

# Constellations

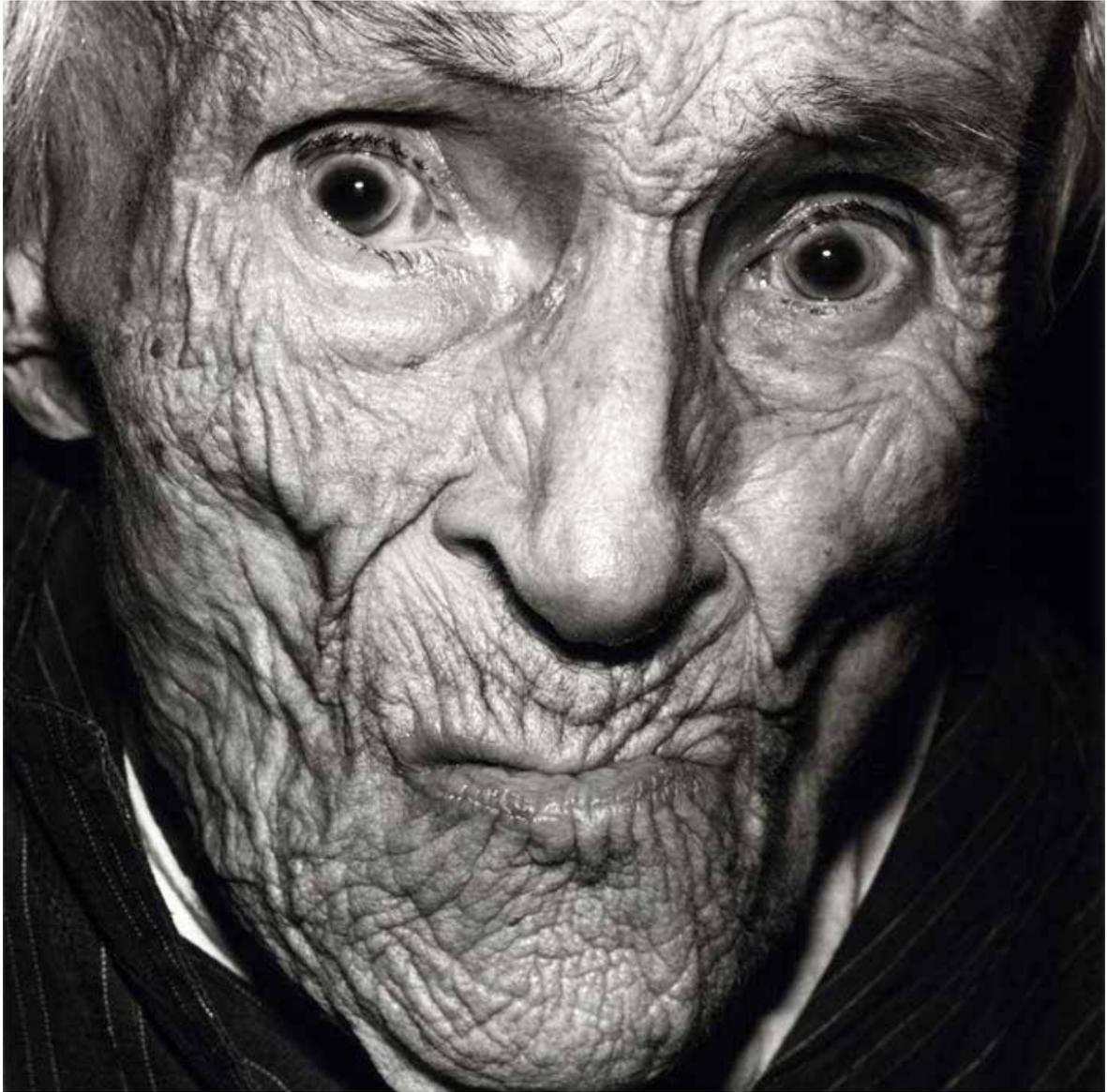
SEPTEMBRE 2024

Numéro 2



Une publication de l'asbl Âgo





Philippe Bazin, Série Faces (Vieillards), 1985-1986.



# Édito

«La vieillesse, c'est ce qui arrive aux gens qui deviennent vieux.»

Il y a déjà deux quarts de siècle, la philosophe Simone de Beauvoir enjoignait à «briser la conspiration du silence» sur la condition des personnes âgées dans nos sociétés d'hier et d'aujourd'hui. La démarche d'éducation permanente menée par l'association Âgo participe de ce mouvement actuel d'inclusion des invisibles et des oubliés, en leur donnant des occasions de faire valoir une parole trop peu entendue. C'est, avant tout, le regard que portent les seniors sur leur avancée en âge qui fonde notre approche. Un regard tantôt trouble, tantôt lucide, quelquefois évasif, plus souvent éclatant de justesse. La revue *Constellations* s'est ainsi donné pour mission d'explorer le *dire* et le *vivre* de ce que l'on appelle la vieillesse.

Échappant par sa structure polyphonique à l'inévitable spécialisation des revues académiques, suivant une perspective résolument pluridisciplinaire, *Constellations* prête sa voix et donne la parole: aux chercheurs, aux professionnels de santé, aux acteurs de terrain, aux artistes, aux travailleurs du milieu associatif et, évidemment, aux seniors. Leur participation à cet ouvrage prend la forme de contributions externes, lesquelles sont intégrées comme autant de chapitres différents d'une seule et même étude. Nous les remercions d'avoir répondu favorablement à notre invitation.

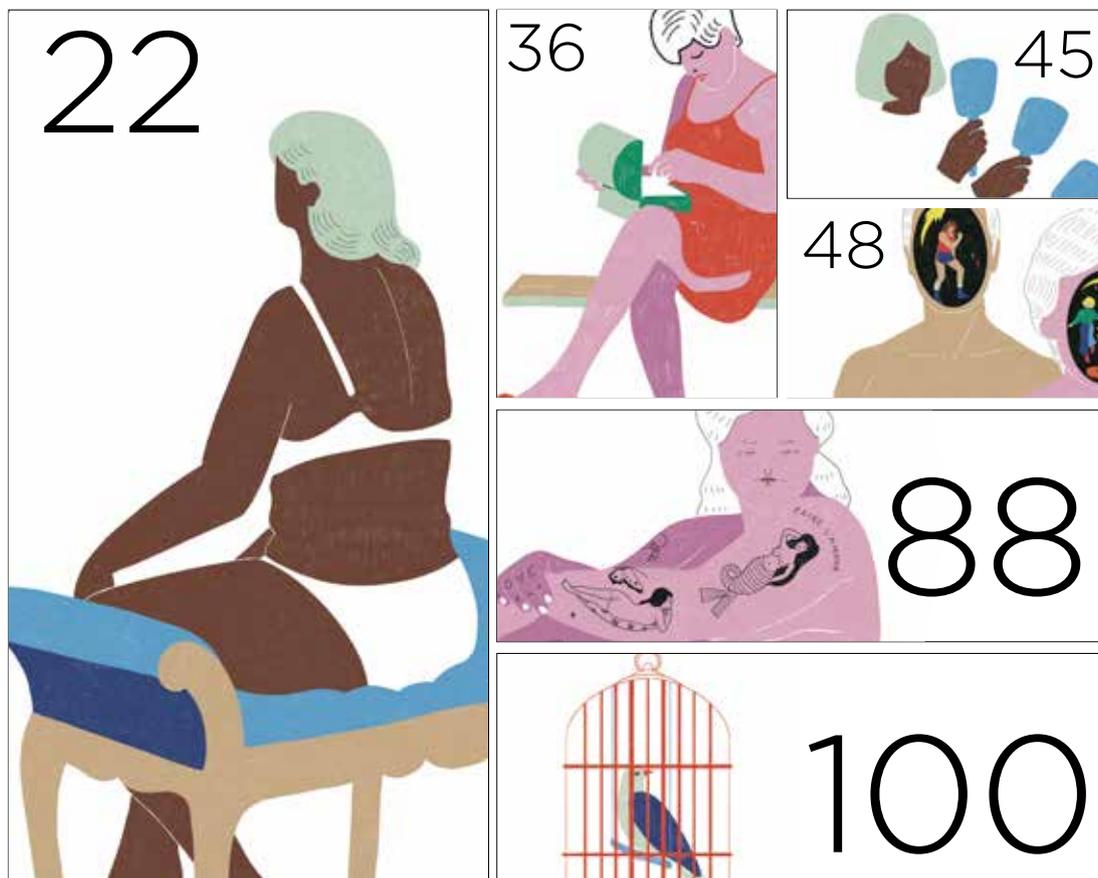
En suivant l'objectif de décroiser les thématiques dans les recherches sur le vieillissement – à laquelle notre revue ambitionne de contribuer –, ce deuxième numéro propose une réflexion sur le *vieillir par corps*. Le choix de cet objet d'étude confirme notre attention à ne rien esquiver a priori: ni le plus intime et donc le moins dicible, ni le plus commun et donc, paradoxalement, le moins connu. Quel regard porter sur les corps âgés sans se résoudre aux habituels discours misérabilistes et sans, à l'inverse, louer un réenchantelement malhonnête? Marin Buyse et Bertrand Gevart, les deux coordinateurs nous offrent, à cet égard, une nouvelle perspective. «Tantôt fatigué, malade, souffrant; tantôt animé et joyeux, dansant. Devenu dépendant ou encore libre et vagabond. Le corps malgré tout. Celui qui éprouve les effets du temps dans sa chair. Celui que l'on dévisage dans le miroir. Celui que l'on regarde à travers le regard des autres. Celui que l'on façonne au quotidien selon nos besoins, selon nos capacités, selon nos aspirations, mais aussi selon les normes qui modèlent les représentations contemporaines du grand âge. Au fil des maux, des témoignages, des expériences, le corps apparaît alors comme un lieu privilégié d'une politisation du vieillir.» L'éducation permanente vise, il est vrai, à une critique du monde social tel qu'il est. Puisse ce deuxième numéro satisfaire à cette exigence. Nous vous souhaitons, chères lectrices, chers lecteurs, une agréable lecture.

**Chantal Bertouille**, Présidente de l'asbl Âgo

**Sylvain Etchegaray**, Directeur de l'asbl Âgo

# Sommaire

- 6 / **Confluences**  
par Marin Buyse et Bertrand Gevart, chargés d'étude pour Âgo et coordinateurs de la revue *Constellations*
- I. Éprouver**
- 15 / **77 ans**  
par une femme d'Ascain
- 16 / **Préambule**  
par Marin Buyse et Bertrand Gevart
- 22 / **« Ni canne, ni déambulateur »**  
par Clémentine Guigourès, enseignante en activité physique adaptée
- 26 / **Bien manger quand on avance en âge**  
par Marielle Poumay, diététicienne référente dénutrition à Vivalia (Hôpital d'Arlon)
- 30 / **Vieillesse et soins du corps**  
avec Fanny Calcus, massothérapeute, coordinatrice et fondatrice de l'association Casa Clara, et Florence Mullié, coordinatrice pour Aidants Proches Bruxelles
- 36 / **Corps Accord**  
par Valérie Renard, animatrice pour Âgo
- 45 / **« Dans le miroir »**  
avec Micheline, Marcelle, Francine et Arlette
- 48 / **« À l'âge que j'ai »**  
avec Jacques, Charles, Paco et Jean
- II. Représenter**
- 55 / **Se sentir « vieux »...**  
par une femme d'Ascain
- 56 / **Préambule**  
par Marin Buyse et Bertrand Gevart
- 62 / **L'art de vieillir**  
par Arianne Clément, photographe
- 64 / **Rajeunissons nos idées, pas nos préjugés !**  
par Pierre Missotten, Docteur en Psychologie et collaborateur scientifique de l'Unité de Psychologie de la Sénescence (ULiège)
- 70 / **Âges, corps et mobilisations**  
avec Juliette Rennes, sociologue et directrice d'études à l'École des hautes études en sciences sociales (EHESS)
- 76 / **Le corps vieillissant, un objet de distinction**  
avec Alexandre Pillonel, Docteur en sociologie et collaborateur scientifique à la Haute école de travail social et de la santé de Lausanne (HETSL)



### III. Se réappropriier

- 83 / **Cette femme**  
par une femme d'Ascain
- 84 / **Préambule**  
par Marin Buyse et Bertrand Gevart
- 88 / **Ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre**  
par Annick, Françoise, Chantal et Anne du Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion (CVFE)
- 92 / **Oser parler de mon corps, à mon âge ? Chiche !**  
par une femme d'Ascain
- 96 / **Au cœur et au corps**  
par Pascale Broché, psychologue chez Respect Seniors
- 100 / **Viellissement et sans-abrisme : la rencontre de deux monstres ?**  
avec Eileen Brouillard et Tom Vander Linden, travailleurs sociaux pour Infirmiers de Rue, et Valentine Peren, coordinatrice à Senior Montessori
- 106 / **Viellir actif et en santé. Aînés et société en mouvement**  
par Myriam Leleu, sociologue et gérontologue, Maître-assistante, Enseignante-chercheuse et Formatrice à la Haute Ecole Louvain en Hainaut
- 112 / **Les Grands-Parents pour le Climat dans l'espace public**  
par Thérèse Snoy, fondatrice des Grands-Parents pour le Climat
- 114 / **Terminus**  
par Marin Buyse et Bertrand Gevart

# Confluences

## Regards sur les corps qui vieillissent

**« Le corps est ce sur quoi la personne s'interroge pour comprendre ce qu'elle est devenue et ce qu'elle veut devenir. »**

**Raymonde Feillet**

Il vous est peut-être arrivé de croiser sur votre chemin un ami d'autrefois, une lointaine connaissance, voire un inconnu, et d'être saisi par la marque que laisse le passage du temps sur son corps – les cicatrices de toute une vie. Les cheveux blancs, les rides, les taches sur la peau, l'affaissement de la posture, les tremblements, sont autant d'honorables témoins de l'ouvrage lent et inéluctable que l'on appelle vieillissement.

« Quelle chose profondément triste ! », fait dire le romancier irlandais Oscar Wilde à Dorian Gray devant son portrait fraîchement peint. Il se lamentait de ce beau visage qu'il sait condamné et, cette fatalité lui étant insupportable, formule le vœu de voir vieillir le tableau à sa place. Être éternellement jeune, en voilà une chimère qui aura fait couler, sinon du sang et des larmes, de l'encre. La littérature, la musique, la sculpture, la photographie évidemment, et toutes les formes d'art, ont cherché à cristalliser l'éphémère.

Les aspirations à un « *vieillir sans la vieillesse* » ne sont certainement pas propres à notre société contemporaine. Pourtant, elles se retrouvent actualisées dans les productions culturelles et médiatiques, dans les actions des pouvoirs publics, comme dans les pratiques, les discours, les croyances, des aînés eux-mêmes. Mais ni la constitution de ces imaginaires collectifs ni l'érection d'un tel idéal, celui de l'éternel jeunesse, ne sont sans conséquence. Tout au

long de ce deuxième numéro, nous aurons l'occasion d'approfondir ce point plus avant, en montrant que les regards que l'on porte sur le corps vieillissant viennent définir sa place dans les espaces intime, privé et public. Les premiers concernés, eux, ne sont que rarement sollicités. Comme le regrette une dame rencontrée dans le cadre de ce projet : « *La personne âgée lambda n'intéresse pas. Au fond, c'est une représentation fictive et sélective de la réalité.* »

Il ne sera alors pas surprenant d'ouvrir sur une photographie de Philippe Bazin. Une photographie sans titre. Le portrait en noir et blanc de ce vieil homme donne à saisir, sans révérence, sans pathos, l'une des innombrables figures que prend le grand âge. Une *face* marquée par la vie. Engagé dans une pratique artistique qui interroge les relations entre corps et politique, Philippe Bazin a photographié des nourrissons, adolescents, aliénés, patients, dans un contexte institutionnel. À travers sa série *Faces*, il capture, à une longueur de stéthoscope, des visages empreints d'une expressivité saisissante. Les institutions – dans le cas des vieillards, l'on pensera aux hôpitaux et aux maisons de repos – soustraient les individus du regard collectif. Ces portraits, explique le photographe, viennent leur redonner « une place dans un régime ordinaire de visibilité<sup>1</sup> ».

## Le corps visible

Redonner aux corps âgés une place dans un régime ordinaire de visibilité. Cette étude poursuit un objectif similaire – quoique les réflexions que nous engagerons ne seront pas circonscrites au seul cadre institutionnel, mais porteront tout autant sur d'autres espaces, qu'ils soient géographiques, politiques ou même symboliques. Le lecteur trouvera donc une forme de cohérence à la sélection des contributions réunies pour ce deuxième numéro : toutes participent à rendre compte de la manière dont les personnes âgées se voient et dont elles sont vues. À comprendre les représentations contemporaines qui façonnent notre regard, notre comportement et notre discours sur le grand âge. Afin de redonner aux seniors leur place dans la société, quand l'expérience qu'ils font de l'avancée en âge semble, au contraire, se caractériser par une progressive invisibilisation de leur corps.

**« C'est normal que  
je devienne transparente.  
Le fruit tombe de l'arbre,  
place aux bourgeons. »**

« C'est du regard de l'autre, écrit l'anthropologue David Le Breton, que naît le sentiment abstrait de vieillir<sup>2</sup>. » Du regard de l'autre. Ou de son absence, répondraient avec amertume les participantes de *Corps Accord*, le projet d'éducation permanente mené par notre association. Féminité, sensualité, beauté, apparaissent comme des atouts consubstantiels à la jeunesse. Quand fane la fleur de l'âge, les femmes se verraient confrontées à « l'œil désintéressé des hommes ». La sexualisation dont elles font l'objet construit une part de leur identité. La crainte de devenir vieille renvoie ainsi à celle de disparaître, de déjà ne plus être. Avec les mots de la sociologue Juliette Rennes, nous pourrions dire que « la perception né-

gative des femmes vieillissantes contribue à susciter, très tôt dans les parcours de vie féminins, une anxiété de l'avancée en âge ». Avec sa série *L'art de vieillir*, la photographe Arianne Clément se penche sur les expériences douloureuses de la vieillesse féminine, et s'en détourne tout à la fois dans un rapport critique au canon artistique occidental du corps âgé. Cette démarche trouve notamment un écho dans le projet d'éducation permanente mené par le Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion (CVFE), *Corps politiques*. Ce projet s'est donné pour objectif d'accompagner un groupe de femmes qui se disent « [éprouver] de l'âgisme et du sexisme jusque dans leur mœlle osseuse » à se tenir debout ensemble, visibiliser et dénoncer les discriminations vécues par les corps non normés et revendiquer une place à part entière dans la société.

Plus largement, il semblerait qu'avancer en âge conduit à faire l'expérience de sa propre relégation. « Au bout de la table avec les petits-enfants », témoignait une dame. Les proches ne parviennent pas toujours à accorder aux personnes âgées une juste place au sein du noyau familial ; et cela est d'autant plus vrai lorsque la vulnérabilité et la dépendance viennent légitimer le « faire à la place » – comme nous le rappelle Pascale Broché, psychologue chez Respect Seniors. Cette relégation intervient aussi dans le milieu professionnel : plusieurs seniors, des hommes cette fois, nous parlent de leur mise en retrait du monde du travail.

La vieillesse reste insuffisamment, ou mal, représentée. Selon Pierre Misotten, cofondateur avec Stéphane Adam de LyAge, notre société est marquée par le phénomène d'« âgisme ». La sociologue Juliette Rennes pose un constat similaire. Certains seniors que nous avons rencontrés disent, par exemple, ne pas se reconnaître dans les figures stéréo-

typées du jeune retraité actif ou du vieillard en perte d'autonomie. Cette représentation binaire du grand âge est vécue comme injuste par nombre d'entre eux : elle manque de justesse et ne leur rend pas justice. La prégnance de ces imaginaires collectifs participent sans nul doute au processus d'invisibilisation des corps. Mais gardons-nous pour autant de dénier aux personnes âgées le pouvoir de s'adapter, de négocier, de réinventer, leur vieillissement.

En effet, l'invisibilisation n'est pas toujours subie. Celle-ci peut même résulter d'un choix, ou du moins d'une volonté d'agir sur le monde social, d'un ultime effort de présentation de soi. Les recherches d'Alexandre Pillonel sur les «vieillesse bourgeoises» de Genève montrent ainsi que les classes supérieures ont le souci de garder la maîtrise de l'image qu'elles renvoient aux autres : le corps autonome est publiquement exposé comme objet de distinction sociale, puis caché une fois les signes de la vieillesse devenus trop apparents. Ces deux dimensions – le genre et le statut socio-économique – nous rappellent que vieillir est un processus profondément inégal. Inégalités qui s'inscrivent dans la manière dont s'éprouve et dont se représente le corps âgé. Et dont on se le réapproprie. Qui dit réussite des uns, dit échec des autres. Car nous aurions tort de nous croire égaux face à la vieillesse. Le corps vieux, grabataire, souffrant, dépendant, lui, semble voué à disparaître de l'espace public, à n'être plus ni visible ni regardé. En cela, la place des corps apparaît comme un véritable enjeu de pouvoir.

## **Le corps accompagné**

Vivre vieux mais ne pas devenir vieux reste un idéal hors d'atteinte. Les avancées technologiques et biomédicales viendront sans doute un jour renverser cet invariant anthropologique. Aujourd'hui, l'intelligence artificielle alimente les croyances du transhumanisme – en nous transformant en cyborg ou en faisant voyager notre âme désincarnée dans un

monde virtuel. De la science-fiction diront certains ? Il suffit de lire les résultats publiés par Neuralink, la start-up américaine cofondée par Elon Musk, sur l'implantation de ses puces cérébrales, pour se convaincre que l'avenir réserve encore d'innombrables potentialités à notre corps : les prochaines générations connaîtront peut-être un vieillir sans perte d'autonomie et sans maladie neurodégénérative. Mais nul besoin de s'essayer à des scénarios de prospectiviste. Le déclin, qu'il soit physique ou cognitif, est d'ores et déjà compensé par toutes sortes d'objets, connectés ou non, communément regroupés sous le vocable de gérontechnologie. Ils étendent nos capacités, augmentent nos performances, assurent notre sécurité, ou nous assistent tout simplement au quotidien. Une canne, un fauteuil roulant, un rollateur, peuvent aussi bien devenir pour une personne âgée en perte de mobilité une partie de son monde, voire une extension de son propre corps<sup>3</sup>.

Le corps soutenu est la deuxième grande thématique transversale de ce numéro, après celle de la visibilité des corps. Les contributions de la diététicienne Marielle Poumay et de l'enseignante en activité physique adaptée Clémentine Guigourès nous apportent une lecture médicale du travail exercé par les professionnels de santé dans l'accompagnement du vieillissement corporel. Quoique entretenir son corps par le mouvement tout en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement – considéré comme le véritable secret pour «bien-vieillir» – requiert toujours la mise en activation des seniors. Cet accompagnement du corps peut aussi se voir institutionnalisé : les situations de souffrance, de fragilité, d'isolement, de dépendance, de grande précarité, doivent être pris en charge par des services compétents. Ces situations nécessiteraient à elles seules toute une étude pour être appréhendées dans leur pluralité et dans leur complexité. En effet, les familles ne sont pas toujours présentes, ou ne peuvent

l'être, pour aider la personne âgée vulnérable. Sans oublier que l'aidant doit composer avec son propre corps et faire l'épreuve de sa propre avancée en âge: Fanny Calcus de Casa Clara et Florence Mullié d'Aidants Proches Bruxelles nous exposent les difficultés qui interviennent dans une relation de soin. Deux chapitres viendront plus précisément dessiner les contours de cet institutionnalisation de l'accompagnement, à partir d'un travail exercé sur le terrain: le soutien psychosocial apporté par l'Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés (Respect Seniors), le projet mené par Senior Montessori et Infirmiers de Rue visant à faciliter l'entrée en maison de repos d'un public sans-abri âgé.

Mais ne nous limitons pas à faire du corps âgé un objet d'attention et de soins. D'autres chapitres viennent élargir ce que nous entendons par accompagnement. Ainsi, dans le cadre des animations en éducation permanente du Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion (CVFE) pour lutter contre l'âgisme et le sexisme, Annick Grandry et les Koko Girls témoignent d'une «*force corporelle solidaire*». Le rôle que jouent les pairs pour mieux vivre et dire son vieillissement est également rapporté par les participants du projet *Corps Accord* mené par Âgo: «*Tout le monde vieillit avec ses problèmes, mais ce n'est pas le genre de sujet qu'on abordera spontanément entre nous... On se sent moins seuls quand on peut en parler.*» C'est encore la même dynamique qui anime le groupe des Femmes d'Ascain, dont les témoignages pleins de poésie parsèmeront ça



et là les pages de notre revue. Une solidarité qui devrait, dans un monde inclusif, être bien plus étendue. Accompagner les seniors pour qu'ils se sentent intégrés dans la société est un véritable enjeu de citoyenneté. Myriam Leleu nous parle des Villes Amies des Aînés, un projet qui s'est développé dans plusieurs entités de Wallonie pour rendre l'espace public accessible et adapté aux profils variés d'usagers de tous les âges. Ce programme, montrera-t-elle, se penche sur les dimensions sociales et spatiales des milieux de vie des aînés auxquels elle confère des possibilités d'agir, de se réapproprier son corps, de s'émanciper. Le libre-propos de Thérèse Snoy, fondatrice des Grands-Parents pour le Climat, illustre pleinement cette idée : en se réunissant pour une cause commune, ces seniors engagés occupent l'espace médiatique, virtuel et urbain, et assurent une présence publique. Finalement, il apparaît de toutes ces contributions une observation commune : contrairement à l'idée selon laquelle les personnes âgées dépendent des autres, nous commençons à comprendre que l'autonomie ne vient pas d'une absence de liens, mais de « ce qui nous tient », de ce qui nous soutient<sup>4</sup>. Et si l'on a commencé par dire que les autres, par leur regard, fabriquent notre vieillesse, nous en concluons que les autres, par leurs actes cette fois, accompagnent notre avancée en âge.

## Composition du numéro

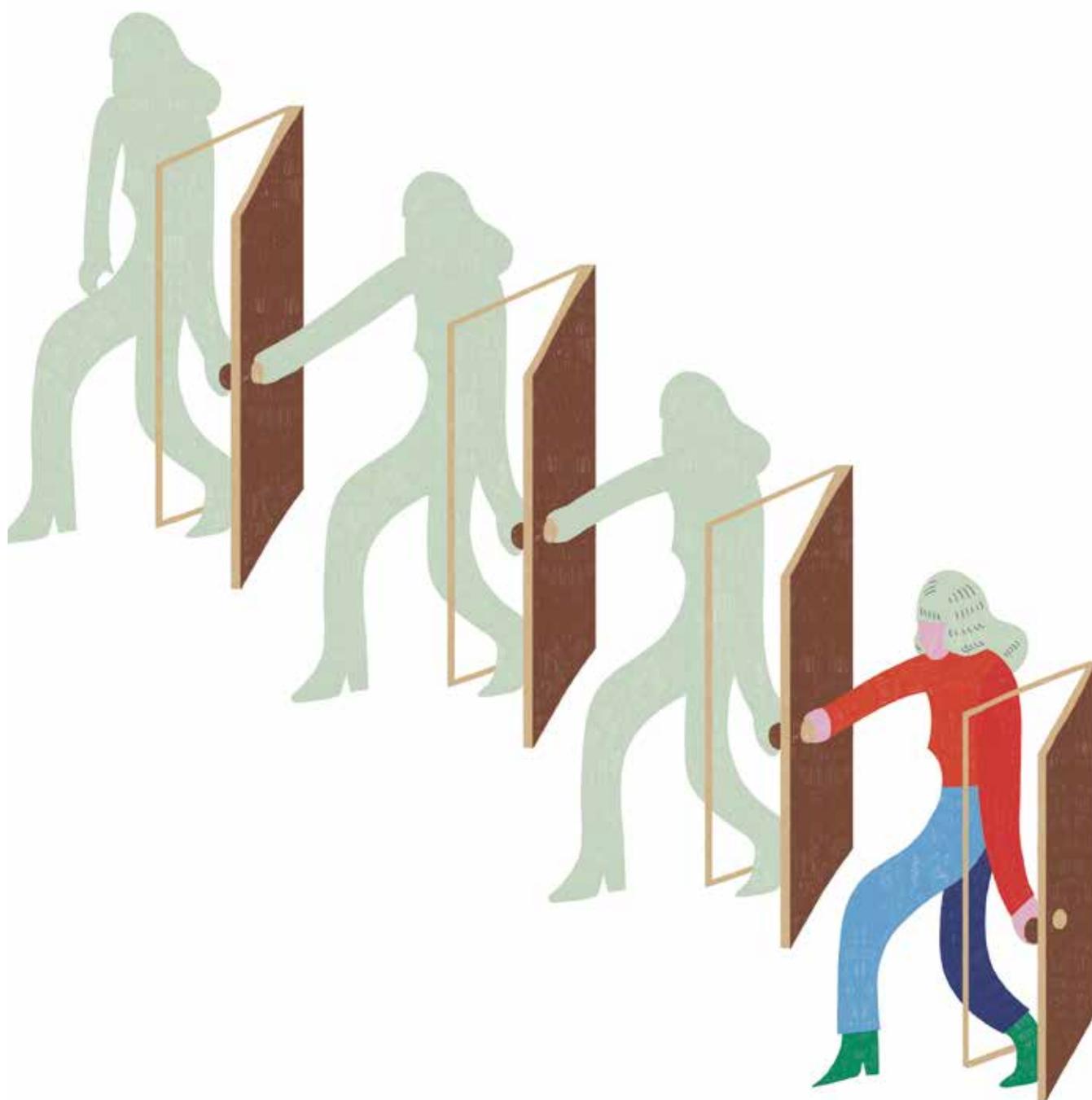
Avec pour ambition de décloisonner les thématiques dans les recherches sur le grand âge, **Vieillir par corps** propose de réunir, sous une forme *constellatoire*, des apports théoriques et empiriques de chercheurs, professionnels de la santé, travailleurs sociaux, artistes, personnes âgées, autour d'un même objet d'étude : l'expérience corporelle du vieillissement. Nous remercions chaleureusement ces contributeurs d'avoir accepté de participer à cette aventure.

Ce deuxième numéro de *Constellations* veut porter la réflexion sur le *dire* et le *vivre* de

l'avancée en âge. Composé d'une quinzaine de chapitres, il est structuré en trois grandes parties : **Éprouver** (p. 13), **Représenter** (p. 53), **Se réapproprier** (p. 81). Ce triptyque suit le cheminement réflexif du projet d'animations *Corps Accord* mené par notre association, et sur lequel nous aurons l'occasion de revenir par la suite. Un triptyque donc, qui s'inscrit dans une démarche d'éducation permanente :

- (I) Raconter son expérience individuelle de la vieillesse ;
- (II) Tracer les contours d'une cause commune et définir collectivement des enjeux de citoyenneté ;
- (III) S'émanciper et réapproprier son corps vieillissant.

Tantôt fatigué, malade, souffrant ; tantôt animé et joyeux, dansant. Devenu dépendant ou encore libre et vagabond. Le corps malgré tout. Celui qui éprouve les effets du temps dans sa chair. Celui que l'on dévisage dans le miroir. Celui que l'on regarde à travers le regard des autres. Celui que l'on façonne au quotidien selon nos besoins, selon nos capacités, selon nos aspirations, mais aussi selon les normes qui modèlent les représentations contemporaines du grand âge. Au fil des maux, des témoignages, des expériences, le corps apparaît alors comme un lieu privilégié d'une politisation du vieillir. Cette revue s'inscrit dans la continuité des recherches qui en font un lieu d'observation à partir duquel étudier les enjeux, les contradictions, les affres, les espérances aussi, du grand âge. Ceci étant dit, il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter une agréable lecture.



- 1 Les informations biographiques que nous présentons sur Philippe Bazin proviennent principalement de *Classes*, le site pédagogique de la Bibliothèque nationale de France.
- 2 Le Breton, D. (2013). *Anthropologie du corps et de la modernité*. Presses Universitaires de France, p. 218.
- 3 Winance, Myriam. 2011. 5. « Mon fauteuil roulant, mes jambes ». De l'objet au corps. Dans : Sophie Houdart, *Humains, non-humains: Comment repeupler les sciences sociales*. La Découverte, pp. 57-64.
- 4 Daems, Amélie, et Greg Nijs. 2010. L'expérience des déplacements quotidiens à mesure de l'avancée en âge: Ce qui nous tient. Dans : Sylvie Carbonnelle, *Penser les vieillesses*. Seli Arslan, pp. 129-148.





I

ÉPROUVER





## 77 ans

77 ans, la limite d'âge pour lire les aventures de Tintin : cerveaux défaillants, peur que nous ayons envie d'essayer de réaliser les aventures racontées, tous les gros mots savoureux inventés par Haddock qui ne sont pas les injures grossières que l'on peut entendre maintenant.

Pour moi, le corps évolue et permet de continuer à faire presque toutes les activités que nous avons pu réaliser. Une chose, il faut accepter de mettre un frein, de changer de rythme. La rando, découvrir de beaux paysages à travers toutes les saisons, oui mais moins vite et moins haut. Les grandes balades à vélo, moins loin et en terrain plat. Le jardinage, sans limites... La fin du travail ouvre de nouvelles perspectives, retrouver le temps de faire les choses à son aise, sans horaire. Lire toute la journée, se perdre dans un beau paysage, regarder la mer, travailler dans son jardin... ne rien faire, on a le droit, on a tous les droits.

Des courbatures qui n'apparaissaient pas avant. Le remède, une bonne douche, une tasse de thé et le plaisir du travail accompli, de la nature, des amis retrouvés. Je ne dirais pas vive le grand âge, mais on peut l'aménager pour qu'il soit agréable.

### Témoignage d'une femme d'Ascain

# Préambule

**«D’abord, il y a la prise de conscience : la réunion entre notre image subjective – cette image que l’on a de soi, inscrite dans notre mémoire, mais qui ne correspond plus à la réalité – et nos nouvelles limites. Vient alors le moment du choix : travailler sur ce corps pour conserver sa vitalité. Et rester dans le jeu le plus longtemps possible.»**

## Vieillir sans la vieillesse

Cloîtrée dans l’appartement où elle aura vécu un demi-siècle, où elle aura vu la maladie emporter son époux il y a bien longtemps, où se limite désormais tout son monde, une petite nonagénaire nous propose une tasse de café. «Avec un morceau de sucre de canne?» Elle se déplace du salon à la cuisine avec un déambulateur. Un pied après l’autre, et attention à ne pas se les prendre dans le beau tapis! Sans accompagnement, descendre avec l’ascenseur, sortir de l’immeuble, se balader dehors, prendre l’air ou le soleil, s’asseoir à la terrasse du restaurant de l’autre côté de la rue, est devenu impensable. La vue donne sur toute la périphérie du Sud-Ouest de Bruxelles, mais elle n’a plus la force d’ouvrir sa porte-fenêtre. Ni la solitude, ni la diminution de son autonomie, ni la chute qui lui aura valu six semaines d’hospitalisation, ne l’auront pourtant convaincue: jamais elle n’entrera en maison de repos. «Autant mourir ici.» Alors elle attend les visiteurs de la journée.

Les petits-enfants, l’aide à domicile, la kiné, le concierge, la voisine de palier, une ancienne collègue, la garde de nuit, se relaient dans son appartement. «C’est pénible d’avoir le corps d’une vieille... Mais les yeux, les oreilles et la tête fonctionnent toujours.» Nous discutons ensemble de l’avancée en âge: une expérience qu’elle vit dans sa chair, la lenteur, la fatigue,

la souffrance, la jeunesse d’autrefois. Et puis, elle se redresse du divan pourpre, croque avec énergie dans un chocolat et conclut la conversation: «Que veux-tu, c’est comme ça... On aimerait vieillir sans la vieillesse!»

