

• La Revue Numéro 191 •

• Septembre 2025 •

SOS
Amitié

Page 11 • **Dossier :**

Vieillesse

• **Verbatim** •
Page 5

• **L'entretien** •
Page 6
Ixchel Delaporte

• **Portrait** •
Page 8
Yvonne Bellocq

• **Un regard
une oeuvre** •
Page 22

Sommaire

Page 3 Édito

Véronique MARTEL

Page 4 Les rédacteurs de ce numéro

Page 5 Verbatim/Courrier des lecteurs

Page 6 Entretien avec Ixchel Delaporte Patricia LIVOIR

Page 8 Le Portrait Yvonne BELLOCQ

Page 9 Aimer et désirer quand on n'a plus vingt ans Martine DEVRIES et Nic DIAMENT

Page 11 Le dossier : La vieillesse Claudine CHEVALLIER • La vieillesse, un mythe ? Michel LAURENS • Quelques chiffres sur la vieillesse Martine QUENTRIC • La solitude Marianne GRIMAUD • La vieillesse heureuse Anton VOS • Vivons-nous trop longtemps

Jean-François SAINT-BASTIEN • L'oreille
du temps : Être écoutant à l'épreuve
des années

Page 22 Un regard, une oeuvre VOLTAIRE

Page 24 Halte poétique Le langage des oiseaux

Page 25 Écouter selon S.O.S Amitié Françoise RICHARD • Et si on parlait de la maltraitance des personnes âgées Patricia LIVOIR • Écouter la vieillesse à S.O.S Amitié : entre silence, mémoire et présence Patricia LIVOIR • Deux écoutes

Page 28 Culture Martine QUENTRIC, Nic DIAMENT, Patricia LIVOIR et Catherine SIMON

Page 30 Agenda

Page 31 Les associations locales de S.O.S Amitié en France

Abonnement pour 3 à 4 numéros par an



La Revue

• 18€50 •

Abonnement pour la France

• 23€ •

Abonnement pour l'étranger

• À partir de 40€ •

Abonnement de soutien

Je m'abonne Je me réabonne

M./Mme

Adresse

Adresse mail

Je joins un chèque de €
à l'ordre de S.O.S Amitié France

À adresser à : S.O.S Amitié France
83, boulevard Arago - 75014 Paris

Édito

La nouvelle présidente de S.O.S. Amitié présente le premier numéro paru depuis sa prise de fonction

L'écoute à l'épreuve des années

Ce numéro a été réalisé dans des conditions particulières : notre comité de rédaction a, en effet, maintenu le cap sans rédactrice en chef, avec la même exigence que celle que nous portons chaque jour au téléphone et par écrit. Qu'il en soit chaleureusement remercié. La revue se construit de rencontres : nous accueillons avec reconnaissance toutes celles et ceux qui souhaitent partager leur talent et leur engagement.

Parler de vieillesse n'a rien d'évident. On croit savoir de quoi il s'agit, puis le sujet se dérobe. Est-ce une réalité biologique, ou surtout une catégorie sociale où le regard d'autrui enferme plus qu'il ne décrit ? L'âge dit quelque chose du corps, certes, mais il dit aussi, et peut-être d'abord, la place qu'une société accorde ou refuse à ses aînés.

Le paysage change vite : jamais nous n'avons compté autant de très âgés. Derrière les courbes, il y a des trajectoires singulières, parfois la disparition des contemporains, souvent la perte d'autonomie. Et cette solitude subie malmène le quotidien : les liens se distendent, les regards glissent sans s'arrêter, les voix alentour se taisent. Notre responsabilité est simple à formuler mais exigeante à tenir : ne pas confondre fragilité et invisibilité.

Mais vieillir ne se réduit pas à la liste des renoncements.

Des existences s'éclairent parfois à la faveur d'un lien qui réchauffe, d'une présence qui remet en mouvement. Vieillir heureuse ou heureux, en définitive, n'est ni un miracle ni un privilège : c'est un tissage de voix, présences, une polyphonie, qui soutient le lien social.

Une question demeure : jusqu'où veut-on prolonger l'existence ? Au-delà d'un âge symbolique, 75 ans, disent certains, faut-il « à tout prix » continuer, ou plutôt viser la qualité de vie, la dignité, la capacité d'agir ? Dans ce numéro, aucune réponse unique : seulement l'espace pour en dire quelque chose.

Enfin, un mot sur l'âge de l'écoute. Le temps qui passe affine l'oreille : patience élargie, silences mieux entendus. Les écoutants plus âgés offrent souvent cette oreille qui rassure sans nier, qui comprend, au-delà des mots, la parole de l'autre. À condition, pour chacun de nous, de rester ouvert aux éclats de l'aujourd'hui.

Ce dossier propose des éclairages complémentaires plutôt qu'un verdict. Il invite à retisser des liens, à demeurer attentifs quand le monde accélère et relègue aux marges. C'est, au fond, le rôle de S.O.S Amitié : faire de l'écoute un lien qui rassemble.

Véronique MARTEL
Présidente de l'Association
S.O.S Amitié France

**Revue éditée par S.O.S Amitié
France. Association reconnue
d'utilité publique.**

Directrice de la publication
Véronique MARTEL
83, boulevard Arago, 75014 Paris

Comité de rédaction
Claudine CHEVALLIER, Mahalia
DE SMEDT, Nic DIAMENT, Marianne
GRIMAUD, Michel LAURENS,

Patricia LIVOIR, Martine QUENTRIC,
Carlo ROCCELLA
Jean-François SAINT-BASTIEN,
Catherine SIMON

Coordination/Réalisation
Le comité de rédaction

Conception/Design
Julie GONNORD

Couverture
Pixabay

Crédits photos
Pixabay.com

Impression
ILLICO by l'Artésienne - 03 21 72 78 90
Z.I. de l'Alouette - Rue François Jacob
62800 Liévin - ISSN : 0766-4133

Ont participé à ce numéro

Le comité de rédaction et...



**Yvonne
BELLOCQ**

Bénévole d'accompagnement
et présidente de JALMALV Nantes



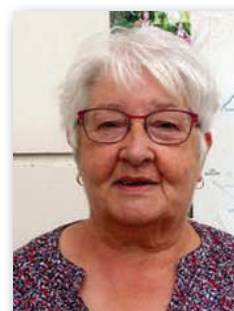
**Ixchel
DELAPORTE**

Journaliste, autrice et documentariste,
elle a publié plusieurs livres-enquêtes d'investigation

Photo : Céline Nieszawer

**Martine
DEVRIES**

Médecin généraliste à Calais, engagée auprès
du Planning familial, dans le soin des toxicomanes,
et pour la défense des droits de migrants, a travaillé
longtemps à la rédaction de Pratiques (Les cahiers
de la médecine utopique).



**Françoise
RICHARD**

Écouteuse à Nancy, Retraitée du CHU de Nancy
où elle était cadre supérieur de santé,
coordinatrice du pôle Gériatrie Soins Palliatifs.

**Membres de S.O.S Amitié, pour illustrer nos articles, vous pouvez envoyer vos photos,
libres de droit et cédées à la rédaction de S.O.S Amitié à redaction.sosa@gmail.com.**

Verbatim / Courrier des lecteurs

Vos courriers sont à adresser à redaction.sosa@gmail.com

Quelques regards sur la vieillesse

“Le dramatique de la vieillesse, ce n’est pas qu’on se fait vieux, c’est qu’on reste jeune.”

Oscar WILDE

« La peur de vieillir abîme plus que l’âge. »

Jeanne MOREAU

« Le problème est que nous cherchons quelqu’un pour vieillir ensemble, alors que le secret est de trouver quelqu’un avec qui rester enfant. » **Charles BUKOWSKI**

« Je me suis détesté, je me suis adoré, puis nous avons vieilli ensemble. » **Paul VALÉRY**

« Il est facile de devenir vieux : il suffit de critiquer ce qui se fait. » **Christine OCKRENT** (Europe 1, 1.III.2001)

« Mon mari est archéologue. Plus je vieillis, plus je l’intéresse. » **Agatha CHRISTIE**

« Être vieux, c’est quand vous connaissez toutes les réponses mais que personne ne vous pose plus de questions. » **De Bert KRUGER SMITH**

« Il fait bon vieillir. Être jeune, c’était tuant. » De **Hjalmar SODERBERG** - La route s’assombrit

« Vieillir, c’est chiant. J’aurais pu dire : vieillir, c’est désolant, c’est insupportable, c’est douloureux, c’est horrible, c’est déprimant, c’est mortel. Mais j’ai préféré « chiant » parce que c’est un adjectif vigoureux qui ne fait pas triste. Vieillir, c’est chiant parce qu’on ne sait pas quand ça a commencé et l’on sait encore moins quand ça finira. Non, ce n’est pas vrai qu’on vieillit dès notre naissance. On a été longtemps si frais, si jeune, si appétissant... Même à cinquante ans, c’était encore très bien. Même à soixante. Si, si, je vous assure, j’étais encore plein de muscles, de projets, de désirs, de flamme. Je le suis toujours, mais voilà... j’ai vu dans le regard des jeunes, des hommes et des femmes dans la force de l’âge qu’ils ne me

considéraient plus comme un des leurs, même apparenté, même à la marge. J’ai lu dans leurs yeux qu’ils n’auraient plus jamais d’indulgence à mon égard. Qu’ils seraient polis, déférents, louangeurs, mais impitoyables. Sans m’en rendre compte, j’étais entré dans l’apartheid de l’âge. »

Bernard PIVOT - Les mots de ma vie

« Assise, j’ai soixante ans. Debout, je me tasse un peu, d’accord, mais ma démarche reste alerte. Je suis insoupçonnable sur terrain plat. C’est en descendant un escalier que je deviens septuagénaire. Je le descends avec ma tête car je ne fais plus confiance à mes jambes. Ces quelques dixièmes de seconde d’hésitation, avant chaque étape d’un mouvement instinctif, qu’il faut désormais décomposer, dénonce l’atteinte irrémédiable...

Quand la route est pentue, je ressemble à ces petits jouets en bois articulés qui descendent un plan incliné avec des mouvements saccadés. Mon Dieu ! La souplesse ! Je n’avais jamais considéré la souplesse comme un bien inestimable. Toutes les priorités se modifient. C’est aussi une découverte que l’on fait car, contrairement à une opinion répandue, la vieillesse est l’âge des découvertes. » **Benoite GROULT** - La Touche étoile



Crédit photo : Pixabay

Entretien avec Ixchel Delaporte

Auteure de « Dame de compagnie »

Patricia LIVOIR

Elles accompagnent sans badge, sans blouse, sans reconnaissance officielle. Les dames de compagnie, plus communément appelées aides à domicile, œuvrent dans l'ombre au rythme de la vieillesse. Ixchel Delaporte, journaliste d'investigation, a choisi de vivre cette expérience de l'intérieur. Entre réalité sociale et intimité partagée, « Dame de compagnie, en immersion au pays de la vieillesse¹ », paru aux éditions du Rouergue en 2021 est un témoignage bouleversant sur le travail et le vécu des aidants face à la vulnérabilité du grand âge.

