

HORS-SÉRIE - SÉNIORS



**Les enjeux du grand âge
Bien vivre sa retraite
Seniors & solutions au quotidien
Solutions au vieillissement de la population**

**Actions mises en place
Associations ressources
Témoignages**

Le Tout Va Bien

Le magazine TVB est l'un des principaux outils de l'association Tout Va Bien qui a pour objet social la diffusion de solutions et de connaissances à impact positif sur l'environnement, la société et le vivre-ensemble.

Inspiré du journalisme de solutions, TVB a créé en 2016 le principe de l'initiative au kilomètre. En relayant les démarches inspirantes d'acteurs locaux, de manière participative avec tous les citoyens, l'association espère stimuler les envies d'agir à côté de chez soi. Nous partageons également des initiatives inspirantes venues d'ailleurs et des avis d'experts permettant de comprendre les enjeux.

L'association développe également des actions socio-culturelles d'éducation populaire, essentiellement autour de l'éducation aux médias. Nos actions permettent souvent d'apprendre en faisant, de découvrir des outils pour créer et vérifier l'information.

Édito

Selon l'étude [Projections de population à l'horizon 2060](#) de l'Insee, si les tendances démographiques récentes se maintiennent, en 2060, une personne sur trois aura plus de 60 ans, soit une augmentation d'environ 80 %. Si on ajoute à cela les études sur la sensation d'isolement et la précarité économique des séniors, ainsi que l'apparition sociologique du nouveau terme *agisme*, nous avons eu envie de questionner les enjeux du bien vieillir et de chercher des solutions et pistes d'actions pour l'accompagner. Afin de rester légitimes, nous avons inclus des séniors dans notre rédaction, qui ont constitué une équipe avec des jeunes des missions locales qui découvraient le métier de journaliste ainsi que des journalistes professionnels employés par TVB. Nous avons réalisé ce hors-série en un temps record et nous tenions à remercier l'implication et la disponibilité de tous dans ce projet. Ensemble, à tous âges, on va plus loin.

Laurianne Ploix

NOS FORMULES D'ABONNEMENT

RDV sur toutvabienlejournal.org

PDF

35 €

Tvb en pdf
+ articles en ligne

PAPIER

55 €

Tvb par La poste
+ articles en ligne

PDF + PAPIER

60 €

Tvb en pdf et par La poste
+ articles en ligne

MEMBRE ENGAGÉ

80 €

Tvb au choix + réductions
sur nos événements

Tout Va Bien, le journal qui réinvente demain

Association loi 1901
Ligue de l'enseignement
20, rue François Garcin
69003 Lyon
contact@toutvabienlejournal.org

Direction de Publication

Laurianne Ploix

Secrétariat de rédaction

Clément Navoret

Equipe rédactionnelle Journalistes, jeunes de la mission locale de Lyon 3, séniors de ATD Quart-Monde

Cassandre Hurel
Léna
Clem
Françoise
Marie-Hélène
Dany
Guillaume Bouvy
Antoine Desvoivre
Laurianne Ploix

Infographies introductives

Laura Doucet

Mise en page

Laurianne Ploix

Photographies

Propriété de TVB, Libres de droit ou
cédés par nos partenaires, reproduction
non autorisée

Contenus rédactionnels

Tous les contenus rédactionnels sont
partagés en licence creative commons
by-nc-sa et donc libres de droit à partir
du moment où l'auteur est crédité et que
le texte n'a pas été modifié et ne fait pas
l'objet d'une utilisation commerciale.

