

Vieillir c'est vivre !

Compte rendu de la rencontre du 15 mars 2025

**Nous étions 72 personnes à l'Arche de
Seyssinet-Pariset : 44 en équipes ACO et 28
invités.**

Accueil : « Merci d'avoir accepté l'invitation de l'ACO et de la Mission ouvrière pour une rencontre autour d'une conviction « Vieillir c'est vivre »

Deux mots d'abord sur ce que nous sommes. L'ACO est un mouvement d'Eglise (catholique) né en 1950, placé sous la responsabilité de laïcs et organisé en association. Ce qui signifie que nous avons adopté le fonctionnement démocratique des associations loi 1901: à la base nous avons des équipes de quelques membres, puis des AG locale, régionale et nationale.

C'est d'ailleurs à la dernière AG de Grenoble que nous avons décidé de construire cette rencontre, ouverte, comme nous en avons tenu d'autres sur les élections européennes, les retraites ou les migrations ...

Et la mission ouvrière rassemble elle les différents mouvements de jeunes (ACE et JOC) de religieuses et de prêtres qui vivent ce double engagement.

Action Ouvrière, parce que nous sommes du « monde ouvrier » cette expression est peu utilisée aujourd'hui tellement ce M.O a changé et s'est renouvelé. Ce qui reste c'est cette nécessité de se serrer les coudes, de s'organiser, pour obtenir plus de justice sociale, s'opposer à la dégradation des conditions de travail ou à celle des services publics, pour la dignité, la solidarité, le respect. Alors, nous sommes souvent dans des

syndicats, des partis, différentes associations de solidarité des migrants, de défense de l'environnement, de soutien aux locataires et aux sans abris, au peuple palestinien, contre le racisme ou dans les associations liées à la santé ou aux handicaps... Présents aussi à notre prochain, les habitants du quartier, les collègues de travail, les membres de notre famille.

Action Catholique, parce que nous croyons en Dieu, nous cherchons à mettre en cohérence nos vies et ce que nous comprenons des textes de l'Evangile. Les réunions d'équipe nous aident à prendre du recul, à nous poser pour relire nos vies, à aiguiser notre discernement pour nourrir notre foi et notre présence aux autres. L'équipe est un lieu chaleureux qui éclaire nos vies, nous partageons ensemble ce qui nous fait vivre. Un camarade de l'ACO, responsable d'un important syndicat, nous disait « nous ressuscitons les uns par les autres »... C'est parfois à notre petite échelle ce que nous expérimentons dans nos équipes!

Aujourd'hui, avec ce thème « vieillir c'est vivre » nous nous interrogeons sur cette étape de la vie qu'est la retraite et comment vivre bien cette période en restant actif avec d'autres, en continuant à nourrir notre dynamisme et notre joie de vivre, et rester des porteurs d'espérance. »

Le déroulement :

- **14h30** Accueil et introduction par Roseline et Yves
- **14h40** Présentation de Catherine et intervention
- **15h** Témoignage de Thérèse
- **15h10** Une heure d'échange en groupe avec les questions suivantes :
 - Comment ces deux interventions nous font réagir à partir de notre expérience autour des questions :
 - du respect des autres et du respect qui nous est dû (écouter, prendre la parole, se faire respecter, ...)
 - de la solidarité : actions solidaires, soutien individuel,...
 - Comment les relations nous nourrissent (reconnaissance, accueil, partage, espérance) et nous permettent de bien vieillir ?
La restitution se fera sur la dernière question.
- **16h15** Restitution des échanges
- **16h35** Catherine reprend quelques points et fait le lien avec son intervention du départ
- **16h50** Conclusion

Intervention de Catherine Gucher, sociologue, maîtresse de conférences émérite, Université Grenoble Alpes.

Vieillir c'est vivre. Tel est le titre que vous avez donné à cet après-midi de réflexion.

