

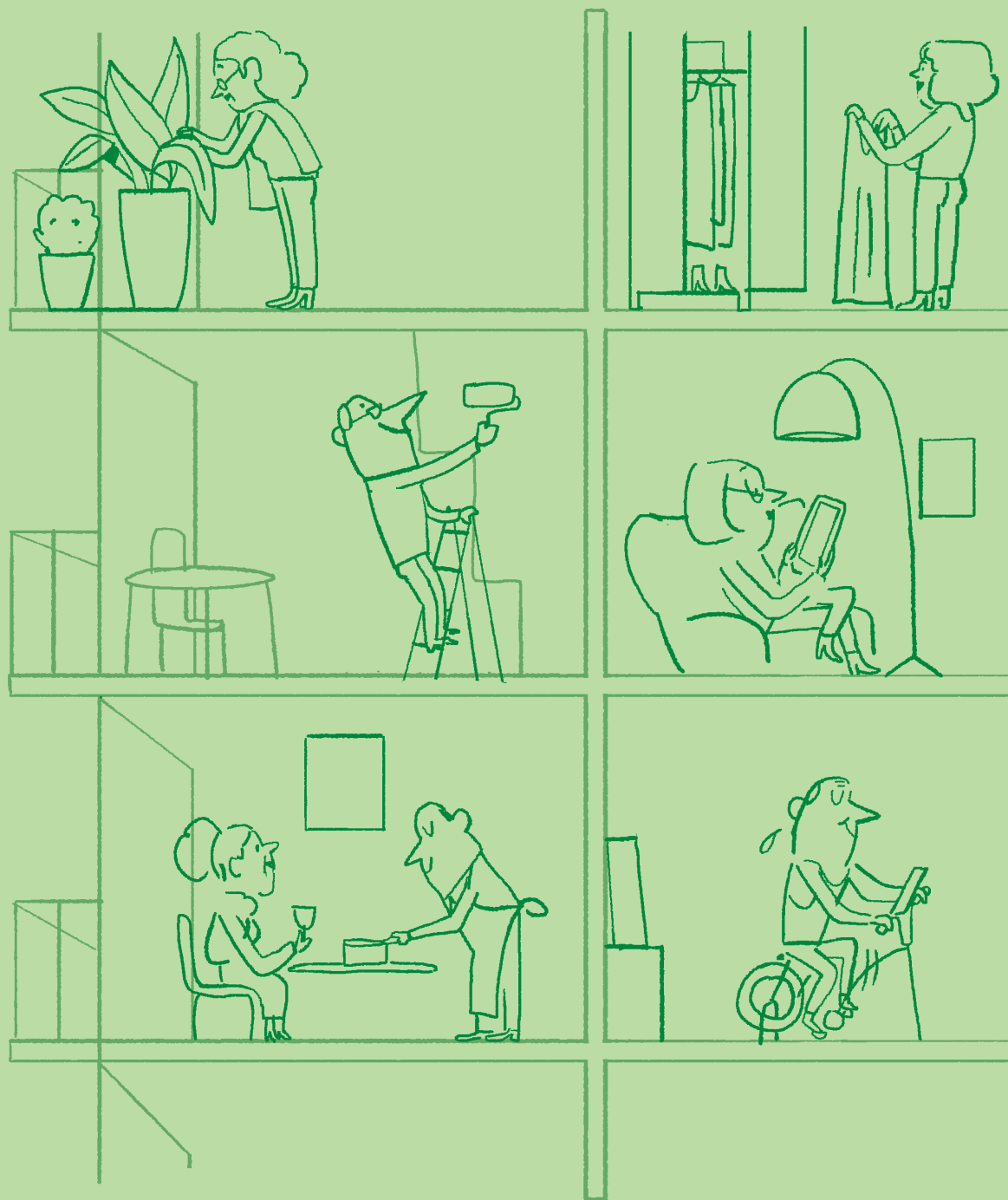
LES VIEUX ET LA CRISE SANITAIRE

Ce qu'elle a révélé de notre société

Comment ils l'ont vécue, ce qu'ils en disent, ce qu'ils proposent

Commentaires et analyses de personnalités de OLD'UP





L'intérêt suscité par la première enquête menée par OLD'UP pendant le premier confinement (mars-mai 2020) a été tel que l'envie est venue très vite de continuer le travail et d'approfondir la réflexion.

Les personnes âgées, considérées à tort ou à raison comme les principales victimes du virus et à ce titre particulièrement incitées à la prudence voire à l'auto-isolement, avaient clairement besoin de faire entendre leur voix, sans intermédiaire. 19 personnes représentatives de profils-types, choisies parmi les 5385 vieux ayant participé à la première enquête de OLD'UP ont joué le jeu de l'entretien individuel en profondeur.

Parallèlement, quatre groupes ont été constitués pour réfléchir collectivement sur un certain nombre d'idées reçues véhiculées pendant la crise sanitaire à propos des personnes âgées.

Ces témoignages avaient pour objectif de mieux comprendre ce qui se joue chez les vieux en période de crise et de mettre en lumière leurs besoins, leurs difficultés, mais aussi leurs forces, leurs compétences, leurs capacités d'adaptation et d'apprentissage.

Toutes les réponses, commentaires, idées et propositions émises au cours de ces entretiens et groupes de réflexion ont été recueillis par des membres de OLD'UP puis compilés et analysés avec le bureau d'études émiCité. Précisons que si le travail portait théoriquement sur le premier confinement, les personnes écoutées ont pour la plupart eu besoin d'évoquer le second.

L'originalité et l'intérêt de ces enquêtes tiennent beaucoup au fait qu'il s'agit d'une démarche pensée, conçue, organisée et diffusée par des vieux et pour des vieux.

Après réalisation et diffusion du rapport final, plusieurs personnalités liées à un titre ou un autre à l'enquête ont souhaité réagir, chacune avec sa sensibilité, son vécu et sa personnalité. Leurs propos mis en forme figurent dans ce livret, en appui ou en contrepoint de la présentation des principaux enseignements de l'étude.

Ce long et patient travail – du recueil des témoignages à la rédaction des rapports en passant par l'analyse des données – n'aurait pas été possible sans le soutien financier de la CNSA et de la Fondation de France.

UNE EXPÉRIENCE HORS DU TEMPS

Docteur Marie-Françoise Fuchs,
présidente d'honneur et fondatrice de OLD'UP

« Le premier confinement a été une expérience réellement hors du commun. Il est arrivé soudainement et il a touché tout le monde de la même façon. Comme nous avons très peur de la maladie, nous avons obéi sans nous révolter. Nous avons accepté de prendre toutes les précautions requises. Nous voulions nous protéger et ne pas aller à l'hôpital. Nous étions d'accord pour les restrictions de liberté, qui étaient les mêmes pour tous.

Et nous avons eu du temps. Un temps neuf et inexploré qu'on n'avait jamais connu auparavant. Nous étions chez nous, totalement maîtres de ce temps qui nous était donné. Nous avons fait du rangement, nous avons réorganisé nos intérieurs. Nous avons appelé des gens perdus de vue qui sont ainsi remontés du passé. Nous avons refait des gâteaux. Nous avons découvert nos voisins. Certains ont inventé des jeux, exprimé leur créativité, réalisé des projets qui attendaient depuis longtemps dans un tiroir.

Bien sûr, tout le monde n'a pas vécu ce confinement dans de bonnes conditions. Le manque d'espace, l'absence de jardin, la présence continue des enfants n'ont pas toujours facilité les choses. A mon grand âge, je n'ai pas été confrontée à une cohabitation intergénérationnelle forte. J'ai aussi le privilège de ne pas être seule. Avec mon mari, nous avons beaucoup parlé, joué, fait des projets. Je n'ai pas souffert de la solitude, contrairement à de nombreuses personnes âgées, voire très âgées, enfermées dans des EHPAD ou chez elles. Je l'ai bien vu autour de moi.

Le premier confinement a eu un certain nombre d'effets positifs, il faut bien le dire. A OLD'UP, nous nous sommes massivement convertis aux visio-conférences en Zoom. Au début, personne ne maîtrisait grand-chose et nous nous y sommes mis par la force des choses, réalisant des progrès en informatique inattendus. Ce savoir que nous avons acquis, nous ne le perdrons pas. Nous avons aussi découvert le commerce en ligne. C'est tout de même bien pratique de commander un livre en quelques clics et de le voir arriver à domicile le lendemain !

Et cela nous a permis de prendre conscience que nous avons encore une capacité d'apprendre et de créer, même à nos âges.

Nous avons retrouvé de vieux amis, réappris la solidarité entre proches. Le confinement a aussi transformé nos habitudes de vie, sans doute durablement. Par exemple, je gère mon temps différemment, avec moins de contraintes. Je me lève plus tard qu'avant. Pourquoi pas ? Et même si le contact physique, réel, est indispensable, même si j'ai eu grand plaisir à retrouver une vie sociale, j'ai moins envie de participer à des grands meetings ou des fêtes de famille. Je suis bien à la maison. Peut-être encore un peu par crainte ? En tout cas, je pense que nous évoluerons vers des modes de communication hybrides.

La ville a montré ses limites à l'occasion de la crise sanitaire. On s'est aperçu que l'espace et la nature étaient des atouts précieux dont on peut difficilement se passer surtout si on a des enfants. Des gens sont partis s'installer à la campagne pour changer de vie.

Ce premier confinement de mars 2020, si drastique qu'il fût, ne s'est en définitive pas trop mal passé parce que nous avons confiance. Nous pensions que la situation était provisoire. Qu'après quelques semaines nous pourrions passer à autre chose et ne plus en parler. Malheureusement, cet espoir était vain ! La crise s'étire en longueur. Nous avons fait le troisième vaccin... Va-t-il falloir recommencer ? Combien de temps encore ? Bien sûr, nous ne sommes pas confinés comme au début, tout est ouvert, mais ça n'a jamais cessé de ne pas s'arrêter. Et nous avons peur que ça ne s'arrête jamais ! En tout cas, nous avons le sentiment que nous ne sommes pas au bout de nos peines. Et c'est pourquoi cette enquête de OLD'UP est si importante. Parce qu'elle s'attaque à un fait de société majeur, qui concerne particulièrement les vieux. J'y ai moi-même participé, en répondant au questionnaire. Je n'étais pas la seule, loin de là ! Les vieux étaient contents qu'on écoute leur avis, qu'on s'intéresse à leur vécu. Au fil des mois, on les a traités comme s'ils n'avaient rien à dire, ce qui est complètement faux bien sûr. La preuve par les résultats de l'enquête !



