

éduquer

tribune laïque n° 179 juin 2023

Publication de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente asbl



NUMÉRO SPÉCIAL DOSSIER Osons parler vieillesse!

Se questionner sur les
vieillesse, l'âgisme et
l'intergénérationnel

La gériatrie, médecine
des personnes âgées

Personnes âgées:
de qui parle-t-on?

À quoi servent les
personnes âgées?

La frontière entre
jeunesse et vieillesse est
dans toutes les sociétés
un enjeu de lutte

Galerie de portraits:
le plein d'émotions



Sommaire

Focus

Les coups de cœur de la Ligue p 4

Dossier **OSONS PARLER VIEILLESSE!**

Se questionner sur les vieillesse, l'âgisme et l'intergénérationnel p 7

La gériatrie, médecine des personnes âgées p 10

Personnes âgées: de qui parle-t-on? p 12

À quoi servent les personnes âgées? p 14

Dernière chronique (inter)culturelle avant la prochaine:

«La frontière entre jeunesse et vieillesse est dans toutes les sociétés un enjeu de lutte» p 17

Galerie de portraits: le plein d'émotions p 18

Pour aller plus loin p 32

Couverture

Anne Hoogstoel

Mon Chemin de Vie en 3 lignes: aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours dessiné. Études à l'ERG, puis départ au Maroc pour 15 ans, illustrations, expositions dont une personnelle à la galerie Al



Manar de Casablanca. Retour en Belgique en 1996, formation prépresse et web au Cepegra. Deviens graphiste et illustratrice pour une grande institution de l'enseignement, me permets des détours dans la création de bijoux et la customisation d'objets. Rencontre avec *le Gang des Vieux en Colère*: création d'affiches politiques et du journal *Old-Up...* et c'est pas fini.



éduquer

est édité par



de l'Enseignement et de l'Éducation permanente asbl

Rue de la Fontaine, 2
1000 Bruxelles

Éditeur responsable
Roland Perceval

Direction
Patrick Hullebroeck

Responsable de la revue
Marie-Françoise Holemans

Mise en page
Éric Vandenneede

Réalisation
mmteam sprl

Ont également collaboré
à ce numéro:

Marie-Françoise Holemans
Marie Versele
Audrey Dion
Patrick Hullebroeck
Pamela Cecchi
François Chamaraux

dans ce numéro

Marie-Françoise Holemans, responsable de la revue *Éduquer*

Personnes âgées, adultes matures, seniors, aîné-es, retraité-es, vieilles et vieux, comment nommer celles et ceux qui appartiennent aux âges de la vieillesse? Cette simple interrogation laisse déjà perplexe. Et les personnes concernées – un quart de la population belge tout de même – sont divisées sur la question. Certaines s'affichent ouvertement vieilles et le clament haut et fort, alors que d'autres se disent encore jeunes et taisent leur âge avec pudeur.

Dans une société de la performance et de l'identité par le travail, difficile pour les ancien-nes de conserver une place respectable et respectée, en particulier quand l'actualité ne cesse de rappeler le poids des retraites sur les «actifs». Si la science nous démontre **le rôle majeur des grands-parents au cours de l'évolution** et sur les voies d'avenir qu'ils peuvent nous tracer, les associations d'éducation permanente comme la Ligue ont aussi une part de responsabilité dans **la déconstruction des clichés et la lutte contre les discriminations liées à l'âge**.

En initiant déjà cette réflexion au sein de son équipe! Pour changer de regard, à titre personnel et collectif, la Ligue a choisi de concerner tous ses secteurs dans une thématique transversale autour de la vieillesse tout au long de l'année. En collaboration avec l'asbl Entr'âges, l'association a suivi un **atelier de sensibilisation à l'âgisme**, riche en enseignements, et elle s'est activée à la mise en place d'un **module de formation sur la conception et l'animation d'activités intergénérationnelles**. Dans ses groupes d'apprenant-es en alphabétisation et FLE également, le secteur interculturel aborde la question de **l'accueil des personnes âgées dans différentes cultures**.

Enfin, pour lutter contre le manque de visibilité et de représentation des personnes âgées, **dans ce numéro spécial, la revue *Éduquer* donne la parole aux aîné-es**, soit directement, soit grâce aux professionnel-les qui les soignent, les accompagnent, les mettent en valeur et leur proposent souvent des initiatives intergénérationnelles, sources d'enrichissement mutuel.

Porter un regard différent sur la vieillesse, c'est à la fois élargir notre vision, mieux nous y préparer et, peut-être, tisser de nouveaux liens!

Belle découverte et... bel été!

Stages résidentiels 2023

À la recherche d'une manière inspirante d'entamer les deux mois d'été? Venez profiter de quelques journées placées sous le signe de la créativité et du ressourcement! Nous avons le plaisir de vous proposer des stages résidentiels fin août.

N'hésitez pas à vous y inscrire sur <https://ligue-enseignement.be/formations>

Août

- Prendre la parole en public
- Mieux connaître, utiliser et préserver sa voix
- La collaboration efficace et épanouissante: Initiation à la gestion de projets agile
- La facilitation visuelle

Du mercredi 23 au vendredi 25 août 2023

**Centre culturel Marcel Hicter
(La Marlagne) - 26, chemin des Marronniers
5100 Wépion**

Pour vous inscrire en tant que membre de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente, rendez-vous sur notre nouveau site à la page

<https://ligue-enseignement.be/contact/devenir-membre>

Comment payer sa cotisation?

Nous vous invitons à verser 25€ sur le compte de la Ligue: BE19 0000 1276 6412.

Veillez à indiquer clairement en communication la mention Coti 2023 + le nom, le prénom et l'adresse postale de la personne pour qui le paiement est effectué.

Nous vous remercions pour l'intérêt que vous portez aux activités et aux valeurs de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente.

En espérant vous compter parmi nous cette année!



www.ligue-enseignement.be

Bien vieillir

Un récent sondage effectué pour le compte de la Fondation Roi Baudouin¹ nous apprend qu'une majorité de personnes de plus de 60 ans craint avant tout la perte de l'autonomie (en moyenne, 6,3 personnes sur 10). Cette inquiétude tend à diminuer quand les personnes ont moins de crainte d'avoir des problèmes de santé et qu'elles sont entourées d'un tissu social dense dans lequel elles peuvent trouver de l'aide.

Ce souci de l'autonomie prévaut aussi chez les personnes lorsqu'elles envisagent de résider en maison de repos: une autonomie maximale et le sentiment d'être chez soi sont les critères les plus associés au bien-être, deux aspects qui corroborent le souhait des personnes de plus de 60 ans de rester «chez elles».

Ces résultats n'ont rien d'étonnant. Ils correspondent aux témoignages que chacun peut récolter autour de soi ou aux préférences personnelles. Ce qui métonne davantage est qu'on prenne si peu en compte le fait que les adultes associent à l'idée de vie bonne, l'autonomie, c'est-à-dire, l'exercice concret au quotidien de leur liberté personnelle.

N'est-il pas étrange que tant de systèmes politiques soient basés sur l'obéissance et dénie à l'individu l'exercice de leur liberté individuelle, qu'il s'agisse de penser, de croire, de s'exprimer ou de choisir sa vie? N'est-il pas tout aussi étonnant, dans nos sociétés démocratiques et sociales avancées, que ce goût pour la liberté personnelle soit largement ignoré lorsqu'il s'agit d'organiser la vie des personnes âgées, que ce soit à la maison ou en maison de repos?

Et plus encore, n'est-il pas regrettable qu'il soit encore si difficile de choisir sa fin de vie, en milieu hospitalier notamment, malgré les indéniables progrès de la législation?

En réalité, vieillir commence jeune, mais peu, semble-t-il, le savent ou en tiennent compte. Cette difficulté à anticiper les implications du vieillissement explique, pour une part, l'incompréhension et la négligence dont font trop souvent l'objet les personnes âgées.

Les activités intergénérationnelles, qu'elles soient organisées ou le résultat spontané de la vie, aident sans doute à pallier l'incompétence dans laquelle nous sommes pour bien vieillir et accueillir le vieillissement des autres.

Patrick Hullebroeck, directeur

1. Choix de vie chez les plus de 60 ans n'ayant pas besoin d'aide, Fondation Roi Baudouin, 2022: <https://kbs-frb.be/fr/choix-de-vie-des-plus-60-ans>

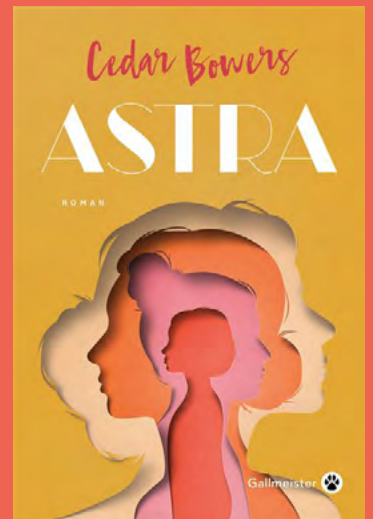
Littérature

Astra, de Cedar Bowers

«Penser à Astra, c'est un peu comme regarder à travers un kaléidoscope.»

La jeune Astra vit dans une ferme isolée nommée Celestial, dans l'ouest du Canada. Sorte d'idéal hippie imaginé par Raymond, le père d'Astra, et Doris, son amie d'enfance, Celestial est une ferme où règne un esprit libertaire reproduisant l'utopie de la communauté vivant en autosuffisance. Astra devra survivre dans cet univers sans repères, dépourvu de règles, sans affection ni autorité: livrée à elle-même, sauvage et libre. De la petite fille intrépide naîtra une femme obscure et insaisissable qui fascinera certains et que d'autres haïront. Malgré l'hostilité du monde, Astra parviendra-t-elle à se construire, aimer, devenir mère et atteindre la sérénité?

Premier roman de Cedar Bowers, *Astra* est un roman choral qui dresse le portrait d'une femme fascinante autant que détestable selon les points de vue. Construit autour de onze chapitres, le roman nous dépeint le parcours d'Astra, de son enfance à son grand âge, à travers le regard de personnes ayant croisé sa route, amis comme ennemis. La polyphonie du roman lui confère une originalité et incite à une profonde réflexion: quel est l'impact de nos rencontres dans nos vies? Peut-on réellement connaître une personne?

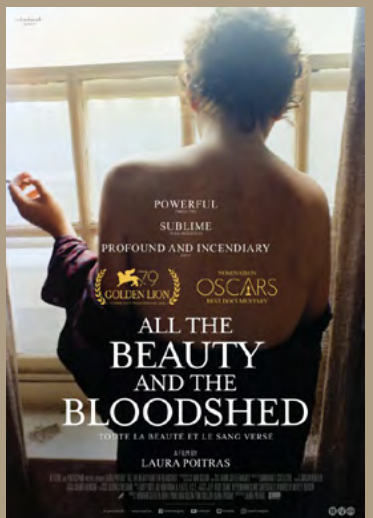


Documentaire

All the beauty and the bloodshed, de Laura Poitras

Nan Goldin, photographe de talent, a révolutionné le monde de la photographie mais pas seulement! Fervente militante activiste, elle a mené un long et fastidieux combat contre la famille Sackler, propriétaire du groupe pharmaceutique Purdue Pharma, produisant le Valium et surtout l'OxyContin, un antidouleur hautement addictif prescrit à tout vent et responsable de la mort de plus de 500 000 Américains.

Non seulement accusée d'être à l'origine de la crise des opioïdes aux États-Unis, la famille Sackler cache plusieurs générations de magouilles financières. En effet, voulant se racheter une bonne conscience, la famille Sackler n'a cessé d'investir dans le monde de l'art, devenant un mécène précieux pour les plus grands musées mondiaux. Un levier de choix pour Nan Goldin, dénonçant ouvertement la manœuvre aux yeux du monde culturel et politique, jusqu'à la faillite de la firme Purdue. *All the beauty and the bloodshed*, réalisé par Laura Poitras, est un documentaire en trois volets retraçant d'une part la jeunesse de Nan Goldin, d'autre part son œuvre et son vécu des années 1970-1980 et enfin sa lutte contre les opioïdes aux États-Unis. Une vie guidée par l'engagement et le militantisme, autant dans son œuvre – notamment à travers *La Ballade de la dépendance sexuelle* nous plongeant dans l'underground new-yorkais des années 1970 à 1980 – qu'à travers sa lutte contre les différentes discriminations subies par la communauté gay, ou encore dans ses actions coup de poing avec son association PAIN afin de dévoiler les effets de l'OxyContin et l'hypocrisie de la famille Sackler. À voir!



Ressource

Guide des sciences et enseignement 2023

Le *Guide Sciences & Enseignement* propose aux enseignant-es du fondamental et du secondaire, ordinaire et spécialisé, une présentation non exhaustive d'activités, de formations et de conférences dans le domaine des STEAM (science, technologie, engineering, arts et mathématiques).

Le document se compose de deux volets: les événements incontournables en matière de STEAM (Rentrée des Sciences, Printemps des Sciences, etc.) et une liste des différents opérateurs et institutions proposant de mener des activités STEAM en classe.

Plus d'infos: www.enseignement.be/index.php?page=26288#guide

Jeunesse

Tronc commun: une sélection de livres adaptés à la 1^{re} et 2^e primaire

Depuis la rentrée scolaire de septembre 2022, les nouveaux référentiels du tronc commun sont entrés en application en 1^{re} et 2^e primaire. Pour compléter les référentiels de français et langues anciennes, la Fédération Wallonie-Bruxelles propose au corps enseignant une sélection de livres adaptés aux élèves des deux premières années du primaire. Faisant la part belle à la littérature belge francophone, cette sélection permet d'aborder divers genres littéraires (album, roman, bande dessinée, etc.) et de contenter tous les enfants. Tous les ouvrages proposés sont disponibles en librairie, en bibliothèque ou sur commande via Librel. Plus d'infos: www.culture.be/index.php?id=detail_article&no_cache=1&tx_cfw-barticlefe_cfwbarticlefront%5Baction%5D=show&tx_cfwbarticlefe_cfwbarticlefront%5Bcontroller%5D=Document&tx_cfwbarticlefe_cfwbarticlefront%5Bpublication%5D=4275&cHash=469188a87578ec80847e51e31b2ae620 <https://www.librel.be/>



Des livres à explorer au sein du tronc commun

Jeunesse

Tourmaline, de Davide Cali et Fatinha Ramos

«Il était une fois une princesse, qui était d'une beauté jamais vue. Et, en effet, personne ne l'avait jamais vue. Elle s'appelait Tourmaline parce que ses yeux, disait-on, étaient d'un azur lumineux, comme la pierre précieuse. . . La pauvre était prisonnière dans une tour d'où seulement le plus courageux des chevaliers pourrait la libérer.»

La princesse Tourmaline vit recluse dans la tour d'un château. Seule et éplorée, elle attend qu'un preux chevalier vienne la délivrer de ses tourments. Pourtant, malgré leurs efforts, ni Ruby, ni Or, ni Émeraude, ni Onyx ne parviennent à la libérer de son calvaire. C'est sans compter sur l'arrivée de Crystal! Mais qui est ce chevalier hors normes? Est-ce celui que le lecteur attendait? *Tourmaline* est un album jeunesse qui se joue des codes du conte de fées traditionnel pour aborder avec brio, humour et délicatesse la question de l'homosexualité et célébrer toutes les formes d'amour.



Ressource

Le cadastre de l'enseignement qualifiant 2022

Vous souhaitez en savoir plus sur l'enseignement qualifiant? L'édition 2022 du *cadastre de l'enseignement qualifiant* peut vous y aider! Composé de nombreux chiffres et statistiques, le document se centre sur le 3^e degré de l'enseignement technique et professionnel de plein exercice et en alternance. Une ressource qui vous permettra de mieux comprendre l'enseignement qualifiant et ses enjeux.

Plus d'infos: http://enseignement.be/index.php?page=25703&ne_id=7308



Ressource

Loupiote, le guide d'animation EVRAS pour les maternelles

Mis sur pied par la Fédération des Centres pluralistes de planning familial, *Loupiote* est un nouvel outil d'animation à l'EVRAS destiné aux enfants de maternelles. L'ouvrage donne, de manière non exhaustive, des repères théoriques et des exemples concrets d'animation, dont l'animateur-riche peut s'emparer ou s'inspirer pour identifier et accueillir les émotions, exprimer les besoins, mais aussi pour aborder les notions d'intimité et de différence, du vivre-ensemble et du respect, des limites, ou encore pour déconstruire les stéréotypes de genre auprès des plus petit-es.