Imprimé sur papier PEFC

Chez Synergie Copy
8 place Marengo
69100 Villeurbanne

Hors-série avec le soutien financier de l'ANCT et de la DRAC Auvergne Rhône-Alpes

Plus d'infos sur :

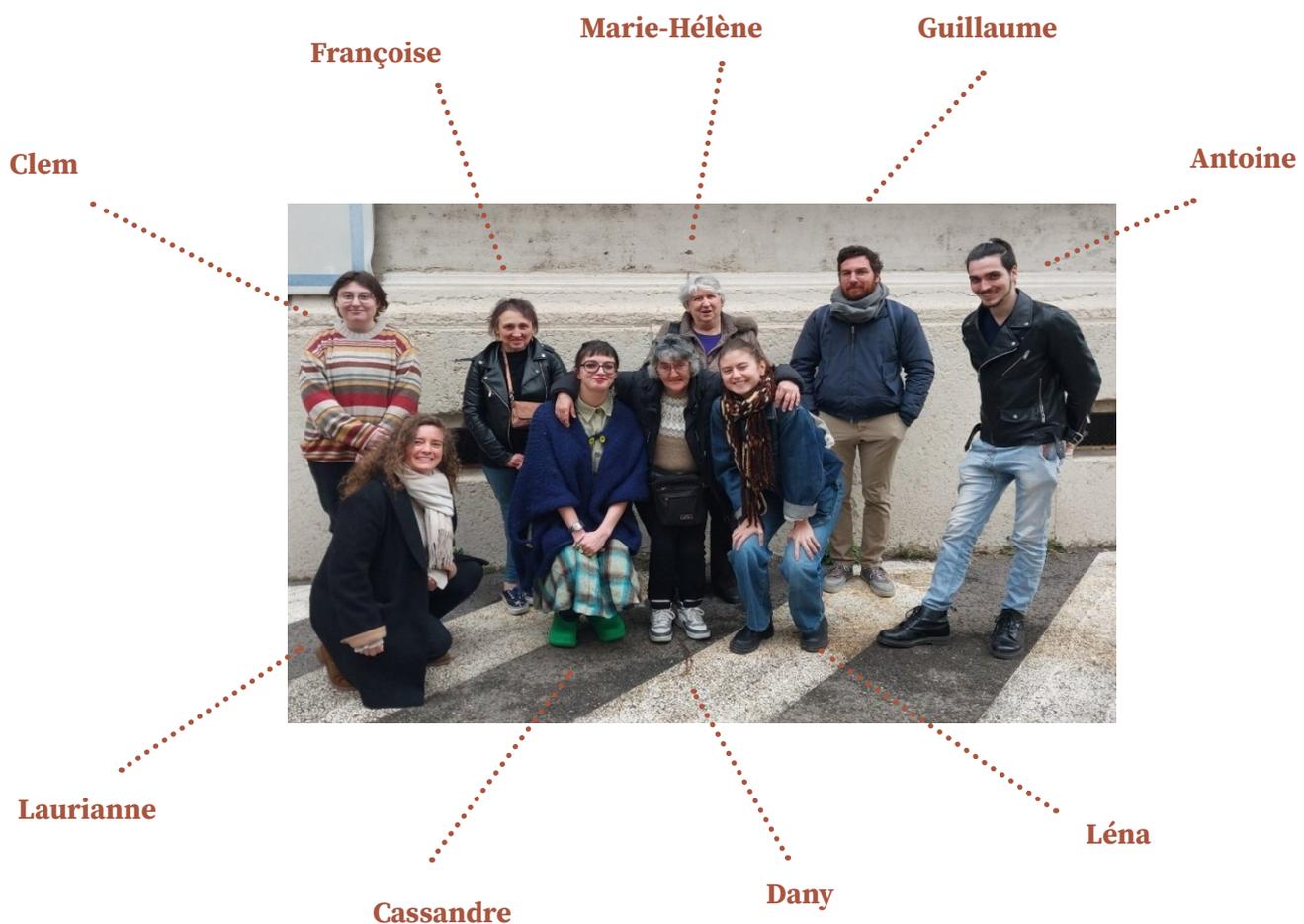
<https://toutvabienlejournal.org>

Le projet

Un magazine conçu avec des personnes concernées et des jeunes des missions locales

Ce magazine a été conçu de manière participative avec de jeunes seniors d'ATD Quart-Monde afin que nous n'oublions pas d'évoquer des problématiques et solutions expérimentées par les personnes concernées par notre thématique. Se sont joints à nous des jeunes de la mission locale de Lyon qui voulaient découvrir le métier de journaliste. Ces ateliers Crée ton journal où l'on va en équipe (1 journaliste professionnel - 1 jeune - 1 personne concernée) faire des interviews pour choisir ensemble ce que l'on garde, faire des photos, choisir des sujets, s'initier à la mise en page permet de découvrir de A à Z la fabrication d'un magazine et de créer tous ensemble de l'information solution.

