



Courants d'Âges  
Plateforme de l'Intergénération en Belgique francophone  
[www.intergenerations.be](http://www.intergenerations.be)

**Le vieillissement actif : du concept aux acteurs.  
Donner un visage à celles et ceux que le vieillissement actif implique.  
Compte-rendu de la conférence du 1<sup>er</sup> octobre 2013.**

● Courants d'Âges asbl | [www.intergenerations.be](http://www.intergenerations.be) | [info@courantsdages.be](mailto:info@courantsdages.be) | 02/660.06.56

**Présentation du travail de Courants d'Âges. Valérie Beckers, coordinatrice.**

Courants d'Âges est une plateforme qui rassemble un réseau varié de membres actifs dans le secteur intergénérationnel.

Les missions de la plateforme s'articulent essentiellement autour de trois axes de travail :

- **Informier** et sensibiliser à la thématique intergénérationnelle.
- Favoriser les **échanges** de pratiques entre acteurs de manière transversale et intersectorielle.
- **Représenter** et porter les valeurs de solidarité, d'échange et de cohésion sociale du secteur.

Depuis 2010, Courants d'Âges a coordonné un groupe de travail réunissant des membres de son réseau afin de questionner le sens de l'année européenne 2012. Ce travail s'est achevé par la rédaction d'une brochure par la plateforme publiée en avril 2013. La conférence du 1<sup>er</sup> octobre, tenue lors de la journée internationale des personnes âgées, fut l'occasion de revenir sur cette réflexion, de s'interroger ensemble sur la pluralité des vieillissements et de poser la question « Que signifie vieillir tout en étant actif dans la société ? ».

**Présentation de la brochure « Le vieillissement actif ». Marine Bugnot, chargée de mission.**

Dans un contexte d'alarmisme démographique, le vieillissement de la population est devenu un enjeu de société majeur avec des répercussions au niveau économique, au niveau de l'emploi, de l'aménagement du territoire, des relations sociales ou de la mobilité. Il y a aujourd'hui en Europe quatre personnes actives pour une personne retraitée. Les projections indiquent qu'en 2060 ce ratio sera de deux personnes actives pour une personne retraitée. Ce qui aura pour conséquence la baisse de la croissance et des risques pour la pérennisation de la protection sociale et des systèmes de santé. Dans ce contexte, les discours à base de « choc démographique », « défis du vieillissement », « changements sans précédents » construisent un sentiment de peur et situent le vieillissement dans le registre du risque, le transformant en menace pour l'équilibre de la société.

Le concept de vieillissement actif est promu par l'Union européenne comme une solution aux enjeux économiques nés de cette mutation démographique tout en relançant la croissance. Ce concept se résume largement à un vieillissement en emploi et utile incitant les personnes âgées à travailler, être bénévole, aidant proche, sportif et en bonne santé.

Dans son analyse de ce concept, Courants d'Âges a soulevé un certain nombre de manquements. Tout d'abord, le vieillissement actif est trop restrictif dans sa conception du vieillissement (réduit à sa dimension économique) et dans sa conception de l'activité (réduite à l'utilité et la productivité). Par ailleurs, c'est un concept inéquitable qui ne s'adresse qu'à la partie de la population en capacité à être et rester active, laissant de côté les personnes les plus

précaires et fragiles. Et ensuite, dans cette forme d'injonction à être un « vieux actif », il y a comme l'obligation morale de se conformer à ce modèle risquant de le transformer en mode d'emploi pour un vieillissement réussi.

En s'appuyant sur une conception différente des âges et des vieillissements, les membres du réseau Courants d'Âges privilégient une approche visant à rendre chaque personne actrice plutôt qu'active.

Courants d'Âges appelle les décideurs politiques à soutenir les initiatives qui contribuent à changer profondément le regard de la société sur le vieillissement, par :

- une approche de l'existence dans sa dimension globale et non plus divisée en étapes de vie autour du travail,
- une approche qui envisage le vieillissement comme un processus évolutif dès la naissance et non à partir de la retraite. (...)