Plus d'infos: www.fcpcf.be/portfolio/items/loupiote-lumiere-sur-les-animations-evras-pour-les-plus-jeunes/



Outil

Rue de la bascule

Rue de la bascule est un outil pédagogique sur les causes de la perte de chez-soi. Créé par Cultures&Santé et DoucheFLUX, l'outil, présenté sous forme de jeu, vous permettra d'aborder en animation la question du sans-abrisme, de ses causes et des stéréotypes liés à la précarité. Le principe du jeu est simple: en piochant une série de cartes, vous découvrirez des événements de vie variés, à partir desquels vous serez amené-e à construire la trajectoire de

vie de votre personnage pour tenter d'expliquer les raisons de sa situation de sans chez-soi. Tout au long de l'animation, vous identifierez les multiples causes qui fragilisent et conduisent des personnes à perdre leur logement et à basculer dans cette absence de chez-soi. L'outil a été imaginé pour sensibiliser un large public (à partir de 14 ans) et plus spécifiquement pour être utilisé par des professionnel-les et volontaires du monde associatif, de l'action sociale et de l'enseignement.

Plus d'infos: www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/670-rue-de-la-bascule-un-outil-pedagogique-sur-les-causes-de-l-absence-de-chez-soi.html



Citation

«Dans la vie, rien n'est à craindre. Tout est à comprendre»

Marie Curie

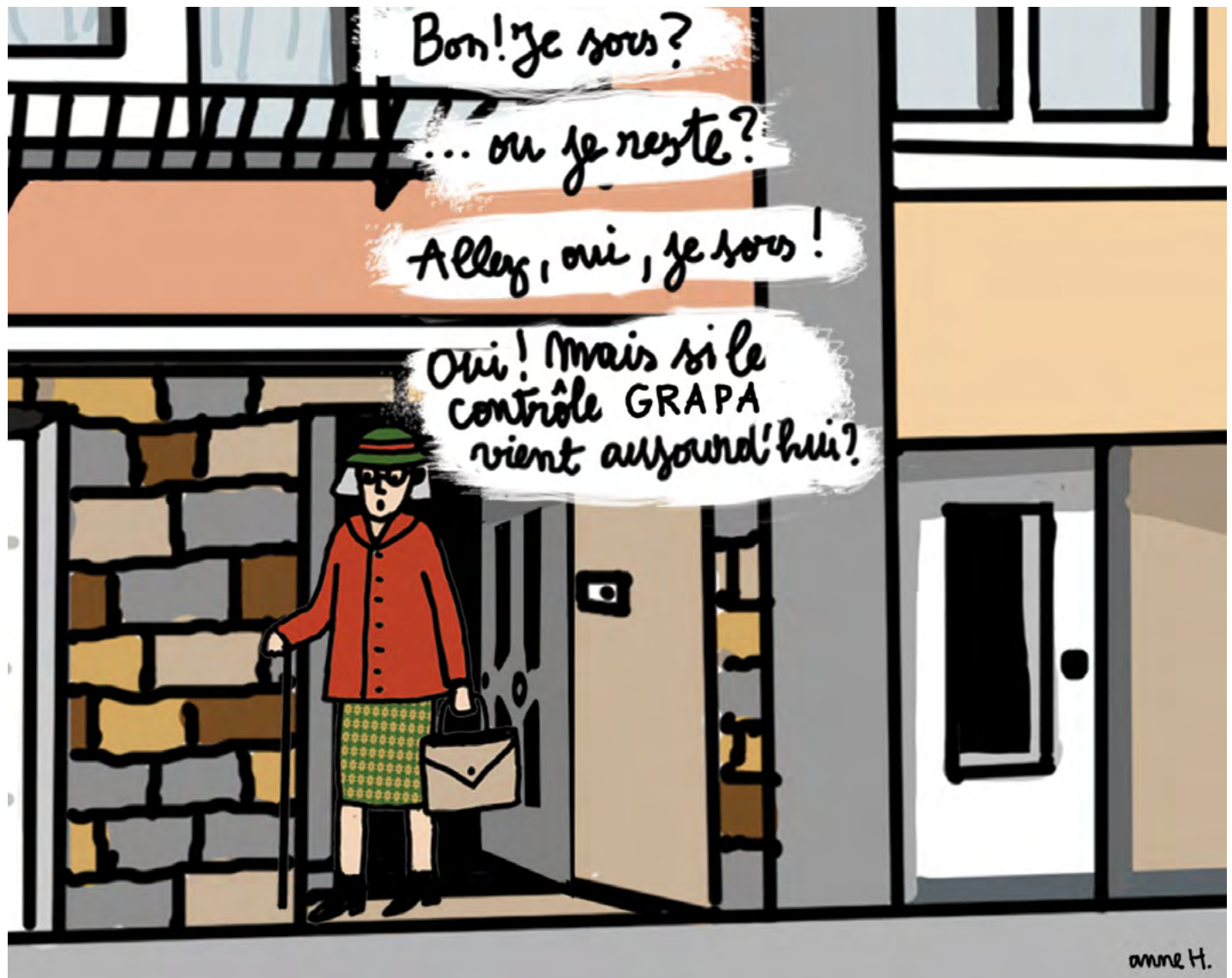


dossier

OSONS PARLER VIEILLESSE!

Dossier réalisé par Marie-Françoise Holemans, responsable de la revue *Éduquer*

Osons parler vieillesse! Car tôt ou tard, ou déjà maintenant, elle nous concernera et nous obligera à la considérer dans toutes ses dimensions. Qui sont les vieilles et les vieux? Quelle place leur est réservée dans notre société? Quelle visibilité leur est accordée? Curieuse et soucieuse de démonter les clichés, la Ligue – toute la Ligue – s’est donné une année pour aller à la rencontre des personnes âgées et des équipes qui les accompagnent. Afin de leur donner une voix et, ainsi, proposer des voies.



La GRAPA – la garantie de revenus aux personnes âgées – est une allocation pour les personnes de plus de 65 ans qui ne disposent pas de ressources suffisantes. Elle est notamment soumise à des conditions de résidence strictement contrôlées.

Illustration: Anne H.

Une démarche transversale à la Ligue

Se questionner sur les vieillesse, l'âgisme et l'intergénérationnel

En 2023, tous les secteurs de la Ligue se penchent sur la question des vieillesse et des vieillissements dans nos sociétés. Tout au long de l'année, nous mettons en place des actions autour de cette thématique, avec en ligne de mire trois grands objectifs: *donner la parole*, aux aîné-es comme aux acteur-rices de projets qui les mettent en valeur; *sensibiliser, informer, former* pour mieux lutter contre les stéréotypes et les discriminations; *encourager* les initiatives intergénérationnelles et interculturelles, qui offrent des pistes de solutions pour un monde plus inclusif et respectueux de toutes les générations.

Le dossier présenté dans ce numéro, dont ces quelques pages jouent le rôle de préambule, fait évidemment partie de ce processus et constitue une étape dans notre cheminement. Il rassemble nos différentes contributions et réalisations de ces derniers mois, et présente aussi celles à venir. Il témoigne de notre point de vue d'association, qui se construit petit à petit, et du sens que nous mettons derrière notre démarche intersectorielle: nourrir bien sûr nos objectifs, mais aussi les pratiques de notre équipe!

Une journée de sensibilisation et de réflexion en équipe

Le 31 mai dernier, Juliette de l'asbl Entr'âges nous a proposé une journée de sensibilisation et de réflexion autour de l'âgisme et des liens intergénérationnels. Un temps de réflexion collective, nécessaire et inspirant! Nous avons par exemple été sensibles à la question du fractionnement social de nos sociétés, en particulier le cloisonnement des âges. Les enfants à l'école, les jeunes en formation et au travail, les personnes âgées à la pension: ces

barrières structurelles entre les différents âges de la vie empêchent les générations de se rencontrer et de fonctionner ensemble. Elles déforcent aussi la solidarité, amplifient les conflits générationnels et la vision négative que nous avons des plus âgé-es: les études prouvent que pour beaucoup d'esprits, une fois passé le cap de la retraite, un adulte âgé devient «inactif», nécessite une médicalisation, est même une charge économique à financer et compenser². Nous faisons face à un enjeu sociétal de taille, et plus la démographie évolue et la population vieillit, plus cet enjeu grandit.

Au moment venu d'identifier des situations à caractère âgiste, donc stigmatisantes et discriminantes selon des critères liés à l'âge, nous avons également pris conscience que les attitudes âgistes peuvent aussi être performatives, c'est-à-dire qu'elles peuvent être dirigées contre soi-même, entraînant alors une autocensure, un repli sur soi: «ce n'est plus de mon âge», «je suis trop jeune pour accéder à ce genre de fonction professionnelle», etc.

Face à ces constats, nous mesurons plus que ja-

«Ce ne sont pas les vieux qui vont mal, c'est le regard que nous portons sur la vieillesse.»

Jean-Jacques Amyot, psychosociologue et spécialiste en gérontologie



Les ateliers de sensibilisation «Contre l'âgisme: j'agis!» proposés par Entr'âges sont gratuits pour les écoles et les organismes travaillant avec les jeunes dès 12 ans!



Collage réalisé par les apprenant-es du groupe de Hanane, lors d'un atelier de sensibilisation d'Entr'âges.

mais l'importance de l'éducation continue et citoyenne, et des instants de remise en question de nos comportements qu'elle offre. Nous mesurons aussi la nécessité d'une démarche politique plus globale, plus transversale, et réellement intergénérationnelle: plus qu'une simple coprésence, il faut miser sur la transmission, la réciprocité, la solidarité entre les cinq générations qui coexistent dans nos sociétés.

Durant nos échanges, nous avons aussi relevé toute la richesse que le prisme interculturel, imprégnant une grande partie des activités de la Ligue, peut apporter au débat: découvrir la vision de l'âge dans différentes cultures, se nourrir d'autres valeurs, d'autres approches, pour nuancer, déconstruire, bonifier. Voilà qui motive, donne des idées et d'autant plus de sens à notre action associative! Dans la deuxième partie de la journée, Entr'âges a aussi accompagné notre équipe dans l'élaboration de notre projet. Nous avons travaillé à la mise en œuvre de nos ac-

tions à venir et dont nous vous parlerons bientôt.

Une galerie de portraits comme porte d'entrée

Au cœur de ce dossier, une galerie de portraits/interviews, comme un micro tendu, comme un album illustrant les vieillesse, les chemins citoyens, engagés, militants aussi, qu'il est possible de prendre en accumulant les années. Avec cette galerie, que nous avons volontairement voulue optimiste, nous souhaitons aller à contre-courant du regard négatif le plus souvent porté sur les dernières décennies de la vie.

Pour ce premier numéro thématique, qui amorce notre réflexion, nous avons choisi de nous inspirer du constat de Stéphane Adam³, professeur à l'université de Liège et spécialiste de la psychologie de la sénescence et du vieillissement: bien que toutes nos politiques ont tendance à se baser sur une définition

de l'âge purement *chronologique*, il s'avère que l'âge *ressenti* est un bien meilleur prédicteur de notre santé. À conditions matérielles égales, une personne qui se sent plus jeune que son âge réel vit plus longtemps, a moins de chances de développer des maladies comme la maladie d'Alzheimer, qu'une personne qui se sent vieille.

Le regard de l'autre a bien évidemment une importance primordiale vis-à-vis de cet âge ressenti. Comment ne pas se sentir vieille ou vieux face au regard d'une société qui invisibilise, qui infantilise, qui déresponsabilise? Comment ne pas se sentir las-se et découragé-e quand on sait qu'aux États-Unis, les personnes de plus de 65 ans comptent pour 20% de la population mais qu'elles ne sont représentées que par 6% des personnages dans les médias, et le plus souvent d'une façon stigmatisante⁴? Quand on sait qu'à peine 4% des heures de formation de base des professionnel-les de la santé (médecins, infirmier-ères, etc.) concernent

la personne âgée, alors que les plus de 65 ans représentent la plus grosse part de leur patientèle⁵? Changer de regard sur la vieillesse nous apparaît alors comme une priorité. Les vieilles et les vieux ne sont pas plus à cacher, ni plus tristes que les jeunes: pour preuve, le bonheur augmenterait avec l'âge et on compte deux fois plus de dépressions chez les jeunes que chez les seniors. La valeur de la vie d'une personne âgée n'est pas moindre sous prétexte qu'il lui reste moins d'années à vivre. N'aurait-on pas envie de reconsidérer nos idées et nos politiques structurelles en matière de vieillesse si cela nous faisait gagner quelques années de vie⁶? D'une meilleure vie? Si nous avons un rôle à jouer, il est bien là: nous nous devons de travailler sur les représentations!

Le prisme interculturel comme terrain d'expérimentation

Les groupes d'apprenant-es en alphabétisation et français langue étrangère de la Ligue ont aussi mis la main à la pâte. Au départ d'une question très simple – ça veut dire quoi, être vieux ou vieille? – ont très vite émergé une multitude de définitions, points de vue, images propres à chaque région et pays du monde, à chaque parcours de vie, à chaque famille.

En s'appuyant régulièrement depuis le début de l'année sur l'analyse de chansons et de citations, sur la lecture d'articles et sur l'organisation de débats, les formateur-trices ont fait émerger des représentations riches et surprenantes. Les ateliers de sensibilisation à l'âgisme, animés dans certains groupes par l'équipe d'Entr'âges, ont complété l'approche. Et si parler des vieillesse vécues aux quatre coins du globe ouvrait les perspectives et changeait notre vision occidentale, plutôt sombre et triste, du vieillissement? La chronique de notre collègue Pamela, à lire plus loin dans ce dossier, rassemble plusieurs témoignages et illustre parfaitement cette idée.

Un module sur l'intergénération ajouté au catalogue de formations

Nous parlions plus tôt des ségrégations fondées sur l'âge dans nos sociétés. Ces ségrégations sont le fruit de normes sociales et culturelles. Elles vont cependant à l'encontre de l'idée d'un continuum de l'existence⁷: entre notre naissance et notre mort, nous vivons un projet de vie, qui n'est pas découpé en phases distinctes et indépendantes. Difficile en effet de considérer notre vieillesse sans considérer l'enfance, la

jeunesse, mais aussi l'âge plus mûr qui l'ont précédée.

Les actions intergénérationnelles, dont se sont emparés les mouvements anti-âgistes depuis les années 1960-1970, s'imposent comme une piste de solution solide pour redonner à cette notion de continuité et d'interdépendance toute son importance. Lorsque la diversité humaine est représentée, lorsque les liens sont réciproques et solidaires, les savoirs et compétences mutualisés, les préjugés et discriminations n'ont plus leur place!

Au secteur Formation, la question de ce qui fait intergénération, de ce qui permet de créer des relations basées sur la transmission mutuelle et la réciprocité, peu importe l'âge qu'on a, nous intéresse tout particulièrement. La manière de construire des projets critiques et porteurs de changements aussi. Nous tenterons donc de creuser ces concepts en ajoutant cet automne un nouvel outil à notre catalogue de formations, avec un module sur la conception et l'animation d'activités intergénérationnelles, proposé et animé par l'équipe d'Entr'âges.

Si l'intergénérationnel est une piste pour changer les regards, le travail sur l'éducation, en milieu scolaire, populaire, associatif, en est une autre. Pour aller peut-être encore plus loin. À la Ligue, nous ne perdons pas de vue que l'école est un formidable levier d'action, et qu'elle joue un rôle fondamental dans la remise en question de l'ordre social. Nos futurs projets autour des vieillesse et des vieillissements tenteront d'y prendre leur source!

1. Association phare dans l'information et la sensibilisation autour de la notion d'âge et dans la création de liens entre les générations! Leur site: www.entrages.be/
2. ADAM S. ET AL. *Vieillir en bonne santé dans une société âgiste*, NPG Neurologie-Psychiatrie-Gériatrie 17, 2017, pp.389-398.
3. Les propos de Stéphane Adam peuvent être écoutés ici: <https://auvio.rtbf.be/media/tendances-premiere-le-dossier-3029140>
4. MARKOV C. ET YOON Y. *Diversity and age stereotypes in portrayals of older adults in popular American primetime television series*, Ageing & Society Volume 41 Issue 12, December 2021, Cambridge University Press, pp.2747-2767.
5. Comité de gériatrie du RUIS de l'UdeM (2011), Inventaire des activités d'enseignement universitaire, collégial et secondaire reliées au soins aux personnes âgées https://ruiss.umontreal.ca/wp-content/uploads/2020/11/Rapport_Inventaire_formation_vieillissement_4mars2018_FINAL.pdf
6. Une série d'études montrent que des individus vieillissants (exempts de pathologies) ayant une vision négative du vieillissement sont en moins bonne santé physique et ont une espérance de vie moindre (7,5 ans en moins) que des individus du même âge ayant une vision initiale plus positive du vieillissement. Source: LEVY B. *Stereotype Embodiment: a psychological approach to aging*, Curr Dir Psychol Sci 18, 2009, pp.332-336
7. DE BELLEFROID B. ET AL. *L'arc de vie: un concept pour penser et pour agir l'intergénérationnel*, Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux n°31, 2003, pp.194-206.