1. Ce qui s'exprime ici est le souhait d'échapper à des représentations négatives voire déficitaires du vieillir et

l'affirmation d'une volonté dynamique

Car en effet, la société française, mais aussi bon nombre d'autres sociétés occidentales contemporaines ont forgé, à travers leurs évolutions un ensemble de valeurs et de représentations en lien avec les impératifs de performance, de compétitivité, de beauté. La jeunesse est devenue, à l'aune de ces transformations un idéal à préserver quoiqu'il en coûte : la jeunesse telle qu'elle est idéalisée à travers les attributs qui lui sont associés, en passant sous silence ce qu'elle recèle de doutes, de douleurs, de difficultés.

N'ayant malheureusement pas le temps de développer ici, je voudrais seulement souligner ce que ces valeurs contemporaines doivent aux transformations des structures économiques et sociales des sociétés occidentales. Dire que les révolutions industrielle et numérique et l'avènement du système capitaliste sont à la racine de la décohérence et de l'indépendance des générations, y compris au sein des familles. De même qu'ils sont à l'origine de la valeur suprême d'autonomie, entendue comme capacité et possibilité de décider par soi-même des lois de son existence. Ces évolutions sous-tendent la montée des valeurs de rapidité, de performance, d'efficacité, de rationalité, qui ont contribué à produire un ensemble de normes sociales, qui entraînent la disqualification de tous ceux – fragiles, vieux, en situation de handicap...- qui ne peuvent s'y conformer. Différents travaux (Gucher, Ennuyer, ...) ont mis en lumière les représentations péjoratives de la vieillesse qui découlent de ces transformations sociales :

- une vision décliniste et déficitaire à travers laquelle les vieux sont perçus comme moindres i.e. moins beaux, moins performants, moins rapides, moins agiles... Leurs caractéristiques sont associées à un DEclassement, à une DEgradation, à la DEpendance... On peut entendre aujourd'hui ces représentations s'exprimer très ouvertement chez les partisans de l'euthanasie.

- Une association de la vieillesse au pouvoir -pouvoir de l'argent (retraités nantis), pouvoir politique (gérontocratie...)- qui la rend détestable. Cf discours politiques actuels
- Et plus récemment les vieux des Trente Glorieuses perçus comme responsables du désastre écologique

Ces représentations sont très éloignées de celles que l'on peut trouver encore dans d'autres civilisations même si les transformations sociales en cours tendent à les faire se rapprocher des nôtres. (Cf le déclin du confucianisme en Chine ou l'industrialisation et l'entrée dans la mondialisation des échanges commerciaux des pays du continent africain).

Ces représentations sont très éloignées de la diversité des situations de vieillissement et de la perception que les retraités ont d'eux-mêmes.

Mais ce qui est en jeu est la question du SENS donné socialement, collectivement à cette étape de l'existence.

Selon De Beauvoir, *la vieillesse*, (Paris : Gallimard, 1970, p. 96) : « C'est le sens que les hommes accordent à leur existence, c'est leur système global de valeurs qui définit le sens et la valeur de la vieillesse. »

2. La tentation est grande de vouloir échapper à ces représentations : mais attention de ne pas tomber dans le piège de la négation de la vieillesse !

Les politiques du Bien vieillir développées depuis une quinzaine d'année¹ sont issues de travaux de chercheurs américains et reposent sur deux axes :

- **Le vieillissement réussi (John W. Rowe et Robert L. Kahn, 1987)**
- **Le vieillissement actif (OMS 2002)**

On peut questionner ce que ces théories doivent au modèle de vie et à la société américaine. Que recèle cette idée d'un vieillissement réussi ? Pour ce qui concerne les théories de l'Active ageing, elles reposent sur des travaux issus du domaine des sciences médicales et gériatriques.

La question sous-jacente est : comment conjuguer longévité et qualité de vie,

comment concilier longévité et vieillissement sans incapacité ?

Il s'agit là certainement de soutenir un vieillissement en bonne santé pour la qualité de vie des personnes concernées mais également pour l'équilibre des systèmes de santé. Il s'agit aussi de renvoyer à l'individu la responsabilité de son vieillissement, sans prendre en compte les déterminants socio-économiques et socio-culturels qui l'affectent.