Patricia Livoir : Comment le rôle de dame de compagnie a-t-il évolué, et quelle place occupe-t-il aujourd'hui dans notre société ?

Ixchel Delaporte : Le terme de « dame de compagnie » renvoie à celui d'une femme qui accompagne et qui fait passer le temps à une personne âgée. En réalité, cela ne représente pas la majorité des aides à domicile qui soutiennent les seniors dépendants dans des tâches du quotidien qui deviennent de plus en plus difficiles à assurer. Malheureusement, ces aides à domicile sont minutées dans leurs interventions et cela ne leur permet pas de prendre le temps nécessaire pour un échange humain qui parfois s'avère plus important pour le moral que de faire le ménage ou faire des courses. Ces aides à domicile sont invisibles, comme le sont les « vieux » dans notre société où la lenteur et la fragilité ne sont pas les bienvenues. Elles sont l'autre face d'un continent du vieillissement qui ne fera que s'accroître dans les années à venir. Les dames de compagnie, comme j'ai pu l'être à un moment de mon immersion, s'occupent surtout des personnes âgées les plus aisées qui peuvent avoir plusieurs domestiques à leur service. Cela montre aussi qu'en France, il y a un vieillissement à deux vitesses.

P. L. : Qu'est-ce que ce rôle engage au quotidien émotionnellement et socialement pour celle qui l'assume ?

I. D. : C'est un engagement total dont la société n'a pas conscience car cette prise en charge se déroule dans l'intimité, chez des particuliers, contrairement aux maisons de retraite. Néanmoins, les aides à domicile de même que les aides-soignantes mobilisent une énergie à la fois physique et psychologique qui n'est absolument pas reconnue ni au niveau salarial ni au niveau symbolique. Ce sont des métiers du lien qui sont pourtant essentiels. Je me souviens avoir travaillé pendant la pandémie. Nous faisons partie des rares à pouvoir circuler librement car certaines personnes âgées ne voyaient que nous. En règle générale, les aides à domicile permettent de garder des relations sociales, elles représentent l'extérieur pour des gens qui parfois ne sortent presque plus.

P. L. : Où commence, selon vous, l'usure des aidants ?

I. D. : Quand on regarde les statistiques et que l'on dresse le portrait-robot des aides à domicile, on se rend compte qu'elles ont autour de la quarantaine. Ce sont des femmes d'origine immigrée, mères solos et peu diplômées. Elles ne tiennent pas plus



de quinze ou vingt ans dans ces métiers. Et elles déclenchent très rapidement des maladies musculosquelettiques, avec des problèmes de dos importants. Parfois aussi, il leur arrive de craquer nerveusement face à la détresse des personnes âgées sans compter les fins de vie et l'attachement fort qui se crée. Certaines accompagnent leurs « usagers » jusqu'à leur dernier souffle.

P. L. : Que se passe-t-il quand l'aidé et l'aidant vivent chacun à leur manière une forme de précarité ?

I. D. : C'est ce que j'ai pu éprouver en pratiquant ce métier où j'ai été embauchée sans aucun diplôme ni expérience. Je gagnais une misère par rapport au travail réalisé. Le taux horaire est très faible. L'addition de deux fragilités, les deux faces d'une même pièce. D'où la nécessité impérieuse de revaloriser ces métiers et de permettre aux femmes de se former tout au long de leur vie d'aidante. Ce qui n'est pas le cas.

P. L. : Quel a été pour vous le plus grand écart entre ce que vous pensiez comprendre en tant que journaliste et ce que vous avez vécu en tant que dame de compagnie ?

I. D. : Le plus dur a été de ressentir physiquement l'usure. Au fil des mois, j'étais pressurisée. On me rajoutait des prestations, je devais aller vite au détriment des personnes. L'employeur me faisait du chantage affectif auquel j'ai cédé d'ailleurs. Je n'ai pas su dire non. Et j'ai fini comme toutes ces femmes à demander à mon médecin un arrêt de travail car j'étais littéralement en burn-out. Et je n'ai fait ce métier que huit mois... Alors que dire de ces aidantes qui n'ont pas le choix et qui continuent dans de très mauvaises conditions de travail. ●

1. Prix du meilleur ouvrage sur le monde du travail 2023

Je peux passer un moment avec vous ?

Yvonne BELLOCQ, Bénévole d'accompagnement et présidente de JALMALV Nantes

Je suis bénévole d'accompagnement de fin de vie depuis 7 ans, en établissements hospitaliers, en EHPAD et à domicile. Ces accompagnements sont tous différents. À l'hôpital, on ne rencontre souvent la personne qu'une seule fois, alors qu'en EHPAD la relation s'enrichit dans le temps. Au domicile, on entre dans l'intimité de la personne.

Notre posture est très particulière : nous ne sommes ni soignant, ni famille, et c'est ce qui ouvre la parole. Nous donnons de la disponibilité, du temps, une écoute, de la présence. Nous respectons profondément la personne qui est en face de nous, dans ses opinions, dans sa façon d'être. Il s'agit d'être avec l'autre, ne pas le laisser seul, avec des valeurs éthiques : toujours le respect, beaucoup d'humilité afin que la rencontre se fasse dans une relation d'égalité, pour que l'autre sente qu'il est digne.

J'ai toujours eu ce goût du lien avec l'autre.

Créer du lien : une façon de montrer que nous sommes reliés par notre humanité à des personnes qui ne nous connaissent pas, qui souffrent, qui sont en difficulté.

On peut proposer d'aider la personne à libérer sa parole, par une écoute sans jugement, sans projet pour elle. En nous parlant, elle s'entend, elle reconstruit son histoire de vie.

Elle peut également choisir de rester silencieuse en notre présence. Dans cette écoute active, on est centré sur la personne, on fait le vide en nous-même afin que la personne ressente qu'on est authentique. Il faut manifester de l'empathie, être capable de comprendre une situation depuis le cadre de la personne qui est écoutée, pas depuis le sien. Je pense qu'il y a un moment dans l'évolution de la maladie où les codes sociaux disparaissent, où les personnes se recentrent sur l'essentiel. Instinctivement, elles ne vont pas nous parler de la pluie et du beau temps.

Je me souviens d'une dame. Je suis rentrée dans sa chambre. Elle était presque sous ses

couvertures, toute recroquevillée et gelée. Je lui ai dit qui j'étais « Yvonne, bénévole d'accompagnement, je peux passer un moment avec vous ? ». Des yeux, elle m'a fait signe de m'asseoir. Je suis restée un quart d'heure à côté d'elle, en silence. Car on peut aussi accompagner en silence. On apprend à ne pas laisser s'évader son esprit, à être présent à la personne. Elle me jetait des petits coups d'œil. Et tout d'un coup, elle a murmuré : « vous savez, j'ai fait des choses intéressantes dans ma vie ». D'instinct, elle a compris pourquoi j'étais là.

Cette dame qui avait longtemps vécu en Afrique et s'y était beaucoup investie, petit à petit se racontait, sans que je questionne en quoi que ce soit. J'avais du mal à la comprendre car elle avait une diction difficile, mais je l'écoutais quand même, les yeux dans les yeux : elle me sentait présente ; pourtant je ne comprenais pas tous ses mots. À la fin elle m'a dit « Oh ! c'est bien quand on arrive au bout de se retourner et de voir que sur son chemin on a mis des petits cailloux ». Je n'ai rien eu à ajouter.

Puis, toute ragaillardie par ses propres mots, elle s'est rassise sur son lit et a fini par se lever pour faire quelques pas. Je ne l'en croyais pas capable !

Le bénévole n'est pas là pour faire évoluer la personne, mais l'accompagne là où elle en est. C'est intéressant de constater que les personnes se recentrent sur ce qui compte vraiment pour elles, on voit cheminer ceux qu'on accompagne dans la durée.

En 7 ans, j'ai constaté et ressenti combien la place du bénévole est de plus en plus reconnue et acceptée dans les différents lieux où des personnes en souffrance psychique, physique, morale ou sociale ont besoin de soutien. Le bénévole est là pour les patients, leurs familles, les soignants. La diffusion de la culture des soins palliatifs ouvre leur regard sur le bénévole d'accompagnement. ●

Aimer et désirer quand on n'a plus vingt ans

Martine DEVRIES et **Nic DIAMENT**

Créé en juillet 2024 dans le cadre du festival d'Avignon, *La vie secrète des vieux*, spectacle monté par Mohamed El Khatib, tourne depuis à guichets fermés tant en France qu'à l'étranger. Il nous offre des histoires pleines de tendresse, de justesse, certaines déchirantes, comme celle d'Anne et de Jean-Claude, les Juliette et Roméo du 3ème âge, toutes sur fond d'humour féroce, ainsi l'annonce qui surplombe la scène « Compte tenu de leur âge, les personnes présentes dans ce spectacle sont susceptibles, telle Dalida, de mourir sur scène d'un instant à l'autre. Aussi, en cas d'incident, nous vous invitons à rester calmes et à considérer qu'il vaut mieux mourir sur scène qu'à l'Ehpad. »

Mohamed El Khatib a réalisé une centaine d'entretiens pour écrire le texte et recruté une poignée d'acteurs et d'actrices amateurs dont Martine Devries, médecin généraliste à la retraite, qui a accepté, merci à elle, de répondre à nos questions.

Nic Diament : Comment avez-vous vécu de raconter votre vie amoureuse à un inconnu ?

Martine Devries : J'avais vu tous les spectacles de Mohamed El Khatib passés au Channel à Calais, j'appréciais son travail, j'ai donc répondu à son annonce. Il est venu chez moi avec Camille Naufroy, son assistante, ça s'est passé très simplement, sur mon canapé avec une tasse de café. Raconter sa vie amoureuse à des inconnus, c'était presque facile... parce que c'était des inconnus justement. Et puis, ils avaient une vraie écoute, très bienveillante, absolument pas dans le jugement. On sentait déjà cette bienveillance dans ses spectacles antérieurs.

Je n'en ai plus entendu parler, jusqu'à ce que plusieurs mois plus tard, je sois contactée pour éventuellement jouer dans la pièce qu'il a conçue l'été 23. Il y a eu des résidences où on a discuté, on nous a fait lire des textes, et puis en février 24 le travail de répétition et de mise en scène a commencé.

N.D. : Comment les acteurs et actrices ont-ils été castés ?

M.D. : On devait être disponibles, âgés (au moins 75 ans), et bien sûr, capables de mémoriser le texte, de s'y tenir, de le dire de façon convaincante, d'évoluer sur scène. Les acteurs ont été choisis parmi celles et ceux qui avaient été « interviewés » mais aussi grâce à un casting complémentaire, il y a d'ailleurs deux comédiens professionnels parmi nous : Yasmine Hadj Ali qui joue le rôle de l'aide-soignante, et Salimata Kamaté, celle qui pratique le bootysshake.



N.D. : Et quand vous avez été choisie pour jouer sur scène...

M.D. : J'étais étonnée qu'on me le propose, mais j'aime être étonnée ! Je n'ai pas hésité, je me sentais vraiment en confiance.