Concevoir et animer des activités intergénérationnelles

Formation donnée par Gwendoline Rovai, Entr'âges asbl

Les 27, 28 novembre 2023 et 15 janvier 2024

Ce module de formation propose d'outiller toute personne qui, dans le cadre professionnel ou privé, souhaite concevoir et réaliser un projet ou des animations qui font du lien entre les générations, autrement dit qui ont une visée intergénérationnelle.

Programme:

- Prendre conscience puis déconstruire les stéréotypes liés à l'âge, comprendre le phénomène d'âgisme et ses liens avec l'intergénération.
- Définir l'intergénération, aborder les freins et leviers, chercher les outils pour faciliter la rencontre et la coopération entre les générations. S'interroger sur les spécificités des publics et de leurs besoins selon leur âge, sans tomber dans une vision réductrice ou âgiste.
- Approfondissement de la formation par un retour sur expérience. Partage et échange des bonnes pratiques développées et des difficultés rencontrées.

Plus d'infos et inscriptions en ligne sur www.ligue-enseignement.be/formations



La gériatrie, médecine des personnes âgées

La gériatrie est une discipline relativement récente par rapport aux autres spécialités médicales¹ et c'est l'une des premières à intégrer la pluridisciplinarité. Elle se consacre en effet aux maladies et troubles du vieillissement dans une perspective large, à la fois clinique, psychologique et sociale, en privilégiant le maintien du bien-être des patient-es. Rencontre avec la Docteure Amira Jamai, gériatre, pour nous éclairer sur les aspects de la santé à un âge avancé.

Éduquer: Comment définir la vieillesse?

Dr Amira Jamai: Je préfère parler de troisième âge ou de grand âge, plutôt que de vieillesse. La vieillesse est un concept abstrait. En effet, on peut être vieux très jeune si la qualité de vie est altérée ou si l'on ne formule plus de projet de vie. Comme il n'y a pas d'âge précis pour être «vieux», utilisons plutôt le terme «âgé». L'âge se comptabilise aisément. En revanche, le vieillissement du corps est quant à lui un phénomène évolutif. En prenant de l'âge, les fonctions réparatrices des cellules de nos organes diminuent progressivement, leur équilibre devient précaire et on est davantage sujet à des maladies spécifiques. Il faut savoir que dès notre naissance, la date de mort de nos cellules est programmée, à moins qu'un accident ou une maladie ne se présentent plus tôt.

Éduquer: Quelles sont les caractéristiques du vieillissement?

A.J.: Sur le plan physique, l'ensemble du corps et des organes ont l'âge de la personne, ce qui implique une fragilité et un ralentissement de fonctionnement, même en prenant bien soin de soi. Il en va de même sur le plan intellectuel et de la mémoire: on apprend moins vite à 90 ans, mais on reste capable de suivre des cours, d'étudier et de retenir! Les troubles de la mémoire et les démences sont des fonctionnements anormaux, ils ne sont donc pas une fatalité. Sur le plan social par contre, ça n'a pas toujours été positif. A mon sens, les personnes âgées ne sont pas assez respectées, en particulier quand elles présentent des déficits ou des dépendances. L'attitude et l'âgisme ont aussi une origine culturelle. Je peux aisément

comparer cette situation à celle du Maroc: là-bas, les maladies de la mémoire sont prises pour de la folie que l'on cache, par contre les personnes âgées sont beaucoup mieux considérées et entourées; encore que là aussi, on commence à voir apparaître des centres de jour et des maisons de repos... En Belgique, la société commence lentement s'intéresser au bien-être des aîné-es, les politiques en ce sens ne sont pas suffisamment développées mais une réflexion sur leur qualité de vie semble s'amorcer.

Éduquer: À quel moment consulte-t-on en gériatrie?

A.J.: A l'origine, cette spécialisation de la médecine interne concernait la personne âgée de plus de 65 ans. Cette définition a été revue: si l'âge des patients est pris en compte, c'est surtout le critère pluripathologique qui détermine leur prise en charge. Il est logique qu'une personne de 90 ans multiplie les pathologies parce que ses organes ont le même âge, mais il arrive que des corps plus jeunes, de moins de 65 ans, soient déjà déficients et présentent plusieurs pathologies. Ces personnes sont également admises dans les services de gériatrie.

Éduquer: Qu'est-ce qui différencie la gériatrie de la médecine générale?

A.J.: Le fondement et l'intérêt de cette discipline, c'est la prise en charge globale et multidisciplinaire des pathologies. Le/la patient-e gériatrique hospitalisé-e peut recevoir l'avis d'autres spécialistes mais il/elle continue à bénéficier de notre coordination et de notre suivi. Outre cet ac-



© Dominik Lange - Unsplash.com

compagnement, notre discipline est spécialisée dans les grands syndromes gériatriques: la dénutrition, les chutes, la confusion, les pertes d'indépendance et d'autonomie. En cela, pour moi, la gériatrie touche à toutes les disciplines médicales!

Éduquer: Quelles sont les particularités de votre discipline?

A.J.: En gériatrie, ce n'est pas la quantité de vie qui importe, mais bien la qualité de vie. C'est certainement un privilège de pouvoir vieillir, mais le maintien de l'état de bien-être est primordial. Ainsi, une personne peut être très heureuse, même avec une démence avancée! Ce qui peut nous sembler invivable avec notre regard de jeune adulte ne l'est pas nécessairement à un âge plus mûr. D'autant que chaque personne ressent sa maladie différemment. Il faut beaucoup discuter avec elle et être capable de remettre en question nos propres convictions. D'où notre approche à la fois somatique, psychologique et sociale. Cette démarche implique l'intervention de toute une équipe de praticien·nes – psychologue, neuropsychologue, ergothérapeute, kinésithérapeute, logopède et assistant·e social·e – ce qui offre aussi l'avantage de partager en équipe la prise de certaines décisions.

Éduquer: Comment se prennent les décisions difficiles?

A.J.: Dans notre discipline, le/la patient·e est au centre. Si il/elle n'est plus capable de décider seul·e, nous nous appuyons sur le bon sens, sur les décisions que la personne aurait prises si elle avait pu choisir. En cas de démence, la psychologue de notre centre utilise la technique de la communication

facilitée, basée sur le non-verbal, qui peut nous donner de précieuses indications. Nous travaillons également en concertation avec la famille, nous discutons avec elle de l'intensité des soins ou des dispositions de fin de vie, mais nous ne nous plions pas nécessairement à ses désirs: si nous constatons que le patient est bien, nous le laissons s'en aller à son aise, en lui apportant des soins palliatifs si nécessaire.

Éduquer: Comment rester en bonne santé quand on avance en âge?

A.J.: Il faut prendre soin de soi! Bien entendu, il faut éviter les facteurs de risque de cancers comme le tabac ou l'alcool. Mais avant tout, il faut conserver une activité physique, même modérée, de 30 minutes par jour, quitte à la pratiquer en trois fois 10 minutes. Ensuite, on reste en meilleure santé plus longtemps si on multiplie les contacts sociaux, que ce soit en promenant le chien, en jouant aux cartes, en allant au bal ou au cinéma avec des copines et, surtout, en entretenant des liens intergénérationnels. Il est prouvé que les contacts sociaux combinés à l'exercice quotidien sont au moins aussi efficaces que les médicaments dans le ralentissement des maladies de la mémoire. Et enfin, avec l'aide éventuelle d'un·e diététicien·ne, il faut adopter une alimentation saine. Ces pratiques ne guérissent pas certaines maladies mais elles contribuent à une meilleure qualité de vie, à rendre le vieillissement plus confortable.

1. La Société belge de Gérontologie et de Gériatrie a été créée en 1950. Ce n'est qu'en 2009 que la spécialité de gériatrie a obtenu son propre numéro Inami.

«En gériatrie, ce n'est pas la quantité de vie qui importe, mais bien la qualité de vie. C'est certainement un privilège de pouvoir vieillir, mais le maintien de l'état de bien-être est primordial.»

Dr Amira Jamaï, gériatre de proximité

Quand elle effectuait ses stages de jeune médecin, la Docteure Amira Jamaï voulait mener sa carrière en médecine d'urgence, pour la diversité des interventions qu'elle offrait. Mais désireuse de pouvoir assurer le suivi de sa patientèle, elle s'est ensuite dirigée vers la gériatrie, cette spécialisation interdisciplinaire de médecine interne. Après un parcours qui l'a menée du CHR de Soignies à la Clinique Ste-Anne/St-Rémi, elle a quitté le milieu hospitalier pour proposer une médecine gériatrique de proximité. Elle a rejoint le centre créé par Anne-Marie Halconruy, *La Maison pluridisciplinaire*, premier cabinet gériatrique extrahospitalier de Belgique. Les patient·es s'y rendent quand cela est possible ou c'est l'équipe du centre qui se déplace à domicile ou en maison de repos, grâce aux contacts entretenus avec les médecins traitants et les institutions.

www.facebook.com/LaMaisonPluridisciplinaire



Patrick Hullebroeck, directeur de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente

Personnes âgées: de qui parle-t-on?

Les personnes âgées de plus de 60 ans représentaient environ un quart de la population belge au 1^{er} janvier 2022. Combien sont-elles dans chaque catégorie d'âge? Qui sont-elles? Plutôt des femmes ou des hommes? Vivent-elles bien ou sont-elles particulièrement exposées à un risque de pauvreté?

Les personnes âgées représentent environ un quart de la population belge. Au 1^{er} janvier 2022, la population de la Belgique était de 11.584.008 habitant-es. À cette date, 3.014.655 personnes avaient 60 ans et plus (26,04%). Tous les chiffres repris ici au 1^{er} janvier 2022 ont pour source Statbel et portent sur les années 2021 ou 2020.

Dans la population générale

Les femmes représentent 50,17% de la population totale (5.875.106) contre 49,3% pour les hommes (5.708.902). Dans la population des 60 ans et plus, cette différence de proportion s'accroît: 1.638.426 personnes sont des femmes et 1.376.229 sont des hommes, soit 54,34% contre 45,66% (tableau 1).

La manière dont les différentes catégories d'âge se répartissent dans la population totale est davantage perceptible dans une pyramide des âges. Celle-ci montre de façon graphique la sous-représentation des moins de 24 ans par rapport aux catégories d'âge actuellement dans la vie active, et qui représentent les seniors de demain (tableau 2).

La population totale a tendance à évoluer d'environ 0,5% par an, une augmentation qui est moins liée aux naissances qu'au solde migratoire. Ainsi, en 2021, la population a augmenté de 62.770 unités, dont 58.118 résultaient du solde migratoire et 5.627 du solde naturel (la différence entre les naissances et les décès). Cette évolution est différente selon les régions: en moyenne, l'augmentation est de 0,69% en Flandre, 0,39% en Wallonie et 0,22% à Bruxelles.

Niveaux de revenus et risque de pauvreté

Le revenu net imposable annuel par habitant-e en Belgique était en moyenne de 19.671 euros en 2020. Il existe des disparités régionales et locales. Le tableau du revenu moyen par habitant donne l'évolution de ce revenu entre 2015 et 2020 (tableau 3).

En 2020, 2.144.000 Belges, soit 18,7% de la population, étaient exposés à un risque de pauvreté ou d'exclusion sociale. Et 13,2% des Belges vivaient dans un ménage dont le revenu total disponible était inférieur au seuil de pauvreté (actuellement de 1.366 euros par mois pour une personne isolée).

Catégories d'âge	Nombre d'hommes	Nombre de femmes
100 ans et +	0	2.138
95-99	5.428	18.379
90-94	30.026	69.395
85-89	78.447	134.671
80-84	126.600	178.214
75-79	190.241	231.092
70-74	264.008	295.217
65-69	312.430	332.607
60-64	369.049	376.713
55-59	404.033	398.861
50-54	396.174	386.933
45-49	375.083	367.318
40-44	380.395	378.280
35-39	371.825	373.190
30-34	382.811	383.040
25-29	364.550	361.046
20-24	341.532	330.889
15-19	332.056	316.292
10-14	349.244	333.233
5-9	331.308	316.345
0-4	303.839	291.253
TOTAL	5.708.902	5.875.106

Tableau 1

On observe une disparité régionale par rapport au risque de pauvreté (le risque d'être pauvre est moindre si on habite en Flandre plutôt qu'en Wallonie ou à Bruxelles) mais aussi une différence liée à la situation de ménage. De plus, on note que le niveau de diplôme a un effet protecteur par rapport au risque de pauvreté et que les personnes qui ont un niveau d'instruction élevé sont nettement moins vulnérables. En effet, 6,7 % des personnes à niveau d'instruction élevé sont exposées au risque de pauvreté monétaire, contre 26,2 % des personnes dont le niveau d'instruction est faible.

La pauvreté monétaire touche le plus souvent les personnes qui vivent dans des zones densément peuplées (20,4%), les personnes à faible niveau d'instruction (23,8%), les personnes au chômage

(38%), les locataires (26,5%) et les membres de familles monoparentales (25,5%).

Et par comparaison, les moins vulnérables sont les Belges qui vivent dans des zones moyennement peuplées (8,2%), qui ont un niveau d'instruction élevé (5,8%), qui ont un emploi (3,8%) ou qui sont propriétaires de leur logement (7,4%). Les personnes vivant dans un ménage composé de deux adultes de moins de 65 ans sont également moins à risque (5,1%).

Le risque de pauvreté monétaire varie en fonction de l'âge, du sexe, de la situation de ménage et d'activité (tableau 4). Toutefois, on relève que la situation de ménage, le niveau d'activité ou le niveau d'instruction sont des facteurs plus déterminants sur le risque de pauvreté que l'âge ou le sexe.

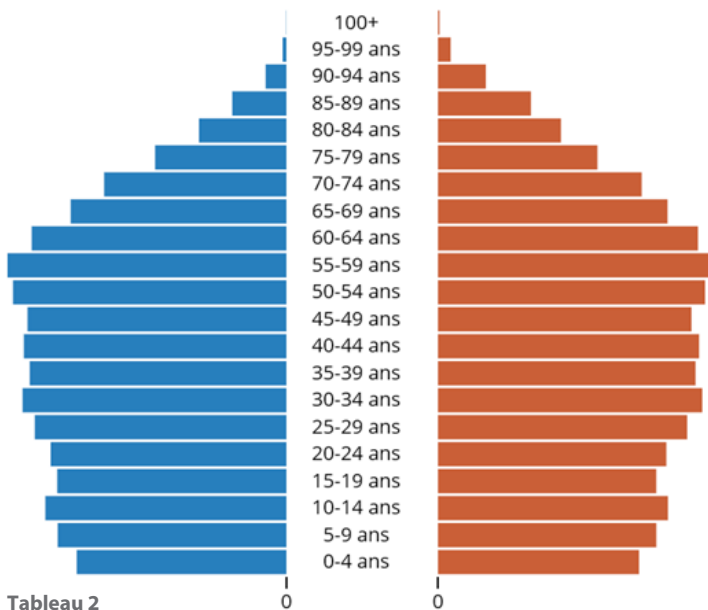


Tableau 2



«La répartition des catégories d'âge est représentée visuellement dans une pyramide des âges. La nôtre montre de façon graphique la sous-représentation des moins de 24 ans par rapport aux catégories d'âge actuellement dans la vie active, et qui représentent les seniors de demain.»

