



## PROJETS À LA LOUPE

### OLD'UP

#### Plus si jeunes, mais pas si vieux !

Rencontre avec Marie-Françoise Fuchs,  
Fondatrice et Présidente d'honneur de l'association

---

#### « DONNER DU SENS ET DE L'UTILITÉ À UNE PÉRIODE DE VIE OÙ LES GENS ONT TENDANCE À SE RETIRER... »

Pour Marie-Françoise Fuchs, 90 ans, le vieillissement est un phénomène social majeur qui pose la nécessaire question de l'intégration des personnes âgées dans la Cité. Avec **OLD'UP**, association qu'elle a fondée en 2008, la médecin et psychanalyste appelle les « Vieux » à occuper une place faite d'avenir et pointe avec optimisme les freins au maintien de leur participation civique et sociétale. En s'adressant prioritairement aux personnes vieillissantes, **OLD'UP** a pour but premier d'« affirmer la capacité d'autonomie des vieux, de leur offrir la possibilité de réfléchir pour eux-mêmes, par eux-mêmes, et de décider librement de leurs choix de vie. »

Rencontre avec la fondatrice de l'association, pour envisager un vieillissement durable, engagé et assumé.

## « L'AVENIR DÉPEND AUSSI DES VIEUX »

### Une association par et pour des « experts de l'âge »

« OLD'UP est une association de vieux, voire de très vieux, qui souhaitent continuer à participer à la vie, à être des atouts à leur façon dans la société, dans leur famille, dans un environnement qui évolue perpétuellement. Un environnement nouveau, fait de transformations sociales et environnementales. OLD'UP a pour vocation de réinscrire les vieux dans cette société et réfléchit à comment mettre en valeur ce qui nous différencie des jeunes générations. Notre projet invite spécifiquement à envisager ces différences comme une force pour la société.

Nous sommes environ 300 adhérent.e.s et sympathisant.e.s en Ile -de-France. Nous avons des antennes en Région mais sommes confrontés à une réalité contradictoire dans notre développement : nous ne sommes pas très à l'aise sur les réseaux sociaux mais la communication passe aujourd'hui par ces nouveaux moyens en ligne. Ni nous en tant que membres ni notre public cible sommes présents sur ces nouveaux supports. Mais nous avons envie de nous former. Lorsque nous avons créé OLD'UP, 10% de nos adhérents avaient internet. Maintenant, c'est 95% ! Nous devons nous adapter à ce langage actuel, c'est un prérequis nécessaire à notre participation à la société.



Avec la période sanitaire actuelle, toute la cohorte de nos membres est parvenue à se mettre à l'utilisation du numérique, pour retrouver leur famille ou leurs ami.e.s en visio. Face au besoin de se retrouver et face aux conséquences morales que peut engendrer l'isolement dans un contexte où les personnes âgées sont particulièrement vulnérables, le numérique a été pour nous un espace à découvrir. »

### Un système de valeurs qui évolue

« Dans notre processus de vieillissement, certaines valeurs ne sont plus aussi prééminentes : la réussite et la performance ne sont plus les valeurs premières. Nous découvrons des valeurs dans la lenteur, dans la contemplation, dans le temps que nous avons désormais. Ces valeurs sont à porter avec curiosité, fermeté et fierté. OLD'UP défend qu'une perte n'est pas définitive : une porte qui se ferme est une autre qui s'ouvre. Les pertes sont des manières de nous éveiller à d'autres éléments : le fait que nous allions plus lentement, que nous oublions beaucoup de choses, nous impose à la fois de vivre sur un autre rythme mais nous offre aussi la possibilité de découvrir des choses infimes qui ne nous touchaient pas, que l'on ne regardait pas.

