à tourner un petit film avec leur smartphone, dans lequel ils font le portrait d'une personne âgée. Ils peuvent montrer la journée de cette personne et parler avec elle des bons et des mauvais côtés de la vieillesse. Dites aux élèves de travailler sur leurs enregistrements et de les monter en un court film documentaire. Les élèves intéressés peuvent ensuite constituer un jury qui primera les trois meilleurs films, qui seront alors montrés à toute la classe (avec l'accord des producteurs et des protagonistes des films).

2.2 Adopter la perspective d'une personne âgée de 70 ans (sec I/sec II)

Demandez aux élèves d'écrire une lettre. Ils doivent se placer dans la perspective de leur moi à 70 ans et adresser cette lettre à leur petit-fils ou petite-fille (c'est-à-dire une personne de leur âge). La lettre doit décrire le déroulement de leur journée en tenant compte d'aspects personnels et sociaux. Quel est le déroulement-type d'une journée? Pensent-ils qu'ils seront encore intégrés dans la vie de la société à l'âge de 70 ans? Quels rôles jouent alors les déficits dus à la vieillesse, tels que manque de mobilité, vue ou audition réduite?

En considérant les différents aspects de la vieillesse, les élèves réfléchissent à leurs propres représentations de ce que c'est d'être «vieux» et prennent conscience du fait qu'ils ont à la fois des images personnelles et des images collectives de la vieillesse. Ces images sont ensuite discutées par toute la classe. Montrez aux élèves où se situent les différences et comment ces images naissent.

Fiche de travail: Interview d'une personne âgée

Interviewer:

Âge:

Interviewé/e:

Âge:

Ecart:

Date:

Quel âge as-tu l'impression d'avoir?

As-tu déjà menti sur ton âge? Oui/non, parce que

Quand as-tu pensé pour la première fois: «Je suis vieux maintenant.»

Donne-moi trois mots qui te viennent à l'esprit quand tu penses à ton âge biologique.

Comment as-tu changé au fil des années?

Comment percevais-tu les personnes âgées quand tu étais petit?

Comment perçois-tu les personnes âgées aujourd'hui?

Comment ta vision de la vieillesse a-t-elle changé avec l'âge?

3 La «vieillesse» est une construction sociale

3.1 Les différences de représentation de la «vieillesse» dans les différents pays (sec I/sec II)

Sec I: les élèves lisent l'article du journal DIE ZEIT (cf. fiche documentaire *Il y a vieillesse et vieillesse*) et complètent parallèlement la fiche de travail *Différences d'attitude face à la vieillesse dans différents pays*. Vérifiez que toute la classe a compris le texte. Faites discuter les élèves sur la situation en Suisse et notez les résultats de la discussion dans l'encadré correspondant.

Sec II: les élèves lisent l'article du journal DIE ZEIT (cf. fiche documentaire *Il y a vieillesse et vieillesse*) et discutent ensuite en groupe de 2 à 3 personnes des différences de représentation de la vieillesse. Pour les faire réfléchir, faites-leur rédiger un texte personnel sur la Suisse. Les textes serviront de base à la discussion en plenum. La classe discutera ensuite de la question «Qu'est-ce que la Suisse peut apprendre des représentations existant dans les autres pays?» (en groupe ou avec toute la classe). Consignez les résultats par écrit.

Fiche documentaire: II y a vieillesse et vieillesse

Qui est responsable des personnes âgées? La famille? La société? L'individu? Une étude a été réalisée sur la manière dont l'image de la vieillesse évolue à travers le monde.

Les Japonais honorent les anciens, les Brésiliens s'enivrent du culte de la jeunesse. Ces représentations, nous les avons en tête. Mais les traditions culturelles marquent-elles encore vraiment notre manière de traiter les personnes âgées et d'aborder la vieillesse? Andreas Kruse, directeur de l'Institut de gérontologie de l'Université de Heidelberg, a réalisé une étude non représentative à la demande du Ministère fédéral de la famille, avec le soutien de la fondation Robert Bosch, sur les images de la vieillesse dans différentes cultures. Son équipe a interrogé des spécialistes de la recherche sur la vieillesse et nombre de personnes âgées, hommes et femmes, au Brésil, en France, en Grande-Bretagne, au Japon, au Canada, en Norvège et aux Etats-Unis.

Andreas Kruse arrive à la très surprenante conclusion que la question du vieillissement préoccupe tous les pays examinés dans la même mesure, au plan politique, et que des gens de cultures différentes portent aussi le même jugement sur les seniors. A travers les continents, les gens font aujourd'hui la distinction entre les «jeunes» et les «vieilles» personnes âgées. Tandis qu'on associe les jeunes personnes âgées, celles qui se trouvent dans ce qu'on appelle le 3^e âge, à de nouvelles libertés, à des possibilités de formation, à davantage d'ouverture et à la possibilité de s'engager, l'image des personnes dites du 4^e âge est beaucoup plus marquée par leurs limites, autrement dit les maladies et les dépendances. Et cette distinction a des conséquences.

Brésil

La manière dont la vieillesse est perçue dépend également bien plus, partout dans le monde, de la couche sociale et du sexe que de la culture. Dans les couches sociales inférieures, le vieillissement est généralement considéré comme une fatalité. Prenant l'exemple extrême du Brésil, Andreas Kruse explique: «Les membres des couches supérieures et moyennes entretiennent un idéal extrême de la jeunesse. Le 3^e âge n'existe carrément pas.» On y retouche volontiers à coups d'opérations de chirurgie esthétique. Les personnes très âgées de ces classes sociales se retirent dans des installations luxueuses et ne sont plus visibles publiquement. Les membres des couches sociales inférieures soit n'atteignent pas un âge avancé, soit se perçoivent seulement en tant que pauvres, et quasiment pas en tant que personnes âgées.

[...]

France

En France, Andreas Kruse dit avoir été particulièrement impressionné par l'intensité du débat public mené sur les personnes vieillissantes et par le poids qui est déjà accordé au logement des membres du 4^e âge. «Beaucoup de patients atteints d'Alzheimer vivent déjà dans des groupes d'habitation très intimes.»

D'avantage d'offres de soins orientées sur la réadaptation y sont proposées qu'en Allemagne. La sensibilité aux risques du 4^e âge est particulièrement grande en France. Lors d'une vague de chaleur, par ex., des plans d'urgence sont immédiatement mis sur pied pour les personnes âgées. L'apprentissage permanent y est aussi spécialement encouragé selon l'étude.

A l'opposé, les Français qui approchent de l'âge de la retraite ne s'en sortent pas très bien. En Allemagne, «il n'y a pas une discrimination aussi forte, et de loin, envers les seniors dans le monde professionnel», dit Andreas Kruse. Seuls sept pour cent des hommes de 64 ou 65 ans travaillent.

Japon

Ici, la comparaison avec le Japon s'impose. Car, d'après Andreas Kruse, 30 pour cent des hommes de 65 ans y travaillent encore. Le cliché semble donc bien se confirmer, de prime abord, que dans la société plutôt collectiviste du Japon, les seniors sont mieux intégrés que dans l'individualiste Europe. «30 pour cent des familles vivent dans des ménages comptant trois générations. La génération intermédiaire se sent tenue de prendre soin des plus âgés», explique le chercheur.

Mais le concept devient toujours plus problématique dans les grandes villes japonaises. Les appartements sont petits, le risque d'être négligé, voire abusé, est d'autant plus grand pour les personnes âgées. «Le lien et l'engagement émotionnels forts ont parfois pour effet que les gens n'arrivent plus à se contrôler.»

Il faut par ailleurs distinguer au Japon la responsabilité vécue dans les faits de celle qui est affichée en public. La vieillesse est certes honorée collectivement. «Mais les personnes âgées sont absentes de l'espace public, n'ont plus guère le droit de participer», observe Andreas Kruse.

C'est pourquoi une réorientation commence à se dessiner au Japon. Comme la société y vieillit bien plus vite que chez nous, on propose par ex. aux Japonais plus âgés de suivre des formations et de revenir sur le marché du travail: le concept s'appelle « Second career ».

Norvège

Le pays a taille humaine et les seniors profitent du «fonds pétrolier» de l'Etat, qui leur assure des retraites très élevées grâce aux recettes des gisements de pétrole. Un avantage énorme qui permet par ex. d'offrir un système de soins sophistiqué à côté du système de santé.