Vieillir sans la vieillesse. Vivre vieux, mais ne pas devenir vieux. En voilà une chimère que poursuivent la plupart d’entre nous. Selon l’anthropologue Frédéric Balard, le fait que notre société ne puisse concevoir le grand âge autrement que comme un repoussoir conduit les personnes âgées à lutter contre les manifestations de leur vieillissement physiologique<sup>1</sup>. Ou, en reprenant la formule d’une Rochefortoise présente à nos animations en éducation permanente, «à se défendre comme on peut». Une lutte qui passe par une prise de conscience et par un constant travail sur soi. Une lutte perdue d’avance, car tôt ou tard il faudra lâcher prise. Mais une lutte pleine de sens, que l’on engage avec force. De manière à pouvoir «rester dans le jeu le plus longtemps possible».

## «La vieillesse est un autre âge»

«La vieillesse est un naufrage», entend-on souvent. Cette sentence, nous la devons à Charles de Gaulle, qui lui-même aurait été inspiré par un autre homme de lettres, Chateaubriand.

Elle condamne la vie à être un navire dérivant, au fil des années, dans le grand large. Vers cet inconnu - «le continent gris<sup>2</sup>» - où la lucidité doucement sombre. Et où, à la lisière, s'arrête l'aventure. Les vieux et les vieilles sont comme des épaves. Contemplant ce corps étranger que la maladie emportait, une dame file avec chagrin la métaphore: «Je suis un bateau qu'il faut sans cesse colmater.» D'épanchement, ses poumons prenaient littéralement l'eau.

À Beauraing, dans la Maison communautaire *La Parenthèse*, quelques femmes échangent autour d'une table. Elles discutent de l'image qu'elles se font de leur avancée en âge. «*C'est un bonheur de vieillir*», dit une participante du groupe. «*Je suis contente d'être arrivée à cet âge*», renchérit une autre. Et puis, l'une d'entre elles s'exclame avec un léger accent hispanique: «*Eh bien, pour moi, c'est un naufrage!*» Entendant mal, une dame lui demande: «*Un autre âge?*». Plein de poésie, ce kakemphaton réunit des expériences plurielles et difficilement conciliables en une formule simple. Quelle que soit l'idée que l'on s'en fait - une étape, un passage, un prolongement, un renouveau, un déclin -, la vieillesse est indéniablement quelque chose...

Quelque chose qui prend forme et se réalise dans le corps vieillissant. Ce numéro de Constellations s'inscrit alors dans la continuité des recherches qui en font un véritable «objet pour les sciences sociales<sup>3</sup>» - un lieu d'observation à partir duquel étudier les enjeux, les contradictions, les affres, les espérances aussi, du grand âge. C'est ce que nous allons découvrir tout au long de cette première partie, en explorant la manière dont l'on éprouve les effets du temps qui passe dans sa chair. «*Oui, un naufrage. Et même un tsunami: tout se renverse sous la charge!*»

**«Je suis un bateau qu'il faut sans cesse colmater.»**

## Une expérience charnelle

L'Organisation mondiale de la Santé définit le vieillissement comme un phénomène biologique d'accumulation, au fil du temps, de lésions moléculaires et cellulaires conduisant à une dégradation des capacités physiques et cognitives, à accroître le risque de diverses maladies, à affaiblir les fonctions vitales de l'organisme et, finalement, à la mort<sup>4</sup>. Pour autant, perdre son autonomie n'est pas toujours une fatalité: il est possible de ralentir les changements physiologiques liés à l'âge afin de conserver une bonne santé. Notre première partie s'ouvre sur le **Partage d'expérience** d'une enseignante en activité physique adaptée (EAPA) (p. 22). Clémentine Guigourès exerce depuis deux ans au sein de plusieurs structures pour personnes âgées en Bretagne, où elle accompagne des bénéficiaires entre soixante et plus de cent ans à maintenir leur autonomie comme leur qualité de vie, malgré un «corps vieillissant». Le récit de son travail journalier auprès de patients âgés constitue une parfaite introduction à différentes réflexions que nous engagerons tout au long de ce numéro: les politiques publiques de prévention pour le «bien-vieillir», l'accompagnement des aînés en perte d'autonomie, les conséquences de l'âgisme sur la manière dont elles éprouvent leur vieillissement corporel.

Cette lecture plutôt médicale que porte Clémentine Guigourès sur les bienfaits de l'activité physique au grand âge se voit complétée par **Les recommandations alimentaires** de Marielle Poumay (p. 28), diététicienne référente en dénutrition à Vivalia (Hôpital d'Arlon). Bien manger - entendu ici au sens nutritif et non pas gustatif ou hédonique - permet de préserver son corps des changements physiologiques inhérents au processus de vieillissement. À ce sujet, des études tendent à montrer que les individus, en prenant de l'âge, adopteraient des habitudes culinaires en adéquation avec les normes définies par les politiques de santé publique<sup>5</sup>.



Ces dernières ont fait de la prévention nutritionnelle un «mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile<sup>6</sup>»: mal manger, voire ne plus manger, accroît le risque de perte d'autonomie, et donc de prise en charge. La bonne santé, à l'inverse, apparaît comme une sorte de retour sur investissement, comme le résultat attendu de décisions prises de manière responsable et rationnelle. Il faut continuer à exercer une activité physique et être attentif à se nourrir correctement. «Voilà donc, conclut la diététicienne, le secret pour bien vieillir: entretenir son corps par le mouvement tout en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement.»

Le chapitre qui suit est un **Regard croisé** sur l'intimité et la vulnérabilité des corps vieillissants (p. 30). Fanny Calcus, massothérapeute et fondatrice de l'association Casa Clara, et Florence Mullié, pour Aidants Proches Bruxelles, discutent de la relation entre celui qui aide et celui qui est aidé. Le handicap, la perte d'autonomie, la dépendance, la maladie, rappellent-elles, ne concernent jamais un seul corps: le conjoint, les enfants, les parents, la famille, les amis, peuvent voir leur vie bousculée du jour au lendemain. Comment parvenir à fixer ses propres limites lorsque l'on est pris par l'urgence ou par la routine? Sans oublier que dans certains cas, la personne âgée n'est pas l'aidé, mais bien l'aidant: «Comment vais-je faire pour m'occuper de mon proche, lorsque je ne serai plus là?» Le travail de ces deux professionnelles consiste alors à accompagner l'accompagnement – une démarche que l'on retrouvera par après, sous une autre forme, avec la contribution de Respect Seniors sur les situations de maltraitance.

Le vieillissement est un processus complexe qui ne peut être réduit à sa dimension physiologique. Universel, celui-ci reste néanmoins situé dans le monde social – les anthropologues parleront d'un fait naturel et culturel. Devenir vieux passe donc par l'interprétation

des changements corporels observés et par leur comparaison. Le récit de la nonagénaire qui introduit cette présentation montre effectivement qu'un décalage subsiste: elle se sent vieille car elle reconnaît «avoir le corps d'une vieille». La raideur de ses jambes est associée à une perte de mobilité qui la contraint à rester dans son appartement et à retrouver avec son déambulateur une autonomie partielle: la réalité de ce quotidien est vu et vécu comme faisant vieux. Il s'agit d'un «sentiment abstrait» qui naît de la relation à l'autre. Qu'il soit réel ou imagé, cet autre, c'est le soi d'avant, c'est le jeune que l'on n'est déjà plus. Et c'est le soi d'après, c'est le plus vieux que l'on n'est pas encore. Ce que dit cette dame âgée concernant la tête qui «fonctionne toujours» va en ce sens: son ancien voisin, malheureusement aujourd'hui décédé de la maladie d'Alzheimer, était «un vrai vieux, lui».

## Une expérience vécue dans l'intime, tout à fait ordinaire et, en même temps, irréductiblement plurielle.

Cette première partie sur le vieillissement physiologique laisse ainsi place à une approche par le bas: dans la continuité des recherches en sociologie compréhensive, nous explorons le sens que les individus donnent à cette expérience. Une expérience à laquelle, en raison de leurs conditions actuelles de vie et de leur trajectoire biographique, ils sont inégalement confrontés. Une expérience vécue dans l'intime, tout à fait ordinaire et, en même temps, irréductiblement plurielle. Comprendre la manière dont les seniors en font l'épreuve a été l'un des objectifs du projet d'éducation permanente *Corps Accord*.

## Vivre et dire sa vieillesse

Notre association a mené des tables de réflexion avec des participantes et participants volontaires pour échanger autour de la thématique du corps âgé. Elles se sont déroulées à Rochefort, à Beauraing et à Bruxelles entre les mois d'octobre 2023 et mars 2024. À travers son *Retour de terrain* (p. 36), l'animatrice Valérie Renard montre comment une démarche d'éducation permanente peut favoriser l'émancipation, la réflexion critique et la participation active des seniors. Et ainsi redonner sa place au *vivre* et au *dire* de la vieillesse – en particulier de la vieillesse féminine. Les deux collages qui viennent parachever sa contribution témoignent de l'évolution du regard que des participantes de Beauraing portent sur leur corps : au discours présentant la vieillesse comme une déchéance physique et sociale – un naufrage, un tsunami – se substitue l'idée selon laquelle *« finalement vieillir ça vaut toujours la peine ! »*.

Quatre témoignages accompagnent le retour de terrain. Des participantes du groupe de Rochefort ont accepté de partager leurs expériences, leur vécu et une part de leur intimité : les fragments qui composent ce court chapitre sont autant de visages féminins de la vieillesse. *« Dans le miroir »* (p. 45) invite le lecteur à réfléchir sur cette étrange sensation de *« se voir vieillir dans le regard de l'autre »*. Ce regard qui vient redéfinir notre point de vue – au double sens de lieu d'observation et de jugement. Ce regard que l'on fait parfois sien et par lequel on dévisage son propre corps. Ce regard avec lequel on apprend néanmoins à vivre. Que l'on ait l'impression de devenir transparente, que l'on ne se sente plus capable de faire certaines choses, que l'on se compare aux anciennes camarades de classe, que l'on se trouve moche dans la glace, ou au contraire que l'on se dise satisfaite, ne change rien : *« Il y a un temps pour tout, il faut l'accepter. »*

*« Vieillir au masculin<sup>7</sup> »* n'a rien d'une sinécure non plus. Face aux menaces de la vieillesse, les hommes 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. *« Ne jamais s'arrêter de faire des trucs, au risque de s'arrêter tout court. »* Continuellement s'entretenir, s'exercer, lutter. Mais aussi accepter les pertes, s'y faire, être capable de s'adapter. Il y a tout *« ce que l'on faisait et que l'on ne fera plus »* : réaliser que l'on est moins sollicité par l'école d'art pour poser comme modèle, être arrêté par la médecine du travail et devoir enchaîner les petits boulots, se remémorer avec nostalgie la beauté et la force de sa jeunesse, ne plus donner ses cours de zumba comme avant, connaître une baisse de libido et des frustrations sexuelles. *« À l'âge que j'ai »* rapporte les paroles de quatre hommes sur l'expérience qu'ils font de leur vieillissement corporel (p. 48).

Soutenir que ces expériences sont vécues dans l'intime et dans la chair ne les rend pas forcément inconciliables. Ce chapitrage, en réunissant quatre témoignages de femmes d'un côté et quatre témoignages d'hommes de l'autre, veut mettre en avant la dimension genrée du vieillissement. Dans la suite de notre étude, plusieurs contributions viendront d'ailleurs approfondir cette perspective en déconstruisant la figure de *la vieille* et l'imaginaire collectif qui en dessine les contours. Elles se situent dans la lignée des recherches portant sur l'intersectionnalité visant à montrer la manière dont les rapports sociaux (de genre, d'âge, de génération et aussi de classe) structurent

nos expériences subjectives de l'avancée en âge. Voilà l'une des ambitions de la revue *Constellations*: proposer à la fois une vision éclairée des vieillissements et une manière de relier ces points épars. L'on pourra donc trouver dans ces huit fragments mis ensemble une forme de cohérence. Face à une «épreuve du vieillir<sup>8</sup>», inégalement vécue, les seniors négocient sans cesse leur rapport au corps âgé. Ils vont le réinvestir – comme l'on investit pour faire fructifier son capital et comme l'on investit un objet d'une charge psychique. Et ainsi se le réappro-

prier. Entre continuité et moments de rupture, entre rapprochement et mise à distance, entre pertes et continuel réajustement, ils déploieront toute sorte de stratégies d'aménagement de soi, de recomposition, d'adaptation. Ce faisant, et nous nous référons ici au concept de «déprise<sup>9</sup>», le vieillissement apparaît moins comme une mise à l'écart, moins comme un inéluctable déclin, que comme un moyen de se retrouver ou de se réinventer. Afin de maintenir une présence au monde.

**« Vieillir est une longue route, qui par son action – perte de force, de vivacité d'esprit, de peur aussi – nous oblige à laisser tout ce qui a construit notre vie : autonomie, travail, activités diverses, envie de se renouveler, voyages impromptus, frivolité, ... et d'un autre côté nous apporte assez de recul pour envisager ce nouveau temps, avec gourmandise pour ma part, sans impatience et sans nostalgie ; pour reprendre ce que l'on a délaissé ; pour consacrer du temps aux autres ; pour se permettre de la légèreté. »**

- 1 Balard, Frédéric. 2013. «Bien-vieillir» et «faire bonne vieillesse». Perspective anthropologique et paroles de centenaires. *Recherches sociologiques et anthropologiques* 44 (1): 75-95.
- 2 En référence au titre du 37<sup>ème</sup> numéro de la revue *Communications* publié en 1983: Le continent gris. Vieillesse et vieillissement.
- 3 Duprat-Kushtanina, Veronika. 2015. Texte de cadrage: Corps vieillissant, un objet pour les sciences sociales. *Gérontologie et société*, 37(148), 13-18.
- 4 Organisation Mondiale de la Santé. 2016. *Rapport mondial sur le vieillissement et la santé*.
- 5 Dion, Charlotte E., Séverine Gojard, Marie Plessz et Marie Zins. 2020. Bien vieillir, bien manger? Avancée en âge et modifications de l'alimentation dans la cohorte Gazel. *Gérontologie et société*, 42 /162(2), 99-120.
- 6 Cardon, Philippe. 2015. Gouverner de l'intérieur. La prévention nutritionnelle comme mode de gestion publique du maintien des personnes âgées à domicile. *Questions de communication*, 27(1), 63-77.
- 7 Charpentier, Michèle et Anne Quéniart. 2019. Vieillir au masculin. Entre déprise et emprise des normes de genre. In *Figures du vieillir et formes de déprise* (p. 305-325). Érès..
- 8 À ce sujet, lire notamment Caradec, Vincent. 2014. Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge. In C. Hummel, I. Mallon, & V. Caradec, *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (p. 273-292). Presses Universitaires de Rennes.
- 9 Meidani, Anastasia et Stefano Cavalli. 2019. *Figures du vieillir et formes de déprise*. Érès.

# « Ni canne, ni déambulateur »

Un partage d'expérience de Clémentine Guigourès,  
enseignante en activité physique adaptée

*Où l'on expose les bienfaits des activités physiques sur le maintien de l'autonomie*

L'enseignant en activité physique adaptée (EAPA) intervient auprès de personnes dont les aptitudes physiques, psychologiques, ou conditions sociales, réduisent leur niveau d'activité et de participation. L'EAPA utilise les activités physiques et sportives pour favoriser l'intégration et le mieux-être des personnes en situation de handicap permanent ou temporaire (après une opération, par exemple). Il vise également l'amélioration ou le maintien de la santé, la gestion des maladies chroniques comme le diabète, l'insuffisance respiratoire, etc.

Dans cette contribution, Clémentine Guigourès, chargée de prévention santé et enseignante en activité physique adaptée, nous présente le travail qu'elle mène au sein de plusieurs structures pour personnes âgées en Bretagne. Ce partage d'expérience constitue une parfaite introduction à différentes réflexions que nous engagerons tout au long de ce numéro : les politiques publiques de prévention pour le « bien-vieillir », l'accompagnement des aînés en perte d'autonomie, les conséquences de l'âgisme sur la manière dont ils éprouvent leur vieillissement corporel.

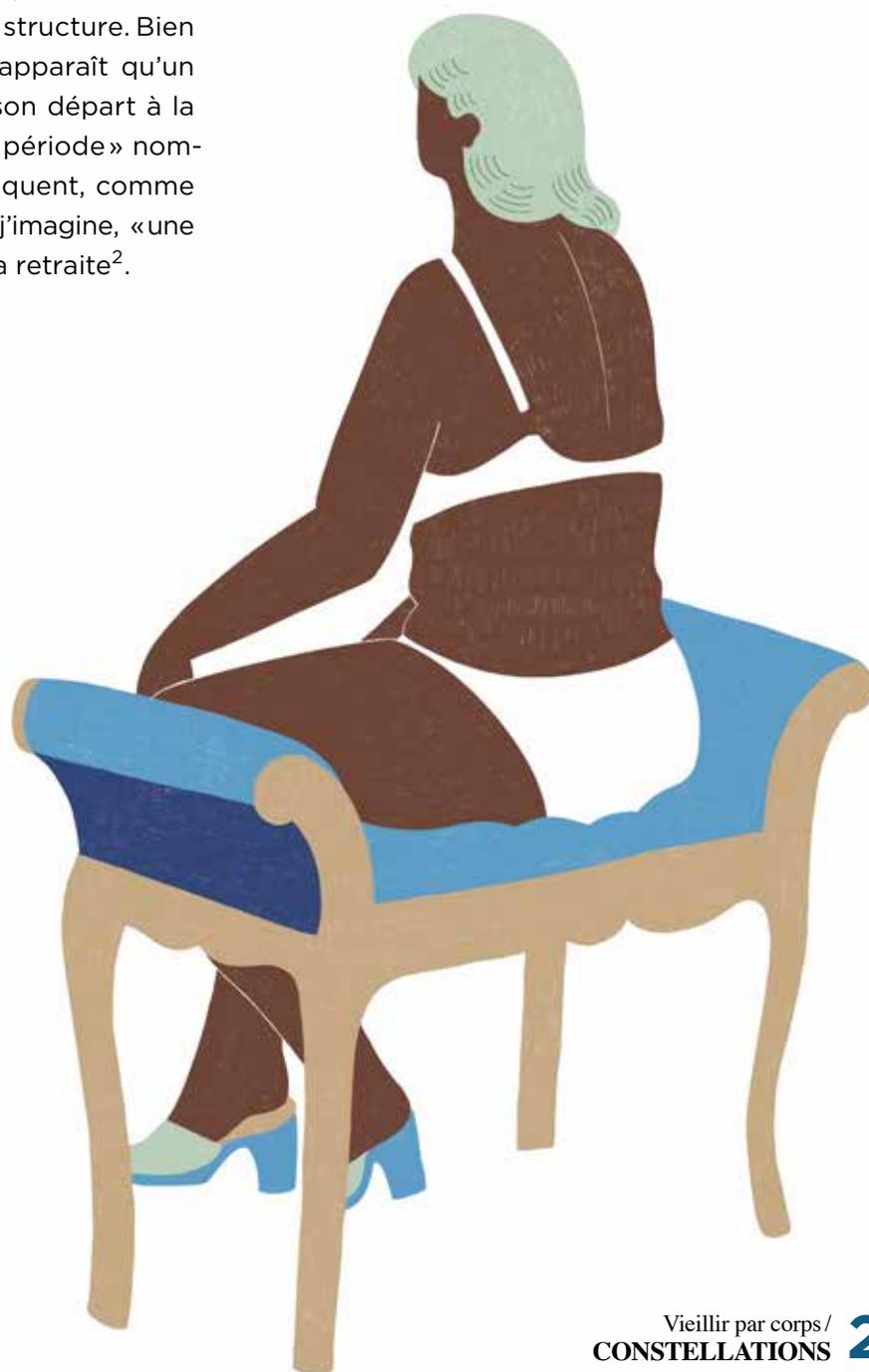
Actuellement, l'entièreté de mon travail sur le terrain est au plus proche des seniors, parfois au sein d'EHPAD, de résidences autonomes, d'unités protégées (ou unité/maison Alzheimer), de cours collectifs, ... La moyenne d'âge des bénéficiaires venant aux séances est de 81 ans, les plus jeunes sont âgés de 60 ans, les plus âgés sont centenaires. Dans chaque contexte, mon approche suit toujours les mêmes directions : créer les adaptations nécessaires, créer du lien social, re/créer du mouvement. Avec le vieillissement de la population dans les décennies à venir, nous avons tout intérêt à proposer et promouvoir de l'Activité Physique

(AP) adaptée à chacun. Car celle-ci permet de ralentir les changements physiologiques liés à l'âge, améliore la santé dans ses dimensions psychiques et sociales. Elle joue également un rôle majeur dans la prévention et le traitement de la fragilité et des risques de chute. Elle améliore la cognition des personnes âgées sans troubles cognitifs ou avec un trouble neurocognitif mineur. Enfin, elle participe à ralentir le déclin fonctionnel des personnes âgées atteintes d'une démence<sup>1</sup>. Pour aider dans ces transitions de l'âge, de nombreux plans voient le jour avec l'apparition de groupes autour du « bien vieillir » (comprenant tant des

programmes d'APA, d'équilibre, de nutrition, d'optimisation du domicile, d'accompagnement des aidants/aidés, etc.) pour donner des clés adaptatives à ceux qui en ont besoin. Ces groupes, en Bretagne, sont régulièrement soutenus et promus par les caisses de retraites complémentaires, parfois par la région, soulignant l'importance de ces accompagnements et l'urgence des préventions à la santé.

J'interviens au sein de plusieurs structures depuis un peu plus de deux ans. Au cours de mes interventions, j'ai eu l'occasion de créer des liens avec nos aînés, qui me parlent de leurs expériences de vie, de leur vie depuis la retraite mais aussi depuis leur arrivée en structure. Bien que depuis les années 2000 il apparaît qu'un seul retraité sur dix considère son départ à la retraite comme une «mauvaise période» nombreux de mes bénéficiaires évoquent, comme nous l'avons tous déjà entendu j'imagine, «une mort sociale» liée au départ à la retraite<sup>2</sup>.

Mais la plus grande difficulté semblerait liée à leur institutionnalisation. Il est clair que cette transition de vie peut apparaître comme le dernier changement de cadre/contexte/lieu de vie. À cette période de transition, il est difficile pour chacun de garder son individualité, son indépendance, son autonomie – bien que parfois déjà limitées. La fonction sociale des séances proposées devient importante pour garder cette identité individuelle: grâce aux échanges, aux interactions interpersonnelles, ils peuvent maintenir une affirmation de soi.



Au-delà de ces problématiques sociales interviennent, entre autres, des diminutions des performances du système neuromusculaire imposées par le vieillissement du corps et de ses systèmes<sup>3</sup>. Celle-ci engendre une diminution de la masse musculaire, et donc de la force, qui est inégale d'un individu à l'autre mais qui concerne tout le monde – bien qu'une personne âgée dite en bonne santé avec une vie active (même sportive) sera moins impactée. Cependant, un entraînement adapté semble avoir un impact positif sur la qualité de vie et l'indépendance des personnes âgées<sup>4</sup>.

Tous ces phénomènes n'affectent pas de la même façon les uns et les autres, par simple observation et écoute des personnes âgées: quand certains ne se sentent pas marqués par le vieillissement de leur corps car se perçoivent plus jeunes que leur âge réel, tels que la doyenne de mes participants, âgée de 102 ans, qui est capable de me chuchoter qu'elle n'a «*ni canne, ni déambulateur pour se déplacer mais un jour, peut-être quand je serais vieille*». D'autres sont touchés par ces diminutions fonctionnelles et, malgré qu'ils n'aient ni douleurs ni troubles de l'équilibre, ils ne peuvent se déplacer sans un appui supplémentaire... par peur, par mimétisme, par manque de confiance? La question qui se pose est de savoir si les limitations sont directement invalidantes ou si elles sont induites par les stéréotypes liés à l'âge, qui considèrent la personne âgées comme isolée et faible<sup>5</sup>.

Alors qu'il m'est parfois difficile de percevoir la différence entre ces biais, elle peut être particulièrement claire quant à la suite d'une chute, qui touche environ un tiers des personnes de plus de 60 ans, une personne ne se déplace plus pour assister aux séances. La chute induit une grande peur de la fracture chez la personne âgée, qui est et/ou serait une limitation supplémentaire poussant un peu plus vers une perte d'autonomie possible et une perte de confiance en soi. Nombreux sont les résidents des structures, où je peux intervenir, arrivés à la suite d'une *mauvaise chute*. Dans le contexte des séances que je propose l'un des objectifs est de permettre à chacun de trouver une solution: maintenir le bien-être dans son corps vieillissant, de le retrouver ou bien de tendre vers une meilleure qualité de vie. Au fil des semaines, des mois et des années, il m'est toujours aussi enrichissant d'observer et d'accompagner tous ceux qui en ont besoin au sein des structures, de percevoir ces regards sur soi qui évoluent, de permettre aux seniors de se rendre compte qu'ils sont toujours *capables*.

- 1 Haute Autorité de Santé. 2019. «Prescription d'activité physique et sportive Les personnes âgées», *Haute Autorité de Santé*, no. tableau 1, pp. 1-19.
- 2 Caradec, Vincent. 2009. L'expérience sociale du vieillissement, *Idées économiques Soc.*, vol. 157, n°3, pp. 38-45.
- 3 Duchateau, Jacques, Nicol, Caroline et Baudry, Stéphane. 2014. «Le vieillissement du système neuromusculaire: de la sarcopénie à la dynapénie», *Kinésithérapie*, la Rev., vol. 14, n°145, pp. 45-51.
- 4 Duchateau, Jacques, Klass, Malgorzata et Baudry, Stéphane. 2006. Évolution et adaptations à l'entraînement du système neuromusculaire au cours du vieillissement, *Sci. Sports*, vol. 21, n°4, pp. 199-203.
- 5 Noël, Myriam. 2012. *La perception de soi au cours du vieillissement: approche normale et pathologique à travers l'étude de la chute*, Thèse de doctorat en Neurosciences, sous la direction de Marion Luyat, Lille, École doctorale de biologie-santé.



# Bien manger quand on avance en âge

Les recommandations alimentaires de la diététicienne  
Marielle Poumay

*Où l'on expose les changements physiologiques liés au vieillissement*

Si la dénutrition des personnes âgées apparaît souvent comme un véritable problème de santé publique, la perte d'autonomie n'est pas une fatalité : « Il faut investir en notre santé et notre corps et il n'est jamais trop tard pour commencer. » Dans ce deuxième chapitre, Marielle Poumay, diététicienne référente en dénutrition à Vivalia (Hôpital d'Arlon), nous apporte son expertise sur les changements corporels liés au vieillissement et partage des conseils pratiques pour avoir une alimentation saine et équilibrée au grand âge. Les protéines, par exemple, jouent un rôle essentiel dans le maintien de la masse musculaire.

La contribution de Marielle Poumay poursuit ainsi une série de réflexions engagées par notre association en 2023 et 2024, dans le cadre de son projet d'éducation permanente, *Alimentation durable : une vie saine sur une planète saine*. Sur tout le territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles, nous avons organisé des rencontres avec des groupes de seniors afin d'échanger autour de l'alimentation durable, de la dénutrition des personnes âgées et des recommandations à bien se nourrir – lesquelles s'inscrivent d'ailleurs dans le modèle normatif du « bien-vieillir », dont les enjeux seront traités par différents contributeurs de ce deuxième numéro de *Constellations*.

J'ai bientôt 36 ans, vous me direz, c'est jeune. En quoi la jeune femme que je suis s'y connaît en matière de vieillissement du corps ? Je travaille depuis un peu plus de 10 ans au sein d'un hôpital et principalement dans un service de gériatrie. Des « vieux corps » j'en ai vu de toutes sortes et bien que le vieillissement soit un processus naturel, chaque individu le traverse de façon très différente. Ainsi, quand on rentre dans un service de gériatrie, on peut observer une dame de 75 ans qui a de grandes difficultés à se déplacer à domicile à côté d'une autre dame de 104 ans

qui est tombée dans son potager en arrachant ses pommes de terre. Vieillir, c'est donc voir son corps qui change, qui ne répond plus aussi bien qu'avant et ne pas pouvoir empêcher cette évolution naturelle.

Ce matin, en faisant le tour des patients du service de gériatrie, je me rends compte que vieillir me fait peur. Je n'ai pas peur des rides, des cheveux gris, de la vue et de l'ouïe qui baissent. J'ai peur de devenir dépendante. Devoir attendre qu'une tierce personne vienne m'aider

## Changements corporels au cours du vieillissement

Lorsque nous vieillissons, notre corps subit de nombreux changements physiologiques, notamment :

- ◆ Une diminution progressive de la masse, de la force et de la fonction musculaire (sarcopénie ou dystrophie musculaire liée à l'âge) qui peut affecter la force, l'équilibre et la coordination des mouvements augmentant ainsi le risque de chute et de fractures ;
- ◆ Un ralentissement de la motilité gastro intestinale, entraînant un transit ralenti et des soucis de constipation ;
- ◆ Une diminution de la sensation de soif qui peut favoriser une déshydratation, une constipation et un plus grand risque d'infections urinaires ;
- ◆ Une diminution de l'appétit qui peut favoriser une diminution des *ingesta* et un risque de dénutrition ;
- ◆ Une diminution de la perception du goût et de l'odorat réduisant le plaisir de manger et favorisant également la perte d'appétit.

À ces changements peuvent aussi s'ajouter :

- ◆ Des problèmes bucco-dentaires avec la perte de dents, des prothèses dentaires mal ajustées, une sécheresse buccale qui peuvent rendre la mastication et la déglutition plus difficile ;
- ◆ Des maladies chroniques telles que le diabète, des maladies cardio-vasculaires avec des patients parfois mis « au régime strict » par un professionnel de santé (sans sucre, sans sel) ;
- ◆ La solitude, l'isolement social de plus en plus présent chez nos aînés, qui peuvent réduire l'intérêt pour la nourriture et pour la préparation des repas ;
- ◆ Des limitations physiques (problème de vision, de mobilité réduite), qui peuvent rendre la préparation des repas plus difficile ;
- ◆ Certains médicaments qui peuvent diminuer l'appétit, modifier le goût des aliments ou donner des soucis digestifs. Sans oublier le nombre de médicaments à prendre durant la journée, pas facile de petit déjeuner après avoir avalé 8 pilules (mais attention, ne supprimez pas de médicaments sans l'avis préalable de votre médecin).

pour m'habiller, faire ma tartine ou encore vienne m'aider pour me rendre aux toilettes. En discutant avec le gériatre, il me rassure. Cette perte d'autonomie n'est pas une fatalité : « Il faut investir en notre santé et notre corps et il n'est jamais trop tard pour commencer. »

Je repense alors à tous les patients que j'ai pu croiser lors de ma carrière, notamment à cette dame de 80 ans rencontrée il y a peu. Elle avait de lourds antécédents médicaux et était hospitalisée pour une chute accidentelle. Durant son séjour à l'hôpital, elle a dû subir une opération chirurgicale au niveau de son fémur et le lendemain de l'intervention elle se rendait déjà seule aux toilettes. Son secret ? Être de nature optimiste mais pas seulement. Cette dame a toujours été très active, au réveil, elle fait quelques exercices d'étirements et elle marche tous les jours. Elle s'occupe aussi de ses petits-enfants. Ensuite, elle a toujours été « une bonne fourchette ». Son appétit est un peu plus faible que ce qu'il était dans sa jeunesse mais elle veille à avoir une alimentation variée, équilibrée et qui lui plaît.

Ce souvenir fait écho à d'autres patients comme ce monsieur qui à son grand âge faisait encore du vélo de route et qui grâce à son épouse mangeait de bons petits plats tous les jours, ou à cette dame qui à la veille de ses 100 ans s'occupait encore de son jardin, de son ménage et allait manger au restaurant tout les jours. Voilà donc le secret pour bien vieillir : entretenir son corps par le mouvement tout en lui apportant les nutriments essentiels à son bon fonctionnement.

## Conseils diététiques

En tant que diététicienne, voici les conseils que je peux vous donner pour maintenir un corps en bonne santé le plus longtemps possible.

Premièrement, ce n'est pas parce que vous n'êtes plus dans la vie active qu'il faut réduire son alimentation. La phrase que j'entends le plus souvent venant d'une personne âgée est : « Oh, vous savez à la maison je ne mange presque plus, mais vous savez je ne travaille plus, donc c'est normal. » Or se nourrir correctement c'est à dire apporter à son corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin, c'est le préserver. Préserver son corps, c'est préserver son autonomie et sa santé.

Ensuite, on ne suit pas le régime que la voisine a lu dans le magazine ou que sa petite fille a trouvé sur le net. Oubliez le mot « régime ». J'entends encore trop souvent des dames âgées qui disent être au régime car elles se trouvent trop ronde. Si vous devez suivre une alimentation adaptée on parle alors d'une alimentation thérapeutique. Cette dernière doit être prescrite par un médecin et peut vous être expliquée par un diététicien – seule profession reconnue et protégée par un arrêté royal.

Et enfin, il est conseillé d'adopter une alimentation saine et équilibrée répartie sur 3 repas principaux et des collations si besoin qui viennent compléter un repas. Un repas doit toujours contenir ces quatre éléments :

- ◆ Un apport en protéines : viande, volaille, poisson, œuf, produit laitier, légumineuses ;
- ◆ Un apport en féculent : pain, pâtes, riz, semoule, etc. ;
- ◆ Un apports en fruits ou en légumes ;
- ◆ Un apport en matière grasse de bonne qualité.

## Les protéines

Il est recommandé d'en consommer entre 1 et 1,2g/kg de poids idéal/jour<sup>1</sup> ce qui correspond pour un homme de 75kg à une consommation allant de 75 à 90g par jour. Attention toutefois: on fait souvent le raccourci entre protéines et viande en disant donc c'est bon si je consomme 75g de viande lors de mon repas principal, mais 100g de viande contiennent seulement 20g de protéines.

On remarque très fréquemment une baisse de la consommation de viande chez les personnes âgées (difficulté masticatoire, dégoût pour la viande rouge, coût, difficulté à trouver de bons produits comme dans le temps, ...), il faut alors réfléchir à la remplacer pour assurer un bon apport en protéines. Vous pouvez la remplacer dans l'assiette par du poisson, des œufs, deux tranches de jambon blanc ou compenser en mangeant des collations lactées.

Les protéines jouent un rôle essentiel dans le maintien de la masse musculaire. Une consommation adéquate permet de réduire/ralentir la sarcopénie. Elles interviennent également dans le processus de renouvellement des tissus (bonne cicatrisation d'une plaie ou meilleure récupération après une intervention chirurgicale). Avec l'âge, le corps devient plus vulnérable aux infections, un apport en protéines permet un bon maintien des défenses immunitaires.

*Si vous avez des questions ou besoin d'une prise en charge nutritionnelle, je vous invite à prendre contact avec un diététicien près de chez vous. Vous trouverez une liste de professionnels agréés sur le site de l'UPDLF - Union professionnelle des diététiciens de langue française. Certaines mutuelles interviennent dans le remboursement des consultations diététiques.*

<sup>1</sup> Volkert Dorothee, et al. 2018. ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics. *Clinical Nutrition*, 38, 10-47.



# Vieillissement et soins du corps : accompagner l'accompagnement

Un regard croisé avec Fanny Calcus, massothérapeute, coordinatrice et fondatrice de l'association Casa Clara, et Florence Mullié, coordinatrice pour Aidants Proches Bruxelles

*Où les aidants se voient confrontés à la fragilité de leur propre corps vieillissant*

Le nombre d'aidants proches en Belgique est estimé à plus d'un million de personnes. Leur rôle, encore trop peu valorisé, s'avère indispensable au bien-être et à la santé de celles et ceux – un parent, un enfant, un conjoint, un ami – qu'ils accompagnent au quotidien. Ils constituent en cela un véritable pilier de notre système de santé. Malgré la reconnaissance légale du statut des aidants proches depuis 2020, les politiques publiques devraient encore prendre des mesures : dans leur mémorandum publié pour les élections du 9 juin 2024, l'association Aidants Proches rappelle l'importance de leur apporter un soutien, tant sur le plan financier que social, et de développer des dispositifs facilitant la conciliation entre vie professionnelle, vie privée et aide.

