

PAPYRUS



PB-PP|B-01478
BELGIE(N)-BELGIQUE

Bureau de dépôt
Bruxelles X - P204025

Trimestriel n° 96/2023 - AUTOMNE

le magazine de



LES 50 ANS D'ÂGO :
ÂGO fête ses Noces d'Or !

ANALYSE :
La sexualité des aînés en prise
avec les stéréotypes : pour
une déconstruction des mythes



Sylvain Etchegaray

Direction



Cayetana Carrión

Coordination
Éducation
Permanente/
Communication



Marin Buyse

Chargé d'étude



Bertrand Gevart

Chargé d'étude



Christine Huclin

Secrétariat



Brabant-Wallon

Emmanuelle Kuborn

010/22 93 54
Avenue des Déportés 31-33
1300 Wavre
emmanuelle.kuborn@ago-asbl.be



Hainaut-Namur

Valérie Renard

081/24 03 53
Rue Bas de la place 35
5000 Namur
valerie.renard@ago-asbl.be



Bruxelles

Aurélie Hooreman

02/209 49 31
Place de la Reine 51/52
1030 Bruxelles
flpb@mutplus.be



Liège

Marie-Blanche Ziane

04/229 74 62
E40 Business Park Rue de Bruxelles 174 G
4340 Awans
marie-blanche.ziane@ago-asbl.be



Hainaut Centre

Olivia Strano

064/84 84 67
Rue Anatole France 8
7100 La Louvière
olivia.strano@ago-asbl.be



Luxembourg

Sophie Picard

0476 78 05 89
Rue des Jardins 54
6600 Bastogne
sophie.picard@ago-asbl.be



Hainaut Ouest

Pierre Tromont

069/34 38 39
Rue Morel 9
7500 Tournai
pierre.tromont@ago-asbl.be



📍 Rue de Livourne 25
1050 Bruxelles

☎ 02/538 10 48

☎ 02/542 87 45

✉ info@ago-asbl.be

🌐 www.ago-asbl.be



Suivez-nous aussi sur Facebook

IBAN : BE08 3100 0051 6513

BIC : BBRUBEBB

N° entreprise : 413 720 836



10



15-16



9



ACTIVITÉS

- Cycle santé : Corps accords : Notre corps au fil de l'avancée en âge 4
- Cycle santé : Le stress, maladie du siècle ? 5
- Agenda des activités conviviales et culturelles 6-7
- Les seniors s'engagent en faveur de l'alimentation durable 8-9



ACTUALITÉS

- Les 50 ans d'ÂGO 10-11-12-13
- ÂGO à la rencontre des seniors de La Parenthèse 14
- Interview de Guy et Danielle, membres du CCCA de Honnelles 15-16



ANALYSE

- La sexualité des aînés en prise avec les stéréotypes : pour une déconstruction des mythes 17-18



SANTÉ

- À tout âge, le stress nous invite à nous questionner sur nos capacités d'ajustement et de transformation ! 19



DIVERS

- Présentation de l'asbl Nature Attitude 20

ÉDITO

Fêtons ensemble les Noces d'Or d'ÂGO !

50 ans d'amitié et de collaborations ! Une évolution pour les Seniors !

Alors que nous travaillions sur nos projets actuels, un membre nous a soudainement fait remarquer que notre association avait été créée il y a exactement 50 ans !

Et en effet, 1973 voyait la naissance de la Ligue Libérale des Pensionnés, devenue il y a déjà trois ans ÂGO. Concentrés sur le travail actuel, nous avons failli rater cet anniversaire !

50 ans d'amicales, 50 ans d'activités de réflexion, 50 ans d'implication citoyenne, mais aussi de moments conviviaux, de sport, de fêtes... Nous voulons remercier toutes les personnes, quelles que soient leurs fonctions, qui s'y sont ou qui sont toujours impliquées : présidence, conseil d'administration, assemblée générale, amicales, bénévoles, acteurs de terrain, et bien entendu les seniors qui ont participé ou qui participent à nos activités... chaque personne ayant marqué, à sa façon, notre histoire.

Si nous sommes encore là, c'est pour vous, grâce à vous, et nous espérons (non, nous en sommes persuadés !) que notre association sera encore là dans 50 ans, pour défendre les droits et les intérêts des seniors de demain... Ce sera la fête du centenaire...

Avec beaucoup de motivation, toute l'équipe d'ÂGO poursuit l'évolution des projets.

Aujourd'hui nous lançons un grand travail sur la représentation des corps âgés dans la société. Cette représentation est-elle positive, négative ? Et que dit-elle du regard sur le vieillissement ? Quelles injonctions vivons-nous ? Comment lutter contre ? Comment s'en libérer ?

Ce cycle de réflexion passionnant vous est présenté plus avant dans ce magazine, dans lequel vous retrouverez aussi vos rubriques habituelles, un agenda des animations plus conviviales, et bien plus encore ..!

A très bientôt !

Chantal BERTOUILLE
Présidente
Sylvain ETCHEGARAY
Directeur





Corps accords : Notre corps au fil de l'avancée en âge

En janvier 2023, nous apprenions que la doyenne de l'humanité, Lucile Randon, née dans le Gard en 1903, s'était éteinte à l'âge de 118 ans dans la maison de repos qui l'accueillait. L'espérance de vie au-delà des 100 ans reste relativement rare. Pourtant, la longévité de la vie humaine, grâce aux progrès de la médecine notamment, est bel et bien réelle. Si nous pouvons nous réjouir de ces avancées scientifiques, la perception que nos sociétés ont, de manière générale, de l'avancée en âge et les représentations qu'elles se font du vieillissement sont plutôt négatives et empreintes de préjugés et de stéréotypes qui portent en premier lieu sur l'apparence et l'état de santé des corps âgés. Ces stéréotypes et préjugés ont non seulement une incidence sur le vivre ensemble, mais aussi sur la citoyenneté et les droits des personnes âgées.

La façon dont nos sociétés sont organisées nourrissent ces représentations. En effet, l'âge structure nos parcours de vie en étapes (le temps de l'apprentissage pour les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ; le temps du travail productif pour les adultes ; le temps de la retraite pour les seniors). Cette structuration se donne à voir dans une séparation socio-spatiale par tranche d'âge, aussi appelée « cloisonnement », une sorte de séparation invisible mais palpable dans l'espace public, qui tend à favoriser, sans que nous nous en rendions compte, les préjugés et les stéréotypes à l'égard des personnes âgées.

Ces représentations extérieures renvoient à leur tour une image qui conditionne chez les seniors l'expérience de leur propre vieillissement. Elles touchent différemment les hommes et les femmes. Par exemple, quelle femme n'a pas senti, au moins une fois dans sa vie, qu'elle ne correspondait plus à l'image véhiculée par les affiches publicitaires

dans l'espace public ?

Comme l'a noté le sociologue Vincent Caradec, si la prise de conscience de l'avancée en âge « s'impose de l'extérieur » à travers l'interaction avec les autres, le sentiment de vieillir s'éprouve « de l'intérieur », à travers les manifestations corporelles. Comment les seniors se perçoivent-ils physiquement ? Se sentent-ils obligés de mettre en place des actions pour se maintenir en forme ?

Ces questions sont d'autant plus importantes que l'espace public est, dans les sociétés démocratiques, un lieu d'ouverture, où la rencontre avec l'autre est possible et où chacun et chacune peut exercer sa citoyenneté, faire entendre sa voix et faire valoir ses droits. Pourtant, est-il accueillant pour les personnes âgées ? Qu'est ce qui rend difficile l'investissement de l'espace public pour les personnes âgées ? Quelles sont les images qui y circulent ? Les seniors sont-ils visibles ou invisibilisés ? Ce sont là des enjeux liés à l'exercice de la citoyenneté des seniors.