L'évolution démographique est analogue à la nôtre, raison pour laquelle l'âge de la retraite a également été relevé à 67 ans. De plus, la rémunération échelonnée en fonction de l'âge a été supprimée et remplacée par un système de salaire au mérite.

Il existe cela dit un système sophistiqué de formation à l'intention des seniors: à travers tout le pays, on trouve de petites institutions proposant des cours de formation des adultes, d'entraînement de la mémoire ou encore des programmes d'échanges intergénérationnels.

Et ça fonctionne. Les personnes plus âgées assument des responsabilités dans le domaine public et les

jeunes se sentent généralement solidaires – ce qui leur est naturellement facilité par la sécurité financière.

Canada

Au Canada, aussi, les anciens s'en sortent bien en ce qui concerne offres éducatives et système sanitaire. Tout y est développé de manière sensible au plan culturel. Car, comme le dit Andreas Kruse: «La diversité culturelle y est particulièrement intéressante pour nous. 42 pour cent des habitants sont originaires d'autres pays et ont apporté avec eux les habitudes les plus diverses, de sorte que plusieurs images de la vieillesse cohabitent entre elles.» On a réagi à cette situation en adoptant une loi sur le multiculturalisme: tout le monde a les mêmes droits. Le principe vaut pour les écoliers comme pour les retraités.

[...]

Il y a donc vieillesse et vieillesse. Tandis qu'on concède davantage de responsabilité propre aux jeunes seniors, toutes les sociétés à travers le monde doivent s'occuper de manière empathique des personnes très âgées. Les familles ne pourront plus le faire seules, l'individu lui-même non plus. Le défi s'adresse donc à la société.

Extrait de: DIE ZEIT online, 18.11.2009, signé Parvin Sadigh, légèrement modifié et raccourci

Fiche de travail: **Les différences d'attitude face à la vieillesse dans différents pays**

1. Lisez attentivement le texte Il y a vieillesse et vieillesse en prenant des notes sur chaque pays dans les cases ci-dessous.
2. Que pensez-vous de la situation en Suisse? Prenez des notes dans la case de la Suisse.

Brésil

France

Japon

Norvège

Canada

Suisse?

Les défis du vieillissement démographique

La structure démographique de la Suisse a considérablement changé au cours des 50 dernières années et ces changements s'accroîtront encore dans les 50 prochaines années: la population totale continue d'augmenter tout comme la proportion des personnes âgées de plus de 65 ans par rapport aux plus jeunes.

Le but du module II est, dans un premier temps, de montrer aux élèves les changements qui se dessinent à l'horizon. Il s'agit aussi pour eux de déceler les différences entre la Suisse et d'autres pays.

Dans un second temps, les élèves examinent de plus près les défis soulevés par le vieillissement démographique. La dimension sociale de ces défis est pointée via les deux maladies dues à la vieillesse que sont Alzheimer et la démence sénile. L'important, ce faisant, est que les élèves prennent conscience de la problématique et des difficultés qu'elle entraîne, mais ne se contentent pas d'en rester là. Il s'agit de les inciter à réfléchir plus avant, à formuler des solutions possibles et à discerner les chances que présente l'évolution. C'est le moyen d'accepter les défis d'une société vieillissante et de voir les aspects positifs.

1 Faits et chiffres sur la mutation démographique

[1.1 Recherche personnelle sur la mutation démographique \(sec I/sec II\)](#)

Sec II: demandez aux élèves de chercher des diagrammes sur le vieillissement démographique. A quoi ressemblait la pyramide des âges il y a 50 ans, quelle est-elle aujourd'hui et comment sera-t-elle en 2050, en Suisse, en Europe et dans le monde?

Divisez la classe en plusieurs groupes qui chercheront seuls les données démographiques concernant différents pays à travers le monde. Une brève présentation des résultats permettra à tous les élèves d'avoir une vue d'ensemble et de participer à une discussion sur les différences.

Sec I/sec II: travaillez selon la méthode du puzzle (cf. fiche de travail *Le vieillissement démographique dans différents pays*): répartissez les élèves dans des groupes de 4 personnes (groupe principal). A l'intérieur de chaque groupe, les élèves se mettent d'accord sur les indicateurs qu'ils souhaitent rechercher sur les différents pays (ou ils suivent les consignes de la fiche de travail) et se répartissent les pays entre eux. La recherche se fait individuellement à la maison. Ensuite, tous les élèves s'occupant du même pays se réunissent (groupe d'experts) pour comparer et compléter leurs résultats. En cas de doute, ils font appel à l'aide de l'enseignant. Enfin, les élèves retrouvent chacun leur groupe principal pour comparer, discuter et évaluer les résultats. Chaque groupe note trois conclusions. Ces conclusions peuvent ensuite être discutées en plenum à titre de travail final.

[1.2 Situation démographique en Suisse \(sec I/sec II\)](#)

Discutez avec vos élèves des deux affirmations «La vieillesse en tant que menace» et «La vieillesse en tant que chance» à l'aide de l'illustration (cf. fiche documentaire *L'évolution démographique en Suisse*). Si vous avez fait l'exercice précédent, vous pouvez comparer la Suisse avec les autres pays et constater les similitudes et les différences.

Fiche de travail: Le vieillissement démographique dans différents pays

Exercice

Par groupe de 4 personnes, comparez la structure démographique de l'Allemagne, de l'Égypte, du Japon et de la Serbie il y a 50 ans, aujourd'hui et dans environ 50 ans. Pour ce faire, vous devez répondre aux catégories de questions suivantes sous la forme de chiffres ou de diagrammes:

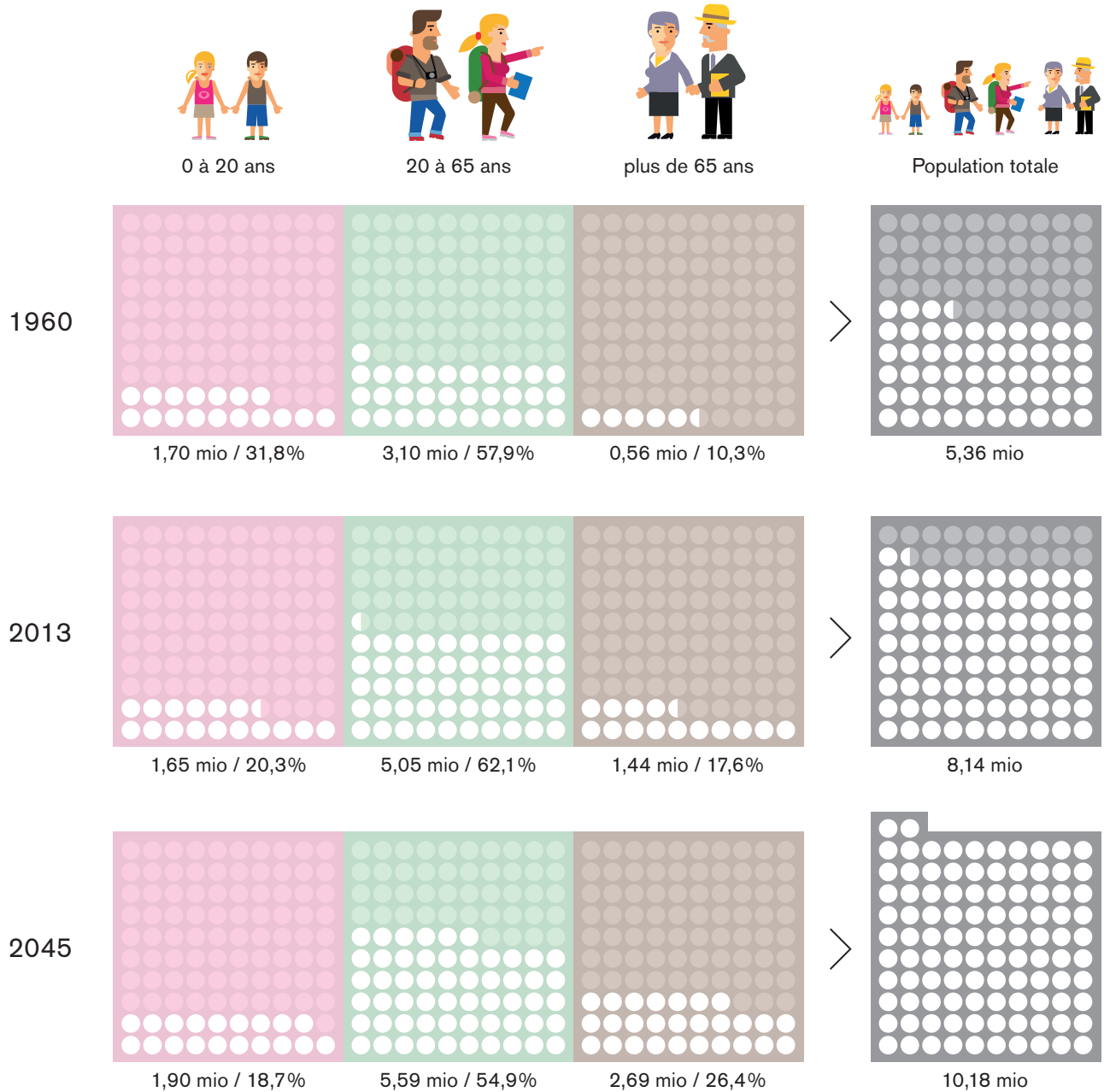
- Population (combien d'habitants?)
- Structure de la population par âge, c'est-à-dire «pyramide des âges» (combien de personnes par groupe d'âges?)
- Espérance de vie (quel âge atteint une personne née cette année-là?)
- Espérance de vie des personnes de 65 ans (combien d'années reste-t-il à vivre à une personne ayant 65 ans cette année-là?)