Revenu moyen par habitant (en euros)						
	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Belgique	17.698	17.824	18.331	18.768	19.105	19.671
Région de Bruxelles-Capitale	13.831	13.980	14.372	14.668	14.973	15.444
Flandre	18.970	19.102	19.636	20.125	20.501	21.078
Wallonie	16.684	16.787	17.281	17.672	17.949	18.518

Tableau 3

Aspects	Catégories	Pourcentages
Âges	0-17 ans	20,6%
	18-64 ans	14,9%
	65 ans et +	16,7%
Activité	Travailleur	5,2%
	Chômeur	49,4%
	Pensionné ou prépensionné	14,3%
	Autre inactif	34,4%
Sexe	Homme	15,6%
	Femme	17,2%
Ménage	Isolé	23,8%
	Isolé avec enfant	41,3%
	2 adultes de - de 65 ans sans enfant	8,9%
	2 adultes de + de 65 ans sans enfant	15,7%

Tableau 4

À quoi servent les personnes âgées?

Poser la question de l'utilité d'une classe d'âge est une interrogation volontairement provocatrice. Bien sûr, une société se disant civilisée doit nourrir et protéger ses éléments *faibles* sans se demander qui est *utile* et *inutile*. Mais rien n'empêche de se poser les questions naïves suivantes: comme, d'un point de vue biologique, notre seul rôle en tant qu'individu se résume à élever des enfants pour transmettre nos gènes, pourquoi vivons-nous si vieux après l'âge reproductif? Ou, pour poser la question dans l'autre sens, pourquoi ne faisons-nous pas des enfants jusqu'à la mort, comme presque tous les animaux?

D'un point de vue évolutif, à quoi servent les personnes âgées? Cette question n'a rien d'évident, et les réponses, semble-t-il, induisent un regard différent sur les seniors. Se demander pourquoi on vit longtemps après l'âge reproductif revient finalement à se demander pourquoi on cesse de faire des enfants si tôt. Autrement dit, la question de la fonction des personnes âgées chez *Homo sapiens* est très liée à celle de la baisse de la fertilité.

L'énigme de la ménopause

Chez les êtres humains mâles, il n'existe pas d'âge net de fin de la fertilité, qui diminue sans toujours disparaître tout à fait. Mais la fertilité des femmes diminue brutalement autour de 40 ans, pour atteindre zéro autour de 50 ans. Ce phénomène étrange, la ménopause, ne s'observe chez aucune autre espèce de singe¹ ni presque aucun autre animal², et il constitue une énigme de la Nature. En effet, d'après la théorie de l'évolution par sélection naturelle – à laquelle notre espèce est soumise comme les autres³ – une femme qui posséderait le «gène de la fertilité jusqu'à la mort» aurait une descendance plus nombreuse: les familles portant ce gène devraient avoir dominé depuis longtemps les populations portant le gène de la ménopause. On peut ainsi, en suivant le grand biologiste américain Jared Diamond, formuler la question scientifique

de la ménopause: «Comment la sélection naturelle a-t-elle bien pu aboutir à ce que toutes les femelles d'une espèce portent des gènes qui limitent leur descendance?»⁴ Pour expliquer ce phénomène, plaçons-nous dans une perspective évolutionniste et considérons l'espèce humaine depuis plusieurs centaines de milliers d'années.

Premier point fondamental: chez notre espèce où l'apprentissage de la vie est allongé, notamment par l'utilisation d'outils, la durée de dépendance d'un-e petit-e *Homo sapiens* à ses parents est démesurée. Une vingtaine d'années dans la société industrialisée contemporaine, voire 25 ans ou plus⁵, 12 à 20 ans dans les sociétés traditionnelles, alors qu'un petit chimpanzé «commence à se procurer sa propre nourriture dès le sevrage, en se servant de ses mains»⁶. Ainsi, pour élever une descendance de quelques enfants, un-e humain-e doit s'occuper de sa progéniture pendant une durée de l'ordre de vingt à trente ans.

«Arrêt précoce», «grand-mère» et «capital incarné»

Examinons maintenant les trois hypothèses d'explication de la ménopause. Voici la première hypothèse, celle dite de «l'arrêt précoce». Une humaine a d'assez grandes probabilités de mourir en couches. Par conséquent, étant donné la longue dépendance des enfants aux parents, chaque nou-

velle naissance fait courir le risque pour les enfants déjà né·es de devenir orphelin·es, ce qui les condamnerait à court terme⁷. De plus, sans parler de décès en couches, le travail et la dépense énergétique que représentent l'allaitement et le nourrissage d'un·e enfant supplémentaire risquent de tuer la mère. Donc, plus une femme a d'enfants, plus elle *joue gros* à chaque nouvelle grossesse, un peu comme lorsqu'on augmente la mise au poker: on peut gagner plus, mais on risque surtout de tout perdre. Pour optimiser sa descendance, une humaine a donc intérêt à cesser d'enfanter à un certain âge. D'où l'avantage évolutif de la ménopause, qu'on peut voir comme un mécanisme *sécurisant* la femme et ses enfants vis-à-vis des dangers d'une grossesse supplémentaire.

D'après la deuxième hypothèse, dite de «la grand-mère», une femme de 50 ans sans petit enfant à charge conserve un rôle important pour apporter de la nourriture à ses enfants et petits-enfants. Ainsi, il a été mesuré chez les Hadza, en Tanzanie, qu'une grand-mère apporte à la famille plus de nourriture de qualité que la mère, accaparée par les soins aux petit·es. Le travail de la grand-mère profite à l'état de santé, et donc à la survie, de ses enfants et petit-enfants. Ainsi, dans la préhistoire humaine, les groupes humains où les femmes de plus de 50 ans ont continué à vivre sans faire d'enfants auraient été avantagés⁸. On peut alors voir la ménopause comme un mécanisme assurant des aides familiales efficaces (car sans enfant à charge) à des parents déjà débordés par l'exceptionnelle durée de l'enfance d'Homo sapiens.

La troisième hypothèse est celle du «capital incarné». Dans un monde sans écrit – rappelons que 99% de l'évolution de notre espèce s'est déroulée sans écriture! – comment agir en cas d'éruption volcanique ou de cyclone, sinon en consultant une personne qui aurait connu la dernière catastrophe de cet ordre il y a 70 ans? Qui aller voir en cas de doute sur la toxicité d'une plante rare, sinon une nonagénaire qui a assisté en direct à des cas d'empoisonnement? Qui mieux qu'une vieille qui a vu Saturne effectuer trois révolutions dans le ciel peut décrire les trajectoires planétaires? Les groupes humains comptant des seniors en bon état cognitif auraient ainsi connu une meilleure survie. La ménopause, qui préserve les femmes âgées de l'épuisement parental, serait alors apparue chez l'espèce humaine, mais pas chez les autres singes chez qui l'importance du capital cognitif est bien moins importante⁹. L'expression «capi-



©Phillip Goldsberry - unsplash.com

tal incarné» donne exactement cette l'idée selon laquelle les femmes âgées ont inscrit dans leur personne (leur cerveau, mais aussi le reste du corps) une expérience presque centenaire utile à la communauté. Des livres vivants, en somme.

De ces trois hypothèses, laquelle ou lesquelles sont les bonnes? Les scientifiques en débattent. Tout comme elles/ils débattent du rôle du grand-père, plutôt mystérieux, et moins étudié. On ne sait pas très bien, d'ailleurs, à quoi ont servi les hommes dans l'histoire de notre espèce!¹⁰ Mais retenons ce fait important: il semble bien que la survie d'un groupe humain exige coexistence non pas de deux, mais de trois générations – enfants, adultes et personnes âgées dégagees de la parentalité grâce à la ménopause.

L'hypothèse de la grand-mère toujours valable en 2023?

La discussion précédente, qui traite de la survie après l'âge reproductif, concerne l'évolution préhistorique: elle a pour cadre un monde où les mères meurent en couches, où les grands-mères travaillent pour apporter de la nourriture, où l'écriture n'existe pas. Qu'en est-il à notre époque où la mortalité maternelle se rapproche de zéro, où les grands-parents goûtent leur retraite, où 30.000 gigaoctets – l'équivalent de millions de livres – sont écrits chaque seconde sur internet!¹¹ D'abord, l'âge des grossesses a reculé: on devient grand-parent vers 60 ou 65 ans plutôt que 50. Ensuite, le regard sur les personnes âgées a changé. Notre société a tendance à les voir non comme un élément indispensable, mais au contraire comme un fardeau pour la collectivité. Les *non-actifs* (le terme parle de lui-même!) constituent un poids économique croissant pour les *actifs* (la tranche 20-64 ans).

Mais à y regarder de plus près, on constate aisément que les grands-parents jouent un rôle social essentiel, en fournissant un important travail matériel non rémunéré, difficile à quantifier. Outre le bénévolat ou la poursuite d'activités professionnelles, songeons aux nombreuses familles (et donc, peut-être, toute la société) qui ne survivraient que difficilement sans les grands-parents: préparation de repas, garde d'enfants pendant que les parents travaillent, prêt ou don d'argent, bricolage, mise à disposition de logement pour les petits-enfants en attendant qu'ils trouvent une stabilité financière, etc. Il ne s'agit plus seulement d'apporter de la nourriture comme chez les Hadza mais, transposée à notre société, l'hypothèse de la

grand-mère semble toujours d'actualité: les grands-parents aident matériellement leurs enfants pour élever les petits-enfants.

Un capital cognitif toujours pertinent?

Voyons maintenant l'hypothèse du «capital incarné», d'après laquelle la valeur sociale des personnes âgées depuis des centaines de milliers d'années est de concentrer un savoir indispensable au groupe humain. Cette hypothèse reste-t-elle toujours pertinente en 2023? Pour savoir si le petit fruit noir au fond du jardin est toxique, pour savoir qui était le roi des Belges en 1946, va-t-on trouver une grand-mère? En général, cela ne nous vient même pas à l'idée: on cherche un livre sur les plantes ou on tape «Histoire de Belgique» sur internet... L'abondance d'informations disponibles sur des supports animés semble déclasser celles qui sont stockées dans des cerveaux âgés. Et surtout, l'évolution rapide de la société, qui connaît des modes de vie nouveaux à chaque génération, achève de dévaloriser les expériences anciennes. Le domaine du numérique en est l'illustration évidente: on n'appelle pas les grands-parents au secours pour installer une application sur un smartphone – c'est plutôt l'inverse. À première vue donc, en 2023, les Homo sapiens âgés n'incarnent plus de capital cognitif intéressant pour la société.

Mais restons prudent avec cette affirmation qui semble tristement s'imposer comme une évidence, car elle sous-entend que nos seniors ne sont bonnes qu'à garder les petits-enfants et leur préparer à goûter. D'abord, à cause de la différence entre savoir incarné et document inanimé. Apprendre l'Histoire ou la botanique en discutant ou jardinant avec une grand-mère se révèle généralement non seulement plus plaisant, mais aussi plus efficace que d'enchaîner les tutos sur YouTube. Ensuite, *évolution* ne signifie pas nécessairement *évolution vers du nouveau*. Au contraire, de nombreux changements nous replongent tout droit dans le passé, et ce dans presque tous les domaines. Que sont l'agriculture sans pesticide, les déplacements urbains à vélo, les repair cafés, les biscuits sans huile de palme, les espaces sans wifi, la sobriété électrique, le chauffage au bois, les vacances sans avion, le débardage à cheval ou les services secrets qui retournent à la machine à écrire¹², sinon des modes de production et de consommation qui ressemblent étrangement à ceux de nos (grands-)parents, et que des considérations sanitaires, environ-

nementales ou stratégiques nous présentent comme étant *d'avenir*? Dans ce contexte, il ne serait pas surprenant que les personnes âgées, dans le prolongement de l'histoire de notre espèce, aient toujours des choses importantes à apprendre aux plus jeunes.

Créer les conditions

Encore faut-il créer les conditions nécessaires et suffisantes pour que ces aides matérielles et ces échanges aient lieu. Ceci implique, en plus de conditions d'existence décentes, un changement de regard sur cette classe de population, qu'il faudrait peut-être commencer par appeler autrement que *non active*. La science peut aider pour cela: comme on l'a vu, elle nous enseigne le rôle historique joué par les grands-parents et elle peut nous aider à comprendre que ce rôle pourrait bien se poursuivre dans le futur. L'hypothèse de la «grand-mère» et celle du «capital incarné» mériteraient d'être plus connues!

1. Rappelons ici que l'humain est un singe.
2. Excepté certaines espèces de cétacés. Les recherches sur les animaux ménopausés ou andropausés sont toujours en cours.
3. Échapper à la sélection naturelle est un acquis très récent de l'humanité.
4. DIAMOND Jared. *Pourquoi l'amour est un plaisir*, Folio essais, 1997, p. 157.
5. Fait révélateur de cet allongement: les tarifs Jeunes de la SNCB, par exemple, vont jusque 25 ans, ce qui aurait fait bondir un humain paléolithique!
6. DIAMOND Jared. *Op. cit.*, p. 176.
7. Adoption et beau-parentalité sont des pratiques très récentes dans l'histoire humaine.
8. HAWKES K., O'CONNELL J.F., JONES N.G., ALVAREZ H., CHARNOV E.L. *Grandmothering, menopause, and the evolution of human life histories*. Proc Natl Acad Sci U S A. 1998 Feb 3;95(3):1336-9. doi: 10.1073/pnas.95.3.1336. PMID: 9448332; PMCID: PMC18762.
9. AIME C., ANDRE J.B., RAYMOND M. *Grandmothering and cognitive resources are required for the emergence of menopause and extensive post-reproductive lifespan*. PLoS Comput Biol. 2017 Jul 20;13(7):e1005631. doi: 10.1371/journal.pcbi.1005631. PMID: 28727724; PMCID: PMC5519007.
10. DIAMOND Jared. *Op. cit.*, p. 135.
11. Sous formes d'images, de sons, de textes: www.planetoscope.com/Internet/1523-.html
12. www.lexpress.fr/monde/europe/russie-la-machine-a-ecrire-reintegre-les-services-secrets_1265864.html

Dernière chronique (inter)culturelle avant la prochaine

«La frontière entre jeunesse et vieillesse est dans toutes les sociétés un enjeu de lutte» (Pierre Bourdieu)

Vous le verrez peut-être, vous la verrez parfois en pluie et en chagrin. Traverser le présent, en s'excusant déjà de n'être pas plus loin... (Jacques Brel, Les Vieux)

S'il y a bien une image marquée profondément par la culture, c'est celle du vieux. Parmi mes apprenant·es, certain·es se revendiquent vieux/vieilles et n'ont que 50 ans. Certaines femmes s'estiment vieilles une fois que les enfants ont quitté le domicile familial ou lorsqu'elles sont ménopausées. Mais si le point de vue peut sembler subjectif, il soulève néanmoins cette question: ne serions-nous pas tou·tes vieilles et vieux, physiquement et psychologiquement, après avoir fui des conflits armés, vécu des emprisonnements, des tortures ou avoir vu sa famille et ses enfants mourir?

Si l'espérance de vie en Europe est de 80 ans, au Mali, par exemple, elle est de 60 ans. En Inde, elle s'élève à 67 ans et la Syrie a perdu 20 années d'espérance de vie depuis le début de la guerre en 2011. Le Tchad et le Nigeria détiennent le triste record du monde: 52 ans d'espérance de vie. Ne pourrait-on pas commencer la réflexion en envisageant que la possibilité même de vieillir n'est pas l'apanage de tou·tes dans le monde? S. rebondit sur l'information. Pour elle, c'est la perte de la santé qui marque le vieillissement et non l'âge. Être malade à 25 ans fait de toi une vieille ou un vieux, quelqu'un qui a perdu son autonomie et dont il faut prendre soin.

L'un des moments de vie marquant le passage à la vieillesse pourrait être objectivé par l'accès à la pension. On serait donc

âgé·e à 65 ans en Belgique ou, en tout cas, suffisamment pour obtenir ce revenu alloué au repos. Mais si le propos manque déjà cruellement d'individualité chez nous – on ne peut envisager un protocole unique en sachant qu'un ouvrier sur trois meurt avant l'âge de la pension – que dire des pays où le principe même de retraite du monde du travail n'existe pas?

M. m'explique qu'en Syrie, l'accès à la pension est autorisé après, au minimum, 30 ans de carrière. Mais les indemnités équivalent à peu près à 15 euros, le prix d'un kilo de viande. Une visite chez le médecin coûte 2 euros. Personne ne vit donc de cette pension, la plupart des personnes âgées coulent leurs derniers jours chez leurs enfants. Les autres n'auront pas le choix, elles travailleront jusqu'au passage de la grande faucheuse.

S. surenchérit en décrivant la situation au Pakistan: le fils aîné prend en charge ses parents en emmenant sa propre famille vivre à leurs côtés. Le montant de la pension ne permettant pas non plus de subvenir aux besoins, c'est une habitude qui permet aux aîné·es de finir leur vie plus tranquillement et aux enfants de déléguer certaines tâches parentales aux grands-parents.

