

énééo FOCUS

OCTOBRE 2016

La réappropriation du soi et du pouvoir d'agir des aînés : mieux-être leur permettrait-il de mieux agir ?

THÈMES

Empowerment

Bien-être

Vieillesse active

À DÉCOUVRIR DANS CETTE ANALYSE

Dans ce Focus, nous débattons du bien-être psycho-émotionnel comme levier de changement social. C'est de la question de l'individu et de sa potentielle capacité d'action dont il sera question. Nous tentons d'y démontrer que l'activisme ne peut être possible qu'à certaines conditions qui sont directement liées à la qualité d'être de l'individu.

QUESTIONS POUR LANCER ET/OU PROLONGER LA RÉFLEXION

Quels moyens peuvent être mis en place pour élever la qualité d'être, la conscience du Soi ?

S'éveiller à soi permet-il une plus grande autonomie d'action et augmente-t-il l'envie d'agir sur son environnement ?

Quels sont les critères qui permettent d'oser agir ? Pour soi et pour la collectivité ?

« Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous ». Quels sont les changements que vous avez envie d'opérer ? Sont-ils possibles ? À quelles conditions ?

LA RÉAPPROPRIATION DU SOI ET DU POUVOIR D'AGIR DES AÎNÉS : MIEUX-ÊTRE LEUR PERMETTRAIT-IL DE MIEUX AGIR ?

« Nous savons tous que nous pouvons devenir conscients, cela nous arrive tout le temps. Soudainement, vous devenez conscients de ceci ou de cela, qu'il s'agisse de quelque chose d'intérieur ou d'extérieur. La question est : cela peut-il s'apprendre, devenir une compétence ? » (Franciso Varela)

Bien que l'accessibilité à des services de soins de qualité demeure un enjeu crucial, on peut assurément se demander pourquoi les États n'accordent toujours pas pleinement toute l'attention que méritent les initiatives de promotion et de prévention en matière de santé.

À Énéo, nous croyons fermement qu'investir dans le bien-être des aînés c'est investir dans des efforts assurant plus de réappropriation des rennes de sa vie et, au-delà, davantage de capacité à influencer sur le monde. Notre expérience nous incite à penser que cela permet à l'individu de développer ses potentialités de lecture d'informations diverses, d'intégration, de programmation positive du futur et de relativisation du passé. Le développement et la gestion des fonctions sensorielle, émotionnelle, imaginative, créative et intuitive permettent à l'individu de trouver ou de retrouver sa responsabilité, son autonomie et, plus encore, son esprit critique, ses capacités d'analyses, de choix, d'action et d'évaluation. En fin de compte, cela encourage des attitudes de participation active à la vie sociale, économique, culturelle et politique.

Du « mieux-être »...

*Une meilleure santé,
un peuple plus fort et
des dépenses plus
faibles.*

Nous savons *« qu'en agissant sur le mieux-être tant individuel que collectif, les personnes sont en meilleure santé physique et mentale, les peuples plus forts et les dépenses en matière de soins de santé plus faibles »* (Athanase Vettas).

Énéo, par l'intermédiaire de ses volontaires, s'intéresse d'une manière concrète et pratique à la question du « comment faire » pour « faire mieux », pour faire autrement, pour accueillir le nouveau sans se fermer, pour s'ouvrir au monde et à soi dans un état de conscience plus fiable, sans se répéter et sans renforcer ses habitudes.

L'expérience menée l'an dernier, lors d'un atelier de sophrologie¹ auprès d'un groupe de volontaires nous a confirmé que cette pratique permet plus facilement pour eux de développer la conscience du Soi, d'éveiller leur envie d'agir, d'augmenter la conscience collective de la force que représente l'individu dans l'action sociale et politique et de développer l'énergie émotionnelle au sein du groupe.

Du public dont il est question...

Trois types de publics cohabitent au sein d'Énéo, chacun avec ses spécificités (Commenne, 2013).

