

Vivre à tout âge

Actes du colloque **OLD'UP**
du 17 novembre 2023



VIVRE À TOUT ÂGE : UN COLLOQUE OLD'UP QUI FERA DATE

« Nous, personnes âgées, vieux, représenterons bientôt le tiers de la population française. Le poids de notre responsabilité sociale devient de plus en plus important. »

Le 17 novembre 2023, à l'initiative de son président Jean-Daniel Remond, OLD'UP organisait un colloque sur le thème « Vivre à tout âge ».

Des membres de l'association se sont engagés très en amont du colloque, pour réfléchir, ensemble et par petits groupes aux différentes dimensions de l'être humain et aux conséquences du vieillissement dans tous ses aspects.

Nous voulions faire part de nos réflexions et exprimer nos convictions, en tant que personnes âgées, sur la manière dont la VIE nous traverse et nous anime.

Ce colloque, très riche, a été un franc succès. Marie Auffret, directrice des rédactions de Notre Temps, nous a fait l'honneur d'en être le grand témoin. Jean-Daniel Remond, qui devait animer les échanges tout au long de la journée, n'a finalement pas pu le faire pour des raisons de santé, et c'est Martine Gruère, vice-présidente de l'association, qui a merveilleusement pris le relais, au dernier moment. La salle Pierre Laroque, au ministère des Solidarités, était bondée et les participants sont repartis galvanisés par les messages optimistes relayés par OLD'UP.

Les textes que nous présentons dans ce recueil ont été écrits par les intervenants du colloque, tous membres ou proches de OLD'UP. Ils présentent des approches très différentes, dans un style propre à chacun, que nous avons choisi de respecter.

Sommaire

Vivre à tout âge : l'esprit du colloque	4
<i>La dimension intellectuelle et mentale</i>	
Notre corps, notre bien le plus précieux ; notre cerveau, une merveille si vulnérable	7
Vieillir, c'est vivre	20
<i>La dimension relationnelle et émotionnelle</i>	
Les relations, un besoin essentiel	24
<i>La dimension culturelle et artistique</i>	
Ouvrir grand les portes de l'imaginaire	31
Rester convaincu et engagé	37
<i>La dimension spirituelle et métaphysique</i>	
L'expérience intérieure et sa fécondité	41
L'humanisme en danger	46
<i>La dimension sociale et sociétale</i>	
Prévenir la perte des liens sociaux	54
Présentation de l'enquête OLD'UP : Quel cadre de vie pour nos vieux jours ?	61
Naître encore à la découverte de soi et des autres	67
Conclusions et perspectives	68
Remerciements	69

VIVRE À TOUT ÂGE : L'ESPRIT DU COLLOQUE

Jean-Daniel Remond
PRÉSIDENT DE OLD'UP

Cinq ans après « Un nouveau regard sur la longévité » (avril 2018), OLD'UP a ressenti le besoin et la nécessité d'organiser un nouveau colloque, sur le thème « Vivre à tout âge ».

OLD'UP : faire entendre la voix des vieux

Dans les gènes de OLD'UP depuis 15 ans : groupes de parole, ateliers, thèmes de réflexion, développement des régions, intérêt pour l'Europe et le monde, actions auprès des institutions chargées des personnes âgées, représentants d'usagers...

Autant d'expressions originales pour faire entendre « la voix des vieux » et y jouer pleinement leur partition, dans une société complexe en plein bouleversement.

A quelle évolution de la société devons-nous faire face aujourd'hui, quels défis avons-nous à relever ?

- L'humanité de l'être humain : quel avenir ?
- Tensions entre les êtres humains : quelle régulation ?
- Progrès scientifiques et techniques : quelles limites ?
- Ecologie et notre relation à la Terre : quelle action ?

Autant de questions éminemment complexes mais urgentes, auxquelles il faudra savoir de plus en plus répondre. Autant de réponses à inventer, tant individuellement que collectivement. Il n'y a pas d'âge pour y répondre, et c'est toutes générations confondues que nous y parviendrons.

Les objectifs du colloque

Deux objectifs prioritaires ont présidé à la tenue de ce colloque.

EXPRIMER L'INTENSITÉ DE VIE QUI NOUS ANIME

Le premier objectif concerne la VIE en tant que telle.

Faire en sorte que « l'intensité de vie » qui nous anime puisse s'exprimer quel que soit notre âge.

Si notre génération n'est pas capable de parler, de témoigner de ce qui fait « l'humanité » de l'être humain, elle passe à côté de la preuve à fournir auprès de toutes les générations : « vieillir » vaut la peine d'être vécu ! Sinon, à quoi servent nos parcours de vies ?

Nous avons un rôle à tenir dans le fait de restaurer la vie humaine.

Elle est de plus en plus relativisée aujourd'hui, voire menacée, et il nous appartient donc de la glorifier. La notion de « respect de la vie » et ce qu'elle représente pour chaque être humain, c'est à nous de la développer.

Notre vécu de personnes âgées, de vieux, doit servir à savoir exprimer les valeurs qui constituent « l'essence de la vie » en général et celle de l'être humain en particulier.

L'évolution démographique d'une part, la longévité d'autre part, nous donnent un statut et un rôle nouveaux dans la société.

Le nombre de personnes que nous représenterons dans peu d'années (1/3 de la population), nous donne un poids particulier dans la réflexion et la mise en œuvre des actions à mener, non seulement pour ce qui nous concerne, mais aussi pour notre société.

Elargissons encore une de nos convictions :

« Rien pour nous et pour la société, sans nous ».

RAPPELER QUE LES VIEUX SONT DES PERSONNES À PART ENTIÈRE

Le deuxième objectif de ce colloque nous concerne en tant que « personnes âgées ».

Il s'agit de rappeler que les vieux sont des « personnes à part entière ».

C'est la raison pour laquelle nous avons choisi d'évoquer les différentes dimensions qui nous caractérisent tous, en tant que « personnes ». Elles sont au nombre de six, universellement partagées : physique, affective et émotionnelle, intellectuelle et mentale, esthétique et artistique, spirituelle et métaphysique, sociale et sociétale.

Pour être considérées comme des « personnes à part entière », c'est-à-dire de véritables INTERLOCUTEURS à tous les niveaux de la société, il nous appartient de développer ces caractéristiques constamment.

Plusieurs volontaires de OLD'UP, ont consacré du temps et de l'énergie pour approfondir ce que représentent ces dimensions et exprimer leur vision, sans être pour autant des spécialistes de ces questions. Ils l'ont fait lors du colloque, chacun avec sa sensibilité et sa différence, et je les en remercie tout particulièrement.

C'est grâce à cette maturation de l'esprit de OLD'UP, acquise avec les « groupes de paroles » et les « ateliers », qu'a été facilitée l'émergence d'un volontariat au sein de notre association, pour ce type de réflexion concernant le devenir de notre société et la place que les personnes âgées peuvent y tenir.

Quel rôle ? Celui d'accompagnement, de discernement et d'interlocution, dans une société très complexe, fragile, vulnérable, mais aussi très riche d'un devenir, auquel nous pouvons contribuer activement.

*La dimension
intellectuelle et mentale*

***NOTRE CORPS,
NOTRE BIEN LE
PLUS PRÉCIEUX ;
NOTRE CERVEAU,
UNE MERVEILLE
SI VULNÉRABLE***

Geneviève Rolland et Jocelyne de Rotrou
MEMBRES DE OLD'UP

Pour un grand nombre de seniors, ce n'est pas vieillir qui peut inquiéter, mais vieillir dépendants, en perte d'autonomie dont la maladie d'Alzheimer demeure l'une des principales causes. Force est de constater que nous sommes tous soucieux de « garder notre tête » en prenant de l'âge. Et ce afin de conserver notre liberté de penser et d'agir, à distance d'une sur-protection infantilisante, d'un dénigrement ostracisant, d'une empathie condescendante, ou encore d'une indifférence maltraitante. Autant de stigmates psychosociaux qui ne font qu'alimenter la peur illégitime de perdre en prenant de l'âge nos capacités intellectuelles et mentales.

Le présent travail a pour objet de montrer une nouvelle donne concomitante de la révolution de la longévité. Celle d'un nouvel espoir de conquête par les seniors de leurs droits à la considération, à la prise en compte de leurs besoins et de leurs attentes.

« Garder sa tête » en termes familiers pour signifier préserver ses capacités.

1. De quoi parlons-nous ?
2. Est-ce possible ? Quelles limites, quels espoirs ?
3. Comment optimiser l'évolution du fonctionnement intellectuel et mental ?
Que peut apporter OLD'UP aux seniors et à la société ?

Dans cette partie du colloque intitulée « Dimensions intellectuelle et mentale » ces questions serviront de fil directeur. En l'état actuel des connaissances en neurosciences, nous n'avons pas toutes les réponses mais quelques clés de compréhension de nos comportements, de nos modes de pensée et d'action, de nos émotions. Des clés qui permettraient d'élargir notre champ de réflexion, de nous affranchir des idées reçues d'un déclin inéluctable avec l'âge, et de nourrir nos espoirs.

« Garder sa tête »: de quoi parlons-nous ?

L'être humain est doté d'appareils, ensembles d'organes qui répondent à des fonctions. Nous avons un appareil cardiaque, respiratoire, rénal, locomoteur... Nous avons aussi un appareil intellectuel et mental dont l'organe est le cerveau. D'entrée de jeu une précision. L'intelligence est un concept générique ancien qui désigne schématiquement la capacité à résoudre des problèmes. Regain d'intérêt avec l'arrivée des nouvelles technologies dont les intelligences artificielles, annonciatrices de déshumanisation pour les uns, d'humanisation augmentée pour les autres. Durant les 20 dernières années, les technosciences ont fait émerger différents courants transhumanistes qui ont en commun de vouloir repousser les limites du vieillissement en termes quantitatifs (nombre d'années gagnées) et qualitatifs (amélioration de la condition humaine).

RÔLE DES FONCTIONS COGNITIVES

A Marseille, Michel Poncet, neurologue et vice-président de OLD'UP, conduit une réflexion argumentée sur ce sujet. Dans le contexte de ce colloque dédié aux seniors et aux aînés des seniors, qui ne se plaignent pas de leur intelligence, mais plutôt de leur mémoire, et par souci de clarté parce que nous ne savons pas très bien définir l'intelligence, il nous a semblé plus opportun de nous focaliser sur les fonctions cognitives.

Dans cognitif, il y a «co » de connaissance, de cognition. Les fonctions cognitives sont des fonctions qui permettent d'acquérir et d'exploiter des connaissances et des savoirs que nous utilisons dans nos comportements quotidiens. Ce sont principalement les capacités de perception, attention, concentration, mémoire, langage. Ces fonctions vous sont familières.

A celles-ci, il faut ajouter les fonctions exécutives, c'est-à-dire nos capacités de raisonnement, organisation, anticipation, planification, association, analyse synthèse, sélection-inhibition, contrôle, vérification, discernement. L'exécutif est considéré comme le chef d'orchestre qui assure la coopération, la coordination de toutes les fonctions cognitives. L'exécutif est nécessaire dans toutes les situations de prise de décision pour atteindre un but : faire ses courses, prendre un rendez-vous, gérer ses finances, préparer un repas en famille ou entre amis... Les stratégies exécutives contribuent grandement à l'efficacité de la mémoire. Faire un plan est une stratégie d'organisation de notre pensée. Le Petit Poucet a semé des cailloux pour retrouver son chemin. Il a utilisé une stratégie visuo-spatiale d'indigage pour mieux se repérer dans l'espace. Les fonctions exécutives sont les productions du cortex frontal et pré-frontal, parties les plus évoluées au terme de milliards d'années, les plus sophistiquées et les plus puissantes du cerveau, en constante interaction avec les autres fonctions cognitives.

L'INTERACTION DU COGNITIF ET DU MENTAL

Toutefois, pour atteindre des buts, le cognitif ne suffit pas. Le Petit Poucet avait aussi peur de l'ogre. Pour faire ceci ou cela, il faut du sens, un intérêt, une utilité, l'envie de... en un mot une motivation. La motivation insuffle de l'énergie. C'est un moteur, un booster d'énergie. A contrario on ne fait pas ceci ou cela, par crainte, peur de... On peut craindre de prendre la parole en public par manque de confiance en soi, peur de ne pas trouver ses mots...

Le cognitif et le mental interagissent. Et les interactions correspondent à l'organisation du cerveau en réseaux de réseaux de réseaux neuronaux (S. Dehaene). Toutes nos pensées, tous nos actes, gestes, mouvements... des plus simples aux plus complexes, sont régulés par des échanges électro-chimiques entre les neurones et les cellules qui contribuent à l'apport de nutriments à ces derniers. Il s'agit des cellules gliales dont nous connaissons un peu mieux aujourd'hui le rôle majeur dans le fonctionnement cérébral. La neurobiologie contemporaine montre que le fonctionnement cérébral n'est pas uniquement neuronal. Il ne peut être compris qu'en termes de couplage entre neurones et cellules gliales (P. Magistretti).

Dans « mental » il y a « mens », l'esprit, un concept générique également, comme l'intelligence, mais qui aurait cependant le mérite de désigner ce qui n'est pas spécifiquement « cognitif », de déplacer le curseur vers tout ce qui influence, qui impacte le cognitif. Ce qui donne du sens à nos comportements. Ce découpage est artificiel. Il permet simplement de zoomer sur tel ou tel aspect de nos comportements.

PUISSANCE DES ÉMOTIONS

La dimension mentale renvoie à notre vie affective, notre tempérament, personnalité, nos émotions, nos capacités à l'empathie, à la tempérance, notre sentiment de bien-être ou mal-être, nos états de stress, anxiété. Les neurosciences cognitives nous apprennent par exemple que la douleur physique (mal au dos, aux jambes, à la tête...) s'accompagne aussi d'une émotion. Et nos émotions sont fondées sur des représentations mentales qui elles-mêmes sont générées par cette fonction cognitive que nous appelons l'imagerie, notre capacité à générer des images mentales, à « voir dans sa tête ». Ceci pour dire que le dualisme « corps-esprit » est inexact, comme est inexact le dualisme cognitif-psychologique. La problématique « inné-acquis » se conçoit davantage aujourd'hui en termes d'interactions qu'en termes d'entités distinctes. Un joueur de poker gagne avec des stratégies de jeu mais aussi parce qu'il contrôle ses émotions, régulées entre autres par le lobe frontal du cerveau. Et le jeu lui procure du plaisir. Un plaisir concomitant d'une libération d'hormones et de neurotransmetteurs (adrénaline, endorphines, ocytocine, sérotonine...) vulgarisées « molécules du bonheur ». Celles-ci sont libérées dans de nombreuses situations de plaisir, de bien-être : l'émerveillement devant un paysage, une œuvre d'art, les gestes d'affection, de tendresse, les caresses, la satisfaction d'une tâche accomplie... Et aussi lorsque par exemple une grand-mère confectionne pour sa petite-fille une robe de fête de fin d'année. Elle en est heureuse et éprouve un sentiment plaisant de satisfaction. Dans l'exemple du poker, le jeu-plaisir peut l'emporter sur la régulation par le cortex pré frontal du joueur et devenir addictif. Il en est de même dans l'alcoolisme, le tabagisme, les stupéfiants, et autres addictions, aux écrans notamment. Les comportements addictifs sont les fossoyeurs de notre santé physique et mentale.

UNE BOÎTE À OUTILS POUR FAVORISER NOTRE ADAPTATION SOCIALE

Cognitif et mental interagissent et constituent notre boîte à outils, notre vivier de ressources, indispensables à :

- **notre adaptation sociale.** Une bonne mémoire pour une bonne mémoire n'a pas de sens. Une bonne mémoire pour mieux communiquer avec les autres a du sens. L'étendue de notre stock lexical facilite notre capacité au dialogue et peut entraver la violence physique ou verbale. Le dialogue est un filet de sécurité contre la barbarie. Soulignons ici l'implication du cortex pré-frontal dans la maîtrise de soi, l'auto-contrôle. Les travaux de recherche en psychologie sociale et en sciences cognitives montrent l'impact du

contexte socio-culturel sur notre cerveau et nos comportements, et confirment que nous sommes des animaux sociaux, interdépendants. « L'enfer ce n'est pas les autres, mais nous-mêmes coupés des autres » (l'Abbé Pierre). Les liens sociaux sont les garants de notre survie. Et c'est encore le cortex pré-frontal, connecté aux autres zones cérébrales, qui permet la conception de codes sociaux régulant la coopération des individus. En voiture, le code de la route impose de s'arrêter au feu rouge. Sans régulation, le cerveau humain génère le chaos, les dérèglements tels les comportements addictifs ou abusivement consuméristes susceptibles de dégrader notre environnement naturel et mettre en péril la planète et l'humanité entière.

- **notre adaptation à l'évolution sociétale.** Les nouvelles technologies bouleversent nos modes de vie, nous placent sous la dictature de la rapidité dans une société cyberconnectée. Une infobésité accélérée, anxiogène, nous déstabilise et nous laisse le sentiment d'être dépassés, submergés par un flux médiatique by-passé par les réseaux sociaux. Ce qui génère en nous insidieusement la passivité au détriment de la proactivité. S'adapter au nouveau, aux changements rapides, impose parfois quelques désapprentissage : désapprendre certains pièges de la nostalgie du passé. Renoncer à notre ancien conditionnement social lorsqu'il s'avère inadapté, à nos habitudes, nos routines, faire preuve de flexibilité mentale, être ouvert à l'intergénérationnel, aux modes de pensée des plus jeunes, s'intéresser à l'avenir et construire notre devenir, singulier et collectif. Un devenir dans un rapport vertueux avec notre environnement naturel, technologique, social et sociétal. Ce devenir n'est pas incompatible avec la préservation de notre identité plurielle, multigénérationnelle, de nos expériences de vie, qui font que « nous sommes nous ».

PRÉVENIR LE MAL-VEILLIR PSYCHO-SOCIAL

De fait, la quantité et la qualité de nos ressources cognitives et psychologiques déterminent nos capacités à apprendre, acquérir des connaissances, compétences, savoirs et définissent un capital synthétisé dans ce qu'il est convenu d'appeler notre capital adaptatif parce qu'il conditionne notre adaptabilité sociale et sociétale. Plus ce capital acquis au fil des années est important, plus grande sera notre « chronorésilience » c'est-à-dire notre capacité à faire face aux difficultés mineures ou majeures de notre parcours de vie, en l'occurrence aux difficultés liées à notre âge. « Ciel ma mémoire ! » à 80 ans n'est jamais trop tard. Mais il est souhaitable de s'en soucier tout au long de sa vie. Il en est de même pour l'ostéoporose et autres misères physiques qui viennent avec l'âge et dont la prévention peut en diminuer l'impact sur notre qualité de vie. En est-il de même pour la prévention du mal-veillir psychosocial ? La révolution de la longévité (F. Forette) autorise la légitimité de la question et de la réponse : si l'on vit plus longtemps en bonne santé, et pour que les années gagnées ne soient pas des années de trop, il serait souhaitable d'apprendre à identifier et corriger les signaux d'alerte psychosociaux que sont le désintérêt, l'érosion du goût de vivre, le désengagement social, le repli sur soi. Lorsque ces signaux gagnent en fréquence et en intensité, l'hypothèse d'une dépression peut être envisagée.

