

30 SEPTEMBRE 2024



# « À L'ÂGE QUE J'AI »

## L'épreuve du vieillissement au masculin

Par Marin Buyse et Bertrand Gevart  
avec Jacques

### RÉSUMÉ

Dans le cadre de notre projet d'éducation permanente *Corps Accord*, nous avons fait la rencontre de Jacques, un Bruxellois âgé de quatre-vingt-deux ans, plein de vivacité, de vigueur, de vie. Le témoignage qu'il a accepté de nous partager ouvre une nouvelle porte : celle de l'expérience masculine du vieillissement corporel. Ce récit biographique, certes intime et singulier, nous invite à mieux saisir sur certains des enjeux du grand âge, en croisant déprise, « bien-vieillir » et « masculinité hégémonique ». S'inscrivant dans une approche intersectionnelle, cette analyse veut contribuer à la réflexion critique sur les discriminations de genre (sexisme) et d'âge (âgisme).

ANALYSE ÂGO



« Je crois que la femme accepte mieux sa vieillesse que l'homme.  
Un homme a peur de vieillir, l'andropause est une catastrophe :  
lui qui doit être viril et qui doit tout faire pour le rester. »

Une participante du groupe de Rochefort

## I. Introduction

Cette analyse s'inscrit dans la continuité de notre projet d'éducation permanente *Corps Accord*. Mené sur le terrain par nos équipes d'animation, celui-ci s'est vu investi par une demi-douzaine de seniors à Rochefort, Beauraing et Bruxelles. Ces tables de réflexion ont eu pour objectifs d'explorer les contours des normes sociales qui conditionnent les attitudes, les comportements et les pratiques à l'égard des seniors dans notre société, de politiser les représentations du grand âge et, finalement, d'interroger la place que laisse notre société aux corps âgés. Ce projet nous a donc insufflé l'idée, pour ne pas dire la nécessité, de travailler autour de cette thématique, sous différentes coutures : le *vivre* et le *dire* du corps à un âge avancé, les représentations âgistes et sexistes, la dimension sociale, voire politique, du vieillissement corporel. Huit rencontres ont eu lieu à Rochefort, huit à Beauraing, et cinq à Bruxelles, à raison d'une rencontre d'environ 2h30 tous les quinze jours. Les trois groupes étaient composés d'une grande majorité de femmes (deux hommes à Beauraing, un à Bruxelles, sur un total de vingt), ce qui a évidemment influencé la manière dont nous avons abordé ces sujets<sup>1</sup>.

1

Cette attention que nous avons portée sur les expériences parfois douloureuses de la vieillesse féminine ne doit pas nous faire oublier toute une partie de la population – les hommes âgés – dont l'expérience qu'ils font du monde social mériterait, tout autant, d'être analysée. À l'une des nos animations, nous avons rencontré Jacques, un Bruxellois âgé de quatre-vingt-deux ans, plein de vivacité, de vigueur, de vie. Le témoignage qu'il a accepté de nous partager ouvre une nouvelle porte : celle du vieillissement au masculin. Nous le remercions chaleureusement d'avoir contribué à ce travail de réflexion. Ce récit ne prétend nullement donner au lecteur une description représentative du rapport que les seniors entretiennent – ou devraient entretenir – avec leur corps quand ils avancent en âge. Non, il ne renvoie qu'à l'expérience intime que Jacques fait de son vieillissement corporel. Mais nous verrons que la singularité d'un récit biographique s'avère intéressante à plusieurs égards.

D'abord parce que, sans en lisser les réalités parfois douloureuses, Jacques propose de porter sur la vieillesse un regard résolument optimiste. Son témoignage est

---

1 Pour aller plus loin, nous invitons le lecteur à découvrir l'étude *Corps Accord*. Retour sur un projet d'éducation permanente, disponibles sur le site de notre association.

un véritable éloge de la mise en mouvement. Agir malgré cette lenteur qui nous rattrape, la fatigue qui s'accumule et les faiblesses croissantes. Vieillir, nous dit-il, est un privilège. Certes, « *un privilège que tout le monde n'a pas* », mais « *il ne faut pas baisser les bras et profiter tant que l'on en a les moyens* ». La vieillesse ne se réduit pas à l'inévitable naufrage que l'on a trop vite fait de se figurer lorsque l'on plonge notre regard vers les mystères du continent gris.