Manière de procéder

1. Formez un groupe de 4 personnes et répartissez-vous les quatre pays suivants: Allemagne, Égypte, Japon et Serbie.
2. Chacun des membres du groupe recherche seul sur Internet des chiffres et des diagrammes sur les catégories mentionnées plus haut.
3. Réunissez-vous ensuite entre élèves ayant fait des recherches sur le même pays et comparez vos résultats.
4. Retrouvez par la suite les autres membres du groupe initial de 4 personnes et présentez vos résultats.
5. Répondez en groupe et par écrit aux questions suivantes:
 - Entre quels pays existe-t-il des similitudes?
 - Entre quels pays existe-t-il des différences?
 - Comment ces différences s'expliquent-elles?
6. Notez trois conclusions tirées de la discussion sur la question 5.
7. Comparez vos résultats avec les chiffres concernant la Suisse. Où existe-t-il des similitudes, des différences? Comment expliquez-vous ces différences?

Fiche documentaire: L'évolution démographique en Suisse

Population par groupe d'âges



Espérance de vie moyenne à 65 ans



2 Les maladies dues à la vieillesse

2.1 Alzheimer (sec I/sec II)

Sec II: demandez aux élèves de lire attentivement le texte sur la maladie d'Alzheimer (cf. fiche documentaire *Réagir vite freine l'évolution de la maladie d'Alzheimer*). Selon les compétences du groupe en lecture, vous pouvez formuler l'exercice différemment et aider les élèves en structurant le texte.

Il est possible aussi d'établir une collaboration avec le cours de biologie : dans ce cas, les élèves étudient la thématique en biologie et pendant les leçons consacrées à la vieillesse et peuvent aborder les questions éthiques liées au sujet.

2.2 Démence sénile (sec I/sec II)

Demandez aux élèves d'étudier chacun pour soi les articles sur la démence (cf. Fiche documentaire *Pourquoi la démence sénile ne doit pas signifier la fin de la vie* et *Démence: l'accepter plutôt que la refouler*). Discutez ensuite en classe de l'attitude des élèves sur le sujet.

Fiche documentaire: Réagir vite freine l'évolution de la maladie d'Alzheimer

Diagnostiquer rapidement la maladie permet de retarder l'aggravation des symptômes. Et donc de préserver le plus longtemps possible l'autonomie de la personne atteinte.

Peu à peu, on a la mémoire qui flanche. On n'arrive plus à utiliser son téléphone. On se perd dans les lieux familiers. «Il faut être attentif à des changements de ce genre», souligne Gabriel Gold, médecin-chef du service de gériatrie aux Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), car ces signes sont évocateurs de la maladie d'Alzheimer. «Le pire est alors de ne pas chercher de l'aide et de s'isoler de plus en plus. Rester dans l'incompréhension ne fait qu'augmenter la souffrance du malade et de ses proches», ajoute le spécialiste. Mieux vaut donc consulter au plus vite. Même si la maladie est toujours incurable, on dispose maintenant de tests de dépistage précoce et de médicaments qui retardent les symptômes.

Utiliser son cerveau

La maladie d'Alzheimer, la plus fréquente des démences, est liée au processus de vieillissement. C'est pourquoi, hormis dans les rares cas de maladie dite «familiale», le trouble dégénératif apparaît après 65 ans et frappe surtout les plus de 75-80 ans. Elle provient de l'accumulation dans le cerveau de deux types de protéines: d'une part les bêta amyloïdes qui forment des plaques toxiques pour les neurones, de l'autre les protéines tau qui bloquent le bon fonctionnement de ces cellules nerveuses et finissent par les tuer.

Pourquoi ces protéines, naturellement présentes dans le cerveau, se mettent-elles à s'agglutiner? C'est encore un mystère. On connaît toutefois des facteurs qui favorisent ce processus. Certains sont d'origine génétique. D'autres sont d'ordre physiologique, comme le diabète, un taux trop élevé de «mauvais» cholestérol ou l'hypertension. Au moins dans ce cas, on peut agir, puisque «si l'on traite l'hypertension, on diminue de moitié le risque de souffrir de l'Alzheimer», précise Gabriel Gold.

Le mode de vie joue aussi un rôle. Il peut avoir un rôle protecteur. Pour retarder l'apparition de la démence, mieux vaut nouer de nombreuses relations sociales, avoir un haut niveau d'éducation et, plus généralement, «utiliser son cerveau», selon le gériatre. Parler plusieurs langues est d'ailleurs un atout puisque «les bilingues ont un moindre risque de développer la maladie». Au-delà de l'intellect, le médecin conseille «d'avoir une bonne hygiène de vie et de faire régulièrement de l'exercice. C'est bon pour le cœur, mais aussi pour le cerveau.»

Réagir aux premiers signes

Il reste que même en suivant à la lettre ces recommandations, on n'est pas à l'abri de la maladie d'Alzheimer. Quelques symptômes devraient alerter la personne et ses proches. D'abord, des pertes de mémoire et de l'orientation dans l'espace, puis des difficultés à réaliser des tâches simples qui auparavant ne posaient aucun problème, des troubles de la communication, du comportement ou de l'humeur, qui peuvent conduire à une perte complète de l'autonomie.

Il est toutefois possible aujourd'hui de poser un diagnostic précoce de la maladie, avant qu'elle ne devienne invalidante. L'examen débute par des tests neuropsychologiques, «de petites épreuves qui consistent à poser des questions à la personne, à lui faire faire des dessins et à tester ses fonctions cognitives», précise Gabriel Gold. En cas de forte suspicion, l'IRM à haute définition permet de mesurer le volume de l'hippocampe, une structure du cerveau qui joue un rôle clé dans la mémoire. «Malheureusement, lorsque les premiers symptômes de la maladie apparaissent, les personnes ont déjà perdu 50% de leurs neurones.»

Il est aussi possible de détecter les protéines anormales en examinant le liquide céphalo-rachidien (fluide qui baigne le cerveau) prélevé par ponction lombaire et même d'obtenir des résultats plus précis à l'aide d'une technique d'imagerie, le «PET scan» (tomographie par émission de positons).

Certes, la maladie d'Alzheimer est toujours incurable. Mieux vaut toutefois la dépister au plus vite. Car il existe «deux familles de médicaments qui permettent, pendant un certain temps, de stabiliser les symptômes». Certains malades peuvent ainsi retarder le moment où ils ne seront plus capables de se laver ou de s'habiller seuls. C'est important pour eux, mais aussi pour leurs proches «qui pourront gagner une heure sur le temps qu'ils leur consacrent».