Dans ce regard croisé, Fanny Calcus, massothérapeute, coordinatrice et fondatrice de l'association Casa Clara, et Florence Mullié, coordinatrice pour Aidants Proches Bruxelles, présentent les grands défis auxquels sont confrontés les aidants qui accompagnent un de leurs proches en situation de dépendance – que ce soit en raison d'une maladie, d'un handicap ou du grand âge. Elles discutent du rapport intime et empreint de vulnérabilité entre ces deux corps, celui de l'aidé comme celui de l'aidant.

*« Les aidants sont marqués physiquement par les responsabilités, les émotions et les tâches physiques liées à l'aide qu'ils apportent. La fatigue et l'épuisement se manifestent sur le corps, avec des changements visibles comme la prise ou la perte de poids, la dépression et d'autres stigmates. L'aidance impacte fortement sur la santé. Les politiques, les professionnels, les gens, n'ont pas conscience de cela, car le focus est mis sur la personne dépendante en perte d'autonomie. »*

## Introduction

Un aidant proche prodigue des soins et de l'aide à une personne fragilisée de son entourage en raison de son âge, d'un handicap, d'une maladie. Si l'on retrouve une majorité des femmes âgées de cinquante ans et plus, ce profil recouvre des situations de vie diverses et des histoires intimes parfois complexes. Cet engagement pour l'autre prend parfois la forme d'une assistance quotidienne au spectre large: du remplissage de dossiers administratifs à une surveillance ininterrompue, en passant par la préparation de repas et par la toilette journalière. Ces responsabilités rappellent combien le corps de l'aidant se voit pleinement engagé, investi, affecté – *pour* et *par* celui de l'aidé. Comme le rappellent les propos en exergue, l'aidance se voit généralement appréhendée dans ses dimensions sociales, économiques et relationnelles; sa dimension corporelle à un âge avancé mérite un renouvellement de regards que nous explorons au fil de cette contribution.

*« La fatigue et l'épuisement se manifestent sur le corps, avec des changements visibles comme la prise ou la perte de poids, la dépression et d'autres stigmates »,* nous confie Fanny Calcus, fondatrice de l'association Casa Clara et massothérapeute. *« La vie de l'aidant ne tourne*

*qu'autour de son enfant, cela entraîne un décalage par rapport à la réalité. »* L'on en vient à s'oublier dans l'accompagnement de l'autre, à ne plus prendre soin de soi. À mesure que le corps aidant s'affaiblit, c'est un corps aidé qui vacille, perd ses repères, n'est plus écouté. Les dispositifs de répit peuvent alors être mobilisés comme soutien et comme relais à celles et ceux qui, pris dans l'urgence ou dans la routine de l'accompagnement, n'imaginent pas avoir besoin de repos<sup>1</sup>. Dans cette contribution, nous proposons de discuter la place du corps âgé vieillissant dans l'accompagnement, dans le soin (tant le *cure* que le *care*). Une place double, celle de la personne aidée et celle de la personne aidante.

## Corps aidé, corps aidant

Il n'est pas toujours facile de s'occuper de son parent âgé, de voir son corps nu. Certains soins, comme la toilette, viennent ainsi retracer les frontières de la relation: « Les personnes âgées et leur entourage familial se trouvent donc à la croisée des tensions entre les injonctions à gouverner leur corps par elles-mêmes en se lavant quotidiennement et celles de respecter et de faire respecter leur intimité en évitant d'exposer ce corps intime<sup>2</sup>. » L'entraide

a quelque chose de profondément ambivalent: il faut accompagner les aidants pour qu'ils puissent interroger leurs limites. Comme l'a observé Florence Mullié lors de ses permanences téléphoniques pour l'association Aidants Proches Bruxelles: «*On ne devient pas aidant par choix, on se retrouve à cette place du jour au lendemain. Mais c'est important de pouvoir réinsuffler du choix dans l'aide apportée à l'autre. [...] La génération plus âgée, par exemple, n'est pas autant à l'aise avec l'écoute de soi, de son corps, de ses émotions aussi. Je pense que ça joue vraiment, notamment dans la question de l'accompagnement d'une personne plus âgée, aidante ou aidée.*»

**« Un couple de personnes âgées, l'un accompagne l'autre et se blesse en chutant, le rythme va être impacté, ça va prendre du temps, de la patience. »**

Au sein du couple vieillissant, l'accompagnement du conjoint semble se caractériser par la mise en place de frontières vis-à-vis de l'aide extérieure – celles des enfants notamment – afin de préserver le plus longtemps possible une unité domestique, une forme de continuité et un équilibre au sein de la famille<sup>3</sup>. Lorsque

l'aidant accompagne le corps souffrant de son conjoint, devenu fragile, son rôle ne se limite pas à soulager la douleur; il consiste également à lui redonner une place pleine de sens. Mais lorsque la vieillesse vient troubler l'harmonie bâtie au fil des années de vie commune, c'est toute la relation qui se retrouve inéluctablement bousculée: les habitudes du quotidien, le regard que l'on porte sur l'autre, l'intimité, la sexualité. Il s'avère indispensable de retrouver une prise sur son environnement pour ne pas s'oublier dans le soin apporté à l'autre. C'est là que le rôle des deux professionnelles prend tout son sens: elles aident l'aidant à s'adapter à cette nouvelle situation, à composer, à faire avec. «*J'ai rencontré un homme qui regrettait de ne plus pouvoir faire de la randonnée, que cela lui manquait. Nous avons réfléchi à des moyens d'intégrer la marche dans son quotidien, autrement.*»

**« Au sein de la Casa Clara, nous accueillons une maman de 80 ans, avec un fils de 47 ans qui vit chez elle. Elle cherche un endroit pour lui, un endroit qui puisse l'accueillir dès à présent et quand elle ne sera plus là. »**

## Casa Clara

Ancienne aidante proche de son enfant malade, Fanny Calcus a créé l'association Casa Clara pour offrir un moment de répit, de soutien et de ressourcement aux parents et aux frères et sœurs, aux familles d'enfants porteurs d'un handicap ou d'une pathologie lourde. C'est aujourd'hui un espace d'échanges, de partage, de rencontres et de soins, accueillant des aidants de tous âges et offrant une véritable bulle de réconfort autour d'un même objectif: prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son proche. Vous trouverez plus d'informations sur le site internet de l'association: [casaclara.be](http://casaclara.be)

La dame à laquelle fait référence Fanny Calcus dans l'extrait en exergue relate l'expérience d'une octogénaire qui a accueilli chez elle son fils de 47 ans, souffrant d'un handicap suite à la crise sanitaire du Covid-19. Avec l'avancée en âge, les aidants se voient confrontés aux fragilités de la vieillesse telles que la diminution de leur force physique ou le déclin de leur santé. Les aidants font face à leurs propres limites et à la perspective de se retrouver, à leur tour, en situation de dépendance. Tôt ou tard, il leur faudra déléguer la prise en charge à d'autres membres de la famille ou à des professionnels. Les parents veulent s'assurer que la solution à

venir sera à la hauteur de l'aide qu'ils apportent aujourd'hui à leur enfant<sup>4</sup>. L'inquiétude concernant l'avenir de leur proche une fois qu'ils ne seront plus en mesure de fournir des soins ajoute une forte dimension émotionnelle à un épuisement physique déjà bien présent. La question de l'après devient alors une nouvelle source de préoccupations : *« Qu'est-ce qu'il va advenir de la chair de ma chair quand je ne serai plus là ? Cette question est dans la tête des parents aidants qui se sentent vieillir ; elle touche à la question du corps, de la vieillesse, de la fin de vie. »*



## Aidants proches bruxelles

Depuis 2016, l'association soutient les aidants adultes de toutes les communes bruxelloises. Elle a trois missions principales. La première est de fournir un soutien direct aux aidants via une ligne d'écoute. Ce service offre un espace où les aidants peuvent se confier, obtenir des informations et partager leurs émotions. La deuxième mission consiste à sensibiliser les professionnels de la santé et de l'aide sociale à la thématique des aidants proches: ces derniers sont des piliers indispensables du système de santé belge. Enfin, l'asbl veut faire remonter les préoccupations des aidants auprès des instances politiques afin de faire évoluer la législation et la reconnaissance de leur statut - une loi est d'ailleurs entrée en application en septembre 2020. Vous trouverez plus d'informations sur le site internet de l'association: [aidantsproches.brussels](http://aidantsproches.brussels)

### Ouverture

Les situations vécues par les aidants proches sont toutes singulières, profondément liées à une histoire et aux conditions qui les ont rendues possibles; pour autant, elles doivent sortir du cadre de l'intime et nous inviter à réfléchir sur des enjeux plus larges. Le temps des élections constitue ainsi une opportunité pour discuter des dimensions citoyennes, sociales et politiques de l'aidance.

Notre société a connu ces dernières décennies de profonds changements démographiques, sociaux et économiques. Le vieillissement de la population, l'allongement de l'espérance de vie, l'évolution de la prise en charge des personnes vulnérables, renforce l'importance du soutien informel. En Belgique comme dans d'autres pays, les politiques publiques encourageant le maintien à domicile se sont concentrées - voire déchargées - sur les formes variées de solidarité offertes par la famille. C'est elle, davantage que l'État, qui prend la responsabilité d'accompagner un proche en situation de dépendance. Devenus un véritable pilier de notre système de santé, les aidants proches apparaissent parfois comme une «variable

d'ajustement utilisée pour combler les manques de financement des structures d'aide et de soins à domicile, des hôpitaux ou des institutions<sup>5</sup>». Ce constat est d'autant plus préoccupant que ceux-ci semblent rencontrer un certain nombre de difficultés sur le plan social et économique. Ainsi, selon le mémorandum publié pour les élections du 9 juin 2024 par l'association Aidants Proches, près de 80 % des interrogés estiment que leur rôle d'aidant pourrait les entraîner progressivement vers une situation de précarité financière et relationnelle<sup>6</sup>.

En 2016, la Fondation Roi Baudouin réalisait une étude sur les aidants proches des personnes âgées en situation de dépendance<sup>7</sup>. Celle-ci recommandait aux pouvoirs publics de leur apporter davantage de soutien: reconnaissance du statut, mise en place de services de répit pour prévenir le surmenage et l'épuisement, possibilité d'un crédit-temps pour ceux qui sont encore professionnellement actifs, etc. Depuis septembre 2020, la loi de reconnaissance des aidants proches est entrée en application. Ce changement témoigne du fait que, dans

nos sociétés, «une prise de conscience réelle est aujourd’hui advenue, de même que sa concrétisation à travers l’inscription de cette préoccupation dans les textes de loi et dans de nombreux dispositifs et services<sup>8</sup>».

La route est encore longue pour aider l’aidance. Le travail de terrain réalisé par Casa Clara et par Aidants Proches Bruxelles participe grandement, pour réunir les deux thématiques transversales de ce numéro, à rendre le corps vieillissant davantage *visible* et mieux *accompagné*.



- 1 Le Bihan-Youinou, Blanche, Isabelle Mallon et Alis Sopadzhiyan. 2014. Entre relais et soutien : les expériences différenciées du répit des aidants face aux démences. *Retraite et société*, 69, 77-98.
- 2 Voléry, Ingrid et Virginie Vinel. 2016. La toilette des personnes âgées : les liens familiaux aux frontières de l’intime. *Gérontologie et société*, 38(150), 73-86.
- 3 Thomas, Julie et Maks Banens. 2020. Conjoint-e comme avant : genre et frontières des aides conjugale et filiale. *Gérontologie et société*, 42(161), 55-69.
- 4 Paignon, Adeline, Séverine Laverrière, Séverine Lalive d’Épinay Raemy et Françoise Cinter. 2020. Parents d’adultes avec une déficience intellectuelle : un engagement pour la vie. *Gérontologie et société*, 42(161), 87-99.
- 5 Mémoire. « Une société plus juste pour les aidants-proches », *Aidants Proches Asbl*, Juin 2023, p. 8.
- 6 Mémoire. « Une société plus juste pour les aidants-proches », *Aidants Proches Asbl*, Juin 2023, p. 13.
- 7 Cès, Sophie, Déborah Flusin, Olivier Schmitz, Anne-Sophie Lambert, Nathalie Pauwen et Jean Macq. 2016. « Les aidants proches des personnes âgées qui vivent à domicile en Belgique : un rôle essentiel et complexe. » Étude de données. Fondation Roi Baudouin..
- 8 Campéon, Arnaud, Blanche Le Bihan-Youinou, Isabelle Mallon et Isabelle Robineau-Fauchon. 2020. « Le moindre grain de sel, et c’est la pagaille » : retour sur la condition des proches aidants. *Gérontologie et société*, 42(161), 13-29.

# Corps Accord

Un retour de terrain de Valérie Renard, animatrice pour Âgo

*Où l'on revient sur les trois grandes étapes de notre projet d'éducation permanente*

**Redonner sa place au vivre et au dire de la vieillesse, voilà l'une des raisons d'être de notre association. Pendant les mois de octobre 2023 à mars 2024, Valérie et Aurélie, animatrices pour la province de Namur et pour Bruxelles, ont mené le projet d'éducation permanente *Corps Accord*. Elles ont organisé des tables de réflexion avec des participantes volontaires pour échanger autour de la thématique du corps âgé.**

**Valérie Renard a animé les groupes de Rochefort et de Beauraing. À travers son retour de terrain, elle montre comment, par la participation active des seniors, une démarche d'éducation permanente peut favoriser l'émancipation et la réflexion critique. Et ainsi redonner sa place au vivre et au dire de la vieillesse – en particuliers de la vieillesse féminine. Lors de ces animations, le corps féminin vieillissant est sorti de l'intime pour devenir un objet dont l'ont peut parler et, surtout, que l'on peut regarder. Mais comment, au juste, en parler et comment le regarder ?**

**Ce chapitre est accompagné de deux « collages » (page 40) et de quatre « fragments de vie » (page 45) afin de faire découvrir au lecteur les différentes dimensions de ce parcours d'éducation permanente.**

Voir qu'un jeune nous cède la place dans le bus, arrêter de travailler pour prendre sa retraite, avoir le sentiment de ne plus être désirable, être renvoyée à notre grand âge quand l'on parle de nos nouveaux projets, perdre un ami avec qui on a grandi, ne plus être capable de faire telle ou telle activité, ... Voilà autant d'événements qui peuvent, à un moment de notre vie, nous faire prendre conscience que, désormais, aux yeux des autres, parfois à nos propres yeux, on est devenu *vieux* (et surtout *vieille*).

Notre projet *Corps Accords* peut se voir comme un cheminement. Un parcours balisé par des rencontres régulières entre les participantes,

tout au long duquel se façonne leur réflexion collective à propos du corps vieillissant, au départ de leur propre expérience. Ce retour de terrain revient sur trois grandes étapes : le passage du « je » au « nous » (I), la construction d'une cause commune (II), sa politisation en vue de reconnaître la place des corps âgés dans notre société et de soutenir le pouvoir d'agir des seniors (III).

## **I. Vivre et dire sa vieillesse**

Les premières séances visent d'abord à dégager les idées reçues des uns et des autres et à tracer les contours de la problématique. Proposée en amont par l'animatrice, elle se voit ensuite redé-



## Notes méthodologiques

Le projet *Corps Accord* a été investi par une demi-douzaine de seniors dans chacun des groupes. 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. L'âge des participants oscillait entre soixante-cinq et quatre-vingt-six ans. Ces trois groupes étaient composés d'une grande majorité de femmes (deux hommes à Beauraing, un à Bruxelles), ce qui nous aura permis de mieux saisir certains des enjeux du vieillissement corporel féminin. Par facilité, nous utiliserons donc le terme de *participantes* dans la suite de ce chapitre.

Inscrites dans une démarche d'éducation permanente, les animations s'appuient sur des outils d'intelligence collective qui permettent aux participantes de (se) raconter, puis de mettre en commun leur trajectoire de vie, leurs expériences, leurs ressentis. Ces tables de réflexion ont pour objectifs de révéler la normativité contemporaine du vieillir, de politiser les représentations du grand âge et, finalement, d'interroger la place que laisse notre société aux corps âgés.

Au terme du projet, nous avons relevé trois éléments synthétisant les échanges entre les participantes. Ceux-ci permettent, non pas de conclure, mais au contraire d'ouvrir la discussion et de prolonger la réflexion :

- ◆ Il y a eu une prise de conscience du poids de leur socialisation genrée, à travers l'éducation qu'elles ont reçue et le regard de leur conjoint. Les stéréotypes véhiculés par leur entourage, associés au matraquage médiatique autour de la figure de la « femme idéale », semblent façonner leurs normes et la perception de leur propre vieillissement.
- ◆ Un corps âgé est un corps comme un autre, à la fois unique et différent. À l'instar des cicatrices, de la couleur de peau et autres particularités physiques accidentelles ou génétiques, les rides et les cheveux blancs font partie de l'individu et de son histoire.
- ◆ Le regard que les participantes portent sur la vieillesse a sensiblement évolué au fil des séances. C'est ici que se fait la différence entre « vieillir » et « devenir vieux », entre « accepter » et « subir » l'avancée en âge. Cette évolution s'observe notamment dans les collages réalisés en fin de cycle et qui ont fait l'objet d'une exposition publique.

finie par le groupe. Les participantes partagent librement, dans le respect du cadre élaboré ensemble, leurs expériences et leurs ressentis. Des outils d'animation (photolangage, débat mouvant, projection de court-métrage, ...) encouragent la participation, la prise de parole, les échanges, autour d'une thématique aussi intime que leur rapport au corps vieillissant. Ainsi se croisent le *vivre* et le *dire* de la vieillesse. L'avancée en âge est une expérience de la chair qui interroge notre subjectivité, notre identité, mais aussi notre rapport au monde et aux autres.

**« Tout le monde vieillit avec ses problèmes, mais ce n'est pas le genre de sujet qu'on abordera spontanément entre nous... On se sent moins seuls quand on peut en parler. »**

Notons à ce sujet que la plupart des participantes semblent, à première vue du moins, connaître un *vieillesse réussie* - en opposition aux représentations courantes de la vieillesse dépendante. Le corps en perte d'autonomie, malade, dénutri, mourant, était absent lors de nos rencontres. Pour autant, l'éducation permanente aura permis de révéler, petit à petit, des changements corporels plus ou moins bien vécus : maladie, blessure, prise de poids, etc. Lors de nos tables de réflexion, certains témoignages de corps en souffrance nous rappellent que le vieillissement est pluriel et profondément inégal : avant même qu'il ne soit question de représentations, la manière dont nous en faisons l'expérience, dont nous l'éprouvons, dépend en grande partie de notre état de santé, de notre condition sociale et de notre parcours de vie.

Une fois ce *vivre* de la vieillesse partagé aux autres membres du groupe, il fait l'objet d'échanges collectifs. Il s'agit d'une première ébauche

de la réflexion critique. Le fait de raconter et de partager son témoignage permet de se relier avec les autres et de tracer les contours d'une cause commune. Il s'agit de transcender le « je » individuel au profit d'un « nous » collectif. En cela, nos tables de réflexion se veulent être un espace où *dire* les situations vécues comme injustes et, si possible, où comprendre l'ensemble des causes qui les sous-tendent.

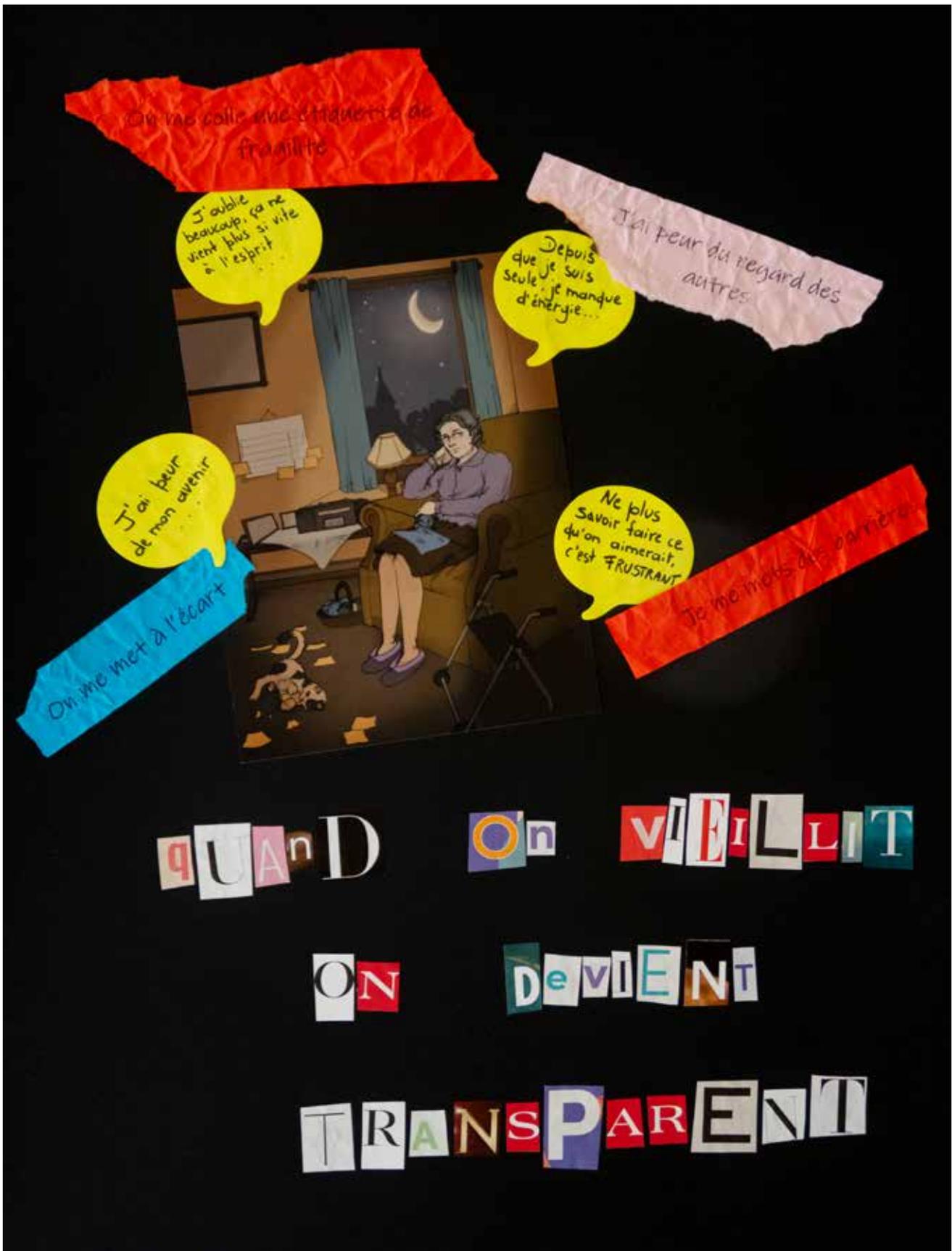
## II. Définir le juste et l'injuste

La deuxième étape est celle de la construction d'une cause commune. Le passage de situations individuelles à cette cause commune appelle un temps de confrontation des perceptions et des expériences parfois divergentes, de décryptage de certains stéréotypes intériorisés par les participantes, de compréhension et de définition collective de concepts. La tenue que devrait porter une femme sur la plage, entre « *la liberté d'exposer son corps* » comme on l'entend et « *le devoir de rester digne à partir d'un certain âge* », constitue un exemple de points de vue différents entre les participantes. Dans le cadre du projet *Corps Accord*, cette disposition aura permis à la fois d'identifier un certain nombre d'enjeux spécifiques au vieillissement corporel et de reconnaître des situations vécues comme de véritables injustices (traitements inégaux, paroles stigmatisantes, images négatives).

**La tenue que devrait porter une femme sur la plage, entre « *la liberté d'exposer son corps* » comme on l'entend et « *le devoir de rester digne à partir d'un certain âge* », constitue un exemple de points de vue différents entre les participantes.**



Collages réalisés dans le cadre du projet *Corps Accord* mené par Valérie Renard à la Maison communautaire de Beauraing *La Parenthèse*, avec Théo, Christian, Hélène, Monique, Colette, Marie, Anne-Marie, Nena, Guadalupe, Régine, Claudine, Michelle et Fabienne.



QUAND ON VIEILLIT  
ON DEVIENT  
TRANSPARENT

Nos tables de réflexion étaient composées d'une grande majorité de femmes, ce qui nous aura permis d'explorer plus spécifiquement certains des enjeux du vieillissement féminin. Les thématiques de la féminité, de la séduction, de la sexualité, des pratiques de mise en beauté, ont ainsi donné lieu à des échanges critiques qui, au-delà de l'inquiétude exprimée, tranchaient par leur ton parfois ironique et la volonté souvent affichée d'une prise de distance et d'une remise en question de ce qui semble aller de soi, de ce qui est naturalisé. Comme l'ont rappelé plusieurs participantes, l'augmentation du poids, l'apparition des rides et des cheveux blancs, la baisse du tonus, sont des réalités du vieillissement physiologique qui éloignent les femmes de l'idéal de la beauté et de la jeunesse – bien ancré dans notre société occidentale. À Rochefort et à Beauraing, les participantes ont ainsi questionné les injonctions normatives à « bien vieillir » et les représentations empreintes d'« âgisme » et de « sexisme ».

Lors d'une animation, elles ont parcouru les pages de plusieurs magazines *lifestyle* (mode, féminité, actualité, ...) à la recherche de corps de femmes âgées auxquels elles pourraient s'identifier. Triste constat : « *l'image de la vieille, c'est tabou* ». L'idéal corporel qui y est véhiculé leur donne le sentiment d'être devenues invisibles. L'analyse de ces magazines à l'aune du regard que portent les participantes sur l'avancée en âge nous aura alors permis de révéler certains mécanismes de normalisation, de stigmatisation, d'invisibilisation des corps âgés.

### III. Se réapproprier son corps

À Rochefort et à Beauraing, les dernières séances ont abouti à une session de « collage – montage critique ». Chaque participante saisit des images, des illustrations, des mots, des cartes, des photographies, de son choix. Elle les *dé-monte* et les détourne au moyen des commentaires et productions qui ont enrichi

les échanges des précédentes rencontres afin de créer de nouvelles représentations. Le réinvestissement de ces images par les participantes suit un triple objectif : il permet de dénoncer les stéréotypes liés à l'âge véhiculés dans les médias, magazines et journaux, de matérialiser cette prise de conscience collective et, finalement, de la révéler au grand public. Une exposition de ces collages est organisée pendant le mois de juin 2024 à Rochefort pour permettre de valoriser ce travail de réflexion sur la place du corps âgé dans notre société.

Nos animations ont ainsi contribué à faire réfléchir et à construire collectivement un autre regard sur l'avancée en âge : un regard *juste*. Au sens de justesse : un regard qui montre la pluralité des visages de la vieillesse et qui tient compte des trajectoires de vie, des contextes sociaux, des inégalités. Au sens de justice : un regard qui politise ces questions et lutte contre les discriminations liées à l'âge et au genre. Le projet d'éducation permanente *Corps Accord* nous aura alors permis de dénoncer bon nombre de stéréotypes âgistes et sexistes profondément ancrés (voire parfois intériorisés et acceptés par les participantes). Et aura alors soutenu les seniors à s'en émanciper et à mieux se réapproprier leur vieillissement.



*«Ma vie n'a pas été rose depuis ma naissance.  
Je suis dans l'acceptation de ce que je vis, de ce que je deviens.  
Physiquement, je me sens mieux qu'avant.»*





# « Dans le miroir »

Des fragments de vie avec Micheline, Marcelle, Francine et Arlette

*Où l'on découvre quatre visages féminins de la vieillesse*

« Que signifie vieillir ? » Nous avons posé cette question à quatre participantes de Rochefort du projet d'éducation permanente *Corps Accord*. Elles ont accepté de partager leurs expériences, leur vécu et une part de leur intimité. Les témoignages que nous avons recueillis offrent à saisir une pluralité de manières dont s'éprouve un corps de femme vieillissant. Ces visages sont autant de déclinaisons de l'avancée en âge au féminin. Des témoignages bariolés de nuances qui nous invitent à réfléchir sur cette étrange sensation de « se voir vieillir dans le regard de l'autre ». Ce regard qui vient redéfinir notre *point de vue* – au double sens de lieu d'observation et de jugement. Ce regard que l'on fait parfois sien et par lequel on dévisage son propre corps. Dans le miroir. Ce regard avec lequel on apprend néanmoins à vivre.

Les fragments que nous proposons ont été retranscrits avec fidélité et simplicité, aucun ornement ne leur est apporté. Aucun commentaire, aucune référence. Nous laissons au lecteur le soin de les découvrir et de cheminer à travers ses propres conclusions.

**Micheline**, 76 ans, assistante en pharmacie

*Il y a des femmes qui se laissent aller et qui ne vont plus nulle part.*

Alors, le fait de vieillir, ce que je n'aime plus, c'est de me regarder dans la glace. Parce qu'on se trouve quand même... Je me trouve moche. [...]

Depuis un an, depuis mes septante-cinq ans, je me dis que ça y est, je suis entrée dans la vieillesse. Il faut accepter, de toute façon, on ne sait pas revenir en arrière. Voilà. Il faut l'accepter, car finalement ce n'est pas trop mal. Du moment... qu'on sait se pouponner encore un petit peu, qu'on prend soin de soi. Certaines qui vont dans des instituts pour remodeler et tout ça. Mais moi, pas. Pour y remédier, je marche,

je fais de la gymnastique. Et je suis un peu contre toutes ces crèmes: je n'y crois pas. J'en vendais pourtant à la pharmacie. Mais je m'efforce quand même de me maquiller, de me présenter, disons, malgré l'âge.

Au point de vue santé, mon cœur va bien. Ma tête, ça va encore. Et malgré que j'ai fait deux thromboses, deux embolies pulmonaires. Voilà. Je suis quand même contente comme je suis, malgré ce regard... ce regard du corps dans un miroir. [...] Le physique, il y a pire. Je le sais toujours, il y a des anciennes camarades de classe... Quand je les regarde, je me dis que, oh là là, moi, je suis quand même un peu plus jeune. Ça me rassure. Je ne peux pas critiquer quelqu'un de mon âge qui est ridé... Ridée, la

pauvre, elle n'en peut rien. Il faut laisser faire la nature, comme on dit.

**Marcelle**, 76 ans, aide-soignante en maison de repos

*Comme je le dis souvent: j'avais des boutons à quinze ans, j'ai des rides maintenant.*

On sent bien que le corps a son âge. J'ai aussi une autre maladie qui me ralentit un petit peu, donc j'ai appris à vivre avec, à faire des pauses sur la journée plusieurs fois. C'est sûr qu'il y a des choses que je ne peux plus faire ou moins faire: je marche moins qu'avant, je vais moins au cinéma, je dois étaler le ménage sur la semaine. Et puis au niveau de mon apparence, j'essaie de changer certaines choses, notamment ma coiffure, des choses plus simples et classiques. [...]

Je pense que vieillir est une suite logique de la vie. À partir du moment où on l'accepte, ça ne pose pas beaucoup de problèmes. J'essaie de ne pas penser au lendemain, de vivre au jour le jour.

**Francine**, 66 ans, comptable-fiscaliste

*On ne naît pas toujours satisfaite de son corps non plus, hein?*

Vieillir, c'est tout simplement voir les jours s'ajouter les uns aux autres. C'est avancer tout doucement, le mieux possible, vers la fin de vie. Le vieillissement corporel, personne n'y échappe. Ce sentiment de déchéance physique est parfois un peu difficile car mon vécu fait que je n'ai jamais apprécié mon corps. [...]

Moi, je pars déjà avec un lourd passif. Avec les sévices que j'ai subi, je pesais dans le temps 140 kilos. Je cachais toutes les formes de mon corps pour ne pas attirer de regards et des choses comme ça. Ensuite, j'ai perdu à peu près 70 kilos. Et puis, maintenant, je m'aperçois que

je me dénigre, que je ne m'aime pas. Et je me dis toujours: «Bon, à ton âge, ça va encore!» Je n'ai même pas de rides d'expression, de rire ou quoi, où l'on verrait que j'étais heureuse sur mon visage. Je suis toujours en bataille, en fait, avec moi-même entre être et paraître. [...] Je me suis toujours sentie transparente: l'âge n'a fait que renforcer un peu cette impression de pas exister pour les autres. J'ai toujours fait attention à ce que les gens pensent, au lieu de me laisser vivre tout simplement. Mais je ne montre aucune de mes faiblesses.

**Arlette**, 90 ans, institutrice et négociante en vin

*Il y a beaucoup de gens qui me disent: «Tu ne parais pas ton âge! Tu cours comme une gazelle à la rue.»*

Je n'ai pas le sentiment d'être âgée physiquement. Je suis satisfaite. Mais quand je vois ma place dans la société, je le ressens comme tel. Mes enfants m'infantilisent et disent que je suis trop âgée pour faire certaines choses, que je devrais vendre mon appartement, que je devrais arrêter de prendre l'avion, que ce n'est plus de mon âge. Et quand je prends la parole quelque part pour exprimer mes idées, on couvre ma voix parce que je suis une bobonne. C'est ce qui me fait regretter de vieillir. Ce sont les autres qui me font sentir que, voilà, mes cheveux blancs, les rides, le manque d'attrait sexuel font que... on se dit, voilà, elle a fait son temps. [...]

Le vieillissement corporel est insidieux. Il y a dix ans, j'ai commencé à me dire: «Toi, ma fille, tu commences à vieillir.» Et depuis, je me défends comme je peux. [...]

Je trouve qu'il ne faut pas s'exhiber en mini-jupe et aller sur la plage en bikini. Il faut garder une certaine dignité. Avec un corps âgé, on est mieux habillé que dénudé.



# « À l'âge que j'ai »

Des fragments de vie avec Jacques, Charles, Paco et Jean

*Où l'on présente quatre nuances du « vieillir au masculin »*

Afin de « bien vieillir », il faudrait continuellement s'entretenir, s'exercer, lutter. Mais aussi être capable de s'adapter aux pertes. Il y a tout « ce que l'on faisait et que l'on ne fera plus » : réaliser que l'on est moins sollicité par l'école d'art pour poser, être arrêté par la médecine du travail et devoir enchaîner les petits boulots, se remémorer avec nostalgie la beauté et la force de sa jeunesse, ne plus donner ses cours de zumba comme avant, connaître une baisse de libido et des frustrations sexuelles. Il nous a semblé important de donner la parole à des hommes pour qu'ils racontent leur rapport au corps âgé – entre abandons et reprises, entre acceptation de l'inéluctable et lutte perpétuelle.

Ces quatre fragments supplémentaires entrent en résonance avec ceux des Rochefortoises, à la page 45. Le choix a été fait de les présenter avec les mêmes exigences de fidélité et de simplicité.

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

*J'ai toujours des sentiments. J'ai toujours des envies. J'ai toujours du désir.*

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'oseront 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. [...]

