



# On peut être vieux et être utile, créatif, se marrer et bouger

En cette Journée internationale de la personne âgée, le canton axe ses actions sur la lutte contre l'âgisme. Des représentations négatives de la vieillesse qui peuvent avoir des effets délétères sur la santé des aînés. L'occasion de dresser le portrait d'un vieux qui assume être vieux, sans pour autant se sentir inutile ou apathique.

PRISKA RAUBER

**CLICHÉS.** Les personnes âgées coûtent cher, elles sont sourdes, technophobes, dépendantes, inutiles, malades et intransigeantes. Des représentations de la vieillesse pour le moins négatives, qui habitent pourtant les sociétés modernes. On parle d'âgisme. C'est pour lutter contre ces clichés et leurs conséquences que le Gérontopôle (voir ci-dessous) organise – en cette Journée internationale de la personne âgée – diverses actions de sensibilisation à une vision positive du vieillissement, sous le slogan «Il n'y a pas d'âge pour se marrer, bouger, être créatif, aider...» Tout Bertrand Baumann!

A 74 ans, cet ancien enseignant de français a trouvé un nouveau souffle depuis sa retraite. Son agenda étouffe sous les épigraphes. Depuis neuf ans, il offre son temps aux autres et à lui-même. «Je dois dire que si l'on a la santé, la vie est un magnifique cadeau. Il faut en profiter jusqu'au bout!»

Alors il s'est mis en quête de tout ce qui lui apporterait du plaisir. Et comme ce qui lui procure du plaisir tourne autour des livres, il s'est engagé bénévolement auprès de la Bibliothèque sonore romande, à Lausanne, où il enregistre les

jeudis des œuvres destinées aux aveugles et malvoyants. Tous les lundis matin, c'est dans les EMS qu'il fait la lecture aux résidents. En ce moment, des *Mémoires d'outre-tombe*, de Chateaubriand. «Parfois certains s'endorment. Mais ça n'a aucune importance! C'est qu'ils doivent se sentir bien!»

## Théâtre et yoga

Des livres, il en écrit aussi désormais. Bertrand Baumann a publié deux recueils aux Editions de L'Aire. Le premier en prose en 2003, *Écrit dans le vent*, et aujourd'hui des poèmes *Avec mon destin bras-dessus, bras-dessous*. «Enfin, je n'ai plus à faire de photocopies de mes textes pour mes amis!» Du temps qu'il a gagné pour prendre des cours de théâtre ou pour pratiquer le yoga chez l'une de ses voisines. Ou encore pour livrer les repas à domicile, dans sa commune de Corminboeuf. Chargé, l'agenda, disait-on.

Père de six enfants, grand-père de six petits-enfants, Bertrand Baumann vit seul aujourd'hui, séparé de sa deuxième femme. «Et débarrassé de mes parents – je le dis un peu crûment, mais il faut bien avouer que leur mort fut un soulagement pour moi – je me suis trouvé disponible. J'ai eu la malchance, ou la chance, de connaî-



Depuis la retraite, l'agenda de Bertrand Baumann, 74 ans, étouffe sous les épigraphes. RÉGINE GAPANY

tre une enfance pénible. Je n'ai pas choisi de naître. Ma mère était très, que dire... rabat-joie. A tel point qu'à l'âge de 20 ans j'ai pensé au suicide. Mais je puis dire que, dès lors, mon bien-être est allé crescendo jusqu'à aujourd'hui, où je me sens très à l'aise avec la vie.»

Il sait sa chance d'avoir la santé. Pour autant, il ne cherche pas à l'entretenir. «Du

sport? Jamais!» Un régime sans sel? «Mais non! Quelle idée! De tout, sans exagération peut-être. J'ai très peu de principes, somme toute... Et ceux que j'ai, je suis prêt à en changer!»

Il sait aussi sa chance d'être positif, quand d'autres abordent leur retraite avec angoisse. Car elle est aussi synonyme de la fin de la vie qu'on dit active. A ceux qui craignent

le vide, Bertrand Baumann conseillerait de «changer de paradigme, et de se demander ce qui leur ferait plaisir. Aller du côté du plaisir me paraît un bon moyen de vivre! Il existe tellement d'activités, bénévoles ou non, pour contenter chacun.»

## Peur de la mort

Selon lui, si la représentation de la vieillesse est si négative, c'est en raison d'un mécanisme de protection. Créer un fossé entre le «nous» et le «eux» protège un peu contre l'angoisse de la mort. «On a terriblement peur de la mort. On ne la connaît plus, on ne la vit plus... A la fois cause et conséquence du fait qu'on la craint. Mais avec la vie, ce sont deux faces de la même médaille.» Lui ne la craint pas. «Je pense qu'on disparaît, purement et simplement. Qu'on se dissout dans la nature.»