Patients et entourages réticents

L'idéal serait bien sûr de pouvoir bloquer l'évolution de la maladie en empêchant l'accumulation des protéines pathogènes. De nombreux chercheurs et médecins s'y emploient. Mais Gabriel Gould reconnaît que dans le domaine des troubles du grand âge, «les patients et leur entourage ont encore des réticences à participer à des projets de recherche». Ces études sont pourtant indispensables si l'on veut progresser dans la compréhension et le traitement de cette maladie qui, du fait du vieillissement de la population, est devenue un véritable défi pour la santé publique.

Extrait de: Le Matin Dimanche, le 19 octobre 2014, signé Elisabeth Gordon

Fiche documentaire: Pourquoi la démence sénile ne doit pas signifier la fin de la vie

On croit souvent qu'être âgé et atteint de démence sénile va de pair avec une perte totale ses capacités et ses moyens. Pourtant, la personne âgée peut encore vivre de belles périodes de lucidité.

Atlantico: L'idée qu'une personne âgée atteinte de démence ne peut plus prendre aucune décision par elle-même est très répandue. Est-ce vraiment le cas?

Philippe Hedin: Déjà, il faut savoir que la démence sénile est difficile à définir. C'est une grande question, car la notion de «démence» est vague. Il n'y a qu'après autopsie qu'on est sûr que la personne était, par exemple, démente d'Alzheimer. On peut définir la démence comme l'altération des facultés cognitives. Cela peut être dû à la maladie d'Alzheimer, qui est une forme de démence, mais la démence sénile peut être aussi causée par la maladie de Parkinson, par le SIDA ... C'est un désordre neurologique. Mais même les médecins ne sont pas d'accord entre eux concernant les sources de la démence sénile. Concrètement, la démence se manifeste par des comportements aberrants au quotidien, la personne va demander des dizaines de fois la même chose, ranger la vaisselle au réfrigérateur etc. Une personne démente ne perd pas toutes ses facultés décisionnelles, en tout cas jusqu'à un certain stade. Il est donc important d'en tenir compte et ne pas décréter qu'elle est devenue incapable. Bien au contraire, lui demander son avis, l'associer, contribuera à maintenir des capacités. Ses goûts, ses envies, ses refus sont à prendre en compte. Il est vrai que l'absence de communication verbale complique les choses, il faut tenir compte de son comportement, de son humeur. Le dément conserve des moments de lucidité qui peuvent être de grands moments de souffrance ou de dépression sévère. Au début de la maladie, il ne faut pas l'infantiliser, il faut maintenir ses capacités, ses compétences, ne pas le mettre en situation d'échec. Ne pas le réduire à la maladie mais continuer à le considérer comme une personne. Au début, peut-être envisager l'avenir par la désignation d'une personne de confiance, par un mandat de protection future en en discutant ensemble tant que c'est possible.

Pourquoi est-il si compliqué de concevoir que la démence n'empêche pas les moments de parfaite lucidité? Par quels mécanismes cette coexistence s'explique-t-elle d'ailleurs?

Philippe Hedin: Il y a des personnes, en début de démence, qui vont continuer à donner l'impression qu'elles

sont toujours capables de raisonner et qui vont faire illusion, on va croire qu'elles vont bien et, tout à coup, cela va s'effondrer car plus rien ne tient. L'autre exemple est celui des moments alternatifs, il y a des moments où la personne sera complètement «à l'ouest», et d'autres où elle sera complètement en phase avec son interlocuteur, pourra discuter normalement, mais cela ne dure pas.

Pour voir si une personne commence à être en démence, il faut prendre du temps. Il ne faut pas raisonner dans l'instant, en se disant que sur le moment elle va très bien. Il faut vérifier et ne pas être binaire. Il faut surtout rester calme, même si une personne âgée pose 10 fois la même question, il faut lui répondre et éviter de la contrarier, sinon elle s'enfoncera encore plus. Cela demande beaucoup de patience, ce n'est pas facile mais il n'y a pas de choix sinon la personne s'énerve, nous aussi, et la relation devient totalement négative. Lucidité et altération coexistent et ce n'est pas facile de faire la part des choses, cela demande beaucoup d'observation, de disponibilité, de patience de tolérance. Chaque personne reste singulière, même si elle connaît une perte croissante de son autonomie. Le dément pourra méconnaître le risque, le danger, il faut alors faciliter son environnement. Il pourra aussi perdre les règles sociales, les inhibitions... Il faudra expliquer, être attentif. D'une manière générale considérer que la personne garde de la lucidité conduit à la respecter en prenant en compte sa grande vulnérabilité, sa grande solitude.

Certains types de décision sont-ils davantage impactés par la démence? Ou «frappe»-t-elle de façon indéterminée?

Philippe Hedin: Je ne peux pas vraiment répondre car il y a vraiment une multitude de situations différentes. Il n'y a pas de situations-type, cela va dépendre des personnes, de leur histoire, de leur contexte. Cela peut être des choses insignifiantes comme des choses très graves. Il n'y a pas de modèle. On peut avoir des questions répétées sans cesse, une personne voulant parler à quelqu'un qu'elle a connu il y a 50 ans, elle va attendre quelqu'un, je connaissais une personne qui attendait le Président de la république par exemple. Ce sont des situations inadaptées, mais cela peut aussi être des choses totalement «folles», avec l'argent par exemple, ou même vouloir tuer quelqu'un. Ce n'est pas toujours évident. Certaines situations d'oubli des convenances sont parfois très gênantes, il faut gérer cela en expliquant. Si une personne vous saute au cou, c'est parce qu'elle oublie qu'il ne faut pas le faire... Je pense à une

femme d'à peine 50 ans, malade d'Alzheimer, que tous les hommes approchaient pour en profiter car il n'y avait plus d'inhibition sexuelle chez elle, l'envie n'était plus retenue, alors que dans la vie réelle la chose est beaucoup plus compliquée. C'est l'idée: il n'y a plus de barrières, de règles.

En quoi cela amène-t-il à repenser la prise en charge de cette maladie mais aussi la perception même que les malades en ont?

Philippe Hedin: On dit parfois que les personnes âgées retombent en enfance, mais je pense que cela ne sert à rien de les traiter comme des enfants. Il faut éviter d'être en opposition frontale avec elles: si la personne ne veut pas aller chez le médecin, il faut aller faire un tour, passer devant le cabinet, et rentrer sans lui dire. Avec un enfant, on sera frontal, on imposera des règles, c'est ce qu'il ne faut pas faire. La personne âgée n'est pas du tout un enfant, elle a un autre cheminement.

Il faut la respecter aussi dans son intimité, sa dignité, créer et maintenir constamment une relation de confiance. Tout cela impose de veiller à construire l'accompagnement des personnes avec elles-mêmes et leurs proches dans un climat bienveillant, positif. Cela demande aussi une réflexion plus présente sur l'avenir, sur les notions de personne de confiance, de directives anticipées... Et surtout s'appuyer sur les capacités résiduelles et non s'arrêter aux déficits.

Malheureusement, à ce jour, il n'y a pas vraiment d'espoir dans le traitement des démences. La seule chose est de savoir vivre cela le mieux possible, en faisant attention, en étant à l'écoute, prudent, et patient. Mais il n'y a pas de guérison.

Extrait de: atlantico.fr, publié le 22 Juin 2015, mis à jour le 26 Juin 2015

Philippe Hedin est le directeur de La vie à domicile, une association d'aide aux personnes dépendantes où il travaille depuis 25 ans.

Fiche documentaire: **Démence: l'accepter plutôt que la refouler**

Avec l'accroissement de l'espérance de vie, le nombre de personnes atteintes de démence augmente massivement en Suisse. Les coûts et les défis sont énormes. Comment la société doit-elle accompagner ce phénomène? Faut-il une politique nationale de la démence?

Le nombre de personnes atteintes de démence en Suisse devrait passer d'environ 111 000 aujourd'hui à 266 000 en 2050. Au niveau mondial, on s'attend à plus de 115 millions de patients déments au milieu du siècle, soit trois fois plus qu'actuellement. C'est en tout cas ce que prévoit le dernier Demographic Pulse de l'assurance Allianz Suisse.

La Suisse est particulièrement concernée, puisqu'elle a la plus haute espérance de vie en Europe et la 2^e dans le monde, après le Japon. Grâce à une bonne qualité de vie, les Suisses deviennent non seulement toujours plus vieux, mais vieillissent également en meilleure santé.