Comme nous vous l'avions annoncé dans le dernier Papyrus, ce thème sera abordé lors de tables de réflexion organisées par ÂGO à Bruxelles, à Rochefort et à Beauraing à partir du mois d'octobre. Sur le mode participatif et dans une dynamique de co-construction des connaissances et de l'esprit critique, notre équipe partira des savoirs et de l'expérience des participants et participantes pour interroger les représentations des corps âgés de l'intérieur et de l'extérieur, et la façon dont l'avancée en âge et le vieillissement sont accueillis de manière générale dans l'espace public. Nous essayerons de trouver ensemble des propositions pour rendre la société plus inclusive, dans un environnement – qu'il soit urbain ou rural – favorable aux aînés et à leurs droits.

NAMUR

Valérie Renard - 0494/25 84 48

31 octobre, 14 novembre et 28 novembre - 10h00 : Tables de réflexion *Corps Accords*, par l'asbl ÂGO, Rochefort (rue du Préhyr 12 (Unité 5)

Une dernière session est à prévoir en décembre.

9 novembre, 23 novembre, 7 décembre et 21 décembre - 14h00 : Tables de réflexion *Corps Accords*, par l'asbl ÂGO, Beauraing, (rue de Dinant 23).

BRUXELLES

Aurélië Hooreman - 02/209 49 31

9 novembre, 23 novembre, 30 novembre, 7 décembre et 18 décembre - 13h30 : Tables de réflexion *Corps Accords*, par l'asbl ÂGO, Bruxelles, (Fediplus, rue Belliard 20, 8ème étage)



Le stress, maladie du siècle ?

Le mot « stress » est devenu omniprésent dans notre vocabulaire et dans notre quotidien. On l'emploie parfois légèrement, parfois avec gravité.

Pour nous aider à contrer ce stress, une industrie complète s'est développée : plantes, thérapies, sport, yoga, la liste semble infinie... Ces pratiques peuvent être bénéfiques et méritent d'être découvertes, mais on ne peut se soigner réellement si l'on s'en tient uniquement aux symptômes.

Car qu'est-ce que le stress ?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, le stress est « un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile ». On le voit alors, le stress n'est pas forcément un problème individuel, interne, mais peut aussi souvent être un problème externe, sociétal.

Ces « situations difficiles » sont ainsi innombrables, et ne s'arrêtent pas avec la pension. Même si on constate de toute évidence aujourd'hui une

explosion du stress dans le monde du travail (entre 2016 et 2021, les burn-outs ont connu 151 % d'augmentation chez les 25/39 ans), et plus globalement des arrêts-maladie (500.000 personnes environ en incapacité de travail de longue durée, soit 1,5 fois plus que le nombre de chômeurs !), les seniors aussi affrontent des situations de stress : évolution du corps, pensions trop basses, changement de lieu de vie, perte de contrôle liée à la numérisation de la société, autant de situations à la fois intimes et sociétales pouvant être sources de stress chez les aînés...

Les activités autour du stress menées par ÂGO en collaboration avec la psychothérapeute Delphine Rémy (voir son article p. 19) et Fabienne Schins de l'asbl La Parenthèse, nous permettront donc à la fois de réfléchir ensemble aux causes (les identifier, lutter) comme aux symptômes (comment les comprendre, les dépister et agir pour apprendre à vivre avec ou les dépasser)...

NAMUR

Valérie Renard - 0494/25 84 48

17 octobre - 14h30 : Les sources de stress chez les seniors, par Delphine Rémy, Flostoy (17 rue du Clavia).

18 octobre - 14h00 : Les sources de stress chez les seniors, par Fabienne Schins de l'asbl La Parenthèse, Beauraing.

23 octobre - 10h00 : Les sources de stress chez les seniors, par Delphine Rémy, Namur (35 rue Bas de la Place).

21 novembre - 10h00 : Les sources de stress chez les seniors, par Delphine Rémy, Rochefort.

LA LOUVIÈRE

Olivia Strano - 064/84 84 67

26 octobre - 10h : Les sources de stress chez les seniors, La Louvière

BASTOGNE

Sophie Picard - 0476/78 05 89

30 novembre - 10h30 : Les sources de stress chez les seniors, par Delphine Rémy

WAVRE

Emmanuelle Kuborn - 010/22 93 54

09 novembre - 10h : Les sources de stress chez les seniors, par Delphine Rémy

23 novembre - 10h : animation « Stress, maladie de société ou société malade ? »

BRUXELLES

Aurélië Hooreman - 02/209 49 31

12 décembre - 10h30 : Les sources du stress, par Delphine Rémy, Schaerbeek (Place de la Reine n° 51-52)

LIEGE

Marie-Blanche Ziane - 04/229.74.62

Contactez Marie-Blanche Ziane pour les dates à venir sur Les sources de stress chez les seniors.



ACTIVITÉS - Agenda

Cet agenda est surtout là pour vous informer de certaines activités d'éducation permanente, mais aussi d'activités conviviales et culturelles qui ont lieu près de chez vous. Cette liste n'est pas exhaustive et nous vous invitons à contacter les animateurs et animatrices (page 2), ainsi qu'à consulter le site www.ago-asbl.be.

LIEGE

 Marie-Blanche Ziane – 04/229 74 62

Liège

12 novembre - 14h30 : Opérette *Ciboulette* de Reynaldo Hahn, au Trianon (rue Surllet 20, 4020 Liège) - 30 euros, réponse pour le **25 septembre**.

Infos et réservations : Huguette Mathias - 04/254 12 13

16 novembre - 11h00 : Partie de bowling « Carré d'As » (rue Paradis 54, 4000 Liège), suivi d'un repas.

Infos et réservations : Huguette Mathias - 04/254 12 13

21 ou 23 novembre : *Promenade Coquine*. Départ de l'office du tourisme (Halle aux viandes, quai de la Goffe 13, 4000 Liège). L'heure sera fixée plus tard : disponibilité du guide inscription.

Infos et réservations : Huguette Mathias - 04/254 12 13

28 novembre : Visite de l'atelier Indigo Bleu Création (rue de la Commune 11 4020 Liège).

Sprimont

9 octobre - 14h00 : Mémoire de Dora Scherber, enfant juive cachée pendant la guerre 40-45, « Mon chemin de résilience », Maison de retraite l'Heureux séjour.

9 Janvier 2024 - 13h30 : Projection du film *The father*, suivi d'un débat sur la maladie d'Alzheimer avec Madame Henry, Maison de retraite l'Heureux séjour.

Waremme

21 novembre - 14 h00 : Ciné/débat « *The Father* » de Florian Zelle, suivi d'un échange sur la maladie d'Alzheimer dans l'amicale de Waremme, en collaboration avec le CCCA, le Foyer Culturel et Enéo.

19 décembre - 14h00 : Conférence *Choucroute, baiser de minuit, étrennes... d'où viennent ces traditions ?*, en collaboration avec le Foyer culturel de Waremme.

Infos et réservations : Angèle (Gigi Baar) : 019/32 60 16 ou 0475/64 51 23

BRUXELLES

 Aurélie Hooreman – 02/209 49 31

Schaerbeek

Tous les mardis de 13h30- 15h30 : Atelier de dessin et de peinture.

