

# PAPYRUS



PB-PP | B-01478  
BELGIE(N) - BELGIQUE

Bureau de dépôt  
Bruxelles X - P204025

Trimestriel n° 101/2025 - HIVER

le magazine de



## RETOUR SUR LE CYCLE

« Bien-Vieillir, entre obligations et numérisation »

## ANALYSE

Des notes contre l'oubli : la musique au chevet des aînés



**Marin Buyse**

Directeur



**Aurore Simons**

Coordination EP/  
COM



**Inès Baisipont**

Chargée d'étude



**Bertrand Gevart**

Chargé d'étude



**Christine Huclin**

Secrétariat



**Brabant-Wallon**

**Emmanuelle Kuborn**

010/22 93 54  
Avenue des Déportés 31-33  
1300 Wavre  
[emmanuelle.kuborn@ago-asbl.be](mailto:emmanuelle.kuborn@ago-asbl.be)



**Liège**

**Marie-Blanche Ziane**

04/229 74 62  
E40 Business Park Rue de Bruxelles 174 G  
4340 Awans  
[marie-blanche.ziane@ago-asbl.be](mailto:marie-blanche.ziane@ago-asbl.be)



**Bruxelles**

**Aurélie Hooreman**

02/209 49 31  
Place de la Reine 51/52  
1030 Bruxelles  
[aureliehooreman.flpb@gmail.com](mailto:aureliehooreman.flpb@gmail.com)



**Luxembourg**

**Sophie Picard**

0476 78 05 89  
Rue des Jardins 54  
6600 Bastogne  
[sophie.picard@ago-asbl.be](mailto:sophie.picard@ago-asbl.be)



**Hainaut-Namur**

**Valérie Renard**

081/24 03 53  
Rue Bas de la place 35  
5000 Namur  
[valerie.renard@ago-asbl.be](mailto:valerie.renard@ago-asbl.be)



**Hainaut Ouest**

**Chloé Legrain**

069 34 38 39  
Rue Morel 9  
7500 Tournai  
[chloe.legrain@ago-asbl.be](mailto:chloe.legrain@ago-asbl.be)



📍 Rue de Livourne 25  
1050 Bruxelles

☎ 02/538 10 48

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

🌐 [www.ago-asbl.be](http://www.ago-asbl.be)



**Suivez-nous aussi sur Facebook**

IBAN : BE08 3100 0051 6513

BIC : BBRUBEBB

N° entreprise : 413 720 836



## ACTIVITÉS

Viellir en ville ou à la campagne :  
quand le territoire façonne la  
citoyenneté **4**

L'art du mensonge au 21e siècle **5**

Retour d'activité du cycle « Bien-vieillir,  
entre obligations et numérisation » **6-9**

Agenda des activités conviviales et  
culturelles **10-12**



## ACTUALITÉS

Combattre l'âgisme dans le droit **13**

Lancement de Constellations 2  
à Beauraing **14**

L'équipe d'ÂGO accueille de  
nouveaux collègues **15**

Constellations, *Dire et vivre la  
fin de vie*, arrivera en février **16**



## PUBLICATION

Analyse : Des notes contre l'oubli :  
la musique au chevet des aînés **17-19**



## DIVERS

Les asbl partenaires :  
Présentation de l'asbl labanane. **20**

## ÉDITO

Une nouvelle année commence, marquée à la fois par une forte motivation et de nouvelles perspectives. Pour notre association ÂGO, 2025 s'ouvre sous le signe du renouveau : après de nombreuses années d'engagement, Sylvain Etchegaray passe le relais, et j'ai l'honneur de prendre la direction de cette belle aventure collective.

Dans le contexte national, la formation d'un nouveau gouvernement fait écho aux élections de 2024, une année qui a vu s'intensifier, en Belgique comme un peu partout dans le monde, les tensions politiques et la montée des extrêmes. Dans ce cadre, ÂGO réaffirme son rôle : être un espace de dialogue, de réflexion critique et de propositions pour une société inclusive. Vous, membres de l'association, êtes au cœur de ce travail indispensable pour que les droits des seniors et les enjeux liés au vieillissement soient reconnus à leur juste place.

Dans ce numéro, nous revenons sur plusieurs activités que nous menons sur le terrain. Vous découvrirez notamment Bien-vieillir connecté, un projet d'éducation permanente qui interroge notre rapport au numérique et ses implications pour les seniors. Nous vous parlerons du prochain numéro de Constellations, consacré à la question complexe et essentielle de la fin de vie, vous découvrirez une équipe soudée et dynamique qui en collaboration avec le CA a comme objectif de répondre à vos attentes.

Ce numéro de Papyrus marque à la fois une continuité dans nos engagements et l'ouverture d'une nouvelle page pour ÂGO. Nous vous souhaitons à toutes et tous une année porteuse de solidarité, d'échanges et de réflexions partagées.

À bientôt,

Marin BUYSE  
Directeur

Chantal BERTOUILLE  
Présidente





## Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté

En 2025, l'équipe d'Âgo vous propose un nouveau cycle d'activité qui abordera le territoire et son influence sur le vieillissement.

### Améliorer la vie des seniors : repenser l'accès aux services, la mobilité et les liens sociaux

Les seniors, en raison de leurs besoins spécifiques liés à l'âge, rencontrent des défis particuliers dans leur quotidien. Que ce soit pour se déplacer, accéder à des services ou maintenir des liens sociaux, leur environnement joue un rôle crucial dans leur qualité de vie. Le présent projet se concentre sur deux thématiques principales : la mobilité et l'aménagement des espaces publics y compris l'accès à différents services (d'intérêt général) et les liens sociaux des personnes âgées.

