



1/2

Pour la première fois, une enquête - diligentée par Solidaris - s'intéresse de très près aux plus de 80 ans. L'image qu'elle

nous renvoie ressemble à une leçon de vie.

La grande majorité d'entre eux se disent heureux, contrairement à leurs benjamins.

Le « thermomètre Solida-

ris » tord aussi le cou à certains clichés :

les octogénaires sont beaucoup plus connectés qu'il n'y paraît.

A lire demain : le logement des octogénaires

Les octogénaires connectés tordent le cou aux clichés

► Les résultats de l'enquête Solidaris RTL-Le Soir démontent une flopée de clichés sur les octogénaires.

► Plutôt en forme, satisfaits de leur vie, ils sont même, pour 20 % d'entre eux, connectés !

► Portrait de Marianne, 88 ans, de clics en sites.

Ici, c'est mon domaine !, avertit Marianne en nous ouvrant la petite pièce où elle passe jusqu'à deux heures par jour. Au bout de cet espace réduit en forme de couloir, une fenêtre sur le jardin. Et, surtout, une fenêtre sur le monde : l'ordinateur.

Comme un octogénaire sur cinq, Marianne est une senior connectée. Et comme une majorité d'entre eux, elle se dit aussi très satisfaite de sa vie, passée comme actuelle. Curieuse de tout, globe-trotteuse, fan de cinéma, de littérature, pleine d'énergie et d'humour : Marianne ne correspond pas du tout au cliché que l'on se fait habituellement des personnes de 80 ans et plus. Image erronée, d'après la dernière enquête Solidaris. Déprimés, grabataires, isolés, les « vieux » de 80

pages ? Pas du tout ! Plongée dans l'ordi de Marianne : l'occasion de chatter de tout - beaucoup - et de rien - nettement moins...

Les faucons

« Vous devriez la voir, la mère, quand elle nourrit ses petits ! », s'enthousiasme Marianne, qui se branche régulièrement sur la webcam de la Cathédrale des Saints Michel et Gudule. Retour au fond d'écran : une vue idyllique depuis la villa d'un couple d'amis dans le Sud de la France. Marianne y a passé un peu de bon temps, il y a quelques semaines encore. Cette photo, elle l'a prise avec son tout nouveau smartphone d'ailleurs. « Avant, j'en avais encore un à touches, mais il a rendu l'âme. J'avoue que je ne suis pas encore très à l'aise. » Marianne a acheté son premier ordinateur en 2001, soit à l'âge de 72 ans. La tablette, par contre, elle ne veut pas en entendre parler : « Je sais que

si j'en avais une, je serais toujours dessus ! » Car cette senior connectée l'admet : « Internet, comme le téléphone, je ne pourrais pas m'en passer ! » « Mais attention, je ne suis pas une addict », précise-t-elle, malicieuse.

Skype

Sans doute de nombreux grands-parents skypeent-ils leurs petits-enfants partis vivre à l'étranger. Marianne n'a pas eu d'enfants, même si elle a élevé son filleul comme son fils. Il n'empêche : ses rendez-vous « Skype » sont précieux. Le dimanche, elle appelle son amie d'Ecosse, avec qui elle discute pendant une heure. A un autre moment de la semaine, c'est une ancienne collègue suisse. Le samedi, en après-midi, place aux nouvelles du Japon. « J'ai toujours été très internationale », raconte cette octogénaire plus que dynamique en nous servant un thé vert. Du Japon, évidemment. Bouillonnant d'anecdotes, cette petite dame saute, comme un en clic, de son début de carrière au théâtre et même au cinéma (un film avec Audrey Hepburn !), à son job dans le secteur du diamant, en passant par ses 25 années de boulot comme secrétaire de direction chez Swissair. Véritable Globe-trotteuse, Marianne dévoile un carnet de voyages impressionnant : « En fait, je suis allée partout, sauf là où je ne le voulais pas. Presque toute l'Amérique latine. L'Iran, le Cachemire... La Thaïlande, avant que ça ne devienne touristique. Le Kenya, le Sénégal. Je me dis souvent que j'ai eu beaucoup de chance. Je suis très satisfaite de ma vie. » Et puis il y a ce voyage de Paris jusqu'à Kaboul avec son ami afghan réfugié politique en France. « Je ne suis pas complètement célibataire ! glisse, amusée, Marianne. J'ai mon ami, à Paris, depuis plus de quarante ans ! J'ai besoin d'avoir quelqu'un qui pense à moi. On s'appelle tous les jours, même si ce n'est pas longtemps... »