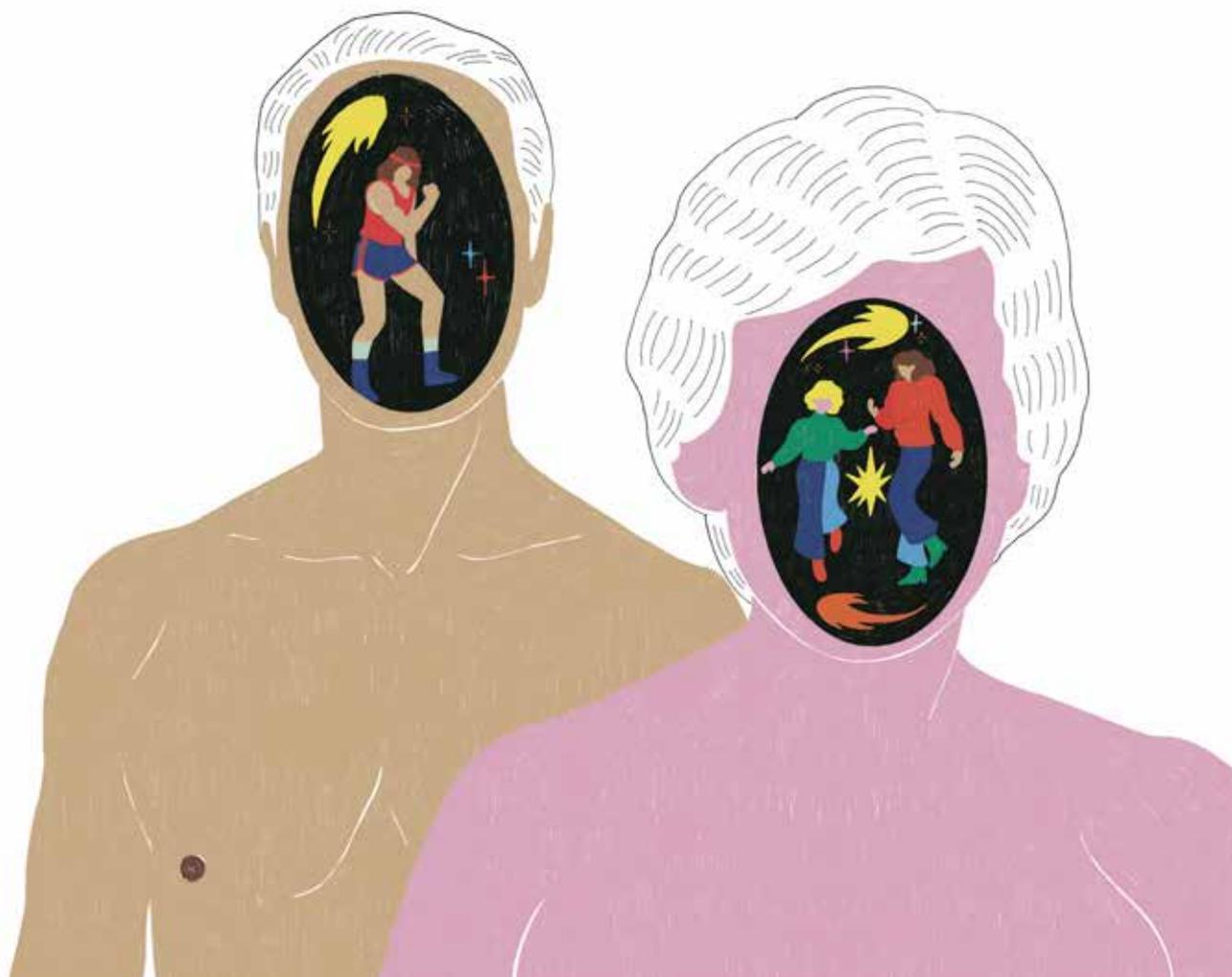
*Vieillir est un privilège que tout le monde n'a pas. Il ne faut pas baisser les bras et en profiter tant que l'on en a les moyens.*

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'allon-

ger 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 physique 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. [...]



**Charles**, 76 ans, sapeur-pompier et homme-grenouille

*Jeune, j'avais un certain succès. J'étais satisfait de mon corps, satisfaction que je garde, car je le regarde encore avec une certaine beauté.*

Vieillir, pour moi, cela se manifeste par une fatigue corporelle et par une nostalgie de la jeunesse: ce que je faisais et ce que je ne fais plus. Je suis triste de voir, petit à petit, une perte de musculature et de force, bref que ma condition physique se détériore. Et je peux dire que, dans l'ensemble, cela me fait un peu peur pour les années à venir.

J'ai commencé à l'âge de 16 ans dans l'atelier de menuiserie de mon père. Je suis parti à 23 ans pour entrer dans le régiment des pompiers de Bruxelles. J'ai aussi travaillé dans le bâtiment. J'ai été aussi plongeur de combat pendant mon service militaire et cela m'a motivé pour passer mes brevets pour devenir homme-grenouille au sein du régiment de sapeurs-pompiers. Je l'ai fait car je rentrais dans un peloton d'élite. Notre entraînement consistait à plonger dans le canal, ce qui est très exigeant. Cela a été un travail choisi, contre l'avis de ma famille: l'attrance pour le danger de la profession m'a motivé. J'ai eu de multiples accidents lors d'interventions: pieds, dos, genoux, et poumons. J'ai souvent des douleurs aux endroits concernés par les accidents. J'ai dû subir des opérations multiples par rapport à ces accidents. Mon corps a été fort sollicité et a subi plusieurs traumatismes: accident, fumée d'incendie,... J'ai arrêté à 56 ans, vu les mesures de prépension qu'ils proposaient. Mais même en prenant de l'âge, ma forme physique est restée une priorité pour moi.

**Paco**, 65 ans, mécanicien, technicien alimentaire et transporteur

*Ils me versaient une petite somme pour mon statut d'handicapé. Mais on ne peut pas vivre avec 920 euros par mois. J'aurais vite été à dormir sous un pont. Alors j'ai réfléchi à ce que je pouvais faire.*

En 1981, j'ai trouvé une place d'électromécanicien-pompiste sur l'autoroute Bruxelles-Paris. Ce travail consistait à servir les gens en carburant. Je m'occupais aussi du garage attendant à la station-essence pour effectuer les réparations des véhicules qui tombaient en panne. Elle était ouverte 24 heures sur 24 et souvent, la nuit, on se faisait braquer. Moi, je me suis fait braquer trois fois: le patron avait donné pour consigne de ne rien faire et de donner l'argent. On faisait trois équipes: une qui commençait de 6 à 14 heures, la deuxième de 14 à 22, et ensuite celle de la nuit. Une fois, un collègue s'est fait tirer dessus. Il avait reçu une balle dans le ventre. Il est malheureusement décédé quelques jours après. La direction a décidé de mettre la station en self-service: on a tous été virés. La station, quant à elle, existe toujours. [...]

Cela a été soudain. Grâce à un ami, j'ai travaillé dans une usine où il y avait une partie pour les véhicules: engrenage, boîte de vitesse, levier, ... Je suis devenu monteur-assembleur de pièces mécaniques pour le fabricant automobile Ford. Deux ans plus tard, le patron est décédé, les deux fils ont vendu, on a tous été virés. [...]

J'ai ouvert un garage de mécanique et carrosserie à Auderghem. Cela a duré douze ans. J'ai dû le remettre car on allait y construire des nouveaux bâtiments pour habitation. J'ai repris un garage en dehors de Bruxelles d'achat et revente de véhicules d'occasion. Je l'ai remis en 2002 à cause de mon divorce: j'avais trois enfants en garde alternée, j'ai cherché un em-

ploi avec un horaire fixe pour pouvoir m'en occuper. Je suis entré comme mécanicien chez Renault. Le grand patron est parti avec tout l'argent, ça a été la faillite, on a tous été virés. [...]

Un ami qui était dans une usine de production de sauce alimentaire m'a proposé de devenir technicien. Je devais avoir une formation en électricité, alors je suis retourné à l'école, c'était en fin d'après-midi. Suite à une usure à la hanche droite, puis à la hanche gauche, je n'étais plus capable de faire ce travail. C'était très lourd et compliqué si l'on est pas en possession de toute sa force physique. La médecine de travail m'a arrêté. J'ai été opéré avec des implants de prothèse des deux côtés. Il y a le secret professionnel sur les recettes des sauces. Et en plus, si je reprenais le travail, ils ne m'assuraient pas la sécurité sociale ni la mutuelle. Ils m'ont donné le statut d'handicapé inapte à travailler pour la société. [...]

À l'époque, je faisais des paellas à mes amis de temps en temps, à gauche à droite, pour couper de la routine des barbecues. Je me suis dit que je pourrais demander une petite rémunération pour essayer d'avoir quelques euros en plus pour m'en sortir. Cela a démarré doucement, je faisais des paellas pour dix à quinze clients. J'allais livrer chez les gens avec ma voiture car le matériel n'était pas trop conséquent. Petit à petit, d'année en année, j'avais de plus en plus de demandes: vingt, trente, quarante, cinquante, jusqu'à cent cinquante personnes. Pour transporter tout cela, il a fallu acheter une camionnette. Mais une camionnette qui reste à l'arrêt toute une semaine et qui ne sert que les week-ends, cela coûte assez cher... Donc j'ai commencé à faire des petits services de déménagement pour les étudiants. C'est ce qui m'a permis de tenir financièrement jusqu'à ma pension. Voilà un peu l'histoire.

**Jean**, 70 ans, fonctionnaire au Ministère des Finances (Trésorerie) et du Budget (pensionné), modèle d'art en Académie des Beaux-Arts et ateliers privés (en activité)

*Je réalise que je suis moins sollicité pour poser en tant que modèle.*

Les cheveux qui grisonnent et les poils qui blanchissent, les fesses qui tombent, les muscles qui deviennent flasques, le manque de souplesse, les douleurs qui surviennent lors de mes poses, ... Ces douleurs qui vous traversent vous ramènent vite à la réalité. Les marques du vieillissement corporel apparaissent d'abord insidieusement, et puis ça vous tombe dessus. Ça a été un travail d'accepter et d'assumer ces changements d'apparence.

Quand je regarde les médias, la publicité en général et les infos, j'ai le sentiment que ceux qui ne sont plus en activité professionnelle deviennent comme des poids morts, incapables de se prendre en charge, totalement inexpérimentés, infantilisés, uniquement bons pour la maison de repos.





# II

REPRÉSENTER



Francisco de Goya, Les vieilles ou le temps,  
1808-1812.

## Se sentir « vieux »...

Un matin je me suis réveillée en me disant... cette fois ça y est, je me sens vieille!  
Mais pourquoi ce jour-là? Pourquoi tout à coup?

La veille encore je me sentais comme une ado, avec mes copains et copines. Nous avons chanté avec ma chorale sur la place de la Monnaie comme chaque premier lundi du mois. Le temps était ensoleillé et à 17h il y avait encore beaucoup de monde sur la place. Nous chantions avec cœur, joie et conviction pour la libération de Julian Assange. Des personnes, jeunes et moins jeunes, s'arrêtaient régulièrement pour signer la pétition ou même parfois chantaient avec nous quelques minutes. L'ambiance était bonne, nous étions heureux de chanter ensemble pour une cause à laquelle nous croyions. Nous avons encore été prendre un verre ensemble et ensuite j'ai repris le métro pour rentrer chez moi. Il y avait du monde dans la rame. J'étais encore dans mes pensées et je chantonais doucement. J'étais debout me tenant à la barre la plus proche lorsqu'un jeune et bel homme en face de moi m'a demandé avec un grand sourire « Madame, voulez-vous vous asseoir? ».

J'ai regardé autour de moi pour voir à qui il s'adressait et il m'a fallu quelques secondes pour me dire que c'était à moi qu'il s'adressait. Je me suis sentie un peu offusquée, mais je l'ai remercié poliment et me suis assise sur la place offerte. Ma bonne humeur a d'emblée disparu! Je me demandais pourquoi ce jeune homme s'était senti obligé de m'offrir sa place assise. Je n'étais quand même pas vieille au point de provoquer ce geste? Moi-même il y a deux jours, je m'étais encore levée pour céder ma place à une vieille dame. Rentrée chez moi, je n'y ai plus pensé.

Mais au petit matin, mes pensées se focalisèrent à nouveau sur la question. Effectivement, j'étais vieille! À la retraite depuis quelques années, je faisais du bénévolat pour plusieurs associations et j'étais bien occupée par la chorale, le club de whist, les visites aux personnes âgées, les randos. Néanmoins, les autres, ceux que la société considère comme des « actifs » avaient une foutue tendance à m'appeler « madame » et à me considérer comme une vieille dame. Les jeunes et les ados, c'était pire encore! Par contre moi, qui vivais très bien la retraite, je n'aimais pas être considérée comme une vieille que pourtant j'étais.

C'était donc chez moi qu'il y avait un problème...

Il me fallut un peu de temps, le temps de l'acceptation.

**Témoignage d'une femme d'Ascain**

# Préambule

*« Soit on nous montre un rôle de grand-mère qui marie l'image d'antan, soit on caricature la mamy en mini-jupe. Et on parle de bénévolat, de transmission, de loisirs en groupe, de maltraitance, ... La personne âgée lambda n'intéresse pas. Au fond, c'est une représentation fictive et sélective de la réalité. À laquelle je ne corresponds pas. »*

## Désorienter notre regard

Dans les ombres tamisées d'un clair-obscur se tiennent deux dames âgées. Leur visage émacié, presque cadavérique, attire immédiatement le regard. L'une d'entre elles, revêtue d'une somptueuse étoffe de soie et ornée d'une parure luxueuse, présente des marques de vieillesse : les yeux fardés de fatigue, une peau ridée aux tonalités verdâtres. Tandis que l'autre, couverte de dentelles noires enveloppant ses épaules, lui tend un miroir. En arrière-plan, un homme apparaît : Chronos, le dieu du temps aux ailes déployées, est sur le point de les balayer, les jugeant trop vieilles. Si ce tableau peint par Goya évoque l'avancée en âge comme un naufrage des corps, il explore également la façon dont cette représentation est façonnée par les normes et les perceptions de l'époque à l'égard des corps vieillissants, en particulier féminins. Car le peintre raille avec acidité celles et ceux qui, obsédés par leur apparence et leur jeunesse, refusent de reconnaître les effets du temps.

Engagé dans une pratique artistique qui interroge les relations entre esthétique et politique<sup>1</sup>, le photographe Philippe Bazin est l'auteur d'une série de portraits sur la vieillesse. Sa série

*Faces* immortalise des visages de vieillards empreints d'une expressivité saisissante. À rebours des représentations hégémoniques de la vieillesse, il cherche ainsi à saisir le corps vieillissant dans sa dimension sociale, révélant les marques des contraintes et des pressions qui le façonnent. Des portraits qui instaurent un rapport politique au corps âgé, souvent considéré comme impuissant, devant être aidé et pris en charge. L'enjeu formel est alors la remise au centre de l'individu face aux institutions – pensons ici à la place occupée par les résidents de maison de repos.

Quelques siècles après Goya, Arianne Clément consacre au corps âgé une série de photographies regroupées sous le titre *L'art de vieillir*. Elles ont en commun d'interroger les conventions par lesquelles est traditionnellement représentée et perçue l'expérience du vieillissement. Les jambes croisées avec une délicatesse d'un autre temps. Sourire qui fait vaciller les jours tristes de l'été. Au centre, l'on découvre Marie-Berthe, une centenaire qui n'a pas peur d'affirmer sa coquetterie. Sa robe blanche, aux plis évoquant les rides de la vieillesse, prend son envol. La richesse texturale du noir et blanc met en lumière une vulnérabilité, mais aussi, surtout, une grande force politique : Marie-Berthe devient ici le levier d'une criti-

La photographie de Philippe Bazin ouvre notre revue. Elle est à découvrir en première page..

que sur la relation qu'entretient la société avec ses normes corporelles – c'est-à-dire son obsession pour l'apparence et la jeunesse, un *vieillir* devenu désormais un *vieillir jeune*.

Au-delà de ces archétypes qui naviguent à contre-courant, d'autres continuent parfois de façonner des modèles hégémoniques de la vieillesse<sup>2</sup>. Poursuivant les réflexions sur le *vivre* et le *dire* du corps âgé, les quatre contributions de cette partie explorent les contours des normes sociales qui conditionnent les attitudes, les comportements et les pratiques à l'égard des seniors dans notre société.

### Représenter les vécus

En vue de développer la réflexion sur les standards de corporéité à un âge avancé, cette deuxième partie, **Représenter**, s'ouvre avec une contribution proposée par la photographe Arianne Clément. Celle-ci dresse un portrait tout en nuances de la diversité des corps vieillissants. Son travail d'images partage un espace dans lequel s'ouvrent les interactions entre un corps et son époque, où se croisent d'autres regards – transmettant du sens et du vivant là où l'on croit que la mort se loge, que le temps est fini.

*Faire voir* des corps âgés dans des postures, des rôles, des attitudes, des apparences, qui enfreignent les codes narratifs traditionnellement assignés à la vieillesse; avec cette **Mise au point** (p. 62), Arianne Clément se penche sur les expériences douloureuses de la vieillesse féminine, et s'en détourne tout à la fois dans un rapport critique au canon artistique occidental du corps. En effet, sa composition ébranle plusieurs conventions iconographiques qui encadrent jusqu'alors les représentations des individus âgés: l'avancée en âge est perçue comme un processus de déclin, d'enlaidissement, de perte de désirabilité. Elle s'écarte des standards habituels, en nous exposant des corps non objectifiés et non réduits à «un rôle

de faire-valoir de corps plus jeunes<sup>3</sup>». L'historienne Élise Feller se demande d'ailleurs «si l'irruption de la photographie, puis du cinéma, n'a pas donné à l'image corporelle un statut nouveau, permettant de pérenniser et d'idéa-

## Poursuivant les réflexions sur le *vivre* et le *dire* du corps âgé, les quatre contributions de cette partie explorent les contours des normes sociales qui conditionnent les attitudes, les comportements et les pratiques à l'égard des seniors dans notre société.

liser les traits de la jeunesse, au détriment de ceux de la vieillesse<sup>4</sup>». Réflexion d'autant plus intéressante qu'elle fait écho à celle de la sociologue Juliette Rennes, dans l'entretien accordé pour ce numéro, sur la relégation des actrices âgées de l'industrie cinématographique.

### Représenter l'invisible

*Les vieilles ou le temps de Goya, Les Faces* de Philippe Bazin, *L'art de vieillir* d'Arianne Clément. Ce voyage d'images entre hier et aujourd'hui n'a, de prime abord, rien de naturel ni de très évident. Pourtant, la tentative de *passage* entre des événements retraçant le parcours figuratif de corps âgés nous dit quelque chose de l'évolution des représentations de la vieillesse. Ces modalités d'énonciation, loin de s'exclure ou de se nuire l'une l'autre, peuvent au contraire dialoguer, se croiser et s'enrichir mutuellement. Éloignés temporellement, ces trois moments inscrivent au centre de leur préoccupation une certaine idée de la vieillesse, qui dépasse la simple représentation du corps âgé à une période donnée d'une histoire culturelle. En cela ils partagent un goût pour «le négligé, l'oublié, le peu visible,

l'infra-intersticiel [...] tout ce qui parfois n'a pas de nom et a cependant une histoire<sup>5</sup>.» Cette histoire est celle de corps *in-vus*.

Désorienter notre regard. *Faire voir* les paradigmes des représentations sociales de la vieillesse au fil du temps. C'est là un domaine d'étude dans lequel nous souhaitons aujourd'hui naviguer. La première partie de notre étude, **Éprouver**, montre combien le corps biologique ne peut être séparé de l'image corporelle livrée au regard des autres. Les témoignages recueillis lors de nos tables de réflexion soulignent la dimension duplice du regard : nous nous observons à partir du point de vue de l'autre, nous intériorisons les stéréotypes de la vieillesse. Regard et absence de regard. Car devenir vieux, c'est déjà ne plus être, ne plus faire partie de ce monde. C'est dis-paraitre progressivement de la scène médiatique, de l'espace public et de la sphère intime. Ainsi, l'intérêt à l'égard des représentations des corps âgés ne doit pas être minimisé : ce sont elles qui, bien souvent, sont à l'origine de pratiques âgistes ou de discours façonnant l'environnement social dans lequel évoluent les individus âgés dans nos sociétés contemporaines.

À ce sujet, évitons de tomber dans une forme de nostalgie : l'historien Georges Vigarello nous rappelle que «les périodes anciennes, sont, à cet égard, plus cruelles et stigmatisantes qu'il n'y paraît<sup>6</sup>». En fait, de tout temps, la construction historique et culturelle de la vieillesse semble avoir suscité des réactions polarisées, reposant sur des images antagonistes quoique complémentaires savoir et démence, enchantement et désillusion, vertus et immoralité, ...

De telles représentations opèrent tant au niveau des relations interpersonnelles que dans des dimensions plus institutionnalisées. Appelées «âgisme» par le gérontologue américain Robert Butler<sup>7</sup>, celles-ci se caractérisent par la coexistence de stéréotypes à la fois favorables et défavorables, venant contaminer les imaginaires

collectifs de la vieillesse, y compris chez les seniors. S'appuyant sur la littérature scientifique, la réflexion apportée par Pierre Missotten, Docteur en Psychologie et co-fondateur avec Stéphane Adam de LyAge, spin-off de l'Université de Liège, nous éclaire sur les composantes de l'âgisme. Sa **Contribution** (p. 64) examine les stéréotypes, les préjugés et les discriminations qui surgissent dans différents contextes, ainsi que leurs impacts sur la santé mentale, sociale et physique des personnes âgées. Citons en exemple le marché du travail, lequel reste aujourd'hui structuré par le critère de l'âge social<sup>8</sup>. À l'origine de ces traitements différenciés entre les travailleurs, nous pouvons incriminer les discours âgistes qui établissent un lien préjudiciable entre l'âge et la performance – laissant entendre que pour effectuer une même tâche, un senior sera moins rapide et donc moins efficace qu'un jeune. À ce propos, le témoignage de Jean (p. 51) de ce numéro, nous offre un éclairage supplémentaire sur cette tension. Le corps vieillissant, déjà éprouvé par les signes de l'avancée en âge qui «*vous tombent dessus*», se retrouve exacerbé par des représentations médiatiques, publicitaires et politiques de la vieillesse qui renforcent une perception d'un *soi* devenu vulnérable, fragile, et inutile. Cet enjeu social et identitaire illustre la complexité des expériences, sinon le double fardeau, auxquels font face les travailleurs à un âge avancé.

**Ainsi, l'intérêt à l'égard des représentations des corps âgés ne doit pas être sous-estimé : ce sont elles qui, bien souvent, sont à l'origine de pratiques âgistes ou de discours façonnant l'environnement social dans lequel évoluent les individus âgés dans nos sociétés contemporaines.**

La voie empruntée par cette troisième contribution se prolonge par une **Conversation** avec la sociologue Juliette Rennes (p. 70). S'intéressant à l'organisation sociale des différentes étapes qui composent l'existence des individus, elle nous expose dans un premier temps certains points aveugles des définitions courantes de l'âgisme et de la catégorie d'âge. Son approche «intersectionnelle» nous permet de saisir la manière dont s'opère un processus de hiérarchisation des corps - aux intersections, aux croisements, des rapports sociaux d'âge, mais aussi de classe et de genre. Dans un second temps, la sociologue revient avec précision sur les discriminations liées à l'âge, soulignant que celles-ci sont largement influencées par les représentations sociales du vieillissement, bien souvent négatives. L'appartenance à une catégorie d'âge agit parfois comme un stigmate qui jette un discrédit sur les aînés et leur assigne une place dévalorisée dans la société<sup>9</sup>. Loin d'être inoffensives, ces représentations conditionnent certaines attitudes et comportements discriminatoires à l'encontre des personnes âgées et influent sur l'expérience du corps vieillissant, notamment à travers les discours portés par le modèle du «bien-vieillir».

## Redresser le corps

Dans le contexte de transformation démographique que connaît actuellement la Belgique, les avancées technologiques et biomédicales apportent avec elles la promesse qu'il est possible de limiter les coûts économiques et sociaux que représente, et représentera à l'avenir, la vieillesse dépendante. Les politiques publiques encouragent alors, notamment par des actions de prévention, le vieillissement actif et en bonne santé de notre population<sup>10</sup>. Il nous semble voir là une déclinaison contemporaine du concept de «gouvernement des conduites» théorisé par le philosophe Michel Foucault. Certes, le modèle du «bien-vieillir» soutient une approche résolument optimiste de l'avancée en âge nous ne serions pas nécessairement

condamnés à la maladie, à la décrépitude, à la perte d'autonomie, à la démence. Et en même temps, celui-ci s'inscrit dans une perspective

## L'avènement du corps jeune et en forme s'inscrit dans un paradigme où convergent un idéal esthétique et médical, qui maintiennent l'idée qu'il est possible de contrôler le processus de vieillissement.

néolibérale construite sur l'image d'un individu entrepreneur de soi où la responsabilité de chacun est convoquée pour être le moteur de son engagement dans le respect des normes prescrites. Cette conception a tendance à se normaliser, voire à s'imposer, renforçant la distinction entre le senior actif, consommateur, qui s'intègre dans le tissu social, et le vieillard en perte d'autonomie et de capacité d'agir. L'avènement du corps jeune et en forme s'inscrit dans un paradigme où convergent un idéal esthétique et médical, qui maintiennent l'idée qu'il est possible de contrôler le processus de vieillissement.

Ils participent à cette quête de «jeunisme» - c'est-à-dire, pour reprendre les mots de Pierre Missotten, à la «volonté absolue de rester jeune». Ces approches se cristallisent dans l'idée qu'il est possible d'offrir une réponse partielle à la quête d'une vie sans fin de vie ou, comme nous l'avons vu précédemment, d'«un vieillir sans devenir vieux».

La quatrième et dernière contribution de cette partie consiste en un **Compte rendu** des recherches du sociologue Alexandre Pillonel (p. 76). Son étude qualitative sur les «vieillesse bourgeoises» de Genève montre que celles-ci ont des ressources - en termes de

capital social, capital économique, capital santé, capital culturel – pour se maintenir en bonne santé, rester autonomes, conserver leur indépendance, garder une certaine maîtrise sur l'environnement et sur la présentation de soi. Les classes supérieures, plus que les autres, disposent d'un avantage distinctif leur permettant de correspondre au modèle normatif du «bien- vieillir». À l'inverse, les seniors qui ne sont pas capables de répondre à de telles injonctions éprouvent un sentiment d'exclusion et d'invisibilisation. Le corps apparaît alors comme un instrument à partir duquel mesurer,

comparer, hiérarchiser, les processus de vieillissement: il devient un objet de distinction que l'on expose publiquement, puis que l'on cache une fois les signes de la vieillesse devenus trop apparents. Ce dernier chapitre ouvre la réflexion sur une thématique jusqu'alors laissée en suspens dans notre étude celle des inégalités sociales dans la vieillesse. Il propose finalement une transition vers la troisième et dernière partie, où nous discuterons moins des imaginaires associés au grand âge que de la manière dont notre rapport au corps vieillissant traverse différents enjeux d'expression citoyenne.



- 1 Benjamin, Walter, trad. par Maurice de Gandillac, Rainer Rochlitz et Pierre Rusch. 2000. *Œuvres III*, Paris, Éditions Gallimard, p. 282.
- 2 Volery, Ingrid. 2017. «Le bien vieillir à l'épreuve des rapports sociaux de classe, d'âge et de génération. Jalons pour une approche intersectionnelle du vieillissement». Dans Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, *Vieillesse et classes sociales*, pp. 63-94.
- 3 Rennes, Juliette, et Lorraine Dumas. 2022. «Inventer un autre regard sur l'avancée en âge. Vieillesse corporelle, féminisme et arts plastiques depuis les années 1970». *Nouvelles Questions Féministes* (41), n° 1, pp. 100-121.
- 4 Feller, Élise. 2017. *Du vieillard au retraité. La construction de la vieillesse dans la France du XXe siècle*. L'Harmattan.
- 5 Farge, Arlette. 2006. «Le temps logé en la photographie. À partir de Barthes et Kracauer». *Intermédialités/Intermediality* (7), pp. 205-213.
- 6 Vigarello, Georges. 2016. «Le corps "âgé" hier et aujourd'hui». Dans Marie-Françoise Fuchs éd., *Comment l'esprit vient aux vieux. Penser et vivre un vieillissement durable*, Érès, pp. 63-68.
- 7 Butler, Robert. 2005. «Ageism Looking back over my shoulder». *Generations* (29), pp. 84-89.
- 8 Lagacé, Martine. (dir.). 2010. *L'âgisme comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*, Québec, Presses Universitaires de Laval.
- 9 Ennuyer, Bernard. 2020. «La discrimination par l'âge des "personnes âgées" conjonction de représentations sociales majoritairement négatives et d'une politique vieillesse qui a institué la catégorie «personnes âgées» comme posant problème à la société». *La Revue des droits de l'homme* (17).
- 10 Alvarez, Stéphane. 2017. «La politique de prévention en vue de "bien-vieillir". La production d'une norme contemporaine de vieillissement socialement située». Dans Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, *Vieillesse et classes sociales*, Peter Lang, pp. 97-118.



Marie-Berthe, noir et blanc, 2016, photographie de la série  
*L'art de vieillir*, par **Ariane Clément**.

# L'art de vieillir

Une mise au point de la photographe Arianne Clément

*Où l'on regarde la beauté dans une autre perspective*

Inspirée par les courants humanistes de la photographie, en particulier par le réalisme poétique, la photographe québécoise Arianne Clément place au cœur de sa pratique artistique les oubliés – celles et ceux que l'on ne voit pas, car on ne les regarde pas. Depuis plusieurs années, les aînés sont ainsi partie prenante de son approche faisant du corps âgé un lieu de subversion. Sous l'objectif de l'artiste, ses sujets révèlent leur beauté et aussi un peu de leur histoire. Des images pleines de réalisme qui célèbrent la diversité des corps et nous éloignent des représentations traditionnelles de l'avancée en âge.

Accompagné d'une photographie de la série *L'art de vieillir*, ce chapitre nous fait découvrir un espace dans lequel s'ouvrent les interactions entre un corps et son époque, où se transmettent du sens et du vivant là où l'on croit que la fin se loge, que le temps s'arrête.

## « Tu vas casser ta caméra ! »

Cette phrase, prononcée par plusieurs modèles, revient comme une blague amère. Elle sous-entend que la personne photographiée est tellement laide que ma caméra ne pourra pas le supporter. Je remarque qu'il est vraiment commun et acceptable de dénigrer sa propre image et la blague reflète bien le rapport plutôt toxique que nous entretenons souvent avec celle-ci, en particulier lorsqu'on avance en âge.

En 2014, j'ai décidé de dédier ma pratique aux aînés, d'une part car je voyais bien qu'il y avait un grand manque de représentation dans la société, d'autre part simplement parce que j'adorais (et j'adore toujours!) passer du temps à échanger avec les personnes âgées. J'exagère à peine en disant que j'ai grandi dans un monde où la représentation d'une grand-mère se limitait essentiellement à l'image d'une dame âgée avec châle et chignon tricotant au

bord du feu avec son chat. Les représentations de personnes âgées sont encore peu nombreuses souvent stéréotypées (personnes fragiles, personnes ayant des soucis de santé ou à l'inverse des photos *corporate* de type « Liberté 55+ » pour nous vendre des produits et services à l'infini). Il est rare de voir des représentations d'aînés qui soient complexes ou multidimensionnelles, quoique je remarque une nette amélioration depuis quelques années. Après dix ans à travailler sur le thème de la vieillesse, mon intérêt ne fait que s'accroître. J'ai exploré les thèmes de la beauté et de la sexualité et je me suis penchée sur ceux de la longévité et de l'âgisme, mais il me semble n'avoir fait qu'effleurer la surface de ce que signifie *vieillir*.

Mes photographies qui composent la série *L'art de vieillir* empruntent aux genres du Nu et du Boudoir. Elles traduisent ma fascination

pour le corps humain et son grand potentiel d'expression émotionnelle. J'aime établir une grande complicité avec mes modèles afin d'accomplir une mise à nu tant physique que psychologique. J'aime aussi faire participer mes modèles à la création des images en leur demandant de quelle façon ils ont envie d'être représentés et en leur montrant les résultats au fur et à mesure pour qu'ils s'engagent dans le processus. Parfois je les guide et parfois je les laisse aller, suivant la personnalité de chacun. Mon travail sur le corps vieillissant traduit un agacement de longue date face au conformisme de la beauté et à la domination de certaines images qui assujettissent les femmes, aussi bien que les hommes, à la honte du corps et à la peur de le voir vieillir.

## Marie-Berthe

J'ai pris cette photo en 2016, dans la chambre de sa maison de retraite, dans le cadre d'un reportage que je faisais sur les rituels de beauté de femmes centenaires. J'ai d'abord établi une profonde complicité avec elle afin de la saisir dans toute sa diversité et sa vulnérabilité.

Côté décor, nous avons fait avec trois fois rien. Un drap noir en fond, un maquillage réalisé par sa belle-fille, quelques bijoux fantaisie et Marie-Berthe, qui proposait ses poses spontanément, comme si elle avait fait ça toute sa vie. J'ai souvent dit que j'ai eu l'impression de photographe Marilyn Monroe. Je trouve que cette photo transmet un message fort sur la beauté; Marie-Berthe se sentait et se savait belle et n'avait aucune réserve à le manifester. Quel joli doigt d'honneur à notre société jeune! Cette vision diffère des idées reçues et des clichés communément associés à la beauté. Elle n'est plus quelque chose dont on serait pourvu, ou pas, que l'on acquiert durant la jeunesse pour ensuite accepter, ou non, son inéluctable flétrissement. Et si la beauté ne se réduisait pas à la seule plastique? Et si, au-delà des traits et des marques du temps, la

beauté était quelque chose de moins tangible, mais de plus durable? Une attitude. Une aisance. Une acceptation de soi.

La beauté du corps et son vieillissement se retrouvent pour moi dans l'attitude et le naturel. Il n'y a rien de plus beau qu'un corps qui s'accepte et s'assume avec toute son histoire, ses rondeurs, ses rides, ses cicatrices, etc. C'est stupéfiant de vivre dans une société dans laquelle accepter son corps vieillissant est pratiquement une transgression. Il est plus acceptable d'avoir honte, de se cacher, de se priver, de se battre contre le vieillissement que d'être serein et bienveillant face à celui-ci. Je suis heureuse de participer au mouvement «body positive» et de constater qu'il a pris beaucoup d'ampleur dans les dernières années. Il est important d'avoir des modèles qui nous enseignent qu'il est possible de vieillir en s'acceptant radicalement, en embrassant chaque moment, en étant heureux, serein, épanoui, sensuel, etc. Au-delà du rapport au corps, vieillir ça veut aussi dire se réinventer, apprendre de nouvelles choses, retourner aux études, s'impliquer dans la communauté, transmettre,... Tout cela nous permet d'envisager notre propre vieillissement avec enthousiasme!

# Rajeunissons nos idées, pas nos préjugés !

Une contribution de Pierre Missotten, Docteur en Psychologie

*Où l'on définit le concept d'âgisme*

Pierre Missotten est Docteur en Psychologie et collaborateur scientifique de l'Unité de Psychologie de la Sénescence (ULiège). Avec Stéphane Adam, il a co-fondé LyAge, une spin-off de l'Université de Liège. Dans ce chapitre, l'auteur nous propose une définition scientifique de l'âgisme, qui renvoie à « toutes les formes de discriminations, de ségrégation ou de mépris fondés sur l'âge ». Si ce concept n'est que rarement mobilisé par les participants de nos animations en éducation permanente, nombre d'entre eux témoignent du fait qu'ils sont confrontés à des représentations négatives dans leur quotidien. S'appuyant sur la littérature scientifique, Pierre Missotten nous montre que l'âgisme a de véritables répercussions sur la santé physique, mentale et sociale des seniors. Voilà qui vient alimenter nos réflexions sur le regard que notre société porte sur le corps âgé. Cette première approche psychologique du concept d'âgisme est suivie par la contribution de la sociologue Juliette Rennes qui propose d'en analyser les dimensions socio-historiques.