Ensuite, parce que, comme nous l'avons mentionné précédemment, elle participe à faire connaître une perspective pour diverses raisons oubliée des analyses qui portent sur la dimension genrée du vieillissement : celle des hommes âgés. Les approches intersectionnelles – c'est-à-dire qui croisent les effets des rapports sociaux d'âge, de genre ou encore de classe<sup>2</sup> – ont certainement du mérite à ne pas traiter ces questions de manière asymétrique. Ou pour le dire autrement, cerner les contours du vieillir au masculin apporterait beaucoup à la réflexion que porte notre société sur le sexisme et sur l'âgisme – des formes de discriminations auxquelles sont, il nous semble, plus souvent confrontées les femmes.

2 Enfin, ce témoignage réunit deux outils analytiques auxquels nous avons l'habitude de nous référer dans notre travail de recherche : la déprise<sup>3</sup> et le bien-vieillir. Ces concepts, qui pourraient peut-être sembler au lecteur trop peu concrets, trouvent ici corps. En se racontant, Jacques nous donne à lire quelques-unes des « techniques de soi<sup>4</sup> » mises en œuvre par les personnes âgées afin de reconfigurer leur biographie et ainsi garder la maîtrise de leur identité. « Le vieillissement apparaît ainsi comme un processus actif au cours duquel les personnes âgées développent des stratégies de reconversion et de sélection de leurs activités antérieures, mais investissent aussi de nouvelles activités pour maintenir le plus longtemps possible des registres d'engagement et d'intérêt leur permettant de conserver une prise sur l'existence<sup>5</sup>. » Comme en témoigne Jacques :

*« Je crois qu'il faut accepter qu'avec les années on ne reviendra plus en arrière. Mais j'essaye de continuer, tant bien que mal, et suivant mon rythme, mes activités sportives. Il me faut plus de courage qu'auparavant, car l'effort est plus difficile. »*

---

2 Voléry, Ingrid. (2017). Le « bien vieillir » à l'épreuve des rapports sociaux de classes, d'âge et de génération. Jalons pour une approche intersectionnelle du vieillissement. Dans N. Burnay & C. Hummel, *Vieillesse et classes sociales* (p. 97-118). Peter Lang.

3 Pour aller plus loin, nous invitons le lecteur à découvrir l'analyse *Seniors et Déprise. Un concept fécond pour l'éducation permanente*, disponible sur le site de notre association.

4 Vinel, Virginie. (2012) « Genre et travail biographique au grand âge », *SociologieS*.

5 Morales, Yves, & Jean-Paul Génolini. (2019). Le réaménagement des activités physiques au fil du temps. In A. Meidani & S. Cavalli, *Figures du vieillir et formes de déprise* (p. 273-304). Érès.

**Jacques, 82 ans,  
Policier en brigade des stupéfiants et instructeur de zumba**

Vieillir signifie pour moi que l'on ne sait plus accomplir les choses avec la facilité d'autrefois. En ce qui me concerne, je l'observe au niveau de mes performances sportives : après une heure de vélo, j'en ai assez. Je me sens fatigué, des douleurs apparaissent – ce qui n'arrivait pas avant mes septante-cinq ans. Et puis... la plupart n'osent pas en parler, mais sexuellement cela peut aussi être frustrant. À l'âge que j'ai, on fait moins l'amour. Mais le désir corporel n'a pour moi aucun lien avec le vieillissement. Même si je cherche d'abord de l'affectif : la sexualité n'est pas un défi, c'est un acte d'amour entre deux personnes. Les problèmes d'érection pour l'homme, de sécheresse pour la femme, surgissent avec l'âge : le viagra et les lubrifiants existent. Il y a aussi les maladies cardiovasculaires ou la prostate... Les rapports peuvent se remplacer par de la tendresse. Avoir des relations sexuelles régulières peut être bénéfique pour le moral comme pour la force du maintien dans un couple. Il n'y a aucune différence chez les personnes âgées : en maison de repos, des couples se forment, passent la nuit dans une même chambre, se marient. Il est aberrant que des résidences puissent interdire ce genre de relation. [...]

