

# les collèges de la sagesse

par Jean-Yves Richard et Joseph Risi

Joseph Risi a été longtemps professeur de chimie à l'Université Laval. Il a également été directeur de l'École des Gradués de cette université. Actuellement retraité, il continue de collaborer à la revue *Québec Science*.

Jean-Yves Richard a été un collaborateur assidu de *Prospectives* avant que la maladie ne vienne prématurément l'emporter au cours de l'été dernier. Nous publions aujourd'hui, à titre posthume, le fruit des derniers travaux auxquels il a collaboré.

Le mot bien connu de Victor Hugo : « la misère des vieux n'intéresse personne », n'est plus aussi vrai aujourd'hui puisque les porte-parole de services gouvernementaux et d'organismes spécialisés formulent régulièrement, par l'entremise de tous les média d'information, des solutions de rechange aux politiques adoptées jusqu'à maintenant. Mais dès qu'on examine les « projets » de plus près, on constate, non sans une certaine surprise, que la plupart d'entre eux sont conçus dans une recherche de « grandeur » et formulés par des gens, sans doute bien intentionnés, mais qui ne connaissent pas toutes les dimensions des besoins réels du troisième âge. Cette question complexe doit être abordée après une mûre réflexion inspirée, par l'exemple de la vénération que les Orientaux portent à leurs vieillards.

Le problème de l'âge d'or n'a été que partiellement attaqué chez nous. Les responsables de ce secteur s'imaginaient qu'il pouvait être résolu en investissant des fonds publics par dizaines de millions de dollars dans la construction de nombreux « foyers » pour personnes âgées. Or, ce n'est pas seulement en logeant nos vieux dans d'énormes bâtisses en béton gris, aussi modernes et confortables qu'elles puissent paraître à première vue, qu'on répond à leurs légitimes aspirations. En déracinant nos vieux on commet souvent une grave erreur. Il faut les laisser chez eux, dans le milieu qu'ils ont habité parfois depuis un grand nombre d'années, entourés de leurs petites choses familières, de ces objets parfois sans grande valeur mais précieux à leurs yeux par les souvenirs qu'ils évoquent, occupés à soigner leur petit chien, leur chat ou leur serin, ainsi qu'à faire leur besogne quotidienne. Le problème des vieux ne peut être résolu de façon humaine par du béton armé, mais bien par de bons soins, de petites attentions qui réchauffent le cœur de ceux qui, par l'oeuvre de leur vie active, ont préparé notre présent. Par surcroît, cette option est infiniment moins coûteuse pour l'État que la multiplication des foyers, car il est moins onéreux d'assurer des

soins individualisés à domicile par un personnel qualifié (infirmières, travailleurs sociaux, etc.) que de construire, entretenir et faire fonctionner convenablement des foyers par l'entremise d'un personnel spécialisé qui ordonne les divers services (administration, cuisine, diététique, ménage, santé, activités diverses, etc.).

En théorie, la dernière solution paraît idéale. Mais il arrive que seulement certaines de ces résidences ont une âme véritable, offrent des services visant l'épanouissement de la personne et poursuivent déjà certains des objectifs que nous assignerons plus loin aux « collèges de la sagesse » dont le modèle pourra s'adapter au maintien et à l'amélioration éventuelle des maisons déjà existantes. Cependant, une certaine classe de gens âgés préfère — pour des raisons personnelles fort valables — rester dans une résidence communautaire.

Indépendamment de l'endroit de leur demeure, le fond du problème des personnes du troisième âge comporte deux volets principaux : 1) la santé physique et mentale et 2) l'occupation intelligente des loisirs qui forment pour ainsi dire le temps complet des vieux devenus plus ou moins inactifs à la suite de leur mise à la retraite.

Le premier volet relève nettement du ministère des Affaires sociales qui pourra éventuellement confier à une institution qualifiée la formation du personnel professionnel nécessaire pour les foyers existants et pour les services à domicile. Faute de compétence dans ce domaine, les auteurs du présent article laissent aux professionnels dudit ministère le soin de définir les besoins, de concevoir les mécanismes opératoires et de développer les programmes de formation du personnel pour les divers services\*. Quant aux recherches fondamentales en

gérontologie — inexistantes ou timidement engagées chez nous présentement, — cette activité indispensable devrait faire l'objet de sérieuses préoccupations de l'une ou l'autre de nos facultés de médecine.

