



Quand la richesse de l'âge
permet son partage



**Quelques pistes pour vivre un âge avancé
tout en restant intégré dans la société**

*Réflexions du groupe de réflexion « L'âge avancé et
l'engagement dans la société » d'Agés & Transmissions asbl*

(Janvier 09)



Un cahier d'Agés & Transmissions asbl

« L'âge avancé » : l'expression m'a toujours fait rire pour son ambiguïté. Le mot avancé est mis à toutes les sauces. Lorsqu'il s'agit d'un progressiste, on parlera de ses idées avancées, avec tout ce que cela évoque de frais, de neuf. Au contraire un fromage (ou un potage ou un steak) avancé est, ma foi, en équilibre instable sur le bord de la poubelle. Et que de fois n'ai-je pas entendu dans mon enfance, après une gaffe plus ou moins retentissante : « Te voilà bien avancé ! ». L'ironie de l'expression souligne bien l'aspect souhaitable de cette avance manquée. Et l'avancement n'est-il pas là le rêve de tout appointé, du jeune cadre plein d'avenir au plus modeste des lampistes ? Et bien, je crois que l'âge avancé est sans contre-dit l'âge de l'avancement, donc d'un progrès. Encore faut-il en prendre conscience !

François Tellings

	Page
I. Introduction	6
II. Constats	8
III. Témoignage	10
<i>La solitude, le devenir du retraité ?</i> par Jean P., 87 ans	
IV. Réflexions autour des termes « Age avancé » et « Engagement dans la société »	12
V. Quelques pistes ...	15
V.1. Renforcer les sollicitations par rapport aux seniors âgés	15
V.2. Améliorer la mobilité, renforcer la proximité	19
V.3. Rester ouvert sur le monde	21
V.4. Faire partie d'un groupe	24
V.5. Privilégier l'être, le relationnel	28
V.6. Être mieux informé	30
V.7. Tenter de modifier le regard que la société porte sur le grand âge	30
VI. Témoignages « modèles positifs » de vieillissement	33
<i>Quatre fois vingt ans et plus...</i> par Yolanda B., 88 ans	
<i>Au seuil du grand âge</i> par Jean P., 87 ans	
VII. Conclusions	45

I. Introduction

Le **premier cahier d'Âges & Transmissions**, « Pour des retraites actives, créatives et utiles » abordait le thème de l'engagement des aînés dans la société et s'adressait plus particulièrement aux seniors globalement en bonne santé et ne présentant aucune incapacité fonctionnelle majeure.

A la demande d'un de nos membres octogénaires, nous avons créé un **nouveau groupe de réflexion** qui s'est réuni pendant l'année 2008 pour se centrer sur l'âge avancé (80 ans et plus) et l'engagement dans la société.

Ce groupe était composé d'hommes et de femmes, membres d'Âges & Transmissions dont l'âge se situait entre 63 et 88 ans : Monique Accard, Yolanda Bettencourt-Thomé, Jean-Pierre Blondel, Jacqueline Bouzin, Gaston Cuvelier, Irène de Cant, Anne-Marie Falise, Monique Lecocq, Daniel Marchal, Anne-Marie Neyzen, Jean Piron, Odette Rossignol, Marie-Thérèse Sadler, Josiane Slabbaert, Marie-Noëlle Vroonen.

Cinq de nos participants étaient octogénaires. La moyenne d'âge se situait aux environs de 75 ans.

Les deux permanentes d'Âges & Transmissions, Michèle Piron et Sylvie Lerot animaient et participaient aux débats.

Une séance d'atelier-philo animée par Nicole Cossin et axée sur la thématique du groupe de réflexion a permis d'élargir le groupe.

Deux **documents** importants apportés par des membres ont enrichi notre réflexion : « L'épreuve du grand âge »

par Vincent Caradec, *Retraite et Société* 2007 (n° 52) ainsi que « La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller. Vieillir sans être vieux. » par Marie de Hennezel, Robert Laffont, 2008.

Ce cahier est le fruit de nos réunions. Bien que celles-ci aient été centrées sur le thème de l'âge avancé et de l'engagement des aînés dans la société, nous avons ouvert quelques pistes plus générales qui permettent d'aborder l'âge avancé de manière positive, lucide et parfois originale. Ils s'agissait aussi pour les seniors participant au groupe de s'exprimer par rapport à leurs difficultés actuelles ou futures et d'ouvrir des pistes susceptibles d'intéresser d'autres seniors et/ou la société dans son ensemble.

La thématique centrale de nos réflexions a écarté en grande partie des thèmes tels que la place des aînés dans la famille ainsi que les maisons de repos. Notre réflexion ne se veut donc ni exhaustive, ni moralisatrice.

Nous espérons que ce cahier sera **le point de départ de réflexions** ultérieures de la part de nos lecteurs.

II. Constats*

Avec l'avancée en âge, on note une **tendance à la baisse des activités** - au sens large du terme (faire son ménage, avoir des relations sociales, lire un livre, faire du bénévolat...) et à une **réorganisation** de celles-ci.

Quels sont les facteurs qui induisent cette tendance ?

Cette tendance à la baisse et à la réorganisation des activités de la personne est due à un ou plusieurs facteurs variables d'une personne à l'autre.

Cela peut être:

- l'augmentation des problèmes, plus ou moins graves, de santé ;
- la diminution des capacités fonctionnelles telles que la marche, la vision, l'ouïe ;
- l'augmentation de la fatigue ;
- la baisse de l'énergie vitale ;
- les événements qui provoquent une « rupture » (décès du conjoint, entrée en maison de repos, ...)
- la diminution des sollicitations extérieures et des interactions avec autrui (p.ex. les injonctions à limiter ou arrêter de conduire) ;
- la conscience accrue de sa propre finitude, ...

* Ce chapitre a été inspiré en partie par l'article de Vincent Caradec, « L'épreuve du grand âge », *Retraite et Société*, 2007, n°52.

Comment les personnes âgées réagissent-elles ?

D'une personne à l'autre, les réactions peuvent être très différentes. Certaines s'adaptent en tenant compte de leurs capacités, d'autres démissionnent ou recommencent une activité délaissée, voire se réorientent dans une nouvelle activité plus adaptée.

A une extrémité, nous trouverons des personnes qui resteront en pleine activité jusqu'au bout. A l'autre, des personnes qui abandonneront rapidement des activités essentielles à leurs yeux – au point que l'ennui pourra envahir leur quotidien, laissant certaines d'entre elles avec le sentiment de vivre dans un « entre deux » entre la vie et la mort.

Il y a senior et senior...

En avançant en âge, le « groupe des seniors » devient donc de plus en plus hétérogène: on ne pourra pas mettre sur le même pied les « seniors actifs » encore en bonne santé et en activité (ce qui présuppose une certaine autonomie) et les seniors « fragilisés » qui se désengagent petit à petit et finissent par se couper du monde qui les entoure.