Je crois qu'il faut accepter qu'avec les années on ne reviendra plus en arrière. Mais j'essaie de continuer, tant bien que mal, et suivant mon rythme, mes activités sportives. Il faut me plus de courage qu'auparavant, car l'effort est plus difficile. Vieillir est un privilège que tout le monde n'a pas. Il ne faut pas baisser les bras et en profiter tant l'on en a les moyens. Je ne voulais pas arrêter de faire mes activités, de m'arrêter tout court. Rester et ne rien faire et ne pas bouger, ce n'est pas mon truc. Il y en a qui n'aiment pas le sport et peuvent se sentir bien également : bien manger, s'allonger sur une plage, se reposer, c'est la belle vie. J'ai commencé à faire des randonnées à vélo et à suivre des cours dans un centre de gymnastique. Un jour, j'ai essayé la zumba. Après une formation, je suis devenu instructeur à l'âge de 71 ans. [...] Vers ces années-là, je faisais soixante kilomètres de vélo le matin et l'après-midi je participais à une Zumba Party de quatre heures. Lorsque j'en parlais aux jeunes de l'époque, ils me traitaient de fou. Dix ans plus tard, je continue mes cours, mais je me rends compte que je ne fais plus ça comme avant. [...]

Il me semble que la pratique du sport est bénéfique pour prévenir des problèmes de santé que la vie nous réserve. Dans tous les conseils que l'on donne, on dit de maintenir une activité sportive et une alimentation équilibrée. Je prends des compléments alimentaires depuis de nombreuses années. J'estime que les aliments actuels ne suffisent pas à l'équilibre de mon corps qui a un besoin journalier de vitamines, de minéraux – comme le dit aussi mon médecin du sport. Cela fait une semaine que je viens de me faire opérer de la cataracte : j'ai arrêté tout effort phy-

sique pendant une semaine. C'est là le grand danger qui s'installe comme un virus : on a envie d'en faire de moins en moins. Mais je suis dans l'obligation de reprendre mes cours cette semaine, de continuer. Sans ces cours, peut-être resterais-je cloué dans mon fauteuil en me disant que demain tout ira mieux... Et le lendemain, et le jour d'après, et pour finir on arrête. [...]

## II. DÉPRISE ET BIEN-VIEILLIR

Au tournant du nouveau millénaire, le concept de déprise aura constitué le principal opérateur analytique déployé en sociologie française du vieillissement<sup>1</sup>. Les individus ont, en raison de leurs conditions actuelles de vie et de leur trajectoire biographique, une expérience inégale du vieillir : cet outil propose une modélisation de l'avancée en âge visant à relever toute la complexité et la diversité du phénomène. Il se situe donc à contre-courant des deux principales tendances qui représentent l'avancée en âge comme une heureuse aubaine ou au contraire comme un inéluctable déclin. La formule de Jacques nous semble alors pleine de justesse : « *Vieillir signifie que l'on ne sait plus accomplir les choses avec la facilité d'autrefois.* »

### 4

La déprise est certes marquée par l'abandon, mais elle ne s'y limite pas : ce qui est en jeu, explique le sociologue Vincent Caradec, c'est au contraire « la conservation de prises sur le monde<sup>2</sup> ». Lâcher pour tenir et se retenir. Se déprendre d'une main pour mieux reprendre de l'autre. Mettre en place des stratégies, trouver un nouvel équilibre dans l'instabilité et faire preuve de résilience. Compenser les petites et grandes pertes qui surviennent avec l'âge et réarranger son quotidien en conséquence – non pas selon un principe de capitulation, mais d'économie de ses forces. Les personnes âgées négocient sans cesse leur rapport au corps. Ils vont le réinvestir – comme l'on investit pour faire fructifier son capital et comme l'on investit un objet d'une charge psychique. Afin de préserver ce qui importe vraiment. Ni le désir, ni les sentiments, ni les envies, n'ont disparu, mais à un certain âge « *les rapports [sexuels] peuvent se remplacer par de la tendresse* ».