- Selon l'OMS, les clefs du bien vieillir consistent à : entretenir son capital intellectuel, physique, social et psychique; adopter un mode de vie en vue de prévenir maladies, prendre en charge précocement les maladies, avoir une activité physique et sportive, alimentation adaptée, adapter son environnement physique et social, conserver une vie sociale riche et liens intergénérationnels, lutter contre isolement, valoriser projet de vie, estime de soi, adaptation au changement

Il peut être tentant de penser qu'en appliquant ces « recettes » à la lettre, nous pourrions être préservés du mauvais vieillissement, de la dépendance. Mais sommes-nous tous également en capacité de suivre ces conseils ? Selon notre histoire, nos ressources sociales, économiques, physiques et culturelles ? Du point de vue de la société, le « bon vieux » est le jeune vieux et plus encore le vieux qui n'est pas vieux. Le bon vieux est celui qui ne pèse pas socialement, économiquement, ni sur ses proches, ni sur la société à laquelle il appartient.

La question qui peut se poser est donc celle de la place, du rôle, de la reconnaissance de la valeur des vieux qui deviennent fragiles et dépendants et qui, à ce titre, requièrent une attention, un accompagnement, des soins, une prise en charge.

Ne sommes-nous donc pas en capacité de PENSER la vieillesse, dans toute sa complexité et sa richesse, quelles que soient les capacités restantes, de lui donner sens ?

¹ Programme national Bien vieillir 2007

Penser la vieillesse nécessite de se tourner vers ce qui fait sens pour soi et pour les autres.

Vieillir c'est vivre, et j'ajouterais être vivant jusqu'au bout (je vous renvoie au très bel acronyme de l'association JALMALV : jusqu'à la mort accompagner la vie) y compris lorsque la vie prend une autre forme, et s'exprime autrement.

Et vieillir, c'est aussi mener à son terme son existence humaine et terrestre. Une vie sans vieillesse ne serait au fond qu'une vie inachevée, tronquée. En ce qu'elle serait privée de cette étape de la vulnérabilité qui modifie notre relation à nous-mêmes et aux autres et nous fait toucher le plus profond de notre humanité.

Vieillir est en somme la meilleure façon de ne pas mourir dans l'inachèvement.

Mais qu'est-ce qu'être vieux : Michel Philibert disait : c'est avoir vécu plus longtemps que la majorité de ses contemporains et avoir moins de temps à vivre que ce que l'on a vécu.

La question qui se pose donc est : comment donner de la valeur à ce temps limité qui reste à vivre ?

3. Vieillir un processus singulier et universel

Les chercheurs distinguent le vieillissement et la vieillesse voire la grande vieillesse. Boutinet et Heslon (2013) reprennent les travaux des chercheurs américains Neugarten (1996) et Castenbaum (1972) pour distinguer 2 stades de ce processus :

- a) L'avancée en âge : cette étape est un processus d'apprentissage expérientiel fait de maturation, de décantation et d'assimilation au fil de l'âge. Les pertes perçues ou subies sont compensées par de nouveaux gains réels ou symboliques. L'âge subjectif compense l'âge chronologique et le sentiment de continuité de soi prédomine sur celui du vieillissement
- b) Le vieillissement : Les pertes sont manifestes. Les personnes éprouvent le sentiment de « prendre un coup de vieux ». L'âge subjectif rejoint voire dépasse l'âge chronologique.

- c) La vieillesse : apparition de pertes irréversibles difficiles à compenser, dépendance à autrui. Mais certaines capacités demeurent intactes.

Il importe de souligner que si ce processus est universel, il est aussi singulier. L'âge n'a aucune pertinence pour identifier ces étapes. La perception de chacun.e est éminemment personnelle et variable selon les milieux sociaux et les parcours de vie.

4. Vieillir : un enjeu de transformation.

Nous vivons plus longtemps et plus longtemps en bonne santé MAIS

Vieillir = se transformer. Transformation du corps, de l'image de soi. **Vieillir c'est changer d'image** face au miroir et dans le regard des autres

S'opère au fil du vieillissement une redéfinition des rôles, des statuts : perte du statut et du rôle liés au travail, perte du statut de parent protecteur lorsque les enfants grandissent et prennent leur envol...