L'adaptabilité ou capacité non seulement à s'adapter aux changements mais aussi à les anticiper et s'y préparer, serait une des clés du mieux-vivre son âge. Nous mettons ici l'accent sur le mot « vivre ». Le « mieux-vivre » est un concept dynamique car il évoque le potentiel de l'avancement, ouvre une perspective par opposition à ce qui a été accompli et achevé. « Peut mieux faire » disent les enseignants aux enfants dont ils sont assurés du potentiel. C'est une façon pour les enseignants de témoigner aux enfants leur confiance. Ces considérations autoriseraient à fonder le constat consensuel en Gériatrie que c'est bien moins le vieillissement qui devrait nous préoccuper que l'insuffisance ou l'échec de nos ressources adaptatives, cognitives et psychosociales. La prise en compte de la dimension proactive de telles ressources facilite la façon dont nous nous adaptons à l'évolution de notre contexte de vie.

Garder sa tête : est-ce possible ? quelles limites, quels espoirs ?

Il existe une pléiade de modèles, paradigmes, théories sur le fonctionnement cognitif, qu'il n'y a pas lieu de développer ici. Au siècle dernier, on considérait le fonctionnement cognitif comme une évolution ascendante jusqu'à environ 20-25 ans, suivie d'un plateau jusqu'à 40-50 ans, puis d'un déclin inéluctable avec l'âge. Dès le début des années 2000, les travaux des chercheurs en sciences cognitives réfutent cette approche et documentent ce que nous perdons en vieillissant mais aussi ce que nous pouvons gagner et comment gagner. Ces travaux démontrent l'hétérogénéité de l'évolution du fonctionnement cognitif avec l'âge.

DES FONCTIONS DÉCLINENT AVEC L'ÂGE, D'AUTRES RÉSISTENT

Certaines fonctions sont vulnérables, sensibles à l'âge. Elles déclinent. D'autres sont résistantes et peuvent s'améliorer avec l'âge.

Les fonctions sensibles à l'âge correspondent à ce que nous perdons en vieillissant : la rapidité de la perception, de la coordination psychomotrice, liée au ralentissement de l'influx nerveux, les capacités d'attention-concentration, la mémoire des noms propres, la mémoire immédiate qui correspondrait plutôt à la mémoire de travail ou capacité à garder en mémoire des informations durant un temps court tout en manipulant d'autres informations. Dans la vie courante, nous disons : « Je ne me souviens pas, je n'ai pas fait attention, je ne peux pas faire plusieurs choses en même temps, qu'est-ce que je suis venu chercher là ? Qu'est-ce que j'ai fait de mes lunettes, de mon portable, comment s'appelle-t-il déjà ? ... ». Ces « trous » de mémoire peuvent dans certains cas s'expliquer par des interférences qui parasitent la mémorisation. Il peut s'agir généralement de « trous » conscients, agaçants et remédiables et non de troubles symptomatiques de maladies cérébrales.

Les fonctions résistantes correspondent à celles qui se maintiennent en vieillissant. Il s'agit par exemple des fonctions du langage (lecture, écriture, compréhension et expression, orales et écrites), de la mémoire sémantique ou mémoire des connaissances didactiques, des capacités de raisonnement, de jugement... Et tout ce que nous pouvons résumer dans le mot « expérience ». « Un vieillard qui meurt est une bibliothèque qui brûle ». Un connaisseur de l'œuvre de Picasso perçoit dans un tableau bien plus d'informations qu'un profane. On perçoit avec des récepteurs sensoriels mais aussi avec ce que l'on sait. Les fonctions résistantes peuvent s'améliorer avec l'âge et dans une certaine mesure compenser ce que nous perdons. Un comptable de 85 ans comptera toujours mieux qu'un adulte de 25 ans qui ne sait pas ou n'a jamais aimé compter. Il en est de même pour les plombiers, maçons, mécaniciens... tous ceux qui ont acquis et renforcé avec le temps, de l'expérience, une expertise dans leur domaine, au cours d'une formation ou empiriquement, sans connaissances didactiques. Ils ont des savoirs, un savoir-faire. Ces fonctions peuvent aussi résister aux maladies neurocognitives telle la maladie d'Alzheimer au stade débutant, parfois aux stades un peu plus avancés.

DÉVELOPPER SON CAPITAL COGNITIF POUR MIEUX VIVRE LE GRAND ÂGE

Développement et compensation requièrent deux conditions : motivation et exercice régulier. Plus notre capital cognitif, encore appelé « réserve cognitive » sera important, plus les capacités d'apprentissage et de compensation seront importantes. Quand on a appris à parler plusieurs langues, l'apprentissage d'une nouvelle langue devient plus facile. Et il ne s'agit pas que d'apprentissage « intellectuel ». Une vie active, riche en savoir-être au monde avec les autres, en expériences, en densité de « vécu », aura le même impact, en termes de résistance. Plus ce capital cognitif et psychosocial adaptatif aura été constitué tôt, en amont, et progressivement enrichi au fil des années, plus, en aval, notre chronorésilience sera efficace, mieux nous serons armés pour mieux vivre notre âge-grand-âge et notre « mieux-vivre collectif ». L'« instruction-éducation formation » coûte cher mais le manque ne coûte-t-il pas encore plus cher ? Coût financier, psychologique, sociétal.

En somme, sous l'effet de stimulations cognitives et psycho-sociales appropriées, en vieillissant, le cerveau peut continuer à se reconfigurer dans sa structure et son fonctionnement. Parler de reconfiguration c'est se référer à la plasticité cérébrale en termes de multiplication des arborisations dendritiques du couplage neurones-cellules gliales et de l'efficacité synaptique. Un cerveau perd des synapses en vieillissant. Mais régulièrement stimulé-activé, le cerveau peut gagner des arborisations dendritiques et de fait augmenter sa connectivité ou capacité à faire communiquer entre elles les cellules activées. Il est souhaitable de stimuler cette neuroplasticité.

DYNAMIQUE DU CERVEAU

Toutefois, le cerveau n'est pas une mécanique parfaite. Les illusions d'optique, les douleurs de membres fantômes, les infidélités en toute bonne foi de la mémoire des témoins oculaires, ou de la mémoire tout court, tous les biais cognitifs l'attestent. Le cerveau n'est pas figé. Il est dynamique et une grande partie de l'activité cérébrale est inconsciente. Il s'organise et se réorganise dans le temps avec l'expérience. La mémoire se construit, se déconstruit, se reconstruit en permanence. De bonne humeur on voit la vie en rose. Le moral en berne, on broie du noir. Les raisons conscientes ou inconscientes de nos états d'âme actuels, modifient nos perceptions du réel et notre discernement. Un trop plein d'émotion ou une anorexie émotionnelle conduisent à la distorsion de la réalité. Ce trafic propre aux bases matérielles de la pensée, incite à mettre un bémol à nos certitudes, une distance critique au dogmatisme et légitime aussi un éclairage pertinent sur l'inconscient cognitif et l'inconscient neuronal (L. Naccache).

Garder sa tête : comment optimiser le fonctionnement cognitif et psychosocial ?

Garder sa tête est un processus multifactoriel, une combinaison de facteurs dits modifiables et non modifiables. Nous ne pouvons pas agir sur les facteurs non modifiables que sont l'âge, le sexe à la naissance, le patrimoine génétique. Concernant ce dernier, l'épigénétique (l'environnement, le mode de vie) peut partiellement modifier l'activité des gènes.

AGIR SUR LES FACTEURS QUE NOUS POUVONS MAÎTRISER

Mais si vieillir est inéluctable, mieux-vivre est un état d'esprit et un choix. Nous pouvons donc agir sur les facteurs modifiables, protecteurs, que sont :

- L'observation des règles hygiéno-diététiques (bien-manger, bien-bouger, bien-dormir...);
- La correction des facteurs délétères : facteurs de risque cardio-vasculaires et endocriniens (hypertension, hypercholestérolémie, diabète, surpoids, surtout la graisse abdominale, sédentarité, tabagisme, alcoolisme...);
- La correction des facteurs psycho-thymiques (états anxio-dépressifs, stress...) et des facteurs psycho-sociaux (discrimination, rupture du lien social, isolement ...);
- En conséquence, une large place peut être faite aux facteurs protecteurs susceptibles de contribuer à la prévention du mal-vieillir et à la promotion d'une bonne santé cognitive et psychosociale.

Cependant il est à souligner que si les comportements vertueux, ressources adaptatives, comportements modifiables et protecteurs, facilitent le mieux-vivre, ils ne nous préservent

pas forcément des maladies. Ils peuvent néanmoins diminuer l'intensité des troubles liés à ces maladies ou en retarder l'expression. En tout cas, puisqu'aujourd'hui nous vivons plus vieux qu'autrefois et pour que les années gagnées ne soient pas des années de trop, autant mettre toutes les chances de notre côté.

RÔLE NON NÉGLIGEABLE DES FACTEURS SOCIO-ÉCONOMIQUES

Soulignons également ici l'importance des inégalités socio-économiques intra-générationnelles. Prendre le temps de se préoccuper de sa santé et de son bien-être, demeure un privilège, parmi d'autres, des séniors les plus aisés. Des inégalités qui génèrent des fractures au sein des mêmes générations, de seniors comme de jeunes, et qui restent à corriger. L'illectronisme (contraction d'illettrisme et d'électronique) est un handicap social qui frappe les moins éduqués et/ou ceux dont les revenus sont les plus modestes, jeunes ou vieux. Faciliter l'accessibilité numérique et la compréhension du nouveau lexique des technosciences sont une priorité.

Dans cette période de vie qu'est la séniorité au sens que nous donnons ici : une contraction entre seniors et retraités, il appartient à chacun de choisir de mieux-vivre son âge. « Tout âge porte ses fruits, il faut savoir les cueillir » (Raymond Radiguet, 1923). OLD'UP nous y encourage. Ce mouvement propose un vaste éventail d'activités collectives : groupes de parole sur de multiples thématiques, ateliers, conférences, chaîne YouTube, réunions diverses.

OPTIMISER LE FONCTIONNEMENT COGNITIF ET PSYCHO-SOCIAL : L'EXEMPLE D'UN ATELIER OLD'UP

Un exemple concret d'optimisation du fonctionnement cognitif et psycho-social : l'atelier « Actualités internationales », animé par un membre de OLD'UP : Eric Straram. Une vingtaine de participants se rencontrent dans un lieu dédié et échangent sur un fait marquant de l'actualité, proposé par l'animateur ou par d'autres membres du groupe, compétents ou portant un intérêt particulier au sujet choisi. L'animateur peut aussi faire appel à un intervenant extérieur. L'atelier dure 2 heures et a lieu une fois par mois. L'intervenant parle pendant environ 1 heure. L'animateur donne ensuite la parole au groupe.

Nous avons choisi cet atelier « Actualités internationales » parce qu'il nous a semblé tout à fait représentatif d'une stimulation cognitive et psycho-sociale dite écologique, ancrée dans la vraie vie, notre environnement naturel.

Un exemple de thématique : l'Espace Schengen (ES).

POINT DE VUE COGNITIF

L'intervention d'Hélène Gauthier, membre de OLD'UP, sur cette thématique, stimule de multiples fonctions cognitives.

L'attention-concentration sur le discours : les participants écoutent, sont attentifs et restent concentrés si le sujet les intéresse.

Le contrôle exécutif : ils peuvent être intéressés mais aussi parasités par des préoccupations personnelles. Ils « zappent ». Inhiber le zapping sollicite une fonction exécutive cardinale : la sélection-inhibition. Il s'agit de sélectionner ce qu'on entend et d'inhiber les interférences, le parasitage, pour ne pas perdre le fil du discours.

La mémoire de travail : les participants gardent à l'esprit un laps de temps ce qui a été dit par l'intervenante et ce qu'elle est en train de dire tout en associant les propos à ce qu'ils savent déjà. Et ce, tout au long du discours.

La mémoire sémantique concernant par exemple le nom des pays-membres de l'Union Européenne.

L'organisation dans l'espace et le temps, concernant la localisation sur une carte concrète ou mentale des pays-membres de l'UE, de ceux qui font partie de l'ES et de ceux qui n'en font pas partie, les dates marquantes de leur entrée, de leurs accords...

Les capacités d'analyse-synthèse de ce que les participants savent déjà plus ou moins en pièces détachées par rapport à ce qu'ils découvrent au cours de l'exposé.

La lecture de ce qu'écrit l'intervenante sur un paperboard, la compréhension et l'expression orales notamment lors du débat qui suit l'intervention, la logique numérique lors de données chiffrées, calculs de pourcentages...

Le raisonnement-discernement-esprit critique lorsque l'intervenante aborde les aspects géo-politiques, les accords ou conflits entre les différentes gouvernances des états-membres et non-membres de l'ES...

POINT DE VUE PSYCHOSOCIAL

L'atelier « Actualités internationales » partage avec toutes les autres activités OLD'UP une dynamique de groupe. Au terme de l'intervention, en passant la parole au groupe, l'animateur incite au débat. Et les participants parlent parce qu'ils ont des oreilles qui les écoutent. Cette dynamique de groupe renforce le sentiment d'appartenance, l'esprit de tolérance et bienveillance sans jugement stigmatisant. Chaque personne est libre de prendre ou pas la parole.

Les activités OLD'UP permettent de se ressourcer, de prendre un nouveau souffle, de gagner en confiance et estime de soi, et renforcent le plaisir d'être ensemble. Bon nombre d'organismes de protection sociale, de mutuelles, d'associations diverses proposent aux seniors de multiples activités monitorées par des professionnels, psychologues, travailleurs sociaux, animateurs, ou par des retraités bénévoles. Ces initiatives témoignent du souci d'apporter aux seniors des réponses à leurs préoccupations concernant leur vieillissement physique et souvent leur mémoire. Ces initiatives sont à encourager si l'on en juge par un marqueur fiable : leur déploiement croissant sur les 50 dernières années à l'échelon national et international. La stimulation cognitive et psychosociale a acquis ses

lettres de noblesse. Les programmes de stimulation font aujourd’hui partie des modalités d’optimisation du vieillissement cognitif et psychosocial. Et en cela on pourrait penser que les activités OLD’UP ont des points communs avec les initiatives proposées par d’autres organismes et associations. Quelles seraient alors les spécificités de OLD’UP ?

OLD’UP : LEVIER DE L’ENGAGEMENT SOCIAL ET SOCIÉTAL

Outre les aspects cognitifs et psychosociaux communs aux activités proposées par d’autres organismes et associations, OLD’UP présente des spécificités.

Dans l’ADN OLD’UP, espace-temps de réflexion prospective sur la séniorité participative, visible et audible, il y a un moteur d’inspiration. Inspiration de multiples co constructions, de par ses alliances avec les instances publiques et privées :

Co-construction intergénérationnelle, sociale et sociétale, de politique gérontologique adaptée au mieux-vivre collectif.

Co-construction d’un affranchissement de l’a priori du « vieux... donc », des stéréotypes négatifs et tenaces. N’étant jamais mieux servi que par soi-même, qui donc seraient, mieux que les seniors eux-mêmes, les plus aptes à promouvoir la séniorité constructive. Période de vie vulnérable certes, mais pas que. Il y a bien entendu des exceptions, mais d’une façon générale, les seniors se comprennent entre eux. Le mal-être vient le plus souvent du regard des seniors sur eux-mêmes, et du regard des autres, des plus jeunes, des décideurs politiques ou autres, de ceux censés assurer la qualité de vie des plus âgés. Et pour changer de regards, il faut changer de points de vue. Des seniors vis-à-vis d’eux-mêmes et des autres vis-à-vis des seniors. Et ce, y compris au sein des mêmes générations. Tout attendre des seniors seuls serait s’arrêter au milieu du gué. Il nous semble souhaitable de sensibiliser les plus jeunes aux thématiques du vieillissement en termes de pertes et de gains.

OLD’UP serait l’un des moteurs de la construction d’un projet de société inter et intragénérationnel, humaniste sans condescendance, adapté à l’âge et au grand-âge, protecteur des plus vulnérables.

QUE PEUT APPORTER OLD’UP AUX SENIORS ET À LA SOCIÉTÉ ?

Les activités proposées nourrissent l’esprit OLD’UP et inversement. Nourrir c’est apporter un flux d’énergie multidirectionnelle, une synergie dynamisante qui stimule l’envie de transmettre autour de soi, le plaisir du partage et de fait l’estime de soi. La multitude d’activités permet à chacun de trouver sa place, de trouver aussi de nouvelles ressources pour bâtir de nouveaux projets, à travers ce que disent les autres, ce qu’ils ont de commun et de différent. La diversité crée la richesse. Qu’on soit intellectuel ou manuel, diplômé ou pas, économiquement privilégié ou pas, l’esprit OLD’UP fédère. Un esprit de solidarité, la conscience d’exister pour soi (rempart contre l’hyper grand-parentalité) et pour les autres (rempart contre l’égoïsme). Un esprit de co-construction du mieux-

vivre ensemble par les seniors, pour les seniors et autres concitoyens quels que soient leur âge, leur statut socio-économique, leur état de santé.

Voilà résumées les spécificités de l'association OLD'UP telles que l'a voulu Marie-Françoise Fuchs, fondatrice de ce mouvement, au niveau de ses membres et des alliances avec les instances publiques et privées, les gérontologues, démographes, universitaires, chercheurs... Alliances dont la finalité demeure le droit des seniors à la considération. Pas seulement en tant qu'êtres humains et citoyens à part entière mais aussi co-constructeurs du changement sociétal. Les seniors sont essentiels à eux-mêmes mais aussi aux plus jeunes. Porteurs de valeurs et d'expériences, les seniors peuvent être des courroies de transmissions aux plus jeunes, des passeurs de connaissances et de savoirs à leurs enfants, petits et arrière-petits-enfants, citoyens de demain. Au sein d'une même famille la coexistence de cinq générations est de moins en moins rare. Président de OLD'UP, Jean-Daniel Remond concrétise cette réflexion dans une démarche d'inspiration prospective, de gain en optimisation à la décision, d'anticipation des nouveaux défis et de préparation de leurs conséquences. « Le hasard ne favorise que les esprits préparés » (Pasteur).