¹ Vers le mieux-être par la sophrologie – Marc Leroy, sophro-conseiller

Le volontaire militant politique : minoritaire, il a comme intérêt de changer le monde par l'action politique. Il est évident et primordial pour lui d'appartenir à un mouvement social, de se tenir au courant de l'actualité, d'être lié et guidé par une idéologie commune et des valeurs humanistes fortes. Par contre, au sein du groupe des militants politiques, peu de place est laissée à la dimension intérieure, aux dynamiques individuelles et/ou relationnelles et aux approches psycho-émotionnelles.

Le volontaire militant associatif : comme le précédent, il a le sentiment d'appartenir à un mouvement social et en tire une certaine fierté. Son action est très généralement quotidienne. Ce qui le différencie particulièrement de son homologue politique, c'est tout ce qui touche à la dimension de l'intériorité. Et effectivement, alors que le premier est convaincu que le politique a encore cette capacité de régulation sociétale, le militant associatif ne croit plus vraiment à la révolution et s'investit plutôt pour changer les comportements des individus plutôt que l'action politique. Pour cela, il croit fermement aux dynamiques relationnelles et au développement personnel, et cela, à tous les âges de la vie. De notre projet « Imag'Aînés » (sur la place, l'image et le rôle des aînés dans la société – 2013-2014), nous avons retenu que pour la majorité des personnes impliquées, « oser » est l'action la plus souvent citée lorsqu'on leur demande de décrire ce qu'ils sont aujourd'hui (ou veulent être).

Pour eux, dans notre société moderne où le changement est plus rapide que jamais, il semble vital de pouvoir canaliser un comportement ou un jugement lié aux habitudes, et **d'oser agir** d'une manière plus appropriée au monde qui évolue sans cesse, pour que chacun puisse, à son niveau, en devenir l'artisan et non pas le simple spectateur, sinon la victime.

Le membre et le volontaire non militant : ces deux derniers, évoluant principalement dans la sphère du loisir actif d'Énéo, ne semblent pas savoir qu'Énéo est un mouvement social, ni parfois ce qu'est un mouvement social. Et sans surprise, ils ont moins que les autres l'envie d'agir sur le monde et n'ont pas souvent l'impression d'avoir une prise sur ce qu'il est aujourd'hui.



Comment transmettre l'envie d'oser ? Comment activer les leviers du changement au sein des adhérents non militants ?

Poser un acte, si minime soit-il, pour faciliter des prises de conscience.

Inventaire non exhaustif de possibilités...

1. L'expérience Princeps (Kurt Lewin, 1943, Etats-Unis) nous enseigne que la discussion en petit groupe impacte plus que la conférence de masse. Pourquoi ? Tout simplement parce que « *la discussion engage les participants; ils se sentent directement concernés; ils deviennent plus actifs, plus adaptables. [...] Un constat s'impose : l'information et l'exhortation, pures et simples, n'ont guère d'impact sur les comportements effectifs de nos semblables* » (Therer, 2006). Selon la théorie de l'engagement (Kiesler, 1971 - Joule et Beauvois, 1987), « *seuls nos actes nous engagent vraiment. Nos opinions et nos idées n'auraient qu'une incidence toute relative sur nos conduites effectives* » (Therer, 2006). Ainsi, nous en déduisons que pour induire une modification de comportement, nous devrions amener nos aînés non militants à poser un acte, si minime soit-il, pour faciliter des prises de conscience beaucoup plus importantes en les réunissant régulièrement autour de sujets qui les préoccupent directement.
2. Les travaux de Barbara Frederickson et de Marcial Losada ont démontré que « *les émotions positives non seulement augmentent les capacités cognitives, mais développent durablement les ressources de la personne, au niveau physique, intellectuel, social et psychologique* » (Jaotombo, 2011, p.70). Les auteurs de « *Psychologie positive : Le bonheur dans tous ses états* » estiment qu'« *aujourd'hui, devant les enjeux du monde, notre humanité a besoin d'hommes et de femmes qui se connaissent bien, connaissent les pièges de l'ego et les processus de réconciliation intérieure, savent gérer leurs émotions, ont appris à développer la confiance en soi, en l'autre et en la vie et à se sentir reliés à tout le système vivant pour mettre joyeusement leur talent au service de leur communauté* ».