N.D. : Le texte de la pièce, a-t-il évolué dans le temps ?

M.D. : Depuis l'écriture par Mohamed, il y a eu quelques menus changements de forme, mais depuis, il est respecté à la virgule près. Sur scène, on a sans doute l'impression qu'il y a des improvisations ou des conversations spontanées qui surgissent, mais tout est écrit.

N.D. : Votre personnage, c'est vous ?

M.D. : Nous ne répondons pas tous de la même façon. Mohamed a créé des personnages cohérents, vraisemblables. Ils disent des mots qui ont été prononcés en interviews à quoi s'ajoutent ceux qu'il a inventés. Dans mon personnage, il y a des choses qui m'appartiennent et d'autres non. À force, ça devient confus. Disons que j'aurais pu dire la majeure partie de ce que je dis sur scène.

N.D. : Et pour apprendre votre texte...

M.D. : Ça n'a pas été compliqué, même si j'ai mis sans doute plus de temps qu'à 20 ans. Maintenant, je pourrais le dire à 3 heures du matin, les pieds au mur !

N.D. : La pièce rencontre quasi à chaque fois une standing ovation

M.D. : C'est hyper-agréable, évidemment, mais c'est le succès de la pièce, ce n'est pas le mien. À aucun moment je n'ai eu le trac (alors que d'habitude je suis traqueuse). Pas parce que je suis intrépide, mais parce que c'est la pièce de Mohamed. C'est aussi grâce à la façon dont s'est faite la préparation, dans ce climat de très grande confiance. On faisait du mieux qu'on pouvait, le résultat, c'était lui qui l'assumait. Il était très à notre écoute, même s'il était très précis dans ses attentes.

• Les gens se projettent facilement (...). Surtout les jeunes. Les gens d'âge moyen, eux, ils disent « ça donne envie de vieillir ». •

N.D. : Et les réactions du public ?

M.D. : Les gens se projettent facilement, alors ils sont émus et nous le disent. Surtout les jeunes. Les gens d'âge moyen, eux, ils disent « ça donne envie de vieillir ».

N.D. : Et votre entourage ?

M.D. : Ils sont contents et heureux pour moi. Les gens en ville m'abordent et me parlent chaleureusement. Personne ne semble gêné, mais j'ai un texte très pudique, pas comme le personnage de Micheline¹, par exemple. Des gens de l'équipe technique ont dit « C'est beau de voir des corps de vieilles personnes sur scène », ils étaient touchés de la fragilité et de l'authenticité qui en émanait.

N.D. : Qu'est-ce que cette expérience a changé pour vous ?

M.D. : Ben, mon emploi du temps tout d'abord ! Sinon, cela a modifié quelque chose par rapport à mon image, je veux dire par rapport à mon physique. Quand on vieillit, on a toujours, je crois, des difficultés avec son image physique, mais quand je me vois en photo ou en vidéo... c'est dur.

Et puis, répéter le même texte depuis deux ans, ça m'aide à prendre de la distance avec les difficultés de ma vie que mon personnage évoque sur scène.

N.D. : Et pour les autres ?

M.D. : Je suis d'accord avec ce qui est dit de la vieillesse dans le spectacle. Par ma pratique professionnelle, j'ai une grande expérience de la vieillesse des autres, j'ai vu vieillir mes patients, les difficultés rencontrées, les solutions et surtout les absences de solutions. Alors si ça peut bouger l'idée qu'on se fait en France des vieux et comment il convient de les traiter, je dis bravo !

Mohamed El Khatib prolonge cela avec les centres d'art en EHPAD qu'il a eu l'initiative de lancer, à Chambéry, Bruxelles et Avignon. Proclamer que l'EHPAD n'est pas juste un mouroir, qu'on peut rendre cet endroit vivant en y faisant pénétrer l'art, les artistes, en y partageant une pratique artistique, quelle belle idée ! •

¹. Cf. son interview : <https://www.brut.media/fr/videos/france/societe/micheline-82-ans-parle-de-sa-sexualite>

La vieillesse

Les multiples facettes de la vieillesse sont explorées par les auteurs de ce dossier

Nous sommes confrontés à la vieillesse, celle des autres d'abord, puis peut-être un jour la nôtre. C'est une période mal définie sur laquelle ce dossier va chercher à donner des éclairages divers et complémentaires.

Claudine Chevallier s'interroge tout d'abord sur ce qu'est la vieillesse, sur ce qui peut la définir. Elle y voit surtout une catégorisation sociale. La vieillesse serait dans le regard des autres.

Michel Laurens recherche quelques repères démographiques. Les statistiques, dans leur froideur, font ressortir l'explosion du nombre des plus âgés. La France comptait 100 centenaires en 1901, il y en avait 2.711 en 2021. Le grand âge est aussi synonyme de la disparition des contemporains et souvent de la perte de l'autonomie.

Martine Quentric nous parle de la solitude des plus anciens. Une solitude qui n'est pas choisie mais imposée par la perte des relations sociales et bien souvent la relégation en dehors de la société.

Marianne Grimaud prend le contre-pied des articles précédents en nous narrant deux vieillesseuses heureuses s'ouvrant sur une très belle relation.

Faut-il s'obstiner à prolonger son existence ? Une interview d'Ezéchiél Emanuel questionne le désir de prolonger sa vie au-delà de 75 ans.

Jean-François Saint-Bastien clôt le dossier en parlant de l'écoute à l'épreuve des années. Pour lui, les écoutants les plus âgés apportent une perspective très riche. Il voit aussi dans l'expérience de nombreuses années d'écoute une occasion de maturation, de bonification de notre oreille.

En dehors du dossier Yvonne Bellocq, de l'association JAMALV, parle de la présence auprès des personnes en fin de vie, Françoise Richard, de l'association AMALV, parle de la maltraitance des personnes âgées.

Michel LAURENS

La vieillesse, un mythe ?

Claudine CHEVALLIER

En premier lieu, il convient de différencier le vieillir de la vieillesse. Comme tout être vivant, l'homme dès la naissance porte en germe son devenir, cette puissance d'agir faisant de lui un être temporel. Ainsi chacun s'inscrit biologiquement dans une durée limitée que, seuls l'accident ou la décision d'en finir, abrègent inopinément. Vieillir correspondrait à ce déploiement de potentialités avec ses métamorphoses continues, en sourdine, cela jusqu'à extinction. Pascal Quignard va jusqu'à qualifier « d'invieillissable », cette vague qui nous porte à vivre. Qu'en est-il alors plus précisément de la vieillesse ? Quels critères pour définir ce moment où elle serait appréhendée comme telle ? Et si la vieillesse était un mythe ?

Si la vieillesse signifie non plus un mouvement vers la finitude mais un état figeant l'homme dans une sorte « d'atemporalité » ou « hors temporalité » n'est-ce pas contredire cette tendance à persévérer en son être, ce que Spinoza nomme « conatus » ? En effet, même si l'élan vital au cours de la vie a ses ralentissements et ses excès, il ne connaît aucune pause. Nous ne cessons de devenir en espérant : « on n'est jamais tellement vieux qu'on ne puisse espérer sans présomption encore un jour ».¹

Mot fourre-tout qui recouvre bien des sens et des disparités, la vieillesse désignerait la dernière étape d'un de ces artificiels et successifs découpages dans le temps d'une existence. Dans l'incapacité réelle de discerner des repères et des critères précis et ce, quels que soient les tronçons effectués, nous n'en finissons pas de subdiviser ces derniers en de nouvelles petites tranches. Pour ce qui concerne cet « état » de vieillesse, pensons à ces appellations récemment apparues dans notre modernité, à savoir : baby boomer, senior, vétéran, troisième, quatrième et même cinquième âge ! Nous sommes bien loin des classiques représentations artistiques mettant en scène les trois âges de la vie : l'enfant,

l'adulte, le vieillard... Mais l'âge n'est qu'un des marqueurs externes quantifiant la durée de vie et relevant du constructivisme socio-économique, porteur de nouvelles discriminations tel l'âgisme.

S'apparentant de prime abord à une césure nette, la retraite pourrait constituer un critère objectif de la vieillesse par ce retrait de l'activité rémunérée. Cependant, dans certaines de nos sociétés contemporaines, elle n'est plus vécue comme un hors champ social ou un repos bien mérité. Bien au contraire, c'est la chance pour beaucoup de pratiquer des activités choisies dans un temps non plus subi mais libéré des contraintes professionnelles surtout lorsqu'elles ont été vécues ainsi.

Alors serait-ce le regard de l'autre qui nous renverrait à cette soi-disant vieillesse ? Il faudrait affiner cela en analysant de quel regard il est question : celui d'un homme sur une femme du même âge, d'un jeune sur un plus âgé considéré comme un « has been ». Mais le regard extérieur de l'autre sur nous et celui intérieur sur soi ne coïncident jamais. Cela a été magnifiquement analysé et décrit par Proust, lorsqu'après des années revenant dans le salon des Guermantes, la duchesse le traitant de « vieil ami », le laisse perplexe devant l'adjectif « vieil » qu'il trouve exagéré.²

Les lentes métamorphoses opérées sur soi ne peuvent s'objectiver, sauf à comparer les photos prises à des époques éloignées. Nous ne nous voyons pas vraiment vieillir et nous ne nous considérons plus comme ces « vieux » de jadis. C'est qu'en réalité, le vieillir s'appréhende subjectivement. Ainsi chacun modèle son vieillir à sa guise. En nous propulsant dans le futur restant, même bref, nous repoussons la vieillesse aux ultimes confins. Combien de productions exceptionnelles accomplies bien après 90 ans ! Citons parmi tant d'autres, celles d'Edgar Morin, de Victor Hugo, Nathalie Sarraute, Marc Chagall, John Goodenough, Prix Nobel de chimie à 97 ans. Mais quelles que soient la nature



Crédit photo : Pixabay

et la possibilité de réalisation de nos projets, des plus infimes aux plus ambitieux, nous continuons à nous déployer sous de multiples aspects. La pensée, le rêve, l'imagination, la contemplation, la relation à l'autre sont des moteurs qui surpassent de très loin la maladie, la mobilité physique amoindrie. Elle prouve que la puissance de vie sans discontinuité perdure. Laissons à Victor Hugo le soin de l'exprimer : « Mon corps décline, ma pensée croît. Sous ma vieillesse, il y a une éclosion. Je me sens monter dans l'aurore inconnue. Je suis adolescent pour l'infini... ».³

La vieillesse serait-elle alors ce moment final où, abdiquant avenir et anticipation, sentant que tout est joué pour nous, nous regardons dans le rétroviseur du temps en nous réfugiant dans le passé ? Mais ce serait ignorer la jouissance, aussi douloureuse soit-elle, à faire renaître son passé, voire à le réinventer afin de l'inscrire dans un présent habité de vies disparues, renaissantes. Le plaisir de le raconter, de le partager, de le transmettre fait de chacun passeur de mémoire(s), prolongeant par l'autre, le temps circonscrit

de sa vie. Cela sous-entend combien les échanges et les liens sont essentiels. Essentiels et vitaux afin que le vieillir ne devienne un état de solitude subie sans autre horizon que l'idée de la mort.