### La mobilité et l'accès aux services de la vie quotidienne

L'accès aux services essentiels, comme la banque, la poste ou le supermarché, peut varier en fonction de la proximité et de l'accessibilité. Si dans les zones urbaines ces services sont souvent plus disponibles, la question reste complexe en milieu rural. En effet, de nombreux seniors rencontrent des difficultés liées à l'absence de transports en commun, à la distance des services ou à la dépendance à un véhicule qu'ils ne peuvent parfois plus utiliser pour des raisons de santé, financières ou autres.

Un autre enjeu majeur réside dans l'aménagement des espaces publics. Les infrastructures telles que les trottoirs, les transports en commun ou les places publiques sont-elles accessibles aux personnes à mobilité réduite ? Nombreux sont les obstacles visibles dans les villes : bordures trop hautes, trottoirs encombrés, ascenseurs défectueux, etc.

### Les liens sociaux des seniors

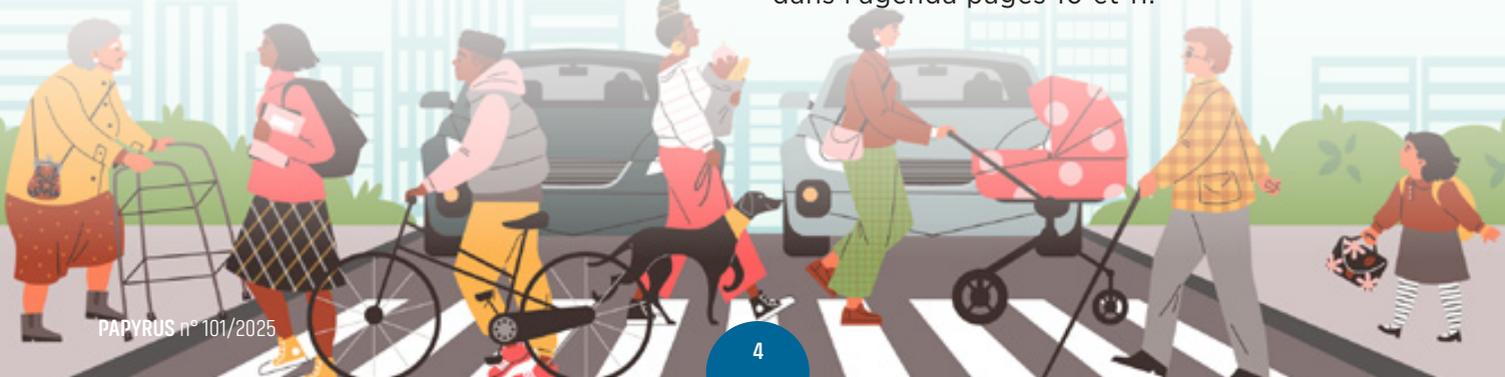
Finalement, nous allons aborder la vie sociale des seniors en lien avec leur lieu de vie. Se sentent-ils intégrés dans leur quartier ? Ont-ils la possibilité de rencontrer d'autres personnes, de recevoir ou de rendre visite facilement ? Ce manque de lien social est souvent source de solitude. De plus, l'isolement peut être aggravé par un manque d'initiatives locales pour soutenir les personnes âgées. Les labels comme *Wallonie Amie des Aînés (WADA)* ou *Ville Amie des Aînés (VADA)* cherchent à répondre à cette problématique, en offrant des solutions concrètes pour améliorer l'inclusion sociale des seniors. **Nous nous pencherons sur leur travail durant nos ateliers pour comprendre leur démarche, les bénéfices et les limites de leur travail.**

### Objectifs et méthodologie du projet

Ce projet vise à recueillir les témoignages des seniors concernant leur relation à l'espace public et aux services disponibles. L'objectif est de susciter une réflexion politique sur l'aménagement de ces espaces et l'accès aux services, tout en encourageant les participants à proposer des idées pour améliorer leur quotidien. Les revendications seront formalisées et présentées aux autorités locales, comme les membres du CCCA ou les échevins des aînés.

Améliorer l'accès aux services, rendre les espaces publics plus accessibles et renforcer les liens sociaux sont des enjeux majeurs pour la qualité de vie des seniors. **Ce projet vise à faire entendre leurs voix et à promouvoir un environnement plus inclusif et solidaire.**

Ce projet sera mené à Liège, Rochefort et Bastogne. Vous trouverez toutes les dates dans l'agenda pages 10 et 11.







# "Bien-vieillir, entre obligations et numérisation" : retour sur un cycle créatif

D'octobre à décembre 2024, le cycle « Bien-vieillir, entre obligations et numérisation » a été mené par nos trois animatrices de Bruxelles, du Brabant Wallon et du Hainaut. D'octobre à décembre, les participants se sont penchés sur le concept de « bien-vieillir » afin de proposer leur propre vision.

Le projet s'est développé à partir d'un constat : le concept de « bien-vieillir » est actuellement présenté comme une invitation pour les personnes âgées à préserver une certaine jeunesse, en maintenant une vie sociale active, du dynamisme et en multipliant les activités diverses, telles que l'utilisation d'Internet, les nouvelles technologies et les sorties sportives.

