



Editorialiste invitée

## Le vieillissement et le sens de la vie

De nombreuses années de réflexion et de recherche ont montré que pour les aîné-e-s, le bien-être suppose davantage qu'une bonne santé, la sécurité financière et un soutien social: les gens heureux sont ceux qui ont trouvé un sens et un but à leur vie. La raison de vivre est étroitement liée à l'optimisme et à la faculté de surmonter les difficultés. Comme l'a écrit le philosophe **Friedrich Nietzsche**, celui qui a une raison de vivre peut supporter presque n'importe quelles conditions de vie. Il est logique, par conséquent, que les aîné-e-s et les gens qui s'intéressent à leur bien-être se préoccupent autant de la notion subjective du sens de la vie que de ses aspects matériels et sociaux.

Les façons de donner un sens à la vie varient selon les individus: les relations humaines, le travail, les objectifs individuels et les causes sociales sont autant de sources typiques qui, dans le quotidien, donnent un sens à la vie. De façon générale, les gens qui ont une vie spirituelle sont très sensibles au sens de la vie; leur réflexion peut s'articuler sur des valeurs ou des buts personnels, ou ils peuvent envisager le 'sens de la vie' sous un angle philosophique ou théologique.

PHOTO: GRACIEUSETÉ DE RENÉE BLANCHET



## Expression



Un grand nombre d'ainé-e-s trouvent un sens à leur vie dans la foi, les valeurs et la pratique religieuses. En plus de leur donner espoir face à la mort, la foi leur apporte consolation et force dans les moments difficiles et un guide de conduite pour la vie de tous les jours. Leur qualité de membre apprécié d'une communauté de croyants est également une source de soutien social et d'estime de soi.

Il arrive que les besoins spirituels des ainé-e-s se voient frustrés dans une société de plus en plus multiculturelle et profane. Les membres de la famille et les fournisseurs de services, qui n'ont pas toujours les mêmes valeurs, évitent parfois de discuter de préoccupations d'ordre religieux ou mésestiment l'importance des pratiques religieuses et des offices religieux pour les

ainé-e-s.

Ces derniers ont parfois du mal à s'adapter à l'évolution des croyances et des pratiques de leur religion: les ministres du culte doivent être attentifs aux sentiments de tous les membres de leur communauté, les aider à comprendre les changements et respecter les différentes façons dont ils expriment leur foi.

Les autorités religieuses ont un rôle majeur à jouer à l'égard des besoins d'une population âgée croissante, tant au sein de la communauté qu'en milieu institutionnel. Les écoles de théologie doivent fournir davantage de formation sur la façon de subvenir aux besoins des ainé-e-s. Comme on prend pour acquis que les ainé-e-s participent aux activités et aux offices religieux-sans doute plus que les jeunes-on fait parfois moins d'efforts pour les intégrer pleinement aux activités de la communauté et pour adapter le message de la foi aux circonstances de leur vie.

Les recherches sur les liens entre le potentiel de développement au cours du troisième âge et les idéaux de développement spirituel, communs à toutes les religions et aux idéologies humanistes laïques, ont produit des résultats encourageants. Selon

les psychologues du développement, le troisième âge est la période la plus propice à l'expression d'un amour désintéressé du prochain et à l'acquisition de la tolérance, de la sagesse et de la sérénité. Que l'on soit religieux ou non, on admire les gens dont la 'spiritualité' ou l'attachement au sens de la vie transcende les limites de leur propre corps et du monde matériel. Les ainé-e-s qui développent ces qualités servent de modèles de maturité spirituelle.

A cet égard, les ainé-e-s ont beaucoup à offrir à leurs coreligionnaires et, de fait, à tous ceux qui reconnaissent une dimension spirituelle à la vie humaine. Je suis entièrement d'accord avec **Bill Hughes, du Conseil consultatif de l'Ontario sur l'âge d'or**, qui écrivait: «Je suis persuadé que les ainé-e-s portent en eux des réserves insoupçonnées de talent et de vie. Mais comme la fleur qui s'épanouit timidement au fond des bois, existe-t-elle pleinement si personne ne sait qu'elle est là?»