Le second volet relève par contre du ministère de l'Éducation ou encore du futur ministère des Loisirs ; il est cependant assez complexe puisqu'il comporte plusieurs aspects. L'un des plus significatifs est d'ordre moral. Il ne suffit pas de garantir aux vieux un logement sain et une alimentation adéquate ; il faut surtout penser à combler les carences de leur vie physique et intellectuelle par des activités appropriées. Qu'un homme (ou une femme) du troisième âge, en parfaite santé, plein d'expérience et d'enthousiasme, soit mis à la porte, obligé de quitter la vie active à 60 ou 65 ans, voilà une situation indécente créée principalement par la conjoncture socio-économique et par un syndicalisme maladroit. Alors nos « jeunes vieux », subitement désoeuvrés, ne peuvent faire autrement que de s'ennuyer, à moins d'avoir eu l'occasion de préparer à temps une saine et distrayante activité de retraite, ce qui, dans le passé, n'a pas été le privilège de tout le monde. Or, s'ennuyer, se sentir seuls et inutiles, ne plus être l'objet de considération de la part de la société active, signifie une condamnation à mort des gens de l'âge que l'on dit « d'or ». Notre devoir n'est pas de les « aider » à mourir — ils n'ont pas besoin d'aide de ce côté parce que leur philosophie inspirée par la sagesse envisage le phénomène naturel de la mort avec une surprenante sérénité, — mais bien de les aider à VIVRE, de soutenir leur amour de la vie comme un don mérité par leur labeur. À ce propos, il conviendrait que la classe du deuxième âge modifie son attitude en commençant par réserver une place empreinte de dignité à ses précurseurs du troisième âge dont la sagesse croît généralement en fonction de la valeur des expériences vécues.

Pour atteindre ce but il n'y a qu'un moyen pratique : garantir le bien-

être physique et moral des gens âgés en meublant leurs loisirs relativement permanents par des activités intellectuelles et corporelles appropriées, le tout selon un plan « d'éducation des adultes » adapté à leurs besoins spécifiques. Deux grandes voies sont ouvertes à cet égard, celle pratiquée en Europe depuis quelques années et celle que nous préconisons dans les conditions particulières du Québec.

Plusieurs institutions universitaires européennes ont déjà créé — ou sont en train de le faire — des organismes généralement connus sous le vocable « d'universités du troisième âge ». Cette idée originale est venue de l'Université de Toulouse il y a quelques années. On compte aujourd'hui déjà plus de vingt universités en France qui ouvrent leurs portes aux retraités en leur offrant des programmes spécialisés ; ce sont : Aix-Marseille, Amiens, Angers, Bayonne-Bordeaux, Caen, Chambéry, Grenoble, Luchon, Lille, Lyon, Le Mans, Montauban, Montpellier, Mulhouse, Nancy, Nantes, Nice, Paris et Nanterre, Rennes, Strasbourg, Toulouse et Valence ; il y en a aussi une à Genève (Suisse), à Charleroi (Belgique), à Varsovie (Pologne). Soulignons également une première initiative au Québec, celle de l'Université de Sherbrooke, qui offre des activités ayant pour objet la conversation en langue anglaise.

En général, les universités du troisième âge en France poursuivent les buts suivants :

- 1) Élévation du niveau de vie des personnes âgées par l'amélioration de leur santé, l'accès au patrimoine culturel de la civilisation et l'exercice d'activités nouvelles dans le cadre de la collectivité.
- 2) Amélioration des conditions de vie des personnes âgées par des travaux de recherche pluridisciplinaires en législation, économique, action sociale, santé publique, par des séminaires, journées d'études et de formation, ainsi que par la diffusion d'information.
- 3) Collaboration avec les services publics et privés pertinents au moyen d'actions coopératives de formation, d'information, d'animation et de recherche appliquée.