Pensée le plus souvent, comme un état de décrépitude, la vieillesse relèverait bien du mythe social avec, en notre modernité, son cortège de qualificatifs péjoratifs, de mépris, d'infantilisation, d'exclusion, d'enfermement. Cette mise à l'écart des aînés, surtout les plus âgés, leur dénie le droit à l'autonomie, le droit d'être écoutés et entendus, le droit d'être sexualisés, la liberté de créer, de plaire, d'aimer ainsi que la considération due à tout un chacun, celle d'avoir sa place d'homme parmi les hommes. Faisons bon accueil à notre vieillir et à celui d'autrui, aimons-le, car : « la vieillesse est pleine de douceurs pour qui sait en user ».⁴ ●

¹et ⁴. Sénèque, Lettres à Lucilius. Lettre XII. Tome 4, livres 14 à 18, collection Budé

². Proust Marcel, A la recherche du temps perdu, Pléiade IV, p. 506

³. Hugo Victor, Œuvres complètes, Correspondance, Tome III, à Auguste Vacquerie, le 7 janvier 1869

Quelques chiffres sur la vieillesse

Michel LAURENS

Le vieillissement est aussi un phénomène démographique.

De plus en plus de personnes âgées

L'augmentation générale de l'espérance de vie depuis plusieurs siècles entraîne une augmentation de la part des personnes les plus âgées dans la population. Le tableau ci-dessous illustre ce fait pour la France depuis 1901.

France	1901	1931	1962	1991	2021
Population totale	38.485.925	41.257.234	46.422.000	56.840.661	65.450.219
65 ans et +	3.254.132	3.945.931	5.469.528	8.038.615	13.672.138
Part des 65 ans et +	8,5%	9,6%	11,8%	14,1%	20,9%
100 ans et +	100	241	1.131	3.828	24.141
1 centenaire pour	384.859	171.192	41.045	14.848	2.711

De 1901 à 2021 la population de la France a augmenté de 70%, la part des 65 ans et plus a été multipliée par 4,2 et celle des centenaires par 241. En 1901 il y avait un centenaire pour 385.000 habitants, en 2021 c'est un centenaire pour 2.700 habitants.

Qui perdent leurs contemporains

Chaque année qui passe nous perdons un certain nombre de nos contemporains, ceux qui sont nés la même année que nous. Cette perte s'accélère d'année en année. Ainsi :

- À 70 ans nous avons perdu 16% de nos contemporains et nous perdons chaque année 1,5% de ceux qui ont survécu
- À 80 ans : 33 % de pertes ; 3,6% des survivants
- À 90 ans : 67% de contemporains en moins ; 13% des survivants
- À 100 ans nous avons perdu 97% de nos contemporains et nous perdons chaque année 35% de ceux qui ont survécu.

Et deviennent dépendantes

La dépendance n'est pas suivie par l'état civil, on ne dispose donc pas de statistiques aussi précises que les précédentes pour la mesurer. Une étude de la DRESS (Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques) de 2021 utilise comme indicateur de la dépendance le recours à l'APA, Allocation Personnalisée d'Autonomie.

Fin 2019 une personne de 60 ans avait une espérance de vie de 25,6 années dont 2,4 passées en tant qu'allocataire de l'APA. Cette espérance étant calculée en prenant en compte des personnes qui n'en bénéficient jamais, celles qui en bénéficient le font pour une durée plus longue.

Une personne de 60 ans peut ainsi s'attendre à être dépendante pendant 10% environ de la durée lui restant à vivre. Cette proportion tend à diminuer ces dernières années. ●

La solitude

Martine QUENTRIC

Selon nos statistiques, bien des solitudes viennent s'épancher sur le fil d'S.O.S Amitié !

La solitude peut être aidante et source de libération quand elle est choisie pour prendre le temps de réfléchir, d'agir, de se reposer, de se retrouver...

Elle peut aussi être le « refuge-prison » de personnes effrayées par autrui ou la frénésie du monde.

Ceux qui appellent S.O.S Amitié, sont généralement condamnés à la solitude par la maladie, l'éloignement géographique, la désertion des amis et de la famille, le manque de transports ou de moyens économiques, et « très-trop » souvent, par le grand âge.

La retraite sonne la fin de relations, plaisantes ou pas, mais régulières. Le rôle social disparaît. Si le retraité vit seul, il se retrouve en tête à tête avec lui-même, et s'il n'a jamais ou rarement entretenu un rapport intérieur bienveillant, il peut se sentir mal à l'aise.

Ceux qui ont une passion peu assouvie à cause du travail, y investissent enfin leur temps. Mais le corps vieillit et peut finir par empêcher de vivre cela aussi.

La vieillesse arrive quand on ne fait plus de projet, et s'enracine dans la solitude qui suscite une tristesse, un « à quoi bon ? ».

Les contemporains, famille et amis, sont absents, eux-mêmes invalidés, ou décédés. Avec qui partager des souvenirs, des références culturelles ? Avec les plus jeunes, même une plaisanterie peut tomber à plat faute de références communes !

Les plus anciens sont en majorités des femmes, veuves, célibataires, ou divorcées.

Certes il peut y avoir de la tendresse, mais elle est manifestée combien de fois par an ? Souvent l'ancien n'est plus un proche mais « une charge » ...

Bien des familles vivent loin pour le travail, les études. Et chacun passe un temps non négligeable à discourir avec des « amis » virtuels sur les réseaux que l'on dit sociaux, sans penser à utiliser le même téléphone pour parler vraiment à un proche.

Selon France Info, une étude récente menée par la Fondation de France, estime que près de 15 % de la population, soit environ 9 millions de personnes, disent ressentir un manque affectif chronique.

Les anciens en EHPAD ont perdu leurs repères (lieu, décor, objets familiers), ils créent peu de liens avec les autres pensionnaires du lieu, malades ou aussi déboussolés qu'eux. En ce lieu « habité », ils sont happés par une solitude, un sentiment de vide, d'abandon, d'inutilité de leur vie, induisant de la dépression ou des problèmes somatiques qui les empêchent de rejoindre les lieux partagés, éloignant ainsi les personnes susceptibles d'être rencontrées.

Quand des anciens appellent S.O.S Amitié, c'est, soit pour se plaindre de leurs douleurs ou de leur solitude, soit juste pour enfin parler avec quelqu'un qui veut bien leur consacrer un temps, qui les écoute vraiment.

Par chance, nous sommes là ! Mais combien d'appels ne peuvent pas être pris car nous sommes nombreux, certes, mais pas assez... ●



Crédit photo : Pixabay

La Vieillesse heureuse La vieillesse peut aussi apporter de belles rencontres

Marianne GRIMAUD

« Plus la mort est proche plus je suis vivante et plus j'ai le goût de profiter de chaque instant qui me reste à vivre, ne serait-ce que pour apporter aux autres l'image d'une vieillesse heureuse ». Janette BERTRAND

Isabel

Isabel est née en 1893 à Almeria, petite ville au Sud de l'Espagne. De sa jeunesse elle parle peu : elle a deux frères Rafael et Evariste. Tous deux sont bergers et passent le plus clair de leur temps dans la montagne. Elle ne parle jamais de son père, en revanche elle nourrit un amour immodéré pour sa « pobre mama » qui vivra avec elle. Isabel la soignera avec les rares moyens qu'elle a et ne l'abandonnera jamais. Encore enfant, elle aidera sa mère qui n'a aucune ressource en allant faire la lessive chez les riches. À l'âge de sept ans, en plein hiver, elle sera au lavoir. Quand elle évoque son enfance Isabel ne se plaint pas. « C'est la vie » dit-elle.

La voilà adulte. Le hasard la met en présence d'un beau garçon ; c'est l'amour. Ils se marient et leur naît une petite fille : Pilar. C'est le temps du bonheur. Son époux est ferronnier du roi. Pilar grandit et soudain, tandis qu'un certain Franco arrive au pouvoir, c'est le drame : son époux âgé de trente-sept ans meurt subitement. Isabel se retrouve seule avec Pilar qui n'a que trois ans. Il lui faut continuer quand même. Recommenceront les lessives... Isabel a peur, il lui faut protéger Pilar et fuir.

Seule solution : épouser « el Francès ». Ce qu'elle fait. Elle arrive en France, Pilar a sept ans. Son mari se révélera vite être paresseux, joueur et coureur de jupons. Retour des lessives.

Sous son aspect fragile, Isabel cache un caractère déterminé et, chose rarissime en 1948, elle quitte son mari sans se retourner et va vivre chez Pilar qui lui donnera deux petites-filles. Et c'est là que commencera son « âge d'or ».

Mai 1968 la ravit : enfin les femmes vont pouvoir choisir leur vie, vive la contraception. Vivre ensemble avant le mariage ? Oui clame Isabel, ainsi on pourra se libérer de la tutelle d'un homme. Elle revendique son droit de vote, va seule au cinéma. Son film préféré ? Les Liaisons Dangereuses dont elle dira dans son Français mâtiné d'Espagnol « Y font l'amor ? Ma tout el mundo fa l'amor ». N'oublions pas qu'Isabel a soixante-quinze ans mais elle redouble d'énergie, donne son avis sur tout : groupie de Julien Lepers « élégant, instruit », elle regrettera toujours le général De Gaulle. Elle fêtera ses cent ans en faisant la Une des journaux et déclarera au maire de la ville venu l'honorer qu'elle prendrait bien « un petit pastis ».

Isabel est née trop tôt. Elle a été une pionnière. Dans le début de l'émancipation des femmes, et malgré ses épreuves, elle a fait de sa vieillesse une ère heureuse.



Crédit photo : Pixabay

Laurent

Je suis né en 1893 à Barrême, petit village des Basses-Alpes. Mes parents m'ont appelé Laurent. La vie est rude l'hiver pour nous les paysans, levés dès l'aube afin de s'occuper des bêtes, scier le bois, semer pour récolter.

Les jours, les années se succèdent, tous pareils. J'ai de bons parents, mes frères et sœurs ainsi que moi-même, mangeons à notre faim, mais ils n'auront jamais un mot de tendresse. Leur credo : un garçon ne pleure pas.

1914, la guerre est déclarée ; je suis mobilisé et participe à la bataille des Dardanelles. J'ai vu mourir mes camarades, 10 000 Français laisseront leur vie. Un homme ne pleure pas.

Rentré chez moi je me marie avec Augustine qui me donnera huit enfants. Je travaille dans une usine de savon, l'argent manque souvent à la maison mais la vie continue. Je suis intransigeant avec mes enfants et leur apprend à se satisfaire du peu qu'ils ont.

Mais elle revient la guerre. Mon fils aîné Laurent part dans le maquis, il y restera trois ans. Je lui ai appris le sens du devoir. 1944 il revient, la France est libérée Son camion sautera sur une mine. Ma femme mourra de chagrin. Pour m'aider à faire vivre les miens on met à ma disposition un "jardin des familles". Dès ma sortie de l'usine je vais le cultiver, l'arroser. Plus tard mes enfants se marient.