La discussion collective met en évidence que si la vieillesse est terriblement connotée péjorativement en Occident, c'est un point de vue très isolé du reste du monde. Dans la plupart des cultures, la vieillesse est



synonyme de repos, de respect, de savoir, de statut privilégié au sein de la famille. Les personnes âgées ne sont jamais recluses entre elles et le principe même de maison de repos choque profondément. Au-delà de cette forme d'âgisme, le propos invite à réfléchir plus globalement à la prise en charge des plus vulnérables dans nos sociétés. Nous avons visiblement tendance à déléguer l'accompagnement – souvent aux femmes et dans des conditions extrêmement précaires – de celles et ceux qui ne peuvent pas suivre le rythme de vie effréné imposé par notre système... et notre culture.

Galerie de portraits

Le plein d'émotions

Qui sont les personnes âgées qui ont un pied bien planté dans la société? Quelles sont celles qui ont besoin d'aide? Qui les guide et les accompagne? Il y avait un moyen très empirique de le savoir: partir à leur rencontre, discuter de leur projet et revenir... le regard profondément enrichi.

L'ordre des rencontres est aléatoire. C'est celui des disponibilités, dans des agendas bien chargés. Le choix des parcours est lui-même le fruit de relations, de recommandations ou d'une certaine notoriété. Cette galerie de portraits se veut le reflet de la multiplicité des initiatives qui visent à rendre plus visibles les personnes âgées, elles qui constituent le quart de la population! Les projets qui accompagnent et valorisent les seniors foisonnent, en particulier ceux qui créent des liens intergénérationnels et qui participent, par leur action, à repousser les clichés, démonter les stéréotypes et favoriser un monde plus respectueux de toutes les générations.

L'angle choisi est positif. Non pour gommer les difficultés – bien réelles d'isolement, de précarité, de logement, de santé mentale ou d'autonomie physique – mais pour servir de source d'inspiration et favoriser un autre regard sur les aînés. Car dans la vieillesse, il y a aussi cette soif de vie et d'accomplissement, directement liée au temps retrouvé et à l'épanouissement procuré par l'action et l'engagement. N'étant plus soumises aux contraintes de la *vie active*, les personnes âgées retrouvent un espace de liberté et font preuve d'une grande créativité pour accorder leurs réalisations à leurs aspirations profondes.

Seniors ou non, bénévoles ou rémunérées, les personnes rencontrées sont très actives, profondément animées et inspirantes. Elles tiennent un rôle important, précieux pour la société. S'il y avait une pelote de fil rouge à dérouler de ces rencontres, ce serait celle du lien, de la transmission, de la solidarité, du sens et, souvent, de la fierté d'apporter une contribution à cette galerie. En clôture d'entretien, chacune, chacun a délivré son conseil aux personnes âgées ou à celles qui ont de grandes chances de le devenir un jour.

BABELBIKE Les balades à vélo créatrices de sourires

Le projet

La toute jeune association BabelBike propose des moments de partage intergénérationnel qui permettent de *babbeler*, papoter, tout en participant à une belle activité à vélo dans les endroits verts de Bruxelles (Bois de la Cambre, Promenade Verte, parcs, etc.) Le principe? Des bénévoles de tous âges viennent chercher, avec leurs vélos tri-cycles adaptés, des personnes à mobilité réduite, qu'elles le soient à cause de leur âge, de leur maladie ou de leur handicap, pour leur faire prendre le grand air, partager un moment de détente et tisser du lien. Car les objectifs multiples de ces rencontres sont de permettre à ces personnes de rompre l'isolement, de retrouver une dignité et d'être reconnues dans leurs capacités, tout en respectant une démarche de mobilité douce, bienfaitrice pour la santé physique et mentale des pédaleuses et pédaleurs comme des personnes baladées.

La rencontre

Béné et Pierre Visart portaient déjà un projet d'inclusion numérique dans leur cœur et leurs cartons, lorsqu'un grave accident brisa leur élan, rendant Béné tétraplégique. Une longue rééducation s'est ensuivie, obligeant Pierre à interrompre sa carrière professionnelle. Au hasard d'un jogging à l'hippodrome de Boitsfort, il rencontre un loueur de vélos adaptés PMR et il propose un petit tour à Béné. À l'évocation de cette balade, Béné affiche un immense sourire: «Ce jour-là, j'ai pensé: même si je ne peux plus jamais marcher, au moins je peux aller me promener avec mon mari». L'idée de l'association était née.



**Babel
Bike**

Six mois après sa fondation, ce sont déjà 80 bénévoles âgés de 20 à 76 ans qui pédalent pour le bonheur des personnes qui ne peuvent le faire elles-mêmes, majoritairement des seniors vivant en maison de repos. Gages d'ambiance et de convivialité, les sorties en groupe sont privilégiées, à l'aide de plusieurs types de vélos: le tricycle à banquette de style rickshaw, le tandem tricycle et le tricycle à deux pignons permettant au senior de retrouver le plaisir de pédaler en toute sécurité, et enfin le tricycle à plateau PMR.

«Ça décoiffe, super, super!», s'exclame l'une des personnes balladées, rayonnante. Et si la météo freine les moins téméraires, en une trentaine de sorties, 100% des bénéficiaires ont été satisfaits de «retourner sur un vélo» et retrouver les sensations de leurs 20 ans. «Nous proposons aux personnes isolées autre chose que du bingo et des quizz, nous sommes des créateurs de sourires!», conclut Pierre, enchanté lui aussi.

Le conseil

«Osez sortir, même s'il fait mauvais!»

www.babelbike.be/

1 TOIT 2 ÂGES

L'habitat en binôme intergénérationnel

Le projet

L'idée d'1Toit 2Âges repose sur l'idée en apparence toute simple de réunir, dans un même logement, deux générations: un·e étudiant·e et une personne âgée. La cohabitation peut durer le temps des études, moyennant une participation financière variable en fonction de la formule choisie (avec ou sans services à la personne âgée) et la signature d'une convention engageant chaque partie à occuper les lieux de façon paisible. Chacun·e y trouve de multiples avantages: pour le/la jeune, une chambre à prix abordable et une compagnie bienveillante; pour le/la senior, une présence agréable, une sécurité et un complément de revenus. Mais le premier atout de cet habitat intergénérationnel, c'est bien sûr la création de liens qui se poursuivent souvent bien au-delà des études. En 14 ans d'existence, plus de 4000 binômes ont été créés à Bruxelles et dans plusieurs villes wallonnes. Et s'il fallait des preuves du succès de la formule, les voici: 71% des étudiant·es réussissent en première session et 98% des seniors recommandent 1Toit 2Âges!

La rencontre

Claire de Kerautem a fondé 1Toit 2Âges à une époque où le taux d'occupation des maisons de repos atteignait la saturation. De 12 binômes en 2009, l'association est passée à 566 cette année. «Nous souhaitons aider les jeunes à vivre dans un logement de qualité à prix accessible et, parallèlement, nous voulions lutter contre l'isolement des personnes âgées et leur permettre de rester à domicile le plus longtemps possible», explique Claire. Une formule gagnante à tout point de vue: les étudiant·es et leurs parents sont rassurés, les seniors et leurs enfants aussi, et l'Inami fait des économies: «Ce type d'habitat soulage les familles, mais en aucun cas les jeunes ne sont des garde-malades. Toutefois, nous constatons qu'au fil du temps, les accueillant·es consomment moins de médicaments et que leur état de santé général s'améliore, ils et elles rajeunissent!»

Si la chambre et éventuellement la salle d'eau sont individuelles, la cuisine est partagée: c'est un lieu de rencontre et il n'y a aucune obligation d'assurer le repas de l'autre, même si l'idée est de le partager. «Les critères de réussite de nos binômes reposent sur l'envie per-

sonnelle – j’insiste – de venir ou d’accueillir, sur la volonté d’apprendre et de transmettre, sur la proximité géographique pour les familles et sur les affinités. Un étudiant en musique habitera chez une personne qui dispose d’un piano par exemple ou une étudiante en logopédie sera logée chez une ancienne professeure de français.



Claire nous explique que son équipe pluridisciplinaire visite chaque candidat-e individuellement, établit la sélection et étudie le meilleur binôme. L’association assure un suivi toute l’année et organise de nombreuses activités comme des dîners intergénérationnels, des sorties au musée et au théâtre ou encore des journées à la plage. «Héberger un jeune chez soi, pour autant que l’on cultive une curiosité pour l’autre, est assurément un moyen de rester jeune soi-même. Si la moyenne d’âge de nos seniors est de 73 ans, notre doyenne a 101 ans!», conclut-elle avec une grande fierté.

Le conseil

«Ouvrez votre porte, tout un cadre existe pour que cela se passe bien!»

www.1toit2ages.be/

OXFAM-MAGASINS DU MONDE Le bénévolat au service du Sud

Le projet

Oxfam-Magasins du monde est un mouvement citoyen international qui fonde son action sur la justice socioéconomique. Depuis sa fondation en Grande-Bretagne durant la Seconde Guerre mondiale, l’Oxford Committee for Famine Relief (Oxfam) n’a cessé de combattre les inégalités et les injustices, dénonçant les pratiques inéquitables afin de rendre le système de production, de distribution et de consommation plus juste pour les populations du Nord et du Sud.

Concrètement, outre ses interpellations des décideurs politiques et des entreprises, l’ONG forme à la citoyenneté critique et responsable en menant des campagnes et des actions de sensibilisation pour un développement durable, social et solidaire. En Belgique, elle organise notamment les petits-déjeuners Oxfam avec des produits issus du commerce équitable, elle dispense des formations dans les écoles et propose des expérimentations comme la Fresque du climat. Elle met aussi à disposition un large choix de supports d’information (magazine FAIR, vidéos, analyses et études) et pas moins de 120 outils pédagogiques.

En cohérence avec ses missions, Oxfam propose des alternatives équitables et solidaires dans ses Magasins du monde, où sont vendus des produits du commerce équitable du Sud comme du Nord, ainsi que des vêtements de seconde main. Pour ce faire, elle s’appuie sur un important réseau de bénévoles, dont une majorité de personnes pensionnées.



La rencontre

Jeannine Vanhumbecq est chargée du recrutement des bénévoles au magasin Oxfam Bailli à Bruxelles. Après une vie professionnelle bien remplie de professeure de mathématiques puis de directrice dans l’enseignement, elle se refusait à l’inaction sous prétexte que l’âge de la retraite avait sonné. Guidée par le sens du service – un engagement familial ancré de longue date – Jeannine est entrée chez Oxfam pour y rejoindre sa sœur. Vingt ans plus tard, son engagement pour la cause est resté intact.

«J’ai vécu dans une famille nombreuse et accueillante, avec des parents toujours prêts à rendre service et à héberger des jeunes. Ils nous ont transmis ces valeurs d’ouverture et de soutien aux autres, pratiquées dès le scoutisme puis dans la vie adulte. J’ai eu l’occasion de beaucoup voyager et de rencontrer des cultures très différentes de la mienne, notamment au Mali et au Rwanda», explique Jeannine à propos de son parcours. Le travail au magasin consiste à vendre des produits d’épicerie et d’artisanat principalement en provenance des pays en développement, selon une charte qui veille au respect de bonnes conditions de travail et d’une rémunération juste.

«Tout en transmettant ces valeurs d’aide aux pays du Sud, le bénévolat chez Oxfam me permet de rester dans la vie active, de rompre mon isole-





ment et surtout de faire de nouvelles connaissances. Je suis toujours en contact avec d'anciens bénévoles en Colombie, en Italie et au Canada! Cette activité me permet sans doute

de rester en bonne santé car je marche beaucoup et reste tout le temps debout. Si un-e bénévole est moins efficace que d'autres, il ou elle n'est pourtant à blâmer, car cela peut lui faire du bien de venir travailler, c'est une dimension sociale à ne pas négliger».

Le secret de la jeunesse pour Jeannine? «On reste jeune quand on a le projet de rester dans le coup toute sa vie. Il faut continuer à se former, rester éveillé-e aux problèmes du monde, s'entourer de jeunes et entretenir sa condition physique».

Le conseil

«Restez dans l'action!»

<https://oxfammagasinsdumonde.be/>

CEPULB L'université à tout âge

Le projet

Créé il y a bientôt 50 ans, le Conseil de l'Éducation permanente de l'Université libre de Bruxelles (CEPULB) est l'une des premières universités ouvertes à toutes et tous, sans distinction d'âge ou de diplôme. Cette Université Inter-Âges, comme elle se qualifie aujourd'hui, propose des activités dans une démarche progressiste, proche des transformations du monde et de l'évolution des sciences, pour permettre à ses membres de se forger une opinion citoyenne dans une société où tout se complexifie.

La diffusion de connaissances, basées sur les derniers développements de la recherche et acquises en milieu universitaire par des enseignants-chercheurs ou des experts-spécialistes, est la mission principale du CEPULB. Elle s'adresse à des personnes désireuses d'enrichir leurs savoirs dans des domaines variés (santé, sciences, géopolitique, économie, histoire, etc.) tout en maintenant un lien social de qualité, qu'elles soient encore actives ou non dans la vie pro-

fessionnelle, et cela dans un environnement intergénérationnel.

Afin de mettre le savoir universitaire actuel à la portée de tous, le CEPULB propose des cycles de conférences annuels, des cours facultaires avec les étudiant-es de l'ULB ou encore des découvertes scientifiques en tandem avec les petits-enfants. L'association organise aussi un large programme d'activités physiques et culturelles comme des balades à vélo guidées par des étudiant-es, des ateliers marche, des cours hebdomadaires de tai ji quan, yoga et gymnastique, ainsi que des ateliers narratifs, des excursions et voyages culturels, des visites d'expositions, sans compter la publication d'une revue trimestrielle, scientifique et culturelle, tirée à 6000 exemplaires.

La rencontre

Claude Boffa a la diffusion du savoir inscrite dans les gènes. Ancien formateur et professeur dans le supérieur, il est le nouveau président de l'Université Inter-Âges de l'ULB. Inscrit au CEPULB pour y suivre des cours facultaires de latin en compagnie de jeunes étudiant-es, il s'est vite retrouvé à donner des conférences, à analyser les comptes de l'association suite au covid puis invité à les redresser. Il contribue ainsi à une organisation qui fonctionne grâce à l'implication de nombreux bénévoles et au travail intense de ses coordinatrices d'activités et de projets, dans le but de développer une offre de services culturels et sportifs adaptés aux seniors.





Aujourd'hui, ce sont 1500 membres à la moyenne d'âge de 71 ans qui fréquentent les bancs de l'université inter-âges bruxelloise. «Les personnes qui n'ont pas fait d'études peuvent ressentir le besoin et l'envie de se former. Parmi nos membres, la moitié sont des anciennes de l'ULB qui viennent rafraîchir leurs connaissances et découvrir de nouvelles sources de savoir, actuelles et variées. Pour les personnes qui ne peuvent se déplacer, nos 73 conférences annuelles sont diffusées en ligne et même en différé à partir de la rentrée académique prochaine, si bien que les retraités vivant à l'étranger n'ont plus aucune excuse! Nos conférences sont également proposées aux maisons de retraite afin de stimuler intellectuellement leurs résidents», nous détaille Claude.

Les professeur·es de l'ULB ont trois missions: la recherche, l'enseignement et le service à la communauté. C'est dans ce dernier cadre que sont données leurs conférences sur des sujets *a priori* ardu, mais elles sont souvent passionnantes car dispensées dans un format accessible aux non-initiés. «La télévision rend sédentaire, même si on s'informe. 'Mens sana in corpore sano', il faut bouger! Si on ne garde plus l'esprit ouvert, si on ne s'intéresse plus à rien, on n'apprend plus et on n'a plus envie de partager. C'est l'étiollement... Tant qu'on découvre intellectuellement, on reste jeune. D'ailleurs, les inscriptions pour la rentrée prochaine sont ouvertes!»

Le conseil

«Bougez-vous et remuez vos neurones!»
<https://cepulb.ulb.be/>

GÉNÉRATION+ Une commune senior friendly

Le projet

Génération+ est une asbl communale qui a pour mission de développer le lien entre et avec les seniors de la commune d'Uccle à Bruxelles. La dynamique associative organise un large éventail d'activités à vivre en toute convivialité, en gardant pour principe la meilleure accessibilité financière possible ou la gratuité. L'organisation de ces activités nombreuses et variées repose sur l'expérience de l'équipe communale ainsi que sur l'engagement passionné de 80 personnes bénévoles, la plupart seniors elles aussi.