Pour lire la suite des recommandations du réseau Courants d'Âges, consultez la brochure sur le site [www.intergenerations.be](http://www.intergenerations.be). (pp.15-17)

● **Croix-Rouge de Belgique - Service de l'Action Sociale** | [www.croix-rouge.be](http://www.croix-rouge.be) | 02/371.31.11

**A quelle vieillesse sommes-nous confrontés ? *Sandrine Boyals, coordinatrice de projets de la cellule solitude-vieillesse.***

Au travers de ses actions sur le terrain, la Croix-Rouge nous présente un double portrait du vieillissement : celui d'adultes âgés, souvent socio économiquement défavorisés qui souffrent de solitude à domicile et celui de volontaires, en grande majorité des retraités « actifs », engagés dans des projets de solidarité.

La solitude des aînés est un phénomène de société qui reste encore sous-estimé en Belgique alors que, selon une enquête réalisée en 2012, 46% des seniors se sentent seuls et en souffrent. Les conséquences de ce mal-être psycho-social sont multiples : dégradation de la santé physique et/ou psychologique de la personne, sentiment d'inutilité, perte de contrôle sur sa vie, difficultés de mobilité et appauvrissement du tissu social. Une façon de répondre à ce sentiment, souvent profond et ancré depuis plusieurs années, est de promouvoir la solidarité entre les générations. C'est pourquoi la Croix-Rouge s'investit dans la lutte contre la solitude des aînés, dont 80% du public cible est âgé de 75 ans et plus, au travers d'actions réalisées par des volontaires. Citons l'activité Hestia qui consiste à rendre des visites à domicile ou la réalisation d'activités collectives où la recherche de liens entre pairs est privilégiée.

Aujourd'hui, 67% des volontaires en action sociale ont plus de 56 ans. Ils envisagent notamment leur engagement comme un moyen de prévenir leur propre sentiment de solitude, c'est aussi une façon de se sentir utile autrement que par le « travail ». Si le vieillissement actif est synonyme d'épanouissement personnel et de solidarité entre les générations alors « OUI », le volontariat contribue à un vieillissement actif !

**Vieillir, bien vieillir, vieillir actif ? Qu'en pensent-ils ?** *Valentine Charlot, docteur en psychologie, présidente de l'asbl Le Bien Vieillir.*

Dans nos sociétés occidentales, l'augmentation de l'espérance de vie moyenne n'est pas nécessairement liée à une vision positive de l'avancée en âge. En effet, le vieillissement est porteur de nombreuses représentations négatives et peu nuancées : la dépendance, la maladie, la tristesse, la solitude, la confusion, etc. Les personnes âgées sont également souvent considérées sous l'angle du poids sociétal, de l'exclusion et de l'inutilité sociale. Entre les stéréotypes âgistes et les injonctions jeunistes qui les accompagnent (un bon vieux étant alors un vieux qui reste jeune), qu'en pensent-les personnes concernées ? Comment se voient-elles vieillir ... et bien vieillir ? Comment se positionnent-elles face à l'activisme ambiant ?

Les personnes plus âgées ont des avis très divergeant. Si elles ont tendance à s'estimer moins âgées qu'elles ne le sont réellement, elles sont plutôt unanimes pour exprimer leur besoin de continuer, malgré leur âge, à se sentir utiles, chacune à leur manière, en lien avec leurs compétences et capacités préservées au-delà de leur dépendance éventuelle. Elles souhaitent avant tout continuer à décider pour elles-mêmes et à exprimer leur avis.

*« On est vieux quand on ne sert plus à rien, quand on ne sait plus donner son avis. Je ne suis pas vieille ! » ; « Ce qui me fait le plus peur, c'est de ne plus savoir faire ... quand je ne saurai plus ... quand il faut demander ... quand je ne saurai plus rien faire, que le bon dieu me prenne ».*

● **Témoignage de Fabienne B. sur son vieillissement**

Pour moi, le vieillissement actif n'est pas du tout la simulation d'une jeunesse prolongée. Être vieux, ce n'est pas non plus faire partie d'un clan et la retraite ne peut se réduire à une période de consommation qui exclut tous ceux qui n'ont pas les moyens. Pour moi, vieillir est une continuité dans laquelle on va progressivement avoir de plus en plus de preuves physiques et mentales de notre usure. Et vieillir de manière active, c'est apprendre à accepter cette usure et la faire accepter autour de soi pour mieux vivre toutes ces étapes.

