

20 septembre 2021



# SENIORS ET BIEN VIEILLIR

Une injonction contemporaine

A photograph of an elderly couple riding a bicycle through a field of tall green grass under a clear blue sky. The man is in the driver's seat, wearing a light blue shirt and white shorts. The woman is seated behind him, wearing a white patterned dress with a red belt. The bicycle has a purple pannier bag on the back.

Pourquoi est-il recommandé de se préparer pour ses vieux jours ?

Sommes-nous vraiment tous égaux face au vieillissement réussi ?

Bien vieillir : pourquoi pas, mais un tel discours n'est pas sans risques

## 1. Une préoccupation contemporaine

### Vieillir avec optimisme

Garder la santé, avoir une situation stable et confortable, être entouré de ses proches, passer du temps avec ses petits-enfants, vivre de nouvelles expériences, avoir des journées riches et remplies,... En général, nous avons tous une idée, plus ou moins précise, plus ou moins élaborée, de ce que nous voulons pour l'avenir. Et celui-ci n'est plus nécessairement sombre – qui soutiendra que la retraite condamne, aujourd'hui encore, à l'inutilité, voire à la « mort sociale<sup>1</sup> » ? Refusant de donner raison aux discours âgistes qui font de l'avancée en âge un déclin irréfrenable, de nombreux seniors envisagent leurs vieux jours avec optimisme. Cela ne signifie aucunement qu'ils vont prendre les choses à la légère et se désengager de tout ce à quoi ils tiennent... Travailler au maintien d'une bonne qualité de vie reste une exigence : il ne s'agit plus seulement de vieillir, mais de **bien vieillir** !

La perception de ce *bien* est évidemment subjective<sup>2</sup> : celle-ci dépendra principalement de nos conditions d'existence, de notre parcours biographique, ou encore de l'expérience que nous avons de la vieillesse – la manière dont nos parents l'ont vécue, par exemple, guidera nos décisions futures. Par ailleurs, cet idéal est loin d'être statique, il évolue. On ne sera pas surpris d'apprendre qu'à la retraite, nos attentes en matière de bien vieillir ne sont plus celles que nous avons une fois centenaire. « Les objectifs sont repoussés, personne ne connaît l'avenir. » Donnons un exemple concret, en reprenant les résultats d'une récente étude menée auprès de Belges âgés de 60 ans et plus : avant septante ans, seule la moitié des seniors souhaite atteindre 85 ans ; mais ceux qui vont bientôt atteindre cet âge déclarent en majorité souhaiter vivre au moins dix années supplémentaires<sup>3</sup> !

**B**ien qu'il restera toujours des aléas auxquels on ne pourra échapper, car ces événements font partie du cours normal de la vie, nous disposons d'une certaine maîtrise de notre vieillissement. Sauf dans les cas de dépendance extrême, les individus gardent un pouvoir d'agir et de décider. C'est le maintien de ce pouvoir, de cette autonomie, qui est valorisé par le bien vieillir. Par conséquent, on n'attendra pas des personnes âgées qu'elles

ne rencontrent aucune difficulté, mais qu'elles soient capables de les surmonter en s'adaptant, de manière rationnelle, aux nouvelles réalités qui s'imposent. Elles doivent être en mesure de répondre au changement du monde.

Cela étant dit, l'enquête précitée auprès de Belges âgés de 60 à 84 ans rapporte que seul **1 senior sur 4** préparerait son avenir en prenant des initiatives

concrètes<sup>4</sup>. Ce chiffre est d'autant plus interpellant que, depuis maintenant plusieurs décennies, les pouvoirs publics cherchent à favoriser le pouvoir d'agir des citoyens âgés, en les informant au mieux avant de leur déléguer la responsabilité individuelle de bien vieillir<sup>5</sup>.

Bien vieillir serait à portée de main... Pour autant que l'on se donne les moyens de lutter contre les effets néfastes du vieillissement. Il s'agit d'encourager, par des campagnes de prévention, la mise en place de « stratégies anticipatrices<sup>6</sup> ».