Nous concentrerons notre réflexion sur le **groupe « intermédiaire » de seniors**, ceux qui sentent que « ce n'est plus comme avant » mais qui ont encore une certaine forme d'énergie leur permettant de rester présents au monde et qui souhaitent participer à l'évolution de la société, dans la mesure de leurs moyens.

III. Témoignage

Laissons la parole à un de ces seniors, Jean P., 87 ans, membre d'Agés & Transmissions et initiateur de notre groupe de réflexion sur « l'âge avancé et l'engagement dans la société ».

La solitude : le devenir du retraité ?

par Jean P.

« Sous l'effet des images négatives que véhiculent la société et les médias, de nombreux seniors s'imaginent qu'atteindre un âge avancé c'est nécessairement devenir dépendant, voire être atteint de la maladie d'Alzheimer, situation qu'ils peuvent à peine envisager tant elle leur paraît éloignée de ce qu'ils sont maintenant. Ils refusent dès lors d'y penser et de s'y préparer alors qu'ils sont encore vaillants et qu'ils pourraient prendre des décisions nécessaires pour que cette étape vaille aussi la peine d'être vécue.

C'est au septuagénaire et même au sexagénaire qu'il appartient de prendre les décisions nécessaires pour que son parcours de vie ultérieur soit de qualité. Préparer son grand âge devient un impératif non seulement pour soi-même, mais aussi pour ses proches.

Suite à une enquête faite par Agevillage et Groupama (France), il apparaît que la véritable inquiétude porte sur la vie sociale : les personnes questionnées rêvent d'un environnement social qui se préoccuperait d'elles, les solliciterait et qui ne laisserait personne mourir d'ennui et de solitude.

C'est entre 78 et 83 ans qu'interviennent généralement les plus grands changements dans la trajectoire de vie. C'est aussi à ce moment que souvent s'altèrent la santé et l'intégrité physique : difficultés pour entendre, se déplacer. C'est pour ce moment qu'il faut avoir pris les décisions et les remèdes qui éviteront la solitude et l'isolement et permettront de conserver le sentiment d'utilité en donnant ainsi de la qualité à la vie.

Comment, par quels remèdes, par quels moyens, peut-être virtuels, continuer à être intégré dans la société sont autant de questions qui m'interpellent et auxquelles j'ai des difficultés à répondre seul mais qui pourraient faire l'objet d'un groupe de réflexion. Non seulement, la recherche et l'exposé de solutions pourraient être pour les participants une activité intéressante et enrichissante mais en plus, en les publiant, on apporterait une pierre, si petite soit-elle, à l'intégration des grands aînés solitaires dans la société. »

IV. Réflexions sur les termes : « Age avancé » et « engagement dans la société »

Par « âge avancé », nous entendons **80 ans et plus**. Bien sûr, il n'y a pas de limite nette. D'une personne à l'autre, la frontière est mouvante.

Très vite dans notre groupe de réflexion, le débat s'est enclenché sur les termes « engagement dans la société ».

Les personnes âgées ont-elles encore envie de s'engager ?

A cet âge-là, tout le monde est plus ou moins en phase de « désengagement », mais tout le monde ne l'est pas au même degré.

Que signifie, à cet âge-là, « être engagé dans la société » ? Il faudrait utiliser des termes plus adéquats, tels que « être présent », « être intégré », « appartenir », « avoir une place », « contribuer », « s'intéresser », « participer ».

« Le mot « engagement » sous-entend un long terme. Le projet de vie des octogénaires est à court terme. Il faut des « petits » projets. »

Marie-Noëlle V.

« Moi, je trouve que tant qu'on est utile, ça va ! »

Gaston C.

« Juliette, dans un triste état, est dans une maison de repos à côté d'une dame qui est complètement

dépendante. Juliette me dit : tu vois, je fais sa tartine, je lui donne un peu à boire, je suis encore utile ! » Anne-Marie N.

« Mais pourquoi faut-il encore être utile quand on est vieux ? On a juste le droit d'exister, d'être soi-même, de s'accepter tel qu'on est, avec ses limites. Être utile aux autres, cela ne me paraît pas indispensable. Ce qui est important, c'est de se demander : « comment cette journée-ci peut-elle m'être agréable et si elle m'est agréable, je n'emmerderai pas les autres ! ». C'est quelque chose qui me paraît essentiel : être bien dans sa peau et s'accepter tel qu'on est. » Odette R.

« Avec les personnes en perte d'autonomie, il y a un problème d'estime de soi. Comment garder l'estime de soi ? Comment garder le goût de vivre ? » Sylvie L.

Dans le groupe, malgré des différences de sensibilité, nous sentons très rapidement un rejet des termes « engagement dans la société » s'appliquant aux plus âgés. Les termes sont trop forts et semblent inappropriés par rapport au vécu de la majorité.

Les participants souhaitent aborder l'âge avancé de manière positive mais lucidement en évitant tout nombrilisme et en gardant la volonté de rester intégrés dans la société.

Il s'agira dès lors pour les seniors participant au groupe de s'exprimer par rapport à leurs difficultés actuelles ou futures et de proposer des pistes susceptibles d'intéresser également d'autres seniors et la société dans son ensemble, telles que :

- Renforcer les sollicitations par rapport aux seniors âgés
- Améliorer la mobilité et renforcer la proximité
- Rester ouvert sur le monde
- Faire partie d'un groupe
- Privilégier l'être, le relationnel
- Être mieux informé
- Tenter de modifier le regard que la société porte sur le grand âge

V. Quelques pistes ...

Dans ce chapitre sont proposées quelques pistes permettant d'envisager de vivre l'âge avancé de manière positive et lucide tout en restant intégré dans la société.

V.1. Renforcer les sollicitations par rapport aux seniors âgés

Un senior au grand âge, en bonne santé et n'ayant pas d'incapacité fonctionnelle majeure, peut toujours s'engager en tant que citoyen de la même manière qu'un plus jeune, et ce, dans le domaine du bénévolat, de l'expression citoyenne, de la transmission de mémoire ou de valeurs.¹

« Il y a 2 ans, j'ai accueilli au sein d'Agés & Transmissions, un nouveau bénévole de 91 ans, il désirait encore faire une bonne action avant de mourir. Aujourd'hui il va toujours dans les écoles une fois par semaine. » Sylvie L.

*« Moi, je maintiendrai ma place, bec et ongles ! »
Gaston C.*

¹ Cfr. le 1^{er} cahier d'Agés & Transmissions : « Pour la valorisation de retraites actives, créatives et utiles », paru en 2007.

Certains veulent continuer à s'engager mais la société n'en veut plus.

« Je trouve qu'il devrait y avoir plus d'associations qui proposent du bénévolat à des personnes âgées. Plus de seniors s'engageraient. A 75 ans, les bénévoles d'un hôpital bien connu reçoivent une lettre disant qu'ils ne peuvent plus exercer leur bénévolat ! » Josiane S.

La société doit renforcer les sollicitations par rapport aux seniors âgés.