Vieillir = s'engager dans une expérience de mutations, de crise, de deuils, de pertes, de transactions identitaires. Perte d'amis, de proches, baisse de l'énergie vitale et des opportunités d'engagement, évolution des capacités physiques, cognitives., sensorielles... : il s'agit alors de s'adapter, de se

« reconstruire » autrement pour continuer à exister. Et peut-être se redéfinir autrement, se découvrir de nouveaux centres d'intérêts, apprivoiser de nouveaux liens...

5. Quels engagements ?

Des rôles assignés, des rôles assumés : la société a de fortes attentes à l'égard des retraités. Un rapport au gouvernement de 1983 dressait la liste des « Activités d'utilité sociale des retraités ». On y trouvait le soutien scolaire, l'accompagnement de projets de développement dans des pays en voie de développement, la mise à disposition de ses compétences professionnelles et de son réseau dans l'accompagnement de jeunes chômeurs... Ce rapport semblait énoncer que les retraités étaient appelés à faire preuve de leur utilité sociale dans des cadres collectifs reconnus. Mais qu'en est-il des rôles que les retraités veulent pour eux-mêmes et qu'ils jouent assez

souvent dans l'ombre, au sein de la cellule familiale, du voisinage ... ?

Différents travaux de recherche ont mis en évidence les rôles essentiels joués par les retraités dans des sphères différentes : (numéro spécial de la revue POUR et Gucher, 2018)

Au sein de la famille : pivot relationnel, repère stable, transmission de l'histoire familiale : là d'où on vient : passion pour la généalogie, rôle grand-parental, rôle de soutien financier, des aides en services (garde des petits enfants, préparation de repas, courses, garde d'appartements...)

Le don du temps : disponibilité

Plus largement au sein de la société, engagement associatif avec ou sans responsabilité et militantisme, travail bénévole ...

Les enjeux de l'engagement pour soi et pour les autres :

- « Par leur participation associative, les personnes auraient la volonté **d'agir sur leur environnement**, proche ou lointain » que ce soit par le biais du militantisme, d'actions de solidarité au-delà de la sphère familiales. (Nowik, Morel, 2006, p,1)
- Les retraités expriment leur désir de maintenir un **statut de membre actif au sein de la société** (Gucher, 2001),
- Les bénévoles expriment la contradiction qui peut exister entre le désintéressement constitutif de l'acte de don, qui fonde une grande partie de la **valorisation** qu'ils tirent de leur engagement, et l'intérêt supposé par la nécessité largement revendiquée du **plaisir personnel** éprouvé dans et par l'action. » (Vermeersch, 2004)
- « **Jouissance de soi** » à travers la valorisation et la reconnaissance. (Vermeersch, ibid)

Pour soi = Epanouissement personnel, Une « seconde carrière » ?, Lien social, Lien intergénérationnel, Accès aux sphères d'influence et de décision, Citoyenneté, Bien vieillir, Continuité identitaire : « un cadre collectif renouvelé pour étayer son identité »

Pour le collectif et les territoires : Dynamisation du lien social, intergénérationnel, support à l'intégration sociale, Production de « services », Production de « solidarités locales », Soutien d'une identité territoriale, Emergence

d'alternatives citoyennes, voire de contre-pouvoirs : empowerment, Renforcement de l'attractivité territoriale

MAIS il existe des conditions à l'engagement : État de santé, Implantation, ressources matérielles, financières, sociales et cognitives, mobilité et SENS

Au cours du vieillissement se joue un processus de « déprise » (Barthe, Clement, Drulhe, 1990) : abandonner, sélectionner des activités en fonction du principe d'économie des forces et de ce qui fait sens.

REAMENAGER SON EXISTENCE ET SON RAPPORT AUX AUTRES. Continuer à rester en prise avec le monde en transformant le support de l'activité ou en abandonnant une activité au profit d'une autre qui est plus importante. Ou encore en déléguant à quelqu'un d'autre.

6. Vieillir pour grandir (en humanité) : enjeu de sens et spiritualité

« L'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet ». V. De Gaulejac/Bonetti.

