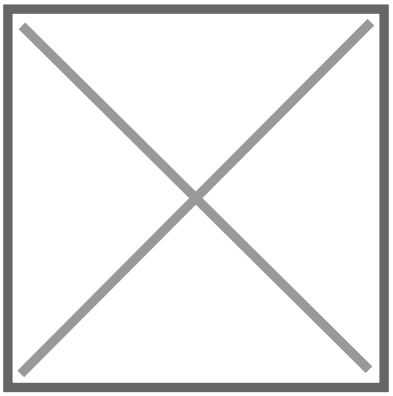

Pour que vieillir ne revienne pas Ã disparaitre de la sociÃ©tÃ© !

Description

Citoyennage est la premiÃ¨re association nationale en France dÃ©diÃ©e Ã la reprÃ©sentation et Ã lâ??expression des personnes Ã¢gÃ©es, quâ??elles vivent Ã domicile ou en Ã©tablissement (EHPAD, rÃ©sidences autonomie). EmmanuÃ¨le a assistÃ© Ã leur journÃ©e annuelle.

Par EmmanuÃ¨le Jeandet.

Il est 10 heures, ce jeudi 24 septembre 2026. Dans la grande salle de spectacle du centre Beaumarchais, Ã Maromme, lâ??ambiance est animÃ©e. Nous sommes nombreux, enthousiastes et impatients de prendre la parole. Qui sommes-nous ? Des habitants de plusieurs Ehpad et rÃ©sidences autonomie, mais aussi des personnes Ã¢gÃ©es vivant Ã domicile et accompagnÃ©es par des Ã©quipes spÃ©cialisÃ©es. Si nous sommes rÃ©unis aujourdâ??hui, câ??est pour participer Ã la journÃ©e annuelle de Â« Citoyennage Â».

Faire entendre la voix des personnes Ã¢gÃ©es et inviter les professionnels Ã les Ã©couter.
Â« On reste citoyen toute sa vie. Lâ??Ã¢ge et la fragilitÃ© ne doivent pas constituer un frein Ã la libre expression et au libre arbitre Â», rappelle le livret de prÃ©sentation de lâ??association Citoyennage, qui existe depuis bientÃ´t trente ans. CrÃ©Ã©e par des professionnels et des responsables dâ??Ã©tablissements, elle vise Ã favoriser la prise de parole des personnes Ã¢gÃ©es dans les lieux oÃ¹ elles vivent. Au fil des annÃ©es, elle sâ??est diffusÃ©e dans diffÃ©rents territoires, au grÃ© des initiatives locales. Depuis 2024, les Ehpad de Maromme, Notre-Dame-de-Bondeville et Montville, rÃ©unis au sein du Trait dâ??Union du Cailly (TUC), toutes situÃ©es en Seine-Maritime, ont rejoint le mouvement.

Des sujets de rÃ©flexions choisis par les habitants.
Comment cela fonctionne-t-il ? En dÃ©but dâ??annÃ©e, des habitants volontaires se rÃ©unissent pour choisir un sujet qui les concerne et quâ??ils souhaitent approfondir. Il peut toucher Ã leur quotidien en Ã©tablissement ou Ã domicile, Ã leurs relations avec les autres ou Ã leur place dans la sociÃ©tÃ©. AccompagnÃ©s par des animateurs ou des psychologues salariÃ©s des Ã©tablissements, ils rÃ©flÃ©chissent ensemble et Ã©laborent leurs propres propositions. Les professionnels sont lÃ pour soutenir la dÃ©marche, pas pour parler Ã leur place. Ce sont bien les paroles et les idÃ©es des habitants qui sont recueillies.