Je prends une retraite bien méritée. Je vais enfin voir la vie autrement. C'est mal connaître mon destin : une opération ratée me laisse aveugle : Je suis une "canne blanche". À ce moment-là tout va changer : une belle-fille adorable, proche de moi me donne un superbe petit-fils ; ce n'est pas le premier mais je le chéris. Je vais habiter près de chez eux, mes dimanches ne sont plus ceux d'un vieil homme isolé, je redécouvre le plaisir d'aller déjeuner au restaurant, ma belle-fille choisit mes vêtements, m'accompagne partout.

J'ai une véritable existence, j'entends babiller mon petit-fils et même si je ne le vois pas je le connais par cœur. Je partage leurs vacances, j'apprends à mon petit-fils à cueillir les limaçons sur les fenouils. Il me tire la moustache et nous rions. Je ris. À 90 ans je réapprends le rire. Je vais avec eux à l'opéra, les voix me fascinent. Je suis heureux. J'aime la vie.

Par un beau dimanche je suis invitée chez les parents de ma belle-fille. Je sais que sa mère vit avec eux.

La mère de ma belle-fille s'appelle Pilar et sa mère Isabel Isabel et moi avons 3 jours d'écart. Une complicité s'établira entre nous. Nous sommes heureux. ●

Vivons-nous trop longtemps ?

Anton Vos, journaliste au Temps (Suisse) et au service communication de l'Université de Genève, interroge Ezéchiél Emanuel, bioéthicien américain, qui a décidé de renoncer à toute action médicale visant à prolonger sa vie au-delà de 75 ans. Extraits.

Quand et comment mourir ? C'est cette question fondamentale que l'oncologue et philosophe américain Ezekiel Emanuel a décidé de traiter de façon provocante dans un article paru dans la revue *The Atlantic* sous le titre « Why I hope to die at 75 » (Pourquoi j'espère mourir à 75 ans).

Anton Vos : Lorsque vous aurez 75 ans, que ferez-vous pour préserver votre santé ?

Ézéchiél Emanuel : À partir de cet âge, je refuserai les médications, les interventions et examens médicaux dont l'objectif consisterait à prolonger ma vie. Je continuerai à accepter des traitements visant à réduire d'éventuelles souffrances, mais c'est tout. Concrètement, si je brise ma hanche, j'accepterai qu'on me la répare. En revanche, en cas de cancer, je ne prendrai pas de chimiothérapie et si j'attrape une pneumonie, je déclinerais les antibiotiques. Quand j'étais interne à l'hôpital, j'ai passé beaucoup de temps à maintenir en vie à coups d'antibiotiques de vieilles personnes ayant contracté cette maladie. Je ne souhaite pas vivre la même chose.

A.V. : Êtes-vous conscient que ce choix peut choquer alors que beaucoup d'efforts sont déployés pour prolonger la vie ?

E.E. : Il s'agit d'une question existentielle. Veut-on vivre plus longtemps ou veut-on vivre mieux ? Si le choix est posé de cette manière, je suppose que la plupart des gens opteront, comme moi, pour la seconde possibilité, à savoir plus de qualité de vie plutôt que plus de quantité de vie. Pourtant, aux États-Unis, et probablement aussi dans les autres pays occidentaux, l'allongement continu de l'espérance de vie (qui dépasse désormais les 80 ans) est perçu comme une

bonne chose. Il existe dans mon pays un spécimen assez répandu que j'appelle l'« Américain immortel ». Il a plus de 65 ans, prend des pilules et de la nourriture anti-âge tous les jours et fait de l'exercice physique sans fin. Il tente à tout prix de correspondre à l'image que l'on diffuse dans la presse à travers des articles sur les personnes âgées en pleine forme et très actives ou encore des publicités de l'Association américaine des retraités qui vante les bénéfices d'une vie longue et pleine de loisirs. On trouve des livres (des best-sellers) qui promettent des recettes pour vivre jusqu'à 110 ans. Vivre le plus longtemps possible est devenu une obsession, une idéologie contre laquelle je me bats. Car ces images idéalisées de la vieillesse ne correspondent pas à la réalité. En fait, plus on vieillit, moins on a de chances de vivre une vie de qualité.

A.V. : Qu'est-ce qu'une vie de qualité ?

E.E. : Il s'agit d'une vie qui a du sens. Selon moi, cela nécessite au moins trois ingrédients de base : un travail satisfaisant, des relations sociales ainsi qu'une certaine dose de loisirs. Ces derniers ne sont pas indispensables, mais ils rendent la vie plus riche. Seulement, pour rassembler ces trois ingrédients, il faut disposer d'un minimum de capacités physiques et mentales. La vieillesse se caractérise malheureusement par l'apparition et/ou l'aggravation d'infirmités de toutes sortes : perte de la mobilité et des facultés mentales, augmentation du nombre de cas de démence et de la morbidité, chute de la créativité. Et c'est précisément autour de 75 ans, en moyenne, que la situation se dégrade sur tous ces fronts en même temps.

Propos recueillis par Anton Vos, publiés dans la revue Campus, extrait publié avec l'aimable autorisation de l'auteur. ●

L'oreille du temps : être écoutant à l'épreuve des années

Jean-François SAINT-BASTIEN

Vieillir à S.O.S Amitié, cela arrive sans qu'on s'en rende compte. On débute forts du désir d'aider, de la curiosité de l'autre, du goût de la relation humaine. Et puis, au fil des écoutes et des années qui passent, on réalise qu'on fait partie des anciens du poste. Vieillir à l'écoute, c'est mettre un parcours riche d'enseignements au bénéfice du collectif même si notre démographie multiplie les chevelures blanches. Réalité silencieuse, que représente aujourd'hui « vieillir à l'écoute » ?

Être ancien dans l'association, être ancien dans l'écoute, loin d'être une fragilité, cela peut aussi devenir une richesse collective. Les anciens sont témoins de l'évolution de la société dont celle du monde associatif, de celle aussi de S.O.S Amitié et des pratiques de l'écoute. Avec ce bagage, ils peuvent nourrir la réflexion et la compréhension de ce que représente l'écoute, du téléphone aux messages écrits et bientôt aux outils intégralement numériques. Leur expérience de ces mutations, parfois vécues avec surprise, parfois avec difficulté, peuvent éclairer la pratique et la culture de l'écoute des nouveaux écoutants.

L'écoute, un art qui se bonifie avec le temps

On pourrait s'interroger sur le risque de routine, d'usure au fil du temps. Pourtant, l'expérience permet d'affiner sa pratique, d'acquérir une capacité accrue d'accueil de la parole de l'appelant sans jugement. Peut-être forts d'une plus grande disponibilité intérieure, les écoutants âgés ont appris à maîtriser le silence, à mieux savoir quand se taire pour laisser la place à l'appelant. La maturité offre aussi une posture plus stable, notamment vis-à-vis des situations éprouvantes que les anciens peuvent aborder avec plus de sérénité, sans se laisser submerger par les émotions de l'appelant. Pouvoir en témoigner lors des partages et des formations, c'est indéniablement un apport bénéfique pour les autres écoutants.

Être ancien, c'est peut-être aussi pouvoir inspirer davantage confiance aux appelants. Une voix posée, un rythme plus lent, une éventuelle plus grande patience peuvent contribuer à proposer un repère rassurant à l'appelant, une image protectrice et installer un climat d'échange plus authentique. Bien sûr, cette confiance repose sur la compétence, la formation continue, la



Crédit photo : Pixabay

DOSSIER

capacité de l'ancien à rester curieux, ouvert, mais vigilant aussi, même si les chausse-trappes de l'écoute lui sont connues. L'âge et l'expérience ne sont pas un obstacle mais une ressource dans la relation d'aide proposée par S.O.S Amitié. Ce rapport évolutif au temps peut se manifester par un certain ralentissement, par le fait de prendre plus de temps pour comprendre, pour accompagner. Mais ce tempo plus lent, loin d'être un défaut, peut favoriser une écoute plus en profondeur, une contribution aux partages et à la formation intéressante.

L'oreille vieillit-elle ?

Pourtant, vieillir à l'écoute, est-ce à dire que l'oreille vieillit physiquement ? Avancer en âge, c'est aussi pouvoir rencontrer des limites cognitives légères comme physiques. Fatigue plus rapide en fin de plage d'écoute, concentration plus difficile lors d'appels longs, acuité auditive ou visuelle en baisse et adaptation aux nouvelles technologies plus complexe. Pour chacun, c'est savoir poser un regard lucide sur l'évolution de ses capacités et savoir dire « j'arrête là pour aujourd'hui » pour préserver sa qualité d'écoute. Cela souligne une nécessaire attention bienveillante du collectif mais pas uniquement envers les anciens. C'est surtout

être capable de prendre soin les uns des autres au sein de son poste.

Vieillir à l'écoute, c'est encore s'adapter aux changements de la société. Langage des plus jeunes, nouveaux référentiels LGBTQIA+, cyber harcèlement, et autres formes de harcèlement, évolution des troubles psychiques qu'évoquent plus facilement des écoutants touchés, solitude numérique d'appelants, autant de réalités parfois déstabilisantes pour des écoutants plus âgés. Bien sûr, loin d'être dépassés, beaucoup d'anciens continuent à s'adapter, à oser dire qu'ils ne connaissent pas tel terme, tel sujet et créer ainsi un nouveau pont entre l'appelant, l'objet de son appel et l'écoutant. Ces évolutions, mais elles ne sont évidemment pas réservées aux anciens, appellent des formations continues, des échanges intergénérationnels, des espaces pour décoder ces nouveaux enjeux. C'est là que le collectif joue encore un rôle fondamental.

Un effet miroir

Vieillir à l'écoute, c'est aussi entrer parfois en résonance avec son propre vécu : les détresses du sujet âgé, ses deuils, le sens de sa vie et de sa fin de vie, etc. Cette résonance n'est ni bonne ni mauvaise :



Crédit photo : Pixabay

elle est. Si elles peuvent être dérangeantes pour certains, ces écoutes peuvent aussi devenir un chemin intérieur fécond qui peut offrir une compréhension accrue de ce qu'évoque l'appelant et ainsi permettre une écoute mieux informée. Ici, on pourrait parler de solidarité générationnelle où, lors de certaines écoutes, la parole de l'ancien peut être éclairante pour ses pairs appelants.

Parfois, l'écouter vieillissant peut être confronté à une ambivalence complexe à gérer. À l'aune de ses trajectoires de vie, il peut être plus compliqué de continuer à écouter quand la fatigue, la démotivation ou la « moins motivation » s'installe. Certes, nous pouvons tous traverser des moments de doute. Mais la force renouvelée de notre engagement, ce vieillissement actif permet de garder du sens, des liens, un sentiment d'utilité au retentissement différent chez le jeune écoutant et chez l'écouter ancien, âgé.