L'objectif était de faire réfléchir les seniors sur les injonctions à « bien » vieillir et à « réussir » leur vieillissement. Ce modèle de vieillissement actif génère des inégalités que chacun peut rencontrer au cours de sa vie. Avons-nous tous les moyens et l'envie de correspondre à cette vision de l'avancée en âge ? Que signifie réellement « bien-vieillir » ? Les seniors se reconnaissent-ils dans les représentations publicitaires ? Adhèrent-ils aux injonctions à rester actifs, dynamiques, et à effacer les marques de l'âge ? Cette vision du vieillissement réussi, véhiculée par la société, leur parle-t-elle ?

Ce projet leur a donné la parole pour comprendre comment ils perçoivent leur vieillissement et ce qu'ils considèrent comme une bonne ou une mauvaise manière de vieillir. Bien que ces notions soient culturellement construites, elles restent relatives et dépendent de la définition de chacun.

Les participants ont déterminé que tout le monde est libre de faire ce qu'il désire. Il n'est pas obligatoire d'atteindre les normes imposées par la société. Toutefois les points qu'elle soulève sont importants à entretenir mais chacun à sa façon et à l'intensité souhaitée. Il n'est pas possible d'exceller partout, chacun a ses propres préoccupations et priorités.

### MÊME SI

- Quand on a 80 ans, des douleurs un peu partout et qu'on se sent coupable parce qu'on n'a pas fait de sport... ça interpelle !
- Quand on se concentre pour compléter un formulaire en ligne pour s'abonner à un magazine et qu'on a une confirmation pour un autre magazine... on se sent bête !
- Quand les contacts avec la famille sont compliqués... on se sent exclu !
- Quand on n'a pas l'argent pour les sorties, les restos et les voyages... on se fait discret !
- Quand on n'arrive plus à marcher tellement on a mal aux genoux et qu'il faut 6 mois pour voir un spécialiste ou aller faire un scanner à 3h du matin... on est démuni !
- Quand on est seul et que les images de publicité montrent souvent des couples heureux... on se sent triste.

Pour donner matière à réflexion, les animations se sont clôturées sur la création collective de fanzines (carnets artisanaux). Chacun et chacune a pu s'exprimer de manière créative à travers des mots, des images, des collages sur ses représentations de la vieillesse et ses revendications. Malgré le côté peu conventionnel de cette activité, tout le monde s'est prêté au jeu et les résultats montrent le succès de ce cycle d'animation.

La créativité ayant été mise au centre de ces animations, de nombreux ateliers d'écriture ont été menés pour récolter de la matière et faire naître des idées pour le fanzine. Entre poème de mots, haïku, portrait chinois et acrostiche, les occasions de faire fuser les idées au sujet de la vieillesse n'ont pas manqué.



Collage réalisé par les participantes de Court-Saint-Etienne, chez Quatre-Quarts.

Mis à part des ateliers créatifs, des débats et tables de parole ont permis de partager collectivement des pensées et des témoignages relatifs au vieillissement. Tout le monde n'étant pas tout à fait à l'aise avec la création, il était important de permettre à chacun de trouver un moyen de s'exprimer avec aisance et confiance.

pour donner un exemplaire à chaque participant et permettre à chacun d'avoir une trace du travail collectif réalisé. En tout, il y a une petite quarantaine de pages de collage qui ont été imaginées par le public. Nous avons décidé de vous en montrer trois.

Nous vous laissons découvrir les créations et les collages réalisés par nos participants durant les animations. Tous les collages ont été assemblés

Ce cycle d'activité se donnera à Péruwelz les 18/2, 18/3, 17/4, 15/5 et 19/6/2025. N'hésitez pas à contacter l'animatrice du Hainaut, Chloé, pour plus d'informations.



# Les maisons de

# repos font peur

11.09

n'a pas dit son dernier mot



- BELGIQUE, LUXEMBOURG: 3 € P900190

Prenez  
votre santé  
physique  
en restant  
actif en  
mangeant  
bien et en  
dormant  
bien.

« Moi ? Mais je vais bien ! »



ils ne soupçonnaient Pygmalion et n'a pas

**Humour,  
tendresse,  
délire... sur fond  
de deuil entre  
époux.**



ENTIER  
TENDRE  
REEL  
EPANOUÏ



Collage réalisé par les participants de Tournai.



# ACTIVITÉS - Agenda

Cet agenda vous informe sur les principales activités d'éducation permanente, conviviales et culturelles qui ont lieu près de chez vous. Cette liste n'est pas exhaustive et nous vous invitons à contacter les animatrices (page 2), ainsi qu'à consulter le site de notre association [www.ago-asbl.be](http://www.ago-asbl.be).

À bientôt !

## LUXEMBOURG

 Sophie Picard – 0476/78 05 89

### Arlon

**23 janvier - 11h - 14h :** « Vieillir entouré : dynamiques sociétales ou effort individuel ? », par Delphine Remy, psychothérapeute. Lunch prévu.

*Infos et inscriptions : Sophie Picard – 0476/78 05 89*

### Tellin

**3 février - 10h :** Arpentage de Constellations 2, Vieillir par Corps

### Bastogne

**6 mars - 10h :** Séance d'information sur le prochain cycle « Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté », par Âgo.

**20 mars - 10h :** Animation 1 - Cycle « Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté », par Âgo.

**3 avril - 10h :** Animation 2 - Cycle « Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté », par Âgo.

**17 avril - 10h :** Animation 3 - Cycle « Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté », par Âgo.

**24 avril - 10h :** Animation 4 - Cycle « Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté », par Âgo.

**15 mai - 10h :** Animation 5 - Cycle « Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté », par Âgo.

**24 avril - 19h30 :** Ciné-débat « Une vie démente ». Au Centre Culturel de Bastogne.

**22 mai - 10h30 - 13h30 :** Animation sur les *fake news*, par le CLARA : "L'art du mensonge au 21ème siècle". Lunch prévu.