Quant aux clichés, il ne s'en sent personnellement pas victime. Du moins cela ne le touche-t-il pas. «On me traitera peut-être de "vieux con" alors qu'on m'aurait traité de "con" autrefois! Et alors?» Il voit de quoi la vieillesse l'a gratifié. De

## Les activités de ce jeudi

**Bulle.** Les résidents des foyers de la ville tiennent un stand sur le marché, et fabriqueront des bricelets, jeudi de 8 h à 12 h.

**Sâles.** Au Foyer St-Joseph, les habitants sont invités à un atelier de confection de pâtisseries, de 13 h à 17 h.

**Romont et alentours.** Le Réseau santé Glâne fera circuler une valise dans la ville et dans les environs. Chaque personne en sa possession pourra écrire sa destination de rêve pour des vacances et un message, qui seront discutés dans les homes glânois.

**Fribourg.** A noter encore un débat politique avec des candidats au Conseil national, de 17 h 30 à 19 h, à l'École d'ingénieurs de Fribourg. Infos: [gerontopole-fribourg.eia-fr.ch](http://gerontopole-fribourg.eia-fr.ch)

## Forme subtile de maltraitance



**GÉRONTOPSYCHOLOGIE.** Marianna Gawrysiak (photo) est gérontopsychologue, elle travaille depuis plus d'un quart de siècle en psychiatrie gériatrique au Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM), à Marsens. Elle est également psychologue-conseil auprès de la section fribourgeoise de l'Association Alzheimer, qu'elle représente au sein du Gérontopôle. Une plateforme d'échanges interdisciplinaires autour des questions du vieillissement, qui organise aujourd'hui des actions de sensibilisation contre l'âgisme.

## L'âgisme?

Pour reprendre une définition un peu technique, l'âgisme se manifeste par des croyances et des attitudes qui visent la discrimination, voire l'exclusion d'une per-

sonne sur la base de son âge. Pensons aux difficultés rencontrées par les personnes qui veulent retrouver un travail après la cinquantaine. Et à tous les lieux communs selon lesquels toute personne âgée est malade, confuse, déprimée, dépendante, etc.

## L'âgisme touche également les

**professionnels qui travaillent avec des personnes âgées, comme c'est votre cas...**

Absolument. Un pédiatre, par exemple, est tenu en plus haute estime qu'un psychogériatre, une infirmière travaillant dans une unité de cardiologie est mieux considérée qu'une infirmière travaillant dans un EMS. Cette subtile discrimination est mise en évidence par le fait que très peu de jeunes professionnels se destinent à ce type de spécialisation.

**Alors que la population ne cesse de vieillir...**

Il y a dans nos sociétés modernes un véritable paradoxe: d'un côté, on souhaite vivre le plus longtemps possible et ce souhait se réalise grâce à une espérance de vie qui est devenue très élevée. D'un autre côté, on ne souhaite pas être considéré

comme un vieux, alors même que le nombre des personnes âgées surpasse celui des plus jeunes. C'est donc maintenant ou jamais qu'il est nécessaire de changer nos mentalités à l'égard du vieillissement.

## Les recherches relèvent que cette stigmatisation peut aboutir à la maltraitance. De quelle façon?

Dans une société où les valeurs dominantes sont celles du jeunisme, une personne qui avance en âge ne peut pas se sentir valorisée. Plus elle vieillit et plus elle se sent en contradiction avec les valeurs ambiantes, plus elle se sent pour ainsi dire mise à l'écart de la société. C'est cela qui peut aboutir à une forme subtile de maltraitance: le sentiment d'inutilité, la baisse de l'estime de soi, le manque de considération laissent peu à peu la personne âgée sur le bord du chemin, au point qu'elle finit par renoncer d'elle-même à jouer un rôle actif, et cela ne va pas sans souffrance.

## On en parle pourtant peu...

En effet. La preuve même de l'existence de l'âgisme dans nos sociétés se trouve dans le fait que les nombreuses recherches en gérontologie, qui portent sur cette question, n'intéressent pas le public, et par conséquent, les médias. Par exemple, ces dernières années, ils relatent régulièrement les affaires de suicide chez les jeunes, mais rechignent à mentionner que le taux de suicide chez les personnes âgées est bien plus élevé. ■

temps, de la conscience de l'instant, du sentiment d'être utile, un peu plus sage. Il se marre, bouge, crée et aide. Et c'est un vieux. ■

## PUBLICITÉ

**POUR FRIBOURG**  
Christian Levrat

Conseil des Etats 2015

LES VERTS | PÉV | CENTRE GAUCHE | PS