Mais cette longévité a un coût. Le grand âge ne va pas forcément de pair avec une démence, mais quiconque vit longtemps doit compter avec ce sort.

Cela signifie que certains processus ne fonctionnent plus, que le cerveau devient fragile, que la faculté de penser diminue, que l'on oublie les choses, que l'on perd l'orientation spatiale ou temporelle, que l'on ne reconnaît plus son voisin. Des choses difficiles, aussi bien pour les patients que pour leur famille.

Stratégie nationale

Environ 60% des personnes démentes sont traitées à la maison. Il n'est pas rare que les proches soient dépassés et aillent au-delà de leurs limites. Mais le défi concerne aussi diverses institutions. Aujourd'hui déjà, une grande partie des résidents de maisons de retraite sont déments. Et leur nombre devrait encore dramatiquement augmenter.

Compte tenu de cette évolution, l'Association Alzheimer Suisse réclame depuis des années une stratégie nationale en matière de démence. Deux motions sur la question ont même été acceptées par les commissions compétentes des deux Chambres du Parlement.

Pour Alzheimer Suisse, il s'agit de trouver des stratégies et des ressources «pour que les patients, leurs proches et le personnel soignant puissent gérer au mieux la vie quotidienne avec la maladie. En stimulant les capacités et l'autonomie dont les malades disposent encore, on arrive à retarder significativement le moment où ils auront besoin de davantage d'aide.»

Autonomie grâce à la technologie

Pour atteindre la plus large autonomie et la meilleure qualité de vie possibles chez les gens qui n'ont plus «toute leur tête», il existe différentes aides techniques. Par exemple un appareil portable muni d'un système GPS. Il permet à une personne démente de se déplacer librement dans une zone délimitée. Si elle quitte cette zone, une alarme se déclenche par SMS. Les personnes alertées peuvent alors immédiatement savoir où se trouve le patient et à quelle vitesse il se déplace.

Grâce à cet appareil GPS, les patients peuvent conserver un peu leurs habitudes et assouvir leur besoin de bouger. En même temps, ils peuvent participer à une vie sociale, ce qui est susceptible de ralentir le processus de dégénération.

Des capteurs fixés aux portes ou sur le bord des lits, peuvent aussi être d'une grande aide. Une alarme se déclenche dès que le patient quitte son lit ou ouvre la porte. Ce dispositif permettra peut-être aux proches du malade de dormir tranquilles quelques heures par nuit.

«Si l'on utilise les moyens techniques en fonction du stade d'évolution de la maladie, on peut garantir l'indépendance et l'autonomie des personnes démentes aussi longtemps que possible», a déclaré le gériatologue Helmut Mazander lors d'une récente conférence sur la sécurité des personnes démentes tenue à Bâle.

Une manière de vieillir

Spécialiste en soins depuis de nombreuses années et copropriétaire d'un commerce bâlois qui fournit du matériel spécifique pour faire face à cette maladie, Helmut Mazander plaide pour une prise en charge naturelle et innovante des personnes démentes. «La démence est tout à fait normale et fait partie de la vie. Nous devons apprendre à gérer ce phénomène et ne pas le refouler.»

Selon le gériatologue, il reste énormément à faire avant de pouvoir prétendre que tout va bien dans cette société pour les personnes atteintes de démence. «Trop souvent, elles sont enfermées», dénonce-t-il.

Mais il existe aussi des exemples plus positifs, comme la maison de soins de Sonnweid, à Wetzikon, dans le canton de Zurich, où les résidents peuvent se déplacer librement. Aucune porte n'est fermée à clef. Seul le jardin est clôturé.

Premier village pour déments

Un autre projet est prévu à Wiedlisbach, dans le canton de Berne. C'est là que devrait voir le jour, d'ici cinq à six

ans, le premier village de Suisse spécialement destiné aux personnes démentes, sur le modèle de celui de Hogewey (Pays-Bas). Les résidents pourront se déplacer librement et avec un sentiment d'autonomie dans ce cadre protégé muni notamment d'un cabinet médical, d'un kiosque, d'un café et d'un cinéma.

Directrice de l'Association Alzheimer Suisse, Brigitta Martensson salue cette initiative. «Ce village constitue une bonne offre pour des personnes avec une démence à un stade avancé», déclare-t-elle.

Helmut Mazander est plus prudent. «Nous devons nous demander comment nous pouvons créer une autonomie la plus grande possible dans un cadre ouvert, de manière à ce que les gens aient le sentiment de vivre dans un village. Pour le gérontologue, il ne faut pas construire un «village africain» avec un grand mur tout autour.

Ce qui est important, c'est que les gens se sentent libres et en sécurité. «Et ils se sentent ainsi lorsque le personnel est très bien formé, spécialisé dans les problèmes de démence et non de maladie, et lorsque les proches sont intégrés au processus», rappelle le gérontologue.

Extrait de: Swissinfo.ch, 19.02.2012, signé Gaby Ochsenbein

Démence

On connaît plus de cinquante affections dont les symptômes sont très proches de ceux de la maladie d'Alzheimer.

«Démence» est le terme générique qui désigne les maladies dans lesquelles des troubles de la mémoire s'associent au fléchissement d'autres fonctions mentales au point de rendre la personne dépendante.

La maladie d'Alzheimer est la forme de démence la plus fréquente (50%). La démence vasculaire est également répandue (18%).

L'âge constitue le risque le plus important de contracter la maladie. On estime qu'environ 8% de la population âgée de plus de 65 ans souffre de démence.

Attention toutefois: les troubles de la mémoire ne sont pas toujours les symptômes d'une démence débutante. Les facultés mentales s'altèrent avec l'âge, la vitesse d'assimilation des informations est plus lente et elle se répercute sur les capacités d'apprentissage et de mémorisation. Grâce aux tests neuropsychologiques, on arrive néanmoins à distinguer clairement les troubles de la mémoire liés à la vieillesse d'une démence débutante.

Source: Association Alzheimer Suisse

Les discriminations dues à l'âge

Vieillir s'accompagne souvent d'un processus d'exclusion. Les personnes âgées sont écartées du monde du travail et de la société. Cette exclusion est souvent liée au fait que les personnes âgées sont vues comme une charge et que la question de l'âge est largement considérée sous l'aspect du coût.

Le but du module III est de montrer aux élèves où ces discriminations se présentent et quels mécanismes se cachent derrière. Il s'agit aussi pour eux de voir quelles réflexions sous-tendent l'idée que la vieillesse est un fardeau. La formulation de contre-arguments permet aux élèves de changer de perspective et leur montre que la vieillesse peut aussi être considérée comme un atout.

1 La discrimination des personnes âgées dans le monde du travail

[1.1 Discerner les discriminations dues à l'âge dans le monde du travail \(sec I/sec II\)](#)

Où les discriminations dues à l'âge se présentent-elles dans le monde du travail? Recueillez des exemples avec les élèves (outre les seniors, cherchez aussi des exemples de discrimination des jeunes gens, des femmes, des étrangers). Examinez aussi les raisons de ces discriminations: pourquoi les entreprises ont-elles ces pratiques? Quelles sont leurs motivations cachées?

[1.2 Exemples de discrimination et contre-mesures \(sec I/sec II\)](#)

L'article paru dans le Tagesanzeiger (cf. fiche documentaire/fiche de travail «*Recherchons cuisinier, 25 à 35 ans*» – *En finir avec la limite d'âge dans les petites annonces*) montre aux élèves combien le problème de la discrimination due à l'âge est d'actualité dans le monde du travail. Les questions sont destinées à aider les élèves à comprendre le texte, à réfléchir personnellement sur le sujet et à se faire une opinion propre.

Fiche documentaire: «Recherchons cuisinier, 25 à 35 ans» – En finir avec la limite d'âge dans les petites annonces

Sur 24 897 annonces d'emploi examinées, seule une poignée vise des personnes plus âgées. L'Union patronale suisse opère aujourd'hui un changement de cap significatif.