*Infos et réservation : Sophie Picard – 0476/78 05 89*

## BRABANT WALLON

 Emmanuelle Kuborn – 010/22 93 54

### Wavre

**28 janvier - 10h :** Conférence : « Vieillir entouré : dynamiques sociétales ou effort individuel ? » par Delphine Remy

**24 avril - 10h :** Animation : *fake news* – L'art du mensonge au 21ème siècle par le CLARA

## HAINAUT-OUEST

 Chloé Legrain - 0475/71 11 78

### Mouscron

**11 mars - 14h-16h :** Conférence «Vieillir entouré : dynamiques sociétales ou effort individuel ?» par Delphine Remy

### Péruwelz :

**18 février - 14h-16h :** Activité « Bien-vieillir » séance 1

**18 mars - 14h-16h :** Activité « Bien-vieillir » séance 2

**17 avril - 14h-16h :** Activité « Bien-vieillir » séance 3

**15 mai - 14h-16h :** Activité « Bien-vieillir » séance 4

### Ellezelles :

**24 février - 14h30-16h30 :** Activité - Quizz

### Ath :

**20 mars - 15h-16h30 :** Activité « Bien-vieillir »

### Tournai :

**12 février - 14h à 16h :** Projet sur 5 séances (thème déterminé par les participants le 29/01)

**26 février - 14h à 16h :** Projet séance 2

**12 mars - 14h-16h :** Projet séance 3

**26 mars - 14h-16h :** Projet séance 4

**9 avril - 14h-16h :** Projet séance 5

**30 avril - 14h-16h :** Activité à déterminer

**14 mai - 14h-16h :** Activité à déterminer

**28 mai - 14h-16h :** Activité à déterminer



## NAMUR

Valérie Renard – 0494/25 84 48

### Rochefort

**4 et 18 février, 4 mars, 8 avril et 6 mai 10h - 11h30 :** ateliers mémoire

**11 et 25 février, 18 mars, 15 et 29 avril, 13 mai à 10h :** Cycle d'animation : Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté

**25 mars à 10h :** « Pouvoirs publics et religions en Belgique » par Caroline Sägesser

*Infos et réservations : Valérie Renard – 0494 25 84 48*

### Beauraing

**6 et 20 mars, 1er et 22 avril, 15 mai, 5 juin – 14h :** Femmes d'hier et de demain – réflexion sur l'évolution du statut de la femme

**19 mars - 13h :** jeux d'écriture

**28 mai – 13h :** animation musicothérapie (Estelle Persiaux, violoncelliste).

*Infos et réservations : Valérie Renard - 0494 25 84 48*

### Couvin

**8 avril – 14h :** Conférence : « Vieillir entouré : dynamiques sociétales ou effort individuel ? » par Delphine Remy

*Infos et réservations : Valérie Renard - 0494 25 84 48*

### Ciney

**15 avril – 14h :** Conférence : « Vieillir entouré : dynamiques sociétales ou effort individuel ? » par Delphine Remy

**17 avril – 10h :** Animation sur les *fake news*, par le CLARA (Matthias Vanderpooten).

*Infos et réservations : Valérie Renard - 0494 25 84 48*

### Namur

**28 avril – 10h :** Animation sur les *fake news*, par le CLARA (Matthias Vanderpooten).

*Infos et réservations : Valérie Renard - 0494 25 84 48*

## LIEGE

Marie-Blanche Ziane – 04 229 74 62

### Liège

**6 février - 14h00 :** Animation « La gestion du temps des seniors » par Joëlle Iland, En Vinâve d'Île, 9, 4ème étage, salle Destenay.

**20 mai - 14h00 :** Animation sur les *fake news*, en Vinâve d'Île 9, 4ème étage – salle Destenay

**11 mars – 25 mars – 8 avril – 22 avril – 15 mai – 27 mai – 14h :** Cycle d'animation : Vieillir en ville ou à la campagne : quand le territoire façonne la citoyenneté

### Hamoir

**4 février - 13h30 :** Animation « La gestion du temps des seniors » par Joëlle Iland, Route de Tohogne, 14 à Hamoir.

### Sprimont

**10 février - 14h00 :** Les déclarations anticipées, partie concrète. A la maison de repos « L'Heureux Séjour » à Sprimont.

**7 avril :** Ciné-débat autour du film « Du temps pour nous un point c'est tout » du CLARA à la Maison de repos « L'Heureux Séjour » à Sprimont.

### Ans

**19 mai - 14h30 :** Animation sur les *fake news* avec l'Amicale d'Ans au Hall Omnisports, Rue des Charrons, 17 à Loncin

## BRUXELLES

Aurélie Hooreman  
0474 10 80 82 - 02 209 49 31

### FLPB

**4 février – 14h00 :** Animation : « la rupture du lien relationnel » par Delphine Remy

13h45 : café offert ! 14h00 : Début de l'animation chez 'ML MUTPUS' Place de la reine 51-52 – 1030 Schaerbeek. PAF : 5€- fin à 15h30

**9 février – 16h00 :** Théâtre au centre culturel d'Auderghem pour le spectacle 'Famillissimo'

RDV : 15h30- centre Culturel d'Auderghem – Bd du souverain 183- 1160 Bruxelles - Durée : 2h30 -PAF : 16€