En lien avec ses propres recherches (analyses et études sur les volontaires et Imag'ainés), Énéo constate que les aînés qui vivent des émotions positives sont des aînés plus vivants, plus vibrants et, à terme, des citoyens plus autonomes et mieux intégrés socialement. N'est-ce pas là le premier levier vers le pouvoir d'agir ?

Peut-on affirmer que c'est donc en petits groupes et à partir d'un certain état de « libération positive » que l'individu pourra éveiller sa conscience et sa capacité d'action ?

Se libérer... Mais se libérer comment ?

Selon les méthodes choisies, les explications et les techniques sont différentes. Notre exercice de sophrologie en est une. Les possibilités qu'offre la capacité de devenir conscient de ses mouvements intérieurs, dans une dynamique constructive, ouvrent des perspectives à long terme encore peu explorées dans le domaine de la rééducation de soi, ainsi qu'en pédagogie, en psychothérapie ou en philosophie. Par des projets et des expériences pilotes, Énéo souhaite investiguer les possibles champs d'application au sein du public des aînés.

En route vers le changement !

Notre réflexion autour du « mieux-être pour les aînés » prône assurément le développement d'une société axée sur la promotion et les actions préventives en matière de santé. **Mais pas que !**

« Lorsque Gandhi écrit "Sois le changement que tu veux voir dans le monde", le militant comprend souvent cette proposition par "si tu veux voir une économie plus locale et solidaire, crée une structure locale et solidaire" comme, par exemple, un GAC (Groupement d'Achats Communs) » (Commenne, 2013, p.60).

Construire en soi les qualités nécessaires à l'action

Mais nous ne manquerons pas de remarquer que Gandhi utilise, dans sa citation, la notion d'« être » et non de « faire ». Gandhi n'a pas dit "**Fais** le changement que tu veux voir dans le monde", mais "**Sois**" ...

Ainsi, avant de vouloir presser les leviers de l'activisme social ou politique, il importe sans nul doute de permettre à chacun de se mettre en route pour construire en lui les qualités nécessaires à l'action. Et pour cela, il importe que chacun, à sa mesure, fasse ce qui lui est possible, ce qui lui semble juste et cela, sans attendre que les circonstances lui soient favorables.

Pour clôturer ce Focus, référons-nous de nouveau Gandhi : « Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous ». Le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ?



Sylvie Martens

POUR ALLER PLUS LOIN...

André C., Asembourg (d') T., Filliozat I., Lambin E., Lecomte J., Ricard M., (2011), *Psychologie positive : Le bonheur dans tous ses états*, sous la coordination de Kotsou I. et Lesire C., Saint-Julien-en-Genevois, Éditions Jouvence.

Commenne V., (2013), « Évolution des valeurs et des comportements. Un nouveau regard sur les acteurs de changement », Créatifs culturels en Belgique. En ligne : http://www.creatifsculturels.be/_documents/Enquete_CC.pdf

Jaotombo F., (2011), « Le développement personnel : Définition et Mesure », thèse en Sciences de Gestion, Université Paris Descartes, 2011.

Krishnamurti J., (2006), *Le sens du bonheur*, Paris : Éditions Stock.

Réseau MACS, (2009), « Le mieux-être communautaire plus vivant que jamais », n°2, vol.6. En ligne : <http://www.macsnb.ca/publication/27/file/Decembre%202009.pdf>

Therer J., (2006), « Changer les comportements ... oui, mais comment ? », bulletin de *Science & Culture*, n° 400, mars - avril 2006. En ligne : <http://www2.ulg.ac.be/lem/documents/THERER2006changer.pdf>

Travail d'évaluation du Plan quinquennal Énéo 2012-2016 avec un groupe de volontaires militants

Vettas A., *Les trois dimensions du changement personnel*. En ligne : <http://www.mieux-etre.org/Les-trois-dimensions-concretes-du.html>

Pour citer cette analyse

Martens S., (2016), « La réappropriation du soi et du pouvoir d’agir des aînés : mieux-être leur permettrait-il de mieux agir ? », *Énéo Focus*, 2016/18.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d’enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d’un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l’asbl et n’engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl
Chaussée de Haecht 579 BP 40 – 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be – tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de