Infos et réservations : Aurélie Hooreman – 02/209 49 31

LUXEMBOURG

 Sophie Picard – 0476/78 05 89

Tellin

14 novembre – Départ à 8h45 de Tellin : Visite du Musée du téléphone à Petitvoir et dîner à Longlier.

Infos et réservations : Sophie Picard – 0476/78 05 89

WAVRE

 Emmanuelle Kuborn – 010/22 93 54

WAVRE

02 novembre : visite d'une ferme en ville, BIGH à Anderlecht.

NIVELLES

07 novembre -10h : réflexion sur la société du « tout numérique ».

Infos et réservations : Pierre Bouffioux - 0473/91 65 83

HAINAUT-OUEST

 Pierre Tromont - 069/34 38 39

Quiévrain

5 novembre : Voyage Louvre Lens, suivi d'un repas polonais.

7 décembre - 14h : Conférence Comment aménager son logement pour une meilleure mobilité au quotidien , par une ergothérapeute.

Infos et réservations : Jacqy Danhier – 065/45 86 43



Péruwelz

7 novembre - 14h30 : Conférence Economiser l'énergie au quotidien, par l'asbl Ecoconso.

Frasnes

16 novembre - 11h30 : Dîner des Bleuets
Infos et réservations : Michel Defromont - 0495/51 11 67
ou Daniel Duquesne- 0475/40 74 35

Ath

16 novembre - 15h00 : 9 ème Grand Quiz.
21 décembre - 15h00 : Traditionnel thé dansant.

18 janvier - 15h00 : Actualités : revue de l'année 2023 au travers des caricature de presse.

15 février - 15h00 : Assemblée générale de l'Amicale.

Infos et réservations : Guy Rensonnet - 0479/63 01 41

Ellezelles

21 novembre - 11h30 : Repas au Terroir gourmand, suivi de la conférence *Comment aménager son logement pour une meilleure mobilité au quotidien*, par une ergothérapeute.

Infos et réservations : Andrée Turpin - 068/54 26 47





Les seniors s'engagent en faveur de l'alimentation durable

Dans le cadre de son cycle environnement, ÂGO a conçu, mis en place et animé des tables de réflexion participatives sur l'alimentation durable et le vieillissement. Les rencontres ont eu lieu à Bastogne, Liège, Arlon et La Louvière entre avril et octobre de cette année. Se déroulant sur un temps relativement long (5 à 6 rencontres dans chacune des régions) dans une ambiance conviviale et bienveillante, les seniors participants ont mobilisé, à partir de leurs savoirs et de leurs expériences, une réflexion autour des enjeux de l'alimentation durable dans le contexte du vieillissement, et une prise de conscience de son importance pour préserver la santé et l'autonomie, ainsi qu'une meilleure qualité de vie.

« On ne sait plus quoi manger car tout est pollué » (participante de Liège) : l'air que l'on respire, la terre que l'on cultive et les aliments que l'on mange. Plus métaphoriquement, le secteur de la production alimentaire est « pollué » par des intérêts économiques au détriment de la santé et du bien-être des citoyens.

Les seniors de Bastogne, de Liège, d'Arlon et de la Louvière ont très rapidement compris que la notion de durabilité de l'alimentation impliquait les dimensions économiques, sociales et environnementales. Ces trois composantes concernent les seniors car, en tant que population potentiellement vulnérable, ils risquent de subir plus durement les conséquences du non-respect des droits économiques, sociaux et environnementaux. Ainsi, au cours des rencontres, les seniors ont dénoncé les faibles revenus des personnes âgées et le coût élevé des aliments bio. Ils ont également questionné l'offre bon marché d'aliments produits ailleurs qu'en Belgique, au détriment d'une production locale plus respectueuse des conditions de travail et de l'environnement. Enfin, ils ont pointé la piètre qualité et les effets négatifs des aliments agro-industriels sur leur santé.

Alimentation durable et vieillissement

Pour les aînés, l'accès à une alimentation suffisante et de qualité est une façon relativement simple de préserver santé, bien-être et autonomie. En partant du parcours de vie des seniors participants, nous avons pu tracer l'évolution de leur assiette au cours de la vie : les moments significatifs comme l'entrée en retraite, le départ des enfants devenus à leur tour adultes, la séparation ou le veuvage conditionnent les changements dans la composition, la socialisation mais aussi la façon de préparer son assiette. La convivialité qui y est associée, l'idée de partage et de lien, tout

comme la nécessité de prendre le temps pour cuisiner et manger, participent à une meilleure santé mentale et physique. Pourtant, les seniors reconnaissent que, en vieillissant, la motivation à cuisiner diminue, surtout lorsqu'on est seul du fait d'un veuvage, d'une séparation ou par choix de vie.

Des plats sains et savoureux

Le goût et les textures sont importants pour les personnes âgées. Elles contribuent à la santé, au bien-être et au sentiment de satiété. Une participante à la Louvière partageait l'exemple de sa maman de 94 ans dont les problèmes de santé l'obligent à commander ses repas au CPAS. Les plats proposés sont tellement insipides qu'elle préfère, en dépit de ses difficultés, manger au restaurant. Pour les personnes âgées isolées qui ne sont plus autonomes, tout comme dans les maisons de repos, il faudrait garantir non seulement une nourriture saine, équilibrée et de qualité, mais aussi savoureuse.

Qualité, accessibilité et alternatives

Les seniors participants déplorent aussi le prix élevé des aliments de qualité, alors qu'ils devraient être accessibles à tout le monde afin de garantir le droit à la santé et à une vie de qualité. Ainsi, le ciné-débat à partir du film « Consom'action » réalisé par l'asbl CLARA (<http://www.clara.be/consomaction/>) a permis de prendre la mesure du problème et de prendre conscience des alternatives existantes à destination des personnes dont les revenus économiques sont les moins élevés, comme c'est le cas de bon nombre de seniors. Mais ces alternatives restent peu nombreuses et cela pose le problème de leur accès. « Les fermes bio ou locales sont difficilement accessibles pour les seniors non motorisés. » (Participants d'Arlon). De nombreux seniors ont des difficultés à se déplacer. L'absence de commerces de proximité offrant des aliments locaux et de qualité reste donc un problème.

L'injonction au bien se nourrir pour bien vieillir

Il n'est pas facile d'identifier la frontière entre un bien se nourrir pour un mieux vieillir auquel tout le monde aspire et qui est souhaitable en vertu du droit à la santé et au bien être, et l'injonction au bien vieillir à travers le bien se nourrir pour des raisons qui tiennent davantage aux préjugés liés au vieillissement mais aussi à des motivations économiques. Cette injonction tend à faire abstraction des facteurs génétiques et de la diversité des conditions socio-économiques des seniors pour favoriser une approche qui nous rend



individuellement responsables de la qualité de notre processus de vieillissement. Or, comme les seniors l'ont constaté, notre système alimentaire, tout comme celui de la santé, repose aussi sur des choix politiques qui ont une incidence sur le collectif. Face à ce constat, le rôle de l'État est de garantir à toutes et tous, quel que soit l'âge, le droit à une alimentation saine et équilibrée, qui réponde aux besoins spécifiques de chacun. « Il n'y a pas que le citoyen qui doit changer ses habitudes alimentaires. Cela doit aussi venir du politique. » (participante de Bastogne).