Il en va de même des performances sportives : ne plus sentir capable de « *faire ça comme avant* » ne conduit nullement Jacques à s'arrêter, à ne plus bouger. Contrairement à d'autres seniors qui arrêteraient parfois le sport par crainte de montrer leurs faiblesses, et desquels il se distancie comme d'un contre-modèle,

1 Meidani, Anastasia, et Stefano Cavalli. 2019. *Figures du vieillir et formes de déprise*. Érès.

2 Caradec, Vincent. 2014. « Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge ». In Vieillesse et vieillissements. *Regards sociologiques*, par Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, 273-92. Presses Universitaires de Rennes.

Jacques considère qu'un « bien-vieillir actif » passe par la reconnaissance de ses capacités autant que de ses limitations. En cela, nous partageons le constat selon lequel « l'investissement dans des exercices physiques a un double sens : lutter contre les effets de l'avancée en âge tout en ayant une conscience accrue de ses pertes<sup>3</sup> ».

Le corps constitue un capital que la surveillance alimentaire, à l'instar de l'activité physique, permettrait de préserver. Le besoin en protéines des personnes âgées constitue un enjeu de santé scientifiquement reconnu qui prend de plus en plus d'ampleur dans le débat public<sup>4</sup>. Il n'est pas surprenant que des seniors que nous avons rencontrés disent être attentifs à ce qui compose leur assiette – comme nous l'avons expliqué dans nos recherches portant sur les enjeux de l'alimentation au grand âge<sup>5</sup>. La bonne santé apparaît alors comme une sorte de retour sur investissement, le résultat attendu de décisions prises de manière responsable et rationnelle. Cette *optimisation de soi* passe par des « expérimentations parfois tâtonnantes, parfois affirmées » autant que par une (re)découverte progressive de son corps<sup>6</sup>.

*« J'ai pris ma retraite il y a deux ans, en période de Covid ; pour m'occuper, j'ai commencé le sport. Je faisais beaucoup de cardio, mais je perdais du muscle. J'ai fait un contrôle pour objectiver.*

*Avec l'avancée en âge, on commence à perdre du muscle. C'est important de faire attention à sa musculature pour plus tard. J'ai commencé à prendre plus de protéines. »*

Un participant de Bastogne

## 5

L'évaluation des corps apparaît également comme un instrument à partir duquel mesurer, comparer, hiérarchiser, les processus de vieillissement. Dans une analyse consacrée aux recherches du sociologue Alexandre Pillonel sur les classes supérieures, nous avons montré que le corps autonome constitue un objet de distinction<sup>7</sup>. Les vieillesse bourgeoises de Genève l'investissent comme de bons gestionnaires par des stratégies prophylactiques (pratique sportive, alimentation saine, etc.) autant que par un rapport ascétique au monde et à soi. En cela, le modèle normatif du « bien-vieillir » tend, sinon à les exacerber, à révéler les inégalités sociales au grand âge. Ces deux situations sont difficilement comparables, évidemment. Ici, il s'agira

3 Morales et Génolini, 2019.

4 Lepiller, Olivier, et Estelle Fourat. 2021. « Vous reprendrez bien un peu de protéines ? » In *Une écologie de l'alimentation*, par Nicolas Bricas, Damien Conaré, et Marie Walser, 187-96. Éditions Quae.

5 Pour aller plus loin, nous invitons le lecteur à découvrir les quatre analyses *Seniors et Alimentation*, disponibles sur le site de notre association.

6 Diasio, Nicoletta, et Vulca Fidolini. 2019. « Garder le cap. Corps, masculinité et pratiques alimentaires à "l'âge critique" ». *Ethnologie française* 49 (4): 751-67.

7 Pour aller plus loin, nous invitons le lecteur à découvrir l'analyse *Vieillir sans la vieillesse : les inégalités sociales à l'épreuve du bien-vieillir*, disponible sur le site de notre association.

plutôt de soutenir l'hypothèse que l'importance qu'accorde Jacques à « *maintenir une activité sportive et une alimentation équilibrée* » participe d'un même « idéal de gestion bio-réflexive du vieillir<sup>8</sup> », et s'inscrit dans une continuité biographique.