Enjeu de sens et de spiritualité : grandir en humanité

Relecture et bilan de vie (Quinodoz) : mettre en lien les étapes de son existence, leur donner sens, apprivoiser les regrets et les remords, le temps du consentement : accepter ce qui est là et ce qui vient.

Comment demeurer soi-même et ne garder de soi-même que le meilleur, malgré les transformations

Vieillir pour se réparer, croire et espérer
Se questionner sur sa présence à soi, aux autres et au monde

L'engagement en question : De quelle action sommes-nous porteurs ? que donnons-nous à voir et à comprendre ? Quelles actions privilégier ? qui touchent l'humanité souffrante ? agir à distance ? quelles priorités ? Quelle intériorité pour soutenir notre présence aux autres ?

Comment le lien peut-il être spirituel ?

Faire du lien un enjeu de spiritualité, aller à l'essence de l'homme souffrant et fragile, voir au-delà des apparences la richesse d'une vie qui s'amenuise, accompagner les

transformations d'une réflexion sur le sens. De quoi est faite notre humanité ?

Faire l'expérience de la fragilité et de la dépendance et leur donner un sens

Dans le monde et hors du monde : comment conserver et soigner les liens qui nous unissent ?

Le vieillissement nous confronte à ce que Caradec nomme L'épreuve du grand âge (Caradec, 2008), c'est-à-dire une tension entre l'aspiration à un éloignement du monde et le désir de se maintenir dans le monde.

Penser la dépendance autrement autrement (Memmi, 1979) : penser la dépendance avant tout comme lien d'interdépendance dans lequel la personne fragile offre à celui qui l'accompagne la possibilité de se découvrir pleinement humain. Il y a ici don et contre-don : don de l'aide envers un plus faible que soi et don de l'acceptation et de la reconnaissance de l'aide par celui qui la reçoit. Les deux sont donc interdépendants.

« Une des spécificité de l'espèce humaine, c'est la possibilité pour chaque individu d'agir sur lui-même, d'opérer un travail sur ce qu'il est, de s'autoconstituer en personnalité, en sujet. » (Bonetti, De Gaulejac, ibid)

Vieillir c'est grandir (Michel Philibert, 1963)

Vieillir c'est grandir : (Philibert 1963)

La spiritualité de l'art et de la création :

Baudelaire remarque dans ses *Curiosités esthétiques* : « A la fin de sa carrière, les yeux de Goya étaient affaiblis au point qu'il fallait qu'on, dit-on, lui tailler ses crayons. Pourtant il a, même à cette époque, fait de grandes lithographies très importantes, planches admirables, vastes tableaux en miniature-preuves nouvelles à l'appui de cette loi singulière qui préside la destinée des grands artistes et qui veut que, la vie se gouvernant à l'inverse de l'intelligence, ils gagnent d'un côté et qu'ils perdent de l'autre, et qu'ils aillent ainsi, suivant une jeunesse progressive, se renforçant, se ragaillardissant, et croître en audace jusqu'au bord de la tombe. »

Pour finir cette réflexion de Michel Philibert, Pr de philosophie, fondateur à Grenoble en 1970 du Centre Pluridisciplinaire De Gérontologie :

« Si la croissance de l'homme en tant qu'animal s'arrête au seuil de l'âge adulte, la croissance de

l'homme en tant qu'homme se continue jusqu'à sa mort, et au-delà même. » M. Philibert

Bibliographie succincte :

Barthe JF., Clément S., Drulhe M. (1988).

« Vieillesse ou vieillissement ? Les processus d'organisation des modes de vie chez les personnes âgées ». *Revue du Centre de recherches sur le travail social*, n°15.

Bessin M., Bidart C., Grossetti M. (dir.).

(2010). *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'évènement*, La Découverte, coll. « recherches ».

Bonetti M, de Gaulejac V. (1988) « L'individu, produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet », *Espaces Temps*, 37, 1988. Je et moi, les émois du je. Questions sur l'individualisme. pp. 55-63.

Caradec V.(2007). « L'épreuve du grand âge », *Retraite et société*, 2007/3, n°52, pp,11-37.