Gérard Bonnet, psychanalyste, a écrit sur le retour des valeurs fondamentales dont font partie la bonté, la justice, l'amour, la beauté, la tendresse. Malgré le vieillissement, il est évident que nous maîtrisons toujours ces aspects humains. Notre ambition est plus spirituelle, elle se situe dans le lien et la présence. Nous ne sommes pas assez nombreux aujourd'hui à porter cette évolution, cet objectif de reprendre confiance dans nos capacités à être membre de la société, à notre rythme. »

## Plus si jeunes, mais pas si vieux ?

« Ce slogan signifie avant tout que nous ne pouvons plus dire que nous sommes tout à fait jeunes. Nous sommes des jeunes octogénaires, des jeunes nonagénaires. Nos membres ont accepté une fois pour toute qu'ils sont dans une autre tranche de leur vie. Puis nous sommes habillés par notre vieillesse, ça se voit que l'on est vieux. De même, la mobilité en prend un coup. Il faut donc se demander comment nos limites peuvent devenir un atout ? Une de mes amies, par exemple, s'est intéressée à son voisinage le plus proche lorsqu'elle a été confrontée à des difficultés de mobilité. Elle y a rencontré des ami.e.s et alors découvert un intérêt pour ce qui était proche d'elle.

À OLD'UP, nous organisons des groupes de paroles et d'informations. Une Amicale est aussi en train de se créer afin de donner envie de se retrouver. Les groupes ont un effet très positif : les gens y sont fidèles et cela permet de rester informé, d'échanger, de prendre du recul par rapport à ce qui nous arrive. Notre but est de rallier un maximum de personnes, qu'elles retrouvent un sens à leur vie et une utilité familiale et sociale. Et du plaisir et du bonheur, évidemment ! Lorsqu'on a des rendez-vous ou des projets dans la journée, on est stimulé, le sentiment de vide n'est pas là. Et plus cette stimulation est présente, plus nous avons envie de la développer car nous y prenons goût.

Beaucoup d'adhérent.e.s ou de sympathisant.e.s ont repris des activités, se sont investi.e.s dans leur quartier, ce qu'il.elle.s n'auraient pas fait s'il.elle.s n'avaient pas eu cette incitation. C'est vraiment une renaissance à soi-même, une renaissance qui permet de stimuler notre curiosité d'agir là où l'on peut. Continuer à chercher, à accomplir, à être encore soi-même en ayant le goût de s'élever et d'arriver à un accomplissement. Et cette élévation ne pourra se faire sans celles et ceux qui nous entourent, nous devons être partenaire dans une société plurielle. »

## Vieillir en institution : un modèle à penser collectivement

« Il existe des initiatives qui facilitent l'éclosion et la participation de celui qui est résident. Mais souvent, dans les EHPAD, nous sommes enfermés comme en prison et il faut avoir les autorisations nécessaires pour sortir. D'autres établissements ouvrent leurs portes, avec éventuellement un bracelet mais où tout le monde peut circuler et sortir. Il faut que les établissements entendent que l'enfermement rend fou. Enfermer des personnes atteintes de troubles cognitifs revient à les rendre encore plus fous.

Dans les collectifs, il faut aussi considérer le rythme de chacun. Toute sa vie, une personne âgée a pu décider de son rythme, de ses goûts. À titre personnel, j'aime par exemple prendre mon café le matin avant de faire ma toilette. En institution collective, je ne sais pas si je garderais encore ce rythme. Il faut tout mettre en œuvre pour accueillir et respecter le rythme du résident.

Mais attention, il n'y a pas que l'institution qui doit bouger. Il faut que les vieux coopèrent, qu'il.elle.s ne se posent pas comme victimes d'une institution. Il faut que les résident.e.s et l'Institution s'associent pour réfléchir ensemble à leur coopération positive. Avec OLD'UP, nous menons des immersions dans les EHPAD. L'un d'eux propose par exemple différents espaces de démocratie participative : une association des résident.e.s, une association des familles et une association du personnel. Chacun.e a donc un espace pour partager et dialoguer. Le vieux a encore beaucoup de choses à apporter, Nous sommes toujours touchés par les émotions, qui sont toujours présentes, toujours entières et qu'il est indispensable d'écouter. »

## La fin de la vie : une opportunité créative

« Je pense que la période de vieillissement est une période d'exaltation de l'imagination. Imaginer ce que sera la société qui va nous suivre est extraordinairement passionnant et permet de se positionner non pas comme spectateur qui souffre de pertes mais comme acteur créatif. Regardons Matisse : âgé, ne pouvant plus peindre, il a inventé le découpage pour remplacer une incapacité. Il a été malgré lui l'inventeur d'un style pour lequel il est aujourd'hui presque plus reconnu que pour ce qu'il a fait étant plus jeune. »

## VIEILLISSEMENT ET VULNÉRABILITÉ

---

« Parfois, sous prétexte de vouloir nous protéger, notre famille ou notre entourage peuvent nous cacher des choses. Je vais vous raconter deux histoires rencontrées au début d'OLD'UP.