L'APPORT INDISPENSABLE DE L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Si les méthodes traditionnelles d'investigation (questionnaires, entretiens individuels, focus groups...) ont été privilégiées pour mener à bien cette seconde enquête OLD'UP, c'est l'Intelligence Artificielle qui a permis de partir sur de bonnes bases. En effet, un algorithme de catégorisation automatique a été spécialement conçu par deux chercheurs de l'IMT Lille Douai pour traiter les 5385 réponses au questionnaire de la première enquête et définir des profils-types à partir desquels seraient choisies 19 personnes représentatives du panel initial. L'Intelligence Artificielle a ainsi permis d'éviter des biais dans la sélection des répondants, biais qui auraient pu fausser les résultats en accordant trop ou pas assez d'importance à certains profils.

LE VÉCU DES CONFINEMENTS

Des expériences différentes, en fonction de chaque situation

Selon leur âge, leur situation (en ville ou à la campagne, petitement logés ou non, seuls ou avec une vie de famille...) et leur tempérament, les vieux interrogés font part d'expériences et de ressentis très divers.

Flore, 77 ans, était « anesthésiée, terrorisée » par la crise sanitaire. Ce qui n'a pas été le cas de **Rose-Marie, 70 ans** : « Je l'ai vécu assez bien je dois dire. Comme je vis seule et depuis longtemps, je suis habituée à m'occuper. (...) J'ai la chance de ne pas souffrir d'ennui. »

Pour **Armand, 88 ans**, « c'était presque la joie, Paris était paisible et j'ai pu faire tranquillement le tour du Jardin du Luxembourg. » Joie aussi, et souvenir d'enfance pour **Madeleine, 82 ans** : « J'étais en Ariège. J'ai peut-être revécu un printemps à la campagne pour la première fois depuis l'âge de 3 ou 4 ans. Avec un temps magnifique, c'est irremplaçable. »

Béatrice, 72 ans, est moins enthousiaste :

« Ça a été très très dur. Je n'avais plus de lien social, or je faisais beaucoup de gym, j'allais à l'Opéra, au théâtre... »

Le second confinement, moins strict, a été globalement mieux vécu, même si les contraintes, pas toujours très cohérentes, ont créé un sentiment de lassitude. Quelques libertés ont même été prises à l'occasion : « Avec mon compagnon, nous avons fait des balades avec dépassement de l'heure et de l'espace autorisés. » **Flore, 72 ans**.

Et **Christiane, 68 ans** : « J'avoue avoir été beaucoup moins sérieuse. J'ai développé des systèmes de précaution, une stratégie pour ne pas être isolée en partageant de bons moments. Par exemple, j'ai fait très attention à Noël, j'ai vu mes enfants dans la maison de famille, ils s'étaient tous fait tester avant de venir. »

Se soucier des autres avant de penser à soi

Cibles prioritaires d'une grande partie des mesures, les vieux interrogés pendant l'enquête ont montré qu'ils se souciaient plus des autres – les enfants, les étudiants, leurs aînés souvent en EHPAD... – que d'eux-mêmes.

« Nous avons été effrayés de voir les contraintes imposées aux actifs et surtout aux jeunes, privés d'un enseignement normal » dit **Mireille, 77 ans**. Beaucoup de personnes interrogées se sentent avantagées par rapport aux plus jeunes et le reconnaissent : « Nous, les retraités, nous avons un revenu régulier, mais pour les autres, les perspectives du chômage sont inquiétantes et tout le monde n'a pas la chance d'avoir des liens avec ses enfants, comme moi. » **Véronique, 75 ans**.

Les vieux enfermés dans les EHPAD pendant la crise suscitent effroi et compassion. « J'ai une tante très âgée qui vit en EHPAD pas très loin de chez nous. Ses enfants ne pouvaient plus venir la voir donc c'est moi qui m'occupais du lien avec les équipes d'aide. Et j'allais la voir selon les possibilités, cela dépendait des cas de covid qu'ils avaient. En plus on devait y aller en visites séparées. C'est-à-dire que des fois on pouvait y aller, des fois non » **Evelyne, 71 ans**. « Je connais bien le problème des EHPAD, mes parents y sont allés. Des fins de vie comme ça, prolongées, c'est terrifiant. Ces jours-ci, le problème de l'isolement des gens âgés est à discuter : ça a des avantages parce que ça diminue le nombre de lits occupés à l'hôpital, mais les problèmes d'isolement sont dramatiques. » **Violette, 78 ans**.



PENDANT LES CONFINEMENTS, LES VIEUX SONT RESTÉS ACTIFS ET S'EN SONT DONNÉ LES MOYENS

Tirer profit du temps offert



Les vieux de l'enquête OLD'UP ne sont pas restés inactifs pendant les confinements, bien au contraire. Faisant montre d'une capacité d'adaptation remarquable, ils ont profité de ce temps long offert pour réfléchir, prendre du temps pour eux, lire ou se promener, se lancer dans des projets longtemps repoussés, échanger avec les autres...

Les outils numériques ont été largement mis à profit pour conserver liens et activités. [Rose-Marie, 70 ans](#), raconte son expérience : « Moi, j'aime beaucoup écrire, j'anime d'ailleurs un atelier d'écriture aux Lilas où je vis. Je l'ai mis sur pied avec d'autres pendant le premier confinement, nous utilisons WhatsApp. Nous travaillons par petits groupes. Habituellement nous sommes 12 mais là nous n'étions plus que 6. Nous faisons de l'écriture et, la semaine suivante, la lecture des textes que nous avons écrits. Cela a très bien marché et nous gardons le lien entre nous. »

Certains ont ouvert des chantiers nouveaux : « J'ai entrepris l'histoire de ma famille. Il y avait quelque chose de l'histoire de mes parents et grands-parents qui devait s'accorder à l'époque. Ce sentiment d'être tous ensemble, dans quelque chose qui était une sorte d'exploit personnel. » [Paulette, 73 ans](#). D'autres ont souhaité développer leur pensée en la confrontant au contexte actuel : « J'étais déjà sensibilisée de par mon métier à la situation de vulnérabilité, mais le fait de la vivre personnellement en direct m'a amenée à m'interroger et à me dire : je ne vais pas reprendre les choses de la même façon après. » [Evelyne, 71 ans](#). « Nous avons mis à profit ce temps du confinement pour méditer et partager nos réflexions sur notre vulnérabilité (la nôtre, mais aussi celle de tous les humains quel que soit leur âge) et notre finitude. Nous devons apprivoiser la perspective de la mort. »



LES VIEUX ONT DES CHOSES À DIRE ET ILS NE SE TAIRONT PLUS !

Martine Gruère, psychologue, vice-présidente de OLD'UP

« Cette double enquête menée par OLD'UP pendant le confinement, ce fut d'abord une aventure commune extraordinaire. Tout est allé très vite. Dès l'annonce du premier confinement, en mars 2020, quelques nonagénaires de OLD'UP ont réagi spontanément : il faut faire quelque chose, on ne va pas se laisser faire sans rien dire, maintenons les liens, intéressons-nous les uns aux autres, échangeons intelligemment, agissons... Il y avait beaucoup d'énergie et d'enthousiasme, une vraie flamme qui ne nous a jamais quittés !

Très peu de temps après ce premier élan spontané, la Fondation de France, très réactive elle aussi, a proposé d'aider différents projets liés à la crise sanitaire. Ce coup de pouce inattendu mais bienvenu nous a donné un coup d'accélérateur et nous a permis de mettre en place une véritable enquête. Nous avons travaillé avec le bureau d'études émiCité et réfléchi ensemble aux questions qu'il fallait poser, aux enjeux qu'il fallait cerner.

Nous avons rapidement ouvert un numéro vert. Nous connaissions cette technique pour l'avoir déjà utilisée dans nos vies passées. C'est simple et pas cher ! Nous étions chacun d'astreinte deux heures par jour pour répondre aux appels, mais il ne se passait pas grand-chose...

Un second coup de pouce est arrivé sous la forme d'une émission de radio. Philippe Bertrand a parlé de notre enquête sur France Inter et nous avons immédiatement été submergés ! Nous avons recueilli plus de 5000 témoignages, vous imaginez ? Nous nous relayions au téléphone. Il fallait tenir l'appareil et prendre des notes en même temps. Et cela appelait sans discontinuer. Tout le monde voulait nous parler, témoigner, raconter. Nous sommes toujours restés motivés et impliqués. A l'écoute.

Qu'avons-nous appris de la première enquête ? Que **les vieux, quel que soit leur âge, ont des choses à dire**. Et qu'ils veulent être entendus sans qu'on prenne des décisions à leur place. Nous avons aussi découvert qu'ils n'allaient pas si mal que ça, contrairement à ce qu'on entendait quotidiennement dans les médias. Ils riaient, ils étaient vivants, ils s'intéressaient aux autres, ils profitaient du temps qui leur était donné...



Le virus continuant à circuler et les confinements se succédant, nous ne pouvions mettre un terme à notre étude. Il fallait continuer, approfondir, répondre aux attentes que nous avons suscitées ! L'intelligence artificielle a permis à notre projet de prendre de l'ampleur. Pour la première enquête, nous n'avions traité que 500 réponses (ce qui est déjà beaucoup !). Avec l'intelligence artificielle, nous avons pu analyser la totalité des questionnaires, puis construire des profils-types à partir desquels nous avons identifié 20 personnes représentatives avec lesquelles nous pourrions mener des entretiens en profondeur. Nous avons également créé des groupes de réflexion mêlant des participants parisiens et provinciaux. Pour cette seconde phase de l'enquête, nous avons bénéficié de l'aide de la CNSA.

