

QUAND LE VIEILLIR PARLE AU CORPS

Engagement et corporéité au féminin

Par Marin Buyse et Bertrand Gevart
avec les Femmes d'Ascain

RÉSUMÉ

Oser parler sans détour des réalités de la vieillesse, c'est proposer de porter sur elles un autre regard ; c'est refuser de céder aux discours misérabilistes ou déclinistes ; c'est rappeler que l'avancée en âge peut également apparaître comme une phase de réadaptation, de redécouverte, de réinvestissement de son corps. Dans cette analyse, les témoignages, libres propos et autres récits des Femmes d'Ascain nous invitent à questionner les représentations stéréotypées de la personne âgée (en particulier de la femme âgée), la place laissée aux corps vieillissants dans notre société et, plus largement, ce que signifie *dire* et *vivre* sa vieillesse. Ou pour reprendre le titre de l'un de ces cinq textes : ce que signifie « se sentir *vieux* ».

UNE RENCONTRE

Il vous est peut-être déjà arrivé en croisant quelqu'un, de constater l'empreinte du temps sur son visage, et la manière dont son corps porte les traces des années écoulées. Une observation délicate et attentionnée des marques qui parsèment son visage, les cheveux blancs qui se démarquent et se détachent du tout. Il ne s'agit pas tant de fixer un âge précis que de reconnaître comment notre enveloppe charnelle devient le témoin de ce processus lent et progressif. Et il s'y loge une certaine beauté à regarder le passage du temps. Ma rencontre avec Colette, une femme du groupe d'Ascain, s'est déroulée dans le cadre du deuxième numéro de notre revue d'éducation permanente *Constellations*, intitulé « Vieillir par corps ». Mais celle-ci s'inscrivait aussi dans un projet bien plus vaste portant sur les représentations du corps vieillissant, sur la place des aînés dans l'espace public, et sur les formes d'engagement. Une amitié timide est née autour de ces questions.

Colette dégage une énergie qui défie les années. Nous nous sommes retrouvés une première fois dans un petit café, un lieu intime où les conversations se mêlaient au tintement des tasses en porcelaine. Je compris rapidement que Colette avait beaucoup à partager, non seulement sur son propre parcours biographique, mais aussi sur les défis et les silences auxquels sont confrontées les femmes âgées aujourd'hui. Au fil des conversations, des rendez-vous parfois désaccordés, cette amitié naissante devenait elle-même un pont, un symbole de ce que nous cherchions à accomplir avec *Constellations*: créer des liens, donner une voix à ceux que l'on n'entend pas assez, encourager la participation sociale des aînées et des aînés.

1

À partir de quel moment peut-on dire qu'un corps devient vieillissant, demandai-je un jour à Colette? Elle m'a proposé de répondre par écrit, et de faire également contribuer un groupe d'amies – les Femmes d'Ascain. Quelques semaines plus tard, je découvris une demi-dizaine de textes que nous avons décidé de présenter dans cette analyse. Le style et la forme sont divers, mais tous nous donnent à réfléchir sur ce que signifie *vieillir* – et en particulier *vieillir au féminin*. Je remercie chaleureusement les Femmes d'Ascain de nous avoir partagé ces témoignages, libres propos et autres récits.

Oser parler sans détour des réalités de la vieillesse, c'est proposer de porter sur elles un autre regard; c'est refuser de céder aux discours misérabilistes ou déclinistes; c'est rappeler que l'avancée en âge peut également apparaître comme une phase de réadaptation, de redécouverte, de réinvestissement de son corps. À travers ces cinq textes, les Femmes d'Ascain affirment une vision du vieillissement où le corps âgé devient un lieu de politisation, d'expression, de lutte et de dignité.

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 pourrons 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 Gevart 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.

Texte de présentation rédigé par Colette

2

I. 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 avions 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.

3

C'était donc chez moi qu'il y avait un problème...
Il me fallut un peu de temps, le temps de l'acceptation.

II. MON CORPS... QUOI MON CORPS ?

Il est devenu lourd, c'est vrai, lourd et lent !
Il est parcouru de cicatrices, souvenirs d'opérations ou d'accidents de vie.
Non, il n'est pas déformé, ses formes ont évolué et sont maintenant témoins des grossesses, des allaitements et des marques du travail sédentaires. Ma taille a disparu au profit d'un ventre qui a pris du volume, mes hanches se sont épaissies mais je danse encore la salsa. Mes seins se laissent aller vers le bas puisque ma peau ne peut plus les sangler comme avant. D'aucuns diraient « ses seins sont fatigués ». Ils ne sont pas fatigués du tout. Ils sont sensibles et aiment à être caressés.

Mon corps est devenu moelleux, ma peau, maintenant détendue n'offre plus au toucher le ferme vanté par la pub, et alors ?

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 !

Le bonheur, maintenant, c'est que je m'en fou! À vingt ans, j'avais un corps superbe, mais je ne le savais pas. Je le trouvais toujours trop ou pas assez... J'en étais malcontente. Maintenant, j'ai compris qu'avec lui, je ne fais qu'un: je l'écoute, je le choie. Mon corps ne supporte plus les vêtements qui emprisonnent: qui compriment les hanches, qui serrent la taille, les «leggings» qui emprisonnent les jambes, il ne supporte pas les jeans ni le synthétique en général. Il veut avoir frais l'été, chaud l'hiver. Ce ne sont pas des caprices, ce sont des demandes raisonnables! Alors je lui passe tout: mes vêtements sont toujours amples, en coton l'été, en laine l'hiver.

