

FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève



**100
SWISS**

Étude sur les centenaires en Suisse
Schweizer Hundertjährigen-Studie
Studio sui centenari in Svizzera

***Welcome To Your Future:
Centenaires de Suisse.***

Exposition à l'Université De Genève

Salle d'exposition de l'UNIGE, Bd Carl Vogt 66, Genève.

Soirée explorant les facteurs sociaux, relationnels et
psychologiques qui influencent le fonctionnement cognitif
au fil de l'âge, 30 avril 2026

<https://wp.unil.ch/swiss100/fr/geneve>

**Empowerment pour avancer en âge en
connaissance de cause plutôt qu'en regardant
dans le rétroviseur en déni de son vieillissement**

<https://www.faag-ge.ch/a-propos>

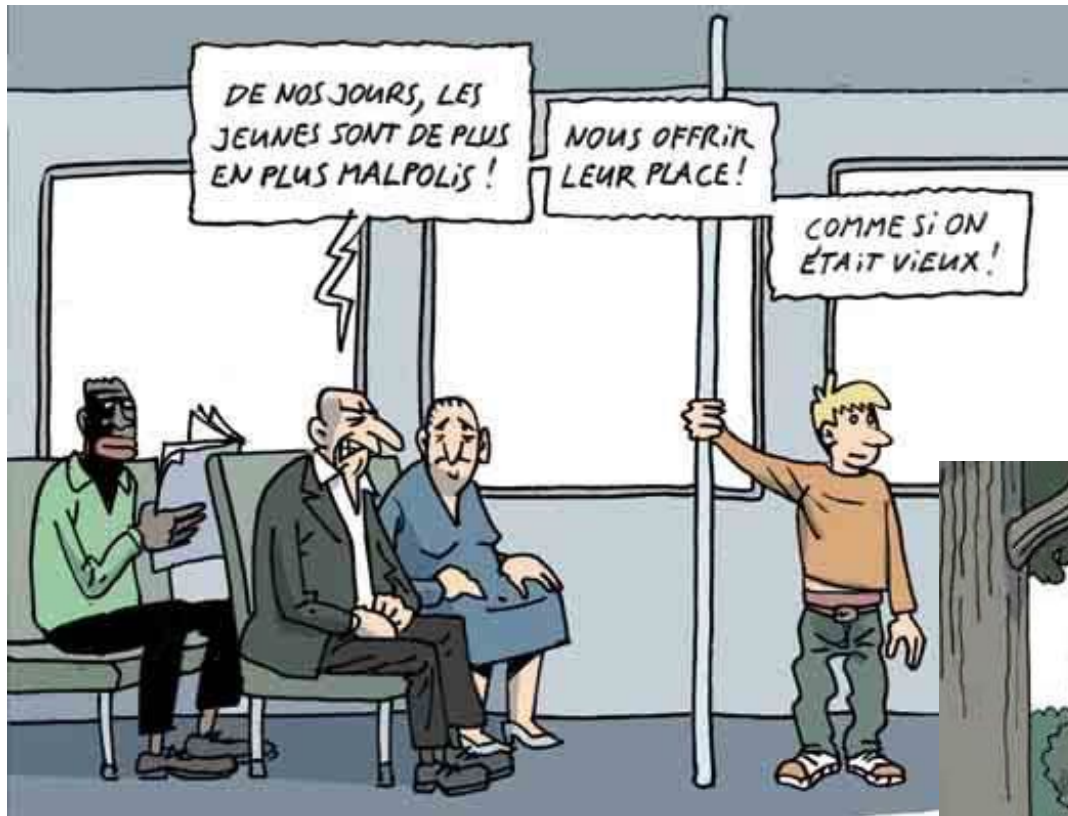
Hans Peter Graf

Dr sc. pol., retraité non-pratiquant

Membre du Conseil de fondation de la FAAG

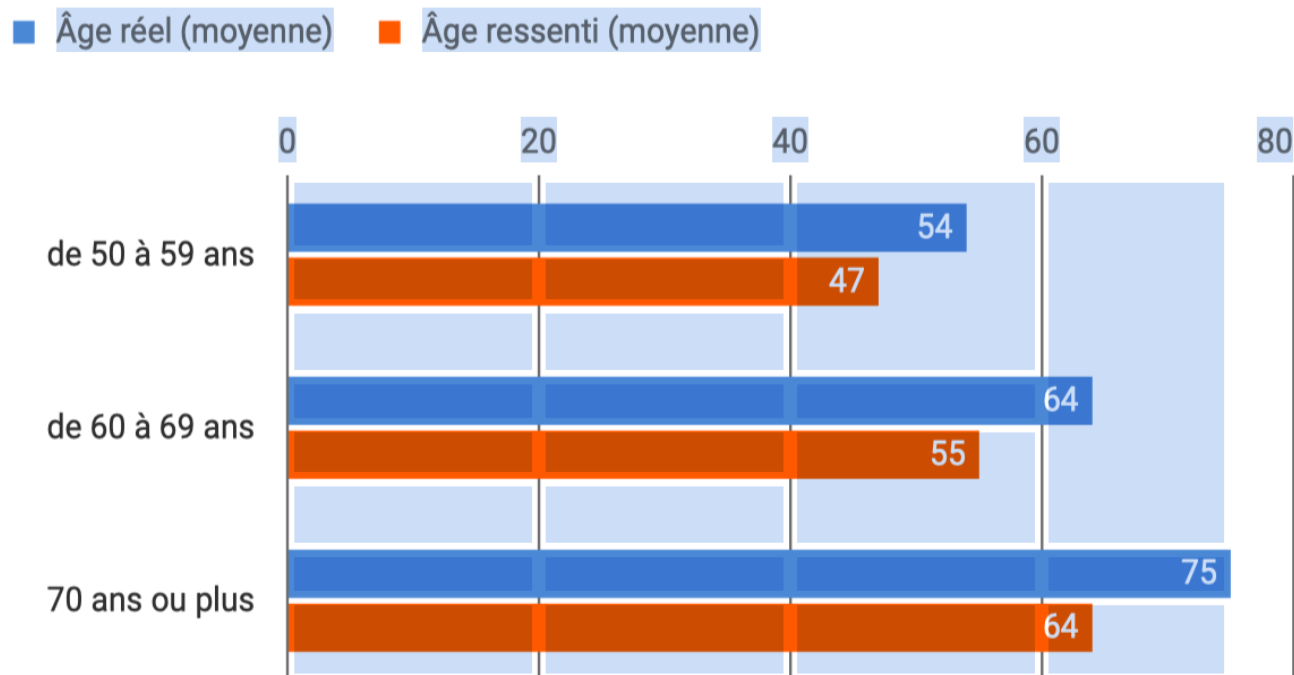
ainsi que (du comité/ de commissions) de moult associations d'aîné·e·s genevoises,
de la FARES et de Gerontologie CH, graf-junod@bluewin.ch

Déni de son vieillissement (1)

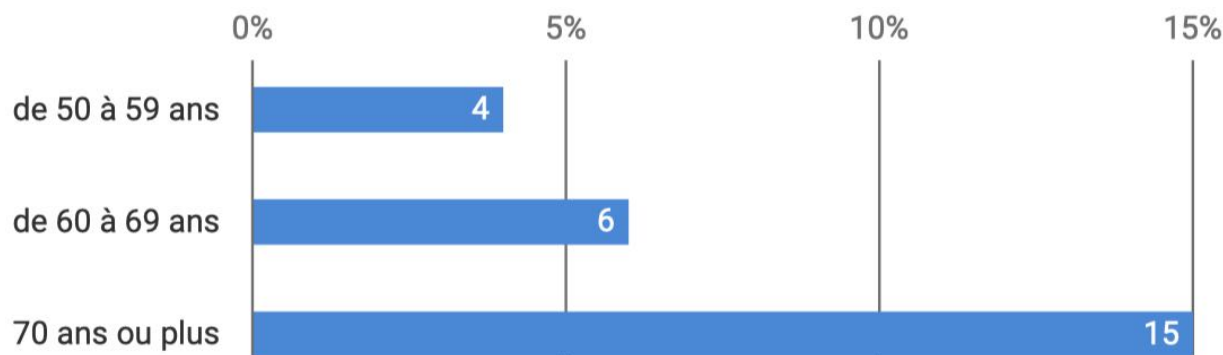


Déni de son vieillissement (2)