Ma compréhension du mot actif ? C'est faire ce que j'aime, toujours selon mes possibilités et librement et ça recouvre bien plus que la bonne forme physique ou le verbe "faire". Pour moi, c'est vivre dans l'échange. Actif, c'est bien davantage que la dimension économique : il me semble qu'une infinité de petites tâches invisibles et non monnayables sont nécessaires pour qu'une société fonctionne bien. Actif, c'est aussi rêver, savourer une quiche, regarder une peinture ou simplement vivre consciemment le moment présent. Mais "actif", c'est d'abord "oser", sentir mes besoins, et respecter mes rythmes. Et à ce niveau, les seniors sont tout sauf un groupe homogène. C'est pourquoi la diversité et la singularité de chacun doivent être respectées.

Une difficulté, c'est que notre société base trop ses valeurs sur la consommation, la rentabilité directe et la compétitivité. Je voudrais que la solidarité soit davantage valorisée et qu'elle aille dans tous les sens car dans une société, chacun est humainement précieux. "Vieillir" contient les lettres du mot "vie" et pour moi, bien vieillir, c'est continuer à voir que la vie est riche et qu'on peut sans cesse renaître à autre chose.

- **COCOF** | [www.cocof.irisnet.be](http://www.cocof.irisnet.be)

Mathieu Vervoort, Collaborateur Culture au Cabinet du Ministre Rachid Madrane, Membre du Collège de la Commission communautaire française (COCOF), chargé de la Formation professionnelle, de la Culture, du Transport scolaire, de l'Action sociale, de la Famille, du Sport et des Relations internationales.

**Seniors Futés**, guide de référence pour les personnes âgées à Bruxelles  
(<http://www.cocof.irisnet.be/docutheque/culture/guideseniorsfutes.pdf>)

- **Fédération Wallonie-Bruxelles** | [www.federation-wallonie-bruxelles.be](http://www.federation-wallonie-bruxelles.be)

Pierre Wanlin, représentant la Direction générale de la Culture-Service de la Jeunesse et de l'Éducation Permanente au sein de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

**Imag'Aînés**, projet créé par le mouvement social d'aînés Eneo ([www.eneo.be](http://www.eneo.be)).

- **Wallonie** | [www.wallonie.be](http://www.wallonie.be)

Françoise Coune, Conseillère aînés pour le cabinet de Madame Eliane Tillieux, Ministre de la Santé, l'Action sociale et l'Égalité des chances au Gouvernement Wallon.

**Villes Amies des Aînés** ([www.who.int/ageing/age\\_friendly\\_cities\\_guide/fr](http://www.who.int/ageing/age_friendly_cities_guide/fr)).

**Plateforme Bien Vivre Chez Soi** ([www.bienvivrechezsoi.be](http://www.bienvivrechezsoi.be)) favorisant le maintien à domicile des personnes en perte d'autonomie.

**Papy et Mamy surfeurs** visant la découverte et l'utilisation des nouvelles technologies par les aînés.

- **Lors des échanges...**

**Initiatives mentionnées :**

**Mémoire Vive** ([www.memoire-vive.be](http://www.memoire-vive.be)), projet de l'asbl Vivre Chez Soi. Projet audiovisuel recueillant les récits de vie et témoignages de personnes âgées. Le film « Venir d'ailleurs, vieillir ici » ([www.vimeo.com/45501365](http://www.vimeo.com/45501365)) présente des témoignages de personnes âgées d'origine étrangère sur leurs expériences et la manière dont elles envisagent de vieillir ici aujourd'hui.

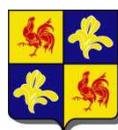
**Abacadabus** ([www.abacadabus.net](http://www.abacadabus.net)). En étroite collaboration avec des écoles maternelles de la Région Bruxelloise, l'asbl organise des activités de "grands-parents conteurs" auprès de petits groupes d'enfants entre 3 et 6 ans. L'asbl est en constante recherche de nouveaux bénévoles.

**1 Toit 2 Ages** ([www.1toit2ages.be](http://www.1toit2ages.be)). Asbl organisant et facilitant la cohabitation d'aînés et d'étudiants.

**Garance** ([www.garance.be](http://www.garance.be)). Asbl qui lutte contre les violences basées sur le genre.

---

Avec le soutien d'Actiris



Wallonie