« Aujourd'hui, je suis en bonne santé, mais parfois, je me pose la question : à quoi puis-je encore servir ? Il y a quelque temps, j'étais découragé. Or, il y a peu, je reçois le coup de téléphone d'un doctorant en architecture qui avait besoin de moi pour son doctorat et qui m'a posé beaucoup de questions sur mon passé d'architecte. On s'est déjà vu pendant 3 heures ! Ça m'a vraiment stimulé et excité ! Je suis, grâce à ça, beaucoup plus en forme aujourd'hui que je ne l'étais lors de notre précédente réunion. » Jean-Pierre B.

« Un des problèmes, c'est le manque de sollicitation. Il faut pouvoir être créatif pour faire des choses car si on se contente d'attendre que les sollicitations viennent, bien souvent, rien n'arrive. » Jean P.

« C'est comme dans le livre « Passionnément vieux », le témoignage de cette ancienne couturière qui a repris goût à la vie en étant à nouveau sollicitée pour des travaux de couture. »
Monique L.

« Il n'est pas toujours évident de solliciter les personnes très âgées. Le plus souvent il s'agit plutôt de les valoriser et donc d'une action d'ordre psychologique par rapport à elles. Idéalement, il faudrait proposer des activités qui puissent les intéresser tout en apportant quelque chose à la société. » **Sylvie L.**

L'engagement peut rester, s'il est adapté en fonction des difficultés qui apparaissent.

« L'âge avançant, vais-je trouver des sollicitations auxquelles je vais pouvoir m'accrocher ? » **Daniel M.**

« Je fais partie depuis peu de temps d'un conseil consultatif pour aînés dans ma région, près de Ciney. Nous avons actuellement un projet « mémoire » et moi, notamment, je vais interviewer des personnes plus âgées et solliciter leurs souvenirs sur la mémoire locale. Les personnes que j'interroge sont ravies de se remémorer et de partager des choses sur leur passé. » **Anne-Marie F.**

« Il faut valoriser les « mini-engagements ». Ce sont des petites choses mais c'est important :

voter, trier ses déchets, donner de l'argent à une association, développer les contacts intergénérationnels mais aussi stimuler la créativité artistique des personnes âgées, faire témoigner les gens sur leur passé, leur expérience : la personne ne sait plus faire une tourte au potiron mais elle peut encore raconter comment elle le faisait. Elle peut aussi être témoin des valeurs importantes autrefois et de l'évolution de ces valeurs. » Sylvie L.

Il est important de valoriser le « devoir de mémoire » de la personne âgée.

Pour certains, se remémorer le passé permet d'éviter la déprime car c'est une façon de réaffirmer qui on est. De surcroît, c'est une manière d'apporter quelque chose à la société.

« Aujourd'hui, avec les transformations profondes de notre société, nous avons plus que jamais besoin de ce bagage humain essentiel dont les anciens sont responsables. Mais je crains qu'ils n'osent plus assurer leur rôle tout simplement parce qu'ils ont ou qu'on leur a donné mauvaise conscience. (...) Alors ils ne savent plus qu'ils ont le droit d'assurer cette continuité de la civilisation, de transmettre, de parler, de juger. Je voudrais dire ici qu'ils en ont non seulement le droit mais le devoir, que l'on doit oser être vieux, c'est-à-dire dépositaires de notre commune histoire (...). » M. Grégoire, La lettre de la Flamboyance, 1996.

V.2. Améliorer la mobilité et renforcer la proximité

Souvent, à l'âge avancé, les problèmes de mobilité deviennent prépondérants. Certaines personnes perdent alors l'envie de bouger car cela leur semble trop compliqué.

« Parfois, j'ai tellement peur d'avoir des problèmes pour bouger que j'ai des problèmes pour bouger ! » Anne-Marie F.

Améliorer la mobilité

Ainsi, que ce soit pour se rendre à un rendez-vous médical, faire ses courses, rendre visite à une connaissance, retrouver un groupe auquel on appartient, il faut se déplacer.

Que faire alors quand la marche devient limitée, les transports en commun difficilement accessibles, la conduite de la voiture impossible ou très restreinte?

Tout le monde n'a pas la possibilité de se faire véhiculer par un proche ou de se payer un taxi.

« Les mini-bus de la Stib, c'est très bien mais ils ne sont destinés qu'aux personnes ayant un handicap reconnu. Et puis, de toute façon, il n'y en a pas assez et ils sont trop lents.

Les chèques-taxis sont vendus par certaines communes aux seniors ou aux handicapés en fonction de leurs revenus et ils permettent de diminuer le prix du taxi.

Les aides familiales peuvent aussi être une aide au déplacement : elles peuvent parfois accompagner les personnes âgées pour faire leurs courses ou pour d'autres activités extérieures. Mais il n'y en a pas assez et tout le monde ne peut pas en disposer. » Irène D.

Le groupe souligne donc le fait qu'il est impératif que des réseaux de solidarité et de proximité se développent de plus en plus dans les différents quartiers au sein des communes : des plus jeunes ou des plus valides peuvent transporter des voisins moins valides en voiture ou les aider à se déplacer à pied.

Renforcer la proximité

Lorsque la mobilité devient problématique, il devient de plus en plus important de trouver des « ressources » et des « activités » dans son environnement immédiat, son quartier, sa commune.

« Près de chez moi, à Bruxelles, de nouveaux voisins ont invité les autres chez eux ... Maintenant on se connaît, on peut se confier les clés. » Daniel M.

« A un certain moment, j'ai senti une baisse d'énergie et mes problèmes de dos continuaient à me bloquer régulièrement. Je me suis donc désinvestie d'activités loin de chez moi. Ensuite, j'ai eu l'opportunité de m'engager dans un conseil consultatif communal d'aînés dans ma

commune. Dans un premier temps, j'ai dit à mon mari : « Vas-y, toi ! » Finalement mon mari s'est retiré et j'y suis toujours, réinvestie dans de nouvelles activités qui me « boostent ». »

Anne-Marie F.

« Un de mes voisins a 95 ans et depuis deux ans il commence à perdre la tête mais c'est un homme chaleureux, foncièrement gentil. Donc, quand j'étais à l'hôpital, il ne savait pas composer mon numéro de téléphone, mais quand je suis revenue de l'hôpital, il était là, en bas, il m'a ouvert la porte toute grande. Ça, c'est un merveilleux cadeau. A Pâques, je lui ai offert quelques œufs en chocolat. Le lendemain, il est venu sonner chez moi et m'a donné deux pommes ! » **Anne-Marie N.**

V.3. Rester ouvert sur le monde

La personne très âgée a, de plus en plus, tendance à se réfugier en elle-même, à se fermer au monde.

« Le monde en transformation rapide tend à devenir plus étranger à ceux qui vieillissent. Le vieux a tendance à porter un jugement négatif sur le nouveau parce qu'il ne le comprend plus et parce qu'il n'a plus la volonté de se forcer à le comprendre. » **Vincent Caradec**

Très rapidement dans le groupe, chacun a insisté sur le fait qu'au grand âge, s'intéresser, rester ouvert sur le monde, est déjà un fameux engagement en soi !