La première proposition qui émerge de tout ce travail me paraît extrêmement intéressante et très « oldupienne » : **avant de tout révolutionner, changeons le regard que nous portons sur nous-mêmes.** C'est exactement cela que nous défendons à OLD'UP. Changeons notre manière d'être au monde, prenons le pouvoir, osons parler, parlons de nous-mêmes, de ce que nous ressentons, de ce que nous vivons. Ne laissons personne le faire à notre place. Dans notre monde occidental, l'identité c'est le travail. Quand on n'a plus de travail, du jour au lendemain, on perd son identité, sa légitimité, sa voix au chapitre. Au mieux, nous sommes cantonnés au rôle de grands-parents (mais tous les vieux n'ont pas de petits-enfants !). Nous sommes partagés entre un sentiment de révolte (je ne suis pas qui vous croyez que je suis) et un sentiment d'acceptation (je me contente de la place que vous voulez bien me laisser). C'est très violent. On nous dit tu es payé, dis merci et tais-toi ! Il se passe d'ailleurs quelque chose d'assez similaire avec nos propres enfants : ils nous racontent leur vie, ils parlent d'eux et ils présupposent que nous n'avons rien à dire. Mais c'est faux !

Autre proposition forte issue de l'enquête : il faut changer le regard des autres sur les vieux. Certes. Mais je ne crois pas aux prescriptions, aux obligations, aux quotas. Si nous occupons notre vraie place, en l'assumant totalement, les autres auront naturellement de nous une perception différente. A la télévision, on voit beaucoup de journalistes âgés de 70 ou 80 ans. Quand ils parlent, ils ne le font pas en tant que représentants de la classe des vieux, mais en tant que journalistes ayant accumulé compétence et expérience au fil des années. Même chose pour les sénateurs : on oublie qu'ils sont vieux car ils sont d'abord sénateurs !

Comme il existe des « malades-experts », nous revendiquons d'être des « vieux-experts ». **Nous demandons à être consultés pour les politiques et les projets qui nous concernent.** Un exemple parmi tant d'autres : aujourd'hui, c'est la mode, on installe des crèches à côté des EHPAD et tout le monde s'extasie et se congratule. A-t-on demandé aux vieux ce qu'ils en pensent ? Les petits, c'est fatigant, c'est bruyant, c'est plaisant de les voir de loin mais avons-nous besoin de ce genre de stimulation ? La question mérite au moins d'être posée ! Un autre exemple, plus personnel. Mes parents ont plus de 90 ans. Ils aiment beaucoup qu'on leur rende visite mais au bout de trois quarts d'heure environ, ils font un petit geste pour signifier que c'est fini, ils se sont « rassemblés » pour être vraiment présents dans la relation, mais cela ne peut durer qu'un bref moment. C'est ainsi. Qui le sait ? Qui le dit ?

Tout ce qui concerne les vieux est pensé par des gens en activité. Nombreux sont les EHPAD où l'on ne sert pas de vin aux résidents. Pourquoi ? De quel droit nous interdit-on ce plaisir ? Tout espace conçu pour les vieux devrait être pensé en amont avec notre concours.

L'intergénérationnel est un sujet en vogue. Pourquoi pas, mais il ne faut pas que ce soit factice. Des jeunes font leur service civique en allant rendre visite à des vieux en EHPAD. Ils bougent, ils parlent, ils sont vivants et distrayants, c'est mieux que rien. De leur côté, les politiques sont contents : ils occupent des jeunes pendant six mois et avec un peu de chance, certains reviendront travailler avec des personnes âgées. Mais ne faut-il pas questionner ces pratiques au lieu de plaquer sur des problèmes des solutions toutes faites ? N'avons-nous pas intérêt à réfléchir tous ensemble ? Savons-nous vraiment ce qu'est un vieux ? Ce n'est pas simplement un corps qui se dégrade, c'est une personne entière. Avec des idées, des propositions, une énergie, un pouvoir de séduction. C'est ce que je dis et, grâce à OLD'UP, je le dis avec force et à voix haute !



Franchir le pas du numérique ou développer sa pratique

Selon la première enquête de OLD'UP, 44% des répondants de plus de 70 ans utilisent internet tous les jours (c'est 78% pour l'ensemble de la population). Ce chiffre est remarquable, s'agissant de personnes nées bien avant la révolution numérique et ayant passé l'essentiel de leur vie professionnelle sans internet. Elles ont donc fait l'effort d'acquérir tardivement cette culture qui est quasiment naturelle pour les jeunes générations.

Le rapport entretenu avec les outils numériques permet de distinguer différentes grandes catégories d'utilisateurs.

Il y a tout d'abord les utilisateurs aguerris qui ont, bien sûr, maintenu voire approfondi leur pratique. « Nous sommes un petit groupe de quatre amies, on skype tous les dimanches à 18h30, pour l'apéro », raconte **Paulette, 73 ans**. **Violette, 78 ans**, maîtrise tous les réseaux : « Je suis des cours d'histoire de l'art et cette année ils se passent en visio-conférence. Les écouter, les transcrire, cela prend du temps. Avec WhatsApp, je suis tout le temps en relation avec la famille et les amis de province. Et j'utilise aussi Zoom ou Skype car j'ai un neveu en Suède et une amie en Italie. »

D'autres ont profité des confinements pour se perfectionner ou découvrir de nouvelles fonctionnalités, comme **Jean** : « Ce qui est arrivé de nouveau pendant la crise, c'est Zoom. Toutes les réunions d'associations se font en Zoom. J'ai appris. D'ailleurs, il faut maintenant que j'organise moi-même une réunion... »

Mais les nouveaux outils numériques ne suscitent pas un enthousiasme universel. Certaines personnes ayant participé à l'enquête se classent dans la catégorie des non-usagers, comme par exemple **Mireille, 77 ans** : « Je n'étais pas familiarisée avec les outils type Skype ou WhatsApp. J'ai fait quelques essais mais sans conviction. Cela ne remplace en rien le contact présentiel. » C'est surtout la limite de ce type de communication qui est soulignée dans les groupes de réflexion : « La communication numérique est une communication plus faible car on a besoin de la présence, du contact humain. Le son et l'image ne suffisent pas. » En outre, des craintes concernant la sécurité, le traçage voire l'addiction sont évoquées.

Que l'on soit réticent, hésitant, méfiant, apôtre fervent ou utilisateur chevronné, nul ne nie le fait que les outils numériques ont permis de maintenir des liens et que les confinements ont accentué l'isolement des personnes non connectées. L'inclusion numérique est devenue un enjeu vital. « Les petits vieux ne sont pas

très à l'aise avec le numérique et la question se pose avec acuité aujourd'hui car beaucoup d'opérations qui se faisaient avant avec une médiation humaine ne sont plus accessibles qu'en ligne. Il y a l'aspect technique et, souvent, il y a des besoins de confidentialité, par exemple des données personnelles, financières ou autres. Des initiatives gouvernementales ont été prises ces dernières années. Se former à ces procédures administratives nécessite une intervention humaine. C'est plus facile de faire ces démarches de chez soi que d'aller à un guichet mais il faut se faire aider. Le besoin d'aide ne concerne pas quelques milliers de personnes. Il concerne une douzaine de millions de personnes en France. C'est un besoin massif et donc il faut trouver des solutions à l'échelle du besoin. » Lors des discussions, l'accent est également mis sur les inégalités d'accès au numérique.

ISOLEMENT ET PERTE DES RELATIONS SOCIALES : LES EFFETS DÉLÉTÈRES DU CONFINEMENT

Le bien-être matériel n'empêche pas la souffrance affective

Les personnes interrogées par OLD'UP se sentent souvent privilégiées sur le plan matériel. « Je suis privilégié, mon appartement est spacieux, dans une résidence agréable et j'ai la possibilité de recevoir l'aide de mes enfants », dit **Patrick, 76 ans**. Le fait d'être retraité est perçu comme une sorte d'avantage par rapport aux autres : « Pendant le confinement, j'ai commencé à écrire des nouvelles. Le titre serait J'ai vécu 70 ans de paix, de liberté et de prospérité. Aujourd'hui, tout le monde se plaint de tout mais j'ai vécu 70 ans sans vivre de guerre sur mon territoire, de liberté complète et de prospérité. Je crois qu'il faut quand même le dire. Il faut que nous, les personnes âgées, le disions et le répétons. »

Cette relative aisance matérielle n'a pas empêché les vieux de souffrir pendant les confinements, à cause de la perte des liens sociaux. « La privation la plus forte a été de ne pas voir mes enfants et petits-enfants. Pour le reste, on n'est pas en Birmanie. » **Patrick, 76 ans**. « Je déplore de ne plus pouvoir aller voir les amis en EHPAD. » **Louis, 75 ans**. « Je n'ai pas vu mes amies depuis mars, cela m'est très pénible. On rigolait ensemble, on était à l'aise. Plus rien, c'est dramatique. On évite de se retrouver. » **Nicole, 71 ans**.



L'ENQUÊTE OLD'UP EN PERSPECTIVE SOCIOLOGIQUE

Blandine Destremau, sociologue, co-présidente du Comité Scientifique de OLD'UP

« L'enquête menée par OLD'UP, dont les résultats sont présentés ici, me semble remarquable par son ampleur et ses résultats : « les vieux » interrogés y expriment des soucis qui vont bien au-delà des dimensions matérielles de la vie, et qui témoignent de leur réflexion sur la situation qui leur a été imposée, comme au reste de la population, pendant le confinement et, au-delà, les longs mois de pandémie.

Les répondants à l'enquête par questionnaire ont été recrutés en partie par annonce à la radio, mais pour une bonne part par proximité : une personne interrogée parmi les relations des enquêteurs a suggéré d'autres interlocuteurs. L'enquête a été menée à la fois en ligne et par téléphone, ce qui a permis d'inclure des personnes pour qui l'usage des outils numériques et d'internet était compliqué. L'enquête a été prolongée par une analyse des réponses aux questions ouvertes et des entretiens approfondis auprès de 4 personnes pour chacun des 5 profils-types de répondants identifiés.

Cette méthode conduit à une homogénéité relativement forte du milieu d'appartenance des enquêtés. C'est ce que précise la note méthodologique de l'enquête : « la population de répondants est sociologiquement proche des membres de l'association c'est-à-dire majoritairement d'anciens cadres de professions intellectuelles ».

Pourtant, les réponses obtenues dans l'enquête de OLD'UP montrent que « le bien-être matériel n'empêche pas la souffrance affective » et la perte des liens sociaux. Le confinement a eu « des conséquences importantes sur la santé mentale » des personnes âgées interrogées : dépression, démoralisation ou angoisse. La crise sanitaire a « accentué leur fragilité, tant sur le plan moral que physique ».