Depuis les années 90, les milieux économiques se préoccupent du vieillissement démographique. Mais le recours à des travailleurs étrangers a pendant des années permis d'atténuer élégamment le manque de main d'œuvre – jusqu'à l'acceptation surprenante de l'initiative contre l'immigration de masse il y a un an: «Dès lors, le rôle de la main d'œuvre nationale a pris une nouvelle dimension», a dit récemment Valentin Vogt, président de l'Union patronale suisse. Lors de la conférence de presse organisée il y a deux semaines, l'Union patronale suisse et Economie-suisse ont présenté un programme visant à mieux intégrer le groupe d'âge des personnes de plus de 50 ans sur le marché du travail. Pour que le projet ait la portée nécessaire, les deux associations entendent se rendre dans les régions pour y associer les représentants des employeurs locaux et, simultanément, réunir des exemples, échanger des expériences et proposer des solutions.

Mais le message n'est pas encore parvenu à tous ses destinataires. Les offres d'emploi sont un indice du rôle que l'âge joue lors d'un engagement. A la différence de l'UE et des Etats-Unis, la liberté contractuelle permet aux entreprises suisses de discriminer les travailleurs en fonction d'une caractéristique telle que l'âge. C'est pourquoi les petites annonces publiées ici contiennent souvent des limites d'âge.

A la demande du Tagesanzeiger, Jobs.ch, le plus grand portail suisse d'offres d'emploi, a évalué ses annonces en cours. L'étude s'est basée sur les données que les entreprises saisissent sur le formulaire en ligne lorsqu'elles passent une annonce. Dans environ 43 pour cent des 24 897 offres d'emploi, les entreprises ont indiqué un âge idéal. Seules 20 annonces visaient des candidats de 45 à 65 ans, soit 0,08 pour cent du total. 204 annonces évoquaient la catégorie des 35 à 65 ans, la formulation précisant «âge idéal 35 ans et plus».

Un pour cent des annonces ciblent des seniors

Si on laisse de côté les catégories d'âges de 0 à 65 ans et de 25 à 65 ans, peu parlantes du point de vue d'une discrimination potentielle, on observe que les offres visant une main d'œuvre jeune domine: jusqu'à 24 ans (0,4 %), jusqu'à 34 ans (2,4 %), jusqu'à 44 ans (3,9 %), entre 25 et 34 ans (1 %) et entre 25 et 44 ans (3,5 %). Si 11,2 pour cent des annonces publiées sur Jobs.ch visent des jeunes candidats, la proportion n'atteint même pas 1 pour cent en ce qui concerne les seniors. En comparaison: fin 2013, près de 2,4 millions d'habitants de Suisse étaient âgés de 45 à 65 ans, soit une proportion d'environ 34 pour cent de la population. Chez les personnes de plus de 40 ans, il s'agit dans l'intervalle du seul segment d'âge en hausse.

«La pratique montre toutefois exactement le contraire: le recrutement ciblé de seniors n'est guère envisagé dans beaucoup d'entreprises», dit une étude de l'Institut für Organisation und Personal de Université de Berne qui n'a pas encore été publiée.

L'exploitation réalisée par Jobs.ch doit cependant être interprétée avec prudence. D'un côté parce qu'il n'est pas possible de chiffrer précisément le nombre d'annonces publiées sans le formulaire en ligne où une limite d'âge a été fixée. De l'autre parce que: «Bien des entreprises fixent une limite d'âge dans les annonces pour limiter le nombre des candidatures. Ça ne signifie pas, et de loin, qu'elles appliquent réellement le critère de l'âge lors de la sélection», explique Pascal Scheiwiller, à la tête de la société de conseil en matière de carrière et d'outplacement Lee Hecht Harrison en Suisse jusque fin 2014. Mais beaucoup d'entreprises auraient par ailleurs une limite d'âge claire à l'interne pour certains postes, voir pour tous les recrutements. «Mais elles ne le communiquent pas à l'extérieur, et surtout pas dans les annonces, pour ne pas prêter le flanc à des attaques et se rendre impopulaire auprès du public», ajoute Pascal Scheiwiller.

Pour Norbert Thom, professeur émérite en organisation et personnel à l'Université de Berne, la catégorie des «employés âgés» commence dès l'âge de 40 ans. «Personne ne reconnaît que la discrimination due à l'âge est très répandue», dit Norbert Thom. Comme mesure contre la discrimination des seniors, il demande aux entreprises de renoncer aux limites d'âge dans les annonces. «Elles sont une énorme déception pour les personnes plus âgées.» Certes, on peut tout aussi bien sélectionner en indiquant dans l'annonce une liste complète d'expériences professionnelles, mais c'est alors les qualifications, et non l'âge, qui sont au premier plan. Interdire la discrimination due à l'âge, comme le fait l'Allemagne, ne doit toutefois être envisagé qu'en dernier recours: «Il faut que les associations économiques commencent par exercer une pression publique sur leurs membres pour qu'elles n'inscrivent plus de limites d'âge dans leurs annonces.»

La Société des employés de commerce souhaite elle aussi que les entreprises renoncent d'elles-mêmes à indiquer une limite d'âge: «Il nous paraît bien plus utile que les entreprises soient convaincues de la valeur des aînés que de leur imposer une réglementation légale», déclare Manuel Keller, responsable emploi et conseils à la Société des employés de commerce. Les branches qui ciblent actuellement leur recrutement sur la main d'œuvre jeune seraient davantage motivées à pratiquer un recrutement qui ne discrimine personne en raison de son âge.

(...)

Extrait de: Tagesanzeiger, 6.2.2015, signé Michael Soukup, raccourci

Fiche de travail: «Recherchons cuisinier, 25 à 35 ans» – En finir avec la limite d'âge dans les petites annonces

1. Qu'est-ce que la discrimination? Définissez le terme dans vos propres mots.

2. Pourquoi les personnes plus âgées sont-elles discriminées?

3. Quelles sont les solutions possibles?

4. Que pensez-vous de ces solutions? Lesquelles fonctionnent à votre avis, lesquelles ne fonctionnent pas? Pourquoi?

La vieillesse, une chance

Pour pouvoir aborder le vieillissement de la société avec un regard positif, il nous faut discerner les chances qu'il présente. Si nous parvenons tous ensemble à relever ce défi de manière constructive, notre cohabitation restera marquée par le respect mutuel et il sera possible, pour tout le monde, de vieillir dans la dignité.

Le module IV a pour but d'amener les élèves à discerner les avantages d'une société vieillissante et à élaborer leurs propres réflexions et idées sur la manière de relever ce défi. L'interview de Peter Gross leur permet de faire la connaissance du plus célèbre défenseur de la vieillesse et de ses opportunités et de se confronter à ses arguments.

L'exercice ludique et ironique proposé en conclusion permet d'aborder avec les élèves la fonction essentielle de l'humour et de l'autodérision pour une psyché saine. L'éventail se ferme en outre sur les stéréotypes, montrant comment on peut gérer pareils clichés de manière constructive.

1 Les avantages d'une société vieillissante

1.1 «Le vieillissement est une bénédiction» (sec I/sec II)

Demandez aux élèves de réfléchir aux préjugés concernant une société vieillissante. Dans quelle mesure peut-on profiter des personnes âgées? Que faut-il faire pour mieux promouvoir et intégrer les personnes âgées?

Utilisez pour ce faire le texte La longévité – une chance pour notre société. Demandez aux élèves de le lire attentivement, recueillez les avantages de la vieillesse dans le cadre d'une discussion en classe et complétez les par ceux que les élèves trouvent par eux-mêmes.

Fiche documentaire: **La longévité – une chance pour notre société**

Le nombre de personnes qui vivent bien pendant longtemps a atteint un record sans précédent. En l'espace de deux siècles, l'espérance de vie a augmenté de trente ans en Suisse. Selon un communiqué de presse, les Européens ont grandi de 11 cm au cours du siècle dernier, ce qui est réjouissant. La population suisse a doublé au cours des cent dernières années, ce qui est source de fierté. L'augmentation de l'espérance de vie a-t-elle été ou est-elle pour autant célébrée quelque part? Au contraire: c'est l'état d'urgence au cœur de la civilisation qui est décrété. La crainte de ne plus pouvoir verser les retraites figure dans tous les baromètres des préoccupations. La multimorbidité des seniors, la démence et Alzheimer dominent les gros titres. La prévoyance matérielle monopolise la réflexion sur la dimension du vieillissement qui fait sens, la prévoyance immatérielle, alors qu'elle est tout aussi importante. Comme l'exprime le psychanalyste autrichien Viktor R. Frankl, celui qui sait le pourquoi de la vie peut endurer quasiment n'importe quel comment.