Retrouvez ci-dessous une partie de l'équipe du projet.



Merci également à Emie et Marc de ATD Quart-Monde, Adrien et Sandrine des Missions locales de Lyon, Sergueï et Fabien des Hospices civils de Lyon et Virginie de TVB pour leur aide dans la réalisation de ce projet.

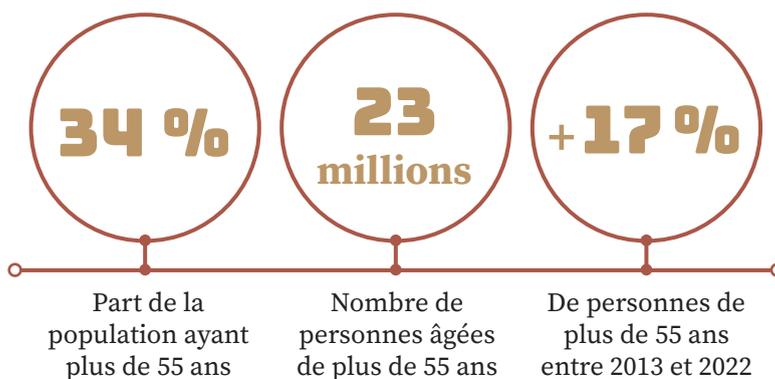
Les enjeux des séniors en quelques chiffres

Infographies réalisées par Laura DOUCET, LD atelier graphique

En fonction des sources et des sujets, la tranche d'âge ciblée par l'appellation « séniors » peut varier. Selon la définition du dictionnaire Larousse, les séniors concernent toutes les personnes de plus de 50 ans. L'Insee s'aligne avec cette définition puisque, selon elle, les séniors désignent plus globalement les personnes de plus de 55 ans et font référence à une partie de la population particulièrement hétérogène. En effet, les niveaux de vie et les enjeux entre les différentes tranches d'âge des séniors varient de manière significative¹. Alors que les personnes entre 55 et 64 ans font face aux difficultés de l'emploi, les personnes de plus de 70 ans, quant à elles, peuvent être davantage concernées par un niveau de vie modeste, une perte d'autonomie et l'isolement social.

¹Insee - [Les séniors : des revenus plus faibles pour les plus âgés, compensés par un patrimoine plus élevé](#)

La part des séniors au sein de la population en France en 2022



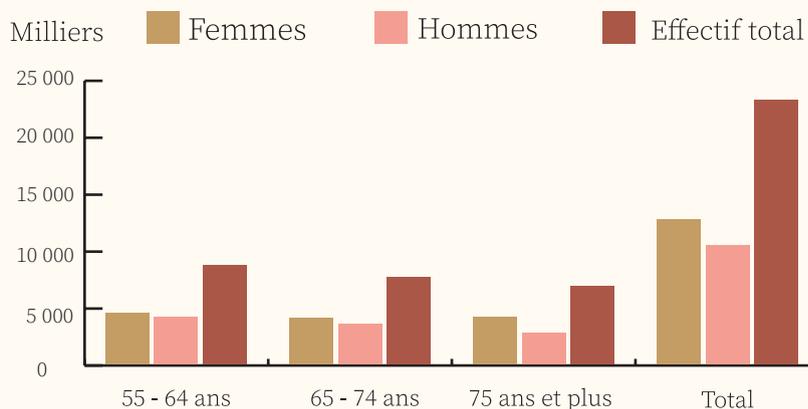
LES SÉNIORS, UNE POPULATION HÉTÉROGÈNE ET EN CROISSANCE

Parmi les séniors...