De Beauvoir S. (1970). *La vieillesse*, Paris : Gallimard.

Gucher C., et alii. (2011). « Approches anthropologiques de la vieillesse :

représentations, expériences et dynamiques d'échange ». *Médecine Palliative : Soins de Support - Accompagnement - Éthique*, Volume 10, Issue 5, Pages 215-222.

Gucher, C. (2018). « La participation sociale des retraités : un atout pour les territoires ruraux ». *Pour. La revue du Groupe Ruralités, Éducation et Politiques*, 2018, 1 (233), pp.163-169.

Heslon, C. , Boutinet, J. (2013) . Formation de l'adulte vieillissant : déni de l'âge ou émergence d'une nouvelle anthropologie du bien vieillir ? *Gérontologie et société*, vol. 36 / n° 147(4), 37-48.

Kastenbaum R. *et al.* (1972).« The "Ages of Me" : Toward Personal and Interpersonal Definitions of Functional Aging ». *Aging and Human Development*, 3/1972, p. 197-211.

Philibert M.(1963).« Le rôle et l'image du vieillard dans notre société », *Esprit, Vieillesse et vieillissement*, numéro spécial, mai.

Vieillir c'est vivre : Témoignage de Thérèse

« Le titre donné à ce temps de partage en ACO me plait beaucoup. Il nous invite à prendre notre vie en main jusqu'au bout et surtout à décider par nous-mêmes, tant que nous en sommes capables, de comment nous voulons vivre le mieux possible jusqu'au bout de notre parcours sur terre ?

Nous savons tous que notre vie à une fin, peut-être pour bientôt. Et heureusement. Sinon comment les jeunes pourraient trouver leur place dans une société faite de vieux ?

En préparant ce temps, je me suis demandée : qu'est-ce que ça veut dire pour moi ? Je vous le propose. Je l'ai mis sur le papier. Mais pour chacun c'est sans doute différent.

Certes la retraite est une étape importante dans la vie. J'ai eu envie d'y réfléchir. Pour moi, je m'étais dit qu'à 60 ans, je prendrais une année de pose après une vie bien active dans diverses associations et qu'il était tant que je passe la main. J'étais à l'époque, il y a 20 ans déjà, très investie au CCFD et au réseau d'échanges réciproques de savoirs. Ces deux associations m'ont beaucoup apporté. J'ai pu y donner le meilleur de moi-même. Mais j'ai toujours pensé qu'il ne fallait pas garder les responsabilités trop longtemps pour permettre à d'autres d'apporter leur pierre à l'édifice. Ce qui n'empêche pas d'y rester actif.

Je ne suis pas arrivée à prendre une année. Quelques mois après j'ai eu la visite de Jacques qui me demandait de participer au comité de secteur ACO. Au début j'ai dit non. Il a insisté pour que je participe à une rencontre afin de réfléchir à cet appel avec d'autres et le comité de secteur. À la fin de cette réunion j'ai finalement dit oui ! Me voilà reparti pour une nouvelle aventure.

De même au RERS, j'ai passé la main de la présidence au bout de 4 ans car les valeurs fondamentales sont fondées sur la coopération et la réciprocité. Et je voulais les mettre en pratique jusque dans le partage des responsabilités. Nous avons toujours pratiqué le partage des tâches. Ceci me plaisait beaucoup car les valeurs du réseau sont fondées sur la pédagogie des mouvements d'éducation populaire dont les fondements sont : voir, juger, agir. Les copines ont insisté pour que je reste au CA. On m'a

ensuite demandé de participer à l'équipe nationale et de faire partie des animateurs de formation des réseaux. Et me voilà reparti pour un tour. Là aussi je me suis beaucoup enrichi de toutes ces valeurs à réfléchir et à transmettre. Je me suis toujours construite dans les mouvements d'éducation populaire.