De fait, de par sa conception et ses spécificités, la pluralité des activités proposées, la vitalité de ses membres, et ses alliances avec les experts et autorités de tutelle, OLD'UP remplit les conditions d'une habilitation à faire partie des leaders d'opinion.

Synthèse et perspectives

LES PRINCIPAUX MESSAGES À RETENIR

En guise de synthèse, nous récapitulerons les principaux messages :

- Le vieillissement commence lorsqu'on cesse d'apprendre. Traduit du slogan anglais : « Aging begins when we stop learning ». Et l'on peut apprendre à tout âge. Apprendre pour vivre en phase avec son temps. Cultiver l'attention aux autres, la curiosité et le doute, l'esprit et la distance critiques, prendre en compte le «hic et nunc» des connaissances, sont des facteurs de constant renouvellement.

- On n'apprend pas qu'avec l'organe cerveau. On apprend aussi des autres, avec et pour les autres. La plasticité cérébrale légitime le développement à tout âge de nos ressources adaptatives (cognitives et psychosociales), condition sine qua non de l'effet parachute dans l'avancée en âge.

- Ne pas vieillir est un leurre. Mieux-vivre son âge est un choix. La vie est faite d'étapes. La séniorité en est une. Et c'est une chance. Soyons-en conscients et profitons de cette nouvelle étape pour bâtir un nouveau projet de vie, un nouveau « devenir collectif » dont le sens appartient à chacun. Un sens sans lequel il ne peut y avoir d'espérance. « Il n'y a pas de vents favorables à celui qui ne sait où il va » (Sénèque). Les liens familiaux, l'engagement social, la lecture, les rencontres, le jardinage, bricolage, l'art, la musique, la nature, la spiritualité artistique, laïque ou religieuse... Autant de supports de

communication qui permettent d'accroître nos ressources cognitives et psychosociales, notre capital adaptatif.

Pour conclure nous rappellerons que la connaissance des comportements vertueux est insuffisante. De même, les stratégies d'injonction peuvent rester du domaine de l'incantation. Il est souhaitable de les intégrer dans une structure organisationnelle avec des axes de réflexions partagées, dans un plan d'action en termes de sensibilisation, d'initiation et d'accompagnement des seniors dans leur devenir du mieux-vivre collectif. OLD'UP nous offre cette structure.

TRANSMETTRE

En adéquation avec cette dimension de l'être humain intitulée « intellectuelle et mentale », nous pensons que le plus grand libercide serait de priver un enfant, un jeune, tous les enfants et tous les jeunes du monde, citoyens de demain, d'instruction, d'éducation, de formation. De culture. Les seniors consacrent déjà une bonne part de leur temps à transmettre aux plus jeunes des connaissances, des valeurs, des témoignages de vie. Que les seniors âgés et très âgés du monde (beaucoup d'entre eux le font déjà), s'approprient cette maxime inspirée de Confucius : « Donner un poisson à quelqu'un c'est le nourrir pour un jour, lui apprendre à pêcher c'est le nourrir pour la vie ». Pour que nos rêves deviennent des souhaits, nos souhaits des convictions et nos convictions des réalités, OLD'UP nous dit « debout les vieux » pour bâtir avec les moins vieux et les plus vieux une société dans laquelle l'entraide et l'équité demeurent nos boussoles, des repères constants.

REFERENCES

Françoise Forette : « La révolution de la longévité. », Ed Grasset, 1997

Jocelyne de Rotrou, E. Wenisch, C. Chausson : « Accidental MCI : a prospective longitudinal study ». *European Journal of Neurology*, 2005, 12 : 879-885

Lionel Naccache : « Le nouvel inconscient ». Freud Christophe Colomb des Neurosciences. Odile Jacob, 2006

Jocelyne de Rotrou^{1,2*}, Ya-Huei Wu^{1,2}, Jean-Bernard Mabire^{1,3}, Florence Moulin^{1,2}, Laura W. de Jong⁴, Anne-Sophie Rigaud^{1,2}, Olivier Hanon^{1,2}, Jean-Sébastien Vidal^{1,2*} « Does Cognitive Function Increase over Time in the Healthy Elderly »? *PLoS One*, June 7, 2013 (1 Service de Gériatrie, Hôpital Broca, Assistance Publique-Hôpitaux de Paris 2 Equipe d'Accueil 4468, Université Paris Descartes, Sorbonne Paris Cité, Paris 10 3

Equipe d'Accueil 4430, Université Paris Ouest, Nanterre, France 4 Department of Radiology, Leiden University Medical Center, Leiden, The Netherlands)

Sietske AM Sikkes^{*},^{1,2} & Jocelyne de Rotrou^{3,4} « A qualitative review of instrumental activities of daily living in dementia: what's cooking »? *Neurodegener. Dis. Manag.* (2014) 4(5), 393-400

Jocelyne de Rotrou, Emilie Wenisch : « La stimulation cognitive ». *Gérontologie préventive*. Elsevier Masson, 2016

Yves Agid, Pierre Magistretti : « L'homme glial. Une révolution dans les sciences du cerveau. » Odile Jacob, 2018.

Daniel Battu : « Bien vieillir et augmenter son espérance de vie grâce au numérique ». BOOKELIS 2019

Stanislas Dehaene : *Face à face avec son cerveau*. Odile Jacob, 2022

Stéphanie Allasouinière, Pascal Beau, Jean-Yves Blay et al. *Les nouvelles stratégies de prévention pour vivre et vieillir en bonne santé*. Paris, Collège de France, 2022.

Paule Giron : « Voyage au pays des nonas ». Collection OLD'UP, FAUVES éditions, 2023

Françoise Sauvage, Anne Eveillard : *Vieillir debout*. Collection OLD'UP, FAUVES éditions, 2023

Marie-Françoise Fuchs : *Mort ou vif en EHPAD*. Editions ERES, 2024

VIEILLIR, C'EST VIVRE

Perla Servan Schreiber

AUTEURE ET CUISINIÈRE

J'aime profondément le mot « vieux », le mot « vieille », et le mot « vieillesse ». Je les chéris, parce que j'ai eu la chance d'avoir des grands-parents que j'ai adorés et avec qui j'ai vécu puisque, dans le Maroc où je suis née, en 1943, nous menions une vie très féodale. Cela peut avoir une résonance négative, mais il y avait aussi énormément d'aspects positifs : nous vivions en tribu, les vieux restaient parmi les jeunes, ils ne quittaient pas la maison, les femmes accouchaient à la maison... J'ai eu un petit frère sept ans après moi, je l'ai donc vu naître à la maison, les vieux étaient là, tout ça se passait – nous étions de condition extrêmement modeste - dans un endroit extrêmement exigü, mais tout le monde avait sa place, et ça, c'est une chose dont j'ai une grande nostalgie.

Vieillir peut être une chance

Donc, vieillir, pour moi, est une chance. Je voudrais dire combien j'ai été touchée par les paroles de Marie-Françoise Fuchs. Je me dis que si on pouvait tous avoir cette noblesse et cette sagesse, le monde serait différent.

J'ai 80 ans, je ne suis pas malade, j'ai cette chance, même si j'ai eu un cancer du sein, comme une femme sur cinq aujourd'hui, mais merci la France, j'ai été soignée, et tout s'est formidablement bien passé. J'ai donc cette chance de ne pas être malade aujourd'hui, et c'est de ce lieu-là que je parle. On parle toujours d'un lieu qui est le nôtre et j'ai conscience de la fragilité de chaque instant. Mais l'élément que vous avez évoqué précisément chez moi, ma chance, ma force, c'est cette joie, c'est la joie de vivre malgré tout. Je dis bien « malgré tout ».

Et, disons-le tout de suite pour ne pas terminer cette intervention sur quelque chose de triste, la chose la plus difficile quand on vieillit, c'est de perdre ceux qu'on aime.

Une fois qu'on a dit ça, on se doit de continuer à mettre un pied devant l'autre, on se doit d'avancer, et on se doit de faire que chaque jour se passe le mieux possible. Moi, mon horizon, c'est la journée. Je ne sais pas aller au-delà. J'ai eu la chance de vivre avec un monsieur qui avait la capacité d'imaginer l'avenir et d'anticiper. Moi, je suis une orientale, je vis au jour le jour, et j'avoue qu'à mon âge, c'est plutôt agréable, on verra bien ce que réserve demain. J'essaie d'aller au bout de cette journée, et je suis ravie de passer cet instant avec vous.

Paul Léautaud a dit quelque chose que je veux partager avec vous. On lui a demandé « Que faites-vous en ce moment ? », et il a répondu « Je m'amuse à vieillir, c'est une occupation de tous les instants ». Je dis la même chose, sans être ce grand poète : vieillir est une occupation de tous les instants.

Pourquoi ? Parce que vivre est une occupation de tous les instants, et je crois que l'intitulé qu'a choisi Jean-Daniel Remond pour ma modeste intervention, c'est exactement cela : vieillir, c'est vivre. J'ai d'ailleurs écrit un livre qui porte ce titre, et ce n'est rien d'autre tant qu'on a la chance de ne pas être malade. Je le répèterai.

Richesse de l'intergénérationnel

Outre le fait que je m'amuse à vieillir, que je suis assez fière d'avoir 80 ans, que je suis assez fière aussi d'avoir des petits-enfants qui ont plus de 30 ans et que j'ai une chance incroyable - je dis bien que c'est une chance -, il se trouve que plus des deux tiers de mes amis ont la moitié ou le tiers de mon âge. Je suis ravie de partager cette salle avec des têtes blanches comme moi, j'aurais été ravie qu'il y ait également beaucoup de jeunes ! Parce qu'écouter tout ce qui se dit ici pourrait changer le regard des jeunes sur les vieux, et moi, j'ai tendance à vouloir rêver. Je rêve d'un monde où les jeunes et les vieux échangeaient ce que chacun d'eux a de meilleur. Aussi bien les questions qu'on

se pose que les réajustements que nous sommes tous tenus de faire en regardant les jeunes vivre.

L'intergénérationnel est mon obsession et peut-être que j'aurai la chance de vivre encore quelques années pour militer comme je le fais dès aujourd'hui en faveur de ce mixage des générations. Je crois que c'est incontestablement ce qui peut faire le plus de bien à l'une et l'autre de ces populations qui sont, aujourd'hui en France, celles qui sont le plus dans le désarroi.

Merci à OLD'UP de faire en sorte que tout se passe le mieux possible et le plus longtemps possible. On a dit que vieillir est une chance. Evidemment. Quelle est l'alternative ? C'est seulement mourir, il n'y en a pas d'autre. Donc on est très content d'être là ensemble, d'avoir des cheveux blancs, et de vieillir. Mais, comme l'a dit Marie-Françoise tout à l'heure, il faut prendre soin de soi. Et comme l'a dit Paul Léautaud, c'est un travail de chaque instant.

Le corps et l'âme

Prendre soin de soi corps et âme. Les deux sont extrêmement importants. On n'oublie pas le corps, parce que c'est lui qui nous porte, et que les premières interventions de ce colloque, n'est-ce pas, ont honoré ô combien et expliqué le corps. Bien sûr que tout part du corps, mais il y a aussi l'âme, et pour moi, c'est un élément fondamental. Si on ne met pas un peu de spiritualité dans cette vie, il me semble qu'elle serait plus terne, plus difficile, et qu'elle nous porterait moins. Il est important d'être porté, et ce que j'observe, puisque tout ce que je vous dis là n'est qu'un très modeste témoignage, ce que j'observe, c'est qu'avec l'âge, la place de l'âme et de la spiritualité devient immense. On se souvient tout d'un coup qu'on a une âme.

J'estime qu'il y a un lien entre le corps et l'âme, incontestablement. Nous sommes un tout. Et si le corps effectivement se dégrade avec l'âge, l'esprit et l'âme vous portent et grandissent. Il y a une intuition qui jaillit tout d'un coup, même quand les fonctions de notre cerveau diminuent. Il y a une compensation extraordinaire : il y a des choses qu'on perd, mais il y a tellement de choses qu'on gagne.

J'en suis persuadée, je le vis chaque jour, et je m'en réjouis chaque jour. Pourquoi ? Parce que j'ai compris que la chose la plus essentielle, c'est sortir de l'isolement. Le drame de la vieillesse, c'est l'isolement, ce ne sont pas les rides, et encore moins les cheveux blancs. Donc sortons de l'isolement, créons du lien, quel que soit le chemin que nous prenons pour le faire. Vous avez eu la gentillesse de rappeler que j'étais également cuisinière, je trouve que la table est un lieu exceptionnel pour tisser des liens, à la portée de chacune et de chacun.

Vieillir libère

Une autre chose que je voudrais vous dire, c'est que vieillir donne une liberté que vous ressentez tous probablement ici, à des degrés divers. Il me semble que la chose essentielle, quand on vieillit, c'est que le tempérament prend le dessus.

Nous avons des gènes à la naissance, c'est incontestable. Ils expliquent 50% de ce que nous sommes. Je suis née avec le gène de la joie, vous avez eu la gentillesse de le rappeler. Ce gène est présent malgré tout, et il me permet de rester joyeuse, quels que soient les vicissitudes de l'existence et les croche-pieds que la vie n'a pas manqué de me tendre, comme à chacun.

Ma vie est faite de choses toutes petites et de choses grandes, mais cette joie me permet de me lever tous les matins et d'aller directement à la cafetière qui me fournit ma drogue quotidienne. J'aime tellement le café que je me réveille de plus en plus tôt, alors ça ne va pas du tout, parce que, à 4h du matin, j'erre déjà dans ma cuisine !

Une dernière chose que je voudrais partager avec vous, parce que c'est réellement une source de joie, et je terminerai là-dessus, c'est ce que j'appelle la philosophie de l'oignon.

La philosophie de l'oignon

Alors, c'est quoi, cette philosophie de l'oignon ? J'observe que plus les années passent, plus les peaux sèches les plus extérieures tombent d'elles-mêmes, comme celles d'un oignon. Vous êtes allégé. Il y a énormément de choses que vous n'avez plus à construire ni à faire. Vous devez simplement avancer jour après jour le mieux possible et vous soucier à la fois de vous et surtout des autres. Se soucier de l'autre est un secret extraordinaire de longévité et de joie, quel que soit cet autre. On a observé que les gens isolés qui ont un animal vieillissent beaucoup mieux que les autres. Les statistiques le disent : les gens qui ont tendance à déprimer sont préservés à 80% de la dépression s'ils ont à s'occuper ne serait-ce que d'un animal.

Alors occupez-vous les uns des autres. C'est un secret tout à fait formidable. On perd ces feuilles mortes, et petit à petit, on perd les feuilles les plus amères. Parce que l'oignon a cette spécificité : il est à la fois amer dans les feuilles extérieures et très doux quand on arrive au cœur. Eh bien nous sommes au cœur de l'oignon.

*La dimension relationnelle
et émotionnelle*

LES RELATIONS, UN BESOIN ESSENTIEL

Many Barthod, Marie-Claire Chain et Marie-Claire Mezerette
MEMBRES DE OLD'UP

Many, c'est mon amie depuis 40 ans au moins et quand elle m'a parlé de OLD'UP, ce qui m'a le plus intéressée, ce sont les groupes de parole. Les échanges y sont toujours positifs et fructueux. On parle de soi, mais aussi on écoute les autres. Et on apprend beaucoup des autres.

Alors, le thème sur lequel nous avons réfléchi pour le colloque, c'est la dimension affective, émotionnelle et relationnelle. Un sujet essentiel, surtout quand on arrive à un âge certain.

Chacun ses fondations

Évidemment, on ne peut pas parler au nom de tous dans la mesure où chaque personne a une construction individuelle. Un chanteur Maxime Le Forestier le résume parfaitement en un tout petit texte. Un texte qui est une évidence : Être né quelque part. « On choisit pas ses parents, on choisit pas sa famille, on choisit pas non plus les trottoirs de Manille, de Paris ou d'Alger pour apprendre à marcher. Être né quelque part c'est toujours un hasard. »

J'aime bien la métaphore de la maison pour décrire la petite enfance, elle peut être construite sur des bonnes fondations, ou sur des sables mouvants.

Notre cerveau a appris de notre famille, de nos profs, de notre entourage des principes qui sont devenus des certitudes, des convictions. C'est par rapport à nos apprentissages que l'on agit, que l'on aime, que l'on travaille, que nous entrons en relation avec telle ou telle personne.

Alors, mon cerveau à moi, il n'aime pas bien l'idée de vieillir. Quand j'étais ado, je me projetais tranquillement vers l'avenir, je voulais même que ça aille plus vite...

Là je dis pfff.... Vous pouvez regarder sur le site de OLD UP l'interview de Jean-Marie Périer, je suis d'accord avec tout ce qu'il dit. En vieillissant, on a perdu et on continue à perdre des êtres chers ou des fonctions physiques. C'est une période où nous fréquentons beaucoup de spécialistes en médecine.

Pour autant, je ne vais pas me rouler par terre, je dois avancer, et tant qu'à faire du mieux que possible !

Qu'est-ce que la vie ?

Peut-être connaissez-vous le grand psychiatre américain Irvin Yalom, une des figures les plus importantes de la psychothérapie existentielle. Dans tous ses ouvrages, il raconte des histoires de gens qu'il a analysés, et surtout il se sert de l'apport de grands philosophes pour nous éclairer sur ce qu'est la vie, au fond, depuis son début.

LA LIBERTÉ

Nous sommes maîtres de nos vies, ce qui n'est pas toujours simple, et surtout à un âge avancé, après un parcours professionnel, passionnant ou pas. Que faisons-nous de ce temps libre ? Jusqu'à la fin nous aurons à faire des choix.

Encore faut-il avoir la force et le désir de changer ce qui semble être « écrit ».

LE SENS DE LA VIE

La plupart des enquêtes sur le sens de la vie mènent à des discussions sur l'altruisme, le dévouement à une cause ou la créativité.

Il est important pour les personnes dites « âgées » de montrer leur diversité et la permanence de leur rôle de citoyen et d'acteur social à travers leur implication dans la vie active.

Selon France Bénévolat, 36% des plus de 65 ans sont bénévoles dans une association. L'État a hélas vraiment besoin de nous.

Et en plus, aider les autres permet de sortir de l'isolement et par là même de combattre la solitude.

Les bénévoles donnent mais reçoivent beaucoup en échange. Excellent rapport qualité-prix !

Lorsqu'on est concentré sur une tâche, quelle qu'elle soit, le temps s'arrête ! Les heures passent comme des secondes et on ne fait qu'un avec notre environnement.