Ces réponses mettent aussi en lumière la richesse des réflexions de personnes qui se sont senties stigmatisées par les discours médiatiques et réduites au statut de bénéficiaires passifs de mesures de protection, et qui revendiquent de pouvoir participer aux décisions et d'être entendues sur leurs choix et besoins.

Ces enquêtés, qui se sentent souvent « privilégiés » du point de vue de leur état de santé, et de leurs conditions de vie et de logement, expriment non seulement un souci d'eux-mêmes, en tentant d'occuper au mieux les temps de confinement et d'éloignement social et familial ; mais aussi, très significativement, un souci pour les autres : pour d'autres vieux plus isolés et pour des proches souffrant de l'interruption de leurs activités professionnelles ou de leurs études. Loin de souscrire à l'idée d'être une charge et caractérisés par leur vulnérabilité, les vieux de cette enquête se sont efforcés de maintenir voire renforcer leurs relations de solidarité avec leur génération et les plus jeunes, malgré la distance imposée.

Du fait de la relative homogénéité sociale des répondants, les résultats de l'enquête OLD'UP diffèrent de ceux des enquêtes des Petits Frères des Pauvres. Ces dernières ont été menées auprès de panels d'environ 1500 personnes de 60 ans et plus, représentatifs de la population française : les échantillons ont été construits selon la méthode des quotas appliquée aux variables de sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle, région et catégorie d'agglomération. Début 2021, l'enquête quantitative publiée en juin 2020 sur les effets du confinement a été approfondie par une série d'entretiens menée auprès de 100 personnes réparties dans cinq territoires.

S'adressant à des tranches d'âge plus étalées que OLD'UP, et à une répartition plus diversifiée de milieux sociaux, de contextes conjugaux, de modes et de lieux de vie, cette enquête des Petits Frères des Pauvres met en lumière les difficultés et l'isolement de très nombreuses personnes âgées, en particulier pendant le confinement et les mois de pandémie. Nombre d'entre elles ont souffert du manque de contact physique et affectif, du traitement médiatique de la crise, d'une vision de la société qui ramène de facto la vieillesse à la pathologie et à la fragilité et d'un sentiment d'exclusion. Pour autant, la crise a aussi engendré un resserrement des liens intergénérationnels au sein de la cellule familiale.

L'enquête des Petits Frères des Pauvres témoigne de l'impact déterminant des conditions de vie, des vulnérabilités et de la fragilité des liens sociaux sur le vécu de cette période : le confinement et la pandémie ont été d'autant mieux vécus lorsque les conditions matérielles, financières et lorsque le niveau des contacts préexistants sont déjà élevés. 45 % des personnes interrogées avec des revenus mensuels inférieurs à 1000 € ont mal vécu le confinement, contre 18 % des personnes avec des revenus supérieurs à 2000 € mensuels.



Pour autant, les deux enquêtes proposent des pistes d'action dans lesquelles tout un chacun peut s'engager. Un point extrêmement riche de l'enquête menée par OLD'UP est qu'elle se clôt sur une liste de propositions pour changer le regard des vieux sur eux-mêmes et les encourager à adopter des positionnements positifs ; changer le regard des autres sur eux et valoriser leur place dans des environnements familiaux, sociaux ou associatifs ; et se présenter comme experts de leur condition de vieux. Il s'agit d'un véritable programme d'action, au centre duquel la consolidation des relations intergénérationnelles serait garante de solidarité et d'enrichissement pour tous.



Les conséquences du confinement sur la santé mentale

Les confinements et leurs cortèges de restrictions et d'obligations ne pouvaient rester sans effet sur la santé mentale des confinés et ceux-ci ont plus ou moins bien encaissé le choc, se sentant « démoralisés », « tristes » ou « angoissés ».

« Le moral est tombé très bas et les contacts se sont ralentis au point de pratiquement disparaître. La reprise de la vie associative nous semble maintenant très hypothétique et l'envie en a quasiment disparu. » Mireille, 77 ans. « Mais je dirais encore plus que c'est l'impuissance : quand on a construit sa vie de façon relativement indépendante avec l'illusion qu'on maîtrisait ce qu'on faisait. Là on est soumis à des décisions qu'on ne comprend pas. » Paulette, 73 ans.

Les résidents en EHPAD, qui ont été particulièrement isolés, suscitent encore plus d'inquiétude. « J'ai un sentiment de colère pour ce qui s'est passé dans les EHPAD : là aussi il y a plus de dégâts liés aux mesures d'enfermement qu'au virus lui-même. » Mireille, 77 ans. « En EPHAD, le désespoir a touché les résidents : pas de visites de proches, le personnel surchargé, et que des murs à regarder ! »

La crise sanitaire a contribué à accentuer la fragilité des vieux

Si les confinements visaient à préserver la survie biologique, ils n'ont pas pris en compte les autres dimensions de la vie humaine et ont fortement fragilisé les vieux, tant sur le plan moral que physique. « Le confinement m'a fragilisée. Des douleurs et des impossibilités nouvelles sont apparues, et je dois faire avec maintenant. »

Mais ce n'est pas parce qu'on est plus fragile sur le plan physique qu'on n'est plus capable de prendre des décisions. « Ceux qui nous adjoignent de nous confiner ne se rendent pas compte que dans peu de temps, ils seront dans la même situation que nous et des jeunes prennent des décisions sans se demander ce qu'ils feront quand ils seront vieux. » Les vieux auraient aimé qu'on prenne mieux en compte leur ressenti profond. « Pour l'extérieur, ce qui est important, c'est de maintenir notre vie biologique. Garantir notre survie. Mais ce que je ressens à l'intérieur n'intéresse pas grand monde. » Un autre témoignage abonde dans le même sens : « S'il existe une fragilité chez les personnes âgées, c'est une fragilité physique, mais cela ne nous infantilise pas pour autant. On se plaint beaucoup des termes infantilisants qui sont employés pour parler de nous. Il y a des choses que je ne peux plus faire mais je reste capable de réfléchir et d'adapter mon comportement aux situations. »

URGENCE SANITAIRE OU PAS, LES VIEUX ENTENDENT RESTER LIBRES, RESPONSABLES ET UTILES

Atteinte aux libertés et infantilisation

Comme tout le monde, les vieux n'ont pas apprécié de renoncer à leurs libertés. Mais surtout, ils n'ont pas du tout apprécié que l'on prenne des décisions à leur place, sans demander leur avis. Ils veulent être responsabilisés. « Pourquoi ne pas laisser les personnes âgées décider elles-mêmes de leur comportement ? Nous sommes responsables ! » « Nous sommes toujours des citoyens à part entière. Il ne convient pas de nous infantiliser ni de nous cacher dans des EHPAD comme on mettrait la poussière sous le tapis ! » renchérit Mireille, 77 ans. Qui ajoute, agacée : « Je ne supporte pas d'entendre que la jeunesse a été sacrifiée pour sauver la vie des plus fragiles, les vieux. Mais les fragiles n'ont rien demandé. Ils ont adapté leurs conditions de vie à la situation. Ils auraient de beaucoup préféré voir les jeunes continuer à vivre même si le risque pour eux était plus élevé. » Elle réclame « le droit de donner notre avis sur la façon dont nous voulons vivre notre vieillesse et notre fin de vie. »

Différencier les générations, une stratégie complexe à mettre en œuvre

La crise sanitaire telle qu'elle a été gérée en France a réactivé l'idée de guerre des générations. Et cela a beaucoup gêné les personnes interrogées, qui pointent les dangers de certains discours, pour le présent et le futur. « Je pense que le covid a cristallisé des tendances, pas les meilleures, qui existaient dans la société. Par exemple le dédagisme des générations qui encombrant. » « On a souffert aussi des propos des jeunes qui étaient péremptores vis-à-vis du confinement des personnes âgées, empêchant les grands-parents de sortir de chez eux. »



PARLER, DÉDRAMATISER LA MORT

Jean-Luc Noël, psychologue clinicien, co-président du Comité Scientifique de OLD'UP

« Je trouve formidable que OLD'UP ait entrepris cette enquête. J'ai lu le rapport qui a été remis au CNSA et cela m'a beaucoup parlé. J'y ai retrouvé toute la complexité de ce qui s'est joué avec les vieux pendant la crise sanitaire. »

En EHPAD, des mesures draconiennes ont parfois été appliquées sans débat ni nuances. Dans de trop nombreux lieux, cette absence d'accompagnement a conduit à une sorte d'infantilisation des personnes âgées qui va de pair avec le déni de la mort. Or, la réalité de la mort est présente au quotidien chez la plupart des vieux, et pas forcément de manière dramatique. Pourquoi ne pas la penser, pourquoi ne pas en parler ?

Je me souviens d'une anecdote, le premier jour du confinement dans un EHPAD. Tout le personnel était complètement paniqué. Une vieille dame a dit avec humour : si je meurs du covid, au moins je ne mourrai pas seule ! L'important n'est pas de savoir quand nous allons mourir, mais comment. L'important, c'est la qualité du temps qui reste à vivre.

Nous avons tous subi au début de la crise quelque chose que nous ne comprenions pas. Mais ensuite, on aurait pu prendre le temps de réfléchir à ce qui était vraiment important. La notion de risque, par exemple, était à évaluer, à soupeser. Protéger un jeune ou un vieux de 95 ans, ce n'est pas la même chose.

Dans l'urgence, il fallait prendre des décisions et les premières mesures imposées étaient très violentes. Le temps passant, ces mesures méritaient peut-être d'être discutées. Dans les EHPAD, l'interprétation des textes de l'ARS était laissée à la direction de l'établissement. Certains responsables ont joué une surprotection mortifère et les règles n'étaient pas appliquées de la même manière partout. Ce fut une autre violence envers les vieux : les mesures étaient drastiques et leur application aléatoire selon le lieu et la décision de l'accompagnant. Les visites étaient interdites, autorisées, sous conditions... c'était un peu la loterie ! Les disparités étaient très grandes d'un établissement à l'autre. Certaines équipes pensaient bien faire en fermant toutes les vannes. Mais tout cela manquait de réflexion.

Les confinements ont été une violence pour toutes les générations mais les vieux ont vraiment subi une double peine : les mesures en elles-mêmes et l'interprétation qu'en faisaient ceux qui les appliquaient.

Le rapport d'enquête de OLD'UP porte une vision qui peut aider à bouger les choses car cette vision émane des vieux eux-mêmes. Ils parlent de ce qu'ils ont vécu.