Âge réel et
âge
ressenti en
2018/2019



Se
considèrent
comme
«vieux»



François Höpflinger in Panorama de la société suisse 2024. Vieillesse et vieillissement dans la société contemporaine, Neuchâtel, 2024, p. 24, G2.3a + G2.3b, N=8798
Source: Berner Generationenhaus 2019

" ... En vieillissant, les personnes ont de plus en plus tendance à réagir aux stéréotypes négatifs liés à l'âge en déclarant ne pas se sentir appartenir à la catégorie des «vieux». Elles ne remettent pas en question les images négatives associées à l'âge, mais refusent l'idée d'en être personnellement concernées. De plus en plus de personnes âgées, hommes et femmes, se sentent plus jeunes que leur âge chronologique. ..." 3

Âgisme et auto-âgisme

«Notre image de la vieillesse est prisonnière de stéréotypes. [...]

Les images de la vieillesse ont une influence directe sur ce que les jeunes attendent de la vieillesse et sur ce dont les aînés se croient capables.

Or bien souvent, ces images reposent sur des hypothèses négatives. Le vieillissement est associé au déclin des performances physiques et mentales et représenterait une phase de dépendance.

Une telle image est aussi peu nuancée que celle d'une vieillesse en pleine forme que véhicule la publicité.»

- Conseiller fédéral Alain Berset, 17.2. 2020. Conférence nationale Santé 2030, <https://www.news.admin.ch/fr/nsb?id=78117>

Transitions biographiques et événements de vie critiques du 3^{ème} âge:
Retraite ... Les stéréotypes négatifs à l'encontre de la vieillesse constituent un autre défi. ... Bon nombre de personnes âgées s'identifient elles-mêmes aux stéréotypes liés à la vieillesse, ce qui conduit à une auto-évaluation négative de leurs propres capacités, à une diminution de l'auto-efficacité et à un manque de perspectives d'avenir. Des études ont démontré l'effet dévastateur des stéréotypes négatifs sur l'espérance de vie, la santé et les capacités cognitives - Pasqualina Perrig-Chiello,....., Promotion Santé Suisse, mars 2026 (Feuille d'information 132) , p. 3

→ OMS: Décennie pour le vieillissement en bonne santé 2021-2030

Axes 1 & 2

1. *Changer notre façon de penser, les sentiments que nous éprouvons et la façon dont nous agissons face au vieillissement.*
2. *Veiller à ce que les communautés favorisent les capacités des personnes âgées*

Pour l'OMS, **«les aptitudes individuelles, donc fonctionnelles d'une personne sont déterminées par ses capacités intrinsèques (c'est-à-dire ses capacités physiques et mentales) et les environnements dans lesquelles elle vit. Ces environnements sont à comprendre au sens large : ils incluent les dimensions physique, sociales et politiques, ainsi que la manière dont la personne interagit avec ceux-ci et vice versa.**

En vieillissant, ses aptitudes fonctionnelles permettent à une personne de rester ou de devenir actrice de sa santé, de continuer à faire ce qu'elle apprécie, de conserver sa capacité à prendre des décisions (autonomie), ainsi que sa motivation, son identité et son indépendance fonctionnelle. »

<https://fr.ageingsociety.ch/news/une-decennie-pour-mieux-vieillir-mais-savons-nous-vraiment-de-quoi-il-sagit>

Arrêtons de confondre autonomie et indépendance !