Ainsi, dans une précédente analyse, nous soutenions l'importance d'ouvrir le dialogue, avec ses proches et avec des professionnels, sur les choix relatifs à sa fin de vie, et cela avant qu'il ne soit trop

tard. C'est en s'informant sur les possibilités concrètes en matière d'euthanasie que l'on se donne les moyens de décider de sa *bonne mort*. De manière plus générale, cette anticipation concerne la plupart des aspects de notre vie : on pourra citer comme exemple le guide élaboré par la Fondation Roi Baudouin et la Fédération du notariat *Vieillir en étant bien informé-e*<sup>7</sup>. Celui-ci offre conseils et renseignements pratiques en vue d'inviter les seniors à prendre les mesures adéquates. Il nous aide à « poser des choix éclairés » pour aborder sereinement l'avancée en âge. Avec un objectif simple : nous devons « penser plus tôt à plus tard ». *Comment bien se loger ? Comment entretenir une bonne santé ? Comment rester actif ?* ou encore *Comment être un bon grand-parent ?*

### Vieillir chez soi

Prenons un exemple pour illustrer notre propos. La grande majorité des seniors souhaitent demeurer chez eux le plus longtemps possible. Ce souhait trouve un écho dans les discours des pouvoirs publics, notamment ceux de l'AVIQ pour la Fédération Wallonie-Bruxelles, qui encouragent le maintien à domicile des personnes âgées. Dans notre analyse *Seniors et lieux de vie. Les habitats de demain*, nous rappelons que le placement en maison de repos pouvait résulter d'une décision prise en toute hâte, en raison d'un manque de planification et d'une absence de concertation. Pourtant, le parcours résidentiel des seniors n'est pas néces-

sairement linéaire : nous ne sommes pas condamnés à entrer en maison de repos, ultime étape après un séjour hospitalier. Il ne faut pas attendre le *seuil critique*, celui à partir duquel nous devons agir dans l'urgence et être confronté sans soutiens ni ressources à une éventuelle perte d'autonomie, causée par un accident soudain ou par la progressive détérioration de notre santé. Pour éviter cela, il importe d'anticiper les difficultés relatives à ce choix de vie. Rester chez soi requiert de se préparer, par exemple, au risque de tomber : de vilaines chutes peuvent ainsi être évitées en adaptant son habitat et en entretenant sa forme physique.

## 2. Une injonction normative

Malgré l'utilité des informations données dans ce genre de guide préventif, celles-ci méritent d'être interrogées – dans le cadre d'une démarche réflexive et critique, que vise l'Éducation permanente. En effet, nous ne pouvons faire l'impasse sur le caractère *normatif* de telles recommandations<sup>8</sup> : en nous renseignant sur les meilleures manières de bien vieillir, elles instituent de fait ce que cela signifie. Autrement dit, la promotion de certaines pratiques incite les personnes âgées à s'y conformer : pour bien vieillir, elles doivent adopter les bons comportements et modifier leurs mauvaises habitudes de vie. Ne pas suivre ces recommandations, c'est prendre le risque de tomber malade, de devenir dépendant, de perdre son autonomie,... Bref, c'est prendre le risque de **mal vieillir**.

Si nous avons tous notre propre conception du bien vieillir, nous ne pouvons nier la présence d'un « discours hégémonique<sup>9</sup> ». Celui-ci, partagé collectivement, devient un véritable référentiel. La vieillesse est représentée de manière bipolaire : il y a les gagnants et les perdants du bien vieillir. Un modèle de la *vieillesse réussie* est alors construit : il faut être actif et non se laisser aller, il faut rester utile et non devenir une charge. Et paradoxalement, il faut savoir vieillir tout en restant jeune. Une telle injonction n'est pas politiquement neutre, mais est « tirée d'une logique néolibérale, soutenue par un marketing senior en pleine expansion<sup>10</sup> ».

### Garder la forme !

Une recherche portant sur des femmes pratiquant la fitness montre bien l'importance que ces dernières accordent à « rester ferme, tonique » pour continuer à séduire et à se sentir belle : « ces femmes perçoivent la vieillesse comme la fin d'une certaine forme de féminité<sup>11</sup> ». Dès lors, le maintien d'une activité physique est considéré comme un moyen de « lutter contre les effets de l'avancée en âge tout en ayant une conscience accrue de ses pertes<sup>12</sup> ».