Les buts que nous nous fixons nous permettent de nous projeter dans le futur et nous font aller de l'avant. Avoir dans un premier temps de petits objectifs, puis voir plus grand quand c'est possible !

S'occuper des autres, tisser du lien social, cela ouvre bien des possibilités.

« Pendant que je traversais il y a 20 ans une période catastrophique, je suis entrée par hasard dans un café associatif, où je suis restée 10 ans. Pendant toutes ces années, j'ai tout appris des autres, les Sans Domicile Fixe, les étrangers en difficultés... J'ajoute la nécessaire relation avec les animaux et les plantes. »

« Engagez-vous et indignez-vous » disait Stéphane Hessel dans un livre d'entretiens entre lui et un étudiant investi dans le milieu associatif.

LA SOLITUDE

La solitude dans notre propre univers est à vivre, vu que, nous le répétons, nous sommes des êtres uniques et singuliers ! Même marié avec 15 enfants et possédant une grande entreprise, nous sommes seuls et confrontés à nous-mêmes.

Voici quelques verbatims récoltés ici et là dans les groupes de parole de OLD'UP :

« Je déteste la solitude, elle m'angoisse, mon rêve serait de vivre en famille tout le temps, ça me vient de l'histoire familiale de ma mère, où tout le monde vivait dans une grande maison au Maroc. »

« Quand je suis seule, je pense aux moments heureux vécus avec ceux que j'aime et dans le silence, je fais ce que je veux, lire, écrire, rêver... »

LA MORT

La VIE est un travail de tous les jours.

La vie ne peut pas exister sans la mort, de même que le jour sans la nuit. C'est une évidence, un truisme. Beaucoup d'entre nous redoutent la mort, ne s'imaginent pas mourir un jour, au point de ne pas pouvoir en parler, et Montaigne nous enseigne qu'une fois notre état de mortel intégré, eh bien... nous pouvons alors aller joyeux et léger dans l'existence.

Et de façon ironique Oscar Wilde (repris par Woody Allen) nous dit : « De nos jours, on peut survivre à tout, sauf à la mort ».

Quelques verbatims au sujet de la mort :

« La mort, pour moi, est un phénomène naturel, chacun de nous a sa part de vie qui est un maillon dans la longue histoire de l'humanité. »

« J'aime la vie intensément, mais je serais sereine si je savais que la loi me permet de mourir selon mes choix. »

« Beaucoup de personnes continuent à « vivre », avec leurs disparus, moi je trouve ça réducteur, car j'ai toujours envie de vivre. »

« Moi, je crois qu'on trouve les forces dont on a besoin pour partir. »

« J'aimerais savoir quand je vais mourir pour m'organiser, je ne veux pas d'une mort brutale. »

« La mort est une aventure qui suscite ma curiosité. »

Pas d'âge pour la thérapie

C'est un moment propice au bilan.

Car comme le dit Paul Ricoeur, « nous avons toujours une partie de nous-même qui nous est aussi étrangère qu'autrui. »

Ajoutons qu'il est utile de noter (petite technique de psychologie positive) que tous les jours il se produit un évènement ou un mini-évènement sympathique. C'est bien d'avoir un petit carnet sur soi. Et tous les jours, on peut apprendre quelque chose, que ce soit par le prisme des quotidiens, des documentaires, des films, des essais, des romans...

Et la thérapie est bonne à tout âge, pour tenter de se connaître, de se défaire des scories qu'on traîne depuis l'enfance et qui peuvent nous encombrer avec des restes d'amertume, de manque de confiance, de colère enfouie... Autant d'émotions négatives qui nous empêchent d'être en lien avec l'autre.

Quand nous sommes « trop » dans l'affect, la colère, la peur, la fatigue, la contradiction, l'incompréhension, la psychothérapie nous propose des techniques d'auto-affirmation et d'acceptation de soi. Faire la paix en soi.

Avoir une bonne relation avec soi-même nous permet d'ouvrir la porte à l'autre et de l'accueillir en échappant au malaise relationnel, à l'isolement et au repli sur soi.

A nous de trouver, parmi une palette importante, la thérapie du changement : sport, activités culturelles, apprentissages de toutes sortes... Et des techniques corporelles permettant d'apaiser les tensions : le yoga, le qi gong, le tai chi, le club de marche, les chorales... tout cela, en groupe, avec l'occasion de s'y faire des amis.

Et surtout le bénévolat au profit des personnes isolées, mal adaptées à notre société brutale. Apportons-leur, autant que nous le pouvons, un peu du réconfort dont elles ont besoin.

Garder l'envie d'avoir envie

L'envie de sortir de chez soi, de se nourrir correctement, de bouger, de voir des amis, de se faire des amis, de chanter, danser, méditer, et apprendre, apprendre... de partager, d'étudier, d'être curieux.

Pratiquer des jeux vidéo. Des sociétés se sont spécialisées dans la conception de jeux pour seniors. Il est grand temps que les seniors prennent les jeux au sérieux ! Car ils développent la rapidité et la souplesse nécessaires au traitement des multiples informations que nous aussi nous avons à gérer quotidiennement.

Il y faut de la discipline, de l'exigence, presque de l'entêtement !!!

Si l'on écoute Michel Serres, passer une grande partie de son temps à essayer de faire croire qu'on est toujours jeune rend idiot. Son conseil : chaque matin, lire un texte ardu qui nous fait réfléchir et assouplit le cerveau et donne un sens à la journée qui commence.

Maintenant que nous faisons partie d'une grande communauté – plus d'un tiers de la population –, il est peut-être temps de sortir de notre zone de confort – quand il y en a une. Toutes les personnes âgées n'ont pas atteint l'état de sagesse ultime ou ne sont pas débarrassées des tracasseries financiers, familiaux ou domestiques en tous genres.

Un article édifiant a été publié sur le site vie-publique.fr : « Les petites retraites en France, état des lieux ». Cet article nous apprend que la France comptait, début 2020, près de 15,5 millions de retraités. 37% d'entre eux percevaient une pension mensuelle de droit direct (ne prenant pas en compte les pensions de réversion) inférieure à 1 000 euros bruts. Ces petites retraites concernent majoritairement les femmes.

Les petits moyens de certains freinent alors la réalisation de leurs désirs, lesquels finissent même par s'éteindre.

A l'écoute des jeunes générations

« L'essentiel dans la transmission, c'est la communication non verbale » nous dit Christophe André. Le contraire de « Faites ce que je dis mais pas ce que je fais ».

Les enfants, on les a élevés. On croit les connaître. Restent des non-dits, possibles sources de conflits incongrus. Donc, ayons du tact, soyons diplomates.

Nos enfants sont devenus parents à leur tour.

Les plus jeunes, les petits enfants, les adolescents, très différents de ce que nous étions à leur âge, évoluent dans leur monde.

Ils sont fascinés par les réseaux sociaux. Et selon leur milieu familial, ils seront passionnés par la famille Kardashian, Camille Etienne, activiste écologique, ou Esther Duflo, prix Nobel d'économie qui travaille à la réduction de la pauvreté dans le monde. Ou encore par les groupes pop en Corée, la musique classique ou la politique liberticide en Chine...

Ils ont leurs opinions sur les questions de genre, sur l'homosexualité, le cannabis et suivent éventuellement des jeunes influenceurs... Quels que soient leurs points de vue, écoutons-les avec curiosité et affection ; il est capital qu'ils sentent qu'ils ne sont pas jugés.

Il y a aussi sur la toile des exemples généreux. Des personnages qu'ils connaissent comme Lompeal qui a lancé « Lundi simple », une opération de maraude en faveur des sans-abri dans laquelle il entraîne ses fans ; ou Jean Dujardin, parrain de la fondation Action Enfance... Parlons-en avec eux.

Soyons à leur écoute car on sait que l'éducation modifie le cerveau des enfants quand l'adulte aide l'enfant à exprimer ses émotions : le contexte prime sur les gènes. Chaque fois qu'on maternelle quelqu'un, on l'aide à développer sa faculté de mémoriser et d'apprendre.

Nous avons la chance de représenter pour eux une image familiale plus douce, plus souple, plus tendre que celle des parents, souvent plus sévère, plus tendue... en général ! Profitons-en et recueillons les confidences et les secrets !

Bien sûr, nos conseils, que nous considérons comme excellents, ne sont pas toujours suivis... C'est la liberté de chacun et surtout c'est à nous de considérer que nous ne sommes pas tout-puissants, « que nous n'avons pas la main ». A nous d'appivoiser notre impuissance.

Nos enfants, les plus jeunes, ont leurs propres désirs et finalement, la plupart du temps, ils ne s'en sortent pas si mal.

Nouer des relations positives avec autrui

Dans notre communauté et hors d'elle, il y a des personnes invisibles qui travaillent comme des fourmis – les aides soignantes –, des personnes différentes qui sont méprisées et même maltraitées – les homosexuels, les trans, les SDF, les noirs, les étrangers qui ont dû fuir leur pays, en guerre... Ouvrons les yeux ! Ce sont des personnes qui méritent respect et reconnaissance. Manifestons-leur notre solidarité de quelque manière que ce soit.

Être capable de nouer et d'entretenir des relations positives, respectueuses et enrichissantes avec les autres, c'est aussi savoir offrir et recevoir de l'aide pour que l'immeuble, le quartier et la collectivité où l'on habite soient des endroits où il fait bon vivre.

Avoir de bonnes relations est un élément vital de notre équilibre psychique et donc physique. Se sentir compris, respecté ou soutenu, pouvoir faire confiance, aimer et être aimé participent à notre bien-être et donne du sens à cette dernière partie de notre vie.

Là encore, il y faut de l'audace, de l'énergie, du désir. Rencontrer l'autre. Sortir de son isolement, refuser la paresse du canapé, la crainte d'être maladroit ! Créer des relations amicales tardives peut être un cadeau. Et même amoureuses, oui, oui... On a vu la très sympathique série « 7^e ciel » qui raconte un amour en EHPAD !

Il faut voir aussi les photos que les Petits Frères des Pauvres ont affichées dans le métro ! Des images d'amoureux, âgés, aux bras fripés, aux visages ridés, mais aux regards si doux et aux gestes si tendres. Ils sont vieux et ils sont amoureux. Ils ont de la chance mais ils ont osé ! Et ils ont certainement bravé le regard négatif des êtres au cœur sec.

Il y a tant à partager !

Quelques verbatims en guise de conclusion :

« J'ai 95 ans, ma vie est de plus en plus intéressante. Tout m'intéresse et j'aime convaincre. Bien sûr, beaucoup de mes amis ont disparu. Je suis dans les associations depuis toujours, tellement j'aime échanger. J'ai des rapports extras avec mes petits-enfants. Quant à mes problèmes oculaires et auditifs, je fais avec. Je pratique l'humour ! »

« Bien ou pas bien ? Notre cerveau c'est comme le disque dur d'un ordinateur, de temps en temps, il nous faut changer. »

« Nous arrivons à une période de la vie où l'on fait souvent le bilan. »

*La dimension culturelle
et artistique*

OUVRIR GRAND LES PORTES DE L'IMAGINAIRE

Silvia Ertzger, Jean-Pierre Igot, Sophie Le Norcy

MEMBRES DE OLD'UP

Voilà venu notre quart d'heure de célébrité : nous, les vieux culturels, amateurs d'arts. Nous ne sommes pas uniquement un public vieillissant cité dans des statistiques alarmantes mesurant la fréquentation des lieux culturels. Parmi nous un romancier, des comédiennes et une artiste virtuose du pinceau. Des octogénaires et plus.

L'art, un carrefour d'énergies créatives

Vous pensez peut-être que l'art est une simple friandise esthétique ? des impromptus heureux qu'on consomme de temps à autre ? L'art est un carrefour d'énergies créatives.

Y pénétrer change votre vie, infuse du bonheur et vous ouvre grand les portes de l'imaginaire. Nous le constatons chaque mois en discutant de nos coups de cœur - films, spectacles, expositions - dans l'un des ateliers de OLD'UP dédié aux actualités culturelles.

C'est quand même la première fois que cela nous arrive d'être bientôt ? déjà ? vieille, vieux. Et comment faisons-nous maintenant pour garder notre vitalité et rester en mouvement ? Mais il n'y a pas de date de limite pour être curieux, engagé, enthousiaste, drôle, amoureux. Sortir, aller voir en vrai, vivre cette expérience physique, charnelle, sensible des autres et du monde. Si nous n'avons plus de projets, c'est une capitulation devant le vieillissement.

De toute façon, l'art nous colle à la peau comme le sparadrap du capitaine Haddock. Pourquoi ne pas dire que l'activité esthétique se situe aux fondements de la nature humaine ? C'est ce que nous suggèrent les découvertes des neurosciences (Jean-Pierre Changeux, neurobiologiste, 86 ans).

« On met longtemps à devenir jeune ». a dit Picasso¹, célèbre peintre espagnol. A quatre-vingt-onze ans, ce vieux bougre, conscient de sa capacité à se ré-inventer perpétuellement, a peint une sorte d'autoportrait, Le jeune peintre, presque un adolescent, palette en main. Vivre à tout âge. Il l'a fait splendidement.²

« Lisez pour vivre », a conseillé Gustave Flaubert à une amie³, « Lisez et alors s'ouvrira pour vous, ce dont vous ne vous doutez même pas. » Encore mieux : partager ce plaisir de lire, dans l'atelier littéraire de OLD'UP « A bâtons rompus ».

Monter d'un cran et écrire des romans comme le fait Jean-Pierre, de Strasbourg, devenu maître à inventer des chemins de vie différents des siens.

Ouvrir grand les portes de l'imagination par l'écriture (témoignage de Jean-Pierre Igot)

Écrire me paraît un excellent moyen de développer et entretenir notre créativité. C'est pour certains l'occasion de témoigner des années de l'enfance que les petits-enfants découvrent si différentes des leurs.

Pour ma part, c'est le roman, des histoires plus ou moins inspirées de la vie passée ou présente, vécues par des personnages imaginés parfois à partir de ceux croisés sur

¹ Pablo Picasso 1881 - 1973

² A lire : Picasso / 8 femmes, Laurence Madelin, Ed Hazan.

³ Extrait d'une lettre écrite en 1857 (6 juin) à Mlle Marie Sophie Leroyer de Chantepie, sa correspondante durant 19 ans.

mon chemin. Leur inventer une personnalité, entrer sans entraves dans leur intimité alors même que dans la vie réelle, bien que proches, ils nous échappent encore et toujours.

Exprimer par écrit les multiples idées qui traversent l'esprit, les sensations heureuses ou douloureuses. Laisser folâtrer des heures durant l'imagination, explorer ses recoins les plus secrets et s'aventurer en toute liberté dans des territoires parfois inattendus. Écrire permet aussi de s'affranchir du temps et de parcourir l'espace.

L'âge venant, notre perception du monde est plus en plus lucide, dépouillée des illusions et des aveuglements qui nous ont fait courir. L'écriture m'a même amené à penser que me voilà tout juste – à peine – en train de devenir adulte en regardant avec un brin d'humour des pensées et des décisions parfois insensées que j'ai pu prendre au fil des années. Sans pour autant cesser de poursuivre mes fantasmes et tenter de dépasser les limites que nous impose le vieillissement du corps.

Après un premier récit de vie sur les années de jeunesse d'après-guerre⁴, j'ai eu la chance de trouver un éditeur patenté pour mes quatre romans, une saga qui entraîne le lecteur dans les coulisses et les intrigues – y compris amoureuses – du monde des musiciens et choristes internationaux que je connais assez bien⁵.

J'ai aussi choisi d'utiliser une part de mon temps libre de retraité pour faire partager à d'autres ce désir d'écrire en animant des ateliers d'écriture avec des auteurs débutants de tous âges. Ce qui me permet de découvrir de nouvelles manières d'écrire, plus franches, directes, dépouillées d'une partie de nos tabous et de les mettre en perspective avec la nôtre. J'éprouve ainsi un plaisir certain à conserver une activité qui traverse les générations.

Cela me conforte dans l'idée de ne pas cultiver plus que nécessaire un entre-soi de « vieux », mais bien au contraire de rester partie prenante d'activités et de réflexions transgénérationnelles. Éviter cet « âgisme » dans lequel on voudrait parfois nous enfermer et au contraire, contribuer au retour d'une société plus « inclusive ».

Le plaisir et l'émotion

LE POUVOIR DE LA MUSIQUE

Parfois, les arts sèment des moments merveilleux dans notre vie quand, soudain, le temps tombe en poussière et l'émotion nous donne des ailes. Mais il y a aussi ces petits plaisirs simples de tous les jours quand nous laissons libre cours à nos envies comme, par exemple, goûter aux super pouvoirs de la musique.

Pour rien au monde ne manquer le Bach du dimanche. Réveil avant 7 heures pour suivre l'émission de France musique (avec Corinne Schneider depuis 2017) consacrée à l'immense œuvre du compositeur de Leipzig. Ou alors chanter comme choriste en grec moderne pour le plaisir de la langue et pour continuer à la pratiquer.

4 Le Train était à l'heure (Ed. Couleur Livres)

5 Paris-Moscou, Rhapsodie in Blue, Passio et Terra Nostra (Ed. L'Harmattan). Voir aussi <https://evasions.net>

Sinon, après le concert, attendre des plombs devant l'entrée des artistes que la cheffe d'orchestre admirée sorte, pour la saluer. Comme si nous avions encore 17 ans quelque part dans notre for intérieur.

A tout âge, écouter de la musique soulage la douleur, stimule la mémoire et réveille les émotions. Vous avez peut-être vu le documentaire *Les super pouvoirs de la musique* de Jacques Mitch (Arte, avril 2023) ou lu le livre *La symphonie neuronale* (HumenSciences, 2020) : les auteurs (Emmanuel Bigand, Université de Bourgogne, et Barbara Tillmann, CNRS Lyon) y présentent de surprenantes pistes thérapeutiques et pédagogiques.

LE THÉÂTRE, EN PRISE DIRECTE AVEC NOTRE ÉPOQUE

L'art est en phase avec les questionnements de l'époque. Récemment, le théâtre a repris à son compte le sujet de l'EHPAD, avec des pièces qui mettent en scène la précarité de la vieillesse, la mort, la solitude.

Parmi les représentations vues par nos membres : *Un mort dans la famille*, une pièce d'Alexandre Zeldin à l'Odéon Théâtre de l'Europe, avec Marie-Christine Barrault.