[TRADUCTION]<sup>1</sup>

*Wilma Mollard,  
Membre du CCNTA  
Saskatchewan*

## La spiritualité et le sens de la vie

On retrouve au cœur de chaque religion et de la psychologie moderne du développement la conviction que la vie humaine comporte une dimension spirituelle, que la vie doit être consacrée à atteindre l'idéal visé. Selon le psychanalyste **Erich Fromm**, l'être a profondément besoin d'un «cadre d'orientation et d'un objet de dévouement»; il ajoute que «tous les hommes sont des 'idéalistes' à la recherche de quelque chose de plus que la satisfaction physique.»<sup>2</sup> Le psychologue **Paul Wong**, pour sa part, estime que le sens de la vie a trois composantes: des valeurs intellectuelles qui aident l'individu à donner un sens à son expérience de vie; la motivation de poursuivre des buts compatibles avec ses propres valeurs et la satisfaction émotionnelle d'avoir une vie qui vaut la peine d'être vécue.<sup>3</sup> Au sens large, la spiritualité consiste à être conscient du sens de sa propre vie.

### Le vieillissement et le besoin de donner un sens à la vie

Le sentiment profond d'avoir une raison de vivre contribue de multiples façons au bien-être des aîné-e-s. Ceux qui sentent que leur vie a un sens ont un meilleur moral, souffrent moins de la solitude et adoptent une attitude plus positive à l'égard du vieillissement. Ils sont également plus portés à être satisfaits de leur santé et moins déprimés lorsque celle-ci se détériore. Il semble également que le

fait d'avoir un but dans la vie aide à prévenir les maladies reliées au stress. On retrouve les mêmes manifestations de bien être chez les personnes dont le sens de la vie s'exprime par la foi religieuse et celles dont la raison de vivre n'est pas nécessairement religieuse.

Un sentiment profond du sens de la vie aide les aîné-e-s à faire face aux difficultés. Lors de la consultation du CCNTA sur les méthodes employées par les personnes du troisième âge pour surmonter les obstacles à l'autonomie, plusieurs d'entre elles ont dit qu'elles priaient pour obtenir des forces ou qu'elles s'efforçaient d'accepter certaines épreuves comme étant la 'volonté de Dieu'.<sup>4</sup> Le psychanalyste **Viktor Frankl** a survécu cinq ans dans un camp de concentration nazi avec l'espoir de revoir sa femme et d'écrire un livre.<sup>5</sup> Au dire du **Dr Edward Stieglitz**, «La raison de vivre est ce qui différencie les personnes qui vieillissent bien de celles qui vieillissent mal.»<sup>6</sup>

### Le sens religieux

Dans la mesure où la religion, en tant que système de valeurs, est une réalité sociale, les symboles et les rites religieux constituent une base de valeurs communes, d'appuis sociaux, de célébrations et de deuils. Les croyant-e-s sont animés par la foi dans un univers qui comporte une finalité à laquelle ils participent, ou dans une autorité suprême avec laquelle ils ont une relation privilégiée. La religion crée une solidarité entre les croyant-e-s et confère une qualité spéciale à la vie.

D'après les chercheurs **Dan Blazer et Erdman Palmore**, le lien entre le

bien-être émotionnel et l'engagement religieux est particulièrement fort chez les personnes âgées de 75 ans.<sup>7</sup>

**Harold Koenig, James Kvale et Carolyn Ferrel** expliquent de façon plausible que la religion demeure une source durable de soutien et de réconfort, à mesure que déclinent la santé et les ressources sociales et financières; pour les personnes de 75+ ans, la religion contribue davantage au bien-être que la situation financière ou le soutien social.<sup>8</sup>

La foi religieuse est une bonne source d'aide pour surmonter les difficultés et s'adapter aux situations indépendantes de notre volonté. Les pratiquant-e-s âgés atteints d'une maladie grave semblent avoir de meilleures chances de guérir, de vivre plus longtemps et de souffrir moins que celles que ne soutient aucune foi. Dès 1910, le célèbre médecin **Sir William Osler** faisait allusion à 'la foi qui guérit'.<sup>9</sup> Comparant les méthodes religieuses et laïques pour faire face aux événements stressants, les chercheurs **Harold Koenig, Linda George et Ilene Siegler** ont noté que les stratégies d'adaptation religieuses étaient les plus souvent mentionnées.<sup>10</sup>

