

# Y a pas d'âge

«L'apprentissage est la seule chose que l'esprit n'épuise jamais, ne craint jamais et ne regrette jamais.»

LÉONARD DE VINCI

## Si on profitait de la retraite pour faire et apprendre ce qu'on n'a jamais pu ou osé faire?



**ENTRETIEN** Il n'est jamais trop tard pour apprendre. Pasqualina Perrig-Chiello, professeure émérite en psychologie du développement et vice-présidente de la Seniorenni Bern, encourage la formation continue sous toutes ses formes.

**P**asqualina Perrig-Chiello, pourquoi ne faut-il pas négliger la formation continue, même à l'âge de la retraite?

L'importance de la formation pour le bien-être et la santé durant toute la vie est prouvée par maintes études. On sait que les gens qui ont eu une formation plus élevée sont significativement en meilleure santé et ont une plus longue durée de vie. La formation en général, quelle qu'elle soit, est un des grands prédictors de l'espérance de vie. Apprendre aide à conserver ses capacités physiques et intellectuelles, à préserver l'autodétermination et à retarder les maladies démentielles. Il n'est jamais trop tard pour acquérir une formation et des connaissances.

A la retraite, il est souvent plus difficile d'entretenir des rapports sociaux ou d'en créer de nouveaux. Or, une vie sociale pauvre entraîne souvent un état dépressif. Participer à un cours de chant, à un club de lecture, faire des

balades avec des amis, danser, faire du théâtre, s'inscrire à un cours Pro Senectute, à l'Ecole-club Migros ou à une université populaire ou autre permet de lutter contre la solitude. Les possibilités sont là, il faut les saisir.

Actuellement, la vie des connaissances est très courte. Les nouvelles technologies modifient sans cesse de nombreux domaines du quotidien. Si l'on veut continuer à participer à la vie sociale et aux décisions sociétales, il est indispensable de s'informer, de mettre à jour nos connaissances et d'en acquérir de nouvelles.

**Faire travailler son cerveau pour ne pas «s'encroûter», ça marche? Quelles activités sont particulièrement recommandées?**

Toutes les interactions sociales sont bonnes pour vieillir en meilleure santé! Le concept de formation est large, il va d'un cours plus intellectuel à diverses animations, excursions ou autres sorties culturelles. Lire, danser, chanter, faire de la musique ou de la

rythmique, c'est de la nourriture pour le cerveau! La formation rend plus compétent, mais c'est surtout un facteur de bien-être. Profiter de la retraite pour continuer à se former ou entreprendre des activités qu'on n'a jamais osé faire, comme la peinture ou la musique, permet de se réaliser et de garder une identité sociale.

**N'est-ce pas plus difficile d'apprendre à partir d'un certain âge? Les performances de notre cerveau ne diminuent-elles pas?**

On sait aujourd'hui que, du côté neuropsychologique, de nouvelles synapses se forment tout au long de la vie, sauf si on souffre d'une maladie dégénérative comme Alzheimer. Il faut donc stimuler le plus possible notre cerveau pour ne pas perdre nos compétences.

A partir de la retraite, on est peut-être un peu plus lent dans l'apprentissage, mais des recherches ont démontré que le savoir sémantique (N.D.L.R. mémoire des connaissances générales), les compétences et l'expérience acquises tout au long de la vie restent sur un très haut niveau jusqu'à 80 ans et plus, bien qu'il y ait de grandes différences dans cette tranche d'âge, ce qui est moins le cas chez les «jeunes vieux» (65-80 ans).

Selon plusieurs études, les seniors qui ont continué à se former, à avoir des contacts sociaux et à pratiquer une activité physique, conservent de meilleures capacités intellectuelles. La stimulation du cerveau (lecture, mots croisés, cours, etc.) est très importante, mais attention, il ne faut pas négliger le mouvement corporel qui a un effet «oxygénant» sur le cer-

veau et qui influe sur certaines hormones comme la sérotonine, appelée souvent l'hormone du bonheur, car elle contribue au bien-être. Tout cela a un effet indirect sur nos compétences.