## L'âgisme, c'est quoi ?

Dans les sociétés européennes et anglo-saxonnes contemporaines, la vision du vieillissement apparaît plus négative qu'à toute autre époque<sup>1</sup>. Cette vision, tout un chacun y est confrontée dans son quotidien. Une étude récente s'est ainsi penchée sur l'analyse d'1,1 milliard de mots répertoriés dans une base de données « médias » comprenant des journaux, des magazines, des livres, des émissions télévisées et radios aux États-Unis et en Angleterre<sup>2</sup>. Les mots analysés étaient les 20 adjectifs/descriptifs les plus souvent associés à « personne âgée », « senior », et autres synonymes. Il en ressort que les descriptions négatives à l'égard des personnes âgées sont six fois plus nombreuses que les descriptions positives. Un tel

résultat se retrouve à d'autres niveaux. Des chercheurs ont ainsi observé que passer la quarantaine, 66,37% des messages présents dans les cartes d'anniversaire témoignaient d'une image négative de l'avancée en âge<sup>3</sup>. Un autre exemple ? Les personnages de dessins animés Disney<sup>4</sup>.

De tels constats s'expliquent par le fait que nous vivons dans une société marquée par les phénomènes d'**âgisme** et de jeunisme<sup>5</sup>. L'âgisme est un terme initialement proposé par Butler pour désigner toutes les formes de discrimination, de ségrégation ou de mépris fondés sur l'âge<sup>6</sup>. Il renvoie à l'ensemble des stéréotypes (c.à.d. nos pensées), des préjugés (c.à.d. nos

## LyAge

Inscrite dans une démarche d'innovation sociale, cette spin-off de l'Université de Liège a été cofondée par Pierre Missotten et Stéphane Adam. Elle propose une offre personnalisée de services d'audit, d'accompagnement, de consultance et de formation pour tout interlocuteur impliqué dans le lieu de vie des personnes âgées. LyAge s'appuie ainsi sur une expérience de terrain et sur une approche scientifique pour bousculer le regard actuel que l'on porte sur le vieillissement. Il s'agit de repenser le système et faire des maisons de repos un lieu où il fait bon vivre et travailler. *Live your age!*

sentiments) et des discriminations (c.à.d. nos comportements) à l'égard des personnes sur base de leur âge. À cet égard, d'après une enquête menée auprès de 83.034 personnes dans 57 pays, une personne sur deux a des attitudes modérément ou fortement âgistes<sup>7</sup>. Dans le secteur de la santé, une revue systématique de la littérature a montré que, dans 85% des 149 études recensées, l'âge avait servi à déterminer les bénéficiaires de certains actes médicaux ou traitements<sup>8</sup>. Le **jeunisme** (tout aussi négatif) est considéré comme le versant inverse de l'âgisme; il correspond à la volonté absolue de rester jeune («vieillir n'est pas bien; il faut tout faire pour éviter de vieillir!»).

En vue de développer brièvement les trois composantes de l'âgisme que sont les stéréotypes, les préjugés et les discriminations, intéressons-nous au modèle du Contenu du Stéréotype<sup>9</sup>. Selon ce modèle, les groupes sociaux sont jugés à la fois sur des critères de compétence et de chaleur. Classiquement, les personnes âgées sont perçues comme ayant un faible statut social et comme étant non-compétitives elles sont donc stéréotypées comme peu compétentes, mais chaleureuses. Ces stéréotypes sont eux-mêmes à l'origine d'émotions et de comportements spécifiques. En particulier, il a été montré que la représentation des personnes âgées comme étant chaleureuses mais incompétentes s'accompa-

gne dans la population générale de sentiments de pitié envers elles. Ces sentiments de pitié suscitent deux types de comportements d'aide ceux liés à de l'âgisme bienveillant et ceux liés à de l'âgisme hostile<sup>10</sup>.

Dans la vie de tous les jours, l'**âgisme bienveillant** peut s'illustrer via des situations «banales» telles que céder sa place dans un bus à une personne plus âgée. Si ce comportement est positif et peut être qualifié de comportement civique, plein de bonnes intentions, il ne laisse pas indifférent la personne qui en bénéficie. Plus concrètement, le jour où quelqu'un assis dans un bus se lèvera pour nous laisser la place, nous ressentirons «un sacré coup de vieux». Parfois qualifié de «syndrome mère Thérèse», l'âgisme bienveillant se reflète donc via des comportements maternants, mais aussi dans certains cas paternalistes et condescendants, une tendance à fournir plus d'aide que nécessaire, sans avoir préalablement vérifié si la personne a réellement besoin d'aide et si oui, dans quelle proportion<sup>11</sup>. Or plus on aide au-delà du nécessaire une personne âgée, moins bien elle se porte et moins elle a confiance en elle. Par ailleurs, plus on lui fait sentir, par nos attitudes ou nos propos, qu'elle n'est pas capable, qu'elle est vieille, etc., plus elle va appeler à l'aide.

En ce qui concerne l'**âgisme hostile**, il se réfère au fait de ne plus considérer la personne âgée:

elle n'existe plus, elle n'est qu'un objet de soin. Cette non existence est reflétée par exemple au travers d'attitudes telles que parler à un(e) aidant(e) assis(e) à côté de son proche âgé sans s'adresser à la personne âgée elle-même alors que le contenu de la conversation la concerne pleinement. Plus interpellant: donner à manger à une personne âgée tout en jouant sur son smartphone. Ceci constitue un autre exemple d'âgisme hostile. Il est certain qu'un tel âgisme a des effets plus délétères encore, la personne âgée n'existant même plus en tant qu'être humain à part entière<sup>12</sup>.

## L'âgisme, ses répercussions !

La stigmatisation associée au vieillissement suscite de grandes préoccupations dans la mesure où une littérature abondante souligne ses effets délétères sur la santé physique, mentale et sociale des aînés.

Une série d'**études longitudinales** se sont penchées sur l'évolution de santé de participants selon leur perception du vieillissement. Les résultats sont éloquentes. Par exemple, des individus confrontés à un épisode de dépendance pour l'une ou l'autre activité de la vie quotidienne (ex: se laver, s'habiller, etc.) ont une moindre grande probabilité de se rétablir totalement s'ils avaient une vision initiale négative du vieillissement comparativement à des individus du même âge ayant une perception initiale davantage positive du vieillissement<sup>13</sup>. De même, les individus ayant une perception plus négative du vieillissement ont davantage tendance à développer et à maintenir dans le temps des troubles anxieux et dépressifs<sup>14</sup>. Enfin, de tels individus sont plus susceptibles de ressentir de la solitude<sup>15</sup>. Tenant compte de ces diverses répercussions négatives de l'âgisme, il n'est pas étonnant de constater que l'âgisme peut contribuer à un décès plus précoce, de l'ordre d'environ 7,5 années de vie en moins<sup>16</sup>.

Comme présenté dans une revue de littérature<sup>17</sup>, d'autres études se sont penchées sur l'effet immédiat (c.à.d. quelques minutes après) de l'**activation de stéréotypes** négatifs sur les personnes âgées. Les résultats montrent de moins bons scores (en comparaison à une condition neutre) des sujets à des tâches intellectuelles, de mémoire ou de mathématiques. Par exemple, une étude a montré que des participants âgés soumis à une tâche intellectuelle obtenaient de moins bons scores s'ils avaient reçu, avant de réaliser la tâche, une consigne stéréotypée du type «*Il est largement reconnu que les fonctions intellectuelles déclinent avec l'âge. Nous allons vérifier si c'est vrai en vous administrant des tâches intellectuelles et en comparant votre performance avec des sujets jeunes*» comparativement à ceux ayant reçu une consigne neutre du type «*On vous administre des tâches pour voir comment les gens se différencient les uns des autres*». Plus interpellant encore, l'activation de stéréotypes âgistes génère chez les aînés une augmentation de leurs réponses cardiovasculaires au stress, une perception plus négative de leur santé et surtout une moindre volonté de vivre<sup>18</sup>.

Au vu de ces éléments, il n'est pas étonnant de constater que l'âgisme représente un coût sociétal énorme aux États-Unis, les coûts économiques de l'âgisme (pour un an) sont de l'ordre de 63 milliards de dollars, ce qui équivaut à 15,4% de l'ensemble du budget de santé pour les 8 problèmes de santé les plus coûteux rencontrés chez les adultes de plus de 60 ans (ex: maladies cardiovasculaires, maladies chroniques respiratoires, troubles musculo-squelettiques, diabète, blessures)<sup>19</sup>.

## Conclusion et pistes d'actions

Bien que fort présent dans nos vies quotidiennes, l'âgisme reste assez peu connu et ses conséquences sous-estimées. Pourtant, il constitue un élément incontournable à considérer en vue d'un bien vieillir. Comme repris dans le Rapport sur l'Âgisme publié en 2021 par l'Organisation Mondiale de la Santé<sup>20</sup>, des pistes existent en vue de contrer ce phénomène. Elles sont au nombre de trois, à savoir :

- ◆ Utilisation de **politiques et lois** visant à lutter contre la discrimination et les inégalités liées à l'âge, ainsi que de lois sur les droits humains;
- ◆ Mise en place d'**interventions éducatives** visant à renforcer l'empathie, à dissiper les idées fausses, et à réduire les préjugés et la discrimination, avec une idée déjà annoncée lors de l'assemblée mondiale sur le vieillissement à Vienne en 1982, d'une sensibilisation devant être menée dès le plus jeune âge;
- ◆ Développement d'**activités intergénérationnelles** visant à réduire les préjugés. De telles interactions sont d'autant plus importantes que la Covid-19 a ravivé des conflits, tensions entre les générations. Ces tensions sont bien illustrées au travers de l'expression «OK boomer», qui signifie *«De toute façon tu ne comprends rien. Tu es trop vieux, largué. Cause toujours»*.



- 1 Ng, R., et al. (2015). Increasing negativity of age stereotypes across 200 years: Evidence from a database of 400 million words. *PLoS One*, 10(2), e0117086.
- 2 Ng, R. (2021). Societal Age Stereotypes in the U.S. and U.K. from a Media Database of 1.1 Billion Words. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 8822.
- 3 Ellis, S.R., & Morrison T.G. (2005). Stereotypes of ageing: messages promoted by age-specific paper birthday cards available in Canada. *International Journal of Aging Human Development*, 61(1): 57-73.
- 4 Zurcher, J.D., & Robinson, T. (2018). From “Bibbid-Bobbidi-Boo” to Scrooge: an update and comparative analysis of the portrayal of older characters in recent Disney animated films. *Journal of Children and Media*, 12(1), 1-15.
- 5 Adam, S., et al. (2013). L'âgisme et le jeunisme: Conséquences trop méconnues par les cliniciens et chercheurs! *Revue de Neuropsychologie*, 5(1), 4-8.
- 6 Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243-246.
- 7 Officer, A., et al. (2020). Ageism, Healthy Life Expectancy and Population Ageing: How Are They Related? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3159.
- 8 Chang, E.S, et al. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PLoS ONE* 15(1):e0220857.
- 9 Fiske, S. T., et al. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: Competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 878-902.
- 10 Cuddy, A. J., et al. (2007). The BIAS map: Behaviors from intergroup affect and stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 631-648.
- 11 Adam, S., et al. (2022). *Maison de repos, maison de vie?* Altura Eds, Liège, Belgium.
- 12 Adam, S., et al. (2022). *Maison de repos, maison de vie?* Altura Eds, Liège, Belgium.
- 13 Levy, B.R. et al. (2012). Association Between Positive Age Stereotypes and Recovery From Disability in Older Persons. *JAMA*, 308(19):1972-1973.
- 14 Freeman, A.T., et al. (2016). Negative perceptions of ageing predict the onset and persistence of depression and anxiety: Findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 199, 132-138.
- 15 Pikhartova, J., et al. (2016). Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy? *Aging & Mental Health*, 20(5), 543-549.
- 16 Levy, B.R., et al. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261-270.
- 17 Marquet M, et al. (2016). Agisme et surestimation des difficultés cognitives des personnes âgées une revue de la question. *Gériatrie Psychologie Neuropsychiatrie Vieillesse*, 14,177-86.
- 18 Levy, B., et al. (2000). To be or not to be the effects of aging stereotypes on the will to live. *Omega*, 40(3):409-20.
- 19 Levy, B.R., et al. (2020). Ageism Amplifies Cost and Prevalence of Health Conditions. *The Gerontologist*, 60(1), 174-181.
- 20 Global report on ageism. Geneva: World Health Organization; 2021. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



# Âges, corps et mobilisations

Une conversation avec la sociologue Juliette Rennes  
par Bertrand Gevart, coordinateur de la revue *Constellations*

*Où l'on parle des représentations âgistes*

**Directrice d'études à l'École des hautes études en sciences sociales (EHESS) et membre du centre d'étude des mouvements sociaux (CEMS), Juliette Rennes est une sociologue et historienne française reconnue dans le monde académique et le milieu associatif belge. Elle a notamment travaillé sur l'histoire des mobilisations contre les discriminations, articulant dans une perspective critique celles liées au genre et à l'âge. Ses recherches présentent ainsi un double intérêt pour les associations d'éducation permanente : elles proposent un cadre théorique à partir duquel concevoir les luttes contre le sexisme et l'âgisme, elles arment les acteurs sociaux pour leurs pratiques de terrain.**

**Bertrand Gevart :** Que signifie, pour vous, vieillir ?

**Juliette Rennes :** Je vais répondre un peu à côté... parce que, quand on travaille sur le vieillissement en sociologie, anthropologie ou en histoire, on s'interroge plutôt sur les significations sociales et les expériences variées du vieillissement. Vieillir est un processus biologique façonné de part en part par le social, les métiers exercés, les ressources dont on dispose pour entretenir son corps, pour se soigner et s'alimenter, le lieu de vie, l'environnement familial, le degré d'insertion dans un réseau de relations sociales, tous ces éléments qui font une vie déterminent, en intrication avec l'héritage génétique, le rythme et les manifestations du vieillissement.

Ces manifestations ont aussi des significations différentes selon les sociétés, les époques ou encore selon le genre malgré le renouveau des luttes féministes, on continue à percevoir différemment les rides ou une chevelure gri-

sonnante selon que l'on a affaire à un homme ou une femme. La perception négative des femmes vieillissantes contribue à susciter, très tôt dans les parcours de vie féminins, une anxiété de l'avancée en âge. Plus largement, les recherches sur l'âgisme montrent que les représentations déclinistes du vieillissement contribuent à rendre particulièrement rebutante la perspective de vieillir.

**B.G.** Vous parlez de recherches portant sur l'âgisme. Comment, en tant que sociologue, définiriez-vous ce concept ?

**J.R.** Ce concept renvoie à différents types de préjugés auxquels des individus sont confrontés dès lors qu'ils sont jugés trop vieux pour accéder à des biens matériels ou symboliques des activités, des droits, des prestations ou diverses formes de reconnaissance auxquelles ils aspirent. J'ai dit « trop vieux », parce que l'enjeu de notre échange porte sur l'âgisme dit

gérontologique. Dans la littérature en sciences sociales, le concept d'âgisme est surtout mobilisé pour problématiser la discrimination et la ségrégation envers les plus âgés, mais il existe

**Les recherches sur l'âgisme montrent que les représentations déclinistes du vieillissement contribuent à rendre particulièrement rebutante la perspective de vieillir.**

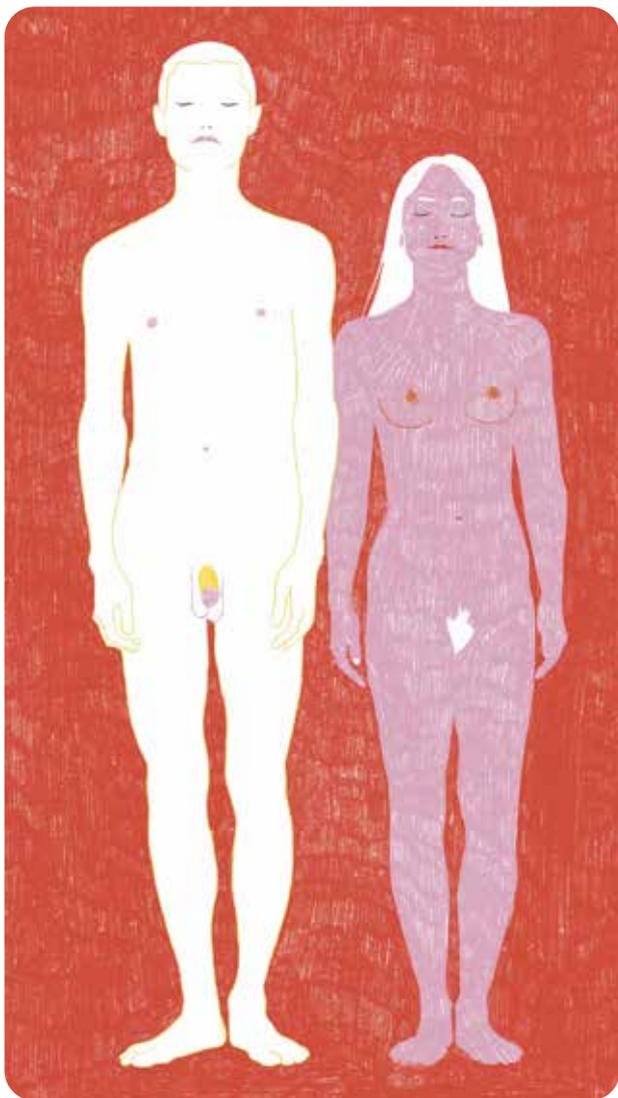
de nombreuses situations, ordinaires pendant l'enfance et l'adolescence, et qui peuvent continuer longtemps après la majorité, où c'est le fait de n'être pas encore assez âgé qui nous expose à diverses formes d'injustices. Pour ma part, pour parler de la domination liée à la différence d'âge entre individus, quel que soit leur âge, je trouve que le néologisme d'*âgisation*, inspiré de la notion de *racisation*, est parlant; il permet de penser ensemble des situations où

des personnes sont assignées, de façon infériorisante, à leur position d'âge.

Étudier les pratiques âgistes concernant les personnes plus âgées consiste à porter une attention particulière aux interactions concrètes au cours desquelles elles subissent des formes de condescendance, d'exclusion ou de micro-agression liées à leur âge. Le fait que ces pratiques soient ordinaires et, la plupart du temps, non perçues comme problématiques par ceux et celles en sont à l'origine, tend à montrer leur caractère systémique. Dans de nombreux secteurs professionnels, l'idéologie de l'innovation technologique comme moteur du progrès social assimile l'expérience et le savoir-faire des personnes plus âgées à une forme d'obsolescence, en sorte que toute une série de pratiques plus ou moins discrètes de mépris et de marginalisation à leur égard semble naturelle et entraîne chez elles le sentiment de n'avoir plus leur place.

L'âgisme est également bien documenté dans le monde médical, lorsque les personnes vues comme vieilles sont victimes de négligence de





soin, leurs problèmes de santé étant perçus comme naturellement liés à leur âge. Dans la mesure où ces pratiques sont systémiques, elles doivent être pensées en rapport avec les institutions qui les perpétuent et les rendent possibles.

**B.G.** Cette assignation à une position d'âge semble avoir des effets concrets. Devrions-nous alors cesser d'établir des catégories d'âge ?

**J.R.** Il faut évidemment interroger la division en âges lorsque celle-ci va de pair avec une hiérarchisation conduisant à reléguer et à discriminer. La partition ternaire des parcours de vie (formation, travail, retraite) doit être soumise à un questionnement critique par exemple quand elle implique de restreindre la

formation à certaines périodes de la vie ou de catégoriser comme « inactifs » les individus qui ont simplement cessé d'accomplir des activités rémunérées. Par ailleurs, nombre de seuils et de limites d'âge pourraient être abolis ou déplacés, et l'ont été parfois récemment (par exemple le droit de vote avancé à 16 ans en Autriche).

Mais l'âge est aussi une catégorie mobilisée pour organiser les politiques redistributives et des dispositifs de protection sociale – à travers le système de retraites et les allocations spécifiques pour la jeunesse ou la vieillesse. Et pour protéger les plus jeunes et les plus âgés de formes de domination exercées par des adultes dans la force de l'âge – que l'on pense aux mesures contre la maltraitance des personnes âgées ou celles contre les violences sexuelles sur mineurs, même si ces deux types de politiques sont très lacunaires. En l'état actuel des rapports sociaux, je ne vois pas comment le fait de décréter soudainement l'abolition pure et simple de la distinction d'âge dans l'action publique pourrait mettre fin aux discriminations d'âge. Sans une refonte totale de notre système juridique, cela aurait plutôt pour effet de légitimer davantage les rapports de domination liés à l'écart d'âge (par exemple un adulte contractant un mariage avec un enfant) – que cette domination soit fondée sur des différences d'expérience, de statut social, de ressource économique, de taille ou de force physique.

Ces tensions des politiques de l'âge qui, d'un côté, renforcent des divisions et des hiérarchies, vulnérabilisent certains groupes d'âge, et risquent de réduire les individus à leur statut d'âge et, de l'autre, les protègent en partie de formes diverses de domination des autres groupes d'âge, méritent donc d'être investiguées de manière fine. Pour ma part, je m'intéresse à la manière dont des collectifs s'emparent de cet enjeu de luttes – qu'il s'agisse de défendre la cause des enfants, des vieilles et vieux, ou de promouvoir de nouvelles formes de relations entre âges et générations.

**B.G.** Pouvez-vous revenir plus précisément sur cette recherche ?

**J.R.** Actuellement, je me penche sur les années 1970 tout en posant à cette décennie des questions liées à des enjeux contemporains. À cette époque, outre une politisation de l'enfance et un renouveau des réflexions sur les pédagogies alternatives, s'invente aussi une nouvelle catégorie d'action publique : celle de « troisième âge ». Or cette nouvelle politique de la vieillesse suscite à l'époque des critiques. Tout en s'adressant aux personnes âgées de toutes les classes sociales, elle contribue à promouvoir une image de « jeune senior actif » au détriment des « vieux retraités », physiquement plus altérés par leur histoire, leur parcours social et leur travail. La distinction entre le « troisième » et le « quatrième âge » qui se développe aussi à l'époque est aussi, partiellement, une distinction de classe, parce que les personnes socialement privilégiées ont plus de probabilité d'esquiver ou de retarder l'entrée dans la catégorie de « vieillesse dépendante ».

Sous prétexte de promouvoir une nouvelle vision, plus optimiste, du vieillissement, les discours qui valorisent la vieillesse dite « active » tendent à faire peser sur les épaules des individus le « vieillissement réussi » ou le « bien-vieillir » la discipline corporelle, le choix de l'alimentation, le fait de se maintenir en forme par des exercices sportifs et cérébraux relèveraient d'abord d'une volonté individuelle. Ces normes peuvent non seulement être culpabilisantes pour les individus qui en sont trop éloignés, mais en outre elles ne sont pas dénuées de présupposés âgistes, au sens où bien vieillir, c'est implicitement vieillir en conservant l'apparence de la jeunesse. Ces normes commencent donc à être interrogées de façon critique par des gérontologues, des

psychologues et travailleurs sociaux du secteur de la vieillesse dès les années 1970.

Plus tard, à partir des années 2000, dans certains écrits anti-âgistes, on voit se développer une sorte de travail émotionnel, invitant à attribuer de nouvelles significations aux marques du vieillissement, en cherchant à s'émanciper du culte de la jeunesse et en dissociant le fait de prendre soin de soi et le fait de vouloir rester jeune. Le fait de dénoncer les visions déclinistes de la vieillesse peut ainsi être partagé à la fois par des tenants du « vieillissement réussi » et par celles et ceux qui représentent plutôt le pôle critique du militantisme anti-âgiste et qui mettent en question la dimension individualiste, jeuniste et élitiste des normes du vieillissement réussi.

**B.G.** En effet, certains seniors revendiquent être *vieux*. Ils font le choix de ne plus être définis par les autres, mais se réapproprient leur vieillesse. Comme vous l'expliquez, l'âge pourrait devenir une identité politique.

**J.R.** Le fait que des groupes de personnes qui se définissent comme vieilles politisent ce statut est l'une des spécificités de ces dernières années. Dans les années 1970, la vieillesse est plutôt politisée par des non-vieux des psychologues, des gérontologues, des bénévoles d'associations, des travailleurs sociaux. Car il y a un saut entre accepter sa vieillesse, redéfinir son identité sociale, et puis la politiser. Le fait de vieillir ne déclenche pas en soi une politisation de son existence ; cette politisation suppose, en général, une socialisation militante.

Il y a ainsi un effet de génération des militantes qui, dans les années 1970, ont développé des revendications autour de la libre disposition de leur corps ou de l'autogestion, ont en partie transféré ces questions en politisant la vieillesse autour de l'habitat intergénérationnel autogéré ou du droit de choisir sa mort. Tel est notamment le cas de Thérèse Clerc qui avait imaginé

Au prochain chapitre, le compte-rendu des recherches du sociologue Alexandre Pillonel revient plus précisément sur le modèle du bien-vieillir.

dans les années 2000, la maison de retraite auto-gérée, féministe et écologiste des babayagas à Montreuil. Elle militait depuis les années 1970 en faveur du droit à l'avortement et elle est restée militante jusqu'à sa mort en 2016. Elle insistait sur le fait que la vieillesse pouvait devenir un temps privilégié de la critique sociale, parce qu'en partie libéré du travail productif salarié et du travail reproductif. Cela fait aussi partie des enjeux politiques dans la défense de la retraite comme temps où l'on est rémunéré en exerçant des activités non contraintes, par exemple des activités militantes.

**B.G.** Cette dimension politique peut également se retrouver dans une approche articulant genre et âge.

**J.R.** Oui, depuis une dizaine d'années, plusieurs associations sur l'âgisme sont portées par des femmes ; des essayistes et des journalistes ont publié des livres ou créé des podcasts articulant anti-âgisme et féminisme. Dans ces publications, c'est plutôt le vieillissement au cours de la cinquantaine – par exemple la ménopause – qui est politisé, davantage que le grand âge. Dans les années 1970, Susan Sontag dénonçait le double standard du vieillissement masculin et féminin. Elle mettait en lien la disqualification érotique de la maturité féminine avec le fait qu'il est généralement plus difficile pour les hommes de dominer des femmes expérimentées que des jeunes femmes. Selon Sontag, l'idéal de séduction féminin, focalisé sur des traits physiques et psychiques attribués aux jeunes filles, peut être compris comme un effet de ce processus valorisant les relations asymétriques où c'est l'homme qui doit avoir un ascendant (un statut et un âge supérieur) sur sa partenaire. Le lien entre érotisation et domination des jeunes filles dans le cinéma français, mis récemment en lumière avec les révélations d'Adèle Haenel et de Judith Godrèche sur leur propre expérience d'actrices mineures, illustre pleinement ces analyses.

Au cinéma, la valorisation des jeunes filles et la dévalorisation des femmes vieillissantes doivent être pensées comme les deux faces d'une même médaille. Le cinéma survalorise les jeunes actrices au détriment de celles d'âge mûr, ce qui se traduit par des carrières féminines écourtées. Si ces faits sont documentés de longue date, ce qui est nouveau c'est le fait que les actrices elles-mêmes se mobilisent et accompagnent la production de statistiques sur les inégalités de carrières entre comédiens et comédiennes. En somme, on commence à problématiser dans le débat public diverses inégalités de genre et d'âge qui, auparavant, étaient vues à la fois comme allant de soi et n'ayant pas nécessairement de liens entre elles.

**B.G.** Cette approche est souvent qualifiée d'intersectionnelle il faut étudier les effets croisés, les *intersections*, des rapports sociaux d'âge, de genre, d'origine, de classe, sur le corps vieillissant.

**J.R.** Les déterminants sociaux des inégalités d'âge et de vieillissement ont été mis en lumière bien avant le développement des approches intersectionnelles. Au 19<sup>e</sup> siècle, des enquêtes sociales documentent les impacts de l'expérience ouvrière sur le corps vieillissant, mais aussi de la pauvreté sur les différentiels de croissance des enfants. C'est au tournant des années 1990 que plusieurs recherches ont exploré les interactions complexes entre classe sociale, genre, trajectoire migratoire et âge.

Parler d'intersectionnalité, d'approche imbriquée, ou croisée, des rapports sociaux ne doit pas être compris comme le fait d'additionner des désavantages. Dans les expériences des individus au fil de leur parcours de vie, les différentes positions qu'ils occupent au sein des inégalités interagissent sans forcément se cumuler. Par exemple, en matière de longévité, être une femme est un avantage, malgré les discriminations genrées liées au vieillissement. Cet écart est le reflet de différences en matière

de métiers exercés, de pratiques alimentaires, de rapport à l'alcool et aux pratiques à risque, des types de loisirs exercés, de suivi médical tout au long de la vie, de la place donnée aux dimensions non professionnelles de l'identité qui détermine la façon dont on va expérimenter la retraite. Bien sûr ces différences de genre varient selon les classes sociales et ne sont pas identiques d'une génération à l'autre.

Les expériences de l'avancée en âge évoluent en effet à chaque génération, les personnes de 50 ans aujourd'hui n'ont pas grand-chose en commun avec celles de leur tranche d'âge d'il y a cinquante ans – la génération de leurs grands-parents – et c'est plus vrai encore pour les femmes, en relation avec la transformation continue des rapports de genre depuis l'après-guerre. Aujourd'hui, des comédiennes de 50 ans peuvent être écartées pour des rôles sur la base de leur date de naissance, mais lorsqu'elles se présentent en chair et en os à des castings où l'on cherche des quinquagénaires, il n'est pas rare qu'elles soient écartées parce qu'elles sembleraient «trop jeunes» pour le rôle; c'est comme s'il y avait une forme d'anachronisme dans la représentation des âges de la vie et que «la femme de 50 ans» qui est dans nos têtes, ou en tous cas dans celles des directeurs de castings, était d'un autre temps.

Cela montre l'importance de comprendre le caractère historiquement situé de nos représentations du vieillissement et de la vieillesse; mais aussi de s'interroger sur nos propres prénotions et préjugés lorsque, face à des personnes avec qui on entre en relation, on nourrit des attentes liées à leur âge qui limitent leurs possibilités d'agir.

## Pour aller plus loin

- ◆ Rennes, Juliette. 2019. «Déplier la catégorie d'âge. Âge civil, étape de la vie et vieillissement corporel dans les préjugés liés à l'âge», *Revue française de sociologie*, n°60/2, pp. 257-284.
- ◆ Rennes, Juliette. 2020. «Conceptualiser l'âgisme à partir du sexisme et du racisme. Le caractère heuristique d'un cadre d'analyse commun et ses limites», *Revue française de science politique*, n°70, vol.6, pp. 725-745.
- ◆ Rennes, Juliette. 2020. «Explorations féministes de l'avancée en âge», *La Revue des droits de l'homme*, n°17.
- ◆ *Mouvements*, Interroger la domination adulte, 115/2023 (numéro coordonné par V. Mozziconacci, J. Rennes, M. Esclafit, N. Duval-Valachs, R. Révenin et C. Batailler).



# Le corps vieillissant, un objet de distinction

Un compte rendu des recherches du sociologue Alexandre Pillonel  
par Marin Buyse, coordinateur de la revue *Constellations*

*Où l'on revient sur le modèle normatif du « bien-vieillir »*

Alexandre Pillonel est docteur en sociologie et collaborateur scientifique à la Haute école de travail social et de la santé Lausanne (HETSL). Il a soutenu une thèse en 2017, *Vieillir dans la distinction : étude des processus de vieillissement au sein de la bourgeoisie protestante genevoise*, qui réintroduit le concept de classe sociale dans les analyses contemporaines de la vieillesse. Son étude qualitative nous permet de mieux saisir la manière dont les seniors appartenant aux classes supérieures – « les vieillesseuses bourgeoises » – négocient et se réapproprient les normes qui balisent leur avancée en âge. L'auteur y conclut que les ressources (économiques, sociales, culturelles) dont ils disposent offrent un avantage distinctif pour correspondre au modèle du « bien-vieillir ».

Les recherches d'Alexandre Pillonel se sont ensuite orientées vers la fin de vie – l'aide à mourir, le deuil – et plus récemment sur le travail post-retraite. Ce compte rendu revient sur certaines de ses observations et poursuit notre réflexion en proposant une transition vers la troisième et dernière partie, où nous discuterons moins des imaginaires associés au grand âge que de la manière dont ceux-ci traversent différents enjeux de citoyenneté.

## « Que veux-tu, c'est comme ça... On aimerait vieillir sans la vieillesse ! »

Souvenons-nous des propos de cette quasi-nogénénaire avec lesquels nous introduisons la première partie de notre étude, **Éprouver**. Ceux-ci nous ont amené à commenter la distinction, faite par la plupart des seniors rencontrés lors nos de activités en éducation permanente, entre le vieillissement comme processus et la vieillesse comme état. Vieillir est loin d'être toujours évident ne plus faire une grande partie des choses que l'on aimait, traverser toute une série d'épreuves comme la

maladie, la perte d'un proche, le placement en institution, ... « Le vieux est celui qui a perdu le combat et qui, au lieu de garder la maîtrise de son corps, par ignorance ou incapacité l'a abandonné à l'œuvre du temps<sup>1</sup>. »

L'âge de la vieillesse commencerait ainsi à l'orée de la grande dépendance. Ce regard renforce la dichotomie entre, d'un côté, le senior actif, consommateur, qui participe à la société et, de l'autre, le vieillard en perte d'autonomie

qui voit se réduire ses possibilités d'agir et d'être dans la société. Cette dichotomie s'appuie sur un modèle biomédical également porté par les politiques publiques, il faut s'investir dans des activités, être attentif à son alimentation, pratiquer de l'exercice physique, ne pas faire d'excès, afin de rester autonome le plus longtemps possible. Ne pas vivre une retraite oisive, ne jamais s'arrêter, être continuellement en mouvement. La vieillesse constitue finalement ce temps où l'on est devenu incapable de répondre à ces injonctions. Face à la menace de devenir vieux, sont tracés en miroir les contours d'un nouveau référentiel qui porte le nom du «bien- vieillir». Les recherches du sociologue Alexandre Pillonel nous permettent de prolonger cette réflexion en montrant de quelle manière le corps devient l'un des lieux privilégiés où s'inscrit cet idéal de *vieillir sans la vieillesse*.

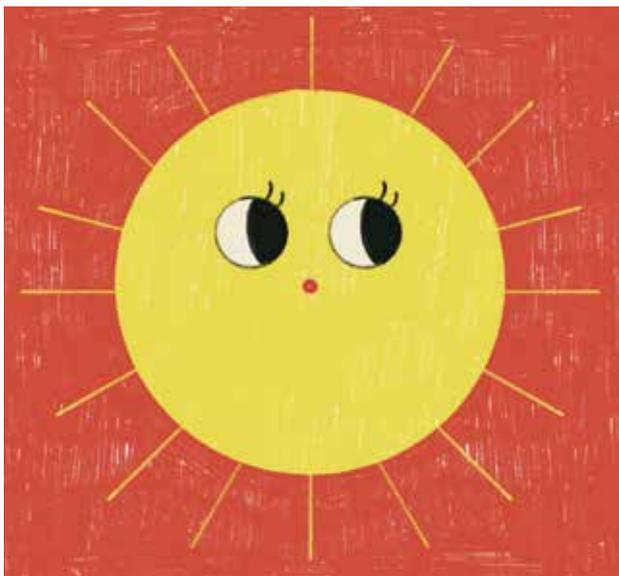
**« Il n'est sans doute rien de plus révélateur du rapport au monde social et de la place que l'on s'y accorde, que la place que l'on fait à son corps, que l'on occupe (réellement ou potentiellement) avec son corps<sup>2</sup>. »**

En effet, l'évaluation des corps apparaît comme un instrument à partir duquel mesurer, comparer, hiérarchiser, les processus de vieillissement<sup>3</sup>. Le corps âgé se fait alors objet de distinction. Que l'on expose comme l'incarnation de son autonomie, comme l'affirmation d'une maîtrise sur les effets du temps. Et puis, une fois les signes de la vieillesse devenus trop apparents, il devient cet objet que l'on ne montre plus. La décrépitude du corps est rendue invisible afin de ne jamais apparaître, aux yeux des autres et à ses propres yeux, comme un vieux.