« La fille d'une dame âgée avait été hospitalisée et la famille ne l'a pas prévenue afin de ne pas l'inquiéter. Durant l'hospitalisation, sa fille est décédée. Lorsque cette dame a su que sa fille avait été hospitalisée plusieurs jours auparavant, elle n'a pas compris ce choix de la protéger de certaines émotions qui auraient prétendument été trop difficiles à vivre pour elle. »

« Une dame veuve nous a raconté que le médecin de famille avait prévenu ses enfants que son mari allait décéder incessamment et qu'il ne lui avait pas dit à elle pour qu'elle ne soit pas bouleversée et inquiète du décès à venir. Son mari est alors décédé et ses enfants ont trouvé intelligent de lui dire « Nous on savait que c'était la fin ». »

Priver d'émotions négatives la personne âgée me laisse très dubitative. Qui peut choisir ce que l'on nous dit ou ce que l'on ne nous dit pas ? Pourquoi ne pouvons-nous pas participer à ces réalités ? Participer aux discussions ? Nous ne devons pas être en dehors de la vie, qui poursuit logiquement son cours et nous l'acceptons parfaitement. »

## CONCILIER VIEILLISSEMENT ET LIBERTÉS : UNE QUESTION DE « PETITS CHOIX »

---

« Être vieux, c'est une liberté, voire une force. La liberté se situe dans les petits choix de notre vie. Est-ce qu'il existe un pouvoir régalien de l'adulte de 40 ans sur la personne âgée ? Devons-nous nous soumettre ? Sur les petits choix : NON ! Et ces petits choix concernent notre rythme de vie, notre alimentation... Robert Moulias, gériatre, disait que les personnes âgées ont réussi quelque chose et ont fait preuve d'adaptation de leur mode d'alimentation car elles sont encore vivantes. Pourquoi leur changer alors ? Pourquoi enlever le verre de vin rouge au déjeuner ? Il faut respecter ces petits choix individuels, qui ont finalement accompagné nos vies et construit nos habitudes.

Dans un EHPAD en région parisienne, il est expérimenté la possibilité pour les résident.e.s de choisir entre plusieurs menus. C'est cette liberté de choix que nous défendons à OLD'UP, cela peut paraître anodin mais choisir est le corollaire de la liberté. Le respect de l'individu réside dans le maintien de ces petits choix. Et parfois, malgré un placement non souhaité dans une institution collective, une personne âgée doit pouvoir conserver quelques libertés. Mais la liberté a ses limites : elle doit coexister avec les règles collectives. De la même manière, la vie en collectivité en institution est régie par un intérêt collectif qui peut, peut-être, conduire à un sentiment de perte de liberté.

## AGIR CONTRE L'ÂGISME

---

Lutter contre l'âgisme nécessite avant tout que les vieux soient eux-mêmes en dehors du propos de l'âgisme. Certains vieux disent : « Je ne veux pas aller là, il y a que des vieux ». Certes, nous n'avons pas envie de voir la perte de la maîtrise de ce que nous avons acquis depuis tout petit. La propreté par exemple : voir des couloirs d'EHPAD remplis de couches peut être effrayant. Lorsqu'on le voit chez les autres, cela nous renvoie à notre propre condition. C'est donc à nous de tenir un discours positif sur le vieillissement, nous avons le devoir de montrer que c'est aussi de la vie et que même si la flamme est un peu vacillante, elle a toujours l'appétit. Il nous faut stimuler tous ensemble l'appétit de la vie que chacun à en soi, à tous les âges.