### La pratique religieuse au troisième âge

Bien que les aîné-e-s ne témoignent pas tous d'une foi profonde, ceux-ci sont beaucoup plus pratiquants que tous les autres groupes d'âge. En outre, les personnes qui ont déjà été pratiquantes ont tendance, en vieillissant, à être beaucoup plus fidèles à leur foi. Leur présence

suite de la page 3 aux Offices

## Expression

religieux et aux autres activités religieuses organisées demeure assidue jusqu'à environ 75 ans, après quoi des problèmes de santé peuvent les contraindre à restreindre leurs activités à l'extérieur. Néanmoins, ces personnes demeurent attachées à leur foi et continuent de s'adonner à des activités spirituelles privées, comme la prière, la lecture des Saintes écritures ou le visionnement d'émissions religieuses à la radio et à la télé.

### Modernisation, multiculturalisme et foi

Au Canada et dans les autres sociétés industrialisées, l'influence de la religion organisée est moins grande que par le passé. Un meilleur accès à l'éducation, une plus grande mobilité, les communications de masse, l'affaiblissement des structures familiales et communautaires, le culte de l'individualisme et de la science comme bases de la connaissance ont transformé la foi et la pratique religieuses. Certaines religions ont modifié leur enseignement et leur pratique de manière à adapter leur message spirituel au monde moderne. Certains se réclament d'une religion qu'ils pratiquent rarement, d'autres satisfont leurs aspirations spirituelles de façon laïque. De plus, notre société est devenue de plus en plus multiculturelle et multireligieuse: de nombreux Néo-Canadiens pratiquent l'Islamisme, l'Hindouisme, le Sikhisme, le Confucianisme, le Bouddhisme et le Taoïsme. La spiritualité tient une place privilégiée dans les cultures

autochtones traditionnelles au Canada. Un poème **d'Anna Lee Walters**, peint à l'entrée du Parc Heritage Wanuskewin, au nord de Saskatoon, illustre l'importance de la dimension spirituelle des autochtones:

Les nations vivent!  
Mon esprit vit'  
Le monde spirituel est partout!  
Si tu écoutes, tu entendras!  
Au loin,  
J'entends mille chants  
De l'ancêtre spirituel...

L'évolution et la diversité des religions peuvent être déconcertantes pour les aîné-e-s qui ont conservé la religion dans laquelle ils ont été élevés. Ils peuvent se sentir isolés à l'intérieur de leur Église, de leur communauté ou même de leur propre famille. Le respect des différences entre les générations et les cultures, en ce qui a trait à la religion, et le dialogue sur les questions importantes de la vie avec des aîné-e-s dont les croyances, valeurs et pratiques religieuses sont différentes constituent un défi pour les familles, les communautés de foi, les cultes, les ministres du culte et les fournisseurs de services.

### Les valeurs spirituelles et le rôle des fournisseurs de soins

Lorsque les gens font face à des crises qui minent leur volonté de survivre, il devient parfois essentiel de leur prodiguer des conseils et un appui d'ordre spirituel. Les autorités religieuses ont une responsabilité particulière à cet égard, mais elles ne sont pas les seules à pouvoir répondre aux besoins spirituels des aîné-e-s.

