

# Y a pas d'âge

«VIEILLIR, C'EST ACCUEILLIR CE QUI VOUS ARRIVE DANS L'INTENSITÉ DU PRÉSENT QUI, AUTREFOIS, VOUS ÉTAIT DÉROBÉ PAR LE VACARME DU MONDE, LE TOURBILLON DES PROJETS, LE SONGE DES DÉSIRS INAVOUÉS.»

LAURE ADLER, JOURNALISTE ET AUTRICE

## Je suis senior. Et alors?

**ANALYSE ET TÉMOIGNAGES!** Pas facile d'accepter d'entrer dans le camp des seniors. Ou plutôt pas facile de tolérer le regard de la société sur les générations 60+. Mais les vieux n'ont pas rendu les armes.



Ça a commencé insidieusement, en janvier 2020. C'était un vendredi. Le jour de mes 60 ans. Je travaillais et j'ai offert un pot à mes collègues. Deux verres plus tard, c'était fait. J'étais une vieille. A peine le chiffre fatidique prononcé que leur regard a changé. On me le rappelait ponctuellement. Les RH ont commencé à me suggérer de prendre une retraite anticipée. Se libérer des vieux pour alléger la charge salariale. Rengaine malaisante... Quatre ans plus tard, un courrier de mon assurance commençant par: «Bonjour vieillissement». J'ai pensé à «Bonjour tristesse» de Françoise Sagan en lisant l'intitulé de cette lettre pleine de bonnes intentions qui donnait des conseils aux vieux pour vivre mieux. Deux anecdotes. Rien de grave. Alors pourquoi est-ce si difficile d'accepter de se définir comme vieux? Pourquoi tant de réticences à profiter des offres, nombreuses et attrayantes de Pro Senectute ou autres, destinées aux 60+?

### Des stéréotypes incongrus

Un petit sondage plus tard, la réponse est imparable. Ce n'est pas tant de prendre de l'âge qui pèse – car en 2024, la plupart des seniors sont en pleine forme, même si, avouons-le, la

mécanique se rouille un peu – que le regard et les injonctions de la société qui donnent le sentiment qu'on est bon pour la casse.

La vieillesse est le lot de tous ceux qui ont simplement la chance de vivre longtemps, alors pourquoi un tel tabou? Pourquoi avons-nous tant de mal à nous définir comme vieux? «L'une des principales raisons est qu'il existe dans notre société de nombreux stéréotypes négatifs sur la vieillesse. Sur la base de l'ignorance et poussés par des normes de jeunesse, les stéréotypes négatifs et les idées sur ce que sont et doivent être les personnes âgées dominant. Moins il y a de connaissances et de contacts, plus la peur et le rejet de la vieillesse et du vieillissement sont grands. Cet âgisme exclut les personnes, met en danger la cohésion sociale et la solidarité entre les générations, et entraîne la perte de ressources humaines importantes par la mise en invalidité des personnes âgées (potentiels inexploités). Le fait que de nombreuses personnes âgées adoptent ces stéréotypes négatifs sur l'âge est en outre problématique. Cela conduit à une évaluation négative de ses propres capacités, à une diminution de

l'efficacité personnelle et à une augmentation de la fatalité, à un manque de perspectives et de possibilités de développement», explique Pasqualina Perrig-Chiello, professeure émérite pour la psychologie du développement et vice-présidente de la Seniorenuni Bern.

### Se protéger de l'âgisme

Alors que faire pour que la société modifie l'image des 60+, ou plutôt actualise cette image en fonction de la réalité des seniors d'aujourd'hui? «Un puissant facteur de protection contre l'âgisme est la connaissance et l'information. Le premier défi pour les seniors est donc de continuer à se former toute au long de la vie! Au niveau de la société, il est important d'informer et de faciliter l'échange entre les générations. Une information est nécessaire concernant l'hétérogénéité, la diversité de l'âge et du vieillissement afin d'abandonner les certitudes simplistes sur la vieillesse. Et enfin: Pas de traitement spécial des personnes âgées basé uniquement sur le critère de l'âge, puisque l'âge est un indicateur peu fiable de performance et capacité (diversité croissante avec l'âge).»