**« Si cette épreuve du corps vieillissant représente un risque de perte d'autonomie et de maîtrise sur sa propre vie, elle constitue également le ferment d'expression d'une différence valorisée, soit d'une distinction sociale, dont la valeur symbolique est inversement proportionnelle à la probabilité de sa réalisation<sup>4</sup>. »**

Outre le fait qu'il soit excluant, ce modèle tend à renvoyer aux individus la responsabilité de leur vieillissement: les personnes âgées qui ne peuvent plus correspondre au modèle normatif du «bien- vieillir», qui se situent en dehors de son cadre définitionnel, ont le sentiment de ne plus exister. Nous ne disposons pas tous des mêmes ressources – en termes de capital social, capital économique, capital santé, capital culturel – pour nous maintenir en bonne santé, rester autonome, conserver notre indépendance, garder une certaine maîtrise sur l'environnement et sur la présentation de soi. Les inégalités sociales au grand âge se voient ainsi renforcées.

La recherche doctorale d'Alexandre Pillonel sur les «vieillesse bourgeois» de Genève, en Suisse, montre ainsi que les classes supérieures ont des moyens qui leur offrent un avantage distinctif. Il leur sera, par exemple, plus facile d'accommoder leur domicile à la perte progressive de leur autonomie (adaptation du logement, présence quotidienne de professionnels, etc.) afin de s'y maintenir le plus longtemps possible, voire de ne jamais entrer en maison de repos. Il leur sera aussi plus facile de cacher leur dépendance et, le moment venu, de recourir à une aide à mourir



afin de finir leur vie, en toute discrétion, dans la *dignité*. Les vieillesseuses bourgeoises de Genève entretiennent une relation particulière à leur corps vieillissant, elles l'investissent comme un bon gestionnaire par des stratégies prophylactiques (pratique sportive, alimentation saine, etc.) autant que par un rapport ascétique au monde et à soi. Ces dispositions à bien vieillir ont été acquises tout au long de leur vie, elles ont été incorporées bien avant l'âge de la retraite et leur semblent donc tenir de l'évidence. Selon le sociologue, les classes supérieures sont alors capables de négocier et de se réapproprier les normes qui balisent leur avancée en âge. Si tout le monde a un « désir de neutre » – en reprenant la formule du philosophe Roland Barthes – celles-ci peuvent, mieux que les autres, neutraliser le sentiment de vieillir<sup>5</sup>. Ni le déclin cognitif ni la décrépitude du corps ne sont montrés : l'avancée en âge se fait lisse, douce, propre, plate. Ce pouvoir de neutralisation vient perturber la représentation courante du grand âge, en réinventant une vieillesse qui n'en est pas vraiment une un vieillir, puis un mourir, sans devenir vieux.

Concluons par un court récit raconté par Alexandre Pillonel. Il retrace quelques-unes des grandes orientations de son parcours académique, les stratégies déployées par les

classes supérieures en vue de maintenir leur autonomie et invisibiliser les marqueurs associés à la vieillesse dépendante (I), les transformations contemporaines de notre rapport au mourir (II), la prise en charge des personnes défuntées et le deuil (III). Ce faisant, ce récit inscrit la place du corps âgé dans une trajectoire de fin de vie – avant, pendant, après, la mort.

*Je me souviens de cette saynète avec une dame rencontrée dans le cadre de mes recherches. C'était une fille de baronne issue de la petite noblesse française, vivant depuis huit ans à Lausanne. Elle occupait le dernier étage d'un bel immeuble au bord du lac Léman. Cette dame savait que, contrairement à la France, la Suisse pouvait lui offrir une aide à mourir au moment souhaité – un suicide assisté.*

*Le jour venu, elle est seule, ses enfants ne sont pas là : rien d'inhabituel, ils sont dispersés à travers le monde en raison de leur travail. Mais il y a son groom auprès d'elle, un homme dans la quarantaine issu de la classe moyenne qui réalise toutes sortes de services. Une demi-heure avant sa mort, cette dame ouvre sa garde-robe et prend le temps de choisir quelle tenue porter. Elle se préoccupe de la manière dont elle doit se présenter et de ce que les gens vont penser une fois partie.*

*Après le décès, se pose la question de faire sortir le corps de l'appartement pour le transporter dans le corbillard. Le groom va demander aux pompes funèbres de faire le tour du quartier, d'entrer dans le garage par l'extérieur, pour que le corps n'apparaisse pas sur la voie publique. Il poursuit en quelque sorte la volonté de la défunte, son souhait de ne pas montrer une certaine image d'elle-même, de rendre invisible sa fin de vie.*



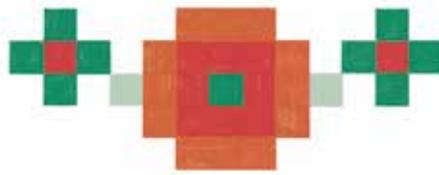
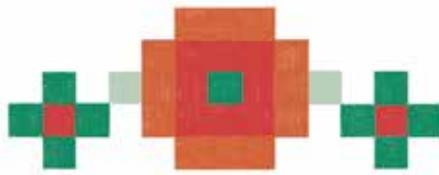
- 1 Pujalon, Bernadette, & Trincaz, Jacqueline. 2014. L'injonction normative au bien vieillir. Dans Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, & Vincent Caradec, *Viellesses et Vieillissements. Regards sociologiques*, Presses Universitaires de Rennes, pp. 61-72.
- 2 Bourdieu, Pierre. 1977. Remarques provisoires sur la perception sociale du corps. *Actes de la recherche en sciences sociales*, 14, 51-54, p. 54.
- 3 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 Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, *Vieillesse et classes sociales*, Peter Lang, pp. 97-118.
- 4 Pillonel, Alexandre. 2018. Le corps autonome des classes supérieures Expression d'un « pouvoir d'agir » ? *Gérontologie et société*, 40 (157), 97-110, p. 109.
- 5 Pillonel, Alexandre. 2021. Ni vieux ni jeunes les vieillesseuses bourgeoises et la recherche d'un troisième terme. *Gérontologie et société*, 43 (166), pp. 219-232.





# III

SE RÉAPPROPRIER



## Cette femme

Elle a 90 ans et son corps la lâche depuis quelques années.

Toute sa vie, elle en a pris grand soin. Elle était coquette et adorait le regard admiratif des hommes et celui, envieux des femmes.

À chaque époque de sa vie, elle s'est attachée à rester belle; elle ne sortait de chez elle que bien habillée, coiffée, maquillée et le plus souvent avec un chapeau.

Je la voyais aux champs ou dans l'étable des vaches avec de vieux vêtements et puis, dès que ces travaux étaient terminés, elle se transformait pour aborder le monde.

Quand la vieillesse est peu à peu venue, elle a gardé cette même exigence.

Elle est venue habiter Bruxelles, en face de chez moi, les cinq dernières années et ne comprenait pas que je porte un jean's ou un sweat dans cette grande ville, la capitale.

Elle pestait à cause des trottoirs irréguliers, elle se sentait humiliée de devoir utiliser une canne pour marcher, elle ne pouvait utiliser les bus et les trams par crainte de tomber, elle se perdait parfois et détestait la ville.

Et puis, la maladie est arrivée et très vite, elle ne pouvait plus prendre soin d'elle. Elle enrageait de ne plus savoir prendre de douche seule, de devoir demander de l'aide et surtout de montrer son corps affaibli.

L'hospitalisation, heureusement de courte durée, aggrava sa mauvaise humeur: elle se sentait maltraitée, elle perdait complètement sa liberté. Tout se décidait sans elle: les heures des repas, de sommeil, les prises de sang, les toilettes, les horaires, les examens inutiles,...

La médecine s'occupait de son corps, il ne lui appartenait plus, elle ne pouvait plus décider de rien ou alors d'une seule chose: abandonner la partie.

Cette femme, c'est ma mère.

### Témoignage d'une femme d'Ascain

# Préambule

« Quand on parle des personnes âgées, certains se les représentent dans une résidence ou assis sur un banc.

Mais nous ne sommes pas une espèce à protéger. »

Corps singulier, brut, aux douleurs apparentes. Corps façonné, transformé, reproduit. Corps qui se déplie à mesure qu'on le regarde. Corps comme lieu politique de l'inscription sociale. Corps comme objet de réflexion sur le *dire* et le *vivre* de l'avancée en âge. Les précédentes parties de ce numéro ont fait se rencontrer les expériences et les imaginaires du vieillissement. Introduire notre étude par ces corps qui se risquent, qui s'exposent, sous l'éclairage de normes et de modèles contraignants, constitue un pas de côté, une ouverture vers d'autres perspectives. Ils agissent désormais de concéder aux aînés la capacité de construire des représentations en harmonie avec leurs aspirations personnelles, de se ré-appropriier leur identité et l'espace public.

## Le corps invisible : revendiquer sa place

Les chapitres qui composent cette troisième partie explorent les différentes facettes du corps, où agir et parole se répondent. Elle s'ouvre sur un **Partage d'expérience** (p. 88) du Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion (CVFE). Le projet *Corps politiques*, animé par Annick Grandry, s'est donné pour objectif d'accompagner un groupe de femmes – les Kokos Girls – à « se tenir ensemble, visibiliser et dénoncer les discriminations vécues par les corps non normés et revendiquer une place à part dans la société ». Les témoignages de trois participantes – Françoise, Anne et Chantal – laissent entrevoir le rôle que joue l'éducation permanente dans le développement d'une réflexion critique et dans le soutien à l'émanci-

pation des citoyennes et citoyens. Et peut-être aussi dans la réappropriation de son rapport au corps : en assumant que l'on est « *ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre* », en trouvant dans la collectivité une « *force corporelle solidaire* », en réinventant de façon positive son avancée en âge. Une réappropriation tant intime que politique, pour des femmes qui se sentent « *éprouvées de l'âgisme et du sexisme jusque dans leur moelle osseuse* ».

Réfléchir sur le corps politique et la citoyenneté, c'est avant tout questionner la place que nous occupons dans la société. Pour la contributrice du premier **Libre propos** (p. 92), qui se présente comme une Femme d'Ascaïn, le *vivre* de la vieillesse s'exprime par un corps situé dans le monde, rejoignant cette idée beauvoirienne d'ambivalence entre extériorité et intériorité dans la perception de soi. Une expérience à la fois insaisissable et profondément intime qu'elle parvient à décrire avec justesse : « *On peut poétiser, philosopher, en faire de jolies métaphores [...] mais ce serait passer à côté d'un véritable enjeu car tout ce qui est maintenu dans le silence et le secret de l'intime, est justement ce qui, au fur et à mesure du vieillissement prend de la place et se fait de plus en plus exigeant.* » Alors osons parler des vieilles et des vieux ! Osons parler des réalités de la vieillesse ! Non pas pour encourager les représentations déclinistes et misérabilistes, mais au contraire pour rappeler que ce temps particulier du vieillir peut être appréhendé comme une phase de réadaptation, de redécouverte et de réinvestissement de son corps.

## Le corps accompagné : reprendre une place

Selon un sondage publié en 2021 par Amnesty International, un senior belge sur quatre déclare avoir été confronté à au moins un type de maltraitance. Ce chiffre doit cependant être considéré avec prudence parce que reconnaître un acte comme maltraitant ne va pas toujours de soi. Les limites qui cadre cet intolérable sont fluides et floues : elles évoluent selon les sensibilités de chacun et des normes sociales qui les construisent. Au sein du foyer familial comme d'une chambre de maison de repos, nombre de petits gestes du quotidien sont ordinaires, et donc invisibles. Voilà qui sans cesse déplace la frontière entre ce qui relève ou non de l'acceptable. Avec l'Organisation Mondiale de la Santé, la maltraitance peut être définie comme « un acte unique ou répété, ou l'absence d'action appropriée, survenant au sein d'une relation d'où l'on attend plutôt la confiance, qui est source de préjudice ou de détresse pour la personne âgée. » Pour autant, celle-ci doit être comprise en situation. Au sein du foyer familial comme d'une chambre de maison de repos, nombre de petits gestes du quotidien sont ordinaires, et donc invisibles. Dans un chapitre présenté en première partie, le regard croisé entre Fanny Calcus de l'association Casa Clara et Florence Mullié qui travaille comme coordinatrice pour Aidants Proches Bruxelles, nous avons déjà montré combien ces situations sont complexes : « Les aidants sont marqués physiquement par les responsabilités, les émotions et les tâches physiques liées à l'aide qu'ils apportent. La fatigue et l'épuisement se manifestent sur le corps, avec des changements visibles comme la prise ou la perte de poids, la dépression et d'autres stigmates. » Ainsi, la maltraitance serait moins la manifestation d'une violence ou d'un abus que d'une relation en souffrance : épuisement physique et mental, frustrations, incompréhension.

Si elles interviennent dans le cadre privé, voire intime, de l'aidance, les situations de maltraitance s'inscrivent également un contexte social. Pascale Broché, psychologue pour l'Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés (Respect Seniors), explique la manière dont se croisent des croyances et des valeurs parfois antagonistes. Façonnées dans un environnement âgiste, celles-ci s'immiscent dans les pratiques d'accompagnement, portant alors atteinte **Au cœur et au corps** (p. 96). Plus largement, ses observations nous dévoilent un temps de la vieillesse – celui de la vulnérabilité – où le corps est exposé au regard de l'autre et souvent devient *objet* de l'autre. En raison de leurs pertes fonctionnelles, de leurs limites, et de leurs besoins spécifiques, les corps vieillissants occupent ainsi une place centrale dans un quotidien rythmé : levés, lavés, soignés, déshabillés, puis souvent laissés de côté pour un autre. Questionner ce travail de routine ouvre la voie au passage d'un corps comme simple réceptacle de soins et d'attention vers un corps soutenu et accompagné. Un processus qui offre une nouvelle perspective sur le corps vieillissant, valorisant l'autonomie et la capacité des individus à se réapproprier, autant que possible, leur propre avancée en âge. Le regard que nous portons sur la vulnérabilité vient légitimer des décisions prises pour l'autre, mais prises sans l'autre. Les personnes âgées, rappelle la citation en exergue, ne sont pourtant pas « *une espèce à protéger* ». Et les meilleures intentions pavent l'enfer. Contre cette forme d'âgisme bienveillant que décrivait déjà Pierre Missotten dans sa contribution, des associations comme Senior Montessori invitent à « *ne jamais faire à la place de la personne. Et si ce n'est pas parfait, c'est fait par.* »

## Le corps vieillissant devient véritablement une question politique.

Le chapitre qui suit donne un autre exemple d'accompagnement des corps en souffrance. Le **Partage d'expérience** d'Eileen Brouillard et Tom Vander Linden, travailleurs sociaux pour Infirmiers de Rue, et Valentine Peren, coordinatrice à Senior Montessori, nous présente un projet visant à faciliter l'entrée en maison de repos d'un public sans-abri âgé (p. 100). Cette rencontre présente pour notre revue un double intérêt. Celle-ci participe, tout d'abord, à déconstruire la représentation commune que l'on peut avoir du corps âgé. En cela, elle s'inscrit pleinement dans la ligne éditoriale de *Constellations*, laquelle cherche à proposer d'autres regards sur le vieillissement. Ensuite, la problématique du sans-abrisme réunit une série d'enjeux de citoyenneté discutés tout au long de ce numéro: celui des inégalités au grand âge, celui de l'invisibilisation des corps dans l'espace public, celui de l'accompagnement des publics fragilisés. Le corps vieillissant devient véritablement une question politique.

### La ville: une fabrique et une politique des corps

La problématique du sans-abrisme en Région bruxelloise vient interroger, plus largement, la place occupée par les corps vieillissants dans l'espace public. La ville apparaît non seulement comme un lieu où se rencontrent, ou plutôt se croisent au détour d'une rue, de multiples formes d'inégalités sociales, mais également comme un lieu où celles-ci sont façonnées. Il ne s'agit pas ici de rappeler les effets bien réels des phénomènes de centralisation, de concentration, de globalisation, de migration, et autres, sur le développement socio-économique et démographique; qui renforcent des processus d'exclusion, de marginalisation et d'invisibilisation de certaines populations - dont

les personnes sans-abri. La ville participe déjà à façonner des inégalités par la conception et par l'aménagement de ses infrastructures urbaines. La foule dans une grande avenue, le bruit, les obstacles sur le trottoirs, sont autant de difficultés auxquelles sont confrontés au quotidien les individus les moins valides. Ils illustrent la manière avec laquelle certaines corporités se voient progressivement effacées de l'espace public, au profit d'une vision néolibérale du corps: rapide, en forme, valide, actif, disposant d'une excellente acuité auditive et visuelle, participant à une gestion efficace des flux de personnes et des interactions. Ou comme nous le rappelle une femme d'Ascaïn dans son libre propos: «*Les bancs, les toilettes, les rampes: pourquoi, n'y pensent-ils pas? (Ne veulent-ils pas?)*».

Les évolutions de la manière dont les personnes âgées participent à la vie publique ne sont pas seulement le résultat de changements physiologiques. Car la ville structure les modes de vie: elle facilite le quotidien ou à l'inverse le donne à vivre comme une épreuve. La **Contribution** qui suit discute l'expérience du vieillissement corporel à la lumière des interactions avec et dans l'espace public - en particulier la manière dont les seniors vivent dans un tel environnement physique, social et symbolique (p. 106). L'analyse de la sociologue et gérontologue Myriam Leleu interroge la place donnée aux corps âgés dans la ville contemporaine, entre difficultés et réappropriation, entre trajectoires individuelles et phénomènes sociaux plus larges. S'appuyant sur les recherches-actions participatives impulsées dans le cadre du programme Wallonie Amie des Aînés (WADA) mené depuis 2016 par l'Université catholique de Louvain (Faculté d'architecture, d'ingénierie architecturale, d'urbanisme) et l'AVIQ (Agence pour une vie de qualité de la Région wallonne), elle explore les modes d'habiter et l'inclusion des personnes âgées dans la cité. Cette contribution nous permet de mieux saisir la manière dont les seniors se meuvent, dans

des espaces connus et inconnus, à travers la marche. «Un diagnostic en marchant, nous explique Myriam Leleu, permet d'observer les espaces publics, les infrastructures, les lieux de rencontre, les bâtiments et leurs usages. Il rassemble un groupe de personnes d'un territoire donné autour de questions touchant au bien-être et à la qualité de vie et reconnaît dans son acte la capacité d'expertise et la citoyenneté des personnes concernées par leur environnement social et spatial.» Ce processus d'appropriation de l'espace par l'arpentage de lieux habités favorise une mobilisation collective des seniors autour des enjeux et des obstacles à leur expérience du *vieillir par corps*.

### **Faire société à bras le corps**

Le processus d'inclusion inhérent au projet WADA semble ainsi renforcer l'autonomie et l'expression citoyenne des aînés, en les impliquant comme co-experts dans l'évaluation de leurs besoins et en mettant en place des actions destinées à améliorer leur qualité de vie. Le processus de vieillissement est ainsi envisagé en prenant en compte les capacités physiques des individus âgés et leur interaction avec le monde. Confrontés aux transformations incessantes de la ville et à leur propre avancée en âge, les aînés doivent renégocier leurs relations avec leur environnement en fonction de leurs capacités et de leurs ressources. Cette adaptation – ou *déprise* –, illustre le processus de réaménagement de leur existence par l'affirmation d'une capacité d'agir. Le développement d'un agir citoyen, d'une réappropriation politique de son corps, repose sur la capacité des individus invisibilisés, dont la voix n'est pas entendue, à forcer leur entrée dans l'espace public, à en prendre démocratiquement possession, afin d'y être reconnus comme des acteurs sociaux à part entière.

Un deuxième **Libre propos** vient prolonger cette réflexion sur la manière dont les personnes âgées habitent la cité (p. 112). La contribution de

Thérèse Snoy, fondatrice des Grands-Parents pour le Climat, est animée par son engagement politique et militant en faveur des enjeux environnementaux. Pour autant, celle-ci ne doit pas être considérée comme un simple positionnement partisan qui interviendrait en période d'élections. En effet, elle invite plutôt le lecteur à découvrir une autre dimension de l'engagement corporel: la désobéissance salutaire. La présence médiatique, virtuelle, physique, de ces seniors témoignent de leur volonté d'agir sur le monde, pour le présent comme pour l'avenir de leurs petits-enfants, et de continuer, malgré leur âge, voire en raison de leur âge, à faire société à bras le corps.

### **Sur la politisation du grand âge, comme sur le recouvrement d'une expression citoyenne, l'éducation permanente joue – et doit continuer de jouer – un rôle essentiel**

*Dire et agir* dans l'espace public participe de la mise en exercice d'une réflexion collective telle que nous la pratiquons au sein d'Âgo. L'importance que nous accordons à ce que nous disent les aînés, tant dans leur désir de contribuer à une société en devenir que dans la réappropriation de leur vieillissement corporel, vient nourrir l'ensemble de ce deuxième numéro de *Constellations*. Avec le projet *Corps Accord*, notre association propose une autre perspective sur les représentations de la vieillesse, questionne la place réservée aux seniors dans notre société et encourage les possibilités d'agir à un âge avancé. Sur la politisation du grand âge, comme sur le recouvrement d'une expression citoyenne, l'éducation permanente joue – et doit continuer de jouer – un rôle essentiel.

# Ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre

Un partage d'expérience du Collectif contre les Violences familiales  
et l'Exclusion (CVFE)

Par Annick, Françoise, Chantal et Anne

*Où l'éducation permanente joue un rôle dans la lutte contre les discriminations sexistes et âgistes*

Corps politiques est un projet d'éducation permanente mené depuis 2021 par le Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion (CVFE). Il s'est donné pour objectif d'accompagner un groupe de femmes à «se tenir debout ensemble, visibiliser et dénoncer les discriminations vécues par les corps non normés et revendiquer une place à part entière dans la société». C'est dans ce cadre que se sont rencontrées les «Koko Girls» – nom par lequel se désignent les participantes porteuses du projet autour de l'âgisme. Au sein de leur groupe, elles ont échangé, témoigné, questionné la manière dont elles vivent leur avancée en âge, constatant avec Paul Verlaine qu'elles ne sont «ni tout à fait la même, ni tout à fait une autre».

Annick Grandry, animatrice, et trois Koko Girls, Françoise, Chantal et Anne, ont accepté de nous partager leur expérience. Une expérience qui fait écho au travail de terrain réalisé par Âgo, prolongeant ainsi nos propres réflexions, et nous laisse entrevoir des pratiques inspirantes. Cette contribution témoigne du rôle que joue l'éducation permanente dans le développement d'une réflexion critique sur des enjeux de société et dans le soutien à l'émancipation des citoyennes et citoyens.

**Annick**, 47 ans

Je suis animatrice en éducation permanente au Collectif Contre les Violences Familiales et l'Exclusion. Le CVFE œuvre depuis un peu plus de 45 ans auprès des femmes victimes de violences conjugales et de leurs enfants et ce par divers moyens: un refuge à adresse cachée pour les victimes, des consultations psychosociales et juridiques, une ligne d'écoute, un service d'insertion socio-professionnelle, une crèche, mais également des formations pour les professionnels, des publications et des

animations diverses proposées par le service d'Éducation Permanente. Nos ateliers d'éducation permanente se déroulent essentiellement en non-mixité choisie et s'articulent autour de trois axes: les violences conjugales, l'égalité entre les femmes et les hommes, l'exclusion sociale et culturelle.

En 2021, j'ai lancé le projet Corps politiques dans le but de dénoncer les discriminations subies par les personnes dont le corps est dit

## CVFE

**Le Collectif contre les Violences Familiales et l'Exclusion lutte contre toutes les formes de violences faites aux femmes mais aussi contre les formes de domination, de discrimination et d'exclusion qui touchent un nombre grandissant de femmes.**

non conforme, et ce, dans tous les domaines de l'existence (espace public et privé, emploi, milieu médical, médias, arts et cultures,...). Par ce projet mené entre femmes concernées par la thématique (y inclus l'animatrice), nous voulions revendiquer une place dans la société et des droits identiques à ceux de n'importe quel citoyen et citoyenne. Deux thèmes ont été traités séparément: grossophobie (discriminations visant les personnes en surpoids) et âgisme (discriminations liées à l'âge). Parlons de ce dernier opus. Le moyen choisi pour aborder ces questions a d'abord été la photographie. Nous visions une expo photos montrant les corps tels qu'ils sont vraiment, des clichés mettant en scène les préjugés subis et les revendications des participantes tels que conceptualisés et décidés par elles (la photographe étant un support au service des idées du groupe). Depuis 2 ans, l'expo a circulé dans de nombreux lieux dédiés ou non à la culture et au propos politique, et a débouché sur d'autres réalisations permettant aux groupes d'expérimenter divers moyens d'expression et de toucher d'autres publics: fanzine, slam et performance scénique, animations auprès de divers publics populaires et professionnels, dont une conférence sur l'âgisme organisée par le CAL Luxembourg et Respect Senior, et bientôt via une production théâtrale.

Ce qui m'a particulièrement touchée, c'est de constater combien la participation au projet est en soi un moyen de vivre sa citoyenneté, de (re)prendre le pouvoir et d'investir l'espace public en tant que femmes debout, de repolitiser des questions que l'on croyait individuelles.

Cet exercice de la citoyenneté se matérialise par tout ce qu'implique le projet: formuler son opinion et nommer son vécu des discriminations, le confronter à celui des autres et se sentir moins seule, en comprendre l'aspect systémique, être experte de son vécu, décider ensemble d'un propos commun et de la forme d'expression qu'il va prendre, faire entendre sa voix, réaliser qu'elle compte et aide d'autres personnes, la porter soi-même à l'extérieur quand une animation, une sensibilisation, une conférence ou un article est demandé au CVFE sur le projet et les questions d'âgisme.



Photographie exposée dans le cadre du projet d'éducation permanente *Corps politiques*, par Marjorie Goffart.

## Françoise, 73 ans

Pour moi l'âgisme renvoie à ce questionnement: D'où viens-tu? Te souviens-tu de l'enfant que tu étais? Que dirait-elle de toi à ce jour? Quels étaient tes projets, tes valeurs, tes objectifs? Qu'en as-tu fait? Le temps a fui comme le sable entre tes doigts. Le monde a changé, la terre a beaucoup tourné, qu'est devenue ta parole? «Sois vieille et ouvre-la» a remplacé «sois belle et tais-toi». Ta silhouette a bien épaissi et ton corps est tellement moins vif. Ta parole n'a plus beaucoup d'endroits où résonner. Tes repères sont souvent désuets et les modes d'expression et de communication notamment numériques mal connus pour toi. Comment non seulement persister mais encore évoluer dans cet univers

de plus en plus souvent étrange et peu familial? Comment garder un cap dynamique et positif malgré tous ces écueils dus au temps qui est passé? C'est grâce à notre travail de Koko et à ce projet du CVFE que je garde l'envie et le plaisir de m'y atteler. En étant ensemble avec nos questions, nous trouvons ensemble quelques réponses et surtout nous gardons humour et dérision. Partager nos voix leur donne du poids et de la résonance. Je ne suis plus seule et je contribue à une transmission grâce aux différentes activités d'éducation permanentes qui nous sont proposées... Pas envie de quitter le navire et curiosité de la suite... Plaisir des relations créées dans le groupe.

## Chantal, 60 ans

En participant à ce projet, je voulais dénoncer les diktats qu'impose la société aux corps des femmes et à leur apparence, casser les préjugés poussant à invisibiliser et dévaloriser les femmes vieillissantes. Dans mon dossier à charge: mes soucis de santé, l'arthrose prématurée, un bras et un genou en compote, ma non maternité si douloureuse et son questionnement du rôle premier assigné aux femmes, mon licenciement pour me remplacer par une plus jeune, mes rides, mes cicatrices, et mon look jugé trop sexy pour mon âge. Ainsi, malgré tout ce qui aurait pu me déclasser, ce travail collectif m'a permis d'assumer qui je suis aujourd'hui. Rencontrer divers publics et leur parler d'âgisme au travers des photos, fanzines, slams et animations m'a rendu confiance en moi et en la valeur de ma parole de femme non pas vieille mais expérimentée.



**Anne, 60 ans**

La colère avait envahi mes tripes et ces mots «trop vieille» avaient tendu mes muscles et mes mâchoires de façon disproportionnée. Éprouvée de l'âgisme jusque dans ma moelle osseuse, j'avais saisi ma chance offerte par le CVFE de partager pour ne pas me sentir seule et ensuite, afin d'habiliter une résonance par autrui de mes expériences douloureuses. La lecture de mon corps dans cette thématique allait dépasser ses dimensions physiques pour élargir mon savoir vers des recherches théoriques et vers la littérature enfantine de cette posture imagée vieillissante injustement casée dans une culture capitaliste et patriarcale. Avoir dû mettre mon corps en invisibilité empêchait toute revendication citoyenne saine que je voulais porter. Le groupe des Kokos s'est montré une force corporelle solidaire qui a permis et permet encore ce passage du Je au Nous qui dénonce, informe, déconstruit cette discrimination qui met nos corps en société sous tension depuis notre naissance.

## Corps politiques Réflexions autour de l'âgisme

Principales idées à retenir  
de nos échanges collectifs:

- ◆ La prise de conscience de son vieillissement au travers du regard des autres sur notre personne;
- ◆ Le décalage entre l'âge que le corps nous reflète dans le miroir et l'âge ressenti dans la tête et le cœur ainsi que les limites physiques que le corps nous impose petit à petit;
- ◆ Le corps «immontrable», «invisibilisé», et son aspect très genré puisqu'il y a davantage de pression sur le corps des femmes que la société définit par la beauté (normée), par sa désirabilité et la fécondité et dès lors, la disparition des femmes de plus de 50 ans dans les médias, la culture et l'art, la politique et les lieux de décision, etc.;
- ◆ Le tabou de la sexualité des femmes vieillissantes que nous avons traité par le biais des photos exposées notamment dans un Love Shop où nous avons d'ailleurs proposé une animation «sexualité et âgisme». Nous voulions parler de séduction, de plaisir sexuel pour cesser d'envisager la sexualité des femmes mûres uniquement sous l'angle médical (ménopause, fécondité);
- ◆ La difficulté à se nommer (personne âgée, vieille, vieillissante, d'âge mûr, senior,...), que le terme Koko a solutionné (en lingala, il s'agit d'un terme respectueux pour désigner les grands-mères). Le collectif des Kokos Girls était né.



# Oser parler de mon corps, à mon âge ? Chiche !

Un libre propos d'une femme d'Ascain

*Où l'on réunit corps âgé, intimité et citoyenneté*

Réfléchir sur le corps politique et la citoyenneté, c'est avant tout questionner la place que nous occupons dans la société. Ce dialogue avec soi-même et avec les autres prend une dimension singulière lorsqu'il s'agit de l'avancée en âge. En choisissant de parler ouvertement et sans détour de l'expérience de la vieillesse, ce libre propos ouvre un espace de liberté où chaque ride, chaque cicatrice, devient une part précieuse d'un récit personnel et collectif. Les femmes du groupe d'Ascain ne sont pas membres de notre association ; et pourtant leurs courtes contributions – qui ouvrent chacune des parties de ce numéro – s'inscrivent profondément dans une démarche d'éducation permanente.

Parler de la vieillesse, oser la raconter, c'est accepter de révéler ce qui est souvent omis et caché : les stigmates de l'âge, les changements corporels, les défis du quotidien. C'est affirmer une présence. Être visible, être accompagné. Ainsi, cet engagement pour la dignité et la liberté du corps vieillissant se révèle non seulement un acte personnel de réappropriation mais aussi un geste politique fort, appelant une reconnaissance sociale du grand âge.

## **Parler vieillesse, corps et espace public...**

Pour aborder un tel thème, il est tentant de rester prudemment à un niveau abstrait. Éluder les questions épineuses. Éviter les évocations dont on pourrait craindre qu'elles provoquent l'embarras, voire la répulsion, et en retour la honte d'un corps qui se délite.

On peut poétiser, philosopher, en faire de jolies métaphores, ça n'en laisse pas moins les vieilles

et les vieux vivre la dégradation de leur corps dans la solitude. Il est tentant de lisser le propos... mais ce serait passer à côté d'un véritable enjeu car tout ce qui est maintenu dans le silence et le secret de l'intime, est justement ce qui, au fur et à mesure du vieillissement prend de la place et se fait de plus en plus exigeant.

Ces secrets-là risquent bien de nous livrer à l'arbitraire, car celui ou celle qui, un jour ou l'autre, aura à nous prendre en charge et donc à les partager ces secrets (parfois à son « corps défendant »), ne le fera pas nécessairement dans la bienveillance requise, n'en aura peut-être pas les moyens, pas le temps, pas la force de caractère. Particulièrement si ces « choses » ne sont pas nommées. D'où l'importance de dire! d'oser mettre des mots! Alors osons!

### **Mon corps... oser parler de mon corps, à mon âge? Chiche!**

Je suis femme, et je suis vieille. Le regard public est féroce avec le corps des vieilles:

- Allons, maintenant, tu devrais porter des manches longues!
- Elle est trop courte ta robe, on voit tes genoux!
- Tu vas quand même pas sortir en short?
- Enfin, c'est indécent, tu devrais porter un soutien-gorge!!!

Contrôler et cacher: ce serait la règle? Eh bien non! Pas pour moi! J'ai toujours aimé la liberté du corps. J'ai aimé danser, j'ai aimé nager, j'ai aimé la nudité quand c'était possible, j'ai aimé les sensations de l'air, du soleil, de l'eau sur ma peau nue. Et ça n'a pas changé. Il y a dans les milieux naturistes une tolérance tout à fait sa-

lutaire: on y voit plus de corps vieux, obèses, difformes, amputés, déficients, ... que de corps «aux normes», et c'est le reflet de la population! Dans ces zones protégées des regards inquisiteurs, les vieilles ne cachent pas leur corps. Et ces corps marqués par l'âge, nus, au naturel, je les trouve beaux, tous, dans leurs diversité.

**Il est tentant de lisser le propos... mais ce serait passer à côté d'un véritable enjeu car tout ce qui est maintenu dans le silence et le secret de l'intime, est justement ce qui, au fur et à mesure du vieillissement prend de la place et se fait de plus en plus exigeant.**

### **Vas-y!**

Je tenterai donc l'exercice de parler du mien, pour encourager mes sœurs, pour que toutes nous osions! Parler vrai, parler cru s'il le faut! Voilà: avec le temps, mon corps est devenu lourd, et lent à mouvoir,



## Ça...

Il est parcouru de cicatrices, souvenirs de chutes, d'opérations et d'accidents. Il s'est lesté de mémoire. Non, il n'est pas «déformé», ses formes ont simplement évolué au cours du temps, témoins des grossesses, des allaitements et des marques du travail sédentaire. Ma taille a presque disparu au profit d'un ventre qui a pris du volume. Mes hanches se sont épaissies (ce qui ne m'empêche pas de danser la salsa!). Ma peau se laisse aller, elle a perdu son élasticité. Et se froisse un peu partout, formant selon l'endroit des rides, des plis, ou même des chiffonnades agrémentées de taches brunes sur les mains, les bras. Ça a une certaine esthétique! Mes petits seins aussi se laissent doucement vaincre par loi de la gravité, vu que ma peau n'est plus assez tonique pour les sangler. D'aucuns diraient «ses seins sont fatigués»: faux! Ils ne sont pas fatigués du tout: ils sont encore sensibles et réagissent sous les caresses. D'ailleurs tout mon corps

réagit sous les caresses. Il est encore source de plaisir, est-ce tabou de le dire? Il aime encore l'amour, et le plaisir, mais oui!

Ce corps, j'ai appris à l'écouter plutôt que le maîtriser. À lui lâcher du lest.