S'intéresser à ...

La société, la politique, la lecture, la télé, les journaux, les films, les jeunes, Internet...

« Si on ne s'intéresse pas à la société, on est moins citoyen. S'intéresser à ... c'est déjà un engagement. » Monique L.

« Je veux continuer à m'intéresser aux jeunes, aux films, à la société et donc avoir des sujets de conversation qui dépassent moi-même ! »

Jean-Pierre B.

L'informatique, Internet

« S'adapter aux nouvelles technologies, ce n'est pas indispensable pour bien vieillir mais cela permet de rester « branché », surtout quand les déplacements deviennent plus difficiles... Évidemment, on a aussi besoin de compagnie « vraie », en chair et en os ! » Jean P.

Mais dans la tranche d'âge des 80 ans et plus, tout le monde n'a pas accès à Internet, ne sait pas forcément l'utiliser convenablement. Certains craignent de ne pas y parvenir ou ne veulent pas en entendre parler.

« J'ai 84 ans et je vois un décalage entre les comportements des gens de ma génération et ceux des générations suivantes par rapport aux technologies nouvelles. Je suis incapable de continuer à exercer mon métier d'architecte avec

ces technologies. Ce décalage est un frein à l'engagement ... je suis obligé de m'adapter ... je me limite à transmettre des archives professionnelles et à faire de la philosophie sur ce que j'ai fait. Ce décalage n'apparaît pas par contre au niveau relationnel, affectif ... »

Jean-Pierre B.

Il y a unanimité au sein du groupe pour souhaiter la multiplication d'initiations en informatique adaptées à leurs capacités et à leurs réels besoins afin de leur faciliter l'accès à Internet.

Développer des relations avec d'autres générations

« Pour garder le lien avec les générations plus jeunes, il faut pouvoir écouter et être tolérant. Ne pas juger. C'est difficile. » Josiane S.

« Avec l'âge, on prend du recul, on a plus de sagesse et on peut éclairer les choses de manière différente car on n'a plus le nez dessus. On peut amener un autre regard aux gens plus jeunes. »

Yolanda B.

« Pourquoi ne pas développer des cours de « culture jeune » où des jeunes viendraient expliquer à des plus âgés leur langage, leur culture... » Jean-Pierre B.

Il est très important de développer et de participer à des projets intergénérationnels, de fréquenter des lieux intergénérationnels.

V.4. Privilégier « l'être », le relationnel

A un certain âge, « faire » devient de plus en plus difficile. N'est-ce pas le moment de développer « l'être » par rapport au « faire » et ainsi d'être toujours intégré dans la société ?

Développer « l'être » par rapport au « faire »

La discussion sur ce thème s'est articulée autour du livre de Marie de Hennezel, « La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller. Vieillir sans être vieux », Robert Laffont, 2008.

Pour Anne-Marie N., ce livre répond à tout : « Je vais avoir 70 ans. Je suis toute seule, célibataire sans enfants. Par rapport à l'âge avancé, je me dis que je dois trouver une solution par moi même. Personne ne va la trouver pour moi. Je vais aller dans une séniorie ou rester chez moi ? Je ne veux pas devenir une vieille dame grincheuse qu'on ne vient plus voir. Je voudrais être épanouie. Pendant un an et demi, j'ai eu une longue maladie, je suis restée clouée chez moi, j'ai vécu ce qu'était la grande vieillesse. Tout doucement j'ai accepté cette vie d'être plutôt que de faire et comme on le raconte dans le livre, j'ai trouvé un ciel bleu, des fleurs, des petites choses ... Je n'étais plus capable d'aller chez mes amis ou de les recevoir chez moi mais ils me téléphonaient. Si j'étais trop fatiguée, je leur disais que je leur retéléphoniais. J'étais toujours

en contact, en relation avec eux, cela m'a beaucoup soutenue, même si je ne les voyais plus, car je les entendais. Et maintenant que ça va mieux, je recommence à faire des choses. »

Jean P., 86 ans a aussi lu le livre. Il met un bémol à l'enthousiasme d'Anne-Marie : *« L'auteure met l'accent sur les qualités de cœur, mais il n'y a pas que ça. Elle ne parle pas d'adaptation. Les exemples qu'elle donne, ce sont des gens fragilisés, malades, handicapés. Il y a des gens qui sont dans le grand âge et en bonne santé ... et ça, elle semble l'ignorer. »*

Nicole C., quant à elle, trouve qu'à 80 ans, on a le droit d'être dans « l'être » plutôt que dans le « faire », on ne doit plus être dans la même « performance » qu'avant.

Apprendre à « demander » et à « recevoir »

Anne-Marie N. nous parle d'une amie de 87 ans : *« Les gens viennent chez elle sous l'arbre pour se reposer et pour parler... Moi, je vais chez elle comme on s'assied sous un arbre. Elle donne la paix. Elle fait des choses à sa mesure. Cette amie a invité certaines amies précises pour son dîner d'anniversaire. « Je vous ai réunies pour vous demander si vous accepteriez de m'aider le jour où je ne saurai plus m'en sortir toute seule... » Elle a osé le demander ! Et on a été contentes qu'elle l'ait demandé, on a dit oui. »*

Plusieurs personnes du groupe estiment qu'il est important à un certain moment de « demander » ... et de « recevoir ». Recevoir est aussi une façon de s'engager car cela permet aux autres de se sentir valorisés ! Le « retour » est plutôt d'ordre affectif et relationnel.

Écouter les autres

Pour certains, être à l'écoute des autres, c'est déjà se trouver engagé dans la société.

« J'ai été sidérée par l'attitude de la mère de mon beau-fils qui, mourante, était encore capable de se souvenir de l'anniversaire de son fils et de lui demander des nouvelles sur lui, son boulot, sa famille, ... » Monique A.

Éviter les « Tamalou », ne pas embêter son monde

« Je trouve qu'il est très important dans notre relation avec les autres, d'éviter les jérémiades, les « Tamalou » (t'as mal où ?) ou au moins de les limiter à 10 minutes de conversation maximum. Moi, je « vidange » avec mon coiffeur et lui, il « vidange » avec moi. » Anne-Marie N.

Continuer à intervenir dans les décisions concernant sa propre vie

« Ma grand-mère a toujours travaillé à la ferme. A 85 ans, elle a eu un accident vasculaire. Ses enfants l'ont alors empêchée de travailler aux

champs, sans lui demander son avis. Elle est décédée deux ans après. » **Josiane S.**

Vivre par procuration

« Une des possibilités de prendre place dans la société, n'est-ce pas aussi de vivre par procuration et de s'accomplir via les réussites de ses petits-enfants, via les voyages des autres,... Est-ce que c'est végété ? » **Nicole C.**

Aimer sa dépendance

Un passage du livre de Marie de Hennezel provoque une discussion passionnée : *« J'ai commencé à aimer ma dépendance, avoue le vieil homme. Maintenant, j'aime qu'on me tourne sur le côté et qu'on me frotte le derrière avec de la crème pour m'éviter les escarres ... je me délecte. Je ferme les yeux et je profite de chaque instant. (...) »*

Odette R. dit qu'elle a aussi entendu cela d'une vieille dame. *« C'est assez troublant, c'est presque pervers. Mais en même temps c'est peut-être la seule manière de s'en sortir quand on est dans une situation pareille. »*

Cela fait peur à Yolanda B.