Ã? la rentrÃ©e, lorsque les rÃ©flexions ont mÃ»ri, les diffÃ©rents groupes se retrouvent pour prÃ©senter leurs conclusions devant lâ??assemblÃ©e. Chacun expose sa synthÃ¨se avec ses propres mots, puis vient le temps des questions et du dÃ©bat. En 2024, pour cette premiÃ¨re Ã©dition locale, les habitants du TUC avaient choisi de parler des contraintes de la vieillesse. En 2025, avec lâ??Ã©largissement du groupe Ã dâ??autres Ã©tablissements, le thÃ¨me Ã©tait la place des vieux dans la sociÃ©tÃ©. Cette annÃ©e, ils ont dÃ©cidÃ© de rÃ©flÃ©chir Ã une question qui les concerne tous : bien vivre notre Ã¢ge.
Ce jeudi 24 septembre, les participants sont venus de Saint-SaÃ«ns, de Lillebonne, de Bois-Guillaume, de Grugny ou encore de Rouen, oÃ¹ certains vivent Ã domicile. Tous ne pouvaient pas Ãªtre prÃ©sents, mais chacun a contribuÃ© aux rÃ©flexions et plusieurs reprÃ©sentants sont lÃ pour porter la parole de leur groupe.

Le droit de parler et dâ??Ãªtre Ã©coutÃ©.
Premier constat : les participants apprÃ©cient cette possibilitÃ© de sâ??exprimer librement et de voir leur parole prise en considÃ©ration. Â« On perd la confiance en soi en vieillissant et je me suis sentie vivante et en droit de dire ce que jâ??ai Ã dire Â», tÃ©moigne une participante. Une phrase rÃ©sume Ã elle seule lâ??enjeu de Citoyennage : retrouver une place de sujet, capable de penser, de choisir et de faire entendre son point de vue.
Pour autant, les habitants ne cherchent pas Ã embellir la rÃ©alitÃ©. Ils connaissent les contraintes de la vie en Ehpad et dressent un inventaire sans concession de ce quâ??ils appellent les Â« dÃ©possessions Â» : Â« DÃ©possession de son corps, de sa maison, de son linge, de ses capacitÃ©s de gestion, de sa libertÃ© de choisir, de son intimitÃ©, de lâ??Ãªtre cher, de ses habitudes, de ses envies, de ses possibilitÃ©s de voyager, de ses loisirs et parfois de ses souvenirsâ?¦ Â» Une longue Ã©numÃ©ration qui dit combien lâ??entrÃ©e dans un Ã©tablissement peut bouleverser lâ??existence et rÃ©duire progressivement les espaces de libertÃ©.

Â« Avant de mourir dignement, nous aimerions vivre dignement Â»
Mais câ??est surtout leur place dans la sociÃ©tÃ© qui les prÃ©occupe. Les participants dÃ©noncent les stÃ©rÃ©otypes Ã¢gistes qui enferment les personnes Ã¢gÃ©es. Certains parlent mÃªme de Â« vieillophobie Â».
Leurs prises de parole sont sans dÃ©tour : Â« Pour avoir une place dans la sociÃ©tÃ©, il faut la prendre et sâ??imposer. Â» Ou encore : Â« On Ã©vite les vieux dans la sociÃ©tÃ©, mais la vieillesse, personne ne peut lâ??Ã©viter ! Â»
DerriÃ¨re lâ??humour affleure une revendication profonde : celle dâ??Ãªtre reconnus comme des personnes Ã part entiÃ¨re, et non rÃ©duits Ã leur Ã¢ge ou Ã leurs Ã©ventuelles fragilitÃ©s. Â« Entre lâ??image quâ??on donne de nous et la rÃ©alitÃ©, il y a un fossÃ©. On nous reprÃ©sente souvent comme des personnes fragiles, passives, dÃ©pendantes, mais cela ne reflÃ¨te pas la diversitÃ© de nos parcours et de nos envies Â». Les participants regrettent aussi lâ??Ã©volution des liens sociaux et familiaux, marquÃ©e selon eux par davantage dâ??individualisme et dâ??indiffÃ©rence, ainsi que par la transformation des modÃ¨les familiaux et du vivre-ensemble. Pour autant, ils ne se rÃ©signent pas. Ils dÃ©fendent Â« la force du lien, la transmission, la diversitÃ© des parcours et la nÃ©cessitÃ© de prÃ©parer ensemble une sociÃ©tÃ© qui accueille chacun Ã chaque Ã©tape de la vie Â».