Toute personne sensible peut aider quelqu'un à trouver un sens à sa vie et à surmonter les difficultés. Il est cependant délicat de déterminer la façon et le moment d'intervenir adéquatement. **Paul Wong** prescrit quatre façons de renforcer le sens de la vie chez les aîné-e-s:<sup>11</sup>

- **La réminiscence.** Faciliter, par une discussion guidée, un examen de la vie passée, en vue de résoudre les conflits latents, de mettre en lumière les réussites et les talents et de transmettre les leçons qu'enseigne l'expérience.
- **L'engagement.** Fournir aux aîné-e-s des occasions de consacrer leur temps et leurs énergies à une tâche ou à autrui.
- **L'optimisme.** Evoquer des événements à venir auxquels on peut aspirer et entretenir l'espoir d'un avenir meilleur. «C'est en regardant vers l'avenir que l'on a le plus de chance de surmonter les difficultés présentes.»
- **La religion.** Encourager les croyances religieuses et les pratiques enrichissantes. «Lorsqu'on a tout perdu, y compris la santé, écrit **Wong**, la faculté spirituelle de tendre vers Dieu demeure un moyen efficace de combattre l'absurdité de la vie et le désespoir.»

Les professionnels de la santé et des services sociaux qui travaillent avec les aîné-e-s éprouvent parfois le besoin d'adopter les perspectives religieuses de ces dernières afin de renforcer leurs stratégies d'adaptation. Il peut être utile à cette fin de consulter un membre du culte de la personne en question. De nombreux médecins estiment qu'il est parfois nécessaire de traiter de

## Expression

questions religieuses avec leurs patients s'ils leur en font la demande. Les médecins voudront parfois encourager les croyances religieuses de leurs patients, prier avec eux ou, au besoin, partager leurs propres croyances. Selon **Koenig**, «La prière peut être salutaire aux patient-e-s âgés souffrant de troubles émotifs graves, malades ou au seuil de la mort.»<sup>12</sup>

Les 'troubles spirituels', comme la perte du sens de la vie, constituent un diagnostic reconnu dans le domaine des soins infirmiers, au même titre que les troubles physiques, sociaux et psychologiques.<sup>13</sup> D'après l'infirmière **Elizabeth Peterson**, les soins infirmiers spirituels aux aîné-e-s supposent une présence et une participation à leur lutte et aux changements qui interviennent dans leur vie. Cette présence rassure les patients quant à leur dignité et à leur valeur.<sup>14</sup> Le père **Antonio De Sousa**, aumônier d'un hôpital de soins chroniques d'Ottawa, affirme: «L'approbation et l'attention entière du prestataire de soins deviennent le canal de l'amour divin.» Les gestes les plus simples peuvent acquérir un sens spirituel s'ils aident à renforcer le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue; comme l'affirme **Carter Catlett Williams**, même un léger massage du dos à un patient atteint de démence avancée peut constituer un moment de communion paisible, d'une qualité quasi sacramentelle.»<sup>15</sup>

Quant aux aîné-e-s qui estiment être devenus inutiles du fait qu'ils ne peuvent plus 'agir', **Anne Squire**, ancienne modératrice principale de **l'Église Unie du Canada**, souligne qu'il «est aussi important de les aider à comprendre qu'il est aussi important d'être que d'agir'.»

Les fournisseurs de soins devraient aider les aîné-e-s à poursuivre le plus longtemps possible des pratiques religieuses enrichissantes. Quant à ceux qui n'ont pas de racines religieuses, la musique, l'art, la nature et la certitude que l'on s'occupe d'eux et qu'on les estime peut entretenir leur raison de vivre.

### Le rôle des autorités religieuses et des Églises

Les autorités religieuses de toute confession ont à pourvoir aux besoins de leurs paroissiens âgés et de leurs familles, tant au sein de la collectivité qu'en milieu institutionnel. Les ministres du culte apportent les réponses de leur foi aux éternelles questions au sujet de la mort et de la souffrance. Plus on vieillit, plus on se pose ce genre de questions. En outre, les autorités religieuses pourraient être appelées de plus en plus souvent à donner des conseils aux retraité-e-s qui doutent du sens de leur vie, aux aidant-e-s informels victimes de stress et à ceux et celles qui ont à prendre des décisions concernant des interventions médicales extraordinaires. Ceux et celles qui ont des responsabilités pastorales doivent avoir certaines notions du vieillissement et être dénués de préjugés à l'endroit du troisième âge, s'ils veulent être en mesure d'apporter des réponses théologiques positives aux problèmes existentiels des aîné-e-s.

