



Un programme pour briser les stéréotypes sur les seniors

Dans notre société, il ne fait pas forcément bon vieillir. Une série de stéréotypes, de préjugés ou de discriminations touchent les personnes âgées. Des chercheurs fribourgeois ont obtenu un prix de la Fondation Leenaards pour développer un programme de prévention de l'âgisme.

DOMINIQUE MEYLAN

SOCIÉTÉ. L'âgisme est bien plus fréquent que le sexisme ou le racisme, des études le prouvent. Et pourtant, il est largement méconnu. Défini comme la discrimination d'un groupe d'âge envers un autre groupe d'âge, ce phénomène concerne, le plus souvent, les personnes âgées qui sont frappées de stéréotypes, de préjugés ou de discriminations.

Il peut s'agir de comportements condescendants ou d'attitudes infantilisantes. Dans les cas les plus graves, l'âgisme se manifeste par des insultes ou de la maltraitance physique. Au niveau institutionnel aussi, l'accès à certaines prestations peut être restreint en fonction de l'âge.

Ce phénomène est loin d'être anodin. Les conséquences sont réelles, que ce soit sur la santé ou le bien-être. «Des études longitudinales ont montré que les adultes, qui avaient une perception négative de la vieillesse, avaient un déclin cognitif plus marqué, davantage de problèmes cardiovasculaires et une espérance de vie inférieure de sept ans», rapporte Christian Maggiori, professeur à la Haute Ecole de travail social Fribourg (HETS-FR).

«Un des mécanismes dangereux actuellement, c'est qu'on ignore l'âgisme. Les victimes elles-mêmes l'ignorent», poursuit-il. Aucun programme de sensibilisation n'existe à l'exception de quelques activités ponctuelles.

Prix Leenaards

Des chercheurs de la HETS-FR, associés à des ingénieurs de l'institut HumanTech de la Haute Ecole d'ingénierie et d'architecture (HEIA-FR), se proposent de remédier à la situation et d'imaginer un programme de prévention à l'intention des enfants de 7 à 11 ans. Pour ce projet novateur, ils ont reçu un prix de la Fonda-



Avec d'autres chercheurs, Christian Maggiori (à gauche) et Francesco Carrino développent un programme de prévention de l'âgisme. ANTOINE VULLIQUOT

tion Leenaards. Cet important soutien financier se monte à 310 000 francs répartis entre trois projets.

Pour comprendre comment se manifeste l'âgisme, les chercheurs commenceront par s'adresser directement aux enfants et aux seniors dans des ateliers. Selon les connaissances actuelles, le phénomène se retrouve dans tous les domaines de la vie, que ce soit dans la formation, la prise en charge sociale ou médicale ou dans le cercle familial.

Plusieurs études montrent par exemple que les personnes de 65 ans et plus reçoivent moins de traitements médicaux, alors que l'effet leur serait tout aussi bénéfique. «Ces stéréotypes, qui font partie de la personne, vont déterminer et influencer sa manière de fonctionner», expose Christian Maggiori.

Si les seniors pensent qu'ils sont incapables d'apprendre ou qu'ils sont physiquement faibles,

ils ne vont pas prendre de cours ou faire du sport. Ces stéréotypes peuvent avoir des conséquences encore plus graves. «Nous avons aussi vu que l'âgisme avait un impact sur les décisions de fin de vie», rapporte le professeur.

Dès l'enfance

Le programme de sensibilisation s'adressera à des écoliers. Ce n'est pas complètement innocent. Les stéréotypes sont intériorisés dès l'enfance. Au fil du temps, ils se façonnent et se modulent. «Nous considérons qu'à partir de 11 ou 12 ans, explique Christian Maggiori, il n'est plus vraiment possible d'enlever ces stéréotypes. Nous pouvons cognitivement y faire attention, mais pour les effacer, c'est trop tard.»

Les chercheurs souhaitent donner une image plus correcte des seniors aux enfants. Car les stéréotypes sont souvent faux. Rien que depuis le début du XXI^e siècle, l'espérance de vie, l'état de santé

ou le pouvoir d'achat des seniors ont énormément évolué.