Il est recommandé de prendre soin de soi, de faire de l'exercice, en suffisance mais sans excès, en faisant attention à ses limites. Ainsi, le corps se présente comme un capital dans lequel nous devons investir pour garder une bonne santé. Les relations sociales, les ressources matérielles et financières constituent également des capitaux qu'il faut savamment administrer : il nous faut devenir en quelque sorte des *autogestionnaires* de notre bien-être<sup>13</sup>.

Le bien vieillir met donc l'individu devant ses responsabilités... Pour le meilleur comme pour le pire.

Pour ces raisons, d'aucuns vont jusqu'à considérer le bien vieillir comme une « **tyrannie<sup>14</sup>** ». Le lecteur s'interrogera peut-être : la promotion de l'autonomie et de la responsabilité citoyenne constitue-t-elle un problème ? Non, certainement pas... À condition que le bien vieillir ne devienne pas, pour de nombreux seniors, un idéal hors d'atteinte.

### 3. Inégalités dans la vieillesse

Il existe bel et bien des exemples de seniors qui parviennent, dans un premier temps du moins, à se conformer aux prescriptions, à rester jeune – on s'exclamera alors « Il ne fait vraiment pas son âge ! ». Ils deviennent en quelque sorte des « modèles de vieillissement » : leur corps est un objet de distinction social<sup>15</sup>. Car à l'inverse, ceux qui ne réussissent pas à vieillir aussi bien peuvent voir leur perte d'autonomie comme une « faillite personnelle<sup>16</sup> » : cet échec risque de mener à la stigmatisation et à la culpabilisation. À nouveau, le lecteur ne verra peut-être aucun mal à être désigné responsable de son propre vieillissement. En effet, ceux qui vieillissent mal seraient ceux qui ne respectent pas les indications du **mode d'emploi**, tout simplement. Mais nous aurions tort de croire qu'un vieillissement réussi relèverait d'abord et seulement de notre bonne volonté. Voici pourquoi.

1. Tout d'abord, vieillir est une expérience plurielle, et les ressources (matérielles, sociales mais également physiques et psychiques) dont nous disposons pour la vivre sont inégalement distribuées. Il serait absurde de croire que nous sommes tous armés de la même manière pour surmonter les événements rencontrés à cette étape de la vie.
2. Ensuite, l'injonction au bien vieillir favorise directement certains groupes sociaux au détriment d'autres. Pour les classes aisées, le coût et les efforts de l'adaptation sont presque nuls. En normalisant cette

dernière, en rendant invisible l'idéologie qui la sous-tend, de nouvelles injustices sociales tendent à apparaître. « Il s'agit dès lors de se demander si les recommandations de “bonnes pratiques” associées à la responsabilité des individus et à l'autonomie quant à un devenir actif sont accessibles à tous les aînés<sup>17</sup>. » Imagine-t-on vraiment que deux personnes aux ressources financières inégales puissent préserver leur capital santé de la même manière ? En déléguant à l'individu la totale responsabilité de son propre bien-être, la société se déresponsabilise totalement. Comme le dénonçait déjà, il y a un demi-siècle, Simone de Beauvoir :

« ELLE PRÉFABRIQUE LA CONDITION MUTILÉE ET MISÉRABLE QUI EST LEUR LOT DANS LEUR DERNIER ÂGE. C'EST PAR SA FAUTE QUE LA DÉCHÉANCE SÉNILE COMMENCE PRÉMATURÉMENT, QU'ELLE EST RAPIDE, PHYSIQUEMENT DOULOUREUSE, MORALEMENT AFFREUSE PARCE QU'ILS L'ABORDENT LES MAINS VIDES. DES INDIVIDUS EXPLOITÉS, ALIÉNÉS, QUAND LEUR FORCE LES QUITTENT, DEVIENNENT FATALEMENT DES “REBUTS”, DES “DÉCHETS”<sup>18</sup>. »