Autonomie : *l'autonomie est l'aptitude perçue à maîtriser, affronter et prendre des décisions personnelles relatives à sa vie quotidienne dans le respect de ses propres règles et préférences.*

Indépendance : *l'indépendance est généralement définie comme la capacité à s'acquitter des tâches quotidiennes, c'est-à-dire à vivre de manière indépendante dans son environnement habituel sans aide extérieure ou avec une aide extérieure minime*

-Vieillir en restant actif. Cadre d'orientation, Genève : OMS, 2002, p. 13

→ Une fragilité, voire une dépendance d'autrui pour effectuer les activités et gestes de la vie quotidienne ne signifie donc pas une limitation de notre autonomie dans le sens d'autodétermination !
Tout au contraire: **savoir "déléguer" ou accepter de l'aide pour certaines tâches physiques (donc à renoncer à son indépendance) peut être une stratégie** pour se concentrer sur les choix et les activités qui donnent du sens à notre vie.

En savoir plus :

www.faaag-ge.ch/post/définitions-f-d-e-de-santé-autonomie-vs-indépendance-fonctionnelle

Empowerment en français – Réponses de Google AI

12.11.2025

Le mot "empowerment" se traduit en français de plusieurs manières, les plus courantes étant

"autonomisation" ou **"pouvoir d'agir"**. Il désigne le processus par lequel un individu ou un groupe acquiert la capacité de prendre le contrôle de sa propre vie, de développer ses ressources et de s'émanciper.

On utilise parfois aussi le néologisme **"empouvoirement"**.

Explications détaillées :

- **Processus d'acquisition de pouvoir** : L'empowerment n'est pas un état fixe, mais un processus. Il s'agit d'une action progressive pour renforcer les possibilités d'une personne ou d'un groupe d'agir sur sa propre vie.
- **Contrôle sur sa vie** : L'objectif principal est d'accroître la capacité de s'autodéterminer et de prendre des décisions qui concernent directement les individus, notamment pour sortir de situations de vulnérabilité.
- **Développement des ressources** : Cela inclut non seulement des ressources matérielles, mais aussi des connaissances, des savoir-faire et une confiance en soi pour faire face aux obstacles.

Développer les aptitudes en vue du "pouvoir d'agir sur sa vie" : "empowerment", "capacitation" » = But de la FAAG

Créée en 2006 par le regretté gériatre communautaire prof. Charles-Henri Rapin avec des syndicalistes retraités, l'AVIVO et des professionnel·es engagé·es, la FAAG offre un **lieu de rencontre et de formation visant l'autonomie** (Selbstbestimmung) en **développant et s'appropriant un savoir et "des tuyaux pour vieillir futé·e"**, en **connaissance de cause** dans les meilleures conditions possibles.

Objectif : être acteur·e de son vieillissement plutôt que juste le subir !

- Dans cette perspective la FAAG met sur pied des conférences en dehors de l'UOG organisées partenariat avec des tiers, communes et associations:
FAAG hors-murs: p.ex

www.faaq-ge.ch/post/répondre-aux-défis-du-grand-âge-et-en-saisir-les-chances

- Mais surtout elle organise les **JEUDIS de la FAAG** à l'Université ouvrière de Genève (UOG) pour traiter sur deux après-midis d'un thème touchant les aîné·e·s, p.ex. En avançant en âge, je prends soin de ma forme physique et garde ma mobilité, 7 mai & 11 juin 2026

www.faaq-ge.ch/post/gardersaformephysiqueequilibremobilite

FAAG : éducation transformatrice tout au long de la vie au sens de l'UNESCO

Recommandation de l'UNESCO sur l'éducation pour la paix et les droits de l'homme, la compréhension internationale, la coopération, les libertés fondamentales, la citoyenneté mondiale et le développement durable, 20.11. 2023
<https://www.unesco.org/fr/global-citizenship-peace-education/recommandation>