L'écouter de longue date apprend finalement que chaque appel le façonne, le confronte à ses propres failles. En vieillissant, cette porosité devient plus sensible et permet d'écouter depuis sa propre fragilité avec un regard plus humain, plus ajusté aussi.

Bien sûr, les acquis de l'expérience et de l'âge favorisent une évolution des responsabilités d'un écoutant vieillissant au sein de nos postes. Au-delà des fonctions administratives, l'âge d'or peut ouvrir une voie et une voix pertinente pour la transmission et le compagnonnage. Avec l'expérience, les plus anciens ont une légitimité à devenir référents, formateurs, tuteurs des nouveaux écoutants. C'est reconnaître dans nos associations, le creuset de sagesse que le vieillissement peut offrir au collectif. Ce peut être rencontrer une autre approche de l'écoute : savoir écouter plus en finesse les nouveaux écoutants dans leurs fragilités.

La parole de notre référence

Carl Rogers, fondateur de l'écoute éponyme que nous utilisons, évoquait lui aussi son écoute en vieillissant. Dans *Le développement de la personne*, (InterEdition, 1968, 2005) il analyse l'évolution de sa posture plus fluide, moins technique. Pour lui, le vieillissement oriente son écoute vers une forme plus intuitive et dépouillée.

D'autres auteurs ont aussi évoqué comment le temps affecte leur réflexion. Françoise Dolto, pédiatre et psychanalyste, devenue âgée et figure de l'écoute des plus vulnérables soulignait que l'écoute n'est pas une technique mais un acte de foi dans la parole de l'autre.

La philosophe Simone Weil analyse que lorsqu'on écoute depuis des années, l'attention devient un art intérieur. Avec l'âge, l'écouter peut développer une capacité à laisser une place entière à la parole de l'autre, telle qu'elle arrive, sans forcément vouloir la comprendre mais juste l'accueillir, l'honorer.

L'oreille vieillissante, elle tient la ligne du cœur

Être écoutant depuis de nombreuses années, c'est avoir laissé le temps façonner notre oreille, notre cœur aussi. Avec l'âge, vient parfois une présence plus calme, une parole plus rare mais plus juste, une écoute moins technique mais plus intérieure, plus dépouillée. L'ancien, au poste, devient à sa manière, un repère, un compagnon de partage des expériences. Il a traversé des appels complexes, des nuits, des doutes et son engagement ferme devient une sorte de témoignage qui, s'il est partagé, peut éclairer la pratique des plus novices.

Mais le temps use aussi le corps et l'esprit. La concentration faiblit, la mémoire immédiate s'altère, certaines souffrances résonnent avec celles de l'appelant. Et il y a un paradoxe fécond : avec le temps, l'écoute perd en technicité mais gagne en profondeur. Techniquement moins performante peut-être, mais plus habitée.

Demain, il faudra penser cette présence précieuse des écoutants âgés. Encourager le compagnonnage, valoriser les parcours longs, offrir des ajustements (rythme, horaires, accompagnement, ...) pour que chacun, quel que soit son âge, puisse rester écoutant sans s'épuiser, sans tricher, sans se trahir.

Vieillir à S.O.S Amitié, c'est peut-être devenir une oreille patiente à l'écoute et au bord du monde, une oreille et une voix qui sait que l'essentiel c'est de rester présent jusqu'au bout du fil. ●

Voltaire



Par : [Coyau](#) / [Wikimedia Commons](#) / CC BY-SA 3.0

Erigée pour la première fois du vivant d'un auteur, cette statue de Voltaire réalisée par Jean-Baptiste Pigalle en 1776, fut jugée si scandaleuse par certains souscripteurs qu'elle ne fut pas rendue publique. Offerte alors à Voltaire, elle rejoint le musée du Louvre à la fin du XX^{ème}. L'objet du scandale ? Contrairement aux principes du beau idéal et des nus antiques, Pigalle a audacieusement choisi une représentation quasi-anatomique du corps décharné du septuagénaire. Mais rééquilibrant cet aspect réaliste, la tête, esquissée lors de poses au domaine de Ferney, témoigne de la vivace et noble intelligence du philosophe. Les différents attributs tels le rouleau, la plume, les masques, le poignard, la lyre, la couronne de lauriers soulignent les multiples facettes de ce génie intemporel dont les réalisations et les idées transcendent la déchéance et la mort de l'enveloppe charnelle. Contrairement à la représentation plus convenue du Voltaire assis de 1781 de Jean-Baptiste Houdon, elle témoigne d'une double liberté : celle du sculpteur comme celle de Voltaire.

Voltaire et la vieillesse

Quelques mots de Voltaire sur « l'âge » ...

Martine QUENTRIC

Une vieille à sa toilette est comparée à Janus ; un visage vieux, un visage jeune.

Je trouve que la vieillesse rend l'amitié bien nécessaire ; elle est la consolation de nos misères et l'appui de notre faiblesse.

L'âge mûr est le plus beau de tous ; On est assez vieux pour reconnaître ses erreurs passées, mais encore assez jeune pour en commettre de nouvelles.

Dans ta jeunesse fais l'amour, et ton salut dans ta vieillesse.

Il n'y a rien de plus ridicule qu'un médecin qui ne meurt pas de vieillesse.

Le monde ressemble à une vieille coquette qui déguise son âge.

Plus on vieillit, plus il faut s'occuper. Il vaut mieux mourir que de traîner dans l'oisiveté une vieillesse insipide. Travailler c'est vivre.

Qui n'a pas l'esprit de son âge, de tout âge a tout le malheur. ●

Le langage des Oiseaux

Le langage des oiseaux ou, selon une autre traduction, La conférence des oiseaux, est un long poème allégorique écrit en persan. Expliquant qu'ils n'ont aucun roi pour les guider, la huppe fasciée propose à tous les autres oiseaux de partir en quête de son propre roi.

Faucon, rossignol, canard, etc. font part des raisons de leur refus ou de leurs objections. Le dernier interlocuteur demande plus de précisions sur ce voyage. Dans cet extrait, la huppe fasciée décrit la troisième des sept vallées qu'ils auront à parcourir pour atteindre leur roi, le Simorgh (nom signifiant trente oiseaux comme le nombre des seuls rescapés d'un effrayant périple).

« Lorsqu'on a franchi, les deux premières vallées, on aperçoit celle de la connaissance, qui n'a ni commencement ni fin. Qui ne serait découragé par la longueur du chemin qu'il faut faire à travers cette vallée ? Là, en effet, il n'y a pas de route tracée, aucun chemin n'est pareil à celui-là. Mais autre est le voyageur temporel, autre le voyageur spirituel. L'âme progresse en perfection, tandis que le corps décline dans l'imperfection. Or, la vision spirituelle ne se manifeste aux créatures que dans les limites de leurs forces respectives. (...) La marche de chaque individu est relative à l'excellence qu'il a pu acquérir, et il ne s'approchera du but qu'en raison de sa préparation. Si un moucheron volait de toute sa force, pourrait-il jamais égaler la rapidité du vent ? Puisqu'il y a donc différentes manières de parcourir un espace, chaque oiseau ne peut voler de même. Dans cette vallée, la connaissance spirituelle a différentes faces. Lorsque le soleil de la connaissance brille à la voûte de ce chemin, qu'on ne saurait convenablement décrire, chacun en est éclairé selon sa disposition, et il trouve le rang qui lui est assigné dans la vérité... »

Joseph HÉLIODORE GARCIN DE TASSY (1794 - 1878) La Poésie philosophique et religieuse chez les Persans, chez Benjamin Duprat, libraire de l'Institut, 1864 p. 63 d'après le Mantic Uttair ou le Langage des Oiseaux de Farid-Uddin-Attar.

Farid-ud-Din ATTÂRD (1140 - 1230) est, avec Rûmi et Saadi, l'un des plus grands poètes mystiques du soufisme.

Et si on parlait de la maltraitance des personnes âgées ?

Françoise RICHARD

L'association ALMA, centre d'écoute de personnes âgées victimes de maltraitance.

Convaincue que même à l'âge de la vieillesse un homme, une femme demeurent des personnes ayant toute leur place dans la société, devant être respectées jusqu'au bout, j'ai exercé une grande partie de ma carrière de soignante en Gériatrie et en soins palliatifs. À la retraite, je me suis engagée à l'association Alma 54 antenne du 3977, centre d'écoute conseil pour venir en aide aux personnes âgées ou des personnes en situation de handicap victimes de maltraitements. J'en assure à présent la présidence. À la reprise du centre d'écoute de la Moselle, l'association est devenue Alma 54-57.

Vieillir pourrait être une chance et pourtant certaines personnes âgées connaissent des fins de vie peu enviables... Elles sont maltraitées !

On enregistre 263 dossiers en 2024 pour les départements 54 et 57.

Notre rôle de bénévoles formés à l'écoute et à la notion de maltraitance est important dans la lutte contre ce fléau : c'est un rôle de médiateurs et d'accompagnants permettant de créer un espace de confiance pour les appelants. Notre écoute est attentive, sans jugement, facilitant l'expression des souffrances et des besoins spécifiques des personnes vulnérables.

Notre mission est de les orienter vers des structures telles que les CCAS, les services sociaux, le Dispositif d'Appui à la Coordination (DAC), les maisons de justice et du droit, les services de police, le procureur... Nous prenons la main si l'appelant ne peut pas le faire.

Les signalements augmentent. Les situations déraisonnables vécues lors de la pandémie, le scandale ORPEA (2022) relaté dans le livre

« les fossoyeurs » de Victor Castanet font que la parole se libère davantage... 24% de nos appels proviennent de personnes en institution.

Les signalements à domicile et intrafamiliaux représentent 76% des appels. L'intimité du domicile est souvent le lieu de l'impunité. Pourtant le domicile n'est-il pas le lieu où l'on souhaiterait tous finir nos jours... ? Mais lorsque la dépendance s'installe, il est envahi par des professionnels et des proches qui accompagnent la personne devenue vulnérable, tous de bonne foi... Mais, très vite, nous le savons, l'aidant familial ou le professionnel peut devenir maltraitant.

De quelles maltraitements s'agit-il ? Essentiellement de maltraitance psychologique, financière, physique, sexuelle, médicale mais également de négligence passive et de privation de citoyenneté. Les causes de maltraitance sont le plus souvent d'ordre financier, dues à l'addiction, aux relations familiales difficiles. Accompagner des parents âgés est compliqué. Les enfants sont éloignés ou se déchirent.

Certains des appels traduisent une grande souffrance de la personne elle-même, telle cette dame âgée mise sous tutelle qui ne peut plus acheter librement ses gâteaux préférés ! L'entourage souffre aussi, éprouve de la colère. Le temps d'échange avec le 3977 peut permettre d'adoucir une situation difficile à supporter.

Alma-54-57 assure deux permanences de 3 heures par semaine. Les écoutes se font toujours à deux. Écouter, analyser, conseiller sont notre mission principale, suivie d'un travail administratif non négligeable. Nous effectuons aussi des interventions de prévention auprès des lycées professionnels ou d'instituts de formation aux soins. ●

Écouter la vieillesse à S.O.S Amitié entre silence, mémoire et présence

Patricia LIVOIR

Être là tout simplement.