3. Enfin, le discours hégémonique sur le bien vieillir ne permet pas de prendre en compte la grande vieillesse. Car cette dernière ne sera pas éternellement repoussée : il survient toujours un moment où s'amenuise la force de lutter contre notre propre vieillissement, où l'on ne paraît plus jeune comme avant, où les effets de l'âge ne peuvent être niés<sup>19</sup>. Que deviennent alors les vieux qui, trop épuisés, trop las, ne répondent plus aux injonctions ? Conservent-ils une place au sein de notre société ou en sont-ils exclus ?

## 4. En guise de conclusion

Que retenir de ceci ? Devrions-nous abandonner cette politique du bien vieillir actuellement prônée par les pouvoirs publics ? Selon nous, promouvoir le bien vieillir n'est pas nécessairement mauvais. D'une part, il s'agit d'un idéal qui valorise les capacités des individus en mettant en avant leur autonomie. D'autre part, il offre un regard optimiste de la vieillesse : celle-ci n'est plus vue comme un déclin, et l'âge n'est plus assimilé à la vulnérabilité et à la dépendance.

Pourtant, le bien vieillir prend parfois la forme d'une idéologie dont les travers doivent être pointés du doigt ; il est recommandé de prendre soin de son corps, d'aménager son logement, de ne pas adopter de mauvais comportements pour ne pas nuire à sa santé, de veiller à ses ressources financières, etc. Sous peine de mal vieillir. Cela a été l'objet de notre analyse, en prenant l'exemple de l'impératif « garder la forme ». Une telle injonction ne devient tyrannique que lorsque, sous couvert d'autonomie et de responsabilisation trompeuses, elle conduit à opposer seniors qui réussissent et vieillards qui échouent.

**« LES INDIVIDUS NE SONT EN EFFET PAS ÉGAUX DEVANT LE VIEILLISSEMENT. LE VIEILLISSEMENT ACTIF DOIT ÊTRE COMPRIS COMME UNE OPPORTUNITÉ À SAISIR POUR ASSURER LA QUALITÉ DE FIN DE VIE DE CHAQUE PERSONNE ET NON COMME UNE INJONCTION STIGMATISANT LES INDIVIDUS QUI NE SE MONTRENT PAS SUFFISAMMENT ACTIFS. EN OUTRE, IL DOIT ÊTRE ADAPTÉ AUX RÉALITÉS DE CHAQUE INDIVIDU<sup>20</sup>. »**