Mais aujourd'hui tout ça est moins possible. Mon champ d'action s'est rétréci. Dans le réseau je participe pour mon plaisir et je garde, avec Françoise une copine, la formation locale sur les valeurs des réseaux. Je suis à divers échanges notamment l'échange écriture. Et là j'ai eu l'occasion pendant 2 ans d'écrire mon parcours de vie et j'ai même publié ce parcours après l'insistance des copines. Son titre « les fils de ma vie ». J'ai finalement accepté en me disant que moi qui n'ai qu'un certificat d'études primaire, ça peut, peut-être, encourager d'autres à le faire pour eux. Je ne m'imaginai pas capable. Et pourtant ! Alors tous les espoirs sont permis pour chacun de nous. A travers les discussions que j'ai pu avoir après la lecture du livre, je me suis aperçu que la transmission de nos histoires est importante, surtout pour tous les collectifs auxquels on participe et pour les membres de nos familles. C'est une manière d'écrire l'histoire, nos histoires situées dans le contexte social du moment. Et ce n'est pas si fréquent dans les milieux populaires, et c'est dommage.

Dans la plus grande vieillesse nous devenons d'avantage témoins, passeurs, même si nous n'avons plus de responsabilité. Cela nous permet de rester ouverts sur la vie.

Dans le quartier, Paul et moi avons été sollicité par des voisins pour les aider à créer une association locale autour des problèmes de manque de transport en commun, de problèmes de sécurité routière, ... mais aussi de créer des événements qui permettent aux habitants de mieux se connaître, s'épauler... Ce qui s'est réalisé depuis 2019. Maintenant nous oserions plus facilement demander un service aux voisins. Ils ont montré plusieurs fois des attentions à notre égard en raison de notre âge. Un hiver neigeux, un voisin est venu améliorer la trace de la neige et dégager pour nous une place de parking pour la voiture devant la maison avec son raclor, sans rien dire.

D'autres encore au moment du Covid, nous ont proposé de faire nos courses pour que nous ne prenions pas le risque d'être contaminé à notre âge... L'association est dynamique, beaucoup de jeunes parents s'investissent d'une manière ou d'une autre. Mais étant loin des commerces (5 à 7 kms) pourrions-nous toujours rester à la Tour Sans Venin ? Ce n'est pas sûr. Et pourtant nous y sommes bien.

En ce moment, sur la commune nous réfléchissons à la possibilité de créer un habitat participatif avec l'association « Les Habiles ». Les élus que j'ai rencontrés sont plutôt favorables. Le directeur du centre social l'Arche nous apporte son soutien et nous met en lien avec les bonnes personnes. Un groupe intéressé est en train de se constituer que nous souhaitons en intergénérationnel... Le groupe est encore à étoffer. J'ai beaucoup d'espoir pour notre fin de vie.

Bien sûr à 80 ans, la fatigue est souvent là, les problèmes de santé sont bien présents pour beaucoup : pour moi thyroïde, hypertension, difficultés respiratoires, vertiges... J'ai besoin de beaucoup de repos. On apprend à faire avec. Mais je pense que ça ne doit pas nous empêcher de vivre au mieux.

Je remercie souvent intérieurement les générations qui nous ont précédées et se sont battues pour obtenir ce droit à la retraite dans la dignité. Ce combat reste d'actualité et la vigilance est nécessaire pour maintenir ce droit. Je remercie les copains qui continuent à rester attentif avec les organisations syndicales à cela. Pour moi, à cause des vertiges parfois important, je ne peux plus aller aux manifs depuis longtemps.

Mais l'espérance reste vive en moi et j'ai envie de rester debout le plus longtemps possible. Je veux faire mienne la devise « vieillir c'est vivre ».

Thérèse – mars 2025 »

Compte rendu de la restitution des huit groupes

- En tant que visiteur de prison, on a des relations riches avec les détenus
- Les relations intersectionnelles nous sortent de nous même, on a besoin des autres.

- En EHPAD, il y a des choses à changer
- Prendre sa part, à notre age.

- On est en perpétuel avenir. On peut grandir à tout age : si je donne , je reçois énormément.
- Beaucoup de moments de partage au centre de jour des Alpins.

- En vieillissant je m'intéresse plus aux autres, j'écoute mieux.