Mais son pays de cœur reste certainement le Japon, avec lequel elle a créé des liens durables, son filleul étant de mère japonaise. « Jusqu'il y a trois ans, j'y allais encore chaque année, rapporte Marianne. Maintenant, ça devient vraiment difficile. Dormir par terre, à la limite, ça va. Mais c'est se relever qui est dur ! Je n'y arrive plus », rigole-t-elle. Chaque jour,

elle entretient tout de même son japonais dix minutes sur un site Web. En mémoire dans son ordinateur, de nombreux DVD de films japonais qu'elle a commandés par internet. Marianne adore le cinéma. Elle tente encore régulièrement de se faire une toile. Même si les modifications des itinéraires des bus lui compliquent la tâche. « Cela m'ennuie beaucoup. Quand on vieillit, tout prend des proportions énormes. D'une queue de puce, ça devient une queue d'éléphant, comme je dis ! »

Des jeux en ligne

Quand elle éprouve des difficultés à dormir, par exemple en ruminant ses problèmes de bus, Marianne lit. Ou surfe sur des jeux de culture générale. « Parfois je me réveille au milieu de la nuit et je n'arrive plus à dormir. Il y a une question qui revient toujours : et si je ne me réveille pas ? » L'octogénaire est pourtant plutôt lucide... et prévoyante. Dans ses « favoris », on trouve également le site de l'Association du droit de mourir dans la dignité. Elle y a d'ailleurs rempli une déclaration anticipée pour l'euthanasie. Marianne compte beaucoup d'amis plus jeunes qu'elle. Chez ses rares proches du même âge, elle observe les effets ravageurs de la maladie. « Une de mes amies a l'Alzheimer. Nous n'avons plus aucune conversation. C'est triste à voir : c'était une grande intellectuelle. » Cette amie vit à présent en maison de repos. Sur ce point également, Marianne est catégorique : « Je ne veux pas y finir. Deux de mes amies y sont : une dans un truc moche, l'autre dans un truc luxueux. Mais mis à part que dans une des deux, ça pue moins et qu'on y mange mieux, c'est la même chose ! Qu'on soit pauvre ou riche, on vieillit tous pareil. »

Dans les derniers favoris enregistrés, une interview que nous avons menée. C'est que Marianne prend ses précautions : avant notre arrivée, elle nous a googlisées ! « Plein de petits vieux se font avoir, je me méfie. Je fais beaucoup de recherches sur le web, par exemple quand je ne comprends pas quelque chose à la télé. » Pour cette éternelle curieuse, Internet est une aubaine. « J'apprends encore tous les jours ! Il ne faut jamais abdiquer... » ■

ÉLODIE BLOGIE

L'ENQUÊTE

Méthodologie

L'Institut de sondages Dedicated a été chargé de réaliser l'enquête au dé-

part de questions établies par Solidaris. 453 octogénaires ont donc été interrogés en face à face entre le 14 novembre et le 14 décembre 2016. La marge d'erreur est de 3,51 %.

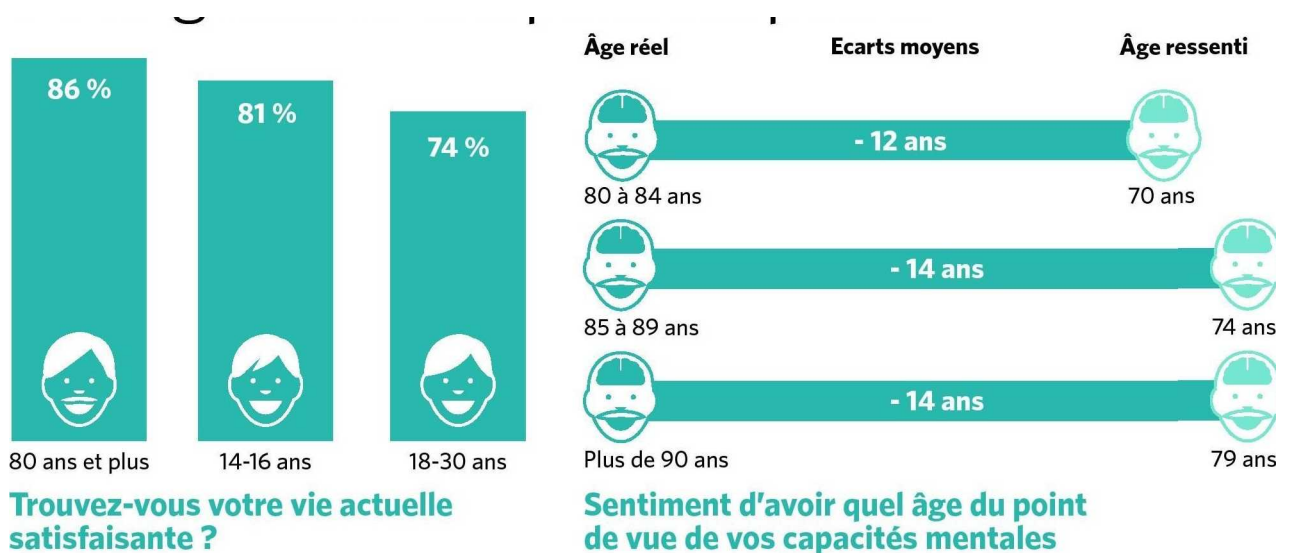
Depuis 2012, la mutualité socialiste investigue régulièrement sur certains sujets de société (le stress au travail, le rapport à l'alimentation, aux médicaments, etc.) et