Quelques pistes pour un changement

Voici quelques pistes énoncées par les seniors participants durant les rencontres :

- « Il ne faut pas que l'argent soit le patron » (participants de Bastogne) Pour sortir de la dépendance à l'industrie agro-alimentaire, nous pourrions adopter une monnaie locale qui permette l'échange entre personnes d'une même localité.
- Le gouvernement devrait augmenter les pensions des seniors.
- Le gouvernement devrait apporter une aide plus importante aux petits agriculteurs locaux .
- L'éducation à une bonne alimentation des jeunes générations passe aussi par les liens intergénérationnels : la transmission entre

grands-parents et petits enfants est nécessaire pour promouvoir de bonnes habitudes alimentaires et faire prendre conscience des enjeux de durabilité.

- Disposer d'un calendrier des fruits et légumes de saison.
- Pour garantir un circuit vraiment court, le potager chez soi est une alternative.
- Pour pallier aux difficultés de déplacement, un camion proposant des produits alimentaires de qualité pourrait faire le tour de la ville.
- S'engager dans des initiatives existantes en faveur d'une alimentation durable.

Conclusion

Durant ces rencontres, les seniors participants ont pris conscience de la complexité de notre système alimentaire et du lien entre l'alimentation durable et les conditions d'un vieillissement de qualité. Ils y ont posé un regard critique qui leur a permis de prendre la mesure de l'articulation entre les dimensions individuelles et collectives du droit à une alimentation saine, équilibrée, accessible, disponible, adéquate et durable. Son respect est crucial pour l'exercice d'autres droits fondamentaux comme le droit à la vie et le droit à la santé qui concernent autant les jeunes que les aînés.





Le Noces d'Or d'ÂGO !

Par Chantal Bertouille, Présidente d'ÂGO

« La vieillesse est noble, lorsqu'elle se défend elle-même, garde ses droits, ne se vend à personne, et jusqu'au dernier souffle domine sur les siens. » (Cicéron)





ÂGO fête cette année ses 50 ans d'existence. Nous avons voulu retracer les grandes lignes de son histoire à travers les figures des Présidents et Présidente qui ont soutenu et fait évoluer le projet au fil du temps.

En 1959, les groupements libéraux des pensionnés se rassemblent et donnent naissance à la Ligue Nationale Libérale des pensionnés, qui deviendra en 1973 la Ligue Libérale des Pensionnés, appelée LLP.

Dans l'article 3 des statuts de l'époque, on pouvait lire :

« L'association prendra spécialement à cœur, comme étant un besoin typique du troisième âge, l'éducation permanente afin de permettre une plus grande participation et une meilleure prise de conscience de la société dans laquelle il vit.

L'association, par la concertation de ces différents niveaux étudiera les problèmes qui se rapportent à cette couche de la population en les insérant dans une politique culturelle et sociale globale. »

Le premier Président de la LLP fut Auguste BRISON (1973-1983)

Né à Braine-le-Comte le 1er avril 1910. Echevin. Conseiller communal de 1959 à 1970 et de 1977 à 1985. Conseiller de CPAS de 1959 à 1965. Il crée la mutualité libérale à Braine le Comte. Il est bourgmestre (libéral) du 1er janvier 1971 au 31 décembre 1976.

Roger VALENTIN (1983-1992), Camille GENTILHOMME (1992-1996), Marcelle CHARLIER (1996-2008) Michel TROMONT (2008-2011) se sont succédés à la présidence pour coordonner les fédérations, les sections, les amicales sur tout le territoire de la Communauté française.

Roger VALENTIN

Homme d'une grande solidarité et d'un grand humanisme, il n'a eu de cesse d'harmoniser le travail, d'améliorer la formation des cadres et de vivre en synergie avec les délégués mutualistes. La LLP lui doit une période de croissance et de reconnaissance.

Camille GENTILHOMME

Homme fourmillant d'idées, de projets il a toujours été prêt à s'investir à fond dans tous les aspects de la vie pour faire progresser l'homme et la société. Il était une personne haute en couleur dont la présence était fortement ressentie par ceux qui le côtoyaient.

Marcelle CHARLIER

Très attentive au bien-être des seniors, consciente des problèmes sociaux rencontrés par certaines personnes âgées, elle fut une présidente d'action, souriante, volontaire et très proche des gens, avec de nombreuses qualités humaines.

Michel TROMONT

Personnalité affirmée, il poursuit l'évolution de l'association de main de maître avec compétence et dynamisme, développant des projets pour les aînés. Ancien Ministre, son sens de la responsabilité et de l'organisation ont permis d'accroître la notoriété de la LLP.

Sous la Présidence de Chantal BERTOUILLE (2014 à ce jour) la LLP devient ÂGO.

Le projet de l'association continue son évolution avec une approche encore plus humaine, plus ouverte, plus proche de nos concitoyens et davantage axée sur une démarche d'éducation permanente. La priorité pour ÂGO, à travers ses activités et publications,





est de faire reconnaître que nos aînés restent partie intégrante de notre société et sont citoyens à part entière, concernés par les problèmes qui traversent notre société et notre monde en constante évolution, capables de se mobiliser pour faire valoir leurs besoins et leurs droits.

Par le biais de ses études et analyses basées sur les expériences de terrain, ÂGO entend porter une réflexion sociétale sur le vieillissement à partir de thématiques variées telles que le consentement, les seniors et le numérique, la problématique de l'âgisme, ou de l'alimentation durable chez les seniors.

Nos valeurs sont basées sur l'humanisme, la solidarité, le partage, le respect et la lutte contre la solitude et l'âgisme, ainsi que la promotion du bien-être et de la qualité de vie pour les seniors, et le savoir vivre ensemble pour toutes et tous quel que soit l'âge.

ÂGO est une association de Séniors bénévoles qui prépare, organise et encadre des activités culturelles et conviviales.

ÂGO mène une action sociale pour une meilleure qualité de vie des Séniors.

ÂGO mène une action politique pour faire entendre la voix des Séniors.

ÂGO mène une action culturelle et conviviale pour le plaisir des Séniors.

Merci à tous les bénévoles et à leur travail de terrain de chaque jour.

Merci à toute l'équipe, actuellement composée de 12 personnes, avec à ses côtés tous les membres du conseil d'administration et de l'assemblée générale qui assument un travail de coordination, de fond, d'analyse, de projets, de représentations au sein de différentes instances afin de développer et défendre nos valeurs en faveur des aînés.

L'expérience de chacun fait notre différence !





50 ans valent bien vos témoignages !

Nous avons comme objectif la réalisation d'une plaquette retraçant les 50 ans d'existence de l'association.

Cette plaquette commémorative retracera notre mémoire et mettra en valeur la richesse des actions menées et du vivre ensemble. Tout cela grâce à vous.

Vous pouvez nous transmettre vos photos, vos documents, vos anecdotes, vos souvenirs soit par mail info@ago-asbl.be ou par courrier : Rue de Livourne, 25 à 1050 Bruxelles.

Merci de fabriquer encore des souvenirs ensemble.



ÂGO à la rencontre des seniors de « La Parenthèse »

L'aventure commence le 3 avril dernier, lorsque le coordinateur d'une association beaurinoise découvre, sur le site de la Ville de Rochefort, l'annonce d'une activité de notre amicale en collaboration avec le CCCA local. Sa curiosité et son intérêt sont piqués, contact est pris avec ÂGO et la fédération de Namur... et quelques mails plus tard, les premières rencontres avec les seniors de La Parenthèse sont programmées !