- Le sport, ça aide
- un déménagement a changé ma vie
- l'espérance se transmet les uns les autres
- Savoir vivre au jour le jour, s'adapter
- Vivre en intergénérationnels

- Encore beaucoup d'engagements associatifs, y compris dans les groupes de parole Alzheimer

- Les rencontres apportent beaucoup avec les jeunes et les amis
- La question du désengagement se pose quand même.

- L'intergénérationnel
- La transmission de ce que l'on a réussi
- Plus de facilité de rentrer en contact avec les autres, les jeunes notamment. L'age nous permet d'être débarrassé des conventions
- S'accueillir soi-même, savoir dire non

- Se mettre à l'écoute des autres, mais aussi se protéger si c'est trop dur.
- La question des handicaps est importante quand on vieillit

- Reconnaître quand même qu'il y a des inégalités entre les situations
- Garder le goût des autres, aller vers et garder sa liberté, s'émerveiller

- Transmission vers les jeunes générations, mais on apprend aussi beaucoup d'eux
- Utiliser ses compétences pour donner
- La question de la déprise est à prendre en compte.
- Il faut une bonne retraite, c'est important d'être dans les luttes, attention à la retraite par capitalisation
- Les croyants pensent que la vie va continuer
- Être inspirant

- Les personnes âgées ont le droit d'être heureuses.
- Pour bien vieillir, il faut s'y préparer à l'avance : Mentalement, Spirituellement et Physiquement .

Intervention de Catherine Gucher après la restitution des groupes

- Le goût des autres, le maintien de l'émerveillement sont essentiels. Plutôt que des ateliers mémoires, rester en lien, inscrit dans la société, garder la surprise et l'émerveillement.

- Prendre sa part dans la société : le don et le contre-don. Rien de ce que je donne n'est perdu, exemple du colibri.

- Nous sommes inter-dépendants dans une société qui vit. La dépendance a sens unique n'existe pas. Dans la relation de dépendance, celui qui donne reçoit aussi. Le lien d'aide est partagé. Nous partageons la relation de soutien.

- l'intergénérationnel : attention à un écueil : il n'y a pas d'un côté des valeurs et de l'autre des savoirs (technologiques par exemple). Les jeunes aussi ont des valeurs. Il faut s'ouvrir à ce qu'il y a des deux côtés. Ne pas oublier les générations intermédiaires. Il faut mailler entre les générations.

*- L'écoute, la parole, l'accompagnement
L'écoute est un travail à faire pour chacun. C'est ce qu'il y a de moins naturel. Souvent on entend*

l'autre, mais avec tellement de préjugés.

*Quelle est l'essence de la parole de l'autre ?
En quoi suis-je capable d'écouter l'autre dans ce qu'il a de plus dérangeant ?*

La parole : le poids des paroles ; de quoi sont-elles porteuses ? Nous sommes convoqués à porter des paroles de sens.

L'accompagnement : le lien d'accompagnement est un lien solidaire qui passe par l'écoute et la parole.

Conclusion :

« Merci pour ce partage et les richesses échangées cet après midi.

Par nos parcours de vie dans le monde d'aujourd'hui, nous sommes invités à partager toutes ces richesses acquises avec d'autres et à les transmettre autour de nous

Nous sommes à notre âge invités encore à continuer d'agir avec d'autres et, malgré nos limites physiques, à rester vivants sur nos routes de vie.

Nos actions, même petite, à notre mesure, deviennent porteuses d'espérance pour demain

Alors nous pouvons dire en cette fin d'après midi « **Que vive la vie** » ! »

Ce compte rendu a été fait par l'équipe de préparation de cette rencontre : Roseline Vachetta, Noëlle Guiguet, Thérèse Dubonnet, Louis Bourdat, Yves Berthuin.

Prochaine rencontre organisée par la Mission Ouvrière : le samedi 12 avril 2025 à 14h30 au centre œcuménique St Marc à Grenoble : à partir de textes, de témoignages de la vie d'hommes et de femmes d'aujourd'hui, de chants, la Mission Ouvrière vous invite à découvrir l'actualité de la passion et de la résurrection de Jésus.

Pour tout contact avec l'ACO : aco.grenoble@gmail.com