Au théâtre du Vieux Colombier, la pièce *Et si c'étaient eux ?* vire à la comédie cruelle et pathétique autour d'un jeu télévisé où des vieux comédiens tentent de gagner leurs places dans une maison de retraite. Ces grabataires sont interprétés par des acteurs de la troupe de la Comédie Française, tous loin de l'âge du rôle. Une mise en scène déjantée et émouvante pour déciller les yeux des spectateurs, opérant peut-être une prise de conscience. « Et si c'était moi ? »

Après des faux vieux qui se projettent dans leur propre grand âge, la riposte de cinq membres de OLD>UP qui se sont métamorphosées en comédiennes. Pendant un week-end en décembre 2019, elles ont présenté une adaptation de *La Maison de Bernarda Alba*, de Frederico Garcia Lorca, à la Maisons des pratiques artistiques amateurs (MPAA) de Paris 14^e, dans le cadre de l'atelier théâtre 60 et + de la compagnie Champs mêlés de Simone Rist. Le rôle-titre est tenu magistralement par la doyenne de 90 ans (Nancy). Laure, octogénaire, dans sa jolie robe verte, interprète, non, donne corps, donne vie au personnage d'Adela, 20 ans, rebelle et follement amoureuse. Le public, surpris, ému, est touché au cœur.

Les jeunes, savent-ils seulement que la vie, l'amour, la joie ne s'arrêtent pas à 50, 60, 80 ans ?

AH, LE CINÉMA !

Un film, sorti en 2019, émerge subitement comme un popcorn mental : *Les plus belles années d'une vie*, troisième volet de la série « Un homme et une femme » de Claude Lelouch (85 ans) avec Anouk Aimée et Jean Louis Trintignant, 52 ans après *Un homme et une femme*, palme d'or du festival de Cannes 1966, suivi en 1986 par *Un homme et une femme, vingt ans déjà*.

Un film sur la vieillesse. Un film sur amour !? Résumé par un critique de cinéma : « Les plus belles années sont celles qu'on n'a pas encore vécues, même passé un certain âge ».

Aller au cinoche, c'est plus revigorant et excitant que de rentrer chez soi où personne ne vous attend, même pas un chat. Vous êtes confortablement installé dans votre fauteuil devant l'écran de lumière et « alors s'ouvrira pour vous ce dont vous ne vous doutez même pas ».

A ses débuts une attraction de foire, le cinéma est devenu LE grand événement culturel du XX^e siècle, une œuvre d'art total.

Fin connaisseur de son histoire, Jean, l'un de nos cinéphiles, s'intéresse à la manière dont les films sont montés : cut, coupure, assemblage. Avec le montage, la prise de vue est devenue une source inépuisable de possibilités, d'inventions, de trucages. Par exemple, la scène d'ouverture de *2001, l'Odyssée de l'espace* de Stanley Kubrick (1968). A l'aube de l'humanité, l'os lancé en l'air par un primate s'envole vers le ciel et se transforme dans un raccord stupéfiant en une navette spatiale en route pour la lune. Pour Jean, c'est « une des plus belles séquences de l'histoire du cinéma ».

Après les époustouffants effets spéciaux cinématographiques, viennent les mirages de l'ère numérique. Désormais, nous pouvons voyager avec délice dans des mondes mirobolants de spectacles immersifs engendrés à gogo par l'intelligence artificielle. Coiffés de casques virtuels, nous vivons des expériences magiques en valsant dans des décors féériques du *Bal de Paris* (2019), de la chorégraphe espagnole Blanca Li, spectacle testé par l'une de nos membres.

« La technique n'est rien, le rêve est tout », déclarait dans les années 1950 l'artiste Jean Tinguely. Aujourd'hui, les créatifs jouent avec les fantastiques ressources que leur offre l'intelligence artificielle qu'ils préfèrent définir comme imagination artificielle.

« Ne prenons pas l'efficacité de ces algorithmes pour de l'intelligence », insiste le philosophe allemand Markus Gabriel. Dans son livre *Pourquoi la pensée humaine est inégalable* (Jean-Claude Lattès, 2019), il conseille d'exorciser nos gadgets technologiques et de les dépouiller de cette croyance en leur toute-puissance.

LE BONHEUR DE VOIR

Et puis, le bonheur de voir en fréquentant musées et galeries.

L'idée persiste que faire de l'art c'est produire du beau. Mais c'est quoi, le beau ? Une émotion, un éblouissement ? De toute façon, la beauté réside dans l'œil de celui qui regarde. En tête-à-tête avec une peinture, une sculpture, une installation, l'œil curieux, attendri, incrédule est sollicité. Le beau c'est peut-être tout simplement l'œuvre qui nous fait du bien, qui nous émeut, nous console et nous guérit. Le beau, cela peut être l'infini contenu dans un contour, selon Victor Hugo, donnant accès à l'insondable, ce que l'on a au plus profond de nous-mêmes, ce qui nous habite, selon Pierre Soulages, peintre de « l'outrenoir » (1919-2022).

A lire : *L'art qui guérit*, Pierre Lemarquis, neurologue, préface de Boris Cyrulnik (Hazan, 2020)

« L'art fait oublier l'âge », nous apprend Sophie, qui crée des peintures à l'encre de Chine avec sa délicate musique de gestes. *Le Souffle de l'encre*, est le titre de sa dernière exposition personnelle à Toulon, sa ville. Elle nous en parle.

Peindre, un refuge pour échapper au temps qui passe (témoignage de Sophie Le Norcy)

Je me suis mise à apprendre à tenir un pinceau à plus de soixante ans. Vingt ans plus tard force est de constater qu'une activité artistique est un refuge idéal pour échapper au temps qui passe. Se concentrer sur le choix du papier, l'élan du pinceau, la respiration qui devient souffle, la couleur de l'encre... Tout est prétexte à l'évasion. Préparer et assumer une exposition de plus de 40 œuvres, c'est sept ans de création, trois mois de préparation et trois semaines de présence, de vigilance et d'écoute.

Porter un projet artistique n'est pas un poids mais une aventure hors du temps qui aiguise les sens.

Le regard porté par les autres n'est pas juge de votre apparence, de vos années et de leurs traces mais de votre œuvre et de votre « moi intérieur ».

Les spectateurs voyagent dans une œuvre et se tournent vers vous pour leur donner des clés : vous voilà devenu passeur et non passé.

La beauté sauvera-t-elle le monde ?

Alors, la beauté sauvera-t-elle le monde ? La nature est devenue l'environnement. La beauté d'un paysage n'a pas de valeurs dans un monde marchand où toute chose est monnayable. Nous n'avons pas seulement besoin de respirer de l'air pur, mais aussi de la beauté. Est-ce que la beauté sauvera le monde ? Il faudra surtout sauver la beauté du monde. Comment défendre la nature si on ne sait plus nommer insectes, oiseaux et arbres ? On ne défend que ce qu'on connaît et aime. Des trésors irremplaçables sont enfermés séparément dans les musées des beaux-arts ou dans les musées d'histoire naturelle. Et si on imbriquait ces connaissances pour mieux veiller sur ce qui n'a pas de prix ?

A lire : Baptiste Morizot, *L'inexploré* (Ed Wildprojet, 2023).

RESTER CONVAINCU ET ENGAGÉ

Jean-Louis Schlegel, philosophe
ÉDITEUR ET SOCIOLOGUE

Récemment, dans un taxi marseillais, le chauffeur, bavard de bout en bout pour me raconter ses déboires, m'a tout à coup posé la question : « Et vous Monsieur, vous allez comment ? ». Pris de court, je lui ai répondu : « Moi ? Je vieillis ». « Ah non, Monsieur ! Vous ne vieillissez pas, vous prenez de l'âge ! ». Sur le moment, cette réaction spontanée m'a simplement arraché un sourire. Pourtant, à la réflexion, elle m'a interrogé : la réaction du taxi était peut-être plus profonde et plus provocante que je ne le pensais de prime abord.

Continuité de la vie

Au fond il réagissait à un aspect implicite de ma réponse : l'idée que vieillir, c'est passer sinon à une forme de résignation, du moins à un régime de la vie nouveau, différent de celui qui précède. La retraite ne serait alors pas seulement la fin de l'activité, mais la fin de l'action, de la vie active, au sens où en parle la philosophe Hannah Arendt : à la fois la fin du travail, la fin de l'œuvre (de ce qu'on produit) et la fin de l'action, c'est-à-dire le temps du « repos » (en allemand, le mot pour dire « retraite », *Ruhestand*, signifie le « moment du repos », après le temps de la vie active, agitée et fatigante). Contre une vieille sagesse venue du fond des âges qui voit dans la vieillesse une rupture avec toutes les périodes qui précèdent, mon chauffeur marseillais aurait donc plutôt suggéré une forme de continuité : « Vous vieillissez, Monsieur, mais vos années continuent de vous appartenir, il n'y a pas nécessairement de rupture. A vous de voir comment continuer la même vie autrement, comment être actif autrement ».

Autonomie, l'alpha et l'oméga

Mais on pourrait aussi faire une hypothèse supplémentaire. Le temps de la vie est classiquement partagé en grandes périodes : enfance et jeunesse (temps de la formation et de l'apprentissage), âge adulte (temps de l'activité et des responsabilités de toutes sortes), vieillesse (devenue aujourd'hui un temps à inventer et réinventer) ; ce sont bien sûr des périodes qui peuvent elles-mêmes être aujourd'hui très subdivisées, très discontinues, très différenciées.

Mais il y a un autre partage, plus invisible et pourtant bien présent : c'est celui de l'autonomie – ou non. L'autonomie est, vous le savez bien, une des caractéristiques essentielles de notre modernité. Elle a déjà une longue histoire : on est d'abord passé de l'hétéro-nomie – la loi ou l'ordre social existant sont reçus d'un autre, Dieu, des forces extérieures, etc. – à l'autonomie – à un ordre construit par les hommes eux-mêmes. Puis de plus en plus, dans la seconde moitié du XXe siècle, cette autonomie s'est individualisée, personnalisée : elle est devenue une valeur absolue, une qualité, une vertu, que chacune et chacun doit acquérir le plus tôt possible et perdre le plus tard possible. Autrement dit et en conséquence, l'absence d'autonomie et la perte d'autonomie sont situées théoriquement aux deux bouts de la vie – au tout début et à la toute fin. Entre deux, tout au long, nous sommes censés être des personnes autonomes, capables de tenir debout par nous-mêmes. Et la question que nous posons spontanément à propos des personnes âgées est celle-ci : « Est-il, est-elle encore autonome ? ».

Rester actif et vivant

Bien entendu, il y a là une part de fiction : nous sommes inégaux devant l'autonomie. Il y a les inégalités sociales, qui ne nous mettent pas sur la même ligne de départ (ni

d'arrivée). Il y a le malheur d'être atteint par une maladie imprévue ou un accident, ce qui change tout. Nous sommes différemment atteints ou rattrapés par l'âge, dans nos corps et nos têtes, physiquement et psychologiquement. Mais mon entrée en matière suggère juste ceci : tant que nous sommes autonomes, nous sommes censés être actifs et responsables, engagés ou « embarqués », comme aurait dit Pascal. Or dans beaucoup d'esprits âgés traîne encore l'idée selon laquelle la vieillesse heureuse serait la fin de l'activité, l'absence d'obligations, l'individualisme tranquille, la jouissance de ce que l'on a – alors qu'il faudrait se convaincre qu'il faut et qu'on peut rester vivant et actif jusqu'à la mort, qu'une œuvre reste possible sous des formes multiples, de création, de service, et même de plaisir partagé. Il ne faut pas dire, comme cette vieille dame que je connais, à propos de toutes sortes d'événements, d'engagements, d'actualités, que « ce n'est plus pour nous », mais se convaincre que du nouveau et de l'inespéré reste possible.

Justement, me direz-vous, que peut-on encore espérer en prenant de l'âge, quand toute espérance d'au-delà ou d'ici-bas est perdue chez la plupart ? Cette « fin de l'espérance » dans les dernières phases du parcours est évidemment une vaste question, sur laquelle les sociologues de la religion ont beaucoup réfléchi et écrit, et il faudrait beaucoup plus qu'un quart d'heure pour en parler. Il me semble néanmoins qu'aujourd'hui, celles et ceux qui prennent de l'âge ont d'abord besoin de sortir de l'individualisme ambiant, du chacun pour soi. Il faudrait pouvoir espérer encore une vie meilleure, à la fois pour eux et pour d'autres, contre une pente fataliste.

Vers une vie meilleure

Vous pourriez penser qu'en disant cela je tombe dans les bons sentiments, que je fais une homélie ou une exhortation en faveur de la charité ou de la générosité chrétienne. Ce n'est pas le cas. Ce que j'ai en vue, encore une fois, c'est une vie bonne, une vie meilleure quand on prend de l'âge. C'est à la fois une conviction philosophique et un constat.

C'est une conviction, car depuis longtemps je suis marqué par la phrase de Paul Ricoeur pour définir ce qu'il appelle la « visée éthique ». Qu'est-ce que la « visée éthique ». C'est « *une vie bonne, avec et pour autrui, dans des institutions justes* ». Je n'ai pas le temps de commenter, mais notez, dans cette définition, ce mot « institutions » : trop souvent il est oublié même par les philosophes et les penseurs qui insistent sur l'importance d'autrui, de l'altérité, de la justice.

Cette importance est aussi un constat : je constate que les personnes âgées qui gardent des engagements, associatifs ou autres, fussent-ils restreints, qui participent encore à des institutions, se portent bien, ou se portent mieux. Peut-être même mieux que celles et ceux qui se paient des voyages à travers le vaste monde. Et mieux aussi que les publicités euphoriques qui nous sont si souvent servies, de personnes ou de couples qui sont entrés dans le troisième ou le quatrième âge.

Mais je ne voudrais pas finir sur cette note pessimiste. Vieillir ou prendre de l'âge, si la santé et les moyens le permettent, c'est aussi avoir le temps de vivre, et savoir le prendre, ce temps de vivre. C'est en tout cas ce que je souhaite à chacun de vous, et aussi à moi-même.

*La dimension spirituelle
et métaphysique*

***L'EXPÉRIENCE
INTÉRIEURE ET
SA FÉCONDITÉ***

Claude Caillart et François Mauconduit

MEMBRES DE OLD'UP

L'expérience intérieure et sa fécondité : cette formulation peut vous paraître un peu compliquée. Mais d'abord, la spiritualité. Nous définissons la spiritualité comme une expérience intérieure de la vie en quête de sens. Celle-ci nous préserve de la posture gémissante de la plainte pour nous inscrire dans une dynamique d'ouverture et d'expansion. Elle sera d'autant plus forte que, pour beaucoup d'entre nous, elle est ouverte sur une transcendance qui nous dépasse, et qui s'incarne dans la personne du Christ ou d'un être appartenant à une autre tradition religieuse. Il y a là des mots pour en désigner le message. Comme il y a des rites qui scandent le temps religieux et viennent donner forme visible à ce qui est invisible.

La spiritualité est donc une expérience. C'est quelque chose qui est vécu, ressenti à travers toute la personne. Il s'agit d'être en état de dire ce qui se passe. Ce qui fait que nous sommes orientés. Nous avons une boussole et si je résume, cette boussole s'appelle le bien, le beau, le vrai ou le juste. Ce sont ces boussoles qui nous guident dans notre navigation quotidienne.

Le principe de vie

Pour situer mon propos, je voudrais mettre au centre le principe de vie. Il me semble que nous sommes entourés par des discours mortifères, notre société se complaît dans la mort, et perd le sens de la vie. Je revendique le principe de la vie, je vais le faire en trois temps.

Il y a d'abord ce que nous vivons quotidiennement et que j'appelle la vie amputée, c'est-à-dire ce que nous perdons, ce que nous avons perdu, ce sera le premier point. Il y a aussi ce que la vie nous donne : ce que j'appelle la vie amplifiée. Et troisième moment : la vie transformée. Mais là, c'est une autre affaire car cela ne va pas de soi.

LA VIE AMPUTÉE

Nous avons été, et nous sommes souvent encore éprouvés par des deuils qui nous laissent inconsolables, la maladie, les accidents, les échecs que nous avons rencontrés, les frustrations. Bref, nous sommes blessés. Nous sommes vulnérables. Nous sommes déçus.

Et puis il y a le quotidien que nous vivons. Au quotidien, nous sommes dans la fatigue, dans l'usure, une forme de lassitude, d'abandon, de tentation. Et nos peurs, nos effrois, tout cet imaginaire inquiétant qui nous habite.

Ce que je veux dire à travers tout cela, c'est que nous n'avons plus besoin de gagner notre vie. Nous avons besoin de gagner la vie. Pour cela, il faut combattre, il faut conquérir. Nous sommes dans une posture d'effort. Et nous avons appris depuis longtemps que ce que nous gagnons dans le combat a une autre consistance que ce que la facilité nous procure.

Ceci nous brise de toutes sortes de manières.

LA VIE AMPLIFIÉE

C'est le don de la vie, c'est le don de l'âge.

Tout d'abord le temps précisément. D'une certaine manière, l'approche de la mort nous donne du temps. C'est paradoxal. L'approche de la mort nous donne le sens du temps. Elle nous aide à goûter le temps, à nous représenter le prix, la richesse que cela constitue. Nous faisons l'expérience de la durée, qui sans cesse nous permet de nous reprendre et de nous corriger, pour nous apprendre à devenir meilleur.

Nous avons cette chance par exemple de pouvoir ne rien faire. Simplement d'être là à regarder, à contempler un oiseau, un enfant qui joue. Nous avons la chance de pouvoir éprouver gratuitement le fait que nous n'avons plus de contraintes professionnelles. Nous échappons à la tyrannie du résultat, à l'emprise de l'utile. Nous sommes des serviteurs de l'inutile. C'est toute une représentation de nous-mêmes. Quel sens donner à notre vie, sans qu'on ne fasse rien d'utile ou de visible ? C'est ce que j'appelle le service de l'inutile.

À quoi on touche là ? On touche à des choses indicibles, à une forme d'insondable. Ça ne peut pas être traduit en mots. C'est un ressenti, qui peut être partagé avec d'autres.

Il y a un philosophe que j'aime bien, Jankélévitch. Il parle du "je ne sais quoi". Nous sommes à la poursuite du "je ne sais quoi". On peut l'enfermer dans des mots. Ceux qui sont dans la création artistique nous en ont parlé merveilleusement. Il s'agit d'arriver à donner une forme à ce qui n'en a pas et qui est du "je ne sais quoi". Dans la peinture abstraite, qu'est-ce qui est signifié, qu'est-ce qui est dit ? C'est l'indicible.

Nous sommes, du fait de notre état de vieux, en état d'avoir le goût de cet indicible. Après avoir été obsédé par ce qui était utile, indispensable, rapide, urgent, non, on passe à autre chose.

LA VIE TRANSFORMÉE

Je retrouve ce paradoxe : d'un côté, tout nous manque et tant de choses nous inquiètent et en même temps, tout nous comble. Il y a l'accès à une profusion de la vie, que notre expérience de l'âge rend possible.