Un triple effet

La prévention devrait produire un triple effet. Elle donnera d'abord une image plus juste de la vieillesse aux enfants et favorisera les relations avec leur entourage. Devenus adultes, ces écoliers seront davantage intéressés à travailler avec des personnes âgées, un domaine où le manque de personnel se fait sentir. Quand ils atteindront eux-mêmes le troisième âge, ils devraient porter un regard plus positif sur eux-mêmes.

Ce programme de prévention se trouve actuellement dans sa phase exploratoire. Son contenu précis doit encore être défini. La Fondation Leenaards finance cette première étape. Dans un second temps, les chercheurs espèrent pouvoir présenter un projet bien ficelé aux autorités, afin de pouvoir l'introduire dans les écoles. ■

Une expérience éloquente

Une expérience menée par une autre équipe de recherche sur deux groupes de personnes âgées montre les effets concrets des stéréotypes sur les individus concernés. Des seniors sont invités à mémoriser des mots ou à résoudre un problème de maths. Aux premiers, des simples consignes sont données. «Les autres reçoivent la même explication, mais avec une activation des stéréotypes négatifs», explique Christian Maggiori, professeur à la Haute Ecole de travail social Fribourg. Il est laissé entendre par exemple que s'ils ont de la peine à faire un exercice, ce n'est pas un problème, que c'est dû à leur âge.»

Les résultats sont éloquentes. Le groupe activé avec ces stéréotypes négatifs présente des performances intellectuelles plus faibles, a davantage de comportements de dépendance et évalue sa santé comme moins bonne.

Pour la deuxième partie de l'expérience, les mêmes seniors doivent changer de salle. Le tapis et le mur du couloir ont été préalablement équipés de capteurs. «L'expérience montre que les personnes âgées qui étaient activées négativement marchent plus lentement et sont davantage voûtées. Rien qu'une activation sur le moment peut avoir un impact», constate Christian Maggiori. DM

Recours aux nouvelles technologies

Ce programme de prévention, et c'est l'une de ses originalités, sera fortement basé sur les nouvelles technologies. Pourtant, la transition numérique est souvent accusée de creuser un fossé entre les générations. Francesco Carrino, chercheur à l'institut HumanTech de la Haute Ecole d'ingénierie et d'architecture (HEIA-FR), a une opinion plus nuancée.

Certaines technologies, qui ont été développées sans prendre en compte les besoins de l'utilisateur, peuvent

avoir des interfaces difficilement utilisables par les personnes âgées. Dans un autre registre, les gros boutons rouges placés sur les bracelets permettant à des personnes vulnérables d'appeler les secours peuvent être très stigmatisants.

«Réduire les fossés»

Toutefois, les ingénieurs n'en sont pas restés là. Les interfaces sont basées aujourd'hui sur les besoins des utilisateurs. «La technologie est aussi un moyen de réduire les fossés», ajoute

Francesco Carrino. Ne serait-ce que pour nouer ou maintenir des relations. «On peut mettre en contact les différentes générations autour et grâce aux technologies.»

Pour ce programme de prévention de l'âgisme, les chercheurs ne savent pas encore s'ils vont développer des jeux vidéo ou de la réalité virtuelle. «Nous devons découvrir quels sont les moyens les plus adaptés pour atteindre le public cible, et donc les enfants», explique Francesco Carrino. «Nous voudrions préparer une sorte

de boîte à outils, une procédure qu'on puisse proposer aux écoles», complète Christian Maggiori, professeur à la Haute Ecole de travail social Fribourg (HETS-FR).

Création du contenu

Les formats seront déterminés avec l'appui des enfants et des seniors. «Nous avons besoin de voir comment les personnes interagissent avec les nouvelles technologies. Ce sera aussi intéressant d'étudier la manière dont on peut impliquer les personnes âgées

dans la création du contenu», relate Francesco Carrino.

Des jeux vidéo décrivant la journée type d'une personne âgée, et dans lesquels le senior serait un super-héros, font partie des pistes évoquées. Les retraités pourraient se transformer en acteurs, s'ils le souhaitent. Ils pourraient aussi être sollicités par la suite pour présenter ce programme dans les classes. «Qu'il y ait cet aspect de la rencontre, c'est fondamental pour nous», conclut Christian Maggiori. DM