**25 février – 10h30 :** Animation : « la hanche et ses douleurs » - par Didier Henne

RDV : 10h15 : café offert ! 10h30 : Début de l'animation chez 'ML MUTPUS' Place de la reine 51-52 – 1030 Schaerbeek. PAF : 5€- fin à 12h30

**Le 24 avril – 10h00 :** Atelier de réflexion à la RTBF : « La liberté d'expression sur les réseaux sociaux »

**9h30** RTBF – site Reyers. Début de l'animation à 10h00 - Durée : 2h00 - PAF : 8€

**13 mai – 10h30 :** Animation : « les *fake news* » avec le CLARA : « L'art du mensonge au 21ème siècle »

RDV : 09h45 : café offert ! 10h00 : Début de l'animation chez 'ML MUTPUS' Place de la reine 51-52 – 1030 Schaerbeek. PAF : 5€ (sandwich du midi compris) – fin à 14h00



## ACTIVITÉS - Agenda

**25 mai – 15h00** : Théâtre du Parc pour le spectacle 'Dragon'

**14h30-** Théâtre Royal du Parc – Rue de la loi 3 - 1000 Bruxelles - durée : 2h30 -PAF : 16€

**Le 27 mai – 10h00** : visite RTBF : « Dans les coulisses de l'info, comment les journalistes sélectionnent et vérifient leurs sources ? »

**9h30** RTBF – site Reyers. Début de la visite à 10h00 - Durée : 2h00 - PAF : 6€

### Les ateliers :

**Les jeudis 13 février / 6 mars/ 13 mars/ 3 avril/ 10 avril/ 8mai/ 5 juin/ 12 juin 2025**

#### « Atelier : Art de vivre dans la joie et le bien-être »

Nous vous proposons de participer à notre nouvel atelier « bien-être » sous la conduite de Zahia, praticienne du Qi Gong. Pour un corps souple et tonique ainsi qu'un mental calme et la pêche, notre spécialiste vous proposera de respirer, de bouger avec lenteur et de concentrer son esprit.

Chaque mouvement fortifie nos organes et contribue à rester en bonne santé !

Cette pratique est accessible à tous et peut se faire en position assise.

**RDV : 10h00-** ML Mutplus.be – Cours Saint Guidon 11-1070 Bruxelles (Métro Saint Guidon)

Durée : 1h00 - PAF : 3€ (par séance à payer sur place, à la formatrice)

**Les jeudis 20 février /20 mars/ 17 avril/ 15 mai/19 juin 2025**

#### « Atelier : Prenons soin de notre visage »

Bien vieillir est l'épreuve clé de la beauté. Nous vous proposons de participer à nos ateliers bien - être où vous apprendrez les gestes adéquats pour réaliser un bon soin du visage. Animé par Zahia.

**RDV : 10h00-** ML Mutplus.be– Cours Saint Guidon 11-1070 Bruxelles (Métro Saint Guidon)

Durée : 2h00 - PAF : 10€ (par séance à payer sur place, à la formatrice)





# Utiliser le droit pour changer de regard sur le vieillissement ?

L'ASBL droits devant publie son premier rapport «Du plaidoyer à la plaidoirie ?» qui explore le potentiel du droit pour répondre aux défis rencontrés dans la vieillesse et dépasser l'âgisme.

Riche de témoignages, ce rapport s'appuie sur plus d'une soixantaine d'entretiens avec des organisations de terrain, de juristes et de personnes âgées.

Il passe en revue plusieurs domaines de la vie où l'âgisme a des conséquences : capacité de décider pour soi-même (autonomie), intégrité physique et psychique, emploi et participation sociale, revenus minimums et aides sociales, santé, logement, banques, accès aux droits et à la justice...

“J'allais recevoir de l'argent mais la banque a refusé de me faire un prêt de pont. J'avais besoin de cet argent pour racheter une voiture. Là où j'habite, si je n'ai pas de voiture, je suis coincé chez moi. On m'a refusé le prêt à cause de mon âge, j'ai même reçu un mail de la banque qui disait que j'étais trop vieux.”

(membre d'un collectif de personnes âgées)

Pour faire face à ces défis, droits devant émet une proposition : regarder le vieillissement avec les lunettes des droits humains, pour respecter la liberté et la dignité de chacun.

Connaître ses droits et pouvoir les vivre au quotidien, c'est aussi connaître ceux des autres, les respecter, et être capables de s'entraider. Une personne interviewée nous disait ainsi :

“Nous, les vieux, on représente quand même une certaine force. On voit nos enfants, on va boire un verre au café. On sait influencer les choses. Je ne suis pas un spécialiste, mais si on était formés, je pourrais leur dire ‘quand tu as un problème, tu m'appelles, on va trouver une solution’.”

(membre d'un collectif de personnes âgées)

Le rapport identifie également quelques freins qui ont entravé jusque-là, la défense de nos droits humains.

Face à l'âgisme, les associations de terrain ont jusqu'à présent principalement utilisé le plaidoyer et la sensibilisation. À de rares exceptions, les outils et recours juridiques restent largement absents de pratiques de ces associations.

Du côté des professionnels du droit aussi, de nombreux facteurs structurels empêchent de s'emparer du sujet de l'âgisme : système judiciaire acculé, difficulté d'appliquer certaines lois éloignées des réalités du terrain, absence de contact avec les associations de personnes âgées...

Fort de ces constats, l'ASBL droits devant s'est créée pour faire le pont entre juristes et personnes âgées et développer leur coopération. Les premiers échanges ont déjà donné lieu à de belles propositions... À suivre, donc !