## Ça...

C'est comme avec les vêtements... Mon corps ne supporte plus les vêtements qui emprisonnent: qui compriment les hanches, qui serrent la taille, les *leggings* qui emprisonnent les jambes, il déteste le synthétique, lui préfère la légèreté du coton ou de la soie en été et la chaleur de la laine en hiver. Ce ne sont pas des caprices, ce sont des demandes raisonnables! Alors je lui passe tout: je lui choisis des vêtements amples en fibres naturelles. Pour les trouver, il me faut beaucoup marcher, faire les recycleries, les brocantes, fuyant ainsi ce que l'industrie de la mode propose aux femmes: des vêtements ajustés, synthétiques et inconfortables! Je ne souffrirai plus pour être belle!

## Ça...

Au chapitre du relâchement, évoquons, et c'est pas drôle, les sphincters qui nous font des blagues, les fuites, les besoins urgents, ... Sans l'avoir senti venir, il m'arrive maintenant de lâcher un pet pas vraiment silencieux. Ouille, la honte! Mieux vaut en rire, non? Oui, je pète, pas vous? Depuis que j'en parle, j'ai compris que je n'étais pas la seule, nous sommes toute une ribambelle! Et pour les besoins urgents en ville, c'est compliqué! Nous aurions rudement besoin de toilettes publiques!!! non, pas une ou deux, beaucoup!



## Et ça...

Sans parler de la mécanique qui se grippe: Les articulations douloureuses, les levers pénibles le matin, les jambes lourdes, ... quand ce n'est pas le cœur qui peine. Donc ralentir. Chercher un banc pour s'asseoir, une rampe le long d'un escalier. Pas gagné non plus! Beaucoup de bancs et des rampes partout où il faut grimper ou pire: descendre.

Les bancs, les toilettes, les rampes: pourquoi, n'y pensent-ils pas? (Ne veulent-ils pas?) Nous jouissons d'une médecine hyper-technicisée capable de nous prolonger la vie et une société parfaitement incapable de nous la garantir confortable jusque dans une grande vieillesse ainsi créée.

## Et enfin...

Si je vis assez longtemps et que «les choses» se dégradent encore un peu plus, que je sois empêchée de bouger, de marcher, que ce soit l'immobilisation, l'hôpital et le spectre grimaçant de la dépendance. Que ce corps devienne souffrance. Que le réseau d'amis solidaires et de services de secours ne suffise plus. Permettez-moi que j'arrête de batailler! Je ne délèguerai la «gestion» de mon corps à personne: mon corps aurait cessé d'être un allié. Je pense alors que je perdrais tout sens au restant de mes jours. Et je revendique alors le droit de quitter la vie si telle est ma décision, sans drame et sans regrets. En attendant... mon corps et moi faisons bon ménage: nous continuons à lutter ensemble pour le droit d'être respectés dans l'espace public! Lui à travers moi, moi à travers lui!

## Femmes d'Ascain... qui sont-elles?

Leur choix de vacances numéro 1, ce sont les randos itinérantes, pédestres ou à vélo, une semaine, dix jours ou plus, souvent en groupe, genre colo ou camp scout. Elles ont toujours aimé ça, l'aventure et le collectif. Cette année, après quelques accrocs de santé pour les unes, ou simplement l'âge qui se fait sentir pour les autres, beaucoup ne sont plus en mesure de suivre les amis restés plus sportifs dans leurs pérégrinations. Elles les voient partir sans elle avec mélancolie. Alors l'une d'entre elles, Amélie, tombée amoureuse du Pays Basque, a proposé aux autres de le leur faire découvrir, l'espace d'une semaine, mais non plus «à la dure» comme elles en avaient l'habitude:

« Cette fois, les filles, nous allons nous autoriser du confort, nous choisirons une maison pour son charme, une grande maison basque où se sentir à l'aise ensemble pour lire, cuisiner, jouer, méditer, chanter, discuter, danser, ... où nous pourrions nager, il y aura une piscine! ce sera dans un petit village de l'arrière-pays d'où partent des chemins de rando pour celles qui veulent marcher. Un lieu où être bien! »

Elles trouvèrent leur maison à Ascain et furent huit à embarquer dans le projet. Huit entre 68 et 78 ans. Elles y étaient quand leur parvint la proposition de Bertrand Gevert d'écrire le « Libre Propos » dans une revue inconnue d'elles, Constellations. Elles s'organisèrent un atelier d'écriture animé par deux d'entre elles. En sortirent des contributions sous forme de récit, de témoignage, de poème, de libre propos, qu'elles choisirent de signer collectivement: Femmes d'Ascain.

# Au cœur et au corps

Une contribution de Pascale Broché,  
psychologue chez Respect Seniors

*Où l'on interroge le regard porté sur la vulnérabilité des personnes âgées*

Pascale Broché est psychologue pour l'Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés, mieux connue sous le nom de Respect Seniors. Sa contribution poursuit les réflexions des chapitres antérieurs, en montrant les conséquences effectives des discours, représentations et pratiques âgistes, qui s'immiscent dans l'acte du soin et éprouvent le cœur et le corps. À travers sa présentation de leur service d'accompagnement, elle nous expose quelques situations concrètes auxquelles sont confrontés les travailleurs psychosociaux de Respect Seniors : au sein du foyer familial comme d'une chambre en maison de repos, la maltraitance surgit dans un quotidien où les aidants et les professionnels, souvent en souffrance, sont mis sous tension.

**Où sont les limites de l'acceptable ? Où situer la frontière entre bienveillance et maltraitance ? Ce chapitre vient interroger le regard que tout un chacun pourra porter sur la vulnérabilité des personnes âgées.**

*« Madame est atteinte d'une démence à un stade sévère. Elle habite avec son fils qui est dans le déni de la maladie et réagit de manière de plus en plus inappropriée... Les aides à domicile sont démunies... »*

*« Une équipe du domicile s'inquiète de violence d'un époux sur sa femme. Le couple a toujours fonctionné ainsi, à quoi bon... Mais Madame est à présent désorientée et n'a plus les mêmes ressources qu'autrefois... Jusqu'où tolérer la situation ? »*

Lorsqu'une situation interroge les limites acceptables et met en évidence des valeurs en tension, les aidants proches comme les professionnels de première ligne peuvent se trouver paralysés dans les actions à mettre en œuvre. Privilégier une valeur signifie sacrifier l'autre... Où se trouvent alors les frontières entre bienveillance et maltraitance ?

Les appels aux permanences de Respect Seniors sont multiples et variés. Ainsi, ce professionnel travaillant au sein d'un hôpital qui s'inquiète pour cette dame hospitalisée

à plusieurs reprises et qui semble à chaque fois dénutrie, épuisée et qui lui a confié vivre dans une caravane depuis plusieurs mois car les enfants occupent la maison. Dans cet autre exemple, un aidant qui s'épuise et se laisse aller, ne se soigne plus, perd ses amis, son sommeil pour veiller sur cet autre pour lequel il se sacrifie au risque de se perdre ou de le maltraiter. Enfin, cette mère, fatiguée, à bout, qui protège, entretient et abrite ce fils devenu grand, la bonne cinquantaine qui est perdu, désœuvré et dont le corps souvent vacille.

Ces corps éprouvés, maltraités, malmenés peuvent, à travers un travail d'accompagnement recouvrer une place au sein de la société en récupérant tantôt des droits qui furent bafoués, une place, un rôle. La réappropriation d'un projet de vie, d'un corps fût-il âgé, d'une fin de vie, d'une certaine dignité, sont autant d'enjeux soulevés par les situations rencontrées par Respect Seniors.

## **Contexte des maltraitements**

La maltraitance se traduit par un non-respect des droits fondamentaux du fait d'une vulnérabilité liée à l'âge. En Belgique « 1 aîné sur 4 dit avoir été confronté à au moins un type de maltraitance » selon Amnesty International<sup>1</sup>. L'OMS précise qu'une personne de 60 ans ou plus sur six dans le monde serait victime de maltraitance mais seul 1 cas sur 24 serait signalé<sup>2</sup>.

**« Tout acte ou omission commis par une personne ou un groupe de personnes qui, au sein d'une relation personnelle ou professionnelle avec un aîné, porte ou pourrait porter atteinte physiquement, moralement ou matériellement à cette personne<sup>3</sup>. »**

Pendant la crise sanitaire, certaines mesures qui ont été prises relevaient de décisions unilatérales qui uniformisent l'ensemble des aînés à la catégorie de personnes vulnérables à protéger. Ce régime d'exception s'est parfois prolongé dans des limites déraisonnables, confinant à une forme d'âgisme et pouvant causer des syndromes de glissement. Mais la crise du Covid-19, la pénurie de soignants, n'ont fait qu'exacerber des enjeux emblématiques

préexistants: les enjeux individuels versus des enjeux collectifs posant avec acuité la question de savoir comment préserver la singularité lorsqu'elle se fond dans la collectivité.

On ne peut envisager l'âge d'un sujet vieillissant sans considérer le contexte dans lequel la personne se trouve et ce qui rend cette personne plus ou moins vulnérable. Un aîné disposant de ressources plus importantes pourra faire face différemment à un abus financier que celui qui a moins de moyens ou encore l'existence d'un réseau social suffisant peut accompagner un aidant qui ne s'épuisera pas s'il trouve du relais pour l'accompagner. La compréhension, la possibilité d'accéder à de l'aide, l'entourage qui gravite autour de l'aîné sont autant de paramètres qui vont influencer la manière dont la maltraitance sera vécue et appréhendée. Une personne isolée qui a donné son entière confiance à une personne qui s'occupe d'elle ne pourra pas se positionner de la même manière que celui ou celle qui dispose d'autres personnes ressources, d'autres liens et d'autres discours. Il apparaît dès lors indispensable d'envisager les différents facteurs de risque et de protection qui entourent l'aîné pour lui apporter l'aide la plus adéquate compte tenu des enjeux soulevés.

## **Des atteintes multiples et variées au corps et au cœur**

La maltraitance peut plonger celui ou celle qui la subit dans une forme de sidération, de stupeur, d'incompréhension. L'image de soi peut au passage être écornée, quand on s'est laissé abuser on peut se penser vulnérable, faillible. Les pertes de liens, de repères, de confiance, sont souvent présentes.

Ainsi, une aînée abusée financièrement par sa petite-fille décrivait, au-delà de l'argent pris, la difficulté à admettre que la relation soit brisée et la confiance perdue. Un autre exemple pourrait être celui de ce patient récemment

pensionné qui s'était vu affublé d'un « *Alors papy on est tombé ?* » paternaliste qui le laissait sidéré. Régulièrement, les victimes se taisent, parce qu'elles sont meurtries, qu'elles n'ont pas toujours conscience du côté anormal, voire illégal, de la situation qu'elles endurent. Un sentiment d'impuissance profond peut exister, une impression de ne pas pouvoir, savoir se défendre. Il est difficile pour une mère de mettre des limites à son fils au risque de perdre toute relation avec celui-ci même si elle comprend qu'il abuse d'elle. Sortir du silence et laisser voir le corps meurtri, libérer sa parole, c'est oser dépasser la crainte des représailles, du chantage. C'est aussi parfois prendre le risque de perdre le lien avec un être adoré dans lequel on avait placé toute sa confiance.

## Proposer un accompagnement

Ce que je m'apprête à faire est bien quelque chose que l'autre ne peut faire lui-même ?

Lui ai-je demandé son avis ?

N'ai-je pas confondu le fait qu'il dépende de moi pour faire quelque chose avec le fait de décider pour lui ?

Qu'est-ce qui justifie de faire des démarches sans l'impliquer ?

Pour le protéger, mais de quoi ?

Certaines situations mettent les professionnels sous tension, voire en souffrance. Pour encadrer les décisions complexes qui interrogent les limites acceptables de certaines situations à risque de maltraitance, Respect Seniors propose des rencontres avec les professionnels. Lors de celles-ci, les intervenants psychosociaux questionnent et clarifient la position de l'institution concernée et accompagnent l'équipe de professionnels en fonction de leur cadre de référence. Ils relèvent avec eux les différents éléments du contexte qui déterminent la situation. Ils définissent ensemble les valeurs et les croyances qui sont en jeu. L'objectif de Respect Seniors est d'aider les professionnels à donner du sens à leurs pratiques pour prévenir la

maltraitance au sein de la relation, pour rechercher l'équilibre entre l'individu et la collectivité.

Dans la même optique, Respect Seniors organise des rencontres entre groupes d'aînés, de professionnels, ou encore intergénérationnels, pour permettre d'anticiper et d'exprimer les choix de vie par le biais d'outils réflexifs. Il s'agit de penser plus tôt à plus tard, mais aussi de favoriser l'ouverture du dialogue avec les familles et les professionnels<sup>4</sup>.

Face à la maltraitance, il importe de restaurer l'équité sans se substituer à l'autre. Pour cela, il faut se questionner sur l'adéquation entre ce que nous proposons à l'autre et ce dont il a besoin. En effet, les aînés sont trop souvent réduits à leur seule vulnérabilité. Un des premiers droits bafoués que nous rencontrons dans notre pratique de terrain chez Respect Seniors est la considération des seniors comme des personnes qui ne seraient plus adultes et auraient perdu leur présomption de compétence, voire leur majorité. Aucune date de péremption n'existant, nous œuvrons avant tout pour que l'aîné soit respecté dans ses droits comme tout citoyen en luttant contre les représentations et les discriminations bien ancrées dans notre société. En ce sens, la lutte contre la maltraitance et contre l'âgisme est une problématique sociétale dont nous devons nous saisir car elle concerne l'ensemble des citoyens.

## Ouverture

Chez Respect Seniors, les situations de maltraitance rencontrées ne sont sans doute pas toutes liées à de l'âgisme. Il ne s'agit pas forcément d'un abus ou d'une violence à l'encontre d'un aîné considéré comme vulnérable ou fragilisé et dont on va vouloir profiter... Par contre, cette image du petit vieux qu'il faut protéger semble omniprésente dans la société. Lors de nos appels ou de nos interventions, nous entendons souvent des familles, des professionnels, qui ont un regard empreint de condescendance

ou infantilisant pour les aînés. Et lorsque nous mentionnons ne rien faire sans l'accord d'un aîné qui est présumé capable et compétent pour décider pour lui-même, nous avons régulièrement des réactions surprises voire hostiles qui ne comprennent pas cette approche - laissant alors sous-entendre qu'il serait normal, courant, de décider pour l'autre à partir d'un certain âge...

Ainsi, la sensibilisation à la lutte contre la maltraitance doit se poursuivre afin d'éviter des lectures âgistes. Auprès des intervenants, pour prévenir le paternalisme et les décisions unilatérales; auprès des aidants, pour éviter l'épuisement de ceux-ci et le manque de communication au sein des familles. Les droits des aînés sont parfois limités parce qu'«à leur âge», on ne les laisse plus prendre telles ou telles décisions. Soit parce qu'on ne les croit plus capables, soit parce que l'entourage et les pro-

fessionnels pensent savoir ce qui est mieux pour eux. Cela résulte aussi de la vision que peut avoir la société des seniors: des personnes fragilisées, que l'on se doit de protéger, même contre leur gré. En maison de repos, l'on fait souvent à la place de la personne car ça va plus vite ou simplement pour aider. Est-ce qu'on aide vraiment? À trop aider ne renforçons-nous pas la dépendance?

Respect Seniors s'interroge sur les enjeux du vieillissement et privilégie une démarche axée sur la singularité de l'être, de son vécu et de ses besoins. En restant attentif à identifier la complexité de la situation et les tensions entre respect de la volonté et risques acceptables. Le soutien psychosocial des aînés, de leur famille, des professionnels du soin, vise à permettre un recouvrement de la parole, de l'identité, des droits. Et au passage d'un corps maltraité vers un corps accompagné.

## Respect Seniors

L'association, aussi appelée Agence wallonne de lutte contre la maltraitance des aînés, a pour mission d'apporter information, assistance et sensibilisation. Elle assure un accompagnement psychosocial individualisé aux seniors confrontés à un acte maltraitant. Ainsi, pour la seule année 2022, Respect Seniors a reçu 3.955 contacts entrants, dont un tiers concernait une action de prévention et plus de la moitié, une situation de négligence ou de maltraitance (physique, mais aussi psychologique, financière, civique, etc.).

*Pour toute demande, n'hésitez pas à contacter la permanence téléphonique au: 0800/30 330 (appel gratuit, du lundi au vendredi, de 9h à 17h) ou à vous informer directement sur le site internet: [www.respectseniors.be](http://www.respectseniors.be)*

- 1 « Sondage sur l'âgisme envers les aînés: les chiffres de 2021 », publié par Amnesty International le 28 septembre 2021.
- 2 « Maltraitance des personnes âgées », publié par l'Organisation mondiale de la Santé le 13 juin 2022.
- 3 Selon la définition donnée par le CWASS (Code Wallon de l'Action Sociale et de la Santé).
- 4 « Question & Moi: des histoires de choix! » est un outil créé par l'asbl Respect Seniors qui permet d'anticiper le dialogue autour des différents choix de vie (choix de santé, choix du lieu de vie, choix financiers, choix de fin de vie, etc.).

# Vieillesse et sans-abrisme : la rencontre de deux monstres ?

Un partage d'expérience avec Eileen Brouillard et Tom Vander Linden, travailleurs sociaux pour Infirmiers de Rue, et Valentine Peren, coordinatrice à Senior Montessori

*Où l'on soutient que le sans-abrisme accélère et intensifie le processus normal de vieillissement*

Le dénombrement du sans-abrisme rapporté en mars 2024 par la Fondation Roi Baudouin révèle l'ampleur que prend aujourd'hui ce phénomène sur l'ensemble du territoire belge : il concerne quelque vingt mille personnes en Wallonie. Les élections apparaissent comme une opportunité pour engager des politiques structurelles de lutte contre la grande précarité urbaine et contre le mal-logement. Celles-ci peuvent s'appuyer sur les actions déjà mises en place par le milieu associatif – comme le dispositif *Housing First* qui vise au relogement des publics fragilisés par la vie en rue. Ainsi, avec un réseau de partenaires, parmi lesquels Infirmiers de Rue, Senior Montessori a lancé en 2021 un projet visant à faciliter l'entrée en maison de repos d'un public sans-abri âgé. Dix-sept personnes ont depuis été relogées.

Eileen Brouillard et Tom Vander Linden, travailleurs sociaux pour Infirmiers de Rue, et Valentine Peren, coordinatrice à Senior Montessori, sont tous les trois jeunes et pleinement investis. Nous les avons rencontrés pour partager leur expérience sur ce projet commun. Un projet qui croise vieillesse et sans-abrisme, deux mondes étrangers l'un pour l'autre et qui, par la force des choses, par l'ampleur que prennent ces grands défis de société, ont été amenés à collaborer. Ou, une rencontre entre deux monstres – tant les imaginaires collectifs qui gravitent tout autour sont puissants.

## Infirmiers de rue

L'organisation psycho-médicosociale est l'un des grands acteurs de la lutte contre le sans-abrisme à Bruxelles. Elle y contribue en accompagnant vers une sortie de la rue les publics les plus vulnérables: un suivi qui se veut inconditionnel, aussi longtemps que la personne en fait la demande. Ainsi, leurs « patients » - terme moins stigmatisant que celui d'usager ou de bénéficiaire, et qui renvoie à l'histoire de l'association - cumulent souvent les fragilités: sexe, âge, état de santé physique et mental, handicap, addictions, ... Selon Infirmiers de Rue, le logement doit être le point de départ de la lutte contre le sans-abrisme (on parle d'*Housing First*). Il permet de reprendre le contrôle de sa vie et de sa santé, de se sentir en sécurité et de réintégrer la société. Vingt-quatre patients ont pu être relogés en 2023, et plus de deux cents depuis la fondation de l'association en 2006.

Nadège<sup>1</sup> est une dame de 67 ans qui a vécu près de vingt ans en rue. Quand nous l'avons rencontrée, il y a six ans déjà, elle vivait dans une gare de Bruxelles. Au départ, elle se montrait assez méfiante envers notre équipe: elle craignait les fausses promesses, et refusait toute proposition d'aide. Sans revenu, elle survivait grâce à un réseau qui s'était tissé autour d'elle dans la gare: les passants s'arrêtaient pour lui donner à manger, une serveuse d'un restaurant la soutenait dans ses démarches, etc.

Au fil des mois, à force de revenir, nous avons pu créer du lien avec elle, par petites touches. Nadège aimait prendre soin d'elle, et nous prenions le temps de faire des manucures, de mettre du vernis, de passer une lingette sur son visage. À l'époque, elle nous disait qu'elle n'avait pas de famille, et qu'elle ne voulait pas d'aide pour trouver un logement. Elle se débrouillait très bien seule, disait-elle.

Il y a deux ans, en mars 2022, la santé de Nadège s'est dégradée. Elle ne se nourrissait plus, ne bougeait plus et refusait de parler aux passants qui venaient la voir. Suite à l'inquiétude

croissante du réseau, nous décidons finalement d'appeler une ambulance. Nadège est hospitalisée d'urgence. À l'hôpital, sa situation administrative est mise en ordre. Nous lui parlons alors du projet Montessori.

Il y a maintenant plus d'un an, Nadège est finalement entrée en maison de repos. Aujourd'hui, elle n'aime pas parler du passé, mais est bien ancrée dans le présent: elle participe aux ateliers cuisine, chant et billard de la résidence où elle se trouve. Il y a quelques semaines, elle a renoué avec sa sœur, sa nièce et sa cousine, qui lui rendent désormais visite chez elle. Elle a repris du poids, et aime toujours autant porter du vernis.

**Témoignage écrit par Eileen Brouillard**

<sup>1</sup> Le nom de la patiente a volontairement été modifié

## Sortir de la rue

«Le public âgé que nous accompagnons ne correspond pas vraiment à la définition courante de la vieillesse», commence par reconnaître Tom, jeune travailleur social pour Infirmiers de Rue. Il faut dire qu'à partir de cinquante ans, nombre de personnes sans domicile présentent déjà des fragilités physiques, cognitives et sociales, que l'on associe d'ordinaire au grand âge: perte d'autonomie, problèmes de mobilité, troubles du comportement, incontinence, dénutrition, solitude, ... Ou comme le dit sa collègue Eileen: «*Quelqu'un qui approche la soixantaine peut en faire vingt de plus.*»

En rue, l'on vieillit et l'on meurt prématurément. Aux alentours de cinquante ans, en moyenne, indiquent les chiffres. Le Collectif les Morts de la Rue observe ainsi que neuf décès sur dix recensés en Région bruxelloise entre 2005 et 2020 concernaient des personnes de moins de septante ans<sup>1</sup>. Cette mortalité précoce est d'autant plus frappante qu'elle contraste avec celle de la population générale, dont l'espérance de vie à la naissance dépasse les quatre-vingts ans. Habiter dehors est d'autant plus difficile que l'on avance en âge: les déplacements, la fatigue, le froid, les agressions, le manque d'hygiène, font endurer un corps de moins en moins résistant.

### En rue, l'on vieillit et l'on meurt prématurément.

Cette vulnérabilité fait de l'accompagnement et du relogement une priorité. Mais la réintégration s'avère parfois compliquée pour celles et ceux qui ne sont plus habitués à vivre seul. L'isolement, la consommation, le squat, le laisser-aller jusqu'au syndrome de glissement, sont autant de risques pour la personne âgée relogée. Alors, quand sa situation se dégrade malgré l'accompagnement, il faut l'orienter vers un dispositif plus adapté... la maison de

repos. C'est ce qu'explique Eileen: «*Nous devons souvent trouver des aides à domicile pour le ménage, pour les courses, pour l'administratif, pour les soins, et assurer le suivi. Là-bas, il y a déjà tout un réseau qui permet de mieux répondre à l'ensemble de ces besoins.*»

Si les référents d'Infirmiers de Rue exposent leur point de vue, la personne doit toujours être demandeuse. Rares sont les patients qui accepteront d'emblée une telle idée. La maison de repos est souvent «le dernier chez-soi<sup>2</sup>» de ses résidents. Mais n'est-ce pas préférable que de vieillir sans abri?

### Déconstruire les représentations

Avec un réseau de partenaires, parmi lesquels Infirmiers de Rue, Senior Montessori a lancé en 2021 un projet visant à faciliter l'entrée en maison de repos d'un public sans-abri âgé. Valentine Peren est responsable de sa coordination. Cette initiative aura permis de faire se rencontrer deux mondes étrangers autour desquels gravitent de puissantes représentations: la vieillesse et le sans-abrisme. D'un côté comme de l'autre, ces publics partagent une méfiance réciproque. Eileen et Tom travaillent alors à présenter une nouvelle image de la maison de repos à leurs patients, tandis que Valentine forme le personnel afin de déconstruire la figure stigmatisante du *clochard*.

Le regard ambivalent que l'on peut porter sur «le sans-abrisme à l'âge de la vieillesse<sup>3</sup>» se manifeste par un discours qui oscille entre mérite et non-mérite, entre accident de la vie et mauvais choix. Les individus seraient donc soit responsables de ce qu'il leur arrive, soit les victimes d'une tragédie «*qui pourrait arriver à tout le monde du jour au lendemain*». Antagonistes, ces deux représentations sont cependant lacunaires: l'une comme l'autre font fi des fac-

teurs structurels et des déterminismes sociaux qui viennent enserrer tout parcours de vie.

Et du point de vue des personnes demandeuses d'un logement, cette ambivalence se retrouve dans la manière dont elles conçoivent la maison de repos: un cadre qui va à la fois limiter et rendre possible. Le défi va être à montrer aux futurs résidents que ce qu'ils croient perdre en liberté, ils le récupèrent en autonomie. *« Je me souviens d'un bénéficiaire qui se plaignait de ne pas avoir le droit de fumer à l'intérieur de sa chambre. Mais quand il le faisait en rue, dans quelles conditions c'était... Ce n'était pas non plus quand et où il le voulait. »*

Le projet coordonné par Senior Montessori vise notamment à accompagner le personnel de soin qui présentent des craintes quant aux troubles du comportement, à l'addiction et à la santé mentale de ces nouveaux résidents. En effet, les maisons de repos ne sont pas toujours adaptées pour répondre à leurs besoins spécifiques. La sociologue Laureline Coulomb constate ainsi une certaine «réticence des acteurs de la santé et du social spécialisés dans la prise en charge des personnes âgées, qui craignent que ce public ne représente une charge de travail supplémentaire et

dont le vieillissement prématuré ne répond pas aux critères habituels de leur intervention<sup>4</sup>». Valentine se montre compréhensive: *« C'est difficile à porter pour elles d'être au service d'une personne âgée qui a leur âge. »*

Cet agencement particulier des générations au sein de la résidence ne va de soi ni pour le personnel ni pour les résidents: *« C'est normal, défend Tom. À soixante ans, qui estime devoir entrer en maison de repos? »* Celle-ci reste encore associée, dans notre imaginaire collectif, à la grande vieillesse et à la dépendance. À un lieu où l'on ne vit pas, mais où l'on termine sa vie. Où l'on ne soutient pas l'autonomie, mais où l'on assiste la dépendance. Où l'on ne s'ouvre pas au monde, mais où l'on en est exclu. En reprenant la formule du sociologue Thibaut Besozzi, nous pourrions alors nous demander si leur relogement ne renforce pas le sentiment partagé par certaines personnes sans-abri âgées selon lesquelles «l'avenir est derrière eux<sup>5</sup>».

**« C'est difficile à porter pour elles d'être au service d'une personne âgée qui a leur âge. »**

## Senior Montessori

L'association s'est donnée pour mission de faire évoluer les pratiques d'accompagnement et de soutien aux personnes fragilisées en promouvant un regard positif sur le vieillissement et les situations de dépendance. Cette approche se base sur l'utilisation des capacités préservées, sur l'adaptation des activités et sur l'ajustement des environnements physiques et sociaux. La méthode Montessori est véritablement centrée sur la personne âgée afin que celle-ci puisse retrouver un sentiment d'appartenance à la communauté, continuer de réaliser des activités porteuses de sens pour elle et avoir le sentiment de contrôler sa vie. *« Ne jamais faire à la place de la personne. Et si ce n'est pas parfait, c'est fait par. »*

## Entrer en maison de repos

L'entrée en maison de repos est une étape et le maintien en logement, une autre. Cet habitus, pour reprendre un concept de Pierre Bourdieu, acquis dans la rue constitue un obstacle à leur réintégration. Autrement dit, les sans-abri âgés ont incorporé toute une série de dispositions – de manières d'être, de faire, de penser – qui, si elles faisaient sens dans un environnement où il leur fallait survivre, ne sont pas forcément adaptées au cadre institutionnel. Nous pourrions ainsi mentionner quelques comportements problématiques tant pour la dignité du résident que pour les normes et exigences de propreté au sein de l'institution: accumulation de détritus en raison d'un syndrome de Diogène, camouflage des draps souillés, refus de se laver.

### « À soixante ans, qui estime devoir entrer en maison de repos ? »

Ni la méfiance ni la réticence ne s'apparentent à de la simple irrationalité. En fait, la saleté semble participer au renforcement du système immunitaire. C'est ce qu'explique Valentine: «*Là où la couche de crasse était une barrière imperméable contre les microbes et les infections, leur corps devient d'abord plus perméable à certaines maladies.*» Il faut donc retravailler avec eux leur sens de l'hygiène et,

plus largement, les raisons du non-recours à l'assistance et de la résistance aux soins.

Lorsque le lien a été brisé par des années dans la rue, la confiance et la dignité ne reviennent que par un travail de longue durée. Recueillir son consentement – au sens de son accord, de son implication et de sa participation au processus décisionnel – est un facteur clé au bien-être du résident. Mais que peut signifier le libre choix dans une situation où se croisent grande précarité, polytoxicomanie et troubles cognitifs? Des recherches sociologiques en santé mentale tendent à ainsi montrer que tout l'enjeu consiste à «*construire un consentement<sup>6</sup>*» qui soit vu et vécu comme acceptable – et ce autant pour la personne âgée que les professionnels qui l'accompagnent. Dans une interstice sans cesse renégociée. Si la force et la contrainte ne sont jamais une solution, il faut parfois «*peser avec eux le pour et le contre, passer de temps en temps par des chemins de traverse*». Ici intervient le travail de médiation de Senior Montessori. Tout le monde, y compris la personne relogée et son référent *Housing First*, est réuni autour de la table pour un temps de concertation: partager son expérience, discuter des zones de friction, trouver ensemble des solutions à mettre en place, ou simplement faire un suivi du relogement.

«Un homme d'une cinquantaine d'année refusait de faire des séances avec un kiné. Cela faisait quatre mois qu'il était couché, à la rue, sur un matelas. Il ne bougeait ni pour faire sa toilette, ni pour manger, ni rien. Il faut imaginer l'état. On a déjà dû batailler pour qu'il franchisse la porte de la maison de repos. Ses bras étaient atrophiés, il ne pouvait pas se lever de sa chaise roulante, mais les "blouses blanches", il ne voulait pas les voir. Alors on a voulu comprendre ses besoins, ce qu'il voulait: "À mon âge, cela me gêne que l'on m'aide à uriner, j'ai envie de pisser debout tout seul." Et voilà, on avait un projet qui faisait sens pour lui: pisser debout. On a ensuite travaillé à améliorer son quotidien à partir de ce projet, sans apposer l'étiquette du soin.»

## « Être vieux, ce n'est pas la fin »

Cela semble paradoxal, mais l'accueil ne constitue pas forcément la dernière étape du parcours de vie des personnes relogées. Il faut voir la maison de repos comme un lieu où l'on continue de mener des projets, comme un cadre qui rend possible l'exercice de son autonomie. Souvenons-nous du témoignage d'Eileen. Nadège, la patiente hospitalisée d'urgence, a renoué avec sa famille. Elle participe aux ateliers cuisine, chant et billard de la résidence. Elle a repris du poids, et aime toujours autant porter du vernis.

En rue, disions-nous dans l'introduction de ce chapitre, l'on vieillit et l'on meurt prématurément. Loin d'être une donnée naturelle, rappellent les recherches sur les inégalités sociales de santé, l'âge biologique d'un individu témoigne de son parcours biographique: les marqueurs corporels viennent objectiver les discriminations et les injustices subies tout au long d'une vie. Le nombre d'années que l'on passe dans la rue semble à la fois accélérer et intensifier le processus normal de vieillissement. Voilà qui soulève des enjeux d'identité, d'autonomie, de rapport au monde et de maintien de prises sur celui-ci. En cela, nous pourrions faire l'hypothèse que le sans-abrisme exacerbe « l'épreuve du vieillir<sup>7</sup> » à laquelle nous serons toutes et tous, mais inégalement, confrontés un jour.

## Le nombre d'années que l'on passe dans la rue semble à la fois accélérer et intensifier le processus normal de vieillissement.

Plus encore, ce sont de véritables questions politiques et citoyennes qui sont ici soulevées: celles du droit au logement, celles du soutien des pouvoirs publics au secteur médico-social, celles du financement des services d'accompagnement des personnes âgées, celles des conditions de la fin de vie dans la dignité et, finalement, celles de l'invisibilisation des corps dans l'espace public.



- 1 À ce sujet, lire le dossier de presse du Collectif les Morts de la Rue, *15 ans du Collectif les Morts de la Rue*, diffusé le 2 novembre 2021 et disponible sur le site Internet de l'asbl DIOGENES.
- 2 Mallon, Isabelle. 2005. *Vivre en maison de retraite. Le dernier chez-soi*. Rennes: Presses universitaires de Rennes.
- 3 Grenier, Amanda, et Tamara Sussman. 2021. Le sans-abrisme à l'âge de la vieillesse. « C'est vraiment une surcharge de ségrégation sociale! ». *Retraite et société*, 85 (1), 123-147.
- 4 Coulomb, Laureline. 2021. Les personnes sans domicile vieillissantes face aux dispositifs d'hébergement sociaux et médicaux. *Retraite et société*, 85 (1), 61-81, p. 77.
- 5 Besozzi, Thibaut. 2021. Quand « l'avenir est derrière soi »: Routinisation et formes d'adaptation de sans-abri vieillissants. *Retraite et société*, 85 (1), 83-105.
- 6 Lechevalier Hurard, Lucie, Pierre Vidal-Naquet, Alice Le Goff, Aude Béliard, et Benpît, Eyraud. 2017. Construire le consentement. Quand les capacités des personnes âgées sont altérées. *Revue française des affaires sociales*, 1, 41-60.
- 7 Caradec, Vincent. 2014. Transitions du vieillissement et épreuve du grand âge. Dans Cornelia, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec, *Vieillesse et vieillissements. Regards sociologiques* (pp. 273-292). Rennes: Presses Universitaires de Rennes.

# Vieillir actif et en santé. Aînés et société en mouvement

Une contribution de Myriam Leleu, sociologue et gérontologue

*Où la ville devient le lieu d'une réappropriation corporelle*

Myriam Leleu est sociologue et gérontologue, Maître-assistante, Enseignante-chercheure et Formatrice à la Haute Ecole Louvain en Hainaut. Ses recherches sur les Villes amies des aînés (Vada) en Wallonie nous permettent de mieux saisir la manière dont les seniors se meuvent à travers un processus favorisant une réappropriation du corps et de l'espace : la marche. Rejoignant la figure du flâneur chez Walter Benjamin, la marche se révèle être un moyen d'expression des souhaits basés sur une expérience directe et critique de l'espace urbain. La déambulation lente dans des lieux choisis permet d'observer les traces du passé, de raviver des souvenirs et de noter les éléments socio-spatiaux qui peuvent faciliter, ou au contraire entraver, la vie en ville. Cette contribution amène à réfléchir sur ce qui pourrait être amélioré, tant au niveau du vécu quotidien que dans l'expression de la citoyenneté, favorisant une mobilisation collective des seniors autour des enjeux et des obstacles à leur expérience du *vieillir par corps*.

**« Toute situation humaine  
peut être envisagée en  
extériorité – telle qu'elle  
se présente à autrui – et en  
intériorité, en tant que le sujet  
l'assume en la dépassant.  
Pour autrui, le vieillard  
est l'objet d'un savoir ;  
pour soi, il a de son état une  
expérience vécue. »**

Simone de Beauvoir

Chacun a ainsi une expérience subjective de son vieillissement, qui s'inscrit toutefois dans un contexte culturel lui renvoyant une image bonne ou moins bonne.