*Ce rapport pourrait tout à fait être utilisé comme un outil de sensibilisation, de formation ou d'accompagnement des professionnels : il faut absolument **apprendre à écouter et prendre en compte la parole des vieux**. Cette parole est singulière. Il faut sortir des stéréotypes et cesser de dire « les vieux, ils... ». Chacun a un vécu qui lui est propre, une expérience singulière.*

On a beaucoup parlé d'un conflit de générations pendant cette crise. Je dirais que les vieux ont joué le rôle de bouc émissaire. S'attaquer à eux, c'est facile, ils ne s'expriment pas ! Cela permettait de déplacer quelque chose de très angoissant. C'est psychologiquement pauvre mais c'est une manière de se défendre comme une autre. Il y aurait des personnes dont la mort est plus légitime que d'autres ?

*Le déni de la mort est plus présent chez les jeunes qui n'ont jamais été confrontés à une réflexion sur la fin de vie, contrairement aux vieux qui vivent avec quotidiennement. **La crise sanitaire a réactivé l'angoisse de la mort**, elle a montré que chacun pouvait être touché. Le virus contamine n'importe qui, contrairement à la vieillesse qui ne s'attrape pas au contact d'un vieux ! On était rattrapé par la réalité de la mort.*

*Nombreuses sont les personnes âgées qui travaillent intimement cette question de la mort. Et elles l'acceptent, ce qui ne les empêche pas de vivre et de profiter de tout ce temps qui leur reste ! Elles pourraient aider les autres, ceux qui sont tétanisés par la peur au point de se réfugier dans le déni. Mais au lieu de les écouter, de prendre en compte leur expérience et leur sagesse, qui pourraient nous aider à mieux vivre, on les infantilise et on les fait taire. Dans les EHPAD, la mort est éludée alors qu'au contraire, il faudrait en parler, pour la dédramatiser. La mort ne doit pas être un tabou. L'EHPAD est un lieu de vie, c'est-à-dire **un lieu où l'on accepte le risque de la mort**. C'est une question essentielle à mettre sur la table. L'enquête de OLD'UP sur la manière dont les vieux ont traversé la crise sanitaire va y contribuer. C'est un point très positif.*



Le déni de la mort

Enfin, cet empressement à protéger les vieux quitte à les enfermer ne traduit-il pas tout simplement l'incapacité de notre société à penser, envisager la mort ? Au risque de s'empêcher de vivre pour ne pas mourir ?

*« Je n'ai pas peur de mourir. (...) Je n'aurai pas de regrets de quitter ce monde. Les enfants sont casés... J'aurais voulu profiter des dernières années comme je l'ai fait précédemment. » **Benoît, 93 ans.***

*« Notre société devrait se tourner vers une réflexion sur la finitude acceptée de la vie et la nécessité de ne pas paniquer comme nous venons de le faire face à l'éventualité de la mort. Se savoir mortel, y réfléchir et l'admettre permet de mieux vivre. » **Mireille, 77 ans.***

Et puisque mort il y aura toujours au bout du compte, l'accompagnement des derniers moments reste essentiel et il a souvent été empêché pendant la crise sanitaire, surtout en EHPAD.

La crise a stigmatisé et discriminé les vieux

Le discours dominant pendant la crise sanitaire a renforcé l'idée que les vieux constituaient un ensemble cohérent aux contours bien délimités. Ce n'est absolument pas le cas.

Tout d'abord, qu'est-ce qu'être vieux ? Avant la crise sanitaire, Jean, retraité, ne s'était même pas posé la question : « *Le premier confinement a été une surprise et surtout, la surprise c'est de savoir que j'étais un vieux, ce que je n'avais pas réalisé avant !* » Jean n'est pas seul : « *Les personnes âgées ça n'existe pas : ce n'est pas la même chose d'avoir 70, 80, ou 90 ans, on ne peut pas mettre tous les vieux dans le même panier.* »

Et puis à quel âge est-on vieux ? Bascule-t-on un beau jour dans la vieillesse ? « *Certains assurent que la vieillesse commence à l'âge de la retraite. Doit-on alors considérer qu'il y a seize millions de personnes fragiles en France qui doivent rester confinées ?* »

Les participants à l'enquête se sont sentis traités à part en raison de leur âge, l'accès à certaines activités leur a même été refusé sous prétexte de les protéger. Ils ont aussi eu l'impression d'être tous systématiquement assimilés aux résidents des EHPAD. « *On nous traite comme des stéréotypes.*



Certaines personnes ne se sentent pas vieilles, mais on leur dit qu'elles sont vieilles. Et on utilise toutes sortes d'arguments pour le leur démontrer, le leur expliquer. » Les vieux seraient devenus « inutiles, à ménager, à mettre de côté pour ne pas avoir à supporter qu'ils soient malades, qu'ils soient une charge. » « On a entendu dire que les vieux coûtent cher, perçoivent leur retraite, ne produisent pas, doivent être protégés. Et on ne précise pas qu'ils consomment (et aident). » Certains vont plus loin et parlent de « glissement pervers de la perception de leur fragilité à celle d'incapacité et d'infantilisation. » Et n'hésitent pas à conclure : « Avec la crise sanitaire, les vieux sont passés du statut de dominant protecteur référent à celui de dominé, infantilisé. »

L'utilité sociale des vieux

Loin de toutes ces représentations schématiques, les vieux se sentent utiles et revendiquent un rôle à jouer dans la société, rôle qu'ils ont continué d'assumer autant que possible et au grand bénéfice de tous pendant la crise sanitaire.

Ils ont tout d'abord aidé, et de bien des manières, leurs enfants et leurs petits-enfants. « Pendant le premier confinement, j'ai été nounou et cantinière, pour mon fils, sa femme et ma petite-fille de 5 ans », dit Flore, 75 ans. « Le temps consacré à la garde et à l'accompagnement des petits enfants n'est pas reconnu. »

Ils s'investissent dans des activités associatives et ils ont généralement maintenu le lien avec les publics dont ils ont la charge pendant les confinements. Une étude menée en 2019 par France Bénévolat montre d'ailleurs que 31% des personnes de plus de 65 ans pratiquent au moins une activité bénévole. Que deviendrait le pays sans l'implication de ces 6 millions de bénévoles ?

Enfin, certaines personnes continuent, même après la retraite, à travailler et à faire bénéficier les autres de leur savoir et de leur expérience. « Je m'occupe de personnes sous protection juridique et, en tant que médecin, j'ai pu aller voir des gens à domicile ou en maison de retraite une ou deux fois par semaine. Si je n'avais pas été médecin, je n'aurais pas pu le faire », explique Evelyne, 71 ans.

LES VIEUX ONT DES CHOSES À DIRE SUR LA CRISE SANITAIRE ET CE QU'ELLE A DONNÉ À VOIR DE NOTRE MONDE

Une gestion de la crise sanitaire souvent critiquée

Lucides et critiques, les vieux n'ont pas toujours apprécié le traitement parfois trop anxiogène de la crise par les autorités et l'omniprésence du sujet dans les médias. « Ce qui me fatigue beaucoup, c'est ce lavage de cerveau permanent sur le covid dans tous les medias. On n'entend parler que de ça. Moi, j'arrête la télé, mais je vois que ça porte sur la tête de mes proches. On ne peut plus rencontrer quelqu'un aujourd'hui sans parler pendant vingt minutes du covid », regrette Jean. « Si on prend la situation des médicaments et des masques, la crise a révélé notre situation de dépendance. Il faut reconquérir notre souveraineté, c'est un mot que j'aime bien dans le domaine de la santé », ajoute Patrick, 76 ans.



LES RÉVÉLATIONS DE LA CRISE

**Brigitte Cadéac, conseillère conjugale et familiale,
vice-présidente de OLD'UP**

« Cette enquête sur le confinement initiée et menée par OLD'UP me semble très importante et, à titre personnel, je me suis particulièrement impliquée dans l'organisation des quatre groupes de réflexion. Les résultats, tels qu'ils ont été présentés dans le rapport final, sont à la hauteur de mes attentes. J'aimerais néanmoins faire part ici de quelques remarques et commentaires personnels qui pourront compléter utilement le tableau général.

Pendant la crise, on a beaucoup parlé de la fragilité des vieux, comme si c'était un fait acquis et universel. Les vieux sont fragiles, il faut les protéger, nous a-t-on répété en boucle sur toutes les ondes. Non ! Un verre en cristal est fragile, c'est dans sa nature, il peut se briser au moindre choc. Mais tous les vieux ne sont pas fragiles. Le terme « vulnérable » me paraît plus adapté. La notion de vulnérabilité est porteuse d'une potentialité. Si on est vulnérable, on peut devenir fragile... ou pas. Dans l'interstice, il y a l'individu, son histoire personnelle, ses ressources, son vécu, ses forces et ses faiblesses. Ce n'est d'ailleurs pas nécessairement une question d'âge : certaines personnes peuvent être plus vulnérables à 65 ans qu'à 90.

Avec le confinement et les mesures sanitaires qui ont été édictées, nombreux sont ceux qui, ayant comme moi dépassé la soixantaine, se sont découverts vieux d'un seul coup. Je le savais au fond de moi mais je ne le sentais pas. Cette condition nouvelle est devenue une réalité qui a pris d'autant plus de poids que nos enfants se sont mis à nous considérer comme des personnes à protéger parce qu'elles risquaient de mourir. Auparavant, nous n'avions pas vraiment d'âge, nous étions simplement, et pour toujours, les parents. Avec le covid, le temps s'est remis en marche et nous a fait basculer dans la catégorie des gens fragiles. Nous ne devons plus nous occuper de nos enfants ni de nos petits-enfants, mais prendre soin de nous. Nous avons été touchés par cette sollicitude inhabituelle mais heureusement elle n'a eu qu'un temps et les choses sont revenues dans l'ordre.

La crise sanitaire a eu un autre effet collatéral qu'il me semble intéressant de souligner : elle a fait prendre conscience de l'existence des EHPAD. Aujourd'hui, tout le monde parle des EHPAD. On sait ce qui s'y passe et comment on y vit. On sait aussi qu'on y meurt, et pas toujours bien accompagné. On a découvert qu'il y a dans ces EHPAD des gens très vieux, et qu'ils sont nombreux. Cette nouvelle classe d'âge – le grand âge –, il va bien falloir s'en occuper. J'ai l'impression que le sujet ne va pas pouvoir être étouffé facilement, les pouvoirs publics vont devoir s'y confronter tôt ou tard. Ils vont devoir aussi trouver des solutions pour améliorer les conditions de tous ceux qui travaillent dans ces établissements, qui ne sont ni médecins ni infirmiers, et dont nous avons admiré le dévouement et le courage. Ils sont précieux et indispensables : comment ferait-on sans eux ?