**Qu'est-ce qui retient les seniors désireux de se former?**

Le principal motif invoqué pour ne pas profiter des offres existantes, c'est le manque de moyens. Et là, on est face à des barrières sociales et culturelles. Pour que la formation des personnes âgées devienne un droit pour tous plutôt qu'un privilège pour quelques-uns, et afin que les seniors puissent participer à la société sur un pied d'égalité avec les autres groupes d'âge, une volonté politique est nécessaire!

A relever que depuis le Covid, il existe beaucoup de cours en ligne à des tarifs intéressants. Cela implique de maîtriser les outils informatiques. Or, de nombreuses personnes du «grand âge» (80 ans et plus) n'en sont pas capables.

**Un dernier mot?**

J'aimerais évoquer les images négatives de la vieillesse qui sont réelles, trop réelles, dans notre société! Il faut réagir. Ne pas se laisser impressionner, mais, au contraire, être proactif, avoir du répondant. J'ai 70 ans, et alors? Des études ont révélé que les images négatives de la vieillesse sont parfois tellement subtiles qu'on les intériorise de manière subliminale. C'est une tâche individuelle de les combattre, mais aussi une responsabilité sociétale de faire cesser ces préjugés contre la vieillesse. **FM**

### LE BILLET DE LOUIS CARRON

Enseignant et directeur d'école, retraité.



### LA RETRAITE, LA FIN DES FORMATIONS?

Mon parcours d'enseignant à l'école primaire a été jalonné de très nombreuses formations continues. Dictées par l'apport de nouvelles connaissances, l'évolution technologique ou les changements sociétaux, ces mises à jour régulières concernent aujourd'hui presque tous les domaines d'activité. S'il est parfois fastidieux de se remettre en situation d'apprenant alors que l'on est déjà un professionnel expérimenté, une nouvelle formation est surtout un enrichissement. Elle permet d'ouvrir son horizon, de nourrir son enthousiasme, de rencontrer de nouvelles personnes et de partager les expériences vécues. Très souvent aussi, dans cet environnement qui nous sort du quotidien, se nouent des contacts chaleureux. Et ces riches moments disparaîtraient à soixante-cinq ans? Fort heureusement, non! La retraite offre une opportunité fantastique. Moins de sollicitations professionnelles, moins d'obligations, davantage de choix et de liberté. Une nouvelle page à écrire. Qui n'a pas, durant sa vie active, mis un peu de côté une inclination pour la musique, le dessin, l'histoire, l'ornithologie, la photographie, le théâtre ou toute autre passion dormante? Nous avons la chance de vivre dans un canton dont l'offre culturelle et associative est foisonnante. Chacun peut profiter de multiples possibilités de formation ou rejoindre un groupe de personnes qui partagent ce même intérêt. Dans un environnement souvent intergénérationnel, amical et chaleureux, on peut ainsi poursuivre, au rythme choisi – et c'est un grand luxe – une vie active riche et stimulante.

**Envie d'être chroniqueur pour l'une de nos pages?**

Nous recherchons des personnes de 60 ans et plus qui souhaitent donner leur avis ou partager leur expérience. Plus d'informations: delphine.maret@admin.vs.ch ou 027 607 34 66.

**ACTUALITÉ**

#### Programme d'activités 2023-2024

Le nouveau programme d'activités de Pro Senectute Valais-Wallis vient de paraître. Découvrez de nombreuses activités sportives, culturelles et de loisirs. Parmi les nouveautés, on trouve des cours sur le dossier électronique du patient,

la santé bucco-dentaire, l'œil et son vieillissement, Ciné Senior, Disco Mobile et bien d'autres. Vous avez le choix! [www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

#### Événement «Équilibre en marche»

Agilité et stabilité au quotidien. Durant un après-midi, vous pourrez écouter des conférences, participer à des ateliers, faire des tests et des parcours équilibre, tester la danse participative.

Mardi 26 septembre 2023 (13 h 30 - 18 heures) à la salle de la Gare de Monthey.

Renseignements complémentaires: [www.psvalais.ch/equilibreenmarche](http://www.psvalais.ch/equilibreenmarche) Gratuit et sans inscription.

«Toutes les interactions sociales sont bonnes pour vieillir en meilleure santé!

**Le concept de formation est large, il va d'un cours plus intellectuel à diverses animations, excursions ou autres sorties culturelles.»**

Pasqualina Perrig-Chiello