sonde des populations spécifiques : les adolescents, les jeunes parents, les 18-30 ans... Il s'agit donc du dixième « Thermomètre Solidaris ».

les chiffres Les octogénaires ont plutôt la pêche

Ils ne pèsent qu'un bon 5 % de la population mais... sont 50 % de plus qu'il y a un quart de siècle. Pourtant, ils font partie de ces citoyens qui, à l'instar des très jeunes, passent sous le radar des enquêtes d'opinion. Parce qu'à partir de 75 ans, mon bon monsieur, l'administration d'une enquête d'opinion ne colle plus avec la rentabilité. À 80 ans alors... C'est précisément cette part de la population – les octogénaires et au-delà – que Solidaris a mis au cœur de son thermomètre sociétal, dixième du nom. Comment vont les 80 et plus ? Bien, merci. Bien mieux d'ailleurs que ce qu'en disent la plupart des préjugés par les jeunes bien-pensants. Explications. ■

ERIC BURGRAFF

**Féminines**

Alors que la population totale se partage quasiment fifty-fifty entre les deux genres (avec un léger avantage au sexe féminin), chez les plus âgés, les femmes forment deux tiers de la tranche d'âge. C'est la conséquence directe des aléas de la vie sur la population masculine. Fort logiquement, ils ne sont plus qu'un quart à vivre en couple à cet âge.

Positifs

Pour sonder le moral de cette population, les enquêteurs tentent de percer les sentiments négatifs. Avec des questions du genre « Vous arrive-t-il de vous sentir anxieux, angoissé, voire en dépression ? ». « Jamais ! », répondent quatre aînés sur dix. Et ils ne sont que 12 % à avouer un vague à l'âme fréquent ou très fréquent. Comparées avec le reste de la population (de 18 ans et plus), ces données prennent tout leur intérêt : ils ne sont que 14 % (trois fois moins

que les aînés) à ne jamais traverser une période de blues ; à l'inverse 28 % (contre 12 % des aînés) sont souvent ou très souvent angoissés, stressés, déprimés... Confirmation avec l'échelle de Cantril (une échelle-mesure du bien-être) : 86 % des sondés sont satisfaits ou très satisfaits de leur vie actuelle alors que chez les ados et les jeunes adultes, ils sont respectivement 81 % et 74 % à faire la même déclaration.

Jeunes malgré tout

Avoir le moral, c'est bien ; ne pas faire son âge, c'est mieux... Sus aux idées reçues ! La large majorité des 80 ans et plus – 67 % très précisément – se dit en assez bonne ou en très bonne santé. C'est trois points de mieux qu'un échantillon représentatif de la population totale testé en 2016 ! De plus, ils ont une jolie tendance à se sentir plus jeunes que ce qu'affichent réellement leurs artères. À 82 ans, ils ont l'impression d'en avoir physiquement 74, à 87 ans leur compteur physique en affiche 80, et à 90 ans, ils assurent se porter aussi bien qu'à 83. Et mentalement ? La différence est encore plus importante : il y a en moyenne 13 ans d'écart entre

l'âge réel et les capacités mentales affichées. Pour couronner le tout, la toute grande majorité des aînés (90 %) assure faire attention à sa santé, à son alimentation...