Enfin, il y a le langage, qui est toujours très révélateur. Pendant la crise, on s'est beaucoup focalisé sur les personnes âgées. Mais que n'a-t-on pas entendu pour les désigner ! Avec « les papis et les mamies », on a vraiment touché le fond, surtout lorsque l'expression a été employée par un responsable politique. Cette manière infantilisante de s'adresser aux vieux ou aux malades est absolument insupportable. On dit « bonjour madame » et pas « comment elle va la petite mamie ? ». A OLD'UP, nous avons fait le choix, entre humour et provocation, de parler des « vieux » et de l'assumer. Mais la réflexion doit se poursuivre. Les mots ont un sens et ils se manipulent avec précaution. De la même manière qu'on a transformé l'adjectif « jeune » en substantif pour désigner toute une classe d'âge, il faudrait peut-être s'accorder sur un nom pour les vieux. Ou bien se dire que c'est impossible parce qu'on ne peut regrouper sous une même appellation des gens aussi différents. Et dans ce cas, on pourrait peut-être parler, après les quadra et les quinquas, de sexa, septua, octo et nona ? Le débat est ouvert et il est loin d'être anecdotique !



Interroger le système de santé et la vie sociale des EHPAD

La crise a mis au jour toutes les faiblesses structurelles de notre système de santé et il n'est pas interdit d'espérer pour le futur « une grande remise à plat. Arrêter de supprimer des établissements et des lits. Former des médecins et des soignants à qui on assurera des conditions de travail et un salaire convenables. Ne surtout plus confier la gestion de crise à des scientifiques hors-sol, obsédés par le risque zéro et la bulle stérile », dit Mireille, 77 ans. Evelyne, 71 ans, veut positiver : « Je crois que la pandémie va peut-être modifier les choses. Si on en tire les bonnes conclusions, ce sera positif, mais seulement si... »

Les enquêtés se montrent aussi très préoccupés par ce qu'ils ont découvert sur les EHPAD. Ils appellent à « repenser l'accompagnement des vieux qui perdent leur autonomie. Permettre au maximum une fin de vie à domicile. Et si cela devient impossible, créer des petites structures, avec du personnel attentif et valorisé, ce qui permettrait une gestion beaucoup plus souple en cas de crise sanitaire. »

La crise, moteur de la solidarité

Du pire peut sortir du bien et un certain nombre de personnes interrogées s'accordent à dire que la crise a révélé bien des qualités et des ressources insoupçonnées. « Il y a eu des moments très positifs de solidarité, ça on l'a vu tout de suite. Le fait d'applaudir les soignants à 20h, c'était un premier pas très important. Et puis il y a eu beaucoup d'actions envers les plus démunis, j'ai suivi ça de près », raconte Béatrice, 72 ans.

La crise servira peut-être même à améliorer le monde d'après, qui sera plus solidaire, plus vert et moins global. « Je pense que cette crise joue un rôle d'accélération de la prise de conscience de la vulnérabilité. Cela a peut-être un effet positif sur le sens des responsabilités de chaque individu », analyse Patrick, 76 ans.

LA CRISE SANITAIRE, UNE OCCASION DE CHANGER LE REGARD PORTÉ SUR LES VIEUX

La crise a mis en évidence des idées préconçues négatives sur les vieux

La crise sanitaire et sa gestion par les autorités politiques et médicales, les précautions prises, le langage utilisé (papi et mamie) ont mis en lumière la nature du regard que la société porte aujourd'hui sur les personnes âgées. L'enquête a révélé quatre *a priori* négatifs selon lesquels les vieux seraient « fragiles », « isolés », « inutiles » et « déconnectés ». Les groupes de réflexion mis en place et animés par OLD'UP avaient pour objectifs d'interroger ces représentations erronées et de formuler des propositions pour les contrebalancer.

Changer de regard sur soi-même

Avant d'espérer changer le regard que la société porte sur eux, les vieux doivent d'abord faire un effort de lucidité et accepter leur vieillesse et ce qu'elle implique. « Nous devons nous regarder sans complaisance, mais aussi sans nous dévaloriser. » « Ne pas nous identifier à nos douleurs, à nos peurs, à nos handicaps. On doit en tenir compte, mais ils ne doivent pas prendre toute la place. Nous sommes plus que cela. »

Cette prise de conscience peut être faite de manière positive et dynamique, comme le préconise OLD'UP. L'association assume et revendique le terme de « vieux » auquel elle se plaît à accoler l'adjectif « debout ». Un seul mot d'ordre chez OLD'UP : « Nous sommes des vieux qui nous reconnaissons comme vieux. » Le regretté Professeur Robert Moulia parlait avec humour et bienveillance des TGV : les « très grands vieux ». OLD'UP veut faire de la vieillesse un temps positif, à rebours de la société qui pense la vieillesse de manière négative. Il faut « cheminer, pas être nostalgique. Ne pas se retirer du monde, comprendre et s'engager pour ce que nous pouvons encore changer en nous et autour de nous, continuer à donner du sens à notre vie. » Mieux encore : « avoir un projet pour éviter de se plaindre. Un petit projet pour un jour, un moyen pour une semaine et un grand projet pour l'année. Si on ne se fixe pas d'objectifs, on n'avance pas ! »



Changer le regard des proches sur les vieux

Changer le regard des autres sur les vieux, c'est d'abord changer le regard des proches et de la famille. Réévaluer son rôle au sein de la cellule familiale, qui a été quelque peu malmené pendant les mois de crise sanitaire, distanciation oblige. « Les vieux doivent peut-être renoncer à une certaine image : celle d'être le pivot, l'acteur indispensable, la mère nourricière qui rassemble sa famille autour d'elle. » Accepter de ne plus être au centre de la relation tout en veillant à ne pas inverser les rôles : « Il ne faut pas laisser les enfants prendre notre rôle de parent. »

Les participants aux enquêtes OLD'UP insistent aussi sur le fait que les vieux doivent accepter d'être aidés s'ils en ont besoin. Ils doivent même – et c'est plus difficile – apprendre à demander de l'aide quand c'est nécessaire. « Nous devons rester autonomes le plus possible vis-à-vis des personnes de notre entourage mais aussi leur laisser une place pour nous rendre service. » « Leur donner l'occasion de nous accompagner et de nous aider lorsque nous en avons besoin peut être un cadeau pour eux comme pour nous. » « Il faut savoir accepter de l'aide et même la solliciter ; cela aide les autres à se sentir utiles. » De nombreux dispositifs existent mais on ne connaît pas toujours leur existence.

Enfin, les personnes interrogées revendiquent une place, si minime soit-elle, dans l'éducation et l'instruction des petits-enfants, nobles tâches auxquelles ils ont souvent contribué par la force des choses pendant les confinements. « Pourquoi les grands-parents sont-ils assignés à une place de garde ? Pourquoi ne pas revendiquer la fonction de les éduquer, de les former aussi ? » Cela ne va pas d'ailleurs pas toujours de soi : « Si on se mêle de l'éducation, c'est souvent téméraire. »



L'INTERGÉNÉRATIONNEL N'EST PAS UNE FORMULE MAGIQUE

Marie Geoffroy, sociologue, membre émérite du Conseil d'Administration de OLD'UP

« Je me souviens qu'au tout début, je ne faisais pas spécialement partie du groupe de OLD'UP qui voulait faire quelque chose très vite face à la crise sanitaire. Je m'y suis intéressée progressivement et j'ai fini par être totalement impliquée. J'ai fait plusieurs entretiens téléphoniques et participé aux réunions de groupe. Et, surtout, j'ai travaillé avec émiCité pour interpréter les résultats. Je pense d'ailleurs que l'apport de OLD'UP pour l'interprétation des données de l'étude a été fondamental, parce que, étant nous-mêmes âgés, nous sommes bien placés pour réfléchir et comprendre la vie des personnes âgées. »

Ce travail collectif a été très enrichissant, il a permis de resserrer les liens au sein de l'association OLD'UP. On sentait une envie de participer, d'apporter sa pierre à l'édifice, tant à Paris qu'en province.

J'ai retranscrit quelques entretiens particulièrement intéressants car hors normes. Je me souviens notamment d'une femme médecin de 62 ans. Tout juste retraitée, elle a proposé ses services quand le gouvernement a fait appel à la réserve. On l'a refusée car elle était trop âgée ! Les directions d'hôpitaux et les institutions ont fait le contraire de ce qu'il fallait faire en négligeant le soutien de personnes, quel que soit leur âge, qui auraient pu être très utiles dans la crise.

Il y aurait beaucoup à dire sur les enseignements apportés par notre étude. Nous avons pu observer un iatus total entre, d'un côté, les idées préconçues sur les vieux telles qu'elles sont véhiculées par la société et, de l'autre, le fait que très nombreuses sont les personnes âgées qui, pendant la crise, ont contribué à maintenir des liens dans les familles. Ce n'était pas toujours facile car le gouvernement incitait continuellement à la prudence et les enfants ont adopté une attitude protectrice vis-à-vis de leurs parents et grands-parents. Au nom de cette protection, ils se sont un peu éloignés, avec le risque que les liens se distendent.

Il ne faut jamais généraliser. **Les personnes âgées, ça n'existe pas, c'est une fiction.** Il n'y a pas un groupe homogène dont tous les éléments fonctionneraient de la même façon. Autant de personnes âgées, autant d'individus.

Les technologies modernes de communication, tant vantées par les médias et même à OLD'UP, ont certes permis à beaucoup de continuer à échanger à distance. Mais elles ne constituent pas une panacée universelle. Elles ont même parfois accentué l'écart entre les générations. Je pense à une ancienne institutrice. Quand le confinement a été annoncé, elle a proposé à ses enfants de s'installer chez eux pour prendre en charge l'éducation des enfants. Les parents, qui n'y ont vu que des avantages, ont accepté. Mais ça s'est très mal passé car cette dame n'employait pas les mêmes méthodes, notamment technologiques, que les enseignants d'aujourd'hui. Les enfants étaient réticents et refusaient de travailler. Quant aux parents, ils ont conclu que leur mère n'était plus dans le coup. Depuis, ils ne se parlent plus.