Les programmes d'activités varient d'une institution à l'autre, mais on peut généralement dégager les groupes d'activités suivants :

\* La Fédération des clubs de l'âge d'or de même que les responsables et usagers des résidences devraient alors participer à ces travaux.

1) Programmes destinés au troisième âge:

- a) activités médico-sportives: examens de santé, prévention des maladies du troisième âge, diététique, gymnastique et sports (yoga, natation, promenades);
- b) activités socio-culturelles: conférences-discussions, tables rondes, commentaires de films et de diapositives sur des sujets culturels, techniques et socio-économiques;
- c) activités externes: visites commentées d'entreprises industrielles et commerciales, de centres de recherche, de musées, de sites archéologiques et naturels.

2) Programmes destinés aux personnes âgées en vue de les préparer à des actions nouvelles dans la communauté: activités sociales, culturelles, sportives et hygiéniques, ainsi que pour la protection de la nature et de l'environnement.

3) Programmes destinés aux gens encore actifs (deuxième âge) en vue de les préparer psychologiquement à la retraite par des séminaires périodiques, la stimulation d'un art de vivre au troisième âge, la préparation administrative, financière, sociale et médicale à la retraite et aux loisirs prolongés.

4) Programmes destinés aux professionnels engagés dans le cadre de ces activités, par des cycles de formation continue pour les médecins, le personnel de santé, les travailleurs sociaux, les administrateurs, etc., ainsi que par des journées d'études consacrées aux différents problèmes de la vieillesse (solitude, situation financière, logement, relations familiales et collectives, équipements sanitaires et sociaux, etc.).

En plus de ces programmes d'activités, certaines universités du troisième âge effectuent, souvent en même temps, des recherches fondamentales sur les diverses questions posées par la gérontologie. Parmi les principaux projets de recherche ne mentionnons que les suivants: le cycle du médicament et de l'aliment chez les personnes âgées, la médicalisation du troisième âge, la construction et la gestion des équipements gériatriques, le thermalisme et le sport au troisième âge, la médecine préventive du troisième âge (particulièrement l'hygiène mentale, la prévention et le traitement des maladies pulmonaires, cardio-vasculaires et hépatogastro-entéro-rénales), les objectifs prioritaires d'une politique de santé publique pour la vieillesse, les systèmes d'aide à domicile, l'épargne et les ressources du troisième âge, la

rééducation fonctionnelle, les prothèses et la thérapie des handicapés âgés, l'étude comparative des régimes de retraite, la condition juridique des personnes âgées, etc.

Malgré l'intérêt et la perfection de tels programmes d'éducation permanente de niveau universitaire, nous craignons que la formule de «l'Université du troisième âge» puisse, pour le moment du moins, paraître quelque peu prétentieuse dans le cadre socio-économique du Québec. En voici les raisons majeures: en France, les centres urbains, à forte densité de population, sont proches les uns des autres et il en est ainsi des villes universitaires; le transport des personnes âgées de leur endroit de résidence à l'université se fait donc sans difficulté par les moyens ordinaires de transport en commun. La situation au Québec est très différente à ce point de vue, compte tenu, d'une part, de la faible densité de population et des distances considérables qui séparent les villes universitaires et, d'autre part, de l'expérience peu enviable acquise avec le système actuel de transport par autobus scolaire. Mais il y a une autre différence notable: en France (et dans les autres pays de l'Europe occidentale), les vieux d'aujourd'hui ont vécu des expériences historiques de grande valeur éducative en plus d'avoir évolué dans un environnement socio-culturel qui, déjà dans leur jeunesse, se construisait autour d'une bonne scolarisation généralisée. Par contre, les programmes universitaires d'éducation des adultes, même modifiés, n'offriront que difficilement aux gens âgés de chez nous un niveau psychopédagogique adéquat; ce n'est pas dans les coutumes et la mentalité de nos universités que de sortir complètement du cadre de leurs activités traditionnelles, d'autant plus qu'elles ne possèdent ni le budget, ni le personnel qualifié, pour ce faire. On peut d'ailleurs se demander sérieusement si nos bons vieux et nos merveilleuses petites vieilles seraient heureux d'évoluer dans les universités, dans ces somptueuses institutions dont la complexité n'a d'égale que le manque de sécurité provoqué par l'instabilité, la « lutte

des classes», l'attente de la prochaine grève, la complexité administrative, etc. Surtout que, dans ce cadre, le personnel du deuxième âge n'a pas l'habitude de manifester beaucoup de pitié pour le troisième âge, n'attendant que la retraite des plus âgés pour prendre leur place.