Hyperactifs

Le bien-être est intimement lié au sentiment d'utilité. Est-ce qu'on se sent encore utile à la société quand l'âge avance à grands pas ? Près de six aînés sur dix répondent positivement à cette question. Utiles, ils le sont aussi pour leur conjoint (quand ils sont encore en couple, évidemment) et pour leurs enfants ou petits-enfants.

Quand la retraite fait place à la vie active, le sentiment d'utilité à la société change évidemment de camp. La grande majorité passe régulièrement du temps avec ses enfants et petits-enfants. Ils aiment les rassemblements familiaux mais n'en sont plus toujours les organisateurs (seul un tiers en prend encore l'initiative). « Ce n'est pas grave, assure la psychologue

Stéphane Adam à l'intention des générations qui suivent. *Le plus important est qu'ils passent du temps avec leurs proches. C'est prouvé, si vous continuez à inviter vos parents ou grands-parents, ils vivront en moyenne plus longtemps !* »

Quand ils ne sont pas en famille, les plus de 80 ans sortent toujours volontiers de chez eux : un sur deux apprécie – souvent ou fréquemment – se promener, aller au resto, rendre visite

à une connaissance... Dans cette tranche d'âge, la moitié cuisine régulièrement mais un tiers ne met plus jamais la main à la pâte. Par contre, les vacances se font plus rares (seuls deux sur dix partent encore une semaine par an en dehors de chez eux) au même titre d'ailleurs qu'une participation active dans la vie associative.

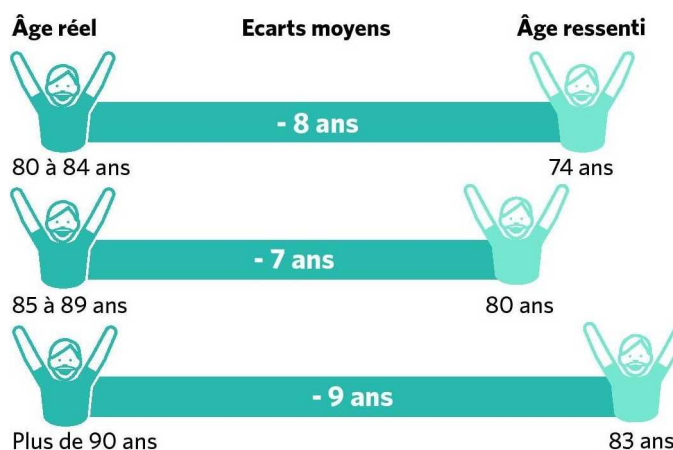
Un peu connectés

Avec 81 % des plus de 80 ans

non connectés à internet, on ne peut pas vraiment parler de génération branchée. Par contre, les optimistes – et les concepteurs de l'étude en sont – relèvent comme une bonne nouvelle le fait que près d'un aîné sur cinq utilise un ordinateur, une tablette ou un smartphone connecté. Parmi eux, la moitié y passe au moins une heure par jour.

Pour y faire quoi ? A peu près ce qu'y font les plus jeunes : surfer sur internet, envoyer un e-mail, skyper avec la famille ou les amis et prendre la température du monde sur Facebook.

É.B.



Sentiment d'avoir quel âge du point de vue de vos capacités physiques

l'expert « La qualité des contacts influence l'espérance de vie »

Stéphane Adam est professeur à l'ULg, chercheur et responsable de l'unité de psychologie de la sénescence. Il jette un regard décalé – parfois cru – non sur la personne âgée, mais sur la manière dont la société la prend en charge.

Le vieillissement n'est pas nécessairement synonyme de vague à l'âme. Comment l'expliquer ?

Tout au long d'une vie, une personne est confrontée à des événements tantôt positifs, tantôt négatifs. Puis, au fil des années, les événements négatifs se font plus fréquents : départ de la vie active, décès de proches ou d'amis, perte d'autonomie, diminution des aptitudes mentales, institutionnalisation de la prise en charge, change-

ments du corps... Tout cela génère des croyances : « le potentiel d'adaptabilité de la personne âgée est peu élevé » ou « vieillir, ce n'est pas gai au fond »...

Ce sont juste des croyances ?