L'ASBL droits devant rêve d'un monde où nous puissions vieillir libres de poser nos choix. Pour cela, nous organisons des ateliers et formations sur les droits humains dans la vieillesse et les outils disponibles à mobiliser en cas de difficulté. Pour en savoir plus sur notre association : [www.droitsdevant.be](http://www.droitsdevant.be) et [info@droitsdevant.be](mailto:info@droitsdevant.be)



Teo Georgiev for CoGenerate x Fine Acts



# Constellations 2, Vieillir par Corps Présentation à Beauraing, le 13 novembre 2024

Le projet « Corps Accords » et la question de la représentation des corps vieillissants, qui vous ont déjà été décrits et illustrés dans les n° 97 et 98 de Papyrus, ainsi que sur notre page Facebook, ont fait l'objet du deuxième numéro de notre revue « Constellations ».

Nos chargés d'étude, Marin Buyse et Bertrand Gevert, ont rassemblé non seulement des données de terrain, à savoir les témoignages de participants au projet, mais aussi les éclairages de professionnels tels que sociologues, psychologues, travailleurs sociaux ou encore artistes. Entre théorie et pratique, les regards se croisent sur ces corps qui vieillissent, avec pour objectif principal de les rendre visibles et de lutter contre toute forme d'exclusion ou de discrimination liée aux traces laissées par le temps qui passe...

Lors d'un événement organisé à Beauraing en novembre dernier, tout ce travail a été richement illustré de différentes manières. Par l'exposition des poèmes et affiches réalisées avec les différents groupes de travail (Tellin, Beauraing, Arlon et Rochefort). Par des photos d'Amandine Didier, reflets d'une infinie tendresse. Par des animations d'Emeline de Belder, violoniste et musicothérapeute, qui a éveillé de nombreux souvenirs liés à la musique. Enfin, par l'intervention de Pierre Missotten, docteur en psychologie, spécialiste des questions de l'âgeisme et de ses répercussions sur la santé physique, mentale et sociale des seniors.



Le public était au rendez-vous et nombreux pour lancer notre nouvelle revue.



Cet événement a également permis de belles rencontres et de nombreux échanges entre nos différents publics.



Photo prise lors d'un atelier CorpsAccord à Tellin  
© Amandine Didier.



Ces derniers mois, plusieurs changements d'équipe ont eu lieu au sein du bureau à Bruxelles. Comme déjà annoncé dans le dernier numéro du Papyrus, Sylvain Etchegaray, directeur d'Âgo depuis treize ans part vivre en France. Bien que toute l'équipe soit très triste de devoir le laisser partir, nous avons le plaisir de vous présenter notre nouveau directeur : Marin Buyse.

Marin a rejoint l'association il y a quatre ans en tant que chargé d'étude. Toutes les connaissances qu'il a accumulées durant ces années ainsi que les liens qu'il a créés avec l'équipe lui permettront d'assurer avec succès la direction d'Âgo durant les prochaines années.

En plus du nouveau directeur, nous avons une nouvelle collègue à vous présenter : Inès Baisipont.

Inès est Schaerbeekoise et vient de terminer son master en anthropologie à l'UCLouvain en juin 2024. Elle a repris le poste de chargée d'étude que Marin occupait auparavant. Grâce à sa formation universitaire et son regard fin sur la société, nous assurerons la qualité de nos analyses autour des enjeux du vieillissement.

Mais les changements ne s'arrêtent pas là ! À l'heure où vous lisez ces lignes, une chargée de communication, Zoé Marlair, a intégré l'équipe début janvier 2025. Un tout nouveau poste à mi-temps qui permettra d'améliorer tout le travail de communication au sein de notre association.

Nous leur souhaitons beaucoup de succès et de plaisir dans leurs nouvelles fonctions !



## Dire et vivre la fin de vie

Présentation du troisième numéro de Constellations  
qui sortira courant février 2025

### Oser parler de la fin

La vieillesse s'accompagne de nombreuses interrogations : comment vivre dignement ses dernières années ? Comment aborder la maison de repos, la démence, la mort ? Lors de nos projets d'éducation permanente, ces questions reviennent avec insistance, mais elles sont souvent entourées d'un voile de silence. Peu de seniors rencontrés disent avoir pris, de manière anticipative, des dispositions concrètes ou avoir partagé leurs volontés avec leurs proches. Pourtant, l'envie d'en parler existe : nos participants expriment un réel besoin d'espaces d'échange et d'information sur ces sujets encore trop tabous.

C'est à partir de ce constat que nous avons conçu le troisième numéro de notre revue d'éducation permanente Constellations, intitulé *Dire et vivre la fin de vie*. Ce numéro explore les préoccupations majeures des seniors autour de la fin de vie – la mort, le deuil, la démence – et les inscrit dans des enjeux sociaux contemporains.

Notre objectif est triple :

- **Relier l'intime et le collectif**, en inscrivant les préoccupations individuelles dans des débats sociaux actuels sur l'accompagnement de la fin de vie.
- **Offrir un nouveau regard**, en déstigmatisant cette étape de vie et en permettant aux seniors de se la réapproprier.
- **Établir un état des lieux**, en explorant ce qui existe – et ce qui manque encore – pour mieux accompagner les personnes en fin de vie, leurs proches et les professionnels.

Ce troisième numéro réunit des contributions de spécialistes issus de disciplines variées, dont Estelle Huchet et Damien Dupuis de l'asbl Droits Devant, la Professeur de sociologie Natalie Rigaux et Jacqueline Herremans, présidente

de l'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité (ADMD). Ensemble, ils abordent des thèmes aussi complexes que l'accompagnement de la démence, les évolutions législatives de la pratique euthanasique ou encore les droits des personnes en perte d'autonomie.