Moyennant un abonnement symbolique, les seniors reçoivent tous les deux mois le magazine G+ où sont annoncés les ateliers, conférences, excursions, visites guidées, marches et autres animations, comme des cours de sport adaptés, des ateliers culinaires, des cours de théâtre ou des formations à l'informatique. À côté de cet imposant programme, le magazine aborde des thèmes portant sur des évolutions de la société qui touchent les seniors dans leur quotidien, avec les témoignages de différentes générations uccloises au travers d'interviews croisées. Une rubrique *Pages Libres* se veut participative et accueille des textes de lecteurs et lectrices au sujet d'une anecdote sur le passé de la commune, d'une passion ou d'un coup de cœur à partager.

Pour les personnes âgées en quête d'apprentissage, de nouvelles rencontres et de bien-être, la plupart des activités sont récurrentes et adaptées à leur âge. Elles favorisent les liens entre les aîné·es mais aussi entre les générations, notamment dans le cadre de journées d'échanges avec des écoles et lors des mardis gourmands organisés par l'asbl Bras dessus Bras dessous. Des séjours proches et accessibles sont également proposés, ainsi que des expériences gastronomiques ou musicales et dansantes.

La rencontre

Françoise Aubert est responsable du service Seniors actifs de la commune d'Uccle, un service relié aux Affaires culturelles et récréatives, ce qui indique la volonté de la commune d'intégrer les seniors à une vie sociale, active et instructive: «*En théorie, nous nous adressons aux personnes de plus de 55 ans, mais en pratique, ce sont surtout des retraité·es qui fréquentent nos activités. Ces personnes disposent de plus de temps libre, elles sont généralement assez dynamiques et elles ont envie de bouger! S'il fallait résumer la démarche que nous proposons à nos 1700 abonnés, ce serait sortir, s'amuser, apprendre, tisser du lien. On donne du bonheur aux gens!*»

Diplômée des Beaux-Arts et illustratrice de formation, Françoise s'implique avec enthousiasme dans cette offre multiple à l'adresse des aîné·es. «*Cela nous motive à suivre l'actualité des expositions et à organiser des activités attractives qui réunissent le côté humain, social et*

culturel. Cette responsabilité nous oblige aussi à prendre en compte les difficultés des personnes âgées et à leur apporter des solutions, en particulier l'énorme fracture numérique: nous les invitons à se former dans nos EPN (espaces publics numériques) pour apprendre les bases de l'informatique ou à se perfectionner lors de sessions qui leur sont réservées», complète Françoise.

Sa vision sur la vieillesse est résolument positive: «*Le temps qui passe fait peur mais si on a un état d'esprit jeune, on le garde. Il y a tant à découvrir et partager qu'il serait dommage de rester chez soi! En gardant le mental éveillé, on reste bien dans son corps. Et s'il se dégrade avec les années, cette perte d'autonomie physique est largement compensée par la maturité, l'expérience, le regard porté sur la richesse de son passé. Un recul sur les choses à partager avec les plus jeunes qui ont encore tout à découvrir!*»

Le conseil

«*Soyez curieux·se, allez vers les autres!*»

www.uccle.be/fr/decouvrir-et-sortir/seniors-actifs/g-le-magazine-par-et-pour-les-seniors

ÂGES ET TRANSMISSIONS

La rencontre de deux publics

Le projet

Active depuis plus de 25 ans à Bruxelles, l'association Âges et Transmissions promeut l'engagement des aîné·es dans la construction d'une société plus ouverte à toutes les générations et à toutes les cultures. Parmi ses actions, elle invite les seniors à des sensibilisations sur l'intergénération et sur l'interculturalité, sous forme de conférences et ciné-débats, lors d'ateliers lecture ou dans des groupes de réflexion sur des thématiques comme l'école, les parcours de migration ou le féminisme.

Grâce à l'association, les aîné·es ont la possibilité de valoriser leur utilité sociale dans une série de projets, comme les rencontres intergénérationnelles et interculturelles organisées avec des enfants, des adolescents ou des adultes d'origines variées afin de créer des échanges et tisser des liens. Les seniors peuvent notamment s'engager dans le soutien scolaire en lecture et français oral pour les enfants primo-arrivants, ou soutenir l'apprentissage de la lecture auprès d'adultes en parcours d'alphabétisation ou encore promouvoir l'oralité avec un public FLE (français langue étrangère).

Un intéressant axe de travail autour de la transmission de la mémoire invite les aîné·es à s'engager comme *passseuses et*





passeurs de mémoire. Il vise à recueillir et transmettre des récits de vie, des témoignages, autant de clés pour comprendre le passé, éclairer le présent et construire l'avenir. Cela se traduit en multiples projets: des ateliers d'écriture autobiographique débouchant sur un recueil collectif sur une période ou un phénomène social marquant; des rencontres en groupe multiculturel d'adultes d'âges et horizons divers, axées sur le partage de leurs expériences de vie; et enfin des animations en classes de primaire pour raconter des souvenirs d'enfance et questionner les changements de la société.

La rencontre

Cathie van der Straten, ancienne collaboratrice au Musée des Enfants durant 30 ans, et Marie Dehou, psychologue, sont les porteuses du projet *Mémoires pour demain*. Des seniors rencontrent des enfants de la 4^e à la 6^e primaire pour leur raconter leur jeunesse avec, dans leur sac, des objets et des photos d'époque, mais aussi des anecdotes de vie permettant d'aborder les changements de la société belge de manière ludique.

«Notre premier public, ce sont les seniors», explique Cathie. Notre association, qui compte 300 membres, agit comme une courroie de transmission entre deux publics: des seniors d'une part et des enfants ou des adultes d'une culture différente d'autre part. Nous mettons tout le monde au travail! Notre

thème actuel sur l'école d'autrefois invite à réfléchir à qui nous sommes, il répond à une demande des seniors qui désirent s'engager, et les enfants adorent car beaucoup sont issus de l'immigration et n'ont pas de figure aînée dans leur entourage proche. Le vécu des personnes âgées quand elles avaient leur âge les intéresse énormément».

Les bénévoles ne doivent pas nécessairement être expérimentés car l'équipe d'Âges et Transmissions les soutient dans la préparation et lors des binômes dans les classes. «Anecdotes amusantes, objets et jeux du passé, retours d'expériences suscités dans les familles sont les supports des trois rencontres successives, qui se clôturent par un débat, explique Marie. Dans un contexte d'école multiculturelle et multilingue, j'invite les seniors à accorder de la valeur à leurs souvenirs car ils traduisent notre Histoire et sont de riches outils de transmission».

«De plus en plus, je réalise que je suis la première bénéficiaire, conclut Cathie. Si les liens avec les enfants s'estompent vite, avec les adultes en revanche, on n'est jamais dans la banalité. D'une démarche qui peut sembler paternaliste au départ, l'échange devient rapidement bilatéral. Et il faut être prêt-e à revoir ses convictions».

Le conseil

«Apprêtez-vous à recevoir et à vous transformer!»

<https://agesettransmissions.be/>

GANG DES VIEUX EN COLÈRE Pour une fin de vie digne et heureuse

Le projet

Le Gang des Vieux en Colère est un mouvement citoyen indépendant et transpartisan qui milite pour le droit de vieillir dans la dignité. Depuis sa première mobilisation en 2018, le mouvement s'est amplifié et compte désormais plus de 10.000 membres et sympathisant-es, pensionné-es, prépensionné-es et autres personnes concernées par la problématique des pensions de retraite et des conditions de vie des personnes âgées. Son noyau dur porte haut et fort, toujours sur le ton de l'humour, des revendications et des propositions en vue d'améliorer la qualité de vie à l'âge de la retraite.

Ses moyens d'action sont la dérision, les mises en scène, les manifestations – comme la Procession à Saint-Viocs ou l'enterrement de la sécurité sociale avec pleureuses, curé et corbillard – afin d'alerter sur les conditions de vie des personnes âgées, peu considérées dans la société et souvent malmenées. Grâce à ses actions coup de poing qui font rire et réfléchir, le mouvement gagne en visibilité dans les médias. Le Gang invite aussi à la réflexion dans son journal *Old-Up*, tiré à 10.000 exemplaires et diffusé gratuitement «à condition de ne pas s'en servir pour épêcher les patates».

Des actions de lobbying auprès des poli-

tiques relaient leurs revendications principalement axées sur une pension de retraite décente, garantie et égale dénommée «minimum pension-décente universel». Ce concept englobe notamment l'accès à la pension à 65 ans, la suppression du critère de carrière complète, la suppression de la GRAPA (l'allocation pour les plus de 65 ans qui ne disposent pas de ressources suffisantes), la suppression du statut de cohabitant, un relèvement des seuils de taxation des pensions et un accès aux soins de santé égal pour toutes et tous.

Dans ce combat qu'il affirme mener au bénéfice des générations futures – vu la lenteur des décisions politiques et des changements sociaux – le Gang des Vieux en Colère souhaite aussi la désignation d'un-e Délégué-e aux droits des seniors, qui serait en charge du contrôle de la qualité de vie dans les maisons de repos tant publiques que privées. Le mouvement revendique également une formation adaptée des personnels gériatriques, ainsi que l'instauration de critères qualitatifs obligatoires dans ces établissements en matière d'hygiène, de soins, d'alimentation, de sécurité et de bien-être.

La rencontre

Pierre Marage (alias Le Parrain) est retraité mais pas au repos. Ce physicien est aujourd'hui le porte-parole du mouvement et il se bat au quotidien contre les idées re-



gues: «Dans une société où tout doit rapporter, les vieilles et les vieux sont considérés comme un coût. Or les personnes âgées apportent une contribution importante à la société. Pensons par exemple au bénévolat, à la garde des petits-enfants, au soutien scolaire, à l'accompagnement d'autres personnes âgées. Si on comptabilisait tout ce travail non rémunéré dans le PIB, le regard porté sur elles serait totalement différent».

Le Gang s'est formé entre amis évoluant dans le milieu artistique, au départ du constat que l'un d'eux percevait une pension totalement insuffisante: «Nous utilisons les armes de l'humour et de la dérision pour parler de choses très sérieuses. Nous sommes en colère tout de même! Nous nous battons contre les injustices et les inégalités, contre la pauvreté et parfois la misère, contre la maltraitance physique et morale dans les maisons de repos et dans les familles, contre le niveau et l'avenir des pensions, contre la fracture numérique ou encore contre les contrôles humiliants afin de conserver la GRAPA. Ce climat de suspicion est semblable pour tous les allocataires sociaux, soupçonnés de fraude en permanence malgré leur situation difficile. Nous, vieux rigolos et pas amorphes, dénonçons cette mentalité et œuvrons pour que les vieilles et les vieux puissent mener une fin de vie digne et heureuse».

Le conseil

«Ne vous laissez pas faire et prenez la vie qui reste du bon côté!»

<https://gangdesvieuxencolere.be/>





LE POT'ÂGÉ Cultiver l'intergénération et la solidarité

Le projet

Le Pot'agé de la maison de repos Résidence Reine Fabiola, située en bordure de Forêt de Soignes à Bruxelles, est un projet de potager urbain qui se veut convivial, intergénérationnel, biodiversifié et pédagogique. Il est ouvert aux résident-es et leur famille, au voisinage et aux élèves des écoles proches. À sa création en 2018, ce projet a bénéficié de l'appui d'associations partenaires telles Good Planet et Le Début des Haricots. Il comprend un espace naturel composé de quatre bacs potagers surélevés et adaptés aux besoins de mobilité des résident-es, d'un compost, de jardinières à aromates et d'un récupérateur d'eau de pluie. Quelques bancs viennent compléter les lieux pour en faire un espace d'agrément et de rencontre.

Pensé comme outil de sensibilisation à l'agriculture urbaine – des animations nature y ont déjà eu lieu – le jardin potager est d'abord un outil de convivialité et de stimulation pour la résidence, car les fruits et légumes cultivés et récoltés par les personnes âgées sont transformés lors d'ateliers de cuisine avec celles et ceux qui les ont vu pousser! Faire des semis dans les chambres, cultiver

des chicons dans les caves, sortir et travailler la terre, planter, arroser, entretenir puis récolter permettent de se sentir en contact avec la nature et de s'épanouir sur le plan psychique et physique.

Au cœur de la ville, le Pot'agé est aussi un lieu de biodiversité qui sert à des apprentissages variés – écocitoyenneté, respect de l'environnement, agriculture urbaine, alimentation saine et durable – et à la création de liens intergénérationnels, interculturels et solidaires à travers la réalisation d'un travail collectif qui nécessite écoute et respect mutuel.

La rencontre

Virginie Dumoulin est ergothérapeute à la Résidence Reine Fabiola. Aidée d'une spécialiste du maraîchage, c'est elle qui a pris la relève du projet après sa mise en place par une écoconseillère il y a cinq ans. Même si Virginie prétend ne pas avoir la main verte, elle est fière de présenter ses énormes choux rouges, ses beaux bouquets de persil et la liste impressionnante des ingrédients qui viennent alimenter ses ateliers de cuisine: «La nourriture est le sujet par excellence en maison de repos car la plupart du temps, la cuisine de collectivité déplaît. Avec les légumes de notre potager, les personnes âgées savent ce qu'il y a dans la soupe puisque ce sont elles qui la préparent! Notre local d'ergothérapie est

équipé d'une cuisine et, après la récolte, nous procédons à l'épluchage et au nettoyage des légumes, nous cuisinons ensemble et ensuite nous savourons nos plats, souvent rejoint-es par d'autres résident-es car nous embaumons tout l'étage. Les dames retrouvent leurs gestes et les messieurs dégustent!»

Dynamique et motivante, Virginie les invite à sortir de leur chambre et à participer à cette activité créatrice de liens et de cohésion, à l'intérieur de la résidence comme à l'extérieur avec le voisinage: «Chacun-e s'implique à la mesure de ses envies et de ses moyens. Pendant que certain-es s'activent les mains dans la terre, d'autres prennent le soleil sur un banc ou viennent juste regarder l'évolution des cultures. Il y en a qui partagent fièrement leurs anciens outils et leurs connaissances, d'autres qui observent leurs semis en pédalant devant le bac à leds au local kiné. C'est une activité sociale qui rapproche les gens. Et pour les résident-es qui n'ont pas de famille et qui n'ont plus la possibilité de se déplacer, cultiver et cuisiner représentent un objectif complet à atteindre et parfois les seuls petits plaisirs qui leur restent».

Le conseil

«Ne restez pas seul-e!»
<https://goodfood.brussels/fr/contributions/le-potage-de-la-residence-reine-fabiola>

GRANDS-PARENTS POUR LE CLIMAT

Motiver à l'action individuelle et collective

Le projet

Bien avant la mobilisation que l'on connaît aujourd'hui et devant l'urgence des défis écologiques, une poignée de grands-parents décident de s'associer en fondant l'association Grands-Parents pour le Climat (GPC) en 2015. Soucieux de contribuer à transmettre à leurs petits-enfants un monde habitable et solidaire, ils multiplient les actions de sensibilisation, soutiennent les jeunes et les Youth for Climate lors des marches hebdomadaires de 2018, participent aux mobilisations du réseau Coalition Climat et interpellent les politiques, tout en adoptant un mode de vie en cohérence avec les valeurs qu'ils défendent.

Leur approche est singulière car elle est animée par l'amour qu'ils portent à leurs petits-enfants et l'inquiétude de leur laisser un monde dégradé, aux richesses naturelles et aux sociétés humaines menacées. Guidés par la question «Que laisserons-nous en héritage aux générations à venir?» et par un sentiment d'urgence, ces retraité-es mobilisent leur énergie pour soutenir les initiatives en faveur d'un mode de vie équitable et soutenable basé sur le respect, la solidarité, la justice sociale et une dynamique intergénérationnelle. Et c'est justement du fait de cette motivation générationnelle que leur discours retient l'attention et que leur notoriété s'étend en Europe.