En toute franchise, nous ne croyons donc pas que «l'Université du troisième âge» soit chez nous la bonne formule pour développer et rendre accessibles à la grande majorité de nos personnes âgées — des programmes appropriés d'activités physiques et culturelles. Avec autant de modestie que d'espoir nous aimerions plutôt suggérer au ministre de l'Éducation ou, selon le cas, au futur ministre des Loisirs, de créer, à Montréal et à Québec d'abord et à titre expérimental, puis à une cadence rapide dans les autres centres de la province, des véritables « collèges de la sagesse » qui seraient administrativement greffés sur le premier cycle de nos écoles polyvalentes. Ces dernières sont assez nombreuses et géographiquement bien distribuées à travers le Québec, donc accessibles par les moyens de transport existants; les « vieux » s'y sentiraient moins dépayés parce que plus près de leur milieu; dans bien des cas, ils reconnaîtraient parmi les étudiants de ces écoles leurs « adorables » petits-enfants. Cette jeunesse des polyvalentes se prépare à devenir elle-même la semence de la vieillesse; elle est donc capable de manifester encore un peu de respect pour ses vieillards, parce qu'elle n'a pas de raison d'avoir peur de la « confrontation » avec la sagesse du troisième âge. C'est dès lors dans les polyvalentes que la sagesse a droit d'avoir son propre collège! Finalement, ces institutions déjà bien rodées possèdent le personnel administratif, les classes, salles communes, ateliers, gymnases et bibliothèques nécessaires pour la mise en place de programmes à l'intention des personnes âgées sur une base régionale, à la fois efficace et économique.

Quant au personnel d'enseignement et de direction de ces programmes, disons d'abord que parmi

les personnes du troisième âge il y a une bonne proportion d'anciens professeurs d'université, de collèges et d'écoles de tout autre niveau, qui seraient sans doute heureux de participer bénévolement à ces programmes comme enseignants, administrateurs, directeurs de colloques, tables rondes, excursions, etc. D'autres « vieux » pourraient y apporter leur expérience pratique dans des domaines professionnels, artistiques et techniques. On peut même penser que certains professeurs des polyvalentes n'hésiteraient pas à accueillir des personnes âgées particulièrement bien préparées dans leurs classes, gymnases ou ateliers. En définitive, l'organisation de l'enseignement pourrait se faire à bon compte sur cette base coopérative. Il va sans dire que la scolarité ne comprendra ni examens, ni système de crédits, mais une reconnaissance officielle de l'effort déployé sous la forme d'une attestation de mérite.

Compte tenu des contraintes administratives de la polyvalente, ces collèges seraient autogérés par les usagers: la communauté des vieux contient toutes les compétences nécessaires à la réussite de cette opération et leur sagesse en serait le garant du possible. Dès lors, la pédagogie utilisée aurait pour objectif de faciliter, non pas la transmission de connaissances théoriques, mais bien la communication des éléments de sagesse grâce aux multiples projets envisagés. Fonctionnement par projets, autogestion par les usagers et communication de la sagesse, telles devraient être les fibres fondamentales de l'approche pédagogique de ces collèges.

Parler dès maintenant de programmes détaillés serait sans doute prématuré, mais nous songeons déjà à certaines activités spécifiques qui s'adresseraient exclusivement à la clientèle âgée tout en oeuvrant en étroite collaboration avec l'autorité administrative et pédagogique de chacune de nos polyvalentes. Selon l'intérêt et la préparation antérieure des personnes du troisième âge d'une région donnée, les programmes pourraient comprendre une sélection d'activi-

tés parmi les groupes suivants :