pp. 21-22 **DÉFINITIONS** 1. *Aux fins de la présente Recommandation*

- (a) *l'« **éducation** » est un droit inaliénable de l'être humain. **C'est un processus qui dure toute la vie** et concerne l'ensemble de la société, **au cours duquel chaque personne apprend et développe son plein potentiel**, l'ensemble de sa personnalité, son sens de la dignité, ses talents et ses aptitudes mentales et physiques, au sein et au profit des communautés et des écosystèmes locaux, nationaux, régionaux et mondiaux ; [... ..]*
- (i) *l'« **éducation transformatrice** » implique un enseignement et un apprentissage conçus collectivement, qui reconnaissent et valorisent la dignité et la diversité des apprenants dans les environnements éducatifs, **qui éliminent tous les obstacles à leur apprentissage, les motivent et leur donnent les moyens de développer leur sens critique, de devenir des agents du changement et les protagonistes de leur propre avenir, permettant la prise de décisions et de mesures éclairées aux niveaux individuel, communautaire, local, national**, régional et mondial, y compris par des approches telles que l'éducation à la citoyenneté mondiale, l'éducation au développement durable et l'éducation aux droits de l'homme, entre autres, qui soutiennent l'édification de sociétés pacifiques, justes, inclusives, égales, équitables, axées sur la promotion de la santé et durable.*

Définition de la formation pour avancer en âge selon la BAGSO – Fédération allemande des organisations de seniors

" ... Le désir de découvrir de nouvelles choses, d'apprendre et de se former ne dépend pas de l'âge.

En effet, la formation est la clé d'une participation égalitaire et permet de relever les défis sociaux et individuels. Même à un âge avancé, elle constitue un atout pour l'individu et pour la société. La formation des personnes âgées ne se limite pas au maintien et au développement des connaissances et des compétences ; elle contribue de manière importante au développement personnel, au bien-être et à la santé. Elle permet de participer activement à la construction de la société et peut réduire la solitude.

... L'éducation est ici entendue au sens large, comme la volonté de se comprendre soi-même, de comprendre la société et le monde, et d'agir en conséquence.

Les activités éducatives des personnes âgées englobent donc non seulement l'apprentissage formel dans des établissements d'enseignement reconnus, mais aussi l'apprentissage au quotidien, par exemple au sein de la famille, au sein du cercle d'amis, dans le cadre du bénévolat, lors d'activités culturelles, ainsi qu'avec et auprès d'autres générations."

La fragilité est la forme de vulnérabilité constitutive du grand âge. Elle est le défi propre que la nature adresse à notre volonté d'autonomie.

Définitions statut de la santé de la personne âgée:

Indépendant [indépendance fonctionnelle]

Personne non fragile et sans incapacité sur les activités de la vie quotidienne de base (AVQ) : = faire une toilette complète, s'habiller / se déshabiller, manger, se coucher / se lever, se déplacer à l'intérieur du logement

≠ activités instrumentales de la vie quotidienne (AIVQ):

faire les courses, faire les tâches ménagères, préparer les repas, prendre médicaments, gérer finances, prendre un transport, etc.

Fragile

Personne fragile, mais sans incapacité sur les AVQ de base.

La fragilité résulte de la perte de réserves physiologiques et sensori-motrices qui affecte la capacité d'une personne à préserver un équilibre avec son environnement et à le rétablir à la suite de perturbations.

Dimensions de la fragilité: sensorielle, neuro-locomotrice, métabolisme énergétique, cognitive, morbidités

Une personne est dite fragile lorsque deux de ces dimensions présentent des atteintes

La fragilité = constitutive du grand âge.

Dépendant

Personne fragile et présentant au moins une incapacité sur les AVQ de base

- LALIVE D'EPINAY Christian, La retraite et après ? Leçon d'adieu, 2003, <https://cigev.unige.ch/files/3415/3976/3716/questionsdage2.pdf>, pp. 27-29 +32