Leur premier axe de sensibilisation est de proposer des solutions concrètes pour vivre

plus sobrement. Consciemment, ils diminuent leur impact environnemental en choisissant des modes de production et de consommation plus écologiques, respectueux des limites de la planète. Un deuxième axe concerne la sensibilisation de deux publics: les juniors et les seniors. Une équipe de grands-parents se rend dans les classes de maternelle, primaire et secondaire avec des animations et des outils d'éducation à l'environnement pour transmettre aux jeunes le respect du monde vivant. La transmission vers les seniors se fait via des associations de seniors ou parfois dans les maisons de repos. Et enfin, troisième axe, essentiel: le plaidoyer envers les décideur-ses en vue d'obtenir des actions fortes pour rejoindre les objectifs de l'accord de Paris. Cet axe implique l'interpellation de parlementaires et ministres (notamment en vue des élections de 2024), la participation à des manifestations, des actions, la signature de pétitions ou de mémorandums, voire la participation à des actions de désobéissance civile pacifique.

La rencontre

Dominique Lemenu est infirmière enseignante et consultante en pédagogie retraitée et administratrice de GPC. Cécile Honhon a été psychologue dans l'enseignement spécialisé avant de se consacrer à la Ferme du Chant des Cailles à Boitsfort et aux GPC, dont elle a été administratrice. Le fait de devenir grand-parent a été pour elles le déclic de leur engagement.

«Aujourd'hui, on arrive au bout d'un système et on ne parle plus d'urgence climatique, on est dedans ! explique Dominique. La question





principale qui nous occupe est celle du discours que l'on transmet aux jeunes. Il s'agit de maintenir l'espoir, tout en restant réalistes, afin que chacun-e s'engage. Nous voulons témoigner de ce que le monde des adultes cherche des solutions et qu'en se mettant en action, on lutte contre l'inquiétude. Dans nos animations dans les écoles, nous tentons de créer ce récit positif car il ne faut pas que les enfants en ressortent sidérés, déprimés, avec l'idée que c'est déjà foutu.

Cécile enchaîne: «L'éducation à la nature est une fameuse piste pour l'avenir. Mais toute notre mobilisation auprès des jeunes n'aura de valeur que si cela bouge au plus haut niveau. À l'âge de la retraite, chacun-e de nous peut profiter de ce moment privilégié pour se poser les bonnes questions, étudier où placer son énergie, poser les choix de ses actions et de ses relations, et donner du bonheur à ses enfants et petits-enfants».

Et Dominique de conclure: «Même si on sent plus vite la fatigue, il faut donner la priorité à ce qui est vraiment important pour soi. Et aller s'investir dans des zones délaissées par les pouvoirs publics afin de remettre de l'humanité dans des services qui doivent être rendus. Aujourd'hui, nos petits-enfants sont fiers de nous, ils participent aux manifs avec nous».

Le conseil

«Engagez-vous, ça fait du bien!»
<https://gpclimat.be/>

BRAS DESSUS BRAS DESSOUS Le voisinage solidaire qui régénère

Le projet

Bras dessus Bras dessous (BDBD) met en contact des personnes de plus de 60 ans, vivant à domicile et exprimant un sentiment de solitude, avec des personnes plus jeunes habitant leur quartier et disposées à donner du temps. Pour les «voisiné-es», ces rencontres hebdomadaires d'une à deux heures visent à rompre leur isolement social, pour un vieillissement harmonieux chez elles. Pour les «voisineur-ses», cet engagement permet de tisser des liens intergénérationnels et, dans certains cas, interculturels.

Ce voisinage solidaire est basé sur la réciprocité et il s'exprime dans des moments de partage: se promener dans les environs, apporter une course ou un colis, s'appeler de temps en temps, partager un thé, s'échanger des recettes ou bricoler. Chacun-e participe en fonction de ses talents, de ses disponibilités et de sa capacité du moment, pour des échanges en toute simplicité et convivialité.

Au départ du projet, un constat et des questions: les personnes âgées qui sont encore en capacité de rester à la maison, comment vivent-elles et qu'est-ce qui les met en lien? Petite initiative de quartier à Forest lors de sa création par Céline Remy en 2015, BDBD s'est vite étendue à plusieurs communes bruxelloises et wallonnes, tant ces réseaux d'entraide ont prouvé leur impact positif sur le bien-être mental et physique des personnes âgées.

S'appuyant sur un réseau local de bénévoles, l'association apporte un accompagnement formel et travaille en partenariat avec une multitude d'acteurs de terrain comme les aides familiales, les pharmacies, les maisons médicales et les assistantes sociales des communes et CPAS afin d'identifier les personnes isolées. Elle organise aussi des moments collectifs comme des goûters, des sorties, des journées à la côte ou encore l'installation d'une caravane dans des quartiers afin de sensibiliser à la question de l'isolement des aîné-es et à la solidarité entre voisin-es.

La rencontre

Marianne Massion est chargée de projet chez BDBD et elle met en lien les voisiné-es et les voisineur-ses dans sa commune. Elle se rend au domicile de la personne isolée afin de s'imprégner de son environnement et de ses centres d'intérêt, puis elle établit le *matching* avec un-e bénévole qui bénéficie



d'une formation et d'un encadrement tout au long du duo.

«La solitude peut toucher tout le monde, quel que soit le milieu, explique Marianne. On peut très vite se sentir seul, moins en santé, isolé, et ne plus sortir de chez soi. Les visites régulières du bénévole «réactivent» la personne et, après, il n'est pas rare de la voir devenir voisineuse à son tour».

À Uccle, Marianne compte une cinquantaine de seniors accompagnés : «Quand on sait qui est l'autre, on peut mieux veiller sur lui ou sur elle. Nos duos habitent le même quartier pour faciliter les déplacements et les sujets de discussion. Ce sont de vraies relations de voisinage, mais en plus solidaires et intergénérationnelles. Les personnes âgées ont beaucoup à nous apprendre, les rencontrer met en perspective notre propre vieillesse et notre fin de vie, et cela permet aux jeunes d'apprendre le souci de l'autre. Dans ces échanges, il y a toujours cette question: que peut-on s'apporter l'un à l'autre? C'est merveilleux!».

Vieillir, c'est ralentir; c'est aussi accepter de perdre en autonomie, en santé et en relations.

«Certaines personnes vivent la vieillesse péniblement, s'inquiète Marianne. Le monde d'aujourd'hui n'est pas spécialement rigolo, mais il l'est encore moins quand on est âgé, isolé, quand on vit dans l'indigence et qu'on cumule ces difficultés. Pour elles, nous représentons une grande famille car nous prenons soin des autres avec beaucoup de bienveillance. Ceci dit, la vieillesse peut être aussi magnifique. On a plus de sagesse et on peut même la vivre très bien, comme notre Papy Bob de 93 ans qui apprend l'anglais, gère ses photos dans son ordinateur, communique sur Facebook et continue à vivre seul, bien entouré d'un réseau de solidarité».

Le conseil

«N'ayez pas peur de vieillir, partagez ce qui vous anime!»
www.brasdessusbrasdessous.be/

DUO FOR A JOB

Le coaching intergénérationnel vitalisant

Le projet

Chez Duo for a Job, il y a les «mentors» et les «mentees». L'association met en contact des personnes de plus de 50 ans désireuses de partager bénévolement leur expérience professionnelle et humaine avec des jeunes en recherche d'emploi, de moins de 30 ans et d'origine non européenne. L'accompagnement individuel, personnalisé, dure six mois, à raison de trois heures par semaine, mais dans la pratique, le/la mentor se rend souvent disponible à tout moment car son investissement est maximal pour assurer la réussite de son coaching. Une convention morale est signée, chacune des parties s'engageant à mobiliser son énergie avec rigueur et régularité, afin de définir un projet professionnel et de le faire aboutir.

Partant du double constat que les jeunes issus de l'immigration sont davantage victimes de discrimination à l'emploi et que les seniors sont vite en perte de repères et de reconnaissance sociale après leur vie professionnelle, Duo for a Job a décidé de lutter contre les stéréotypes en leur offrant une plateforme de rencontre. Grâce à ces relations de confiance dans la durée, elle favorise l'égalité des chances sur le marché de l'emploi, elle valorise l'expérience des aînés et elle contribue à une société plus inclusive, tolérante, juste et solidaire.

Bruxelloise à l'origine, l'association a essaimé dans 17 villes belges, françaises et hollandaises. Elle compte 80 collaborateurs, plus de 1800 mentors et, en dix ans d'activité, elle a créé plus de 6000 duos. Son taux de réussite est élevé: dans 75% des cas, le/la mentee décroche, au cours des six mois d'accompagnement ou durant l'année suivante, soit un emploi rémunéré, soit un stage, soit une formation qualifiante avec un emploi à la clé. Et, autre preuve de son succès: 9 mentors sur 10 renouvellent l'expérience!

La rencontre

Alec de Laminne est un ancien responsable juridique d'une grande société d'auditorat et il s'est reconverti au coaching intergénérationnel après la retraite. Malgré les sollicitations de son important réseau professionnel, Alec préférerait «mettre les mains dans le cambouis» et approcher des situations de vie réelles. Mais faut-il des talents particuliers pour devenir mentor? «Chez Duo for a Job, nous recevons une solide formation de départ, nous partageons régulièrement des interventions avec l'équipe durant notre duo et nous devons simplement faire preuve de bons sens et de bon cœur. Il



faudrait être un gangster pour que le mentee s'en sorte moins bien après qu'avant! Même si nous sommes amenés à sortir de notre domaine de compétences, les jeunes que nous coachons vivent autrement en dehors de leur zone de confort quand ils arrivent d'Erythrée, du Pérou ou de Guinée. Tous les parcours sont différents et nous devons déployer des talents d'écoute et de créativité pour les aider à acquérir leur autonomie dans notre jungle».

Le principe est d'aider l'autre à trouver son indépendance, non d'agir à sa place: «Tu tiens la plume et je peux te donner de l'encre, scande Alec. Ces personnes ont un parcours de vie difficile et le duo est un chemin extraordinaire où l'on arrive parfois à des carrefours, où l'on peut constater des points faibles ou des baisses de motivation. Notre job est d'aller chercher en elles cet extraordinaire, cette force et ce courage qui les

ont portées jusqu'ici et qui sont le levier de leur futur emploi. En tant que mentor, je sors enrichi de chaque expérience. C'est terriblement vitalisant!»

Depuis sa rencontre au tout début du projet avec les deux jeunes fondateurs, dont il souligne le charisme, le dynamisme et le professionnalisme exceptionnels, Alec a déjà enchaîné dix duos: «Année après année, j'accuse un an de plus mais les jeunes ont toujours moins de 30 ans et l'écart générationnel se creuse! Un duo, c'est une relation intense et éminemment interculturelle. À chaque fois, de cette rencontre de deux personnes qui n'avaient rien à voir l'une avec l'autre, il éclôt une fleur magnifique.»

Le conseil

«Mouillez votre chemise pour quelqu'un d'autre!»

www.duoforajob.be/fr/accueil/

CROIX-ROUGE DE BELGIQUE La passion du secourisme

Le projet

Guidée par ses principes d'humanité et d'impartialité, la Croix-Rouge entend porter secours à toute personne en souffrance, sans aucune considération de nationalité, d'ethnie, de religion, de condition sociale ou d'appartenance politique. Auxiliaire des pouvoirs publics dans les pays où elle est implantée, elle agit cependant en toute neutralité afin de conserver son autonomie d'action. Son projet repose essentiellement sur le volontariat, notamment pour l'aide aux personnes en difficulté comme l'aide alimentaire ou les visites aux personnes isolées.

En Belgique, la Croix-Rouge est également réputée pour son service 112. Ce service ambulancier emploie une trentaine de personnes salariées et il compte sur l'appui de 120 bénévoles pour le transport de patient-es et les interventions de secours, assurant des missions de prise en charge, premiers soins et accompagnement en ambulance. Les bénévoles s'engagent à effectuer au minimum une garde par mois et à être mobilisé-es dans les dispositifs préventifs de grande envergure ou en cas de situations d'urgence d'exception comme les inondations ou les actes terroristes. Tout en ayant une très bonne condition physique, ces personnes doivent disposer d'excellentes capacités relationnelles et être capables de réagir adéquatement et dans le calme face à l'urgence.

La rencontre

Jean-François Calloud est, en principe, à la retraite depuis novembre 2022. Mais il cumule l'équivalent de deux emplois à temps plein: l'un, rémunéré, dans l'organisation des grands événements de la Ville de Bruxelles et l'autre, bénévole, en tant que responsable des services de secours de la Croix-Rouge de Bruxelles-Capitale. Il ne quitterait pour rien au monde ces deux activités, et certainement pas celle à la Croix-Rouge à laquelle il est profondément attaché depuis 35 ans.

Avec enthousiasme, Jean-François décrit son engagement: «J'ai toujours été passionné par les services de secours et je ne me voyais pas travailler exclusivement dans des activités rémunératrices. Avec mon ancien statut d'indépendant, j'avais la liberté de temps, de moyens et de mouvements pour m'investir parallèlement dans le non-mar-



chand. Grâce à ma famille qui a respecté et soutenu mon engagement toutes ces années, je suis parvenu à un équilibre, à un certain bien-être. Dans le secteur marchand, on est toujours dans la performance, la compétition, le stress. Dans le non-marchand, il peut y avoir des objectifs de développement et des budgets à maintenir en équilibre, mais il n'y a pas cette pression! J'y noue des liens très forts et j'y trouve la reconnaissance du travail fourni puisque la Croix-Rouge arrive en tête lorsque l'on évoque les services d'urgence».

Cet investissement gratuit et désintéressé lui donne toute liberté de fonctionnement et de parole, qu'il exerce lors des réunions de coordination préparatoires aux grandes manifestations comme les 20 km de Bruxelles, les grands matchs de football ou les festivals de musique. Il se dit même passeur de messages, en toute bienveillance. Il est vrai qu'il a de l'humour à revendre et un sens certain de la répartie et du contact humain: «Dans le milieu du travail, en raison de stéréotypes bien ancrés et de considérations âgistes, une personne mûre doit déployer beaucoup plus d'énergie pour trouver et conserver sa place et se faire respecter, même si elle a énormément à transmettre aux plus jeunes. Dans l'humanitaire, les questions de l'âge ne se posent pas, même pour la conduite d'une ambulance! Il y a de la place pour les personnes âgées dans cette société, pour autant qu'elles adoptent une

bonne hygiène de vie, qu'elles restent actives et qu'elles aient l'ambition de participer à un projet. On peut continuer à progresser et rire à tout âge. D'ailleurs la vieillesse n'existe pas, je ne la vois pas!»

Le conseil

«Levez-vous, l'énergie donne de l'énergie!»
<https://volontariat.croix-rouge.be/sauver-des-vies/ambulancier-e-benevole-amu/>

Audrey Dion, secteur Formation à la Lique

Pour aller plus loin

Notre sélection d'initiatives et ressources sur les vieilleses, l'âgisme et l'intergénérationnel¹

MAGAZINE

Amour et Sagesse

Amour et Sagesse, c'est un «magazine par et pour les seniors, mais pas seulement»! Avec beaucoup d'humour, un brin de poésie, des images rock'n roll et un accent bien bruxellois, la revue brise les tabous liés au grand âge et entend redonner la parole aux aîné-es. Le comité de rédaction est composé de seniors au franc-parler qui abordent librement tous les sujets, même ceux qui fâchent, même ceux qui choquent. Ils et elles dressent un portrait de la vieillesse haut en couleurs et en émotions, loin des stéréotypes véhiculés par notre société. Entre réunions de rédaction, interviews et séances photos, le magazine tisse aussi tout un réseau solidaire, offrant des possibilités d'activités et de rencontres intergénérationnelles. Porté par le service Seniors de la commune de Forest, le projet a été lancé en 2019 et propose aujourd'hui un trimestriel distribué dans diverses organisations locales (maisons médicales, maisons de repos, centres culturels et commerces, etc.).

Pour vous abonner à la revue en ligne, une seule adresse: <https://amouretsagesse.be/magazine/>



RADIO

Radio Mouette

Le 28 avril dernier a vu le lancement de la première émission radiophonique de Radio Mouette, sur Radio Panik. Radio Mouette, c'est du contenu radiophonique construit par les aîné-es pour les aîné-es, porté par Anne-Louise Cottet, à l'origine du projet, et soutenu par l'asbl Bras dessus Bras dessous et le GSARA. Pensées pour briser la solitude des 70 ans et plus, qui vivent seul-es ou en maison de repos, les émissions de Radio Mouette sont de vrais laboratoires intergénérationnels: les intervenant-es (seniors, professionnel-les du secteur et enfants) pensent le contenu ensemble, le partagent, puis l'évaluent lors de séances d'écoute collective.