Les ministres du culte sont parfois bien placés pour mobiliser l'appui de leur communauté aux aîné-e-s qui ont du mal à faire face à la vie quotidienne à cause de problèmes de santé. Ils peuvent aider les aîné-e-s à jouer un rôle valorisant au sein de la communauté. Ils peuvent les aider

à éliminer les obstacles à la participation aux offices religieux en rendant les lieux du culte plus accessibles, en organisant le transport des aîné-e-s dont la mobilité est réduite ou en imprimant les textes en gros caractères. Les communautés de fidèles peuvent également aider à prémunir les aîné-e-s contre les 'prédicateurs' sans scrupules qui cherchent à les exploiter financièrement sous le couvert de la religion.

Plusieurs confessions disposent de programmes à l'intention des aîné-e-s. Certaines, dont **l'Église anglicane du Canada**, ont créé des comités diocésains du vieillissement pour répondre aux besoins de leur communauté. **L'Église anglicane Holy Trinity**, à Toronto, a fondé un mouvement pour venir en aide aux malades en phase terminale; comme l'a relaté la journaliste **June Callwood**, cette initiative fut inspirée par l'expérience d'une communauté qui avait aidé **Margaret Frazer**, à mourir en paix chez elle.<sup>16</sup>

Le mouvement catholique **La vie montante**, qui s'adresse surtout aux plus de 55 ans, connaît beaucoup de succès dans de nombreux diocèses francophones. À Vancouver, certaines paroisses songent à établir un service de **Prière et Transport**, par lequel des bénévoles véhiculent des aîné-e-s à l'église en échange d'une prière. À Elliot Lake (Ontario), les aîné-e-s et les leaders religieux ont tenu un atelier cette année portant sur les besoins spirituels et les problèmes d'estime de soi que vivent les aîné-e-s.<sup>17</sup>

## Expression

**L'Église Unie du Canada** offre des ateliers de pastorale à l'intention des bénévoles pour leur apprendre à visiter et à soutenir les aîné-e-s. Le programme **Secret Pal** est un projet où des aîné-e-s sont jumelés avec des enfants inscrits à l'école paroissiale. Les 'copains mystères' s'échangent des lettres pendant l'année scolaire, à la fin de laquelle ils se rencontrent à l'occasion d'une fête. À Saskatoon, l'Église Unie a mis sur pied la **Maison McClure**, complexe d'habitation enrichi et multi-confessionnel qui permet aux résident-e-s de demeurer actifs au sein de la communauté locale et de la congrégation.

Plusieurs Églises, de même que des mouvements laïques et d'épanouissement personnel, offrent des retraites. Ces quelques jours passés dans un endroit tranquille, souvent accompagnés de conseils sur la réflexion personnelle, sont une occasion appréciée de renouveau spirituel.

Enfin, les ministres du culte peuvent célébrer avec tous leurs fidèles les qualités spirituelles spéciales qui connaissent leur plein épanouissement à l'automne de la vie. Au dire de **Maggie Kuhn**, fondatrice des **Panthères grises** américaines, « Les églises et les synagogues ont la merveilleuse possibilité de créer de nouveaux programmes, pour peu qu'elles sachent apprécier l'expérience, le talent et les ressources humaines qu'offrent les membres âgés de leur communauté. »<sup>18</sup>

### Les dons spirituels au déclin de la vie

Les principales religions attachent un sens particulier au couchant de

la vie. Pour les Hindous, une personne qui a rempli ses obligations envers sa famille et la société peut consacrer la fin de sa vie à la recherche de l'illumination spirituelle. Chez les Bouddhistes, l'âge avancé témoigne du caractère transitoire du monde physique et du besoin de trouver une vérité permanente dans l'union avec la conscience divine. Selon le théologien **Brynolf Lyon**, la tradition judéo-chrétienne comporte elle aussi trois enseignements fondamentaux au sujet de la vieillesse: celle-ci est une bénédiction divine, une période de croissance, un temps marqué d'une forme particulière de témoignage spirituel.<sup>19</sup>