Avant tout, qu'est-ce que « La Parenthèse » ? Il s'agit d'un espace communautaire du CPAS de Beauraing, ouvert depuis 2013. Son objectif premier vise à pallier l'isolement social des participants. Un espace communautaire est un lieu de vie qui offre, en journée, à des aînés ou des personnes autonomes en isolement social, régulièrement et en groupe, la possibilité d'un accueil, de rencontres entre personnes de même génération, de contacts intergénérationnels, d'activités participatives diverses, d'échanges, de moments de convivialité. Le tout selon les envies et les affinités de chacun.

Initialement, il était ouvert uniquement aux aînés isolés le mardi et le jeudi. En 2023, un appel à projet auquel le CPAS de Beauraing a été reconnu éligible, a permis l'engagement d'un jeune et dynamique coordinateur, Mr Mathieu Pailliot, assistant social diplômé de l'Henallux de Namur. Depuis, l'espace est également ouvert le mercredi à tout public adulte, à partir de 18 ans et en situation d'isolement social.

Mathieu est donc chargé de contribuer à l'élaboration et à l'application du projet de l'espace communautaire. Dans cette optique, il accueille les participants, répertorie les besoins en collaboration avec l'animatrice, conçoit et supervise des activités à la fois récréatives et de promotion de la santé. Il doit

aussi assurer la logistique de l'espace communautaire, travailler en collaboration avec d'autres institutions, répondre à de nouveaux appels à projets et effectuer les tâches administratives liées au fonctionnement de la Parenthèse.

Cette année, une nouvelle animatrice a également été engagée pour les aînés du mardi et du jeudi, Mme Fabienne Schins, diplômée de l'ULg en psychologie et sciences de l'éducation. Son rôle à La Parenthèse consiste à proposer des activités visant à stimuler le corps et l'esprit afin de lutter contre les effets du vieillissement (perte d'autonomie, cognition, mémoire, psychomotricité, réflexes, langage...). Elle travaille également sur la relation et la cohésion de groupe nécessaires au bien-être des participants en situation d'isolement social. Notons au passage que Fabienne est aussi une artiste, comme en témoignent les magnifiques dessins qui agrémentent le local de l'association !

C'est donc dans le cadre de ces activités qu'ÂGO a proposé, dans un premier temps, des tables de réflexion et des animations inscrites dans les cycles Environnement et Seniors 2.0, ainsi qu'un atelier mémoire. Ainsi, dans une ambiance conviviale, les participants ont partagé leurs expériences et se sont penchés sur la question de l'alimentation durable, du gaspillage alimentaire et ont participé à une dégustation équitable de chocolat. Ils se sont également interrogés à propos des avantages d'Internet, ont découvert les podcasts et les limites de l'intelligence artificielle en posant quelques questions à ChatGPT.

D'autres projets sont en cours et recevront, du moins nous l'espérons, le même chaleureux accueil !





Interview de Danielle et Guy, membres du CCCA de Honnelles

Guy et Danielle ont participé activement aux tables de discussion sur la numérisation des services d'intérêt public, organisées par ÂGO, en partenariat avec Média Animation, entre mai et avril de cette année. Nous avons découvert qu'ils étaient par ailleurs membres du Conseil consultatif communal des aînés (CCCA) de Honnelles et nous avons souhaité les interviewer dans le cadre de leur intérêt et leur engagement en faveur des personnes âgées.



Qu'avez-vous envie de partager à votre propos ?

Danielle Baudour : je suis née le 25/08/1950, et je suis retraitée de l'Enseignement.

Guy Baudoux : je suis né le 01/07/1945, et je suis retraité du secteur bancaire.

Nous avons rencontré monsieur Pierre Tromont, échevin de la Commune de Quiévrain et responsable de l'association ÂGO pour le Hainaut Occidental, dans le cadre d'un projet d'éducation permanente conçu et animé par l'asbl ÂGO sur la numérisation de la société et ses impacts sur la citoyenneté et les droits des seniors. Nous avons participé à toutes les séquences de ce projet (6 réunions de travail). Nous nous sommes sentis directement concernés par cette thématique eu égard aux problèmes rencontrés par les seniors dans une société numérisée à outrance et nous avons estimé qu'une réaction s'imposait.

Vous venez de la Commune de Honnelles. Qu'est-ce qui vous a motivés à devenir membres du CCCA ?

Nous sommes membres du CCCA de Honnelles et, à ce titre, directement concernés par les activités destinées aux aînés de la Commune, laquelle est très soucieuse de rencontrer les besoins et désirs

de ses seniors. En font foi les nombreuses activités mises sur pied par le Conseil Consultatif sous le couvert de la Commune.

Notre motivation : l'intérêt que nous portons au bien-être des seniors et l'envie de nous impliquer activement dans la mise en place d'activités, réunions et ateliers divers.

Le CCCA de Honnelles compte une vingtaine de membres, approximativement.

Quelles sont les activités dans lesquelles le CCCA de Honnelles est impliqué ? Quels sont les thèmes prioritaires que le CCCA de Honnelles ?

Le CCCA de Honnelles est impliqué au sein d'activités des plus variées. Par exemple, il organise des visites d'expositions, des soirées théâtre, des repas festifs, des excursions, des ateliers divers (art floral, ateliers d'écriture, séquences relaxation et visualisation positive, cours d'italien, ateliers « whist », etc.), sans oublier le contact avec la nature dans le cadre de balades guidées régulières. La priorité du CCCA est d'enrichir les loisirs des aînés en les diversifiant au maximum.



INTERVIEW – Seniors 2.0

Travaillez-vous seuls ou en lien avec d'autres CCCA en Wallonie et à Bruxelles?

Nous avons, à plusieurs reprises, noué des contacts avec le CCCA de Quiévrain. C'est du reste dans le cadre de ces réunions qu'un cours d'italien a été mis sur pied dans notre commune.

Qu'est ce qui a été, selon vous, le plus important et le plus intéressant dans le projet d'éducation permanente « la numérisation de la société et ses impacts sur la citoyenneté et les droits des seniors », animé par ÂGO ?

Ce projet a été particulièrement bien mené au cours de 6 réunions très actives. Le plus important pour nous a été la prise de conscience de la nécessité de revendiquer des aides spécifiques pour les seniors englués dans les difficultés inhérentes à la numérisation invasive de la société. Pour nous, les échanges entre, d'une part, les participants entre eux et, d'autre part, les participants et les animateurs, étaient très intéressants. Le tout ayant démontré que le sujet abordé était particulièrement pertinent et sensible.

Quel impact pourrait avoir ce genre de projets pour le CCCA de Honnelles ?

Ce projet est d'intérêt général et peut intéresser toute la classe des aînés.

Quels autres thèmes concernant les seniors aimeriez-vous travailler dans le cadre d'un projet avec Âgo, éventuellement en collaboration avec le CCCA de Honnelles ?

Nous suggérons que soient abordés les thèmes suivants :

- Seniors et alimentation équilibrée : quid du BIO ? Du végétarisme ?
- Les conditions de vie en maison de repos : mouvoir ou plénitude ?
- Les aînés face à l'écologie.
- Les aînés face au dérèglement climatique et à la perte de la biodiversité.

Merci, Guy et Danielle !