Enfin, *Dire et vivre la fin de vie* propose un espace de réflexion critique et d'échange citoyen qui dépasse les cadres habituels, invitant chacun à envisager la fin de vie comme une étape à la fois individuelle et collective, pleine de sens et de dignité.



© Rebecca Rosen



# Des notes contre l'oubli : la musique au chevet des aînés

par Marin Buysse, avec Estelle Persiaux, violoncelliste

« Mme Fontaine, soixante-dix-huit ans, est atteinte d'un cancer généralisé. Elle a la maladie d'Alzheimer. Sa mémoire a l'âge de l'instant présent, avec quelques bribes d'un passé lointain à la précision d'horloge suisse. Elle aime les valse de Vienne. Le *Beau Danube bleu* de Johann Strauss. Elle se met alors à danser couchée sur son lit, avec sa couverture rouge vif de l'hôpital. Elle la soulève délicatement entre ses deux doigts comme on soulève une robe de bal, et elle commence à virevolter à la façon viennoise. "Une belle robe s'impose", ajoute-t-elle sur le ton de la confiance, l'œil pétillant. »

Claire Oppert, *Le pansement Schubert*

Au mois de novembre, pour célébrer à Beauraing la parution du deuxième numéro de *Constellations*, « Vieillir par corps », nous avons invité la musicothérapeute Emeline de Belder à présenter au public son activité (voir page 14 de ce numéro). La musique, nous a expliqué Emeline lors de son intervention, présente de véritables vertus thérapeutiques : elle réduit certains symptômes tels que la dépression, l'anxiété, le stress et les troubles comportementaux ; elle stimule les fonctions cognitives en ravivant les souvenirs et en améliorant la mémoire à court terme ; elle améliore la motricité des patients ; elle participe à encourager l'expression émotionnelle et à renforcer les liens sociaux. Ainsi, la musicothérapie jouerait un « rôle crucial dans la prise en charge des troubles cognitifs et des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer et la maladie de Parkinson ».

Quelques mois auparavant, nous avons fait la rencontre d'une autre musicienne – la violoncelliste Estelle Persiaux – lors d'un colloque organisé par la Ligue Alzheimer. Selon elle, il est important que notre société repense son rapport à la mort ; et la musique constitue un moyen privilégié pour cela. Estelle nous a alors raconté son projet au sein de maisons de repos et d'hôpitaux : animée par le souhait de faire vivre la musique au plus près des résidents, elle crée des moments de partage où son violoncelle ravive des souvenirs, favorise des moments intimes et suscite des échanges collectifs. Convaincus que son engagement artistique et social s'inscrit dans une démarche d'éducation permanente, nous lui avons proposé de contribuer au troisième numéro

de notre revue *Constellations*. Sa contribution, que nous vous présentons ici, invite à réfléchir sur l'importance de la musique en fin de vie, non pas seulement comme un soin, mais comme un moyen d'accompagner les personnes âgées jusqu'au bout.

## Introduction\*

Mon projet artistique a pris naissance dans les couloirs souvent silencieux des maisons de repos, des hôpitaux et des unités spécialisées pour les patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Je suis violoncelliste, et ce qui a commencé comme une simple série de concerts dans ces lieux s'est transformé en une véritable mission de vie. Ce n'est pas simplement de jouer pour ces personnes, c'est avant tout d'animer leur quotidien, de raviver des souvenirs enfouis et de rendre, ne serait-ce que pour quelques instants, leur existence plus légère et joyeuse.

## Une démarche ancrée dans l'Humain

La musique a un pouvoir unique : elle transcende les mots, les souvenirs, et même les fonctions cognitives altérées par la maladie. Lorsque je joue, mon objectif n'est pas uniquement de produire un beau son. Mon souhait le plus cher est de créer un espace de participation active, où chaque résident, qu'il soit alité ou en fauteuil roulant, peut contribuer à sa manière.

\*Texte écrit par Estelle Persiaux



Il y a quelque chose de profondément émouvant à voir un patient, qui ne reconnaît plus ses propres enfants ou qui a perdu l'usage de la parole, chanter parfaitement juste les paroles d'une chanson d'Édith Piaf. Ces moments sont précieux car ils nous rappellent que, même lorsque tout semble perdu, quelque chose de profondément humain demeure. C'est ce « quelque chose » que je tente de raviver à chaque fois que je me rends dans ces établissements.

Ma démarche ne se limite pas à une simple performance. Je cherche à interagir avec les résidents, à les encourager à taper des mains, à chanter, à bouger, même si c'est seulement un pied qui tape le rythme ou un sourire qui s'étire sur un visage d'habitude inexpressif. Je crois fermement que le mot « animer » prend tout son sens ici : il s'agit littéralement de redonner vie, d'insuffler une énergie, un élan vital à ceux qui en sont privés par la maladie ou l'âge.

### Témoignages et Rencontres

Au fil des années, j'ai accumulé des souvenirs et des témoignages qui ont profondément marqué ma vision de la vie et de la fin de vie. Un jour, lors d'une animation dans une maison de retraite, une résidente, que je savais proche de la fin, m'a pris la main après une de mes prestations. D'une voix faible mais claire, elle m'a dit : "Merci de me faire sentir vivante, même si ce n'est que pour un instant." Ce témoignage m'a bouleversée. Je me suis rendu compte que, bien au-delà du plaisir esthétique, c'est ce sentiment d'être vivant, d'exister encore, que je voulais apporter à ces personnes.