Jacqueline B. renchérit sur un autre extrait de ce livre : *« l'idée que « même démente », je pourrais encore apporter quelque chose à mes proches, est*

la 2^e pensée qui m'aide à envisager le pire : « j'ai pu trouver un sens à la maladie de ma mère ... j'ai enfin la possibilité de la câliner, de la prendre dans mes bras et de lui témoigner mon affection. »

« Je suis tout à fait d'accord avec l'auteure. Avec les malades d'Alzheimer, le cœur ne vieillit pas. »
Jacqueline B.

V.5. Faire partie d'un groupe

Il peut être très intéressant de faire partie d'un groupe à un âge avancé et ce pour de multiples raisons.

Pour être reconnu

« Moi, je trouve qu'il faut encourager les gens à faire partie d'un groupe avant d'être trop âgé. Cela permet de retrouver un « petit noyau », d'avoir des repères, d'être reconnu. Les groupes de joueurs de cartes ou de Scrabble, ça peut être très important pour certains. »
Irène D.

« Il faut aussi pouvoir entrer dans un nouveau groupe, même à un âge avancé ! » **Jean P.**

Pour échanger des expériences

« On peut participer à un groupe de réflexion, de partage, d'entraide, de parole afin de partager

des vécus : comment on a réagi par rapport au deuil d'un proche, à des problèmes de santé, de couple ou d'adaptations diverses, ... » Odette R.

Pour philosopher

On peut échanger des idées sur ce qu'on perd ou gagne en vieillissant, sur sa vie, sur son métier, sur l'Histoire, sur la mort, ...

« Je me sens plus jeune maintenant (j'ai 87 ans) que quand j'avais 20 ans. Lorsque j'étais jeune, la recherche de sens était beaucoup plus forte, plus angoissante. Tandis que maintenant j'accepte davantage les choses telles qu'elles viennent. Je ne suis plus en conflit permanent avec les autres, avec les événements. Je suis plus en « paix ». » Yolanda B.

« Une amie me dit : quand je t'ai connue, tu avais 20 ans, tu étais plus conventionnelle et plus je te vois vieillir, plus tu t'es permis de laisser libre cours à ta fantaisie ... C'est vrai, je trouve qu'on a plus, en vieillissant, de liberté par rapport aux règles établies, au savoir-vivre, à l'église catholique. Quand j'étais jeune, afin de lire un livre mis à l'index, j'ai écrit une demande d'autorisation à Mgr Suenens ! » Jacqueline B.

V.6. Etre mieux informé

Dans son ensemble, le groupe trouve que les aînés ne sont pas assez informés sur ce qui existe pour améliorer la vie au grand âge : les formules alternatives d'hébergement, les centres de jour qui devraient être de plus en plus développés, les possibilités de participer à la vie de la société, les solidarités de proximité, etc.

Certains suggèrent la mise au point d'un **site Internet** qui regrouperait toutes les informations intéressantes pour les aînés. D'autres trouveraient fort utile la tenue d'une **permanence téléphonique** de type « télé-accueil aînés ». Cette ligne téléphonique destinée aux aînés pourrait non seulement répondre à toutes les questions d'information mais aussi proposer une écoute.

V.7. Tenter de modifier le regard que la société porte sur le grand âge

Souvent le grand âge est perçu de manière très négative. De nombreuses personnes ne veulent pas entendre parler de cette tranche de vie ; elle leur fait peur parce qu'elle évoque une dépendance physique, une dégénérescence psychique, parce qu'elle les rapproche de leur fin.

«J'ai 70 ans et l'idée de vieillir ne m'enthousiasme absolument pas. Je voudrais partir bien avant le grand âge...Comment, vous qui avez 87 ans, avez-vous appréhendé ces étapes pour arriver à ces âges-là ? Je viens dans ce

groupe pour apprendre à envisager ces étapes. »

Monique A.

« Moi aussi, j'ai peur de l'âge avancé. Je suis venue chercher ici des motifs d'espérer et des modèles positifs de vieillissement. Il y a tout à inventer car notre génération n'a pas ou peu de modèles positifs du grand âge. Je trouve aussi que c'est important de donner aux plus jeunes, une image plus positive du vieillissement afin de leur donner envie de davantage solliciter les plus âgés. » **Monique L.**

« Je me suis occupée de plusieurs vieilles personnes de 90 ans pendant des années. Maintenant, j'ai 80 ans, j'y repense et cela me soulage de penser à elles et aux aspects encore positifs de leur vie à cet âge-là. » **Odette R.**

Un des objectifs de notre réflexion a donc aussi été de rechercher des modèles positifs de grand âge comme dans le livre « Passionnément vieux – Portraits intimes », Éditions Anne Carrière, 2005. Ce livre contient plus d'une vingtaine de témoignages de personnes entre 76 et 99 ans. La plupart sont des personnalités connues.

Il ne nous reste plus qu'à rédiger un recueil de modèles positifs avec des témoignages de « Monsieur et Madame Tout le monde » venant de milieux différents, de cultures différentes, certains vivant en maison de repos, d'autres vivant à domicile, un mélange d'« intellectuels », de « relationnels », de « manuels », d'« artistes ».

Mais cela, c'est un autre projet ...

En attendant, nous vous proposons de découvrir dans le chapitre suivant deux témoignages de membres de notre groupe.

VI. Témoignages « modèles positifs » de vieillissement

Quatre fois vingt ans et plus...

par Yolanda B., 88 ans

« J'ai 88 ans... Malgré les déclarations enthousiastes de ceux qui m'approchent : « tu es encore si bien ! », « tu voyages encore ?! », « je voudrais vieillir comme toi ! », malgré la conviction que j'ai d'être privilégiée à bien des égards, j'ai conscience aussi des limitations croissantes de mon corps, de mon cerveau, de ma vie sociale. La fatigue, les trous de mémoire, les pertes d'équilibre, les chutes à répétition, les petits bobos divers, la surdité naissante, le ralentissement du rythme et de la compréhension, la « paresse » qui s'installe, la difficulté d'accepter et d'apprendre l'informatique, la conviction de devenir « analphabète », en marge... La liste est longue, mais je ne peux vraiment pas me plaindre ; malgré tout, tout va ! A 88 ans, j'ai la chance inouïe d'être entourée d'amis et d'amies fidèles, de continuer à vivre chez moi et à assumer mon quotidien.