### III. CONCLUSION : LA VIEILLESSE MASCULINE

6 Devenir vieux passe pas l'interprétation des changements corporels observés et par leur comparaison. « *L'on se sent vieillir dans le regard de l'autre.* » Dans de précédentes publications, nous avons vu ce que cela pouvait signifier pour nos participantes : ne plus correspondre aux standards de la féminité et de la jeunesse donne le sentiment de devenir invisible, de « *devenir transparentes* », de ne plus se reconnaître « *dans le miroir* ». Cette expérience douloureuse, sans prétendre qu'elle soit exclusive des femmes âgées, n'a pas été rencontrée chez les hommes (au-delà même du projet *Corps Accord*) – parmi lesquels Jacques. Nous ne l'avons pas rencontrée sous cette forme, du moins. Car face aux menaces de la vieillesse, les hommes sont également confrontés à la crainte d'être progressivement exclu de la société. Ils doivent rester actifs, utiles, performants – en accord avec les représentations dominantes de la virilité qui ont été, et sont encore, intériorisées. Ils doivent composer avec une masculinité normative d'autant plus contraignante qu'ils avancent en âge. Au moment de la retraite, s'investir dans la grand-parentalité, dans un club, dans un hobby, dans un projet quel qu'il soit, sont autant de manières de préserver son identité d'homme et ainsi de maintenir son rapport au monde<sup>9</sup>. « *Ne jamais s'arrêter de faire des trucs, au risque de s'arrêter tout court.* » Continuellement s'entretenir, s'exercer, lutter. Mais, paradoxalement, aussi accepter les pertes, s'y faire, être capable de s'adapter... « *à l'âge que l'on a* ».

Ces injonctions contradictoires nous laissent penser que vieillir au masculin est loin d'aller de soi. Il s'agirait même d'une « *catastrophe* », pour reprendre les propos d'une participante du projet *Corps Accord* que nous avons mis en exergue. Le témoignage de Jacques, rappelons-le, ne prétend aucunement être représentatif de l'expérience que font les hommes âgés de leur vieillissement corporel. Ce récit doit être considéré pour ce qu'il est : une invitation à réfléchir sur la manière dont le genre et les rapports sociaux de sexe viennent croiser la dimension de l'âge. Pour cette raison, nous encourageons les associations d'éducation permanente à engager une approche intersectionnelle dans la lutte qu'elles mènent contre les discriminations sexistes et âgistes.

---

8 Volery, 2017.

9 Charpentier, Michèle, & Anne Quéniart. (2019). Vieillir au masculin. Entre déprise et emprise des normes de genre. In A. Meidani & S. Cavalli, *Figures du vieillir et formes de déprise* (p. 273-304). Érès.



## OUVRONS LE DÉBAT

Vieillir signifie souvent lâcher certaines activités, mais aussi trouver de nouvelles prises sur le monde. Jacques illustre parfaitement cette approche : malgré les limitations physiques, il a découvert un nouvel équilibre, adaptant ses activités à ses capacités, plutôt que de les abandonner. Cette approche semble correspondre aux normes du « bien-vieillir » masculin, modèle qui valorise non seulement la performance, l'utilité, mais aussi la capacité d'adaptation et de résilience – des injonctions parfois contradictoires auxquelles les seniors sont inégalement confrontés. Comment repenser son rapport au corps et à la masculinité à un âge avancé de manière à ce qu'elle puisse intégrer la diversité des parcours de vie ?

## POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez nos autres publications sur le site de notre association :

- *Corps Accord. Retour sur un projet d'éducation permanente*, étude, 2024.
- *Seniors et Déprise. Un concept fécond pour l'éducation permanente*, analyse, 2023.
- *Seniors et Alimentation*, quatre analyses, 2023.
- *Vieillir sans la vieillesse : les inégalités sociales à l'épreuve du bien-vieillir*, analyse, 2024.

7

## POUR NOUS SUIVRE

<https://www.ago-asbl.be/> et également sur Facebook

## POUR NOUS CONTACTER

Adresse : Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : [info@ago-asbl.be](mailto:info@ago-asbl.be)

## ANALYSE RÉDIGÉE ET MISE EN PAGE PAR

Marin Buyse et Bertrand Gevert

## AVEC LE SOUTIEN DE