- 1) *Éducation physique*: promenades-oxygénation (ski de randonnée), gymnastique appropriée à l'âge, natation, yoga avec exercices de relaxation et de méditation.
- 2) *Expression artistique*: peinture, sculpture, céramique, broderie, tricot, tissage, etc., avec exercices de création et participation à des tables rondes.
- 3) *Développement culturel et acquisition de connaissances*:
  - a) Collection et bricolage: directives pratiques et ateliers destinés aux divers types de bricoleurs et de collectionneurs.
  - b) Visites pré-commentées et guidées: industries, entreprises, laboratoires, musées, expositions, etc.
  - c) Excursions et voyages: excursions géographiques, géologiques, archéologiques, etc.; voyages organisés au Québec et à l'extérieur, après préparation pédagogique et historique adéquate.
  - d) Étude de langues: cours de français, anglais et espagnol.
  - e) Cours, conférences, colloques, tables rondes, sur des sujets choisis, classiques et d'actualité: littérature canadienne-française et folklore; géographie et histoire du Québec; histoire ancienne (archéologie et histoire des civilisations); histoire des grands créateurs (hommes de sciences, peintres, sculpteurs, musiciens); éléments de sciences naturelles (botanique, zoologie, anthropologie); sciences de la vie (biologie, médecine, philosophie de la vie); sciences de la terre (histoire du globe et naissance de la vie); nutrition et diététique adaptées à l'âge d'or; sujets d'actualité socio-économique.
  - f) Activités en écologie et protection de l'environnement: conférences, excursions et tables rondes sur divers sujets se rapportant à l'équilibre écologique et à la conservation de l'environnement.
  - g) Films et diapositives commentés: présentation de vues fixes et animées sur des sujets variés, avec discussion.
  - h) Lectures dirigées: lecture à domicile de livres empruntés à la bibliothèque de la Polyvalente, suivie de discussions en groupe.

Ajoutons que toutes ces activités doivent se situer dans le cadre de la conception et de l'exécution de projets précis caractérisés par une pédagogie adéquate pour chaque ensemble d'exercices de développement culturel.

En terminant, il convient d'insister sur la nécessité d'impliquer directement la Fédération des clubs de l'âge d'or dans toute cette opération: de la conception à l'implanta-

tion, de l'action à son évaluation, de la coordination aux réajustements. Cette Fédération a une expertise, une connaissance du milieu (attentes, réalisations, possibilités) et une expérience très valables qui doivent être mises à profit. Il ne faut pas oublier que certains clubs de l'âge d'or poursuivent déjà un ou plusieurs des buts ci-haut assignés aux « Collèges de la sagesse » et qu'ils constituent des sources de réponse aux besoins réels ainsi que des modèles d'épanouissement et de joie de vivre. Grâce à la variété et à la qualité des activités offertes, ils réussissent à stimuler un intérêt soutenu chez les personnes âgées. Dès lors le sens d'appartenance se crée rapidement et les « vieux » participent avec l'enthousiasme de la jeunesse: « je vais à mon club quatre après-midi par semaine; j'en vis, j'en rêve! Parfois je voudrais m'abstenir mais je ne peux résister! » Voilà une interlocutrice de 82 ans; elle s'initie, avec des « jeunes » de 60 et 70 ans, au macramé, à la broderie, à la peinture, aux discussions en groupe, elle retrouve le goût de la parole; elle s'inscrit à des randonnées, des visites préparées et guidées; elle veut encore vivre! L'expérience nous enseigne que plusieurs clubs de l'âge d'or répondent au moins en partie aux objectifs prévus pour les futurs « collèges de la sagesse » parce qu'ils sont faits à la mesure de la collectivité immédiate; grâce à ce partage d'objectifs, le groupe communautaire y est homogène et la participation, de grande qualité.

Dans l'implantation de « collèges », il faudra cependant éviter le piège de l'uniformisation et faciliter l'émergence de la personnalité propre à chaque organisme. Chacun devrait pouvoir choisir — selon les ressources disponibles et les attentes de ses membres — les éléments d'un éventuel programme-cadre et être assuré du budget attaché à chacun des éléments choisis.

Alors, nos « vieux » auront enfin droit de cité et de parole. Ils apporteront à toute la communauté autant de garanties de rajeunissement et de volonté de participation à la vie collective.