Pour me rafraîchir la mémoire, je reprends quelques lignes écrites au long de ces dernières années :

Février 2003 – *Hier on a fêté mes 82 ans, ce qui m'impressionne beaucoup. Je me sens vraiment entrer dans une nouvelle phase de mon existence, moins tournée vers l'extérieur, vers l'action. Comme si je m'installais dans ma vieillesse. Mais attention à ne pas faire de l'âge un alibi, un paravent, un fauteuil, une excuse. Je veux rester*

autant que possible éveillée, attentive, insérée (à distance ?), présente aux autres, à la vie, au monde. Et ceci même en cas de maladie grave.

*Dans son très beau livre « Derniers fragments d'un long voyage », Christiane Singer, minée par un cancer terminal très douloureux, écrit : « Une maladie est en moi... Mon travail va être de ne pas être, moi, dans la maladie. Ne nous laissons pas emprisonner dans cette part de nous qui est vouée à la mort. » C'est exactement cela que je pressens comme un travail pour ma vie actuelle : **chaque jour donner toutes ses chances à la moindre brindille de vie afin de mourir vivante et de ne pas vivre comme si j'étais déjà morte.***

Mars 2003 – *Ma déclaration antérieure de maintenir la vigilance et l'ouverture était sincère, mais il s'agit d'un défi quotidien : que faire de mon temps ? quelle place donner aux activités à la maison qui pourraient devenir un vrai projet ? Reprendre de façon systématique mes « mémoires », retravailler leur présentation et leur style. Occupations ménagères : les courses, la cuisine, aller à la Banque, etc. Cours de gym tous les lundis et toutes les quinzaines. Participation aux réunions de « J'écris ma vie ». Aller visiter Juliette dans sa Maison de Repos. Laisser ma porte ouverte aux enfants, aux amis, à tous ceux qui viendront frapper. Et peut-être d'éventuelles conférences à l'Université des Aînés et des visites d'expositions.*

Du temps est encore passé depuis ces lignes... J'ai réussi à terminer mes « mémoires », à les faire imprimer (32 exemplaires) et à les donner aux nouvelles générations de ma famille au Brésil, petits-neveux et nièces, ravis de connaître ainsi un peu de l'histoire de leurs « ancêtres », le contexte social dans lequel ils ont vécu, les événements marquants, les anecdotes amusantes de la famille, les mots d'enfant qui sont gravés dans ma mémoire. Le tout illustré de photos anciennes... De quoi nourrir leurs racines.

Pour moi, cela a été comme une ré-appropriation de mon itinéraire et la découverte du fil rouge qui le parcourt et lui donne cohérence. Exercice astreignant parfois, que je craignais narcissique mais qui a été au contraire très salubre !

Août 2004 – *Impression d'un moment personnel de transition ou d'entrée dans la vieillesse. Physiquement, pertes d'équilibre, fatigue, envie de rester tranquille. Au plan psychique un plus grand sentiment de solitude, un certain « dégoût » de chiclets longtemps mâchouillé. Corps et âme, les deux vont ensemble... En même temps, conscience de la nécessité de ma vie quotidienne. Et peut-être continuer mon engagement dans l'apprentissage du français pour femmes immigrées. En aurai-je encore l'envie ? la capacité ? Pourtant il s'agit de la seule brèche dans ma vie par où entrent des « mondes différents » : d'autres cultures, d'autres histoires, d'autres valeurs, d'autres classes sociales. C'est*

joyeux d'apprendre tout en aidant d'autres à apprendre.

J'ai encore donné un cours de conversation française cette année à un groupe de femmes de quatre ou cinq nationalités différentes, dans une ambiance chaleureuse et gaie. Puis j'ai décidé d'arrêter ; cela devenait trop exigeant.

Décembre 2006 – Soudainement une image s'est imposée à moi. Je suis dans une salle d'attente où il n'y a aucun ordre d'appel. Il peut survenir à n'importe quel moment, dans la minute ou après une très longue attente. Cela devient un leitmotiv : vivre le présent tout en ayant l'obscur sentiment qu'il est fragile et probablement de courte durée. Je ne sais pas – et ne veux pas savoir – ce que sera demain.

La mort est une réalité très présente dans cette dernière phase de la vie. Mort de ceux qui ont fait avec nous un bout de chemin : parents, compagnon, amis, de plus en plus nombreux, dont on garde le souvenir. Non pas comme une photo jaunie par le temps mais en sentant ce qui d'eux vit encore en nous. Ils me semblent constituer une part de moi-même et une famille qui m'attend de l'autre côté quand viendra mon tour. D'autre part, ma mort est au coin de la rue, j'y pense souvent comme à un délai inévitable et proche. (Même si le nombre de centaines ne fait qu'augmenter, j'espère bien ne pas être du lot...). Sans peur, je crois, mais avec une certaine curiosité. Savoir enfin... Ce qui m'inquiète

le plus, c'est comment, au bout de quelle maladie, de quelle déchéance, de quelles dépendances ?

Janvier 2007 – *Il me semble que quelque chose dans la vieillesse rend la vie plus facile, plus proche de l'intuition et de l'inconscient : les mots à dire viennent sans qu'on les ait préparés ; des solutions apparaissent avant même que je ne les cherche ; des coïncidences se pointent inespérément. A chaque fois, cela me surprend et m'étonne. Peut-être est-ce un privilège qui compense les limitations du grand âge, un élément qui redonne confiance et paix. On s'oriente au radar...*

Mais oui, bizarrement, je découvre avec joie les côtés positifs de l'âge avancé. On gagne en liberté. Liberté intérieure tout d'abord : on se moque carrément du « qu'en dira-t-on ? », on expérimente un plus grand détachement des choses et même des événements et cette distance est source de sérénité. On s'exprime avec moins de retenue. On n'est plus tenu à un horaire, à des engagements. On a le temps pour soi et pour les autres. Et même les dépendances, de l'infirmière, des aides familiales, des enfants, des amis, ne peuvent-elles être l'occasion de contacts nouveaux et d'une nouvelle manière d'apprendre à recevoir et à dire merci ?

Il reste alors à vivre le mieux possible ces dernières années, heureuses et difficiles. En étant ce que nous sommes. En nous préparant à ce qui vient et qui – heureusement – est de l'ordre de l'inconnu et de la

confiance aveugle. En allongeant les branches de notre arbre pour que plus de gens y trouvent ombre et réconfort et arrosent à leur tour la terre parfois bien aride et assoiffée. Ils sont au rendez-vous !

Au seuil du grand âge

par Jean P., 87 ans

A la recherche d'une philosophie ...

« J'avais 83 ans lorsque j'ai perdu mon épouse. J'étais seul devant ma peine, tous mes repères envolés. **A l'inéluctable on ne peut s'opposer. Il n'empêche que le silence dans l'appartement, un silence insupportable, fait mal, très mal.**

Lorsque est détruit le couple au sein duquel on vivait depuis 50 ans, on subit une profonde crise identitaire : c'est une part de soi-même qui disparaît. Il faut alors mobiliser toutes ses ressources pour installer une nouvelle cohérence en soi-même et établir un nouveau rapport au monde en l'investissant de nouvelles significations.