Rompre lâ??isolement et retrouver des liens
Autre sujet de prÃ©occupation : les facteurs dâ??exclusion et dâ??isolement. Ã? commencer par la fracture numÃ©rique. Les nouvelles technologies, omniprÃ©sentes dans la vie quotidienne, deviennent parfois de vÃ©ritables obstacles : Â« Tout est sur Internet maintenant : Doctolib pour aller chez le mÃ©decin, Planity pour le coiffeur, mÃªme lire le menu dâ??un restaurant avec le QR truc, câ??est

compliquÃ© ! Â» Le progrÃ¨s technologique ne devrait pas se traduire par une mise Ã lâ??Ã©cart de ceux qui ne maÃ®trisent pas ses codes.
Les relations familiales ne sont pas toujours plus simples. Les attentes des uns et des autres ne coÃ¯ncident pas nÃ©cessairement : Â« Nous, on a lâ??impression quâ??ils nâ??en font pas assez, alors que nos familles pensent en faire beaucoup ! Â» Un dÃ©calage qui souligne combien le maintien du lien nÃ©cessite aussi de pouvoir exprimer ses besoins et de mieux se comprendre.

Leurs recettes pour bien vivre leur Ã¢ge.
Heureusement, les participants ne se contentent pas de pointer les difficultÃ©s. Ils ont aussi quelques recettes pour bien vivre leur Ã¢ge : accepter de vieillir, garder le moral, ne pas capituler, se sentir bien dans sa peau et prendre soin de son apparence. Ils rappellent lâ??importance de bien manger, mais aussi de partager les repas avec dâ??autres. La vie affective et intime a Ã©galement toute sa place dans leurs rÃ©flexions. Pas question de considÃ©rer que le dÃ©sir disparaÃ®t avec lâ??Ã¢ge ! Lâ??une des participantes rÃ©sume avec malice sa conception de la vie amoureuse : Â« On peut avoir du dÃ©sir, mais ne pas accepter dâ??Ãªtre la bonniche : un petit dÃ®ner, un dernier cÃ¢lin, et câ??est tout ! Â» Une maniÃ¨re de rappeler que la vieillesse nâ??efface ni les envies ni le droit de poser ses propres conditions.
Certains Ã©voquent mÃªme lâ??intelligence artificielle, qui pourrait permettre de rompre lâ??isolement ou de dÃ©panner lorsque les choses ne fonctionnent plus. Les habitants ne sont donc pas hostiles Ã la modernitÃ©, Ã condition quâ??elle reste un outil Ã leur service et non un obstacle supplÃ©mentaire.
Au fond, lâ??essentiel reste de prÃ©server les liens sociaux : rendre service, partager des activitÃ©s, continuer Ã participer Ã la vie collective. Car, comme ils le rappellent, Â« vieillir, ce nâ??est pas disparaÃ®tre de la sociÃ©tÃ© Â».
Et rester citoyen jusquâ??au bout signifie aussi pouvoir exercer pleinement ses droits. Pourquoi ne pas installer des bureaux de vote dans les Ehpad ? demandent-ils. La citoyennetÃ© ne devrait pas sâ??arrÃªter aux portes des Ã©tablissements.
Ils souhaitent Ã©galement pouvoir parler de la fin de vie, Ãªtre accompagnÃ©s pour rÃ©diger leurs directives anticipÃ©es et trouver des espaces oÃ¹ Ã©voquer sereinement la mort. Car vivre dignement, câ??est aussi pouvoir prÃ©parer cette derniÃ¨re Ã©tape sans tabou.
Une phrase rÃ©sume finalement leur Ã©tat dâ??esprit : Â« Nous ne pouvons pas choisir le nombre dâ??annÃ©es que nous allons vivre, mais nous pouvons choisir la vie que nous mettons dans ces annÃ©es. Â»

Et si vieillir, câ??Ã©tait aussi continuer Ã rÃªver ?
Pour conclure cette journÃ©e, une vidÃ©o est prÃ©sentÃ©e Ã lâ??assemblÃ©e. De jeunes enfants rÃ©pondent Ã cette question : Â« Quâ??est-ce que tu feras plus tard, quand tu seras vieille ? Â» Une petite fille a une idÃ©e bien Ã elle : Â« Jâ??achÃ¨terai une licorne et jâ??irai dans le ciel avec elle ! Â»

Categorie

1. Reportages

date crÃ©Ã©e
27/11/2026