Je pense qu'il faut être très prudent sur l'intergénérationnel. Ce n'est pas une formule magique. **La rencontre entre générations différentes suppose un minimum de culture commune.** C'est encore le cas entre parents et grands-parents. C'est plus difficile avec les petits-enfants. Nous attachons de l'importance à l'écrit, à la lecture, au mûrissement de la pensée, quand les jeunes manient naturellement les outils informatiques, sans forcément chercher à comprendre pourquoi ils le font.

On a entendu partout que la génération des jeunes avait été sacrifiée pour protéger les vieux pendant la crise. C'est oublier un peu vite ce qui s'est passé dans les EHPAD : leurs résidents ont été les premiers confinés et les plus grands sacrifiés. En réalité, c'est le système hospitalier qui a été protégé, plus que les vieux ! J'ai beaucoup de mal à accepter cette idée de sursacrifice des jeunes et je m'interroge sur la notion d'intergénérationnel collectif que je n'ai pas vraiment vue à l'œuvre ces derniers temps, y compris à l'intérieur des familles. Je note aussi que les jeunes (ou les moins jeunes, que l'on se réfère aux propos d'André Comte-Sponville) n'ont pas hésité à dire qu'il ne fallait pas les empêcher de vivre leur vie pour sauver des vieux qui n'avaient plus que quelques mois à vivre. Or les vieux ont beaucoup aidé, sur le terrain, au quotidien. Ce qui n'était pas toujours réciproque.

La guerre des générations n'est pas un concept neuf apparu avec le covid. L'expression fait florès depuis une quinzaine d'années, opposant des personnes d'un certain âge bénéficiant d'une retraite convenable (un revenu mensuel garanti à vie) et des jeunes confrontés au chômage de masse, aux difficultés de logement, aux emplois précaires etc. Mais la crise sanitaire l'a fortement réactivée. On a entendu « Les vieux vivent globalement mieux que nous et maintenant, pour qu'ils vivent encore plus longtemps, on nous enferme, on nous empêche d'étudier, de travailler, de vivre. » C'est un raisonnement un peu simpliste.

La protection sociale a été l'un des amortisseurs de la crise sanitaire. L'autre, ce sont les retraités. Il ne faut jamais l'oublier. **Combien de retraités aident leur famille et travaillent au sein d'associations caritatives ? Si l'on supprime tous ces engagements bénévoles, la société ne fonctionne plus. C'est simple.**

Certaines tensions intergénérationnelles ont été exacerbées pendant la crise, ce qui n'est jamais un bon moyen de régler les problèmes. Les personnes que nous avons interrogées ont généralement admis qu'elles avaient la chance d'avoir échappé au virus et que leurs conditions de vie matérielles leur avaient permis de traverser ces mois de confinement plus facilement que d'autres. Elles ont moins compris que l'on remette en cause leur droit à demander une liberté. Beaucoup de vieux ont tout fait pour éviter les ruptures intrafamiliales en tentant de maintenir des liens affectifs autant que possible. Mais le regard de la société sur les vieux doit impérativement changer. Il faut admettre qu'il y a dans le monde des jeunes, des moins jeunes et des vieux, et c'est la co-existence de ces trois catégories qui fait société. Nous devons prendre le temps de réfléchir au rôle et à la place de chacun. Les jeunes se préparent à faire vivre la société de demain. Les moins jeunes font vivre la société actuelle. Quelle est la place des vieux ? Le fait d'avoir un certain âge (quelque part entre 60 et 100 ans...) ne définit ni une catégorie ni un rôle.

J'ajoute que ce sont les vieux qui doivent construire cette place et ce rôle, en harmonie avec les autres groupes de la société. Personne ne le fera à leur place. Je me souviens de la loi sur la formation professionnelle en 1971. Personne n'avait imaginé à l'époque que les vieux pourraient se former après 60 ans. Pourquoi ? Cela n'a jamais même été pensé ! Nous devons émettre des propositions et les faire conforter par des textes.



Par exemple : autoriser la formation à vie ; prendre en charge les mammographies après 70 ans ; réfléchir pour savoir qui peut décider qu'une personne doit arrêter de conduire...

Le problème, c'est qu'on ne sait pas où mettre les vieux dans une société qui valorise avant tout le jeunisme. C'est un impensé du monde moderne. C'est la première fois dans l'histoire du pays qu'il y a autant de vieux en bonne santé. Et ils ont autant de droits et d'obligations que les autres, ce sont des citoyens à part entière. Aborder la question sous l'angle sanitaire évite aux pouvoirs publics de se poser la question fondamentale de la place des vieux dans la société. Nous voulons être consultés chaque fois qu'une mesure nous concerne. Nous voulons participer à la définition du rôle des personnes âgées avec les autres, et non pas contre. A cette condition seulement, nous pourrions parler d'intergénérationnel collectif.

Pendant la crise sanitaire, le gouvernement a pris des mesures de protection dans la précipitation, sans jamais nous demander ce que nous pensions. On a suggéré à papi et mamie de prendre leurs repas dans la cuisine, phrase malheureuse qui a suscité un haut-le-cœur chez beaucoup d'entre nous. Des grands-parents ont annulé d'eux-mêmes des rencontres avec leur famille alors qu'ils les attendaient avec impatience. On a fermé la porte des hôpitaux aux représentants d'usagers : de quel droit ? Nous a-t-on demandé notre avis sur les reports d'opérations ?

La double enquête de OLD'UP, qui a permis à plus de 5000 vieux de s'exprimer, nous a fait prendre conscience de notre situation véritable et d'un risque d'affrontement entre les générations monté de toutes pièces. Il est grand temps d'agir. Cette crise sanitaire a permis de bien poser les choses. Nous devons définir une place et un rôle pour les vieux. Il y a là un combat à mener, maintenant. Et OLD'UP est, et doit continuer à être, en première ligne !



Changer le regard de la société

Il importe aussi de changer le regard de la société sur les vieux, en mettant en valeur ce qu'ils font concrètement dans le cadre de leurs activités associatives. Une suggestion : « Il faudrait demander aux médias de consacrer plus de place aux activités des personnes âgées. Des émissions pourraient valoriser les activités caritatives des personnes âgées dont certaines ne tiendraient pas debout sans l'aide bénévole qui est parfois sans limite. » « Même chez nous à OLD'UP, personne ne sait ce que nous faisons, ce serait bien de le valoriser ! »

Les vieux veulent être reconnus comme experts sur la question du vieillissement et revendiquent d'être pleinement associés aux décisions qui les concernent, ce qui leur permettrait d'être en première ligne pour lutter contre les stéréotypes associés à la vieillesse et leur substituer une image positive. « La prise de parole publique des vieux, les actions qu'ils peuvent mener en tant que vieux pour faire respecter leurs droits et libertés de citoyens à part entière doivent contribuer à faire changer le regard de la société sur la vulnérabilité, la vieillesse et la mort. » Il s'agit tout simplement de « considérer les personnes âgées comme étant les plus compétentes pour prendre les décisions qui les concernent. » Dit autrement et sans équivoque, les vieux veulent « passer de l'invisibilité à la visibilité, de l'infantilisation à la responsabilité. »

Les représentations stéréotypées sont nombreuses et le chantier ouvert est vaste. Il faut lutter contre « l'âgisme mortifère, contre les stéréotypes et la phobie de la vieillesse, qui est souvent associée à la maladie et la mort », « l'uniformisation des personnes âgées, en démontrant qu'il y a une grande hétérogénéité des situations face au vieillissement », « la disqualification, la déresponsabilisation, l'infantilisation des vieux encore aggravée par la crise sanitaire », « l'exclusion, la stigmatisation, le rôle de bouc émissaire des personnes âgées. » Il est enfin essentiel de faire comprendre à la société que « la surprotection des vieux par la rupture des liens est ce qu'il y a de plus mortifère. »

Les personnes âgées, par leur vécu et leur expérience, peuvent transmettre savoirs et compétences, lesquels reposent principalement sur une « sagesse expérimentée ». Elles aimeraient que cet apport fondamental et immémorial ne soit pas occulté par la société.



DES PROPOSITIONS CONCRÈTES

Pour que leurs revendications ne restent pas dans les limbes de la théorie, les personnes interrogées ont formulé plusieurs propositions concrètes :

- Imposer la présence de vieux dans les instances qui les concernent.
« À la mairie, le Conseil des sages existait autrefois et c'était bien utile ! »
- Promouvoir l'engagement des vieux dans la vie citoyenne et construire une société inclusive. « Il faut définitivement casser l'idée que les vieux coûtent cher ! »
- Associer santé et prévention. « Promouvoir la prévention santé avec des bilans gratuits, comme ceux que propose la médecine du travail. Il existe bien une santé scolaire, il pourrait donc exister une santé retraite. » « Reconnaître la perte d'autonomie comme un risque de protection sociale à part entière, avec un financement adapté. »
- Développer la formation des vieux et de ceux qui les accompagnent au quotidien.
- Adapter la ville et l'environnement aux contraintes des vieux.
- Faciliter l'accès à l'information et aux outils numériques.
- Développer les relations intergénérationnelles pour favoriser la cohésion sociale et faire culture commune : « Il faut s'efforcer de comprendre les jeunes générations, surtout ne pas se prêter aux comparaisons, au dénigrement, à une forme d'aigreur ou d'agressivité vis-à-vis des plus jeunes. La pandémie et le confinement favorisent la défiance, la méfiance réciproque entre tous et particulièrement entre vieux et jeunes. » « Gardons le lien entre les générations. N'élevons pas les jeunes contre les vieux, les uns contre les autres. »
- Lutter contre l'âgisme par des politiques publiques volontaristes qui pourraient transformer l'image des vieux dans la société.

L'essentiel pour OLD'UP, c'est que les vieux s'autorisent...

S'autorisent à s'exprimer en leur nom, à donner leur avis, à prendre des initiatives... A (re)devenir auteurs de leurs pensées, de leurs actes, de leur vie...

A rester des êtres humains à part entière, des adultes dignes d'intérêt, des citoyens impliqués et engagés...

Et reprennent confiance en eux-mêmes.

Alors tout sera possible !