## Références bibliographiques

- 1 Guillemard, Anne-Marie. « De la retraite mort sociale à la retraite solidaire. La retraite une mort sociale (1972) revisitée trente ans après ». *Gérontologie et société* 25 / 102, n° 3 (2002): 53-66.
- 2 Apouey, Bénédicte. « Inégalités socio-économiques et conceptions subjectives du bien-vieillir. Résultats d'une enquête quantitative ». *Retraite et société* 84, n°2 (2020): 13-40.
- 3 « Les choix de vie des plus de 60 ans ». Fondation Roi Baudouin et Indiville, 2020.
- 4 Fondation Roi Baudouin et Indiville, 2020.
- 5 Alvarez, Stéphane. « La politique de prévention en vue de "bien vieillir". La production d'une norme contemporaine de vieillissement sociale-située ». In *Viellissement et classes sociales*, par Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, 97-118. Peter Lang, 2017.
- 6 Leider, Blanche, Jacques Marquet, Alice Tilman, et Myriam Ghilain. « Chapitre 4. Que signifie le bien vieillir ? Une définition anticipative et participative ». In *Le bien vieillir en Wallonie. Enjeux et prospective*, par Jean-Luc Guyot et Jacques Marquet, 131-80. Presses Universitaires de Namur, 2017.
- 7 Ce guide est consultable sur le site Internet de la Fondation Roi Baudouin. Il peut également être commandé.
- 8 Puijalon, Bernadette, Jacqueline Trincas, Cornelia Hummel, Isabelle Mallon, et Vincent Caradec. « L'injonction normative au bien vieillir ». In *Viellissement et Vieillissements. Regards sociologiques*, 61-72. Presses Universitaires de Rennes, 2014.
- 9 Voléry, Ingrid. « Le "bien vieillir" à l'épreuve des rapports sociaux de classes, d'âge et de génération. Jalons pour une approche intersectionnelle du vieillissement ». In *Viellissement et classes sociales*, par Nathalie Burnay et Cornelia Hummel, 97-118. Peter Lang, 2017.
- 10 Burnay, Nathalie, et Cornelia Hummel. « Introduction ». In *Viellissement et classes sociales*, 7-15. Peter Lang, 2017, p. 11.
- 11 Jarthon, Jeanne-Maud, et Christophe Durand. « Identités féminines et vieillissement : le fitness entre revendication d'une volonté personnelle et soumission à des normes sociales ? » *Movement & Sport Sciences* 96, n° 2 (2017): 85-96.
- 12 Morales, Yves, et Jean-Paul Génolini. « Le réaménagement des activités physiques au fil du temps ». In *Figures du vieillir et formes de déprise*, 273-304. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2019.
- 13 Aquino, Jean-Pierre. « Bien vieillir : mode d'emploi ». In *Vivre ensemble, jeunes et vieux*, 185-202. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2015.
- 14 Billé, Michel, et Didier Martz. *La tyrannie du « Bienvieillir ». Vieillir et rester jeune*. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2018.
- 15 Pillonel, Alexandre. « Le corps autonome des classes supérieures : expression d'un "pouvoir d'agir" ? » *Gérontologie et société* 40 / 157, n° 3 (2018): 97-110.
- 16 Hummel, Cornelia. « Les paradigmes de recherche aux prises avec leurs effets secondaires ». *Gérontologie et société* 25 / 102, n° 3 (2002): 41-52.
- 17 Aceti, Monica, Gilles Vieille Marchiset, Sandrine Knobé, et Elke Grimminger. « Emprise normative et déprise suggérée : des inégalités sociales dans l'injonction au vieillir actif en Europe ». In *Figures du vieillir et formes de déprise*, 235-72. L'âge et la vie - Prendre soin des personnes âgées et des autres. Toulouse: Érès, 2019, p. 269.

18 Beauvoir, Simone de. *La vieillesse*, 1970.

19 Balard, Frédéric. « “Bien vieillir” et “faire bonne vieillesse”. Perspective anthropologique et paroles de centenaires ». *Recherches sociologiques et anthropologiques* 44, n° 1 (2013): 75-95.

20 Nisen L., Reynaert J.-F., Linchet S., Gerday A.-F., Synergies en santé : 2. Cahier Bien vieillir et préserver l'autonomie. *Synergies statistiques Wallonie - Fédération Wallonie-Bruxelles*, 2014, p. 24.

## Ouvrons le débat...

- Il serait très intéressant de parvenir à formuler une définition du bien vieillir qui ne conduit pas, au final, à stigmatiser ceux qui vieillissent mal, ceux qui échouent à suivre parfaitement les bonnes recommandations. En effet, il est trop facile de déléguer la responsabilité aux citoyens en leur disant simplement « voilà comment faire, à vous de jouer ! ». Que pourrions-nous mettre en place pour que le bien vieillir soit à la portée de tous, de manière égale ?
- Comment jongler au quotidien entre les injonctions paradoxales à rester jeune tout en restant à sa place, c'est-à-dire à faire son âge ?

## Pour aller plus loin...

### À lire pour s'informer :

- Consultez la brochure « Vieillir en étant bien informée » publiée par la *Fondation Roi Baudouin*. Disponible à la demande.



Âgo

**Rue de Livourne, 25- 1050 Bruxelles**

**Pour nous suivre :**

<https://www.ago-asbl.be/> et également sur Facebook

**Pour nous contacter :**

Téléphone : 02/ 538 10 48

Courriel : [info@ago-asbl.be](mailto:info@ago-asbl.be)

**Analyse rédigée et mise en page par : Marin Buyse**

**Avec le soutien de :**