En Suisse, la population vieillissante se porte plutôt bien. Selon un rapport de l'Observatoire suisse de la santé, 77,1% des personnes âgées 65 à 74 ans se déclarent encore en bonne ou en très bonne santé. La proportion reste de 62,1% à l'âge de 85 ans et plus. De quoi rassurer sur notre devenir et bousculer les idées reçues.

### Vieillir en liberté

La sociologue Rose-Marie Lagrave confie en 2022 dans un article de «Libération» qu'il fallait «ne pas se soumettre à la règle informelle qui voudrait que les vieux paraissent vieux.» Elle détaillait: «Sur ce sujet, deux camps s'affrontent. Les partisans d'un vieillir naturel et les adeptes d'un maqui(âge des âges).» Si pour les premiers, c'est la sage acceptation du temps qui passe, on associe aux seconds «une concession au jeunisme et donc un conformisme de plus ou signe de révolte contre le stigmate social de la vieillesse.»

On ne va pas entrer dans la querelle, au risque d'imposer de nouveaux dictats (cheveux gris et compagnie = liberté). Que chacun vive sa vieillesse comme il lui plaît!

FRANCE MASSY

### LE BILLET DE LYSIANE TISSIÈRES

monitrice et experte  
chez Pro Senectute  
Valais-Wallis



### «LA VIE EST FAITE DE MOMENTS MAGIQUES»

Je n'ai pas du tout le sentiment d'être vieille. Si je me compare à ma maman au même âge, il y a vraiment une grande différence. Toutefois, il faut dire que ce n'était pas la même réalité, la vie était plus difficile à l'époque.

Dans ma vie, je suis toujours restée active et j'ai eu la chance d'être restée en bonne santé. J'ai travaillé comme laborantine cheffe à l'Institut central des hôpitaux. J'ai pratiqué du sport et beaucoup d'activités en parallèle. J'ai voyagé énormément.

C'est aussi mon état d'esprit qui m'aide à me sentir jeune. J'aime rire et m'amuser. Je prends les choses du bon côté. La vie est faite de moments magiques. Il faut juste savoir s'arrêter pour les attraper. Quand j'ai pris ma retraite, j'avais dit que je ne ferais rien. Deux mois plus tard, je me suis engagée comme monitrice de randonnée chez Pro Senectute Valais-Wallis. J'accompagne un groupe été comme hiver. Nous avons étoffé l'offre en proposant également des randonnées sur la neige en plus des raquettes, ainsi que de la pétanque. Je suis devenue présidente du groupe d'Entremont. Avec les monitrices et les moniteurs, nous devons relever un joli challenge pour trouver la bonne sortie avec le bon itinéraire. Les participants apprécient. Ils sont heureux et reconnaissants. C'est pour cela que je m'engage.

Je suis aussi consciente que tout peut évoluer rapidement. Je vois certaines personnes âgées se retrouvant confrontées à un problème de santé ou à un gros coup dur et la situation peut basculer.

### ACTUALITÉS

#### AG Fédération valaisanne des retraités

La Fédération valaisanne des retraités tiendra son assemblée générale le jeudi 20 juin 2024 à 14 h au Bildungshaus St. Jodern à Viège. Sont invités tous les délégués des membres individuels et des associations membres, le comité cantonal ainsi que les membres d'honneur. A l'occasion de l'AG, M. Thomas Burgener, ancien conseiller d'Etat et membre d'honneur, ainsi que la Coordination cantonale en faveur des Générations 60+ s'adresseront à l'assemblée.

#### Café PEP – Le café des transitions

Partage sur l'expérience de vie de Christian Salamin, hémiplégique, entrepreneur, papa et grand-papa qui a dû surmonter l'épreuve d'un AVC. Organisé par l'association PEP50+, www.pep50plus.ch.  
Date et lieu : 13 juin à 18 h, Les Brasseurs à Sion (10 francs, gratuit pour les membres du réseau)

#### Prochaine page

25 juin – Liens intergénérationnels