Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 9 (2007)

Heft: 6

Artikel: Quand le poids des ans disparaît

Autor: Ninot, Grégory

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995519

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Quand le poids des ans disparaît

Echanges // Dans le cadre des actions intergénérationnelles soutenues en France, le programme «Ecole des Sages» propose à des retraités de réaliser une action locale de prévention auprès d'un organisme accueillant des jeunes. Et ça marche!

Grégory Ninot

▶ L'originalité du programme est de diffuser des messages de santé provenant non pas d'une position professorale ou parentale mais d'un vécu, les aînés partageant leurs expériences de vie. Ces témoignages apportent une illustration «humaine» aux recommandations de santé habituelles souvent désincarnées. Chaque retraité ayant adhéré au cahier des charges du programme peut intervenir auprès de tout organisme public, privé ou associatif qui accueille des personnes de trois à quarante ans. La personne devient porteuse d'une action intergénérationnelle de prévention santé: gestion du stress, prévention de l'obésité, sécurité routière ou encore prévention de la violence pour ne citer qu'elles.

Le compte est bon

Le programme vise à produire trois effets conjoints et complémentaires: les jeunes générations écoutent une consigne donnée non pas par un parent, perçu comme un censeur («sanctionneur»), mais par un aîné, vu comme un sage qui transmet son expérience, son savoir, son savoir-faire et son savoir-être. Les aînés, eux, se sentent investis d'une mission supérieure et valorisante envers les jeunes générations. En cela, ils devront autant recommander que montrer l'exemple. Quant aux professionnels des institutions (secteur scolaire) ou des associations à but sportif et/ou culturel fréquentées par les jeunes, ils vont servir de relais afin qu'un lien intergénérationnel s'établisse de manière satisfaisante. Les aînés se sentent très valorisés par le fait de transmettre leur expérience dans des lieux peu sensibilisés aux thèmes de prévention et de lien intergénérationnel.

Chaque acteur du projet occupe ainsi une place distincte et importante. Les jeunes générations deviennent le réceptacle d'histoires de vie agrémentées de messages favorables à la santé. Les aînés se muent en «leaders d'opinion» autant qu'en références, modèles et supports identificatoires. Mais cette action intergénérationnelle ne va pas de soi, qui plus est dans le domaine de la prévention santé. Il est donc primordial de bien l'encadrer par des professionnels. Pour ces raisons, un comité de pilotage se charge de suivre les actions en cours mais aussi d'en autoriser des réplications dans d'autres villes.

▸▸ Les témoignages d'aînés apportent une illustration «humaine» aux recommandations de santé habituelles souvent désincarnées. ◂◂

La force du vécu

Concrètement, le programme comporte plusieurs phases, du recrutement des participants au bilan, en passant par la formation théorique et pratique. A Montpellier, 14 personnes proposent des actions intergénérationnelles depuis 2006 sur la prévention du stress ou de l'obésité. D'un avis général attesté par les évaluations externes, le programme «Ecole des Sages» fait l'unanimité chez ceux qui ont mené l'action jusqu'au bout. La qualité des rencontres intergénérationnelles apparaît comme le point le plus satisfaisant, celles-ci étant qualifiées de «vraies» par les participants. Le fait d'échanger sur un thème de santé rend plus évidente la rencontre. Une rencontre souvent rendue difficile par la distance physique entre les jeunes et leurs grands-parents. Subie ou souhaitée par les parents, l'absence de contact avec les aînés a généré spontanément des échanges («mes grands parents habitent à 1000 km d'ici, je ne les vois jamais»).