Un autre moment inoubliable s'est déroulé dans une unité spécialisée pour les patients atteints d'Alzheimer. Une femme, qui avait perdu l'usage de la parole depuis plusieurs mois, s'est mise à fredonner l'air que je jouais. Les infirmières présentes étaient stupéfaites. Ce moment était d'une intensité rare, car il illustrait parfaitement le pouvoir de la musique de réveiller des zones de mémoire et d'émotion qui semblaient définitivement inaccessibles.

Ces expériences, bien que profondément émouvantes, sont aussi le reflet de la solitude et du désespoir que ces personnes peuvent ressentir. Elles me parlent souvent de la mort, non pas avec peur, mais avec une sorte d'acceptation résignée. Beaucoup me disent qu'elles attendent la fin, coincées entre des murs qu'elles qualifient de "morbides". Ces témoignages me touchent et m'interpellent. Ils m'ont amenée à réfléchir sur la manière dont nous accompagnons nos aînés en fin de vie.

### Réflexion sur la fin de vie

Les maisons de retraite, les unités spécialisées, les hôpitaux sont souvent perçus comme des lieux de soins, mais rarement comme des lieux de vie. Et pourtant, c'est bien de cela qu'il s'agit : offrir une qualité de vie, même dans les derniers instants. La fin de vie ne devrait pas être synonyme de déclin, de morosité ou d'abandon. Elle peut, au contraire, être un moment de plénitude, d'accomplissement, et même de bonheur, si on lui donne les moyens de l'être.

Je crois profondément que nous devons repenser notre approche de la fin de vie. Elle ne devrait pas être une simple attente de la mort, mais une période où chaque instant compte, où chaque sourire, chaque regard, chaque note de musique peut apporter un réconfort inestimable. C'est dans cette optique que je milite pour une fin de vie digne, où les résidents de ces établissements ne sont pas seulement soignés, mais véritablement accompagnés dans leur humanité jusqu'au bout.

La musique, pour moi, est un moyen privilégié pour cela. Elle permet de reconnecter les gens avec eux-mêmes, avec leurs souvenirs et avec les autres. Elle ouvre des fenêtres vers un passé parfois oublié, et redonne une voix à ceux qui l'ont perdue. Dans un monde où la fin de vie est souvent perçue comme une période de souffrance et de déclin, je veux montrer qu'elle peut être autre chose : un moment de partage, de communion, et d'animation au sens le plus noble du terme.



© Rebecca Rosen

### **Conclusion : musicothérapie et éducation permanente**

Les réflexions d'Estelle Persiaux s'inscrivent pleinement dans la démarche d'éducation permanente portée par Âgo. À travers ses interventions musicales, elle incarne une vision émancipatrice et profondément humaine, où chaque individu, quelle que soit sa condition, est reconnu dans sa capacité à ressentir, à participer et à s'exprimer. Les maisons de repos, les hôpitaux, les centres de jour, sont souvent représentés comme des lieux médicalisés où l'on finit ses jours dans la solitude. En insufflant de la vie, du sens et du lien dans un environnement marqué par l'isolement et la perte d'autonomie, Estelle contribue à redonner aux aînés une place active et, surtout, digne.

Sa contribution illustre comment des actions culturelles et artistiques peuvent être des leviers puissants de transformation sociale, en réinterrogeant nos regards sur la vieillesse et la fin de vie. Dans notre société contemporaine, la mort reste un tabou : nombre des personnes âgées que nous rencontrons sur le terrain rappellent leur difficulté d'en parler autour d'eux, en particuliers à leurs proches. En ravivant souvenirs et émotions, en créant des moments d'échange et de communion, la musicothérapie participe à une réflexion critique sur les enjeux de société liés au vieillissement et à l'accompagnement. À travers cette démarche, c'est une invitation à repenser collectivement la qualité de vie et la reconnaissance des droits fondamentaux des aînés, des valeurs au cœur du travail d'Âgo.



# labanane.

labanane. est une association qui s'engage à créer un espace de visibilité pour les personnes âgées, à changer l'image que l'on en a, à briser les stéréotypes liés à l'âge et à ouvrir les mentalités. Le point de départ de cette démarche réside dans la prise de conscience de l'isolement des aînés et de l'âgisme comme un véritable défi de société.

Mais qu'est-ce que l'âgisme ? C'est le fait de discriminer, mépriser ou ignorer une personne ou un groupe de personnes en raison de leur âge. L'impact de cette discrimination sur les adultes âgés est au cœur de cette réflexion. Ce constat révolte, mais nourrit aussi la conviction : plus un sujet est abordé, plus il devient accessible et visible, et moins il suscite la peur ou le rejet.

C'est en changeant les récits et les représentations que des transformations profondes peuvent s'amorcer. C'est pourquoi labanane. s'engage à promouvoir une image positive et joyeuse du vieillissement, à la fois en sensibilisant les plus jeunes générations via les réseaux sociaux et en organisant des ateliers visant à éveiller les consciences au sujet de l'âgisme. L'association met également en place des actions concrètes pour visibiliser ce combat, telles que des shootings photos, des ateliers intergénérationnels de rencontre et de discussion, et des vidéos de sensibilisation. Chacun finira par vieillir, alors autant le faire avec le sourire !



**Vous pouvez retrouver labanane. sur leur site internet :**

**<https://labananebxl.be/> ou sur leur page Instagram : @labanane.bxl**

**Vous pouvez également les contacter par mail : [labananeasbl@gmail.com](mailto:labananeasbl@gmail.com)**