On a parlé de la liberté. Il me semble que là aussi, grâce notamment à cette expérience d'arrachement que la vie nous a infligé, nous accédons à une nouvelle forme de liberté. Le sujet de la spiritualité a été évoqué par tout le monde, il vaudrait mieux que je me taise ! Mais je ne serais pas dans le contrat qui a été convenu. C'est cet émondage intérieur qui nous donne une plus grande liberté, une plus grande capacité de compréhension et de proximité avec l'autre. Vous avez parlé de l'autre. Moi, je parle de la préférence donnée à l'autre.

Ceci dit, qu'en est-il véritablement de cette liberté vis-à-vis de nous-mêmes ? Je pense à notre amour propre, nos préférences, notre sensibilité. Sommes-nous véritablement libres vis-à-vis de nous, des expériences sensibles que nous avons dans les relations avec les autres ? Sommes-nous plus tolérants, plus compréhensifs ?

En fait, ce que je touche ici, c'est une posture à laquelle Socrate était très attaché, qu'il appelait la vie examinée. C'est la vie consciente. C'est-à-dire que nous ne pouvons pas nous contenter de vivre, nous devons nous regarder vivre et nous interroger en train de vivre.

Là, les questions sont redoutables. Sommes-nous vraiment tels que nous rêvons d'être ? Sommes-nous meilleurs ? Plus tolérants ? Plus ouverts à la différence de l'autre ?

Nous avons le regard suffisamment aigu pour nous voir tels que nous sommes, sans nous terroriser nous-mêmes, mais sans compromission.

La transmission

La question que nous avons choisie pour terminer est celle de la transmission.

Qu'est-ce que nous transmettons à nos enfants ? A tous ceux qui ont leur âge, et les générations qui nous suivent ?

Au moins, deux choses. D'abord, nous transmettons ce que nous sommes et ce que nous tentons de devenir. Et là, les enfants nous voient. C'est l'épreuve de vérité. On ne peut pas se raconter d'histoire. Non. C'est une épreuve véritable, excellente pour nous-mêmes. On est sur une trajectoire où on s'efforce tant bien que mal de devenir meilleurs.

L'autre chose à laquelle j'ai pensé, c'est la capacité à désigner ce qui est essentiel. Ce qui est essentiel, c'est justement... cela ne peut pas toujours se dire, se formuler. Mais par exemple, c'est une image. Je dirais que l'essentiel, c'est la capacité à se tenir vertical, c'est-à-dire à être au sommet de soi-même, indépendant, libre, loin de l'imitation du modèle à reproduire, auquel se conformer.

Il s'agit de rester libre, singulier, différent des autres. C'est tellement difficile dans une société qui sans cesse nous enjoint d'être comme les autres, de faire comme les autres, etc.

Un mot qui a été prononcé tout à l'heure, celui de rêve. Et là, je dirais aux générations qui nous suivent : rêvez de grandes choses, rêvez l'impossible.

C'est en cherchant l'impossible que vous serez données les forces, les occasions de faire des choses qui, au départ, vous apparaissaient infaisables.

En disant cela, pour terminer, je pense à une pièce de Claudel, *L'Echange*, qui est jouée au théâtre à Montparnasse. Au début de cette pièce, l'homme dit à la femme, Marthe, cette parole admirable : « Marthe, tu es comme une lampe allumée, et là où tu es, il fait clair ».

Je dis à ces générations qui viennent après nous : cherchez au plus profond de vous. Quelle est votre lampe allumée ?

Quelle énergie vous transmet-elle ?

Quel chemin vous désigne-t-elle ?

Je pense aux Grecs qui savaient bien ce que voulait dire bien vivre, qui nous disent que ce chemin s'appelle le courage et le pardon.

On peut ajouter bien sûr la beauté et la joie. Merci.

Les groupes spiritualité de OLD'UP

Ce qui a été dit précédemment, c'est ce que nous avons la chance de vivre depuis plusieurs années, dans les groupes spiritualité de OLD'UP animés par François Monconduit. Finalement, ce que nous recherchons, ce qui est indéfinissable, ce je ne sais quoi, peut paraître très éloigné. Mais en pratique, si on ne rate pas une séance, c'est parce que dans chaque séance, simplement par l'échange, il y a un enrichissement du lien qui augmente et qui augmente la vie. C'est tout à fait différent d'une psychothérapie où on va réfléchir sur la qualité de nos relations avec nos ascendants et descendants. Là, c'est quelque chose qui se passe très simplement, où il n'y a plus de jugement, mais simplement cet effort du partage, du ressenti tel qu'il a été vécu. Pas celui qu'on veut être. C'est la possibilité d'être le plus proche de son authenticité.

C'est déjà fabuleux d'être membre de OLD'UP, c'est encore mieux de faire partie d'un groupe de spiritualité !

L'HUMANISME EN DANGER

Marion Peruchon, universitaire

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE, MEMBRE DE OLD'UP

« On traite l'homme selon l'idée qu'on s'en fait, de même qu'on se fait une idée de l'homme selon la manière dont on le traite. » (Peter Kemp)⁶

⁶ P. Kemp. L'irremplaçable. Une éthique de la technique. Paris, Cerf

Introduction

A l'heure actuelle, nous assistons dans notre société occidentale, mais pas uniquement, à une mutation sociale, culturelle, sans précédent, engendrée par l'évolution technologique (numérique, informatique, électronique, intelligence artificielle, robotique, nanotechnologie, biotechnologie...), à un bouleversement qui peut en venir à modifier les rapports humains et l'homme lui-même, notamment au niveau de sa subjectivité. Comment ce bouleversement pourrait-il être évité lorsque ces nouvelles technologies interviennent sur le vivant ou dans le corps (par exemple avec l'introduction d'implants dans le cerveau, de prothèses robotisées sur le squelette, de puces sous la peau, avec la reprogrammation de nos cellules, le changement de sexe etc.) ?

Si les avancées techno-scientifiques procurent d'incontestables bénéfices surtout en matière de santé (avec le remplacement d'une jambe robotisée, par exemple, reliée simultanément à un ordinateur et au cerveau permettant désormais de se mouvoir), aident-elles vraiment l'homme à être au monde⁷, à trouver un équilibre satisfaisant, à être en harmonie avec lui-même et avec son environnement ? Parviennent-elles à l'acheminer vers plus d'humanité ou au contraire l'amènent-elles sur la pente glissante de la désobjectivation et de la déshumanisation ? Marcel Gauchet n'hésite pas, lui, à parler de notre époque en termes de « rupture anthropologique »⁸, de fracture civilisationnelle.

C'est de ce monde contemporain-là que nous allons nous entretenir en cernant les spécificités au regard de l'humanisme et de ses valeurs qui semblent de moins en moins le structurer. Enfin, nous ne manquerons pas de terminer par une illustration : celle de OLD'UP précisément, association humanisante qui s'adresse aux personnes vieillissantes, véritable lieu de resourcement et œuvre de pensée qui vont à contre-courant de la mécanisation de l'homme.

L'humanisme et ses valeurs

Loin de faire l'historique du concept d'humanisme qui plonge ses racines bien en-deçà du siècle des lumières (XVIII^e siècle) dont les principaux représentants sont Voltaire, Montesquieu, Rousseau, Diderot..., nous nous emploierons ci-après à circonscrire ses principales composantes au cœur d'une conception qui place l'homme au centre du monde et qui appréhende l'humanité comme une unité.⁹ Etymologiquement, le concept d'humanisme vient du latin « humanitas » qui désigne la connaissance des langues anciennes (latin et grec) – ce qui déjà balise le terrain. L'humanisme reprend l'héritage du passé, notamment de la renaissance (1400-1600) avec Pétrarque, Montaigne... Et s'il renvoie à l'éducation gréco-latine avec les langues en question, il prône aussi le savoir et la pensée, l'esprit critique et la raison indispensables à la formation de l'homme qui

⁷ Lebrun J.P., Un monde sans limite. Essai pour une clinique psychanalytique du social. Toulouse, Erès, 2001.

⁸ In Atlan M., Droit R.P. (dir.), Humain, Paris, Flammarion, 2012

⁹ Nougier J.P., « L'homme face à la science : de l'humanisme du XVIII^e siècle au transhumanisme du XXI^e siècle », Bulletin de l'Académie des Sciences et Lettres de Montpellier, 48, 2, 45-55.

doit s'améliorer. La perfectibilité en est donc une valeur phare avec l'accomplissement et le dépassement de soi¹⁰ – ce qui n'écarte nullement la culture du corps. L'humanisme prend donc le contre-pied de l'animalité instinctive – exprimé en langage contemporain, nous dirions du pulsionnel (agressif et sexuel) – ouvrant la voie à la culture, à l'art, à l'histoire et à la religion. Dans cet esprit, nous citerons quelques vers de Nicolas Boileau (1636-1711) :

« Faites choix d'un censeur solide et salulaire,
Que la raison conduise et le savoir éclaire,
Et dont le crayon sûr d'abord aille chercher
L'endroit que l'on sent faible, et qu'on se veut cacher ».¹¹

Ainsi Boileau – qui célèbre le pouvoir transformateur du verbe – fait l'apologie de l'investissement de l'esprit, qui conduit à la découverte ou à la révélation enrichissante, et ceci grâce à la transmission par un maître. Et si Boileau met l'accent sur la raison, il n'épargne pas pour autant le cœur de l'homme et ses défenses. De son côté, Blaise Pascal (1623-1662) en se penchant sur cette question notait qu'il y a deux excès à éradiquer : « exclure la raison et n'admettre que la raison »¹² – deux extrêmes qui ne peuvent que nuire à la formation de l'esprit humain et à l'homéostasie psychosomatique. Parvenir à trouver un compromis entre la raison et l'affectivité – qui ferait alors sauter leur clivage – serait donc à compter parmi les facteurs humanisants. Quoi qu'il en soit, d'autres valeurs anciennes, pour la plupart d'entre elles empreintes de morale, sont à relever dans ce champ, telles la fraternité, la solidarité, la dignité, le respect, l'empathie, la liberté... Mais que deviennent alors toutes ces valeurs qui ont forgé l'humanisme, dans notre XXI^e siècle ? On a fort à parier que celles-ci tendent à s'affaiblir, à s'étioler ou à disparaître. Alors l'homme dans tout cela, restera-t-il la mesure de toutes choses comme l'affirmait Platon ?

Le monde contemporain en mutation ou de la désubjectivation

Examinons alors cette mutation sociale à travers ses idéologies, ses idéaux et ses valeurs qui ne peuvent pas ne pas affecter les rapports humains voire l'homme lui-même dont l'intériorité ou la subjectivité s'appauvrit ou tend à se défaire.

L'idéologie actuelle dominante se tourne vers l'économie de marché mondialisée avec la croissance illimitée, la surconsommation épuisant et détruisant la planète, l'accumulation de biens, la performance, l'hyperactivité, la vitesse, l'absence d'ataraxie, le culte du corps et l'appât exorbitant du gain conduisant à l'individualisme, pendant

¹⁰ Ibid

¹¹ Boileau N. (1674), *L'art poétique*, Chant IV, Paris, Imprimerie générale, 1872, 1, p. 237.

¹² Cité par Jean-Pierre Nougier, in « L'homme face à la science : de l'humanisme du XVIII^e siècle au transhumanisme du XXI^e siècle », op. cit, p.54

de la désolidarisation.¹³ Le matérialisme supposé rendre heureux s'allie alors à une déspiritualisation plombant le religieux qui cependant peut subsister en se tournant vers d'autres formes du religieux...

Par ailleurs, l'idéal fondé sur les valeurs anciennes humanisantes telles que nous les avons décrites précédemment (solidarité, fraternité, dignité, respect, empathie, perfectibilité, raison...) se trouve désormais en faillite – idéal qui fait pièce au renoncement pulsionnel¹⁴ exigé par toute civilisation, mais aussi au manque ou à la perte, trop souvent déniés. Idéal de surcroît en danger face à la montée du transhumanisme – « trans » renvoyant étymologiquement au franchissement de la limite – qui vise non seulement à réparer l'homme mais aussi et surtout à augmenter ses capacités tant physiques qu'intellectuelles en vue d'en faire un surhomme, grâce aux progrès fulgurants des nouvelles technologies, et qui n'aura plus rien d'humain¹⁵, détaché qu'il sera de toute morale¹⁶ et déconnecté des affects perçus comme perturbants. Mieux, pour en faire un être hybride, un cyborg, homme-machine, prévu par le post-humanisme, ni proprement humain ni proprement machine. En somme, c'est le robot surpuissant qui devrait supplanter l'homme vu par cette idéologie comme faible, irrationnel, instable, non fiable, impuissant ou inachevé. Ne serait-ce que sur le plan mnésique : le robot, lui, détient une mémoire illimitée sans faille et de prodigieuses capacités intellectuelles, hors normes. Remarquons également que la capacité à se fixer des limites révèle le degré de civilisation (Cornelius Castoriadis).¹⁷ Or, notre culture tend à gommer ou à brouiller les limites, celles qui nous servent précisément à nous structurer et à construire notre identité, tout comme à préserver notre intériorité.

Pour ne livrer que quelques exemples dans cette trame, prenons la sphère temporo-spatiale qui subit avec l'utilisation régulière d'internet de profonds changements. L'ubiquité dès lors domine : avec le numérique les distances sont abolies, la transmission est immédiate et ce qui est déposé dans l'ordinateur demeure ineffaçable ou reste à vie dans une uchronie, c'est-à-dire un hors temps.¹⁸ Autre exemple : le wokisme (mouvement encore minoritaire, à l'état naissant, mais qui prend de l'ampleur) : théorie qui veut en finir avec la différenciation sexuelle, avec le binarisme, ou avec la frontière qui sépare l'homme de l'animal.¹⁹

Autre mutation encore : le surinvestissement du numérique ou son addiction, en particulier chez de nombreux jeunes devenus dépendants ou intoxiqués d'images – ce qui va de pair avec la réduction du stock de l'expression verbale et sa maltraitance (déformation de l'orthographe et de la syntaxe). Qui plus est, le verbe ne transmet plus (ou moins fréquemment) l'ordre symbolique dans l'échange. Fondée sur un système binaire désobjectivant, la pensée numérique se montre antinomique de la pensée verbale. L'écriture et la lecture sont d'ailleurs en mauvaise passe. Ces activités

13 Melman C., *La nouvelle économie psychique. La façon de penser et de jouir aujourd'hui*. Paris, Erès, collection Humain, 2009.

14 Assoun P.L., *Freud et les sciences sociales*. Paris, Armand Colin, 1993.

15 Tisseron S., *Le jour où mon robot m'aimera*. Paris, Albin Michel, 2015.

16 Sadin E., *La silicolonisation du monde. L'irrésistible expansion du libéralisme numérique*. Paris, L'Echappée, 2016.

17 Relevé par Guillebaud J.C. in *Le principe d'humanité*. Paris, Seuil, 2001.

18 Atlan M., *Droit R.P. (dir.), Humain*. Paris, Flammarion, 2012.

19 Braunstein J.C., *La philosophie devenue folle. Le genre, l'animal, la mort*. Paris, Grasset, 2018.

intellectuelles exigent au reste beaucoup trop de temps pour une société caractérisée par la valorisation de la vélocité et la difficulté à supporter et à métaboliser mentalement l'attente, la frustration, la perte ou le manque, faute d'intériorisation suffisante.

En somme, c'est plus le règne du perceptif, des images, du visuel ou du voir et être vu, de la présence des objets²⁰ qui l'emporte sur les mots (selfie, écran, portable, échographie...). C'est le présent et non le passé ou l'histoire qui compte. Et c'est bien « le passage de l'image aux mots qui fait dorénavant problème »²¹ – mots qui nourrissent la subjectivité, élaborent la pensée et qui font l'humain. La crise de la transmission et le choc des générations auraient là toute leur place puisque la connexion remplacerait la relation²² chez ces jeunes personnes qui s'isolent avec leur écran sur un mode quasiment autistique.

La cyberdépendance ne va donc pas dans le sens du maintien des relations interpersonnelles ni familiales traditionnelles dont on peut observer les métamorphoses (familles monoparentales, démission parentale, absence du père, procréation médicalement assistée...) – ce qui ne peut pas ne pas avoir de retombées sur la filiation, les changements de rôles et d'identification. D'autant plus qu'advient dans cette même problématique le déclin du patriarcat, de l'autorité. Bref, on a affaire à la fin d'une « économie patro-centrée » (C. Melman)²³ dont le rôle organisateur et interdictif était jusqu'ici de tout premier plan, imposant des limites au pulsionnel (agressif et sexuel) en structurant du même coup le surmoi en voie de délitement. Ainsi, la désintériorisation de l'homme étant en marche, comment la freiner, comment préserver ou cultiver cette précieuse subjectivité qui fait l'humain, ou encore comment lutter contre un antihumanisme qui s'annonce ?

Eloge de la subjectivation, vecteur d'humanisation (le cas OLD'UP)

L'état des lieux de ce nouveau malaise sociétale étant fait, revenons à l'humanisme, à l'antipode du transhumanisme, à mille lieux de la mécanisation de l'homme mis hors sujet, asservi qu'il est à la technique, pour nous centrer sur lui et son intériorité actuellement, nous l'avons vu, mal traitée - ses répercussions se propageant à tous les âges de la vie y compris dans la vieillesse qui souffre trop souvent de rejet social, d'isolement, de dépréciation, de sentiments d'inutilité ou dépressifs et de manque d'investissement.

Afin de contrecarrer ce mouvement de déshumanisation, l'association OLD'UP a su proposer à la personne âgée des investissements variés revigorants, notamment à travers des groupes de paroles ou des ateliers susceptibles de relancer les investissements ou d'en créer de nouveaux dans le plaisir et le bien-être.²⁴ Ainsi, des groupes de parole, de

²⁰ Lebrun J.P., Un monde sans limite. Essai pour une clinique du social. Toulouse, Erès, 2001.

²¹ Kristeva J. in Atlan M., Droit R.-P., op. cit., p. 250.

²² Gori R., « Seul ensemble » in A. Brun (dir.), Tous connectés. Le numérique et le soin. Paris, Etudes freudiennes, 2017.

²³ Melman C., La nouvelle économie psychique, op.cit.