Une enquête croisant le regard de la population et de soignants sur les personnes âgées est éclairante. Les premiers pensent qu'un quart des « plus de 65 ans » vivent en maison de repos, les seconds (les soignants, donc) pensent que c'est

un tiers. On constate le même écart sur le taux de dépression supposé. En réalité, seuls 8 % vivent en institution, 11 % sont dépressifs, 9 % souffrent de solitude... Ceci souligne combien les soignants alimentent les préjugés sur le vieillissement. Ils contribuent à généraliser à l'ensemble de la population âgée leur vécu professionnel.

Avec quelles conséquences ?

Ces préjugés génèrent des attitudes problématiques, comme la prescription massive de médicaments. Plus on est âgé, plus on collectionne

les prescriptions. Il n'est pas rare de voir des prises simultanées de 4 ou 5 molécules telles que des antidépresseurs, des anxiolytiques ou des somnifères.

Si les aînés se sentent heureux, c'est peut-être grâce aux médicaments...

J'en doute. Quand un soignant rencontre un jeune triste, il en parle avec lui, lui propose peut-être une psychothérapie. Avec une personne âgée, le premier réflexe est une prescription d'anxiolytiques. Or on oublie trop souvent que ces médicaments ont un niveau de toxicité extrêmement élevé et mal connu sur cette population. La plupart ont d'ailleurs été testés sur des personnes jeunes et jamais sur des patients dans cette tranche d'âge. A contrario, quand un aîné

est hospitalisé en gériatrie, certains médecins proposent désormais une «fenêtre thérapeutique», qui consiste à lever les traitements non nécessaires... On voit alors des gens récupérer de manière parfois spectaculaire.

Revenons à la question de départ, il vient d'où leur bonheur ?

À côté des attitudes des professionnels, il y a la réalité : malgré la fréquence des événements stressants, les personnes âgées s'adaptent très bien à leur vieillissement. Le bien-être ne diminue pas avec l'âge, il augmente jusqu'à dépasser celui des plus jeunes. En fait, la notion de bonheur au fil de la vie suit une courbe en forme de « smiley »... Les enfants sont heureux, ils le sont moins à l'adolescence, puis à l'âge adulte avant de le redevenir davantage en fin de vie. C'est le paradoxe du bien-être : comment font-ils malgré la succession d'événements négatifs qui caractérise leur

emploi du temps ?

Il existe plusieurs explications, mais la plus parlante est la théorie de la « sélectivité socioémotionnelle ». Elle dit que pour les jeunes, l'avenir est ouvert, leurs actions sont en lien avec le bénéfice qu'ils pourront en retirer demain en termes de réseau, de connaissance.

Mais quand on prend conscience qu'on a vécu plus de temps sur terre que ce qu'il reste à vivre, ça change progressivement notre rapport au monde : on se projette davantage dans le présent. C'est ainsi que les personnes âgées vont focaliser toutes leurs ressources sur les informations émotionnelles po-

sitives, c'est un élément du vieillissement très spectaculaire. Simple-ment, les plus âgés voient le positif là où il est. Leur mental, c'est « cueillir aujourd'hui les roses de la vie », c'est « l'épicurisme »,

c'est « carpe diem ». Qu'un élément positif se présente, ils en profitent de suite ! À l'inverse, le jeune dans une situation similaire pense déjà au coup suivant sans profiter du présent.

Une leçon de vie des aînés en quelque sorte...

Les jeunes et leurs parents devraient utiliser la même stratégie que les personnes âgées en se gargarisant de ce qui fonctionne plutôt que de se lamenter sur les dysfonc-

tionnements.

Qu'est-ce que cela dit des relations familiales ?

Plus l'âge avance plus, plus je suis dans le présent, plus je focalise des ressources sur l'émotionnel positif auquel est intimement liée la famille. Ce qui compte avec l'âge, ce n'est pas la quantité mais la qualité de la relation, ce qui compte c'est d'être entouré de gens qu'on aime, donc de la famille et des amis. Un jeune qui a 500 pseudo-amis sur Facebook peut se sentir vachement seul alors qu'une personne âgée qui reçoit trois visites par semaine de la part de vrais amis ou de sa famille se sentira entourée et heureuse. Ceci n'a rien d'anodin : une étude récente a mis au jour un lien évident entre fréquence et qualité des contacts avec les proches et... l'espérance de vie. ■

Propos recueillis par
ERIC BURGRAFF

6/10

se sentent utiles à la société

50 %

apprécient de sortir de chez eux

1/5

utilise un ordinateur,
un smartphoone ou une tablette