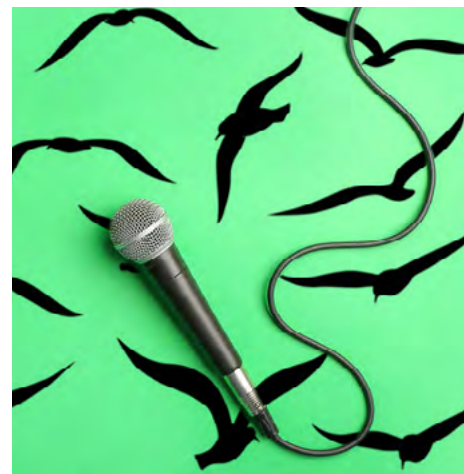
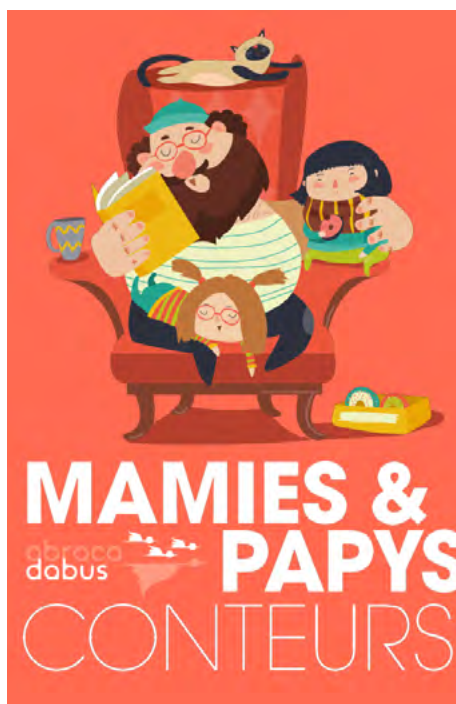
La première émission, diffusée les 28 avril et 12 mai 2023, est toujours disponible à l'écoute sur le site de Radio Panik. Au programme, on trouve des portraits engagés d'organisations actives dans l'accompagnement des aîné-es, des échanges «bon plan seniors» et escapades sonores bruxelloises, des discussions autour des vieilleses et du «chez soi», des rencontres touchantes entre enfants et résident-es de maisons de repos, etc. Le projet s'étale sur toute l'année 2023. Rendez-vous en juillet sur Radio Panik pour la diffusion de la seconde émission, en cours de préparation!

Pour écouter la première émission de Radio Mouette: www.radiopanik.org/emissions/emissions-speciales/radio-mouette/

DANS LES ÉCOLES

Les mamys et papys conteurs d'Abacadabus

Actifs dans une trentaine d'écoles en région bruxelloise, les grands-parents conteurs d'Abacadabus proposent toutes les semaines aux enfants scolarisés entre 2,5 et 6 ans des activités autour du livre et du jeu. Le but? Éveiller au langage et à la lecture, évidemment, mais aussi favoriser les liens entre les générations. Pour les nouveaux conteurs et nouvelles conteuses, l'association met à la disposition de ses bénévoles un riche programme de formation! *Abacadabus est toujours à la recherche de nouveaux bénévoles ou d'écoles à inclure dans son réseau. N'hésitez pas à prendre contact avec l'asbl sur son site <https://abacadabus.be/>*



INITIATIVES

TuktukJette, de Labolobo asbl

Connaissez-vous Labolobo? Implantée à Jette, cette association lutte contre l'isolement et les stéréotypes liés à l'âge. Au travers de ses projets MA, l'association propose des activités intergénérationnelles et met en contact des organisations locales, comme des écoles et des maisons de repos, autour d'ateliers créatifs et d'expression. On apprécie particulièrement le projet *TuktukJette*, qui propose un service de mobilité alternative pour personnes isolées et à autonomie réduite. En partenariat avec des commerces locaux, *TuktukJette* récupère également les légumes invendus pour en faire de

bonnes soupes, distribuées à des personnes isolées. Une initiative circulaire, solidaire et génératrice de liens!

Toutes les activités de Labolobo sont à découvrir sur leur site: <https://playground.labolobo.eu/>



LITTÉRATURE

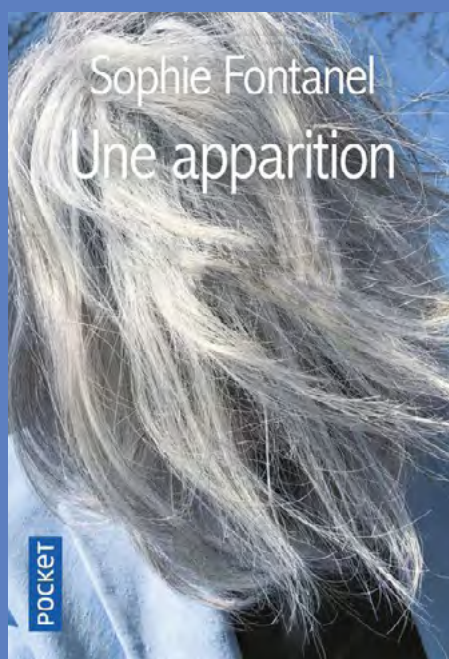
Les printemps, d'Adrien Parlange

Au rayon littérature jeunesse, *Les printemps* du talentueux Adrien Parlange nous a particulièrement touché. Ode poétique au temps qui passe, nous découvrons le récit de la vie d'un homme, de sa naissance à ses 86 ans. Nous partageons avec lui les moments décisifs, les bonheurs et les échecs qui imprègnent chaque âge. Au fil des pages, les découpes subtiles dans le papier sont autant de fenêtres, de petits fragments de mémoire qui rappellent des souvenirs et des bouleversements, et qui traduisent parfois aussi des oublis. Les lignes simples et justes des illustrations servent à merveille l'émotion et l'universalité du propos. À découvrir avec des enfants dès 3 ans, mais aussi avec des adultes en apprentissage du français, par exemple!
PARLANGUE Adrien. *Les Printemps*, Ed. La Partie, 2022

Une apparition, de Sophie Fontanel

Au rayon roman, on ne passe pas à côté du témoignage réjouissant de Sophie Fontanel. Tout commence le jour où l'autrice et journaliste de mode décide d'arrêter les teintures et d'accepter ses cheveux blancs. Le jour où elle décide, en fait, de regarder son âge dans les yeux et de partir à la rencontre de celle qu'elle est devenue, jusqu'ici masquée par des artifices. Elle répond avec panache aux commentaires, parfois désobligeants, sur ses racines d'un blanc éclatant. Elle questionne avec finesse ces réactions imprégnées du joug de la jeunesse éternelle, des impératifs de beauté lisse, sans failles ni rides.

FONTANEL Sophie. *Une apparition*, Ed. Pocket, 2017.



DOCUMENTATION

Le centre de documentation d'Entr'âges

Comment ne pas mentionner dans cet article le Centre de documentation d'Entr'âges asbl? Unique centre spécialisé dans la documentation intergénérationnelle en Belgique, il dispose aussi de plus de 6000 références dans les domaines de la gérontologie. Vous y trouverez livres, périodiques et revues spécialisées, outils pédagogiques, travaux universitaires, DVD, etc. Le centre est accessible sur rendez-vous les mardis, mercredis et jeudis de 10h à 16h, et sans rendez-vous chaque dernier mercredi du mois de 14h à 17h.

Toutes les infos et le catalogue en ligne: www.entrages.be/pmb/opac_css/index.php



RÉSEAUX SOCIAUX

Compte Instagram «Laisse les rides tranquilles» de Liages asbl

«Ce ne sont pas les vieux qui vont mal, c'est le regard que nous portons sur la vieillesse». En ligne depuis 2020, le compte Instagram de Liages illustre de manière très didactique et visuelle le combat de l'asbl contre l'âgisme. On y lit chaque semaine (ou presque) des citations, des actualités, des portraits, des mises au point. On y voit des images fortes, des capsules vidéo au design léger et décalé mais très bien ficelées. Des «pépites âgistes» y sont régulièrement dénoncées et décortiquées. Le compte se fait aussi le relais des initiatives et organisations engagées pour une société plus inclusive et intergénérationnelle.

Compte à retrouver sur www.instagram.com/laisselesridestransquilles?hl=fr



OUTIL PÉDAGOGIQUE

Les mécanismes de l'âgisme, par Entr'âges asbl

Nous vous parlions déjà, dans le dossier sur l'âgisme du *Éduquer* 147, de l'outil l'M[age] de Cultures&Santé. Cette fois-ci, nous plaçons le projecteur sur l'outil pédagogique élaboré en 2021 par Entr'âges, *Engren'âges: les mécanismes de l'âgisme*. Cette fiche pédagogique, accompagnée d'une vidéo de sensibilisation du même nom (réalisée avec le soutien d'Unia et la collaboration de la réalisatrice Marine Spaak), propose aux enseignant-es et animateur-trices des outils pratiques et différentes approches théoriques pour développer une réflexion critique et collective sur les discriminations liées à l'âge et aux enjeux intergénérationnels. Mieux comprendre l'âgisme, questionner les stéréotypes, susciter l'empathie et les prises de conscience, faire naître des idées d'activités intergénérationnelles... Quatre outils qui fonctionnent de manière autonome, mais qui ensemble permettent une vraie séquence de sensibilisation.

La fiche pédagogique et la vidéo sont accessibles gratuitement dans les outils du site d'Intergénération.be: www.intergenerations.be/

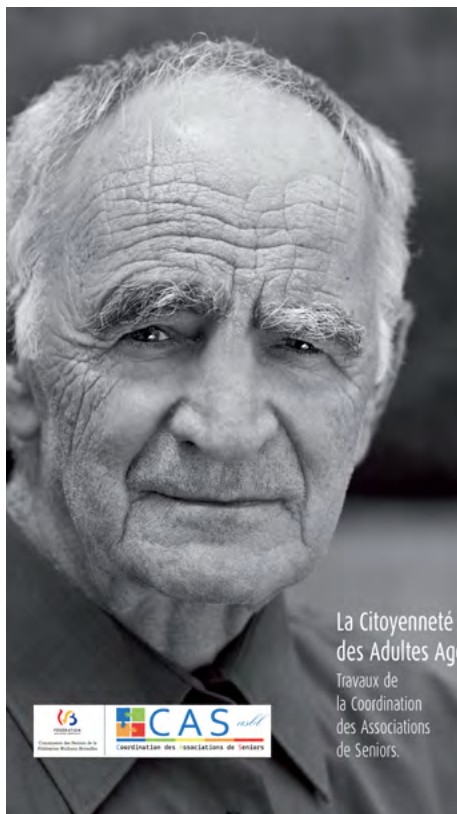


ÉTUDES ET ANALYSES

La citoyenneté des adultes âgés

Le comité citoyenneté du CAS (Coordination des associations de seniors) partage dans son analyse publiée en 2016 des revendications et des propositions à destination des pouvoirs publics et du secteur associatif, autour d'un fil conducteur très simple: le droit de pouvoir, à tout âge, rester un-e citoyen-ne digne et considéré-e comme tel-le par la société. Le document définit d'abord les notions de vieillesse, de vieillissement, de citoyenneté et de droits spécifiques aux personnes âgées, tel le droit au risque et au lâcher-prise même si cela va à l'encontre de recommandations médicales ou familiales. Il préconise ensuite trois catégories d'actions pour préserver ce droit à l'exercice d'une citoyenneté digne: l'éducation au respect de l'autre tout au long de la vie, l'encouragement à la participation sociale, l'information adaptée permettant des choix éclairés. L'analyse regorge de pistes concrètes pour mettre ces trois préconisations en œuvre, à l'échelle individuelle, locale et publique. Un document de référence!

Retrouvez l'analyse complète sur www.cas-seniors.be/wp-content/uploads/2016/07/brochure-CAS2.pdf



CULTURES

Le vieillissement au Japon

Au Japon, plus de 30% de la population est âgée de plus de 65 ans. Une situation démographique qui oblige le pays à penser autrement l'investissement des aîné-es dans les sphères économiques et sociales, et à construire une société qui convienne à une population toujours plus âgée. À titre d'exemple, avec des contrats et horaires aménagés, 18% des plus de 70 ans sont toujours actifs professionnellement. Bien que le respect des seniors est profondément ancré dans la culture japonaise, un challenge reste de taille: favoriser les liens entre les générations, dans un contexte d'exode rural massif, dans un monde où il y a de moins en moins de jeunes disponibles pour s'occuper des plus âgé-es, dans un environnement qui se renouvelle sans cesse, entre gestion des phénomènes naturels propres au territoire et conquêtes technologiques.

Sur le sujet:

La BD *Otoshiyori* d'Isabelle Boinot, Éditions L'Association, 2022

Le reportage de Radio France de Karyn Nishimura de janvier 2023:

www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/grand-reportage/le-japon-face-au-vieillissement-entre-defaitisme-et-inventivite-5371004



Extrait illustré du livre *Otoshiyori* d'Isabelle Boinot

1. Merci à Gwendoline, du centre de documentation d'Entr'âges, pour ses précieux conseils!

Pour nous contacter

Secrétariat communautaire

Rue de la Fontaine, 2
1000 Bruxelles
Tél.: 02 / 511 25 87 ou 02 / 512 97 81
Fax: 02 / 514 26 01
N° de compte: BE19 0000 1276 64 12
e-mail: info@ligue-enseignement.be
Site: www.ligue-enseignement.be

Président Roland Perceval
Trésorier général Renaud Loridan
Directeur Patrick Hullebroeck
Assistante

Cécile Van Ouytsel
Responsable du personnel
Julie Legait
Assistante
Nathalie Masure

Comptable
Jonathan Declercq

Permanent-es du secteur Communication - Internet
Marie Versele
Juliette Bossé
Valérie Silberberg
Marie-Françoise Holemans
Mise en page Éric Vandenheede

Permanent-es du secteur Formation
Audrey Dion
Sylwana Tichoniuk
Éric Vandenheede
Amina Rafia
Loïc Pannequin

Responsable du secteur Interculturel
Julie Legait

formateur-rices du secteur Interculturel
Hanane Cherqaoui Fassi
Ariane Crèvecoeur
Pamela Cecchi
Pauline Laurent
Hossein Malekian

Projet européen
Julie Vandergheynst

Responsable de la revue Éduquer
Marie-Françoise Holemans

Secrétariats des sections régionales

Régionale du Brabant wallon
Présidente Yolande Mendes da Costa

LEEP du Brabant wallon
Avenue Napoléon, 10
1420 Braine-l'Alleud
Tél.: 010/61 41 23

Régionale de Charleroi
(à la Maison de la Laïcité)

Présidente Maggy Roels
Rue de France, 31
6000 Charleroi
Tél.: 071 / 53 91 71

Régionale du Hainaut occidental
(à la Maison de la Laïcité)

Président Stéphane Huez
Rue des Clairisses, 13
7500 Tournai
Tél.: 069 / 84 72 03

Régionale de Liège

Président Thomas Herremans
Boulevard de la Sauvenière, 33-35
4000 Liège

Régionale du Luxembourg

Présidente Michelle Baudoux
Rue de Sesselich, 123
6700 Arlon
Tél.: 063 / 21 80 81

Régionale Mons-Borinage-Centre

Président Guy Hattiez
Rue de la Grande Triperie, 44
7000 Mons
Tél.: 065 / 31 90 14

Cotisation et don 2023

Si vous n'avez pas encore payé votre cotisation **2023** merci de le faire dans les meilleurs délais. La cotisation **2023** est de **25€** minimum.

À verser sur le compte: **BE19 0000 1276 64 12 - BIC: BPOTBEB1** de la Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente, asbl, rue de la Fontaine, 2 - 1000 Bruxelles. Communication: cotisation ou don 2023.

Pour toute information concernant le suivi de votre affiliation, veuillez nous contacter au **02/512.97.81** ou **admin@ligue-enseignement.be**

Avec le soutien de la



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES



culture.be



Éduquer

Vous êtes enseignant-e, directeur-trice
d'école, parent, ou tout simplement
intéressé-e par les questions
d'éducation et d'enseignement?
Retrouvez, **chaque mois**, les
informations sur l'actualité de
l'enseignement sélectionnées pour
vous par la Ligue et des analyses
approfondies sur les questions
éducatives!

Abonnez-vous à notre revue

Rendez-vous sur notre site:

www.ligue-enseignement.be

éduquer

tribune laïque

périodique mensuel

Numéro 179
juin 2023
2,5 €

Éditeur responsable
Roland Perceval
Rue de la Fontaine, 2
1000 Bruxelles
Tél: 02 / 511 25 87

Bureau de dépôt:
Bruxelles X