Avantages

La société de longévité, nom que nous préférons donner à la société vieillissante, présente toute une panoplie d'avantages évidents. A l'époque prémoderne, et aujourd'hui encore dans de vastes régions d'Afrique, d'Asie et d'Amérique du Sud, l'espérance de vie était (ou est) en moyenne de quarante ans, l'âge où les gens atteignaient l'apogée de leur énergie créatrice. La guerre, la peste et le choléra réduisaient la vie à un fragment. Les gens grimpaient les échelons de la vie pour les dégringoler aussitôt le sommet atteint. La mort brutale et prématurée était la triste normalité. Il est très facile de définir le sens du vieillissement en termes d'avantage mesurable. Aujourd'hui, pour la première fois de l'histoire, le cycle de la vie est en quelque sorte complet. Il comprend également l'automne de la vie, l'être et l'avoir été, la semence et la récolte. Arthur Schopenhauer a très justement écrit que les quarante premières années de la vie fournissent le texte, les trente années suivantes le commentaire. Une réflexion sur la limite et le caractère éphémère de sa propre vie est uniquement possible dans une société de longévité.

Une fantastique fenêtre sur le temps

L'augmentation de l'espérance de vie ouvre une nouvelle fenêtre sur le temps inconnue jusqu'ici. Nous ne pouvons ignorer ce cadeau et ne pas l'exploiter. Il nous

offre en effet d'autres avantages indéniables. Ainsi, par exemple, le fait de voir autant de générations cohabiter pacifiquement est inédit dans l'histoire. Le doyen du monde est décédé récemment, à 123 ans. Il avait une fille et un fils, sept petits-enfants, quinze arrière-petits-enfants et cinq arrière-arrière-petits-enfants. Les enfants qui naissent en Suisse cette année ont 50 % de chances d'atteindre l'âge de 100 ans. Normalement, ils auront le bonheur de connaître non seulement leurs grands-parents, mais aussi leurs arrière-grands-parents et leurs arrière-arrière-grands-parents, voire peut-être même la génération précédente. Ils grandiront dans une culture du souvenir à plusieurs voix. Dans les établissements pour personnes âgées, il n'est pas rare de voir cohabiter deux générations. Les conséquences ne sont pas encore tout à fait prévisibles. Pour ce qui est de la juste interprétation des événements historiques, on ne pourra plus parler d'une interprétation correcte ou erronée, mais d'une interprétation à plusieurs voix.

Evolution démographique

Cela tombe sous le sens qu'une société avec moins d'enfants mais une plus grande espérance de vie constitue un niveau de l'évolution démographique plus souhaitable qu'un «âge de pierre» démographique avec de nombreux enfants et une espérance de vie courte. Je ne vois pas pourquoi à la grande valeur que représentent nos enfants ici en Suisse, on pourrait préférer une progéniture nombreuse selon le modèle de cultures non-européennes. Nos enfants sont en principe désirés, ce qui constitue un formidable acquis des sociétés libres et ouvertes dans lesquelles tout, de la coiffure au poste de travail, dépend de la responsabilité individuelle. Nul besoin d'être économiste pour savoir que plus un bien est rare, plus il est précieux. Chez nous, les enfants sont tous des enfants-rois. Nous recevons à juste titre des faire-part de naissance avec des photos de nouveau-nés sous-titrées «Je me porte à ravir». Par contre, quand un enfant naît en Somalie, dans le Sahel, en Inde ou au Brésil, une réalité cruelle, et souvent la mort, constituent son lot. Les fils «en trop» sont nombreux à chercher leur salut dans le terrorisme, la criminalité ou à prendre la fuite par les mers.

Défis

Certes, la vieillesse n'est pas épargnée par les contraintes, et les défis sont multiples. L'assurance vieillesse et survivants ou l'assurance de rente est source de préoccupation, à un tel point que la prévoyance immatérielle, la question des avantages et du sens du vieillissement, est passée au second plan. On oublie

volontiers que dans le système de répartition, ce ne sont pas seulement les jeunes qui financent les seniors, mais que ce sont les personnes actives et les retraités qui financent les enfants et les jeunes ou les établissements qu'ils fréquentent via l'impôt sur le revenu et l'impôt sur la fortune. Si l'initiative sur les familles avait été votée, elle aurait coûté quelque deux milliards. Qui a déjà calculé ce que les nombreux écoliers et étudiants nous coûtent en Suisse? Qui a déjà calculé la contribution des retraités à ces coûts via l'impôt sur le revenu et l'impôt sur la fortune qu'ils continuent à payer? Qui a calculé combien de retraités continuent à verser des cotisations à l'AVS? Quand le départ forcé à la retraite sera enfin abrogé, bon nombre d'entre eux continueront à travailler. Une immigration endogène ne pourrait-elle pas remédier à la pénurie de main d'œuvre qui va s'accroître ces prochaines années? La devise devrait consister à privilégier l'immigration endogène plutôt qu'exogène. Cette devise devrait également s'appliquer aux enseignants et pas uniquement en augmentant les nombreux temps partiels, mais en continuant à employer les enseignants qui le souhaitent et qui le peuvent.

Et contraintes

En ce qui concerne les contraintes liées à la vieillesse, on pense aux déficiences irréversibles et à la limitation des facultés physiques et mentales, en particulier chez les personnes très âgées. Mais le déclin, la mort, et l'affaiblissement ont aussi un sens. Que ce soit en saut en longueur ou en hauteur, il n'y a plus d'amélioration possible à septante ans. Par contre, pour ce qui est de jouer du violoncelle – on pense au violoncelliste Pablo Casals – ou du développement de l'âme et de l'esprit, c'est possible. Les personnes âgées vivent de manière plus intensive et sensible. La mort revêt elle aussi un autre visage. Elle devient plus aimable. Se lever devient plus difficile, mourir plus facile, commentait avec humour le philosophe Montaigne à ce sujet. Il y a beaucoup de vrai là-dedans. Il est toutefois difficile de retirer quelque chose de positif de ces maladies liées à la vieillesse dont on parle tant, comme la démence et sa forme secondaire Alzheimer. Une observation attentive de la littérature correspondante montre néanmoins qu'une réévaluation prudente est en marche. On peut présumer que cette réévaluation trouve son origine dans les ouvrages littéraires partiellement autobiographiques qui abordent ces maladies sous un angle très personnel, comme l'ouvrage d'Arno Geiger «Le vieux roi en son exil» (2012), celui de David Sieveking «Ne m'oublie pas» (2013) ou le livre particulièrement touchant de

Jonathan Franzen «Le cerveau de mon père» (Reinbek 2002).

Ces ouvrages relatent une approche bienveillante des aspects de ces maladies, ne se limitant pas à leurs côtés diaboliques. Nous avons appris récemment que l'Université de Bâle a mis au point une pilule pour oublier, censée contribuer à effacer les mauvais souvenirs de la mémoire. Une maladie qui aide non seulement à oublier un passé douloureux mais aussi un avenir angoissant a-t-elle un sens? La lente déchéance dans le cercle familial ne serait-elle pas une école du dévouement et de la tendresse, aussi incroyable que cela puisse paraître? N'est-il pas paradoxal que dans cette société moderne, on veuille vivre de plus en plus longtemps, mais mourir rapidement?

Se sens historique de la longévité?

Dans les tréfonds de l'avènement de la société de longévité sommeille encore une question, dont la réponse ne peut être qu'une supposition et qu'un tâtonnement prudent, à savoir: le vieillissement de la société moderne ne pourrait-il pas avoir une signification historique? Serait-ce une réponse pour apaiser ou tempérer une société hyperactive qui consume ses propres fondements vitaux? Les brillantes réussites de la civilisation occidentale reposent sur des efforts extrêmes de ses acteurs, que l'on sollicite de plus en plus. Une consommation effrénée des ressources naturelles et humaines a été le prix à payer pour l'avènement de l'époque moderne. Cette évolution a uniquement été possible grâce à une hausse des taux de natalité et à une croissance démographique rapide. Depuis plusieurs décennies, les limites de ce programme de croissance ininterrompu et de plus en plus rapide alimentent des débats angoissés. Du Club de Rome dans les années 70 jusqu'à la récente apocalypse de Stephen Emmot «Dix milliards» (2013), qui part du principe que nous allons au-devant d'une situation d'urgence inextricable et sans précédent à la fin de ce siècle lorsque nous atteindrons probablement les dix milliards d'êtres humains sur la terre. Notre salut se trouve-t-il dans la société de longévité, avec une augmentation à l'échelle mondiale du nombre de personnes âgées et très âgées et une diminution à l'échelle mondiale du nombre d'habitants?