Une dernière confiance. Il y a un point où mon corps commence à me lâcher et où la honte n'est pas loin: une question de sphincters. Il m'arrive de lâcher un pet sans l'avoir senti venir. Un vent, un souffle! Phénomène on ne peut plus naturel, mais voilà qu'on perd le contrôle. Perdre le contrôle et garder la face... un nouvel apprentissage?

III. 77 ANS

4

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 en 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'apparaissent 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.

IV. 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.

5

Cette femme, c'est ma mère.

V. LE CORPS APPRIVOISÉ

Je t'apprendrai la douceur, mon corps.
La douceur des pas qui se posent et se déposent sur un sol au tangage nouveau.
Je t'apprendrai la lenteur, mon corps.
La lenteur des gestes du matin longs à se défaire des rêves de la nuit.
Je t'ouvrirai les bras comme à l'enfant qui apprend à marcher et toi, comme un ruisseau qui remonte à sa source, tu apprendras à réapprivoiser l'espace, le vide, l'incertain.
Je t'apprendrai à accepter ta marche ralentie, à contre-courant de la vie qui va.
Je te guérirai de l'effroi de la première chute et tu apprendras à t'agripper pour éviter la suivante.
Je te dirai dans cette lenteur nouvelle de regarder mieux les visages autour de toi, de deviner, à travers leur regard, la joie ou la tristesse, l'ennui ou le délice de vivre.
Et toi aussi, tu te regarderas dans le miroir, tous ces miroirs que tu croiseras au hasard de tes pas hésitants.
Je t'enseignerai à ne plus fermer les yeux devant ton reflet, à laisser émerger tes souvenirs derrière chaque ride nouvelle.

RÉFLEXIONS POUR L'ÉDUCATION PERMANENTE

« 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. »

PARTICIPANTE DU GROUPE DE ROCHEFORT

« Je t'enseignerai à ne plus fermer les yeux devant ton reflet, à laisser émerger tes souvenirs derrière chaque ride nouvelle. » La conclusion du dernier texte des Femmes d'Ascain résonne avec la citation reprise en exergue. Cette parole a été prononcée par une des participantes du groupe de Rochefort que nous avons rencontrées dans le cadre du projet *Corps Accord*. Les témoignages recueillis lors de ces animations, bariolés de nuances, explorent ce sentiment étrange 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.

6

Apprivoiser son corps... Se réapproprier, faire sien, faire corps avec la société : les récits des Femmes d'Ascain dévoilent différentes facettes du rapport au corps à un âge avancé. Pourquoi partager ces courts textes, demanderont peut-être certains ? Parce qu'ils explorent l'intime et le politique à travers une série de préoccupations qui résonnent au cœur de la démarche d'éducation permanente. Loin d'être un phénomène seulement physiologique, l'expérience du vieillissement corporel a une dimension résolument sociale. Dans la continuité de notre projet d'éducation permanente *Corps Accord* et du deuxième numéro de la revue *Constellations*, les Femmes d'Ascain nous invitent à réfléchir sur les représentations stéréotypées de la personne âgée (en particulier de la femme âgée), la place laissée aux corps vieillissants dans notre société et, plus largement, ce que signifie *dire* et *vivre* sa vieillesse. Ou pour reprendre l'un des titres : ce que signifie « se sentir *vieux* ».

À travers ces cinq témoignages, libres propos et autres récits, les Femmes d'Ascain ouvrent un espace de liberté où chaque ride, chaque cicatrice, devient une part précieuse d'un récit à la fois personnel et collectif. 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, l'évolution du regard que l'on porte sur soi. C'est aussi sortir de l'invisibilité pour affirmer une présence au monde. Interroger les expériences subjectives et plurielles de l'avancée en âge, et qui ne peuvent se réduire à la passivité, permet de produire d'autres représentations de la vieillesse. En s'inscrivant pleinement dans une démarche d'éducation permanente, ces textes constituent non seulement un acte de réappropriation, mais aussi un geste politique fort appelant à une reconnaissance sociale du grand âge.

OUVRONS LE DÉBAT

Les témoignages, libres propos et autres récits des Femmes d'Ascain mettent en lumière des expériences subjectives du vieillissement, tout en interrogeant des enjeux plus larges, liés aux représentations stéréotypées et à la place des corps âgés dans notre société. En cela, ces textes nous semblent s'inscrire dans la continuité des réflexions que nous engageons à travers nos projets en éducation permanente. Comment les vécus individuels autour de la corporéité et de l'engagement peuvent-ils contribuer à transformer les représentations sociales autour du grand âge?

POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez les publications d'Âgo en lien avec la thématique du vieillissement corporel. Disponibles à la demande ou sur le site de notre association :

- *L'art de vieillir. Le corps âgé à l'épreuve de la photographie*, analyse, 2024.
- *Âges, corps et mobilisations. Conversation avec la sociologue Juliette Rennes*, analyse, 2024.
- *Corps vieillissant et genre. Un engagement collectif et critique*, analyse, 2024.
- *Corps Accord. Retour sur un projet d'éducation permanente*, étude, 2024.
- *Vieillir par corps*, le deuxième numéro de la revue *Constellations*.

7

POUR NOUS SUIVRE

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

POUR NOUS CONTACTER

Adresse : Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : info@ago-asbl.be

ANALYSE RÉDIGÉE ET MISE EN PAGE PAR

Marin Buyse et Bertrand Gevert

AVEC LE SOUTIEN DE