La vie se transforme parfois brutalement, parfois en un processus insidieux : un jour on s'aperçoit que les longues marches deviennent plus fatigantes, que s'estompe l'envie de faire de longs trajets en voiture, que des douleurs articulaires apparaissent, que la disparition des proches raréfie les occasions de rencontres. Certains engagements antérieurs devenus trop fatigants sont abandonnés et remplacés par des activités plus économes de forces et de ressources. On fait face à ces changements, plus ou moins facilement, selon ses ressources internes, selon les opportunités d'engagement, selon le soutien que l'on reçoit de sa famille.

Alors se pose la question du sens de la vie au seuil du grand âge. Et les réponses ne viennent pas facilement car on aborde une « terra incognita. » Certes, il existe des études sur le grand âge et ses problèmes, mais peu de témoignages directs sur la façon dont les grands aînés donnent un sens à leur vie. Peut-être convient-il que chacun cherche ses propres solutions ?

Les démographes nous le promettent : la vie s'allongera de plus en plus. Le corps médical, pour sa part, nous annonce cependant une diminution du métabolisme général, des fonctions digestives, de la tonicité musculaire et, entre autres bonnes choses, une rigidité de certains tissus musculaires et des articulations, ainsi qu'une diminution des fonctions cérébrales nerveuses.

Pour mieux le vivre, il faut comprendre ce qu'est le vieillissement. Je citerai cette phrase de M.Tubiana, un éminent cancérologue octogénaire : *« Au moment où on avance en âge, au moment où en raison du changement rapide de son organisme, des altérations brutales de son environnement familial et professionnel causés par les deuils et les infirmités qui frappent ses proches, le besoin d'une capacité d'adaptation est maximum, psychiquement, au contraire, toute modification de sa façon de vivre suscite l'appréhension. Bien vieillir, c'est apprendre à surmonter celle-ci, donc développer, ou maintenir une confiance en soi. »* (Tubiana M., *Le bien-vieillir, Livre de Poche, collection Vie pratique*)

Apprendre à vieillir, c'est s'accoutumer à ne pas trop demander à son corps. S'adapter en remplaçant les activités trop exigeantes ou qui paraissent trop risquées par d'autres qui demandent moins d'efforts. Mais c'est aussi et surtout apprendre à reformuler son identité tout en conservant l'essentiel, trouver de nouvelles curiosités, de nouveaux liens, de nouveaux défis, et éviter que l'ennui ne mène au repli sur soi ou au laisser-aller. Car le vide conduit à l'angoisse et l'angoisse à la finitude.

...et de son application

La perte de mon épouse, puis une opération de la hanche nécessitant plusieurs mois de rééducation, furent les déclencheurs qui me conduisirent à modifier mon schéma de vie ; désormais il fallait compter avec la solitude et une mobilité réduite. Non seulement je vivais seul mais le cercle d'amis avait disparu. Cette solitude est générationnelle ; même si les relations familiales demeurent solides, il n'est plus possible de partager avec personne des souvenirs de jeunesse.

L'équilibre de vie est chamboulé, le moi intérieur est assailli et déstabilisé. Les deux seules voies qui semblent encore s'ouvrir sont celle de la résignation ou celle de la reconstruction. Choisir la seconde, c'est encore faire un pari sur l'avenir : c'est croire que la vie, même à un âge avancé, peut encore réserver des satisfactions.

Si la solitude procure la liberté de décider, ainsi que des espaces de réflexion et de méditation valorisants,

elle peut aussi mener à l'isolement. Heureusement ce n'était pas mon cas : les visites régulières de ma fille comblaient mon besoin de relations affectives. Mais si l'on vit à l'écart de la société, on risque de perdre pied, et que le monde extérieur devienne étrange et incompréhensible.

Il me fallait donc recréer des contacts sociaux. Je suis membre d'Agès & Transmissions depuis sa création. Mon apport à cette A.S.B.L. se limitait à réaliser et à informatiser sa comptabilité. Cette activité me prenait quelques heures par semaine ; elle demandait attention et précision, ce qui ne me déplaisait pas. J'étais cependant loin de relations sociales ; il me fallait m'investir davantage et autrement.

L'association venait de créer un groupe de réflexion sur la place des aînés dans la société. Il m'a semblé qu'il y avait là une opportunité à saisir et je suis entré dans ce groupe. La qualité des échanges m'a agréablement surpris car, si les discussions étaient vives par moment, elles étaient toujours fructueuses et stimulantes. Je retrouvais là les contacts sociaux qui me manquaient. Cette stimulation m'amena à me pencher sur une question qui me tenait à cœur : comment peut-on bien vivre son grand âge ?

Il m'apparut primordial de m'informer et d'étudier ce qu'en pensaient les spécialistes et... les autres. Il me fallait donc rechercher livres, traités, articles, autobiographies traitant du vieillissement et du grand âge. Internet, source privilégiée de documentation,

me fut d'un grand secours. Qu'ai-je appris ? Que le grand âge, comme tout âge de la vie, peut-être bien vécu pour peu qu'on y « mette du sien ».

Même à un âge avancé, grâce à la plasticité du cerveau mes capacités cognitives ne seront pas appauvries, *mais je dois les entraîner*. Mes capacités affectives ne seront pas entamées, *mais je dois laisser parler mon cœur*. Je trouverai encore des satisfactions *mais je dois continuer à m'adapter*. Je connaîtrai encore le bien-être, *mais je dois rester actif*.

Si valorisantes que soient ces recherches, je ne pouvais rester devant mon ordinateur toute la journée : à mon âge il est impératif de marcher au moins une demi-heure chaque jour. J'ai ainsi appris que la marche, activité banale s'il en est, exerce un effet majeur sur la plupart des fonctions de l'organisme.

Heureusement j'habite près du parc de la Woluwe qui non seulement s'étend sur de nombreux hectares mais possède aussi de nombreux bancs. Et quand il pleut ? Je contournai la difficulté en me procurant un « trekker », appareil que l'on trouve dans les salles de fitness et qui permet de reproduire les mouvements de la marche. Désormais, par tous les temps, mon footing était assuré.

Si, physiquement, refaire toujours le même parcours devait satisfaire mon cœur et autres muscles, je finis par trouver cette répétition plutôt ennuyeuse. Je décidai d'agrémenter ces trajets en prenant des photos

numériques des endroits parcourus aux différentes saisons. En les transposant sur ordinateur, je constituai un panorama que j'insérai dans l'arrière-plan de l'écran, ainsi apparaissaient à ma demande les couleurs de l'été, le chatoiement de l'automne, la nudité de l'hiver, les pastels du printemps. Avec un peu d'imagination, je pouvais aussi créer un monde de nouvelles images pour le plaisir des yeux et pour la satisfaction de cet autre besoin essentiel : la créativité, quel que soit le domaine où elle s'exerce.