Utopia

Selon l'écrivain irlandais Oscar Wilde, aucune carte du monde n'est digne d'un regard si le pays de l'utopie n'y figure pas. Il est peut-être utopique de supposer que l'augmentation du nombre de personnes âgées et l'ex-

pansion de la société de longévité engendrent un effet apaisant, avec des oasis de calme, des espaces de douceur et de lenteur, des lieux propices à la réflexion et au souvenir. Toutefois, au vu des signes de lassitude croissants et des symptômes d'épuisement dans la société moderne, du burnout au TDAH en passant par la dépression qui prend des proportions endémiques, le sens historique des sociétés de longévité pourrait être de renoncer aux jeux de pouvoir pour tendre vers une modération générale latente. La modération générale, ce à quoi tout le monde aspire au plus profond de son cœur troublé, s'impose également pour le devenir de nos descendants, de nos enfants et petits-enfants.

Nous vivons une époque d'auto-expérimentation à grande échelle, car tôt ou tard, les populations d'autres continents emboîteront le pas au Japon, à l'Europe et aux Etats-Unis sur la voie qu'ils ont tracée. Vu leur misère, que pourraient-elles souhaiter d'autre qu'une structure démographique apaisée? Ainsi sommes-nous les leaders mondiaux d'un développement que toutes les cultures connaîtront tôt ou tard et, espérons-le, qu'elles réussiront à gérer. Le monde a les yeux rivés sur nous pour voir comment nous allons, nous les Suisses et les Européens, gérer cette évolution.

Peter Gross

Curriculum Vitae

Peter Gross, professeur émérite et docteur en sc. pol. habil., a été titulaire de chaires de sociologie dans les universités de Bamberg (d) et de St-Gall (HSG). Il est l'auteur de livres à succès tels que «Die Multioptionsgesellschaft» (1994); «Jenseits der Erlösung. Die Wiederkehr der Religion und die Zukunft des Christentums» (2007) ou encore «Wir werden älter. Vielen Dank. Aber wozu?» (2013). Son dernier livre s'intitule «Ich muss sterben» (2015).

Extrait de: Deuxième Symposium suisse de gérontologie 2015, Pro Senectute 2015

2 Aborder la vieillesse avec ironie

[2.1 Discerner les clichés sur la vieillesse \(sec I/sec II\)](#)

La fiche de travail Les clichés sur la vieillesse permet aux élèves de réfléchir activement à ce qu'est un cliché et d'y recourir volontairement. Elle amorce un processus de réflexion.

[2.2 Aborder la vieillesse avec ironie \(sec I/sec II\)](#)

Les 30 raisons de ne pas avoir peur de vieillir (cf. fiche documentaire/fiche de travail 30 raisons de ne pas avoir peur de vieillir) permettent d'aborder la thématique sur le mode humoristique.

Vous pouvez commencer par discuter avec les élèves de l'importance que peut avoir l'humour, et l'autodérision, pour vivre heureux ses années de vieillesse.

Vous pouvez ensuite en tirer des déductions sur les stéréotypes liés à l'âge. Les raisons énumérées sont drôles précisément parce qu'elles se servent de ces clichés. Avec les élèves, désignez les différents stéréotypes. Un regard empreint d'autodérision permet de découvrir les aspects positifs que comportent certains déficits dus à la vieillesse.

Les exercices 4 & 5 incitent les élèves à se poser des questions sur les clichés qui les concernent eux-mêmes et qu'ils contredisent peut-être. Ils prennent ainsi conscience de la manière dont fonctionnent les clichés.

Fiche de travail: **Les clichés sur la vieillesse**

Cliché = lieu commun, banalité qu'on redit souvent et dans les mêmes termes;

poncif.

Source: www.larousse.fr

1. Formulez dans vos propres mots ce qu'est pour vous un cliché.

2. Quels clichés connaissez-vous sur la vieillesse? Qu'est-ce qui est «typique» des personnes âgées ou des jeunes gens? Formulez quelques clichés.

Les gens âgés sont...

Les gens âgés ont pour habitude de...

Les jeunes sont...

Les jeunes ont pour habitude de...

Fiche documentaire: 30 raisons de ne pas avoir peur de vieillir

Peur de vieillir? Il n'y a pas de quoi, car la liste ci-dessous convainc par des arguments en béton des avantages de la vieillesse. Armé de cette liste, on peut vieillir en paix.

1. Tu peux manger ton repas du soir dès quatre heures de l'après-midi.
2. Tu profites enfin de l'argent que tu as versé à ta caisse-maladie.
3. Tu n'intéresses plus les preneurs d'otage.
4. Tu ne peux plus guère être taxé de harcèlement sexuel.
5. Tu as toujours le temps quand tu veux.
6. Tu n'as jamais le temps quand tu ne veux pas.
7. Les gens croient enfin que tu n'es pas hypochondriaque.
8. Tes secrets sont bien protégés, car tes amis ne s'en souviennent pas non plus.
9. Ta réserve de cellules grises atteint des proportions chiffrables.
10. Ta vue ne se détériorera plus.
11. Tu peux t'acheter des vêtements que tu porteras éternellement.
12. Nul n'attend plus de toi que tu entres dans un immeuble en flammes pour sauver des vies.
13. Tu n'as plus besoin d'apprendre à tout prix parce que tu sais déjà tout.
14. Tes articulations sont plus fiables que les prévisions météo.
15. Tu seras libéré en premier en cas de prise d'otage.
16. Tu n'as plus besoin de rentrer le ventre quand tu rencontres quelqu'un.
17. Tu peux enfin monter une boussole dans ta voiture.
18. Tu n'as plus besoin de lire le journal, parce que tes bras sont trop courts.
19. Tu peux maintenant chanter sur la musique d'ascenseur.
20. Tu adores les histoires des opérations des autres.
21. Tu apprends que le café est une des choses les plus importantes dans la vie.
22. Tu ne reçois plus de contravention pour excès de vitesse.
23. Tu as davantage de poils dans les oreilles que de cheveux sur la tête.
24. Ta déclaration d'impôts est facile à remplir.
25. Les mois passent à toute vitesse.
26. Tu peux à nouveau déguster de la nourriture pour bébé.
27. Tu peux voir et revoir tous les films à tout moment.
28. Tu te réjouis que ta retraite soit bien plus élevée que ne le sera jamais celle des jeunes.
29. Tu n'as plus besoin de réveil, parce que tu te réveilles tout seul.
30. Tu peux faire une fête et les voisins ne s'en aperçoivent même pas.

Fiche de travail: **30 raisons de ne pas avoir peur de vieillir**

1. Dans quelle mesure est-il important de pouvoir rire de soi-même?

2. Dans quelle mesure est-ce aussi important quand on prend de l'âge?

3. Quelles raisons trouvez-vous bonnes? De quoi vous réjouissez-vous en vieillissant?

4. Qu'est-ce qui vous fait rire à votre sujet?

5. Formulez sur un mode ironique et sous forme de clichés cinq raisons de ne pas vouloir rester jeune.

Impressum

Auteur: Urban Sager, Zentrum Geschichtsdidaktik und Erinnerungskulturen, HEP Lucerne

Rédaction: Kurt Stadelmann, Gallus Staubli, Musée de la communication

Traduction: Stéphane Rigault, Berne

Mise en page et illustrations: Grafikatelier Saxer, Berne, www.hanessaxer.ch

Correction: Stéphane Rigault, Berne

Les contenus de ces matériels didactiques sont libres d'utilisation dans le cadre scolaire. Toute autre utilisation exige l'autorisation du titulaire des droits, le Musée de la communication de Berne. Il n'a pas toujours été possible d'identifier les titulaires des droits sur les textes et les photos. Les droits légitimes sont rétribués dans le cadre usuel.

Copyright: © Musée de la communication, Berne, 2015

Musée de la communication
Helvetiastrasse 16
CH-3005 Berne
T +41 (0)31 357 55 55
F +41 (0)31 357 55 99
communication@mfk.ch
www.mfk.ch