Missions du CCCA de Honnelles

- Contribuer à la valorisation des aînés dans la société et à leur intégration effective dans la vie communautaire,
- Faire prendre conscience aux aînés de leur rôle dans la commune/la société en suscitant, si possible, leur participation,
- Leur fournir des occasions d'exprimer leurs opinions et préoccupations,
- Consulter la population concernée afin de déterminer les questions d'actualité et en faire part au Collège/Conseil communal,
- Faire connaître les désirs, aspirations et droits des aînés, et les informer sur ce qui les concerne plus particulièrement,
- Guider le Conseil communal sur les questions et programmes de la commune ayant une incidence sur la vie des aînés,
- Offrir aux aînés l'occasion de se rencontrer dans un esprit convivial et constructif,
- Veiller à ce que des relations intergénérationnelles s'établissent de manière à construire un dialogue permanent,
- Sensibiliser la population de la commune et le secteur public aux questions qui ont une incidence sur la vie des aînés,
- Suggérer, favoriser, et appuyer toute initiative qui contribue à la promotion et à la défense du bien-être des aînés,
- Coordonner la diffusion des renseignements sur les décisions du CCCA et de la commune qui concernent les aînés,
- Assurer un rôle fédérateur entre les activités, les initiatives et associations qui ont pour objet de répondre aux attentes des aînés.



La sexualité des seniors en prise avec les stéréotypes : pour une déconstruction des mythes

Analyse rédigée par Bertrand Gevart – Chargé d'étude pour ÂGO asbl

1. Le désir n'a pas d'âge :

Il est largement admis dans les discours dominants sur la vieillesse que le déclin de l'activité sexuelle est intrinsèquement lié à la progression en âge. Pour le dire autrement, avec les mots de la sociologue Rose-Marie Lagrave, la vieillesse serait, dans nos sociétés contemporaines, synonyme de « sortie du marché des sexualités »ⁱ, de sorte que l'abandon de la dimension sexuelle ne serait qu'une facette parmi d'autres du désengagement progressif des seniors des différentes sphères socialesⁱⁱ. Mais le « désengagement » sexuel est-il pour autant le symptôme d'un désengagement généralisé ? Peut-on appréhender ce discours comme une dominance du culte de la performance et de la jeunesse qui laisse en marge les autres sexualités et corps ?

L'objectif de cette contribution est d'examiner les mécanismes sociétaux encadrant la sexualité des seniors en mettant l'accent sur les mythes persistants. Cette approche critique s'ancre dans une démarche encourageant les seniors à adopter une attitude positive à l'égard des nouvelles possibilités de leur vie sexuelle tout en développant des réflexions sur les problèmes liés à la sexualité au grand âge.

2. La sexualité des seniors en prise avec les stéréotypes :

Autrefois confrontés aux barrières invisibles mais profondément ancrées des différents dogmes religieux, les seniors et les générations suivantes ont progressivement dépassé ces morales (grâce aux effets du temps, à la perte de vitesse et d'influence de la religion catholique, l'aspiration à une plus grande liberté, mais aussi les luttes sociales, ...). Néanmoins, force est de reconnaître que ces morales ont tendance à refaire surface sous un nouveau jour, celui de l'âgisme, transformant le fameux « pas avant le mariage » en « pas à cet âge-là ». Au lieu de disparaître, ces normes ont été préservées en fonction d'autres normes (jeunisme, âgisme,...) marginalisant socialement la sexualité des aînésⁱⁱⁱ. Cette marginalisation est bien souvent mise en évidence dans des discours attribuant à la sexualité des seniors un caractère « obscène » et inenvisageable comme en attestent les réactions peu accueillantes des plus jeunes générations à l'idée de rapports intimes de leurs aînés. Ainsi, les discours dominants affirment que la sexualité désertait les corps non désirables parce que « trop âgés ». Cette construction sociale de mise en adéquation entre vieillissement du corps et désert du désir ne correspond-elle pas,

comme a pu le démontrer l'étude belge UN-MENAMAIS, à un assortiment de normes distillées par les grandes idéologies ambiantes de notre époque (jeunisme, capitalisme, âgisme) ?

Dans « L'invention des seniors »^{iv}, Serge Guérin propose une typologie des « seniors »^v fondée essentiellement sur le style de vie^{vi}. Parmi cette typologie, il distingue trois grandes catégories de seniors. Les « seniors traditionnels » âgés de plus de 65 ans et fortement ancrés dans des schémas traditionnels de transmission. Les « seniors fragilisés » âgés de plus de 75 ans, en perte d'autonomie sociale ou physique, dont le style de vie et de consommation s'articule autour de services spécifiques à leur état de santé. Enfin, le sociologue qualifie un autre groupe de seniors qu'il nomme les « jeunes seniors ». Essentiellement impliqué dans la vie sociale et économique, ce groupe constitue une véritable cible concernant les injonctions du « bien vieillir », et est majoritairement représenté comme un « exemple » du bien vieillir sur le plan de la sexualité car encore « jeune » et « vigoureux ». Cette fabrication progressive du mythe du senior^{vii}, désignant une personne âgée de plus de cinquante ans encore active et adhérant à des valeurs corporelles propre à la jeunesse (performance, vitalité corporelle, beauté, sexualité épanouie, reproduction,...), est largement présente comme seule horizon de vieillissement. En ce sens, ce groupe représente, malgré lui, un vieillissement « idéalisé » par certains acteurs de nos sociétés qui lui prêtent volontiers des valeurs de jeunesse et de modernité ayant notamment pour conséquence d'entretenir chez les seniors un « idéal de jeunesse », les encourageant à embrasser ces valeurs à tout âge^{viii}. C'est dans cette trajectoire que Yannick Sauveur parle de « Seniorisation de la société »^{ix} constatant que les représentations véhiculées^x mettent en exergue une image de seniors « idéalisés » répondant à des valeurs associées à la vitalité, à la jeunesse, à des corps normés, obéissant à des standards consuméristes et esthétiques propres à la « culture de la jeunesse ». Elles (ces représentations) ont tendance à occulter, voire bannir, de l'espace public toutes autres formes de corps et d'intimité prenant en compte le processus de vieillissement et la diversité des vécus liés à ce processus. En d'autres termes, ce « vieillissement idéalisé » présent dans les représentations jeunistes de la vieillesse au sein de nos sociétés contemporaines^{xi}, participe activement à la stigmatisation de la sexualité des seniors car s'inscrit dans une forme de « continuum sociétal » imbriquant sexualité et jeunesse^{xii}.



Alors que le « jeune senior » demeure malgré lui appréhendé comme un emblème de ce vieillissement réussi et idéal, les autres se retrouvent associés aux représentations moins édulcorées renvoyant à la dépendance, la déprise, le dégoût^{xiii}. L'anthropologue Jacqueline Trincaz rappelle à ce titre dans son article « Les fondements imaginaires de la vieillesse dans la pensée occidentale »^{xiv} que la sexualité des personnes âgées fait face à un déni généralisé, les représentations enfermant le « vieillard lubrique » d'un côté et la « sorcière libidineuse » de l'autre. Ce déni s'accompagne d'une ample diffusion de représentations de « seniors idéalisés » établis comme des archétypes du « bien vieillir », répondant à des directives sociétales précises. Or, comme ces modèles sont fondés sur des représentations associant jeunesse et sexualité, ils tendent à valoriser l'acte sexuel comme performance et n'offrent pas de représentations alternatives qui dépeignent des réalités du processus de vieillissement (comme la fragilité physique, l'apparition de problèmes de mobilité, des problèmes cognitifs, ...). Cette perspective idéologique du bien vieillir tend à imposer progressivement chez les seniors l'adoption de pratiques sexuelles et de comportements (mais aussi, rappelons-le, de regards sur soi) alignés avec la vision du « senior idéalisé » (jeunesse, performance, ...) les empêchant de construire et de penser une vie sexuelle en adéquation avec les diverses réalités du processus de vieillissement et les coupant de toute continuité possible en terme de représentation (car ne se retrouvant pas représentés dans les images et les valeurs du « senior idéalisé » construit par nos sociétés jeunistes).