²⁴ Fuchs M.F. (dir.), Rencontres tardives... Elles enchantent nos vieillesse ! Paris, In Press, collection Old'up, 2020.

lecture, d'écriture, de spiritualité aussi, ou bien sur le conte, s'offrent au choix de chacun sans oublier l'acquisition de connaissances ou la formation aux nouvelles technologies (internet) et l'ouverture aux actualités culturelles... Dans la mesure où le langage et l'esprit viennent au premier plan au sein de relations interpersonnelles conviviales, ils détiennent un pouvoir thérapeutique certain. On constate alors combien la subjectivation qui passe par le langage ou la pensée s'avère capitale. Subjectivation²⁵ qui n'est rien moins qu'un processus par lequel la personne investit son espace psychique, instaure une continuité de soi en donnant ou redonnant du sens tant aux éléments intérieurs qu'aux événements extérieurs tout en communiquant avec les autres.

Ouvrons à ce point une incise : les fonctions de la parole sont multiples ; celle-ci ne se réduit pas à la transmission d'informations ni à entrer en relation avec l'autre, dimensions pourtant essentielles. La parole reflète la pensée, elle l'entretient également comme elle la structure, d'où sa valeur vitale, particulièrement à une période de la vie où elle peut manifester quelques défaillances. Ne plus parler, ne plus investir les mots, ne plus communiquer se montre fort préjudiciable. C'est en quelque sorte éteindre sa pensée – ce qui ne peut pas ne pas avoir d'influence mortifère sur les réseaux neuronaux qui dès lors périssent. Or l'investissement verbal dans la communication les entretient et même les développent (neurogenèse). Il en est d'ailleurs ainsi de tout investissement.

D'autre part, si l'âge avancé est synonyme de « perte de l'avenir » comme le pointe Hannah Arendt, la vieillesse n'est pas exempte de ressources, elle peut « rendre le passé, le cours d'une vie disponible à l'examen et à la réflexion. Le regard rétrospectif de l'égo pensant fait jaillir la signification du passé et la recueille dans l'histoire d'une vie » ; elle permet « d'accéder à la joie que la pensée trouve dans le ressouvenir et dans la plénitude de sens d'une histoire enfin cohérente ».²⁶ Ce fut le cas de Jacqueline de Romilly qui, à 92 ans, s'est épanchée avec « une joie attendrie » sur ses mémoires.²⁷

Les brèches du narcissisme, s'il y en a, ou de l'identité fragilisée par l'âge, peuvent ainsi se voir colmatées, par le narratif précisément, la réappropriation de son histoire ou par l'autobiographie. La réalisation de soi, la mentalisation et la création qui mettent un frein au désinvestissement ou au vide psychique dommageable limitent ou traitent les effets délétères de la pulsion de mort en garantissant son lot de satisfactions. Car le langage prend en charge les excitations somatiques toxiques ou les impacts traumatiques, tout comme la dépression et les douleurs qu'elles soient physiques ou psychiques ; ne savons-nous pas à l'heure actuelle que les douleurs corporelles passent par les mêmes circuits neuronaux que les douleurs mentales ? Aussi le langage, pour une bonne part, est une manière de soigner les maux du corps et de l'esprit autorisant simultanément la prise de conscience salutaire. « Tous les chagrins sont supportables, si on en fait un conte ou si on les raconte » (Karen Blixen).²⁸ Dès lors, l'écoute authentique et bienveillante joue un rôle crucial dans la mesure où elle contribue à étayer le sens ou à le relancer ainsi qu'à renforcer l'estime de soi.

25 Bertrand M., Qu'est-ce que la subjectivation, *Le Carnet Psy*, 2005, 1, 96, 24-27.

26 Arendt H. cité par E. Young-Bruehl in Hannah Arendt. Paris, Calmann-Lévy, 1999, p. 601.

27 Romilly (de) J., *Les révélations de la mémoire*. Paris, De Fallois, 2009, p. 69.

28 Blixen K. in Arendt H., *La condition de l'homme moderne*, Paris, Pocket, 1983, p. 231.

L'investissement de l'intériorité emprunte encore bien d'autres chemins. La spiritualité²⁹ en est un et pas des moindres. Tenter de la définir s'avère une tâche ardue en raison de ses multiples formes (contemplation, croyance, méditation, sublimation, humour, poésie...) et des innombrables cultures qui les façonnent ou les diverses théories qui les alimentent (bouddhisme, islamisme, christianisme...). Toutefois, nous retiendrions la définition du dictionnaire Larousse : la spiritualité renvoie à la « qualité de ce qui est esprit, de ce qui est dégagé de toute matérialité ; la spiritualité de l'âme, de la poésie. Ce qui concerne la doctrine ou la vie centrée sur Dieu et les choses spirituelles ». Deux grands axes à partir de là se dégagent : celui d'une spiritualité laïque (exemple : la poésie) et celui d'une spiritualité religieuse (avec Dieu, autre exemple). Ressortent aussi de ces lignes deux termes fondamentaux : l'esprit et l'âme – termes qui appellent une clarification. C'est ce que fait François Cheng à travers de brèves formules qui font mouche : « L'esprit raisonne, l'âme résonne. L'esprit se meut, l'âme s'émeut. L'esprit communique, l'âme communité ».³⁰ L'âme relève donc des affects, des sensations et des désirs et en appelle à l'union. L'esprit, lui, se range plus du côté intellectuel et de la conscience ; c'est lui qui permet de comprendre, d'élaborer et de communiquer, donc d'échanger avec autrui. Il se fonde sur le langage contrairement à l'âme qui, pré-langagière, se révèle plus proche des images et de l'inconscient. Cela dit, l'esprit et l'âme, loin de toujours présenter des frontières étanches, peuvent s'interpénétrer, voire dialoguer. En effet, la croyance religieuse qui inclut une explication du monde et de l'histoire noyautée par une autorité toute-puissante et la recherche laïque du salut peuvent se côtoyer, s'entrelacer, se féconder mutuellement comme chez Christian Bobin, le plus humain des poètes, notamment à travers son dernier livre *Murmure*³¹ écrit à la veille de sa mort.

Enfin, ajoutons que le besoin de croire de l'être humain ou la nécessité d'échafauder une nouvelle réalité salvatrice pour l'âme répond à un besoin fondamental d'être protégé, apaisé, consolé, aimé ou sauvé de la détresse – toutes fonctions que l'humanité d'aujourd'hui menacée ou minée a le plus grand mal à remplir tendant à laisser l'individu seul avec ses maux.

Epilogue

Comme on l'aura compris, ce n'est évidemment pas vers un homme simplifié³² voire robotisé qui se dépouille de son intériorité, de sa subjectivité, de ses affects, de ses mots, de sa mentalisation spirituelle et de ses valeurs humanisantes que nous souhaiterions aller, pas plus que nous rejeterions en bloc le transhumanisme orchestré par une technoscience révolutionnaire. Il est indubitable que le transhumanisme peut apporter à l'homme ses bienfaits et ceci en dépit de ses redoutables dérives ou de ses excès nuisibles. Sans doute faudrait-il alors que l'humanisme, revisité, et le transhumanisme, contrôlé, qui ne se coupe pas de l'histoire, fassent alliance, dialoguent ensemble et

²⁹ Péruchon M. Amitié, amour et spiritualité. Paris, In Press, 2019.

³⁰ Cheng F. De l'âme. Sept lettres à une amie. Paris, Albin Michel, Le livre de poche, p. 45.

³¹ Bobin C., Murmure. Paris, Gallimard, 2024.

³² Besnier J.M., L'homme simplifié. Le syndrome de la touche étoile. Paris, Fayard, 2012.

interagissent à la lumière constante d'interrogations éthiques via une nouvelle vision du monde en partie guidée par la sagesse antique (Platon). Vision qui néanmoins refuserait catégoriquement le post-humanisme, pétri du projet de la mort de la mort, et qui s'oriente sur un mode mégalomane et quasi délirant vers un au-delà de l'humain, détesté et disqualifié à l'extrême.

C'est alors que la « rupture anthropologique » (M. Gauchet) que nous vivons aurait une chance d'être réduite ou calfatée – ce qui en appelle alors au discernement, à la modération, à la critique, à la connaissance des moyens, du collectif et de soi... En attendant, certains poètes humanistes résistent ou dénoncent ce négatif en le transfigurant en beauté ou en espoir redonnant à la pulsion de vie sa place et à l'amour sa flamme comme le fait si bien Christian Bobin :

« Il faut à l'amour des lèvres réelles avec des mots réels qui en sortent, vibrant comme le brin d'herbe aux dents de berger. (...) »

Les machines portent notre mort, elles en sont grosses. Et quand elles atteindront la perfection, hypnotiques et silencieuses, elles accoucheront de notre effacement. Nous n'aurons jamais existé. Qui se souviendra des hommes ? Il faut du cœur pour qu'il y ait une mémoire. Les machines n'ont que des yeux de glace, semblables à l'œil du militaire bureaucrate qui regardait l'intérieur de la chambre à gaz quand l'enfer y bouillonnait. (...) Les poètes sont des monstres. Ils n'aiment pas vos machines, ils ne les aimeront jamais. (...) Ils aiment trop la vie pour prétendre l'augmenter. »³³

*La dimension sociale
et sociétale*

***PRÉVENIR
LA PERTE
DES LIENS
SOCIAUX***

Annie Vallée et Dominique Binot-Courtois
MEMBRES DE OLD'UP

Bien vivre à tout âge, c'est être bien intégré à la société, entretenir des relations sociales ou liens sociaux, c'est peut-être encore plus : une condition du bien vieillir.

Car avec l'âge, le risque de perte de ces liens, le risque de « détachement social » s'accroît, pouvant aller jusqu'à l'isolement, l'exclusion, la « mise au rebut » de la société.

Comment prévenir ce risque ? Chacun d'entre nous vit sa vieillesse différemment selon son histoire personnelle, mais les liens sociaux que nous entretenons tout au long de notre vie (et sur lesquels nous allons revenir) sont aussi régulés par la société.

Les réponses à cette question seront donc, certes individuelles, mais aussi collectives. Nous pouvons et devons donc agir individuellement, mais aussi collectivement pour que notre place, notre rôle dans la société, soient ceux que nous souhaitons.

Protection et reconnaissance³⁴ : les deux dimensions du lien social

Protection : compter sur les proches, la collectivité ;

Reconnaissance : compter pour les proches, la collectivité.

L'absence de l'une ou l'autre de ces deux dimensions, ou des deux, engendre une précarité sociale et relationnelle. L'âgisme traduit précisément un manque de reconnaissance sociale, source de discriminations.

A ces deux dimensions sont associés différents types de liens sociaux qui s'entrecroisent et évoluent tout au long de notre vie. Ils peuvent se fragiliser, se renforcer, se distendre, se rompre,

Quel est l'impact du vieillissement ? Si ces liens se fragilisent, se rompent, comment le prévenir et y remédier ?

Sommes-nous une catégorie à part ?

Longtemps la vieillesse a été un sujet tabou. Ce n'est plus le cas, avec le vieillissement de la population, surtout en Europe, mais aussi au Japon, en Chine ; elle n'est plus seulement un fait biologique, mais un fait politique, économique, culturel.

Sa place et son image dans la société ont évolué avec le temps (rôle de l'espérance de vie) et elles diffèrent selon le niveau de développement, les structures de la société (famille élargie ou nucléaire).

Si le critère le plus clair est l'âge, il est très réducteur. Politiquement, juridiquement, nous sommes les mêmes ; en revanche notre statut économique différent favorise une vision négative : les expressions, coût du vieillissement, poids des inactifs, peuvent refléter un conflit de générations.

34 Le cadre d'analyse de cet exposé est inspiré de l'ouvrage de Serge PAUGAM « L'attachement social », Ed. du Seuil, 2023.

La population âgée n'est pas un bloc homogène

Les inégalités économiques et sociales et de genre s'aggravent souvent en vieillissant.

Or, le risque de dégradation des liens sociaux, d'exclusion est inversement corrélé avec le capital économique, social, culturel dont nous avons disposé.

Les inégalités d'espérance de vie restent grandes : entre les 5% les plus pauvres et les 5% les plus riches en France, l'écart est de 12,5 années d'espérance de vie.

Dans la littérature, les « vieux pauvres » ont longtemps été passés sous silence !

Il faut cependant nuancer : en France aujourd'hui les plus de 65 ans ont en moyenne des niveaux de revenu et de patrimoine plus élevés que ceux des jeunes, le taux de pauvreté est bien plus faible chez les retraités que chez les autres catégories de la population.

Le financement des retraites pesant sur les actifs, les transferts intergénérationnels se font en défaveur des jeunes. L'accroissement de la proportion des inactifs génère de nombreux défis : réforme du financement des retraites, rivalités entre les priorités à accorder aux charges du vieillissement, aux coûts de l'éducation, aux coûts de la transition écologique, etc.

Les moyens d'action, individuels et collectifs

Il ne s'agit pas ici d'un catalogue mais de suggestions portant sur chacun des liens sociaux retenus selon la typologie du sociologue J. Paugam.

Quatre liens seront retenus auxquels on pourra même rattacher un cinquième, couvrant à peu près exhaustivement l'ensemble de nos relations sociales.

Nous sommes assignés dès la naissance à deux de ces liens : le lien de filiation et le lien de citoyenneté. Quelle est leur spécificité liée à l'âge ?

LE LIEN DE FILIATION

La solidarité familiale évolue au cours de la vie, les liens peuvent se distendre ou se renforcer. Si l'histoire familiale est propre à chaque individu, ces liens ne sont pas indépendants de la morale collective et du droit, de la famille par exemple, ou des règles de succession.

La dépendance par exemple – et toutes les enquêtes montrent que les personnes âgées refusent la dépendance à l'égard de leurs enfants – doit-elle être prise en charge par la solidarité nationale (impôt ou cotisation) ou rester à la charge des familles ?

Les risques de conflits familiaux, les réticences sur le paiement lors de la succession illustrent l'évolution de ce lien de filiation.

LE LIEN DE CITOYENNETÉ

Quel que soit l'âge, tous les citoyens sont égaux en droits et devoirs.

DROITS CIVILS

La garantie des libertés qu'ils assurent a pu être compromise lors de l'épidémie de Covid. Mais il a été aussi souligné que l'on a peut-être sacrifié les jeunes pour protéger les vieux.

Le scandale des EHPAD, les mises sous tutelle, illustrent d'autres cas possibles d'atteintes aux libertés ou d'infantilisation.

Plus généralement, les modes d'intervention sociale sont fondés exclusivement sur le principe de protection. Le risque est l'enfermement, l'oppression, la stigmatisation marquant les rapports avec autrui (ce raisonnement étant extensible à tous les bénéficiaires d'une assistance). Il est donc souhaitable que la protection, quand elle est nécessaire, soit associée au principe de reconnaissance de la valeur et des potentialités des individus.

DROITS POLITIQUES

Il est bien sûr essentiel de continuer à participer à la vie publique, par le biais du vote, des partis, des associations (OLD'UP par exemple), afin d'exercer une influence sur les législations et politiques publiques.

DROITS SOCIAUX

Avec l'accroissement du vieillissement, il devient nécessaire de consolider les droits sociaux, et d'en créer d'autres, comme le « risque dépendance » par exemple.

Deux autres liens traduisent une participation plus volontariste à la société : l'intégration par l'activité professionnelle (travail et emploi) et l'intégration par une socialisation extra-familiale, institutionnalisée ou pas.

LE LIEN PROFESSIONNEL

La rupture que constitue la mise à la retraite a des conséquences sur ces deux dimensions définies comme la protection et la reconnaissance.

La protection économique et sociale est fragilisée par la perte de revenus. Les droits sociaux acquis au cours de la vie active dépendant de l'emploi, les femmes sont plus vulnérables en raison de carrières plus irrégulières.

La reconnaissance subit les conséquences de la perte d'intégration par le travail, car si ce dernier assure « l'avoir » (gagner sa vie) il garantit, aussi « l'être », c'est-à-dire un sentiment d'utilité sociale et encore mieux l'épanouissement au travail. La perte de ce

lien d'intégration, du sentiment d'utilité sociale, constitue une perte symbolique d'identité sociale.

Or la retraite n'efface ni les compétences, ni les savoirs. Les projets de réformes comme la mise en place d'une retraite progressive, du cumul emploi retraite, de la formation continue, le partage d'expertise avec les jeunes, répondent à ces préoccupations.

En France, le taux d'emploi des seniors est le plus faible de tous les pays européens et les discriminations à l'emploi liées à l'âge sont très fortes, comme l'a illustré une campagne de l'APEC (Association pour l'emploi des cadres) montrant une tête grise avec l'étiquette « périmé ».

La perte de lien social peut être en partie compensée par la socialisation extra-professionnelle, l'engagement associatif.

LA SOCIALISATION EXTRA-FAMILIALE

Elle exprime une pluralité de motivations répondant à un double besoin de protection (contre la solitude, le repli sur soi) et de reconnaissance (se sentir utile, valorisé).

Le rôle des associations dans le maintien des liens sociaux est essentiel mais le bénévolat ne doit pas être une panacée, se substituant à la carence des politiques publiques prenant en charge le coût du vieillissement. Bien que reflétant très imparfaitement l'utilité sociale des individus, la rémunération est un signe de reconnaissance, par exemple pour les services à la personne, dévalorisés socialement alors que leur valeur humaine est fondamentale.

L'ATTACHEMENT AUX GÉNÉRATIONS FUTURES

Un cinquième lien exprime l'attachement à l'humanité, à sa survie et donc aux générations futures menacées par le réchauffement climatique.

Car dans l'histoire de l'humanité, nous sommes les générations de personnes âgées les plus nombreuses et aussi les premières à entrer dans une phase sans précédent, celle de l'Anthropocène, où pour la première fois l'espèce humaine est capable de menacer la survie de la planète et par là même sa propre survie.

Solidarité intergénérationnelle

Nous allons conclure notre exposé par ce court texte qui s'appuie sur les objectifs de OLD'UP et ses missions qui sont de «s'ouvrir à l'intergénérationnel », en présentant quelques exemples de solidarité intergénérationnelle.

Reprenons la question d'introduction : sommes-nous une catégorie à part dans la société ?

L'intergénérationnel est un sujet d'après-guerre lié à l'explosion démographique, l'exode rural, le manque de logements, la séparation des générations.

L'évolution de la société entre *baby boomers* d'un côté et *millennials* de l'autre alimente parfois un conflit de générations fait de préjugés mutuels, de valeurs divergentes ou de conflits d'intérêts.

Comment s'inscrire dans cet espace, que pouvons-nous partager, échanger, transmettre, et par quels biais ?

D'ABORD LES ATOUTS DE NOTRE ÂGE

La personne âgée possède une connaissance de la vie qui la rend porteuse de valeurs et de savoir-faire qui recourent des savoir-être. Sa longue expérience des relations humaines lui donne des capacités à mettre du sens, à être passeur de connaissances et de savoirs.

Comment valoriser ces atouts ? Par l'engagement, à la mesure de nos possibilités et de nos moyens. Être pro-actif dans la fabrique du lien social.