D'après de nombreux gérontologues, l'âge avancé est la période où l'on fait l'inventaire de sa vie en vue de lui donner un sens et d'acquiescer un sentiment d'identité et de paix au seuil de la mort. Cet examen peut revêtir une dimension spirituelle, non seulement pour les aîné-e-s, mais pour tous ceux et celles qui sont en contact avec eux. La vieillesse témoigne de l'expérience de toute une vie. **Selon Viktor Frankl**, âgé de 84 ans, « Les aîné-e-s trouvent leurs possibilités dans le passé les tâches accomplies, les personnes aimées et, non le moindre, les souffrances endurées avec courage et dignité. En somme, ils récoltent la moisson de leur vie. »<sup>20</sup> Un autre aîné, **Bill Hughes**, dit que « Récolter, à la fin de son âge, ce qu'on a semé durant sa vie est une joie véritable. » Les jeunes peuvent apprendre beaucoup du cheminement de vie de leurs aîné-e-s; le théologien **Brynolf Lyon** estime que l'exemple des

aîné-e-s peut ouvrir des « perspectives enrichissantes pour l'édification morale d'autrui. »<sup>21</sup>

La mort devient plus présente à l'esprit des aîné-e-s, tant à cause de la mort de ceux qui leur sont chers que de la conscience qu'ils ont du peu de temps qu'il leur reste à vivre. Dans bien des cas, la conscience de la mort rend la vie plus précieuse. Selon le théologien **Eugene Bianchi**, la limite de temps qu'impose un âge avancé peut nous apprendre à considérer le quotidien comme un don et à en éprouver de la joie et du respect.<sup>22</sup>

C'est un défi pour tout le monde que de trouver le courage de surmonter les épreuves et la souffrance. Cependant, ceux et celles qui ont trouvé un sens à leur vie sont plus aptes à vaincre la souffrance; certains ont également compris que l'on pouvait trouver un sens à la souffrance. Un sage Hindou de 72 ans, atteint d'une maladie chronique depuis plusieurs années, a dit: « Chaque instant de souffrance vous permet de comprendre ce qu'éprouvent les victimes de la souffrance [ ... ]. Cette découverte constitue une grâce parce qu'elle élargit votre conscience. »<sup>23</sup> Les aîné-e-s qui supportent leur souffrance avec un sens profond de sa signification sont une source d'inspiration pour ceux et celles qui les rencontrent.

### La spiritualité et les politiques publiques

Au sein des services sociaux et de santé, les besoins spirituels peuvent avoir moins d'importance; ils peuvent être ignorés dans la

# Expression

planification ou relégués à un rôle mineur. S'il faut comprimer les dépenses, les soins pastoraux peuvent être sacrifiés au profit de services plus 'essentiels'. Il est

important que les décideurs, les planificateurs de programmes, les fournisseurs de soins et les bénévoles reconnaissent l'importance de la raison de vivre

dans la santé et le bien-être d'un individu et qu'ils emploient les stratégies les plus appropriées à la promotion du réconfort que procure le sens de la vie.

## Des faits et des chiffres

• La conviction que la vie a un but est plus forte chez les aîné-e-s.

Reker, G.T. et al. Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 1, (1987): 44-49.

• En 1981, le Canada comptait quelque 80 religions distinctes, dont environ 50 Églises protestantes.

Statistique Canada. *Religion*. Catalogue 92-912, Tableau 1. Recensement de 1981, Ottawa: SC, 1983.

• En 1990, 42 % des Canadiens et des Canadiennes de 65+ ans ont assisté à une cérémonie ou à une réunion religieuse au moins une fois par semaine; cette proportion passait à 31 % chez les 45 à 64 ans et à 18% ou moins chez les 15 à 44 ans.

Baril, G. et G. Mari. La baisse de la pratique religieuse. *Tendances sociales canadiennes*, (automne 1991): 21-24.

• La proportion d'aîné-e-s qui n'assistaient que rarement ou jamais à des offices religieux est tombée de 32 % en 1985 à 21 % en 1990.