3. Repenser et réenchanter la sexualité à un âge avancé :

En fin de compte, les personnes âgées se trouvent prises en étau entre les rappels à l'ordre imposés par les normes sociales et les intrusions dans leur sphère privée, ainsi que l'appel à vivre une liberté libérée de ces injonctions. Dès lors, comment favoriser l'accompagnement, la prise en compte des désirs des aînés et travailler autour d'une approche critique de ces dif-

férents mythes lors de rencontres avec les aînés en éducation permanente ?

Tout d'abord, il nous semble plus que nécessaire de changer nos regards sur la sexualité des aînés en considérant d'abord le vieillissement comme une opportunité pour explorer, découvrir, expérimenter, ressentir, inventer d'autres facettes de la sexualité, de nouvelles pratiques, de nouveaux désirs, des manières de faire et de dire, enfin libérées des responsabilités mentales, familiales, sociétales. La vieillesse n'est donc pas synonyme de « sortie du marché des sexualités » (ni même de sortie des activités tout court), mais plutôt un moment dans l'existence qui induit un nouveau positionnement, une évolution sur la façon dont nous envisageons le rapport à l'autre permettant l'émergence d'une spécificité (tant dans l'expression que la représentation ou la réflexion) des rapports intimes. Et le travail en éducation permanente comme le conçoit ÂGO tient une place essentielle dans ce processus de résilience et de réflexion critique par le développement de projets qui contribuent à déconstruire les stéréotypes que vivent les aînés. Dans cette démarche collective de déconstruction de ces stéréotypes majoritairement âgistes, nous pourrions proposer un travail concret de réflexion et d'éveil critique face aux images et représentations véhiculées dans nos sociétés : des images publicitaires, cinématographiques, mais aussi les images mentales qui forgent nos représentations et qu'il est temps de déconstruire.

Enfin, pour conclure cette analyse, nous souhaitons souligner le manque de présence de la sexualité positive (entendue comme dénuée de formes stéréotypées) dans les représentations collectives^{xv}. En effet, nous sommes plus que convaincus que nos sociétés contemporaines, largement saturées d'images de jeunesse et de sexualité performante, a grand besoin d'intégrer des réalités diversifiées pour offrir une image plus complexe de la sexualité des aînés. En négligeant l'expérience des personnes âgées, elle se prive d'une richesse de perspectives et de vécu, et consolide des stéréotypes qui marginalisent les personnes âgées.

Notes & Références :

ⁱRose-Marie Lagrave, « Ré-enchanter la vieillesse », dans *Mouvements*, vol. 59, no. 3, 2009, pp. 113-122.

ⁱⁱVincent Caradec, *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*, Paris, 2001.

ⁱⁱⁱJacqueline Trincaz, « Paroles de jeunes sur la sexualité des vieux », dans *Gérontologie et société*, vol. 20/82, no. 3, 1997, pp. 146-160.

^{iv}Serge Guérin, *L'invention des seniors*, Paris, 2007, 195 p.

^vA ce jour, le terme « senior » est sujet à une pluralité de définitions qui varient en fonction du contexte d'utilisation mais aussi du domaine d'application. Si l'on se réfère à une définition générale du dictionnaire Larousse, celui-ci désigne par « senior » les individus âgés de cinquante ans et plus. Mais dans le cadre professionnel, un « senior » est un individu âgé de quarante-cinq ans et plus possédant une certaine expertise. Néanmoins, le terme « senior » peut aussi revêtir une connotation péjorative au sein de nos sociétés notamment pour décrire des individus en difficulté avec l'évolution technologique par exemple ou en déprise généralisée avec l'environnement. Si l'on se penche du côté de l'Organisation mondiale de la santé, celle-ci caractérise la vieillesse à partir de soixante ans.

^{vi}A ce titre, soulignons que le CRIOC a également produit une typologie de seniors afin de mieux cerner leur mode de vie définissant ainsi cinq profils / groupes distincts, dont les jeunes seniors qui représentent 25% âgés entre 50 et 59 ans.

^{vii}Voir Serge Guérin, *L'invention des seniors*, Paris, 2007, 195 p.

^{viii}Or nous le savons, à l'heure actuelle l'âge ne veut plus rien dire. Il s'agit d'une construction sociale, normative mais aussi cognitive (on se sent moins âgé ou plus âgé que l'âge biologique). Néanmoins, nos sociétés contemporaines continuent pourtant de classer les

individus selon l'âge. Les sphères de pouvoir, les entreprises décident qu'à partir d'un certain âge, l'on bascule (du moins institutionnellement) du côté des personnes âgées.

^{ix}Yannick Sauveur, « Quelle représentation de la vieillesse aujourd'hui ? Le jeunisme dans la société comme élément explicatif », dans *Histoire des sciences médicales*, t.47, n.4., 2013.

^xYannick Sauveur, *Les représentations médiatiques de la vieillesse dans la société française contemporaine : ambiguïtés des discours et réalités sociales*, Thèse de doctorat en Sciences de l'information et de la communication, 2011.

^{xi}Nos sociétés semblent enclines à hisser la « jeunesse » comme une valeur de référence dont les ramifications sont multiples et contaminent une façon d'être et d'agir : être jeune, rester jeune, même parler jeune sont autant de standards amplement encouragés. Le « jeunisme » actuel se rapproche donc d'une forme de culture qui entretient des liens étroits avec d'autres valeurs portées par des standards de consommations et esthétiques.

^{xii}Jacqueline Trincaz, « Les fondements imaginaires de la vieillesse dans la pensée occidentale », dans *L'Homme*, 1998, tome 38 n°147, Alliance, rites et mythes, pp. 167-189.

^{xiii}Edouard Papet, « La vieille amoureuse », dans *Vacarme*, vol. 1, no. 1, 1997, pp. 55-55.

^{xiv}Jacqueline Trincaz, « Les fondements imaginaires de la vieillesse dans la pensée occidentale », dans *L'Homme*, 1998, tome 38 n°147, Alliance, rites et mythes, pp. 167-189.

^{xv}André Dupras et Hélène Dionne, « Éducation à la sexualité et déficience intellectuelle. Le rôle et la formation des parents », dans *La revue internationale de l'éducation familiale*, vol. 28, no. 2, 2010, pp. 115-139.



À tout âge, le stress nous invite à nous questionner sur nos capacités d'ajustement et de transformation !

Par Delphine Rémy, psychothérapeute

À cette heure de notre vie, une partie des objectifs que nous nous étions fixés ont été réalisés et nous nous retrouvons avec tout ce temps qui nous avait tant manqué au moment de la vie professionnelle et parentale... Les stress changent parce que justement, « quelles perspectives de vie maintenant que je n'ai plus « d'obligations », Quelle est ma place dans la société étant donné que je ne travaille plus ? Et comment vieillir en santé le plus longtemps et autonome possible ? ».

Comme la naissance, l'adolescence, la crise de la quarantaine... le moment de la retraite et de la maturité est une occasion... Une occasion de bilan, de réajustement à ce qui est, à la situation nouvelle, ce qui va ébranler notre identité. C'est un moment de transformation qui s'accompagne de son lot de changements, d'angoisses et de décisions à prendre. Le fond reste le même, comment ne pas se paralyser devant la nouveauté, l'inconnu ? Comment accueillir ce qui est et laisser partir ce qui n'est plus.