Il me suffit de regarder une décennie en arrière pour voir combien, tout en conservant ma personnalité, j'ai su transformer ma vie en me donnant de nouveaux objectifs qui correspondent à mon nouvel emplacement dans la trajectoire des âges. »

VII. Conclusions

La plupart des réflexions qui ont été retranscrites ici ont été le chef de personnes avançant en âge, appartenant à un **groupe « intermédiaire » de seniors**, les « **Old up** »*. Il s'agit de personnes entre 75 et 85 ans (ou plus), qui sont encore autonomes, vivent à domicile, en couple ou veuf/ves, pour lesquelles se pose la question de comment s'adapter, continuer à bien vivre et rester en lien avec l'environnement familial et social.

L'âge avancé est-il encore l'âge de s'engager ? A l'heure où l'on réalise souvent un travail d'acceptation de ses limites, où l'on se plie au changement de rythme et de vitalité, il importe de nuancer cette notion d'engagement de soi. Rester dans le coup, intellectuellement et affectivement alerte, chercher à garder une place dans la vie et le cœur d'autrui, continuer à offrir de la présence plus que de l'utile, se manifester sous la forme de petits

* « **Old Up** » est en fait le nom d'une association française créée en 2008, pour et par des personnes qui abordent ensemble cette nouvelle étape de leur retraite et qui ont la volonté de se rencontrer, d'agir, de créer un mouvement, de prendre conscience du rôle qu'ils ont à jouer dans leurs familles, dans la vie locale, dans la société, pour l'Europe.

Nous avons rencontré la Vice-Présidente d' « Old Up » à Paris en novembre 2008 lors de la biennale de l'intergénération organisée par Accord'Agés. Des contacts plus approfondis sont en cours ...

gestes plutôt que de grandes actions, accepter de recevoir davantage que de donner, être moins dans le « faire » et davantage dans l' « être », continuer à témoigner si on en a les moyens, ce sont **autant de manières d'apporter sa pierre à l'édifice.**

La difficulté, plus que jamais, consiste à lutter contre l'isolement. Cela demande un travail sur soi, mais aussi un effort de l'entourage et de la société dans son ensemble afin d'**améliorer, de renforcer, de favoriser et de multiplier** les sollicitations par rapport aux aînés, les moyens d'accroître leur mobilité, les actions de proximité ou/et intergénérationnelles, les formations aux nouvelles technologies, les opportunités de socialisation, les moyens de rester informé et de participer. **Dans le respect des aspirations et des aptitudes de chacun.**

Notre volonté à Ages & Transmissions est de continuer à développer réflexions et actions qui tiennent compte de l'avancée en âge et qui **permettent aux plus âgés d'entre nous, si tel est leur souhait, d'exprimer leur présence au monde avec conviction et ardeur**, ce qui permettra notamment aux plus « jeunes » d'entre nous d'**appréhender l'avancée en âge de manière plus positive.**

En savoir un peu plus sur Ages & Transmissions ...

Créée en 1997, l'asbl Ages & Transmissions est une **association d'éducation permanente** s'adressant principalement – mais non exclusivement – à toute personne de 50 ans et plus. Elle leur propose plusieurs activités de valorisation et d'engagement personnel ou collectif en Région de Bruxelles-Capitale, et certaines en Province de Liège.

L'objectif principal d'Ages & Transmissions est de **valoriser la place des aînés dans la société**, par la mise en évidence, entre autres, de leurs expériences et savoirs. Il s'agit de promouvoir des échanges entre toutes les générations, ceci, dans un esprit d'ouverture sur le monde d'hier, d'aujourd'hui et de demain.

Ages & Transmissions veut favoriser l'engagement des aînés dans la société en mettant en évidence d'autres rôles possibles pour eux que ceux de simples « consommateurs » et « parents-service » : bénévolat, expression citoyenne, passage de mémoire, transmission de valeurs ...

Pour des aînés ...

1. Acteurs dans la société

Accompagnement à la retraite

Ages & Transmissions organise des conférences-débats et des séances d'approfondissement en petits groupes sur des thèmes tels que : « *Re-traiter ma vie* », « *Comment*

choisir mes activités à la retraite ? », « Senior actif et solidaire : pourquoi pas moi ? ».

Groupes de réflexion thématiques

Des groupes constitués pendant une période limitée échangent leurs points de vue sur un sujet précis : le rôle des seniors dans la société, les conseils consultatifs communaux des aînés, la simplicité volontaire, etc.

La mise en commun d'informations et de témoignages aboutissent à la réalisation de cahiers, d'articles, de rencontres élargies, etc.

2. Actifs dans les écoles

Coup de pouce lecture et langage

Des aînés se rendent deux heures par semaine dans les classes primaires pendant les heures de cours pour y lire, faire lire, jouer à des jeux éducatifs, faire parler l'un ou l'autre, souvent d'origine étrangère, afin de les aider à mieux maîtriser le français. Formation, supervision, évaluation, réflexion et échanges sont assurés aux volontaires.

Autres transmissions

Pour faire vivre l'école, il y a encore tant d'autres connaissances à partager :

- une passion : théâtre, musique, peinture ...
- un savoir : nature, secourisme, éducation à l'esprit critique, ...
- des souvenirs : l'école, les jeux, la vie quotidienne, les métiers d'autrefois, ...

3. Passeurs de mémoire

Groupes « J'écris ma vie »

Ateliers d'écriture autobiographique d'une durée de deux ans. L'écriture et la mémoire sont stimulées par des questionnaires chronologiques et thématiques.

Site interactif « Magusine »

Un site Internet interactif contenant des tranches de vie et des débats : www.at.magusine.net

Récolte et publication de témoignages

Récolte de textes dans le cadre de projets ayant un impact et une diffusion dépassant la sphère familiale. Publication de recueils collectifs.

4. Partenaires en des projets novateurs

En fonction de ses objectifs, des opportunités et des ressources disponibles, Ages & Transmissions développe régulièrement de nouveaux projets :

- avec des partenaires institutionnels : communes et bibliothèques bruxelloises, services d'aide à la jeunesse, écoles, centres de réinsertion socioprofessionnelle, associations actives dans le domaine socioculturel, autres membres du réseau Courants d'Ages, ...
- avec des seniors actifs dont Ages & Transmissions soutient l'initiative.



1997-2007

Âges et Transmissions A.S.B.L
Rue de la Prévoyance, 60 - 1000 Bruxelles
Téléphone 02/514.45.61 –
sylvie.lerot@skynet.be

Siège social :
155, rue Konkel - 1150 Bruxelles
Téléphone 02/762.10.01 –
michele.piron@belgacom.net

www.agesettransmissions.be

AGES & TRANSMISSIONS

Âges et Transmissions A.S.B.L
Rue de la Prévoyance, 60 - 1000 Bruxelles
Téléphone 02/514.45.61 –
sylvie.lerot@skynet.be

Siège social :
155, rue Konkel - 1150 Bruxelles
Téléphone 02/762.10.01 –
michele.piron@belgacom.net

www.agesettransmissions.be

Ceci est le 3^e cahier d'Âges & Transmissions

Membre du réseau intergénérationnel **Courants d'Âges**



CULTURE
ÉDUCATION PERMANENTE

Avec le soutien du secteur Éducation Permanente de la Communauté Française