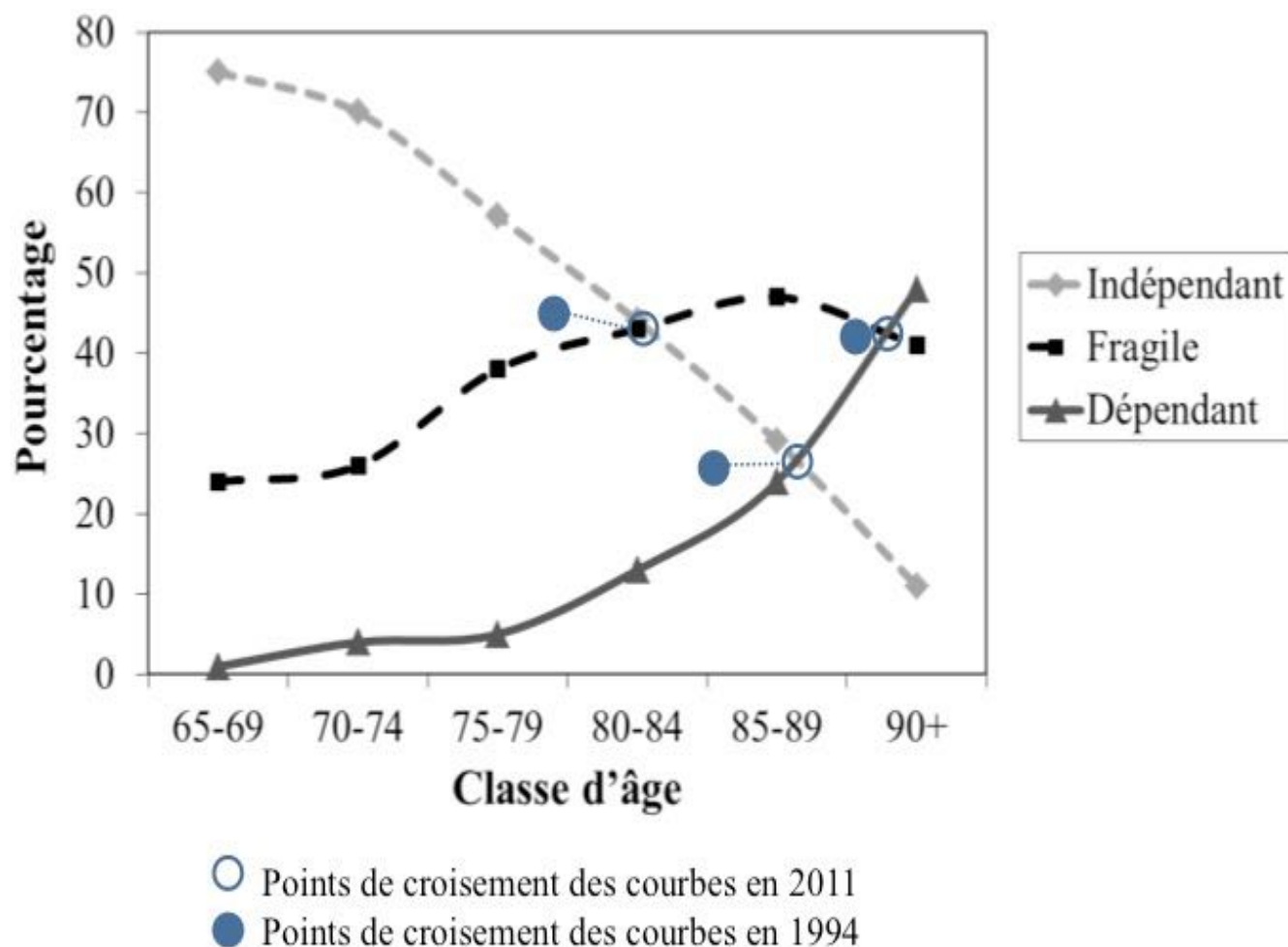
Majorité des aîné·e·s reste plus longtemps indépendante pour ses AVQ malgré les inégalités devant la vieillesse et l'augmentation en avançant en âge de la proportion des fragiles et dépendants !

Statuts de la santé [fonctionnelle] dans la population âgée, selon la classe d'âge, 2011 comparé à 1994

Sources :

2011 : Etude VLV, dir. M. Oris, CIGEV, CIGEV, UniGE : Genève et Valais central, personnes vivant à domicile et en institution, N = 1424

1994 : Etude CIG, dir. Chr. Lalive d'Epinaï, CIG, Université de Genève, Genève et Valais central, personnes vivant à domicile et en institution, N = 2101



- LALIVE D'EPINAY Christian, CAVALLI Stefano, Le quatrième âge ou la dernière étape de la vie, Lausanne: Presses Polytechniques et Universitaires Romandes, 2013, p. 22 (Le savoir suisse 93)