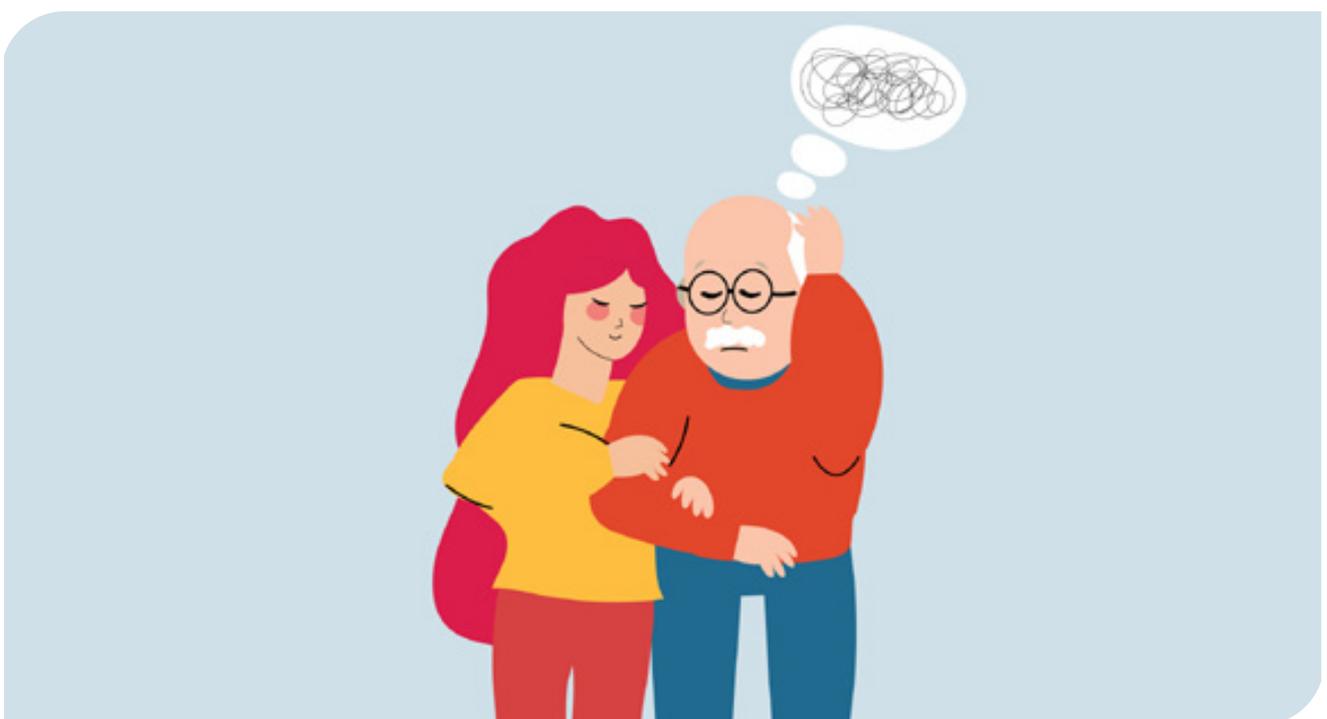
Prenons le temps d'y réfléchir et de sentir. Il n'y a pas de remèdes à la tristesse, il faut la laisser nous traverser. Et il y en aura, parce que le passé est passé. Si nous voulons accueillir le présent, nous devons le laisser filer. La tristesse est cette émo-

tion naturelle de résilience ni bonne ni mauvaise qui nous signifie la fin de quelque chose.

Parfois nous ne la supportons pas et tout notre être se fige, reste accroché au passé, empêche la transformation et nous fait souffrir. Plus rien ne bouge. C'est là qu'il va vous falloir toute la conscience et le courage nécessaire pour accueillir le changement dans votre vie. Ne fermez pas les yeux ! Ne vous mentez pas ! Vous vieillissez, il faut agir en fonction.

Désencombrez-vous de ce qui est révolu et sentez ce qui pourrait vous mettre en joie et comment vous pouvez aménager votre environnement pour pallier aux fonctions que vous ne pourrez petit à petit plus assurer. Vous avez une maison à trois étages ? Ayez le courage de déménager tant que vous en avez encore la force. Vous n'avez plus le courage de faire à manger ? Organisez une livraison à domicile... Votre égo est mis à mal ? Bossez sur votre souplesse mentale, vous n'êtes pas une victime, mais un adulte vieillissant qui a besoin d'aide. Demandez et organisez-vous.

L'autonomie est à ce prix. Si le corps se raidit, le cerveau peut rester souple très longtemps ! C'est un exercice de lâcher prise, mettez-vous-y rapidement, l'heure tourne et vous avez encore tellement de belles choses à vivre aujourd'hui !





DIVERS - Les asbl partenaires :

Nature attitude est une asbl qui existe depuis plus de 20 ans en province de Luxembourg. Cette association d'éducation à l'environnement bénéficie d'une reconnaissance en tant que CRIE, Centre Régional d'Initiation à l'Environnement et en tant qu'organisme d'éducation permanente.

Active dans le milieu scolaire, l'association propose des animations dans les écoles du maternelle au secondaire et également aux futurs enseignants. Les animations proposent aux élèves de découvrir le milieu dans lequel ils évoluent, la nature et leur environnement proche. Depuis plusieurs années, Nature Attitude s'est spécialisée dans les animations « école du dehors ». En partenariat étroit avec l'enseignant, les animateurs emmènent les enfants à l'extérieur, à proximité de leur école pour construire une relation profonde à la nature, vivre des moments intenses, pour apprendre et comprendre avec la tête, le corps, le cœur, le mouvement. Enseigner dehors, dans la nature permet d'ancrer les apprentissages scolaires dans le réel, le concret et favorise la cohésion de groupe et les postures d'entraide, d'empathie et de coopération.

L'ASBL propose également des stages pendant les périodes de congés, depuis l'âge de 4 ans jusqu'à 18 ans. Durant les stages, les enfants sont amenés à découvrir la nature au travers d'activités ludiques. L'enfant est toujours au centre de leur pédagogie.

En éducation permanente, Nature Attitude s'engage avec les citoyens de tout âge. Les animateurs accompagnent des groupes qui souhaitent développer

des projets dans leur quartier, dans leur commune. La thématique de l'alimentation est particulièrement mise en avant. L'association amène les citoyens à questionner la société de masse dans laquelle nous évoluons, elle invite les groupes à réfléchir à l'accessibilité d'une alimentation locale et de qualité pour tous. C'est ainsi qu'elle expérimente au travers de divers projets la sécurité sociale de l'alimentation (SSA).

La place de l'individu au sein du vivant est également au centre de leur réflexion. La distanciation ou la déconnexion entre l'humain et le vivant ne cesse de s'accroître alors que parallèlement, de nombreux individus sont aujourd'hui en quête de sens. Là où l'on considérait autrefois les animaux, les arbres, la forêt comme des êtres à part entière avec une âme, une existence propre, ils nous apparaissent maintenant comme un décor, un cadre dans lequel on passe mais avec lequel on ne communique pas.

Afin de répondre à ces questionnements et dans le souci de cheminer ensemble, l'association propose des ateliers visant l'acquisition de savoir-faire, des activités de reconnexion avec la nature mais aussi des formations sur le jardinage, la biodiversité et des balades naturalistes.

Nature Attitude fonctionne en gouvernance partagée. Grâce à de nombreux outils en intelligence collective, elle tente de partager et transmettre cette manière de fonctionner dans les groupes citoyens qu'elle accompagne.



Nature Attitude asbl
Rue de la comtesse adèle, 36
6721 Anlier
www.natureattitude.be