OLD'UP NOUS BOUSCULE, NOUS FAIT RÉFLÉCHIR ET AVANCER

**Franck Guichet, sociologue, fondateur et directeur associé
du bureau d'études émiCité**

« Au sein du bureau d'études émiCité, nous connaissons bien OLD'UP, pour avoir déjà travaillé sur d'autres projets de recherche-action menés par l'association, en particulier les expériences d'immersion en services de soins de suite (SSR), en EHPAD ou auprès de personnes aidées à domicile. Au moment de la crise sanitaire et du premier confinement, OLD'UP a réagi très vite, dès mars 2020, en menant des entretiens en interne, pour recueillir témoignages et commentaires sur cette situation exceptionnelle. Nous en avons discuté ensemble et l'idée est rapidement venue d'élargir le champ d'investigation en posant des questions à toute la population de plus de 70 ans. Le gouvernement envisageait alors de prolonger certaines mesures pour les personnes au-delà d'un certain âge, ce qui a provoqué des réactions épidermiques à OLD'UP. Le contexte était donc très propice à la mise en place d'une vaste enquête sur la manière dont les vieux vivaient ce moment très particulier.

EmiCité réalise beaucoup d'études pour le compte d'organismes professionnels. On nous soumet une problématique et nous la traitons du début à la fin, jusqu'à livrer un rapport. Avec OLD'UP, c'est complètement différent. Notre rôle consiste principalement à apporter un appui méthodologique, à co-construire des outils d'enquête qui vont ensuite être utilisés par OLD'UP. Et c'est OLD'UP qui réalise également l'analyse des résultats. Les membres de OLD'UP se sont fortement impliqués à toutes les étapes de l'enquête. Ce sont des bénévoles, passionnés, ayant généralement eu des parcours de vie aussi riches que variés. Ils ont construit une réflexion personnelle sur tous les sujets liés au vieillissement, qu'ils ont engagée dans ce travail d'enquête pour la confronter à d'autres points de vue. Nous faisons de très nombreux allers-retours, nous discutons chaque point, chaque détail. C'est passionnant de travailler avec des interlocuteurs aussi investis, qui attendent beaucoup de nous !

Pour des raisons historiques, il existe en France de très nombreuses organisations représentant les personnes handicapées ou défendant leurs droits. Ce sont de véritables contre-pouvoirs, qui sont souvent co-auteurs de lois et ont permis de grandes avancées en matière de politiques publiques. Il n'en est pas du tout de même pour le grand âge.



C'est sans doute lié à des raisons culturelles : quand on vieillit, on perd certaines capacités mais on n'en parle pas, on considère que c'est normal, on ne demande rien, on ne se regroupe pas, on reste dans son coin, dans sa famille et on se débrouille comme on peut. On pense que c'est la vie, c'est comme ça, il n'y a rien à faire. Alors qu'au contraire, il y a beaucoup de choses à faire pour anticiper la perte d'autonomie, adapter son mode de vie et transformer la société !

Les politiques sur le grand âge sont très insuffisantes en France. Ce retard s'explique en partie par le fait que les pouvoirs publics n'ont jamais eu face à eux d'organisations représentatives des personnes âgées. Mais il y a maintenant OLD'UP, qui acquiert au fil des mois et des années une véritable reconnaissance. OLD'UP, ce sont des vieux qui parlent au nom des vieux et c'est ce qui fait tout l'intérêt et l'importance de leur démarche.

Avec cette étude sur la crise sanitaire, OLD'UP est sorti de sa zone de confort en s'exposant à un public plus large que son cercle habituel. Leur réflexion nourrie a fait écho à celle de nombreuses personnes partout en France et fait surgir une idée qui chemine lentement mais sûrement : OLD'UP pourrait se positionner plus légitimement auprès des pouvoirs publics comme représentant des personnes âgées.

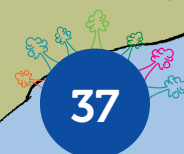
Les travaux et études que nous avons menés à bien conjointement ces derniers temps peuvent contribuer à renforcer et structurer ce positionnement que pourrait prendre OLD'UP dans les années à venir. Ce qui répondrait d'ailleurs à une attente des pouvoirs publics qui, je pense, verraient d'un très bon œil la montée en puissance de ce partenaire de qualité.

L'enquête sur les confinements que nous venons d'achever et dont le rapport final a été remis à la CNSA fin septembre a été très enrichissante pour nous. La collaboration étroite avec les membres de OLD'UP nous a fait réfléchir et avancer. Lors de nos nombreux échanges, nous étions questionnés, interpellés, bousculés. Ce qu'OLD'UP a fait avec nous, OLD'UP pourrait le faire de la même manière avec les institutions.

Faisons un peu de prospective. Dans les 5 ou 10 prochaines années, nous verrons arriver de nouveaux vieux, nés juste après la guerre : les « boomers ». Ils seront très nombreux, auront vécu les trente glorieuses, mené une vie riche et dense. Il y a tout à parier que ces vieux-là n'auront aucune envie d'attendre passivement la fin. Ils voudront être acteurs de leur destin, participer à la construction d'un mode de vie qui leur convienne. On voit d'ailleurs déjà apparaître de nouvelles solutions comme l'habitat partagé : les vieux de demain anticipent leur perte d'autonomie.

OLD'UP aujourd'hui, par son action, son volontarisme affiché, son désir de prendre la parole pour ne laisser personne parler ou agir au nom des vieux, se situe aux avant-postes de cette évolution. Son engagement nous laisse entrevoir ce que pourrait être une société plus inclusive qui laisse à chacun la possibilité d'avoir une juste place. Il ne s'agit pas de se contenter de revendications catégorielles – OLD'UP ne tombe pas dans ce piège – mais bien au contraire de porter une vision plus large englobant tous les âges, en évitant d'activer une pseudo-guerre des générations.

Les « vieux debout » de OLD'UP n'oublent pas qu'ils sont vieux et c'est précisément en tant que vieux qu'ils réfléchissent, pour construire un monde plus ouvert et plus attentif aux besoins des uns et des autres. Ils sont critiques mais positifs. Ils veulent avancer et nous invitent à faire le chemin ensemble, pour nous forger un destin commun.

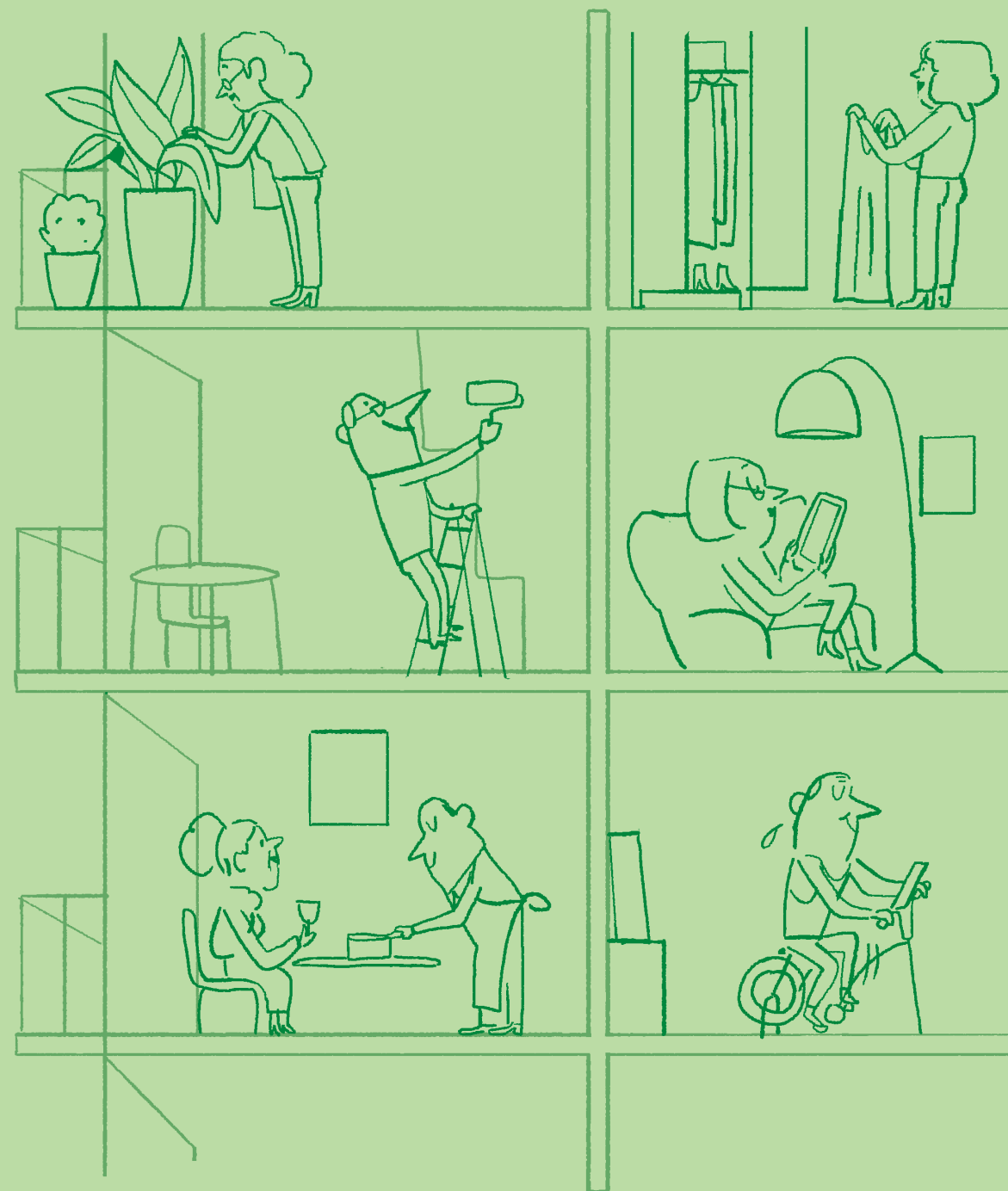


Rédaction : VIRGINIE CHAMPION

Illustrations : RÉGIS FALLER

Conception et réalisation graphiques : CHRISTIAN SCHEIBLING

Décembre 2021





SIÈGE SOCIAL

MDA 7

**4 rue Amélie
75 007 Paris**

**contact@oldup.fr
www.oldup.fr**

Avec le soutien de la
Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



**Fondation
de
France**