Pour les collaborateurs les plus âgés, l'entreprise, où ils peuvent jouer un rôle de repère social, a pu au cours de leur vie professionnelle être un lieu d'échanges intergénérationnels où s'inventent et se mettent en place des outils de transmission de savoir-faire spécifiques, de partage d'expertise, d'échanges basés sur la réciprocité, et donc facteur de reconnaissance.

Citons en exemple le « reverse mentoring » (mentorat inversé) : un dispositif par lequel les membres les plus jeunes d'une entreprise initient leurs supérieurs à l'usage des nouvelles technologies digitales.

PARTAGER LES SAVOIR-FAIRE

A la retraite, l'engagement associatif permet le maintien des liens sociaux, et les initiatives intergénérationnelles partant des plus jeunes au service des aînés sont nombreuses mais, si nous voulons être reconnus, nous devons continuer à nous inscrire dans un partage réciproque de savoir-faire et d'expertise, dont on pourrait considérer qu'il est aussi un partage de culture.

Citons l'exemple de cette retraitée qui forme les jeunes générations à l'art de téléphoner et propose son savoir-faire aux entreprises pour former leurs jeunes salariés aux bonnes pratiques de la communication « à l'ancienne » ; en entreprise, les salariés plus jeunes y recourent très peu ; bien démarrer une conversation avec un interlocuteur que l'on ne connaît pas, exprimer simplement et clairement les raisons d'un coup de fil, établir une communication efficace sans distraction visuelle reste un outil indispensable recherché par un certain nombre d'entreprises.

S'INTÉRESSER À LA CULTURE DE L'AUTRE

D'autres de nos savoir-faire attendent des modes de transmission qui restent à inventer, le rapport à l'écriture manuscrite par exemple, qui s'est perdue, et qui s'inscrit peut-être un jour dans une opportunité sociétale.

Le rapport au travail, la précarité, l'intelligence artificielle, le climat, les questions de genre ; c'est en se familiarisant avec les centres d'intérêt portés par les plus jeunes que nous pourrions y apporter nos compétences. Car s'intéresser à la culture de l'autre c'est aussi découvrir nos points forts.

Nous pourrions imaginer créer des espaces de travail intergénérationnels jeunes/vieux autour de ces questions, et chercher ensemble là où nos compétences peuvent trouver leur place (sur la thématique écologique par exemple, on a besoin de l'expérience des plus âgés qui ont beaucoup à transmettre sur la sobriété).

Pourquoi ne pas aussi réfléchir à l'élaboration d'un questionnaire sur le thème : qu'est-ce que les jeunes attendent de nous et comment y répondre ?

Des propositions concrètes pour une solidarité intergénérationnelle s'exercent aussi dans le domaine de l'habitat.

La Maison des Générations, groupement régional de OLD'UP à Valence, œuvre localement, depuis 15 ans, pour créer un lieu de vie innovant, intergénérationnel et solidaire, en vue de tisser du lien social entre générations. Cet habitat accueillera des seniors, des jeunes, des familles. Cet ensemble résidentiel permettra de rompre l'isolement et de créer du lien social, dans un esprit de partage et d'échanges.

PRÉSENTATION DE L'ENQUÊTE OLD'UP : QUEL CADRE DE VIE POUR NOS VIEUX JOURS ?

Marie Geoffroy et Pierre Alixant
MEMBRES DE OLD'UP

L'enquête de OLD'UP « Quel cadre de vie pour nos vieux jours » nous est apparue nécessaire pour sensibiliser la population âgée à la problématique du cadre de vie, qui la concerne au premier chef. Nous reviendrons sur le terme « cadre de vie ».

Il s'agissait de voir quelles étaient les attentes prioritaires des vieux pour les inciter à être acteurs de leurs propres décisions. Nous souhaitons également élaborer quelques propositions simples à soumettre aux pouvoirs publics et aux décideurs.

OLD'UP considère qu'il est de la responsabilité citoyenne de chacun de penser à son avenir et d'agir pour se faire entendre, en tenant compte du fait que la vie ne suit pas toujours une trajectoire linéaire.

L'enquête OLD'UP : mode d'emploi

L'enquête a été conçue par les bénévoles de OLD'UP et a été diffusée par voie informatique aux adhérents de OLD'UP et aux adhérents de la mutuelle MASFIP, partenaire de notre association. Elle s'adressait aux personnes âgées de 62 ans et plus.

Nous avons obtenu 1000 réponses exploitables, provenant de toutes les régions de France, et représentant un panel significatif de la population, issues tant du milieu rural que des villes moyennes et des très grandes villes. Les catégories socio-professionnelles répondantes sont plutôt moyennes ou supérieures.

Pour notre recherche, nous avons le choix entre différents termes, notamment le logement ou l'habitat. Le premier nous a paru réducteur car il risquait de limiter les réponses à la vie à l'intérieur ; l'habitat pour sa part pouvait avoir l'effet inverse en nous entraînant vers des espaces trop larges dépassant ce qui était notre objet.

De plus, aux yeux de OLD'UP, il manquait à ces termes quelque chose qui nous tenait à cœur, à savoir le droit absolu à la maîtrise par chacun du choix de son lieu de vie.

Nous avons donc retenu l'expression « cadre de vie » qui paraît vague et imprécise mais qui renvoie historiquement à une orientation née dans les années 60 sous l'impulsion d'un philosophe, très connu à l'époque, Henri Lefebvre, professeur à Nanterre, qui s'intéressait à la vie urbaine.

A sa suite, cette orientation a été portée par des mouvements dans la mouvance de la CFDT de l'époque et du PSU de Michel Rocard, qui mettaient en avant les principes et valeurs autogestionnaires. Ces mouvements contestaient la manière dont, à l'époque, des technocrates pensaient les manières d'habiter : grandes barres d'immeubles installées dans des banlieues enfermées sur elles-mêmes. Ils revendiquaient, pour leur part, le droit pour tout un chacun de choisir son lieu de vie et sa manière de vivre dans un quartier ouvert.

Tous les citoyens devaient pouvoir participer à la conception des immeubles et des logements ainsi qu'à leur gestion. Ils devaient aussi choisir les activités se déroulant dans le quartier.

Ce sont ces idées centrales pour OLD'UP, à savoir le droit de chacun, quel que soit

son âge ou son statut, de décider où et comment il vit, qui expliquent le choix de l'intitulé « Quel cadre de vie pour notre grand âge ? », sachant que nous restons jusqu'au bout citoyens et acteurs décisionnaires de notre vie.

Les principaux résultats de l'enquête

OUI AU DOMICILE, NON À L'EHPAD

Ils sont conformes aux résultats d'autres enquêtes nationales : 90% des personnes indiquent qu'elles veulent rester à domicile et 98% disent refuser l'EHPAD.

Nous avons proposé d'autres possibilités :

Les colocations : la majorité les refusent.

Les résidences autonomie et résidences services : ces notions sont souvent confondues et pas toujours bien connues.

Pour les EHPAD « hors les murs », la réponse majoritaire a été « on ne sait pas ce que c'est, on n'en a pas entendu parler ».

Les autres formes d'habitat, alternatif, partagé, autogéré, participatif : si ces solutions sont généralement peu retenues, elles suscitent toutefois un petit intérêt, surtout parmi les femmes jeunes, nouvellement retraitées.

HABITAT INCLUSIF ?

Une formule n'a pas été retenue : l'habitat inclusif. Le terme « inclusif » est traditionnellement utilisé dans le domaine éducatif pour caractériser la nécessité de permettre à tous les élèves d'accéder à l'éducation quelles que soient leurs capacités et en dépit d'un éventuel handicap.

L'application de ce qualificatif « inclusif » à l'habitat pour les personnes en difficultés comme pour les vieux, revêt pour nous un caractère discriminatoire. En effet, nous avons tout au long de notre vie contribué à faire société, nous avons participé à l'activité économique, engendré et élevé des enfants et même lorsque nous quittons la vie « active », nous contribuons toujours à la vie économique, soit en tant que consommateurs, soit en qualité de bénévoles associatifs, mutualistes ou encore à travers un mandat électif. Par ailleurs, une grande majorité des grands-parents participent naturellement à l'éducation de leurs petits-enfants. Les Vieux sont ainsi partie intégrante de la société et représentent bientôt près d'un quart de la population.

Partant de ce constat, nous ne comprenons pas pourquoi nous aurions besoin d'être inclus, sauf à admettre qu'après le passage à la retraite notre utilité sociale puisse être remise en cause.

Nous aspirons à faire corps avec la société et refusons le principe de l'exclusion, et par voie de conséquence, nous ne mesurons pas l'intérêt de parler d'inclusion, même lorsqu'il s'agit d'habitat.

Bien entendu, nous admettons le besoin de créer de nouvelles formes d'habitat pour répondre à certaines demandes spécifiques. Pour autant, permettre à chacun de vivre dans un cadre de vie choisi et de qualité nécessite plutôt de faciliter l'adaptation de l'existant et de l'environnement de vie des personnes vieillissantes.

Les résultats de notre enquête sur la cadre de vie confortent cette approche.

En bref, les personnes interrogées dans le cadre de l'enquête sortent peu de l'alternative habituelle : domicile ou EHPAD. Il y a sur ces questions un manque d'information évident.

La nécessité d'anticiper

Mais pour rechercher cette information, il faut anticiper c'est-à-dire penser aux années qui sont devant nous, s'informer et chercher à choisir ce qui nous convient le mieux. Sans anticipation, le choix sera quasi impossible et l'on risque d'être la victime d'un choix par défaut : par exemple l'entrée en EHPAD en urgence car les enfants ou le médecin estiment qu'il n'y a pas d'autre solution.

TROIS ATTITUDES À PROPOS DE L'ANTICIPATION

Face à l'anticipation, nous avons pu observer trois attitudes différentes chez les personnes participant à l'enquête.

Un premier groupe constitué des plus jeunes retraités estime que l'anticipation du grand âge n'est pas encore d'actualité, ils ont d'autres préoccupations : vivre au mieux leur vie de jeunes retraités, profiter de la vie ou s'occuper de leurs petits-enfants. Certains cependant prennent soin de leurs parents : ils pensent à l'avenir de ces derniers mais pas au leur.

Le second groupe est composé des plus vieux. A leur âge, estiment-ils, il est bien trop tard pour anticiper, faire des travaux ou envisager d'aller vivre ailleurs.

Enfin, le groupe intermédiaire déclare « Ah oui c'est important d'anticiper, je me demande si je vais mettre une douche à l'italienne ou installer la chambre en bas ». Mais cela a beau être important, ils ne franchissent pas le pas et reportent à plus tard la décision.

Est-ce un déni ? Une insouciance ? La priorité du *carpe diem* sur l'avenir qui peut ne pas être radieux ?

Dans tous les cas, on le rappelle, la possibilité d'avoir le choix repose sur l'anticipation. Il en va aussi de notre responsabilité à nous les vieux, pour nous préparer au grand âge qui vient plus vite qu'on peut le croire.

ANTICIPER MAIS QUOI ?

Beaucoup de choses, depuis le choix du lieu de vie jusqu'aux directives anticipées. On se limitera ici à la présentation des principaux points, en reprenant les conseils du ministère pour le maintien à domicile.

Il faut :

- Un logement adapté, sachant qu'aujourd'hui en France, soit 8 ans après la loi de l'adaptation de la société au vieillissement de 2015, moins de 10% des logements le sont ;
- En second lieu, il faut des aidants : des aidants proches d'abord – pour le ministère, ils sont le pilier central du maintien à domicile – ainsi que des aidants professionnels ;
- Des possibilités de mobilité et de déplacement ;
- Des financements.

La question cruciale des aidants professionnels

Outre des aidants proches, il faut des aidants professionnels. Chacun de nous a entendu parler des problèmes de recrutement et de qualification des professionnels qui n'ont pas le temps de s'occuper correctement de chacune des personnes dont elles ont la charge.

Les politiques publiques sont orientées vers le maintien à domicile. C'est ce que l'on appelle le virage domiciliaire, qui correspond parfaitement aux aspirations de nos concitoyens.

Quelle que soit la forme d'habitat choisie, la perte plus ou moins importante de l'autonomie nécessitera sans doute la présence d'aides pour accomplir les actes du quotidien.

L'enquête montre à quel point les vieux refusent de mettre à contribution leurs proches pour des tâches ménagères ou de soin.

L'intervention d'aidants professionnels semble incontournable, pour des questions de disponibilité et de détachement affectif : même si la relation avec un professionnel peut être forte, ce dernier garde une distance qui ne peut exister avec les aidants proches.

Pour autant, le secteur de l'aide professionnelle à domicile est mal reconnu et les conditions de travail des 600 000 salariées – presque exclusivement des femmes – qui œuvrent dans ce secteur sont très dégradées : bas salaires, horaires atypiques, faible reconnaissance, pénibilité...

La réussite du virage domiciliaire implique bien évidemment une professionnalisation exemplaire de ces aidants, qui passe par un véritable programme de formation.

La vieillesse a un coût

Enfin, il faut anticiper les questions de financement. La vieillesse coûte cher, ne cesse-t-on de répéter. Ce n'est pas faux mais elle coûte cher aussi aux vieux, il faut le rappeler et il faut donc se préoccuper de ce qu'elle nous coûtera.

Cela suppose également un financement digne de ce nom de la 5^e branche de la Sécurité sociale, pilotée par la CNSA, à hauteur des enjeux rappelés au fil des nombreux rapports sur le sujet.

Le maintien dans leur cadre de vie des vieux, et donc leur participation à la vie sociale, est à ce prix. Le coût pour la société peut paraître colossal mais, au-delà d'une prise en charge de qualité des personnes, ce financement supplémentaire est porteur d'une grande ambition pour les emplois à domicile qui sont appelés à croître inexorablement.

D'autre part, se pose la question de la participation financière des vieux eux-mêmes, qui doivent assumer leur responsabilité citoyenne en acceptant par exemple de mobiliser leur épargne ou leur patrimoine pour faire face aux dépenses qui surgissent avec l'avancée en âge.

Les bonnes questions à se poser

En vue d'aider les aînés et leurs proches à se projeter dans le futur et à anticiper leur cadre de vie idéal, cette enquête, en partenariat avec la MASFIP, se poursuit avec l'élaboration d'un guide des bonnes questions à se poser très en amont d'une éventuelle décision, pour éviter les situations de rupture brutale et de dispositions prises dans l'urgence.

Le titre en sera : « Quel cadre de vie pour nos vieux jours, les bonnes questions à se poser ». Il sera disponible avant l'été 2024.

NAÎTRE ENCORE À LA DÉCOUVERTE DE SOI ET DES AUTRES

Marie-Françoise Fuchs

FONDATRICE ET PRÉSIDENTE D'HONNEUR DE OLD'UP

« Petite conclusion » d'une journée exceptionnelle consacrée aux VIEUX par OLD'UP au ministère des Solidarités le 17 novembre 2023.

Confirmer l'importance de la démarche entreprise par ce colloque, qui expose des questions essentielles pour bien « vivre à tout âge ».

Je voudrais remercier et les participants et les conférenciers d'avoir toujours mis l'accent sur les potentialités du vieillissement et suggéré des positions individuelles et collectives favorisant un accomplissement de vie utile, heureuse et reliée.

A l'heure des pertes de capacités, un surgissement créatif, allié à des découvertes neuves, vient enrichir superbement le champ de la conscience et de l'imaginaire et met en valeur une nouvelle énergie et un appétit spirituel.

J'aimerais insister sur ces DÉCOUVERTES incessantes et éclairantes que nos épreuves de vie nous procurent.

J'aimerais que l'on en fasse encore plus état ici : ce temps que nous permet la nouvelle « longévité » s'inscrit en « pont » entre le fini et l'infini, entre les « vivants et les morts ». Créatifs, nous sommes les découvreurs d'horizons jusque-là ignorés. Dire que le sens de la vie, en son parcours kaléidoscopique sans cesse renouvelé, nous fait NAÎTRE encore et encore à la découverte de soi et des autres.

Merci de parcourir avec nous ce chemin de vie, cet accueil de perspectives certes parfois bien douloureuses, mais pleines d'espoirs inexplorés.

CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

Jean-Daniel Remond
PRÉSIDENT DE OLD'UP

Le colloque « Vivre à tout âge » a été un moment important pour OLD'UP, dans la mesure où il s'agissait avant tout de réaffirmer la valeur de l'être humain, peu importe son âge, dans une société qui a parfois tendance à la relativiser.

Montrer que l'être humain, quel que soit le nombre de ses années, est une personne à part entière dans toutes les dimensions qui la caractérisent, était l'un des objectifs auquel les membres de OLD'UP qui sont intervenus ont répondu avec la diversité de leurs personnalités.

En effet, dans la mesure où l'évolution démographique va dans le sens d'un allongement général de la durée de la vie, il semblait nécessaire de redonner à l'être humain toute sa place active dans la société, et que l'âge en tout état de cause n'était pas en tant que tel un obstacle à son bon fonctionnement.

OLD'UP souhaite au contraire montrer que l'implication des personnes âgées dans le développement de la société est une contribution qui mériterait d'être évaluée, ne serait-ce que pour montrer aux générations suivantes que le maintien des personnes âgées ne se fait pas seulement à leurs dépens.

D'autre part notre génération peut aussi apparaître comme pionnière, dans sa découverte et son expérience du « grand âge », dont on ne sait pas grand-chose finalement, puisque c'est une nouvelle période dans l'histoire de l'humanité qu'il nous est donné de vivre. Peut-être sommes-nous à l'aube d'un humanisme revivifié, grâce à l'apport de l'expérience et des valeurs portées par ce grand âge...

REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement nos partenaires qui ont rendu possible la tenue du colloque OLD'UP et la publication des actes : le ministère des Solidarités, la MASFIP, Bernard Controls, le groupe Claire et Oresys Care.

Nous remercions également tous les bénévoles de OLD'UP qui, en amont du colloque, se sont régulièrement retrouvés pour réfléchir, ensemble, aux différentes dimensions de l'être humain. Et tous ceux qui, le jour J, se sont mobilisés pour assurer l'accueil des participants et le bon déroulement des opérations.

Secrétariat de rédaction : Virginie Champion
Illustration de couverture : Régis Faller
Conception et réalisation graphiques : Delphine Ribeyre
Juin 2024

L'association OLD'UP
est un réseau de
réflexion, d'échange,
d'action et de
recherche, dont les
membres sont des
personnes âgées
déterminées à vieillir
debout. Ses membres
se reconnaissent
comme vieux et
revendiquent leur
place dans la société.



Siège social : MDA7
4, rue Amélie, 75007 PARIS

www.oldup.fr
contact@oldup.fr

