

Des effets bénéfiques du bénévolat...

Le journal du Lancéen est un écho privilégié de la vie associative de notre ville, qui ne serait sans aucun doute pas aussi dynamique sans l'engagement de nombreux et nombreuses bénévoles qui consacrent de leur temps et de leur énergie au bénéfice de la communauté. Bonne nouvelle pour toutes ces personnes : le fait d'avoir des buts dans la vie et de donner une signification à son existence semble être associé à un risque moindre de présenter un vieillissement problématique, notamment sur le plan cérébral. Il apparaît donc important de favoriser l'engagement actif, et notamment celui des personnes âgées, dans des activités (éducatives, sociales, familiales, environnementales, etc.) qui correspondent à des intérêts personnels.

Dans leur livre « Le mythe de la maladie d'Alzheimer », Peter Whitehouse et Daniel George insistent beaucoup sur l'importance de cet engagement des personnes âgées au sein de la communauté, de préférence à visée altruiste et en particulier au bénéfice des jeunes générations. Il s'agit d'une invitation à concevoir le vieillissement comme un processus dynamique de transformation, une nouvelle phase de l'existence, durant laquelle les acquis de toute une vie peuvent être mis à profit, pour soi et pour les autres. Dans leurs travaux de recherche, ces auteurs ont ainsi montré que l'implication de personnes âgées dans le suivi scolaire d'enfants (soutien à la lecture et à l'écriture, chant, sessions de réminiscence de l'histoire de vie) au sein d'une école intergénérationnelle contribuait non seulement au succès des enfants, mais aussi à une amélioration de la qualité de vie des participants. L'analyse de cette amélioration montrait qu'elle était liée à la stimulation intellectuelle que représentaient les activités réalisées auprès des enfants, à une amélioration de l'humeur, à une diminution du stress, ainsi qu'au sentiment d'avoir un but dans la vie, d'être utile et d'avoir développé des relations riches et durables avec les enfants. Sans entrer dans les détails, signalons encore ici que diverses études menées aux Etats-Unis, où il existe à l'échelle nationale des programmes de bénévolat pour les aînés, suggèrent que la participation à de tels programme se traduit par une amélioration de la santé des personnes âgées engagées, tant sur le plan de leur santé cérébrale (par ex., sur le plan de la mémoire et de la flexibilité mentale) que sur celui de leur santé physique (par ex., marche, force musculaire...).

Pour terminer cette chronique, je voudrais citer deux femmes engagées sous la bannière des « Raging Grannies » (ou « Grossmuetterrevolution » en Suisse), qui luttent contre les stéréotypes associés à la vieillesse et militent pour une reconnaissance de l'apport des personnes âgées à la société. Pour la Canadienne Marguerite Bilodeau, « *Être une Raging Granny donne du courage. Quand on pense aux autres, on ne se préoccupe pas de ses petits bobos !* » et pour l'historienne et féministe helvétique Heidi Witzig, « *s'engager avec d'autres fait partie de la vie, et cela fait surtout plaisir !* ». Bien sûr, il faut avoir la possibilité, la santé, le temps, l'envie de se consacrer à des activités bénévoles, mais les bénéfices de ces dernières peuvent être importants et il vaut la peine de tenter de se donner les moyens nécessaires pour s'impliquer dans la communauté locale (ou de se faire aider à cette fin) .

Si vous aussi vous souhaitez vous engager dans des actions de bénévolat, les nombreuses associations culturelles et sportives de la commune devraient vous permettre de trouver un projet qui vous corresponde. Comme c'est le mois des Journées du livre à Lancy,

l'association VIVA vous propose deux formules pour participer au Prix Chronos de littérature, un prix décerné chaque année, par un jury composé d'enfants et d'ânés, à un ouvrage destiné à la jeunesse et traitant des relations intergénérationnelle et de la vieillesse : 1) Un atelier de lecture intergénérationnel (voir article sur cette page), avec des rencontres bimensuelles entre des enfants de 7 à 9 ans autour d'un goûter avec lecture commune des ouvrages ; 2) La participation, une heure par semaine (le vendredi après-midi entre 15h15 et 16h), en janvier et février, à la classe de 6P de Sophie Decorzant à l'école Cérésolle, qui a déjà lu les ouvrages sélectionnés, pour discuter en profondeur avec les élèves de la qualité de chacun des livres et de leur contenu.

Si vous êtes intéressé(e)s, contactez-nous par téléphone (079/780'69'11), via le site de l'association (<http://www.association-viva.org/contact.html>) ou lors des Journées du livre à Lancy, les 6 et 7 novembre prochain, où nous tiendrons un stand avec nos amis de « Lancy d'Autrefois ».

Anne-Claude Juillerat Van der Linden, présidente de VIVA