Je ne sais plus qui a dit : « vieillir c'est se défaire doucement du bruit du monde ». Peut-être que je l'ai entendu au fond d'un appel, une parole qui s'est posée là, entre deux silences, sans rien demander.

Je suis écoutante. Je tends l'oreille. Parfois je tends tout mon corps. Certains appellent chaque jour à la même heure, d'autres une seule fois. Il y a des voix qu'on reconnaît. Il y a des histoires qu'on n'oubliera pas. Une dame qui écrit des poèmes, un monsieur qui entend encore la voix de sa femme, une autre qui dit simplement : « ce soir, je n'ai pas pleuré, j'ai une amie au bout du fil ». Ceux qui appellent sont là, à l'autre bout, seuls, isolés, ils parlent de fatigue sans nom, de gestes lents, de souvenirs qui reviennent la nuit. Ce n'est pas toujours empreint de tristesse, mais c'est fragile.

Une dame m'a dit un jour « je ne suis pas encore morte, mais on ne m'entend plus, on ne me voit plus ».

Et puis, elle a parlé pendant une heure, de sa voisine qui ne répond plus, de la main de son mari qui s'est arrêtée un matin, du thé tiède sur la nappe, des oiseaux qui chantent sous sa fenêtre et la font se sentir vivante. C'était minuscule et immense.

Dans ces voix-là, des morceaux de mémoire, des cris, des pleurs, des histoires magnifiques. Il y a surtout ce besoin d'exister encore dans le regard d'un autre, même s'il est invisible, même si c'est seulement une voix au téléphone, une voix qui dit : « je vous entends ».

La vieillesse c'est aussi l'art de tenir avec peu. Un jour, un homme a dit : « je ne sais plus très bien pourquoi je vis, mais je ne sais pas comment mourir ».

Et puis, après un silence, il a ajouté : « c'est peut-être pour ça que je vous appelle, pour que quelque chose me retienne encore ».

Je n'ai pas de réponse à ces phrases-là. Mais je reste. J'essaie de ne pas fuir. D'être-là. D'habiter le temps avec eux. Ils appellent souvent en fin de journée, quand le monde

ralenti, quand le silence règne autour d'eux. Juste une voix qui dit : « je ne vais pas vous déranger longtemps ». Et pourtant, ils restent. Quinze minutes. Parfois une heure. Ils racontent des souvenirs que personne ne leur demande. Des détails d'une journée sans événement. Et toujours cette phrase, glissée au détour : « je n'ai plus grand monde ». Elle est dite sans plainte. Comme un constat, polie, presque gênée. Comme si le fait d'être seul à leur âge, n'était pas une injustice mais une forme de normalité silencieuse.

« Il y a pire que la solitude », disent-ils, « Il y a l'inutilité. Je ne sers plus à rien, je regarde passer le jour comme on attend un train en retard ». Ils ne demandent pas qu'on les plaigne, ils veulent juste qu'on les écoute jusqu'au bout. Entièrement. Même s'ils s'égarerent. Même s'ils radotent. Parce qu'au fond, ce qu'ils cherchent, ce n'est pas seulement une oreille, c'est une trace. Un lieu où leur parole puisse encore exister.

Écouter ces voix-là, c'est se tenir dans un espace particulier, un espace où le temps est suspendu, où la mémoire travaille à sa manière. Ce sont des appels qui ne cherchent pas à alerter mais à se déposer. Et puis il y a les silences. Les respirations longues. Les mots qui s'interrompent. Parfois, ce qui est dit n'est qu'un prétexte. Ce qu'ils veulent, c'est être-là, avec quelqu'un, encore un peu. Une présence fragile mais réelle. Une preuve que tout n'est pas encore éteint. Il m'arrive, en raccrochant, de rester quelques secondes les yeux fermés. Je respire. Je repense à leur voix qui résonne encore en moi, c'est peut-être ce qui les aide à tenir debout, une voix qui répond, même doucement, même à peine. Et dans ce presque rien, il y a toute la vie qui insiste encore. Ce que je retiens de ces échanges, ce ne sont pas les grandes confidences. Ce sont les infimes. Et cette gratitude immense, quand vient la fin de l'appel : « merci d'avoir été là » comme si, pendant quelques minutes, leur vie avait retrouvé un fil. ●

Deux écoutes

Patricia LIVOIR

D'un trop plein d'émotions

« Enfin, cela fait deux jours que j'appelle et j'attends, j'attends de pouvoir parler à un être humain parce qu'une machine ne vous répond pas, elle enregistre, elle vous donne à voir mais elle n'a rien d'humain. Ce que je voulais vous dire, je ne peux plus le retenir, c'est trop fort, violent même. Il faut que je le dise à quelqu'un. »

Il parle des réseaux sociaux, de la haine, de ceux qu'on disloque et qui n'ont rien demandé. C'est une parole sans respiration, un déversement de ce qui est dit dans le monde mais non pas du monde tel qu'il est. Aucun silence, aucun temps donné à la réflexion en soi et à l'altérité, un soliloque. Ma parole, elle n'est pas autorisée, il s'agit juste d'être d'accord avec ces flots de mots et d'émotions qui ne cessent de l'envahir et de provoquer des turbulences intérieures qui le mettent au bord de l'abîme. Quel mot pourrait nous relier ? Pour lui, il s'agit plus de vaincre que de comprendre, la parole est réduite à sa force d'impact. Mon silence absorbe le trop plein d'émotion et finit par le dissoudre.

« Vous comprenez madame, ce que je dis, c'est la vérité. »

Ce qui est dit c'est ce qui déborde au travers des émotions. Un ressenti mais quelle pensée ?

Une minute de silence finalement. Peut-être le temps pour prendre conscience que la parole est un lieu de rencontre avant tout avec soi-même et l'altérité.

Peut-être que ce silence est le début de quelque chose.

« C'est la vérité vous savez. »

« Je ne sais pas ce qu'est la vérité car la vie est mouvement et est contradictoire. »

Un silence à nouveau puis sa voix plus faible moins assurée : « si c'est la vérité. » Mais le

silence qui suivit était un silence plein d'interrogations qui a duré quelques secondes.

« Merci d'avoir été là pour m'écouter. »

C'était une voix plus claire. Plus posée. Desserrer l'angoisse ce peut-être aussi rassembler ce qui n'est pas dit pour le dire enfin par un mot ou par le silence.

D'une solitude

« Vous savez madame, il y a cette cruauté - la pire que je connaisse - c'est la solitude. Pas la pauvreté, pas la fatigue. La vraie misère c'est d'être seul et isolé. »

Il vit seul à la campagne. Sa télévision est en panne depuis quinze jours. La radio aussi. Il regarde le silence s'installer. Il ne se plaint pas. Il dit les choses avec cette voix des jours longs, sans détour.

« Ah vous savez, ce que j'aimerais le soir, c'est parler à quelqu'un. De rien. Du dîner. De demain. Mais ça, ce n'est pas possible. C'est ça, la belle vie. Et moi vous savez, je suis vieux, je suis un peu bancal et quand vous n'êtes plus utile, vous ne voyez personne. »

Et moi, je l'ai écouté.

Je lui ai dit :

« Non, vous n'êtes pas seul. Quelqu'un vous attend à S.O.S Amitié, même s'il ne vous connaît pas. Il sait que cette souffrance-là existe. Et il vous attend. »

Je pensais à Bernard, ce collègue de S.O.S Amitié, qui prend une nuit par semaine de 20 heures à 6 heures du matin. Il est là. Présent. Silencieux parfois. Mais là.

Et cet homme, qui pensait être seul, ne l'était plus tout à fait. Parce qu'une voix, de l'autre côté, lui avait répondu. Parce que dans la nuit, quelqu'un attendait que le téléphone sonne. Pour lui. ●

Culture

Martine QUENTRIC, Nic DIAMENT, Patricia LIVOIR et Catherine SIMON

Guide des solitudes

Un livre ancien toujours actuel !

Ce livre, publié chez Fayard en 1986, avec le concours de l'ensemble des associations qui composent l'UNASSOL, dont bien sûr S.O.S Amitié, n'a hélas pas pris une ride. Certes quelques chiffres ont un peu changé, mais les causes, les effets demeurent. Déjà on constatait que « plus il y a de réseaux de communication, plus il y a de solitude ». Aujourd'hui des psy s'inquiètent : les jeunes qui vivent les yeux fixés sur un téléphone perdent l'empathie, le sens de la rencontre, et les anciens qui n'ont pas été biberonnés au portable vivent dans un monde où on ne croise plus les regards.

Les associations qui luttent contre la solitude, la souffrance jusqu'au désir de suicide, sont là. N'est-il pas dommage qu'il faille des associations parce que l'humain s'efface ?

Quelques lectures en poche pour la rentrée

Ito Ogawa Le goûter du lion, trad. du japonais par Deborah Pierret-Watanabe, Picquier-poche, 2025

On tombe sous le charme. Le texte plein de douceur, de fluidité et de sensualité devrait, vu le sujet (les dernières semaines d'une jeune femme atteinte d'un cancer incurable), se révéler sinon glauque, du moins plombant. Mais c'est un livre lumineux et paisible tant Shizuku, l'héroïne, jouit avec gratitude de la beauté irréaliste du lieu, l'île aux citrons dans la mer intérieure du Japon, et de la gentillesse profonde des gens qui l'accueillent et l'entourent de bienveillance et de soins adéquats.

Franck Courtès À pied d'œuvre Folio Gallimard, 2025

Franck Courtès abandonne une carrière féconde de photographe pour devenir écrivain. Publié d'emblée chez Gallimard, il est nommé pour des prix, en reçoit un... mais l'écriture, on le sait, ne nourrit pas son homme. Pourtant écrire, c'est cela qu'il veut. Sa femme part aux USA avec leurs deux ados tous trois « furieux de ce choix égoïste », sa mère s'inquiète, sa sœur lui répète « En tout cas, ne viens pas te plaindre ! » Il ne se

plaint jamais. Il vend tout ce qu'il peut vendre, économise sur tout, ... et entreprend de trouver un boulot alimentaire. Sans succès. Il n'a aucune compétence, aucun réseau et surtout il est trop vieux ! Il finit par s'inscrire sur une application dont le principe est simple : « Un client manifeste, via l'application, le besoin d'un service que la Plateforme propose aussitôt à une dizaine de prestataires. Le moins cher emporte la mise, misérable forcément, puisque la concurrence est sans limites. » Suit le récit, mené à vive allure, dans une langue pétillante, avec ce qu'il faut d'ellipses et de portraits finement croqués, des mésaventures de l'auteur en bricoleur de génie, manœuvre, porteur de gravats, arracheur de plantes... C'est raconté avec verve, mais sous la vivacité du récit, pointe l'horreur de l'ubérisation de notre société, de l'esclavage organisé et de la bonne conscience des nantis.