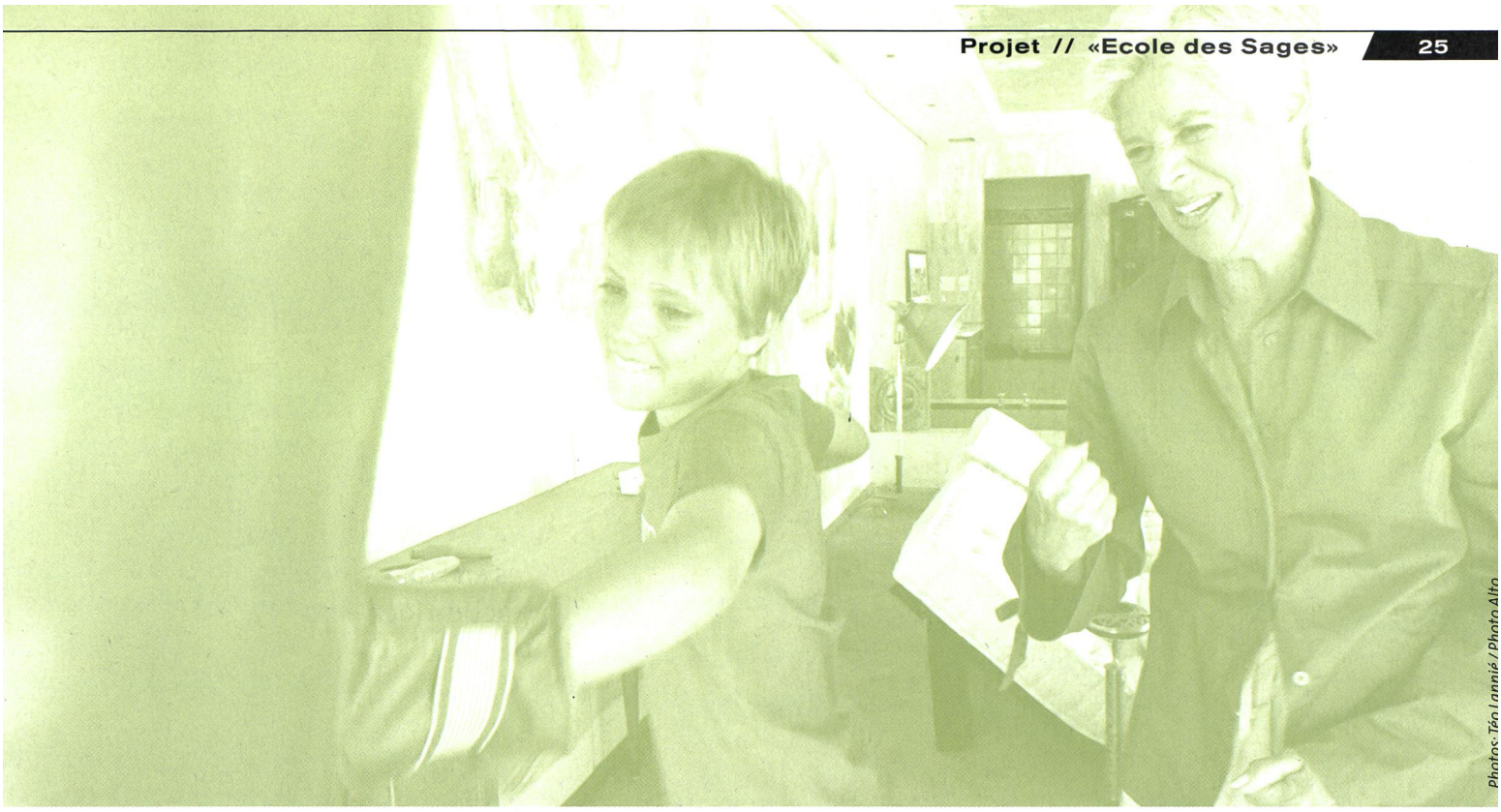

Photo: Téo Iannié / Photo Alto

La méthode inédite traduit la force du témoignage dans la société contemporaine. Au-delà des clichés et des figures caricaturales qui font pourtant l'essentiel des audiences télévisées, l'exposition d'une tranche de vie vécue sur un problème majeur de santé attire l'attention des jeunes. Ils sont fascinés non pas par un apport brut de connaissances abstraites mais bien plus par une histoire vraie, concrète et accessible. Ils y sont sensibles et se projettent dans certaines en voyant les conséquences plus ou moins néfastes en termes de santé. Il s'agit d'un cercle vertueux d'où un message intergénérationnel de prévention santé diffusé par l'intermédiaire d'une personne retraitée modifie le comportement des plus jeunes. Ce changement est susceptible de toucher les parents, d'autres adultes, voire d'autres retraités via, cette fois, le jeune participant. //

› *Grégory Ninot, docteur en science du sport, psychologue et enseignant en activité physique adaptée à la Faculté des Sciences du Sport et de l'Education Physique, Université Montpellier I*
Contact: gregory.ninot@univ-montp1.fr

Bon à savoir

Sage

Sapius, personne réfléchie et modérée dans sa conduite (Larousse, 1999)
Tout d'abord, l'expérience (nécessitant du temps) et la connaissance (savoir) caractérisent le sage. Le témoignage d'un senior est désintéressé, en ce sens qu'il ne prononce aucune sanction, ne promulgue aucune morale. Le sage peut aussi «incarner» (étymologiquement en chair) le message de santé, ne véhiculant pas d'image abstraite éducative ou moraliste d'origine parentale. Ce message préserve ainsi toute sa crédibilité. Un sage possède un savoir tout autant qu'une vie exemplaire.

Ecole

Source d'enseignement, de réflexion
L'école est un lieu où le partage d'un vécu est prédominant. Ce contexte et ce climat constituent un médiateur indirect pour la transmission d'un message de santé. De plus, être socialement «utile» permet aux personnes retraitées de se sentir moins exclues et ainsi de dépasser la lutte des âges des années 2000. Enfin, un jeune est plus réceptif à un message transmis si le contexte est préparé et cadré. L'école représente donc un lieu favorable à cet échange.

Santé

Bien-être complet biopsychosocial
Il est important de considérer la santé comme un ressenti personnel et individuel, dans le sens où deux personnes ayant la même maladie ne considéreront pas de la même façon leur état de santé et leur bien-être biopsychosocial. La rencontre avec autrui est aussi un facteur essentiel à un bon état de santé.