*Ibid.*

• Les femmes participent plus que les hommes aux activités religieuses; en 1990, 40 % des Canadiennes et 32 % des Canadiens assistaient aux offices religieux au moins une fois par mois

*Ibid.*

• La fréquentation hebdomadaire de l'église est plus élevée dans les provinces de

l'Atlantique (34 %) qu'en Ontario (25 %), qu'au Québec (24 %) et que dans les provinces de l'Ouest (20%)

*Ibid.*

• 52 % des veufs et des veuves au Canada assistaient à des offices religieux au moins une fois par mois en 1990; chez les personnes mariées, la proportion était de 39 %; la fréquentation assidue de l'église s'établissait à 31 % chez les célibataires et à 23 % chez les personnes divorcées.

*Ibid.*

• Les Catholiques sont les plus nombreux au Canada: en 1990, ils représentaient 45 % de la population adulte, comparativement à 30 % de fidèles des principales confessions protestantes.

*Ibid.*

• 12 % des Canadiens et des Canadiennes déclaraient, en 1990, n'avoir aucune religion, soit 7 % de plus qu'en 1981.

*Ibid.*

• Près de la moitié (45 %) des aîné-e-s à qui l'on demandait comment elles réagissent aux situations stressantes de leur vie ont mentionné la religion; environ 75 % de ces recours à la religion consistaient à placer sa confiance et sa foi en Dieu à prier et à trouver en Dieu le secours et la force nécessaires pour faire face à la situation.

Koenig, H. et al. The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *The Gerontologist*, 28, 3, (1988): 303-310.

## Pour en connaître plus long...

**Veillez vous adresser à votre bibliothèque pour obtenir les publications suivantes.**

Gaboury, Placide. La quête spirituelle au XXe siècle. *Critère*, 30, (1980): 13-37.

Lévesque, G.M. Les professionnels de la pastorale auprès des personnes âgées en milieu institutionnel. *Le Gerontophile*, 8, 1, (1986): 14.

Paré, Simone. Valeurs, attitudes et comportements religieux des aînés du Québec. Cité dans M. Aumond. (éd.) *Éléments de gérontologie*. Montréal: Maurice Aumond Inc., 1982.

Pelletier, G. A propos des croyances qui donnent un sens à la vie. *L'infirmière canadienne*, (Décembre 1986): 27-29.

Spiritualité et vieillissement. Numéro thématique de la revue *Le Gerontophile*.

Revue trimestrielle de l'Association québécoise de gérontologie, 13,1, (Hiver 1991).

Société de publication Critère, Inc. Religion et culture. Actes du Colloque organisé conjointement par Critère et l'Institut québécois de recherche sur la culture. *Critère*, 32, (Automne 1981).

Tournier, Paul. *Apprendre à vieillir*. Paris: Delachaux et Niestlé, 2e éd., 1976.

## Conseils pratiques

### Aux aîné-e-s

Donnez-vous à une activité ou à un projet qui vous donne un but et vous fait plaisir, même s'il ne revêt pas un caractère proprement religieux.

- Prenez le temps de réfléchir aux aspects positifs de la vie, à la contribution que vous avez apportée, aux gens que vous avez marqués et qui vous ont marqué et à ce que vous avez appris de la vie.

- Entretenez une attitude positive face à la vie et cherchez un appui lorsque vous sentez faiblir votre espoir.

- Partagez avec votre entourage les façons dont vos convictions ou vos idéaux vous ont aidé à surmonter les moments difficiles de votre vie ou à faire face à la souffrance.

- Communiquez avec un ministre du culte reconnu dans votre communauté pour ses conseils religieux; méfiez-vous des prédicateurs qui font du porte à porte et de l'évangélisation à la télévision.

- Renseignez-vous auprès de votre communauté ou de votre église sur les programmes de pastorale à l'intention des aîné-e-s.

### Aux fournisseurs de services

- Écoutez les aîné-e-s lorsqu'ils expriment le besoin de trouver un sens à leur expérience de vie et

répondez à leurs préoccupations de la façon qui vous convient le mieux.

- Encouragez les croyances et pratiques religieuses qui renforcent les attitudes et les réactions d'adaptation.

- Reconnaissez l'importance des aumôniers au sein des équipes multidisciplinaires de services sociaux et de santé.