## **Du vieillard au senior actif**

Si le terme « vieillard » réfère à un autre temps, celui d'une époque révolue, d'un temps au passé, d'âmes qui s'envolent et de corps qui se délitent, la pensée de Simone de Beauvoir, développée dans son essai majeur sur la vieillesse rencontre les objectifs d'un programme comme Ville Amie des Aînés (VADA) qui cherche à mettre en œuvre des idées et des

actions pensées par, pour et avec les aînés. En dénonçant l'assimilation du vieillard à une triste condition, celle d'un déshérité mis au rebut, «condamné à végéter dans la solitude et l'ennui<sup>1</sup>», elle procédait d'une lutte première contre l'âgisme pour extraire les forces d'une vieillesse, certes résultant d'un processus de transformation lié au passage du temps, mais qui agit par un capital de savoirs.

Le programme des VADA se penche sur les dimensions sociales et spatiales des milieux de vie des aînés auxquels elle confère des possibilités d'agir. Se basant sur leur expérience vécue, sur leurs paroles, sur la construction d'actions possibles ici et maintenant dans leur cadre de vie, VADA reconnaît les personnes aînées dans leur potentiel d'action, comme des bâtisseurs d'avenir et des citoyens à part entière.

Plutôt que de voir dans la vieillesse le poids des ans et d'y associer une vision délétère du quatrième âge, «ce temps de la vie où la sénescence impose sa pesanteur<sup>2</sup>», il est question ici d'accorder à l'avancée en âge ses qualités basées sur l'expérience grâce à un cadeau inégalé dans l'histoire des sociétés, celui d'une espérance de vie en santé, certes différentielle, mais exceptionnellement longue.

Reconnaître le caractère différentiel du vieillissement n'enlève pas pour autant les possibilités d'action des personnes dites du troisième ou quatrième âge, voire celles du cinquième âge. Car si l'idéologie ambiante rencontre les tyrannies d'un bien vieillir<sup>3</sup> en mettant en scène la «seniorescence», une belle vieillesse active et en santé, performante et productive, il reste un âge de la fragilité, celui des personnes marquées par le temps, des événements douloureux, une santé vacillante. La sénescence et ses troubles ne peuvent occulter le fait d'avoir vécu la vie et ne peuvent entraver les volontés d'être encore sujet dans le monde.

## Villes Amies des Aînés

Selon l'Organisation mondiale de la Santé: «Une ville amie des aînés encourage le vieillissement actif en optimisant la santé, la participation et la sécurité des citoyens âgés, pour améliorer leur qualité de vie. Concrètement, une ville amie des aînés adapte ses structures et ses services afin que les personnes âgées aux capacités et aux besoins divers puissent y accéder et y avoir leur place<sup>4</sup>.» Les Villes Amies des Aînés proposent la transformation des environnements bâtis et sociaux par l'adaptation et l'accessibilité des lieux publics; elles soutiennent l'amélioration des rapports sociaux et l'inclusion sociale des personnes aînées; elles font la promotion de leur engagement social et citoyen; elles visent un changement fondamental des cultures au sein des organisations locales et régionales.

De 2016 à 2020, la Région wallonne s'est engagée dans ces perspectives en soutenant une recherche-action participative menée par, pour et avec des aînés, sous la direction de l'Université catholique de Louvain (Faculté d'architecture, d'ingénierie architecturale, d'urbanisme) et de l'AVIQ (Agence pour une vie de qualité). C'est dans ce cadre que le réseau Wallonie Amie des Aînés (WADA) s'est développé, avec l'appui d'une équipe de recherche et grâce à l'implication d'une variété d'acteurs, des élus, des responsables d'administration, des soignants (domicile et maisons de repos et de soins), des intervenants de Centres Publics d'Action Sociale (CPAS), des Plans de Cohésion Sociale (PCS), du secteur associatif, et surtout les aînés. Il faut souligner ici l'importance de leur place: le lancement de la démarche WADA ne pouvait se faire qu'à la condition de la constitution d'un tandem référent composé d'un intervenant professionnel et d'un aîné, membre du Conseil Consultatif Communal des Aînés (CCCA) si celui-ci était présent au niveau du Conseil communal<sup>5</sup>.

Le programme WADA a été initié au départ de six communes-pilotes - Braine-l'Alleud, Farciennes, Malmedy, Namur, Sprimont, Vaux-sur-Sûre - choisies pour leurs particularités géographiques, sociales, économiques et démographiques. Dix communes d'un Groupe d'Action Locale (GAL) en milieu rural ont rejoint le projet en 2018, ce qui a permis de rencontrer les besoins propres à une communauté de communes. À partir de leurs expériences et d'une première mise en œuvre WADA à Mons en 2013 par l'Observatoire de la Santé du Hainaut<sup>6</sup> (OSH), un Guide wallon. *Ville Amie des Aînés* a été réalisé en co-construction avec les aînés<sup>7</sup>, afin de soutenir toute autre commune qui voudrait implémenter la démarche sur son territoire.

Un véritable terreau d'observation des conditions du vieillissement et du développement est apparu durant les cinq années de suivi du processus Ville Amie des Aînés tel que proposé par l'OMS. Les thèmes suivants ont émergé: l'investissement des politiques locales dans le bien-être et la qualité de vie des aînés, les volontés associatives et citoyennes, l'ouverture à une démocratie participative, l'affirmation d'une identité générationnelle, la participation des aînés à la formulation de leurs souhaits, les perspectives d'inclusion soutenues par un (re) maillage du tissu social, des interventions visant les environnements sociaux et spatiaux, les possibilités d'actions etc. Ce processus s'est appuyé sur les huit thématiques de l'OMS redéfinies dans le cadre wallon<sup>8</sup>. Un intérêt spécifique a été porté à l'émergence de formes d'autodétermination et de citoyenneté des aînés qui se démarquent ainsi d'un statut disqualifiant qui les place trop souvent sous l'égide d'une tutelle sociétale supposée protéger les plus fragiles.

Aujourd'hui, Wallonie Amie des Aînés poursuit son chemin dans certaines communes belges, dont Braine-l'Alleud qui reste très active. À nos frontières existe le Réseau Francophone des

Villes Amies des Aînés (RFVAA) qui reprend plus de 150 membres. Au niveau international, le Réseau mondial de l'OMS pour les villes et communautés amies des aînés comprend 1.542 villes et communautés, situées dans 51 pays, couvrant plus de 320 millions de personnes dans le monde<sup>9</sup>.

## Espaces vécus, espaces traversés et vieillissement

Les villes «sont, en tant que formes spatiales, l'expression des cultures qui les ont produites<sup>10</sup>». Les espaces publics et privés, l'habitat, reflètent les structures de pensée et d'action des cultures qui les ont façonnés. Le citoyen arpente ainsi des lieux préconstruits dont il modèle néanmoins la destinée par les usages qu'il en fera. Ces lieux fournissent des repères spatio-temporels connus qui structurent les modes de vie, facilitant le quotidien ou le rendant complexe en raison de dysfonctionnements propres mais aussi en fonction des potentialités des individus. Celles-ci varient au cours du temps et des parcours de vie.

La question majeure d'un programme comme Ville Amie des Aînés est de rendre la ville, ses quartiers, mais aussi les villages, hameaux et toute communauté de vie, accessibles et adaptés aux profils variés d'usagers de tous les âges. Les aînés, par leur mise en mouvement au travers de diagnostics faisant émerger les obstacles à leur vie sociale et citoyenne, à leur mobilité, renversent cette logique qui voudrait qu'ils s'adaptent à ce qui leur est proposé. Par leur appropriation d'un projet, par leur proposition et l'organisation d'actions qui répondent à leurs besoins, ils modèlent une «ville» qui s'adapte à ses aînés et aux citoyens qui y circulent et s'y ancrent plutôt que des aînés qui se soumettent à une «cité» qui ne répond pas à leurs besoins.

Concrètement, les exemples suivants attestent de la capacité de changement portée par les

aînés : des boîtes jaunes placées dans les frigos rendant visibles les informations médicales et les coordonnées des proches en cas d'urgence, des bancs publics ajoutés à des points clés, le parcours d'une navette redirigée selon les besoins de mobilité et d'accessibilité, le transport des personnes âgées vers les urnes pour la période des élections, la signalisation d'un espace culturel, l'éclairage nocturne d'un espace insécure, l'aménagement de voies de passage le long des routes de campagne, l'arrêt du fauchage tardif rendant la circulation piétonne difficile, etc.

### **Espaces multiples aux prises d'une corporéité âgée qui s'affirme**

Le corps se déplie, se meut dans des espaces connus et inconnus, et la parole se délie dans la marche et dans la rencontre. C'est bien ce qui a caractérisé les diagnostics en marchant réalisés avec les communes participantes durant le programme Wallonie Amie des Aînés<sup>11</sup>. Un diagnostic en marchant permet d'observer les espaces publics, les infrastructures, les lieux

Un diagnostic en marchant permet de révéler ce qui facilite ou freine la vie quotidienne ; il est aussi prétexte à des évocations symboliques et historiques des lieux vécus ; il ouvre la voie à l'expression de souhaits formulés à partir d'une expérience directe. Chacun découvre et redécouvre son milieu de vie proche et lointain au travers d'un arpentage réflexif qui mène à voir une même réalité sous un prisme autre, celui d'un temps qui se pose dans le passé, d'un temps qui se projette dans un avenir revisité et d'un présent qui observe avec des yeux nouveaux, posant un regard partagé dans l'échange et la rencontre.

**« C'est bien ces marches,  
ça rapproche les personnes,  
ça donne des idées. »**

**Grégoire,**

**Diagnostic en marchant, Namur**



de rencontre, les bâtiments et leurs usages. Il rassemble un groupe de personnes d'un territoire donné autour de questions touchant au bien-être et à la qualité de vie et reconnaît dans son acte la capacité d'expertise et la citoyenneté des personnes concernées par leur environnement social et spatial.

Les diagnostics en marchant se sont déroulés en trois temps : une phase de préparation durant laquelle les aînés et toute personne concernée (marcheur, agent administratif, élu, etc.) choisissent les parcours et les thèmes de leurs observations ; une phase d'observation pendant laquelle les participants cheminent en

binôme afin de susciter des échanges, de faciliter la prise de notes, la photographie, le dessin, l'enregistrement des commentaires des personnes rencontrées; une phase d'analyse lors d'un débriefing après la marche qui est un moment important de remontée des savoirs issus de l'expérience, via la restitution des observations et un retour dans le temps grâce à la projection de cartes des lieux explorés et des photographies prises durant la marche.

L'arpentage des lieux choisis se déroulent dans la lenteur, au rythme des regards à la recherche de traces du passé, de souvenirs, observant des éléments socio-spatiaux qui entravent ou facilitent la vie quotidienne, réfléchissant déjà à ce qui pourrait être amélioré.

Ces marches se posent en dehors du temps, en dehors des temps de la productivité et de la rentabilité. Les diagnostics en marchant ont montré à quel point la lenteur s'impose naturellement dans la déambulation, donnant à chacun le temps de voir, d'observer, de commémorer, de bavarder avec les passants, de dialoguer en binôme, des binômes qui se font et se défont au gré de la marche, des affinités qui se développent, des liens qui se nouent. Ils ont aussi démontré une efficacité inattendue non seulement dans le renforcement de liens en construction et l'affirmation d'une identité collective, celle des groupes de travail constitués dans chaque commune, mais aussi dans la capacité de synthèse qui a soutenu ensuite des actions menant à des changements.

Ces marches ont touché les corps tant physiquement que psychiquement et socialement, rencontrant les trois dimensions de la santé définies par l'OMS. Physiquement, la mise en mouvement donne au corps l'occasion de se mouvoir d'un point à un autre, activant le système musculaire. Psychiquement, l'observation des espaces, du bâti, des édifices, des modes de transport, du mobilier urbain, etc., ravivent la mémoire de lieux habités dans le

passé, de savoirs oubliés ancrés dans des expériences vécues. Socialement, une simple présence lors de la préparation des marches, la rencontre et les découvertes partagées avec d'autres, les retours réflexifs lors des débriefings permettent de se relier à d'autres, et plus largement de se sentir exister et utile au monde dans un projet global qui soutient l'expression d'une parole.

## Ouverture

**« Je ne marche pas pour rajeunir ou éviter de vieillir, pour me maintenir en forme ou pour accomplir des exploits. Je marche comme je rêve, comme j'imagine, comme je pense par une sorte de mobilité de l'être et de besoin de légèreté<sup>14</sup>. »**

Les Villes Amies des Aînés, en particulier la manière dont les diagnostics ont été menés en Région wallonne, donnent à voir une corporité en mouvement, celle d'aînés qui s'approprient ce qui est important pour eux ici et maintenant, des aînés qui prennent parole et ancrent leurs paroles dans des actions. Cette corporité dépasse le cadre d'une santé améliorée; elle touche aux principes politiques d'une société qui voudrait maîtriser les parts inattendues de l'expression citoyenne afin de contrôler les comportements des acteurs sociaux<sup>12</sup>.

La poursuite de la démarche WADA dans certaines entités wallonnes, l'intérêt que ce type de projet suscite en d'autres lieux et son développement conséquent en Europe et au niveau mondial attestent d'une mise en mouvement qui va au-delà des pouvoirs institués. Ces manifestations de citoyenneté par les aînés ne sont certes pas représentatives de

l'ensemble d'une population car certaines régions du monde, certaines communes, certaines personnes ont des préoccupations qui touchent plus aux besoins vitaux. Néanmoins si toute parole prend sens dans l'action et si « c'est la possibilité d'action qui fait de l'humain un être politique<sup>13</sup> », dire et agir au travers de marches et de rencontres participe de la mise en exercice d'une démocratie concrète et d'un renouement avec une vie sociale significative nourrie de relations libérées et inspirantes.

Marcher la vie, cheminer avec soi-même et avec d'autres, se glisser dans un temps au ralenti serait ainsi une façon de rester maître de sa souveraineté et du plaisir d'être soi tout en donnant à voir la force de la lenteur et non son caractère d'exclusion.



- 1 de Beauvoir, Simone. 1970. *La vieillesse*, Paris, Gallimard, Tome 1, p. 17.
- 2 Lalive d'Épinay, Christian, et Stefano Cavalli. 2013. *Le quatrième âge ou la dernière étape de la vie*, Lausanne, Presses polytechniques et universitaires romandes, p. 10.
- 3 Billé, Michel et Didier Martz. 2010. *La tyrannie du « bien vieillir ». Vieillir et rester jeune*, Érés.
- 4 Organisation mondiale de la Santé. 2007. *Guide mondial des villes-amies des aînés*. OMS. Repéré à : [https://www.who.int/ageing/publications/Guide\\_mondial\\_des\\_villes\\_amies\\_des\\_aines.pdf](https://www.who.int/ageing/publications/Guide_mondial_des_villes_amies_des_aines.pdf)
- 5 Les CCCA sont mis en place par le Conseil communal, à l'initiative libre des pouvoirs locaux, comme partenaire consultatif des décisions qui concernent les aînés. Ils sont régis en Wallonie par une circulaire ministérielle de juin 2006 (Circulaire Courard), mise à jour en octobre 2012 (Circulaire Furlan).
- 6 Moulart, Thibault, Geneviève Houioux. 2016. Vieillesse, territoire et action publique: quand la Wallonie se lance dans la démarche des « Villes et communautés amies des aînés ». *Cahiers de démographie locale 2013/14*, pp. 289-327.
- 7 Leleu, Myriam, et Olivier Masson. (À paraître). *Guide wallon. Ville Amie des Aînés. Démarche Wallonie Amie des Aînés (WADA)*. Charleroi, Belgique: Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ).
- 8 Masson, Olivier, Myriam Leleu et Robert Grabczan. 2022. « Wallonie Amie des Aînés (WADA): l'appropriation, un chemin vers l'inclusion ». *Gérontologie et Société* (44), n° 167, pp. 131-149.
- 9 Information repérée sur le site de l'OMS, à l'adresse: <https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/#:-:text=The%20WHO%20Global%20Network%20for%20Age-friendly%20Cities%20and,community%20a%20great%20place%20to%20grow%20old%20in.>
- 10 Fijalkow, Yankel. 2017. *Sociologie des villes*, Paris, La Découverte, p. 12.
- 11 Une trentaine de diagnostics en marchant a été réalisée par l'équipe de recherche.
- 12 Le Breton, David. 2008. *La sociologie du corps*. PUF. Que sais je?, p. 99.
- 13 Duval, Michelle. 2008. L'action collective pensée par Hannah Arendt: comprendre l'agir ensemble pour le favoriser. *Service social* (54), no 1, pp. 83-96.
- 14 Picard, Georges. 2001. *Le vagabond approximatif*. Cité par Le Breton, David. 2020. *Marcher la vie. Un art tranquille du bonheur*, Paris, Métailié, p. 13.

# Les Grands-Parents pour le Climat dans l'espace public

Un libre propos de Thérèse Snoy, fondatrice des GPCLimat

*Où l'on reconnaît aux seniors une présence dans l'espace public*

En 2015, un groupe de grands-parents francophones de Belgique s'est réuni pour former une association : les Grands-Parents pour le Climat. Ce mouvement vise à sensibiliser le public et les décideurs politique à l'urgence climatique et à promouvoir des comportements durables. Fondatrice de GPCLimat dont elle fut présidente pendant neuf ans, Thérèse Snoy, nous partage un libre propos qui témoigne d'une carrière et d'un engagement permanent pour les questions d'écologie et de citoyenneté.

En cela, cette contribution ne doit pas être considérée comme un simple positionnement politique : prise de conscience, critique sociale, formulation de demandes, sont au cœur même de la démarche de l'éducation permanente à laquelle prétend notre association. Voilà un bel exemple de politisation et de réappropriation du corps vieillissant. Plus encore, Thérèse Snoy nous invite à prendre en considération une dimension encore inexplorée dans ce deuxième numéro, l'intergénérationnel : « Nous semons sans espérer récolter nous-mêmes, dans la galaxie, nous sommes l'aile du papillon. » En interrogeant la place occupée, voire revendiquée, par les seniors dans l'espace public, ce libre propos discute leur présence dans le monde – celui d'aujourd'hui, celui de demain. Il vient ainsi clore la réflexion engagée dans cette troisième partie, et celle engagée tout au long de notre revue.

## Du vieillard au senior actif

Le 31 mai 2024, des délégations des différentes organisations membres de l'association Européenne des Grands-Parents pour le Climat, se sont réunies devant leurs parlements respectifs et dans différentes villes importantes. Cette action s'est déroulée au même moment à midi en Autriche, en Belgique, aux Pays-Bas,

en Allemagne, au Danemark, en Suède en Finlande, et même en Suisse. Le message était : « Réveillez vous. Votez Climat ! Pour que les générations futures puissent vivre sur une terre habitable. » Appel lancé aux citoyens et citoyennes européens à l'occasion des élections pour le renouvellement du Parlement européen.

## Grands-Parents pour le Climat

« Que laisserons-nous en héritage aux générations à venir ? » Fondé en 2015 par un groupe de seniors conscients des enjeux environnementaux actuels et à venir, ce mouvement s'est donné comme objectif d'alerter l'opinion et les responsables politiques sur l'urgence des mesures à prendre pour lutter contre le changement climatique. Leur vision : « Une terre à vivre pour nos petits-enfants ». Avec plus de 1300 membres engagés autour des défis écologiques et motivés par le désir de léguer aux jeunes générations un monde habitable et solidaire, il s'agit d'un véritable exemple de mobilisation citoyenne des aînés.

En Belgique, les Grands-Parents pour le Climat et les Grootouders voor het Klimat étaient présents sur l'esplanade du Parlement européen. Ils ont sifflé l'alarme et chanté leur espoir et leur détermination. Quelle ambition pour des personnes âgées, qui n'ont plus les leviers du pouvoir politique ni économique ! Et pourtant nous sommes une génération qui compte et qui coûte, qui consomme et épargne, qui aide et agit. Et ce n'est pas pour notre intérêt que nous agissons, nous sommes animés par notre affection doublée d'inquiétude, pour nos enfants et petits-enfants. *Quel monde leur laissons-nous ?*

Ce sont ces deux sentiments qui ont été à la base de la création du mouvement en 2015 du côté francophone belge, puis en 2017 du côté néerlandophone. Notre rôle dans la société s'est déplacé mais reste un maillon essentiel de la structure sociale. Alors oui, portés par ce lien affectif, nous avons décidé de rester actifs, engagés, présents dans l'espace public. Cela a commencé avec une grande conférence en 2015 appelant à l'éveil des consciences face aux défis écologiques ; puis nous nous sommes associés aux autres mouvements « climat » au sein de la Coalition pour le Climat. Ensuite sont arrivés les jeunes qui ont pris possession de la rue au début 2019. Allions-nous rester dans nos salons alors que la jeunesse faisait grève de l'école et marchait dans tout le pays ? Ce fut une année intense qui nous a rajeunis, dopés, ...

Notre place était là, en soutien aux jeunes, toujours derrière eux, après les avoir applaudis dans leur désobéissance salutaire.

Depuis lors, nous sommes souvent dans la rue, parfois même illégalement car nous soutenons certaines actions de désobéissance civile. Malgré le Covid, nous avons tenu, appris à pratiquer les réunions virtuelles, les outils de communication électroniques. Nous nous sommes structurés pour durer malgré notre âge, ce que n'ont pas fait les jeunes. Notre occupation de l'espace, qu'il soit médiatique, virtuel, urbain, est fréquente et nous sommes reconnus dans la constellation associative environnementale. *Des vieux fous ou les vieux sages ? les deux !*

Mais nous n'oublions pas notre mission transgénérationnelle et nos besoins propres de ressourcement intérieur. L'instabilité des sociétés actuelles impose une force de résistance qui nous est essentielle car nous restons des aînés vulnérables. Alors nous cherchons constamment l'équilibre entre notre présence publique et notre présence avec nous-mêmes et avec nos proches. Nous semons sans espérer récolter nous-mêmes, dans la galaxie, nous sommes l'aile du papillon.

# Terminus

## Réflexions pour l'éducation permanente

### Étudier le vieillir

«Exprimer avec le plus de justesse possible le *dire* et le *vivre* de l'avancée en âge», écrivions-nous dans la conclusion du premier numéro, *Vieillir dans notre société numérisée*. Cela représentait à la fois une intention et une anticipation. L'intention, d'abord, résonnait comme une évidence pour le lancement de notre revue d'éducation permanente : proposer une réflexion critique visant à nuancer ou à contredire les discours dominants, notamment par l'implication des publics âgés dans la mise en place d'actions citoyennes. Les technologies numériques prennent une telle place dans notre quotidien qu'il nous semblait inévitable d'étudier les capacités des seniors à les *saisir* – en les adoptant, en y résistant ou en se les réappropriant. Ce mouvement anticipait la poursuite de nos recherches vers une sphère nouvelle, laquelle réunit en un même objet d'analyse le *dire* et le *vivre* de l'intime, du social et du politique.

**Vieillir par corps**, le second numéro de *Constellations*, propose ainsi une exploration du processus de vieillissement et des potentialités inexploitées qui y sont associées, à travers une perspective pluridisciplinaire qui tient tout à la fois compte de ses dimensions physiologiques, sociologiques et psychologiques. De ses dimensions esthétiques également. Chacune des contributions que nous avons présenté apporte au lecteur un éclairage épars et singulier sur l'un des aspects de cette thématique. Une fois rassemblées, telle une mosaïque, elles composent une œuvre cohérente. Une œuvre qui a pour triple objectif de dessiner les contours contemporains de ce vieillir par

corps (I), d'identifier les normes qui le contraignent (II), d'en dévoiler les obstacles, les limites et, évidemment, les inégalités qui en découlent (III).

Nombre de témoignages révèlent ô combien ce processus lent et insidieux qui transforme le corps est vécu comme une *épreuve* – voire même parfois comme un véritable *nauffrage*. Mais les situations de résignation et d'abandon peuvent se muer en résilience, en acceptation et en réinvention. Cette redécouverte apparaît comme l'expression d'une opportunité de réinvestissement de soi, d'une réappropriation de son corps abîmé par le temps et réifié par les autres. Le pouvoir d'agir passe notamment par une redéfinition du modèle hégémonique de la vieillesse réussie, par la construction de nouveaux imaginaires – lesquels reposent non plus sur un idéal, mais au contraire sur l'expérience charnelle que l'on fait de son avancée en âge. Au-delà du regard souvent réducteur que porte notre société sur la vieillesse qui la fait disparaître de l'espace public et lentement sortir du domaine symbolique, cet effort d'être au monde, de vivre malgré tout, de vieillir par corps, a quelque chose de profondément puissant.

### Politiser le vieillir

Les élections du 9 juin dernier et du 13 octobre constituent un temps favorable à la réflexion et à la mobilisation collective – deux principes au fondement de la démarche dans laquelle s'inscrit ce deuxième numéro de *Constellations*. Notre revue veut permettre un espace propice

au dialogue. Si elles sont avant tout adressées aux associations d'éducation permanente, les propositions formulées ici trouveront peut-être, dans l'action politique, un écho favorable. Mais nous sommes bien conscients de la portée d'un tel memorandum: la défense des droits des aînés tient dans les programmes des principaux partis belges, quels qu'ils soient, une place insuffisante face aux enjeux du vieillissement – comme défi social, économique et démographique – dans les décennies à venir. La réforme des pensions et le financement de la grande dépendance occupent, il est vrai, régulièrement la scène médiatique; mais la manière dont ces sujets sont traités, par les dimensions du travail et de l'économie, certes légitimes, tend à laisser en second plan, alors même qu'ils interrogent les catégories d'âge, nombre d'enjeux propres à la vieillesse. Le témoignage de Jean qui est rapporté en première partie nous illustre pleinement cette idée: il «réalise être moins sollicité pour poser en tant que modèle», «ça a été un vrai travail d'accepter et d'assumer ces changements d'apparence». Les dimensions sociales et identitaires de l'avancée en âge, qui conduisent à des formes d'invisibilisation, de relégation et d'exclusion, s'expriment ici à travers le vécu et la perception des signes «d'abord insidieux, puis qui vous tombe dessus» du vieillissement corporel. Finalement, si la situation des personnes âgées semble préoccupante pour les politiques publiques, c'est davantage pour ce qu'elle représenterait en termes de charge pour la collectivité que pour des questions de justice sociale et de citoyenneté. Mais refusons-nous d'adopter

un discours exagérément défaitiste : la société civile se mobilise en faveur des seniors et de nouvelles initiatives n'ont de cesse de voir le jour. Nous sommes heureux et fiers de participer à ce rassemblement.

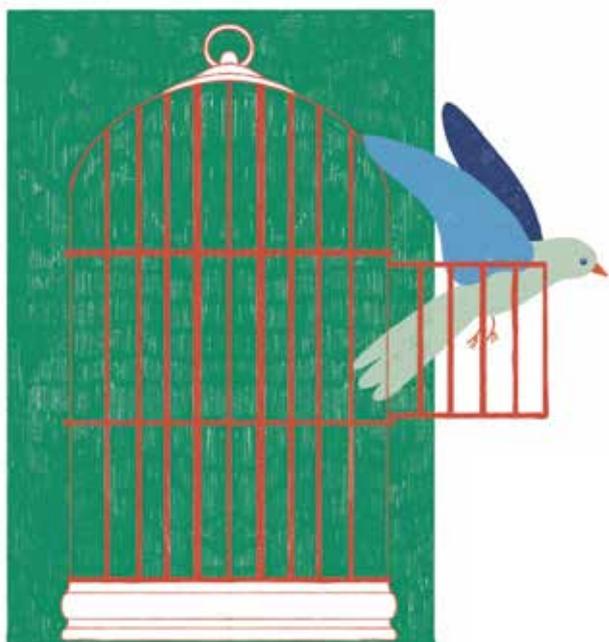
La lutte contre les discriminations âgistes et la défense des droits des seniors sont les deux principales raisons d'être d'Âgo. Et l'une comme l'autre requiert de prendre à bras le corps la question des inégalités sociales au grand âge. Les situations de précarité déterminent la manière dont les seniors font l'épreuve charnelle du vieillir. Le manque de ressources économiques, sociales, culturelles, exacerbent les fragilités physiques et cognitives inhérentes à l'avancée en âge. Cela est vrai en ce qui concerne le sans-abrisme évidemment, mais nous pourrions également soutenir que la maltraitance ou l'accompagnement des personnes vulnérables, la visibilité de leur corps, la place qu'ils occupent dans l'espace public, le regard que l'on porte sur eux, les standards normatifs du vieillissement féminin et masculin, le sentiment d'être devenu vieux, moche, inutile, les dispositions à faire de l'exercice et à se nourrir permettant de satisfaire aux exigences du «bien-vieillir», la capacité à atteindre ou non à cet idéal du «vieillir sans la vieillesse», le maintien de son autonomie, de son identité, de son pouvoir d'agir, de prises sur le monde, comportent une dimension résolument politique. Nos pouvoirs publics doivent tenir compte de ces enjeux complexes. Toutefois, malgré ces observations, les seniors sont pleinement capables de se mobiliser, de se réapproprier leur corps et

de lui donner une place dans les espaces intimes, privés et publics. Comme nous le dit la fondatrice des Grands-Parents pour le Climat, Thérèse Sney, dans le libre propos qui clôt ce numéro, les personnes âgées sont encore et toujours «*présentes*».

Concluons **Vieillir par corps** avec un extrait de l'ouvrage de Didier Eribon publié en 2023 *Vie, vieillesse et mort d'une femme du peuple*. Il nous rappelle avec force à notre engagement

en tant qu'association d'éducation permanente: contribuer à l'effort actuel d'inclusion de toutes celles et ceux qui, encore trop souvent, sont invisibilisés ou réduits au silence, de toutes celles et ceux dont les corps sont mis à l'écart. À partir du *je* de l'intime et individuel, faire entendre le *nous* du citoyen. Intention et anticipation, disions-nous. Cet extrait ouvre la voie du troisième numéro de notre revue qui portera sur la mystérieuse, sensible, et parfois douloureuse, question de la fin de vie.

«Avec la perte de son autonomie physique suivie de son entrée dans la maison de retraite, c'est la possibilité de dire "nous" qui a disparu, pour la ramener à l'inertie d'un ensemble sériel, sans possibilité de se réunir, de délibérer, de prendre la parole et encore moins d'agir. Seule sur son lit de la maison de retraite, ma mère protestait, clamait son indignation. [...] Mais qu'est-ce qu'un propos qui reste cantonné à la sphère privée, qui ne peut accéder à la sphère publique? La conclusion est simple: ma mère pleurait, mais elle n'avait pas accès à la parole, en tout cas à la parole publique. Sa plainte ne sortait pas de sa chambre.»



# Résumé/ Summary

Vivre et dire sa vieillesse. Il n'est pas toujours facile de se voir vieillir dans le regard de l'autre, de faire face aux marques du temps qui s'écoule, d'accepter toutes ces choses que l'on ne fera désormais plus, de reconnaître que l'on est ni tout à fait le même ni tout à fait un autre. **Vieillir par corps**, le deuxième numéro de notre revue *Constellations*, explore l'une des grandes facettes de cette expérience vécue dans l'intime, tout à fait ordinaire et, en même temps, irréductiblement plurielle.

Cette étude est structurée en trois parties - *Éprouver, Représenter et Se réapproprier* -, où se croisent les dimensions physiologiques, sociaux et psychologiques du corps vieillissant. Les chapitres qui la composent invitent le lecteur, dans une démarche d'éducation permanente, à réfléchir sur les enjeux qui y sont habituellement associés. L'on pourra ainsi citer la question des inégalités sociales liées au grand âge, celles de la dépendance et de la maladie, de l'âgisme ou encore de la maltraitance. Deux thématiques transversales sont discutées par les différentes contributions de ce numéro: le corps visible et le corps accompagné.

Living and expressing aging. It's not always easy to witness oneself aging through the eyes of others, to confront the signs of time passing, to accept all the things that will no longer be done, to recognize that one is neither entirely the same nor entirely different. **Vieillir par corps**, the second issue of our journal *Constellations*, delves into one of the key facets of this deeply personal experience, something at once completely ordinary and yet profoundly diverse.

This study is organized into three sections - *Experiencing, Representing, and Reclaiming* - where the physiological, social, and psychological dimensions of the aging body intersect. The chapters invite readers, through a popular education approach, to reflect on the issues usually associated with this theme. These include, for instance, issues of social inequality in old age, dependency and illness, ageism, and even abuse. The various contributions in this issue discuss two cross-cutting themes: the visible body and the supported body.

Leven en je ouderdom verwoorden. Het is niet altijd gemakkelijk om jezelf door de ogen van een ander te zien verouderen, om de tekenen van het verstrijken van de tijd onder ogen te zien, om te accepteren dat bepaalde dingen voorgoed voorbij zijn, om te erkennen dat je niet helemaal dezelfde bent, maar ook niet volledig iemand anders. **Vieillir par corps**, het tweede nummer van ons wetenschappelijk tijdschrift *Constellations*, verkent een van de belangrijkste facetten van deze diep persoonlijke ervaring, tegelijk heel alledaags en toch onmiskenbaar veelzijdig.

Deze studie is opgedeeld in drie delen - *Ervaren, Representeren en Herwinnen* - waarin de fysiologische, sociale en psychologische aspecten van het ouder wordende lichaam elkaar kruisen. De hoofdstukken nodigen de lezer uit, door een volksontwikkeling, om na te denken over de uitdagingen die meestal met dit thema gepaard gaan. Dit omvat onder andere kwesties zoals sociale ongelijkheid op oudere leeftijd, afhankelijkheid en ziekte, leeftijdsdiscriminatie en zelfs mishandeling. Naast deze belangrijke thema's, bieden de verschillende bijdragen in dit nummer ook twee andere perspectieven: het zichtbare lichaam en het begeleide lichaam.



## Quelques mots sur Âgo

Âgo est une association d'éducation permanente reconnue par la Fédération Wallonie Bruxelles qui mène une action sociale, politique et culturelle en faveur d'une meilleure qualité de vie des seniors et de la reconnaissance leurs droits. À travers son travail de réflexion critique et ses actions de terrain à Bruxelles et en Wallonie, Âgo agit pour la reconnaissance des aînés en tant que citoyens à part entière, capables d'agir et de se mobiliser sur des questions de société.



### Comité de rédaction:

**Direction de la publication:** Chantal Bertouille et Sylvain Etchegaray

**Coordination de la revue:** Marin Buyse et Bertrand Gevart

**Constitutrices et contributeurs:**

Marielle Poumay, Clémentine Guigourès, Valérie Renard, Ariane Clément, Juliette Rennes, Pierre Missotten (Lyage), Alexandre Pillonel, Le Collectif contre les Violences familiales et l'Exclusion (CVFE), Myriam Leleu, Eileen Brouillard et Tom Vander Linden (Infirmiers de rue), Pascale Broché (Respect Seniors), Valentine Peren (Senior Montessori), Thérèse Snoy (Grands-Parents pour le Climat), Fanny Calcus (Casa Clara), Florence Mullié (Aidants Proches Bruxelles).

Avec la participation des femmes d'Ascain; Micheline, Marcelle, Francine et Arlette; Jacques, Charles, Paco et Jean; Annick, Françoise, Chantal et Anne.

**Comité de lecture:**

Les membres du Conseil d'Administration d'Âgo

**Illustrateur:** Sophie Ung

**Graphisme:** SOTO GRAPHIC

**En collaboration avec:** Circé SRL

**Contact:**

La coordination éditoriale & éducation permanente:

Âgo asbl – 25 Rue de Livourne, 1050 Bruxelles

Tél.: 02. 538. 10. 48

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

<https://www.ago-asbl.be/>

Pour l'abonnement à la revue ou recevoir un numéro en particulier, n'hésitez pas à nous contacter.



Avec le soutien de