Marie Pavlenko Traverser les montagnes et venir naître ici : roman, Pocket, 2025

Le livre croise l'histoire de deux femmes. Astrid, la Française de 40 ans, a tout perdu lors de l'accident qui a coûté la vie à son compagnon et ses deux fils (je spoile un peu, mais on le sait dès la page 10) et elle décide de partir à la montagne dans une maison qu'elle a achetée sans même l'avoir vue. Soraya, elle, n'a que 15 ans, elle a fui la Syrie avec sa famille qu'elle a perdue en cours de route, et marche avec une de ses tantes vers la frontière française, alourdie par une grossesse due à un viol sur son chemin d'errance. Évidemment les deux destins vont se percuter. Alors, certes, c'est plein de bons sentiments mais aussi émouvant voire bouleversant, et le style, sec et percutant, est diablement efficace et rythmé.

Robert Seethaler Le café sans nom, trad. de l'allemand par Elisabeth Landes et Herbert Wolf, Folio Gallimard 2025

Nous sommes à Vienne en 1966. L'Allemagne et l'Europe se reconstruisent. Un jeune homme, Robert Simon, prend la gérance d'un café dans un faubourg populaire, en face d'un marché. Lequel café devient un lieu chaleureux où les habitués se parlent, se disputent, jouent aux cartes, boivent des

bières, commentent l'actualité. Un livre parfait, une lecture dont on aimerait qu'elle dure longtemps, très longtemps. Un style simple, une acuité dans la description du quotidien, une tendresse pour les personnages, bref, une petite merveille.

Dictionnaire amoureux de la solitude

« Un dictionnaire amoureux de la solitude ? » Comment peut-on être amoureux de la solitude dans notre monde hyper-connecté et qui craint le vide. Ce livre riche de rencontres et de réflexions est un plaidoyer pour une solitude choisie, habitée, créative. S'écouter, se parler, se trouver enfin, la condition même de notre humanité. Loin des stéréotypes, Marie de Hennezel redessine une carte intérieure qui vivifie notre être. Ancrage dans le présent, la solitude peut être une force qui s'oppose au vide lié à l'isolement, à l'abandon ou à l'indifférence.

Marie de Hennezel nous invite à explorer la solitude au fil des lettres de l'alphabet. Des mots tels que « enfance », « forêt », « jeunes en détresse », « larmes », « mémoire » ouvrent la voie à une méditation partagée. On y croise Montaigne, Thoreau ou François Cheng, portés par un élan spirituel et une attention à la beauté du monde. Ce qui résonne, c'est le lien à soi, aux autres et à l'invisible – une lente maturation de l'espace intérieur –. L'auteur insiste sur la différence entre solitude et isolement. Cette solitude qui est le propre de la condition humaine, il nous faut l'approprier parce qu'elle fait peur. Destin commun à tous, nos sociétés ont beaucoup de mal à parler de la mort. La difficulté à dire, oser poser des mots sur cette réalité-là, à inviter à en parler, à libérer un cri intérieur, réactive une angoisse existentielle qui pourrait être apaisée par des échanges profonds et solidaires. Le bien vieillir aujourd'hui, ce pourrait être aussi dans un logement "chez soi et ensemble", c'est ce que Marie de Hennezel appelle le « béguinage solidaire », des colocations où les résidents s'accompagnent mutuellement tout en respectant la liberté de chacun.

Drôle d'hommage !

Les mémés¹

L'intitulé de cette BD pourrait nous paraître irrévérencieux : il n'en est rien. L'auteur a une admiration profonde pour les personnages emblématiques de sa série : Huguette, Lucette et Paulette.

Il s'inspire des vieilles dames qu'il croise dans

son quartier du vingtième arrondissement parisien. Elles s'inscrivent dans une tranche d'âge particulière. L'auteur ne prétend pas faire de la sociologie mais il a noté que l'espérance de vie pour les hommes est de 79,3 ans tandis que pour les femmes elle est de 85,3 ans. C'est sur cette différence de 6 années que se focalisent ses propos. En effet, ces femmes, l'âge venant, perdent progressivement leurs compagnons de vie, leurs capacités physiques et/ou psychiques. Bien que leur santé se fragilise, que leur cercle social se réduise, elles s'accrochent...à la vie. C'est ce qui a retenu l'intérêt de FRECON. Il leur écrit des petites histoires à la fois drôles et mélancoliques. Il parle à la fois de la mort, de la solitude.

Malgré leur détresse, leur angoisse de mort, les mémés osent tout dans leurs comportements, leurs propos, leurs idées. Enfin, certaines plus que d'autres. Huguette est le proto-type d'une leader, Lucette celui d'une suiveuse et Paulette serait un peu réac. Sauf que l'âge de ses héroïnes permet à l'auteur de faire sauter quelques filtres pour notre plus grand plaisir à la lecture de ces pages. Et oui, la vie continue jusqu'au bout, les aventures quotidiennes des mémés peuvent prêter à sourire voire à rire sans arrière-pensée. C'est en quelque sorte la réussite de l'auteur de mon point de vue : faire de l'humour sur les af-fres de notre vie alors qu'elle décline. Certes à l'écoute, nous les entendons plutôt sur le versant triste que leur sentiment de solitude entraîne. Toutefois, il arrive que notre échange leur amène un filet de vie, ravivant la flamme dans leur voix, leur discours. Elles rac-crochent alors un peu rassérénées et l'objectif de l'écouter est en partie atteint : faire que la vie continue.

Les planches de FRECON suscitent malgré tout des réflexions tant les situations vécues par les mémés sont d'une lucidité qui fait souvent mouche. Leurs états d'âme reflètent ceux de l'auteur et probablement les nôtres. En tout cas, c'est en cela que je suis touchée à la lecture de cette série. ●



¹ FRECON, Sylvain, BDéiste, Les mémés, Cinq tomes, Edition Fluide Glacial

NB : Vous avez adoré un livre, un film, une série, un podcast ? Envoyez votre critique à redaction.sosa@gmail.com

S.O.S Amitié Île de France

12 avril 2026 **Marathon de Paris**

Proposition de dossards solidaires.
<https://www.sosamitieidf.asso.fr/courez-le-marathon-de-paris-2026-pour-s-o-s-amitie/>



S.O.S Amitié Congrès Fédéral du 4 au 7 juin 2026 Annecy

SOS
Amitié

Congrès The Human Touch The power of presence

8 au 12 juillet 2026 Budapest

<https://congress2026.ifotes.org/fr>

IFOTES

International Federation of
Telephone Emergency Services

SOS Amitié

• www.sos-amitie.com • Numéro d'appel 09 72 39 40 50 •

ALBI

05 63 54 20 20
BP 70 070
81027 Albi Cedex 9

ANGERS

02 41 86 98 98
BP 72204
49022 Angers Cedex 2

ANNECY

04 50 27 70 70
78 allée Primavera
Centre UBIDOCA 19994
PRINGY 74 370 Annecy

ARRAS

03 21 71 01 71
BP 50511
62008 Arras Cedex

AVIGNON

04 90 89 18 18
BP 128
84007 Avignon Cedex 1

BESANÇON

03 81 52 17 17
BP 41572
25009 Besançon Cedex

BORDEAUX

05 56 44 22 22
BP 40036
33007 Bordeaux Cedex

BREST

02 98 46 46 46
BP 11218
29212 Brest Cedex 1

CAEN

02 31 44 89 89
Maison des associations
"Le 1901"
8 rue Germaine Tillion
14000 Caen

CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

03 24 59 24 24
BP 444
08098 Charleville-Mézières
Cedex

CLERMONT-FERRAND

04 73 37 37 37
Centre Jean Richepin
17 rue Jean Richepin
63000 Clermont-Ferrand

DIJON

03 80 67 15 15
Maison des Associations BV8
2 rue des Corroyeurs
21000 Dijon

GRENOBLE

04 76 87 22 22
BP 351
38014 Grenoble Cedex

LA ROCHELLE - NIORT

05 46 45 23 23
BP 40153
17005 La Rochelle Cedex 1

LE HAVRE

02 35 21 55 11
BP 1128
76063 Le Havre Cedex

LE MANS

02 43 84 84 84
BP 28013
72008 Le Mans Cedex

LILLE

03 20 55 77 77
BP 10 332
59015 Lille

LIMOGES

05 55 79 25 25

LYON CALUIRE

04 78 29 88 88

VILLEURBANNE

04 78 85 33 33
BP 11075
69612 Villeurbanne Cedex

MARSEILLE

04 91 76 10 10
BP 194
13268 Marseille Cedex 8

METZ

03 87 63 63 63
BP 20352
57007 Metz Cedex 1

MONTPELLIER

04 67 63 00 63
BP 6040
34030 Montpellier Cedex 1

MULHOUSE

03 89 33 44 00
BP 32116
68060 Mulhouse Cedex

NANCY

03 83 35 35 35
BP 212
54004 Nancy Cedex

NANTES

02 40 04 04 04
BP 82228
44022 Nantes Cedex 1

NICE

04 93 26 26 26
Maison des associations
3 bis rue Guignonis
06300 Nice

NORD FRANCHE-COMTÉ

03 81 98 35 35
Maison des associations
1 rue du Château
25200 Montbéliard

ORLÉANS - BLOIS

02 38 62 22 22
BP 5251
45052 Orléans Cedex 1

PARIS ET ILE-DE-FRANCE

01 42 96 26 26
Secrétariat 7 rue Heyrault
92100 Boulogne-Billancourt

PAU

05 59 02 02 52
BP 555
64012 Pau Cedex

PAYS D'AIX

04 42 38 20 20
BP 30 961
13 604 Aix-en-Provence Cedex 1

PERPIGNAN

04 68 66 82 82
Mairie de quartier Est
1 rue des calanques
66000 Perpignan

POITIERS

05 49 45 71 71
BP 90021
86001 Poitiers Cedex

REIMS

03 26 05 12 12
Maison de la vie associative
Boite 214/56
122 bis rue du Barbâtre
51100 Reims

RENNES - VANNES

02 99 59 71 71
BP 70837
35008 Rennes Cedex

ROANNE

04 77 68 55 55
19 rue Benoît Malon
42300 Roanne

ROUEN

02 35 03 20 20
BP 1104
76174 Rouen Cedex 1

ST ETIENNE

04 77 74 52 52
Maison des Associations,
Casier 101
4 rue André Malraux
42000 St Étienne

STRASBOURG

03 88 22 33 33
BP 125
67028 Strasbourg Cedex 1

TOULON ET VAR

04 94 62 62 62
BP 5513
83098 Toulon Cedex

TOULOUSE

05 61 80 80 80
Communauté Municipale
de Santé
2 rue Malbec
31000 Toulouse

TOURS

02 47 54 54 54
BP 11604
37016 Tours Cedex 1

TROYES

03 25 73 62 00
BP 186
10006 Troyes Cedex

English speaking

S.O.S HELP

01 46 21 46 46
Maison des associations du 7ème
4 rue Amélie
75007 Paris

SIÈGE FÉDÉRAL

01 40 09 15 22
83 boulevard Arago
75014 Paris

S.O.S Amitié France est une Association loi de 1901
Reconnue d'Utilité Publique par décret du 15 février 1967.