### Aux ministres du culte et aux communautés

- Efforcez-vous de rejoindre les membres âgés de votre communauté et de répondre aux besoins spirituels qu'ils éprouvent lorsqu'ils connaissent des situations stressantes communes à leur âge.

- Éliminez les obstacles qui les empêchent de participer pleinement aux cérémonies et activités religieuses.

- Communiquez avec les établissements de santé et les organismes communautaires et offrez-leur vos services à titre d'expert auprès des fournisseurs de services.

- Invitez les aîné-e-s à participer aux oeuvres charitables et sociales ainsi qu'aux activités de dévotion de la communauté.

- Invitez la communauté à profiter de l'expérience de vie et des qualités spirituelles de ses membres âgés, à l'occasion, par exemple, d'activités éducatives et intergénérationnelles.

## Notes

- <sup>1</sup> Hughes, Bill. Seniors' spirit can be rekindled. *The Anglican*, (Décembre 1989).
- <sup>2</sup> Fromm, Erich. *Psychoanalysis and religion*. New York: Bantam Books, 1967.
- <sup>3,11</sup> Wong, P. Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology*, 30, 3, [1989]: 516-525.
- <sup>4</sup> Conseil consultatif national sur le troisième âge. *Pour mieux comprendre l'autonomie des aîné-e-s, 2e Rapport: Leurs stratégies de prise en charge*. Ottawa: Le Conseil, 1990.
- <sup>5</sup> Frankl, V.E. *From death camp to existentialism*. Boston: Beacon Press, 1950.
- <sup>6</sup> Stieglitz, E. Cité dans *Productive Aging News*, no.66, Septembre 1992, p. 6.
- <sup>7</sup> Blazer, D. et E. Palmore. Religion and aging in a longitudinal panel. *The Gerontologist*, 16, 1, (1976): 82-85.
- <sup>8</sup> Koenig, H. et al. Religion and well-being in later life. *The Gerontologist*, 28, 1, (1988): 18-28.
- <sup>9</sup> Osler, W. The faith that heals. *British Medical Journal*, 1470-71, 1910.
- <sup>10</sup> Koenig, H. et al. Use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *The Gerontologist*, 28, 3, (1988): 303-310.
- <sup>12</sup> Koenig, H. Research on religion and mental health in later life: A review and commentary. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 2 3, 1, (1990): 23-53.
- <sup>13, 14</sup> Peterson, E. Physicalthe spiritual can you meet all of your patient's needs? *Journal of Gerontological Nursing*, 11, 10, (1 985): 23-27.
- <sup>15</sup> Williams, C.C. Long-term care and the spirit. *Generations*, 15, 4, (1990): 25-28.
- <sup>16</sup> Callwood, June. *Twelve weeks in Spring*. Toronto: Lester & Orpen Dennys Publishers, 1986.
- <sup>17</sup> Pilon, C. Caregivers, clergy meet with seniors. *Elliott Lake Standard*, 13 octobre, 1992, A3.
- <sup>18</sup> Hessel, D. *Maggie Kuhn on aging*. Philadelphia: Westminster Press, 1977.
- <sup>19, 21</sup> Lyon, K.B. *Toward a practical theology of aging*. Philadelphia: Fortress Press, 1985.
- <sup>20</sup> Frankl, V. Facing the transitoriness of human existence. *Generations*, 15, 4, (1990): 7-10.
- <sup>22</sup> Bianchi, E. *Aging as a spiritual journey*. NewYork: Crossroad, 1984.
- <sup>23</sup> Eugene, T.L. Dialogues with three religious renunciates and reflections of wisdom and maturity. *International Journal of Aging and Human Development*, 32, 3, (1991): 211-227.

Expression est publié 4 fois l'an par le Conseil consultatif national sur le troisième âge, Ottawa (Ontario) KIA 0K9, tél.: (613) 957-1968, fax: (613) 957-9938.

Les opinions exprimées ne sont pas nécessairement celles du CCNTA.

ISSN 0822-8213

Recherche: Louise Plouffe

Rédaction: Francine Beauregard

Renée Blanchet