Sources : [Bilan démographique 2022](#),

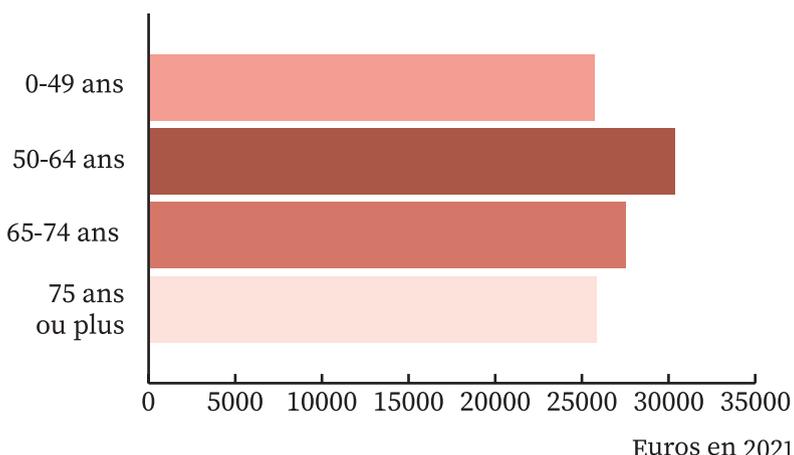
Effectifs des séniors par tranches d'âge en 2022



Niveau de vie par tranches d'âge en 2021

Les personnes de 50 à 64 ans sont dans une phase de transition entre la vie active et la retraite. Ils bénéficient d'un niveau de vie supérieur à la fois à celui des plus jeunes et à celui de leurs aînés. À l'autre extrémité, les personnes de plus de 75 ans ont un niveau de vie relativement plus modeste que la moyenne de la population tout en restant supérieur au niveau de vie des plus jeunes.

Sources : Niveau de vie selon l'âge de 1996 à 2021 - Insee



Composition du niveau de vie des séniors de plus de 75 ans

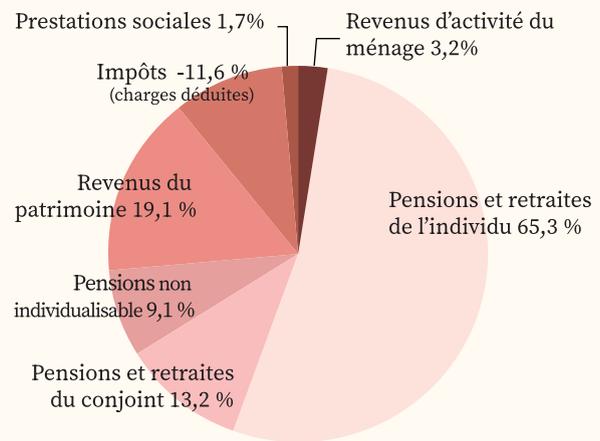
65 %

du niveau de vie moyen d'une personne de 75 ans ou plus est composé des pensions et retraites de l'individu.

9 %

des personnes de 75 ans ou plus, soit 527 000 personnes, ont un niveau de vie inférieur au seuil de pauvreté.

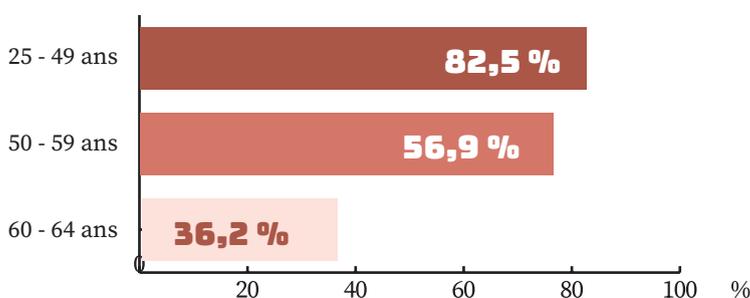
Sources : Après 75 ans, des niveaux de vie moins élevés -



LES SÉNIORS SUR LE MARCHÉ DE L'EMPLOI EN 2022

Après 50 ans, de nombreuses personnes rencontrent des difficultés importantes sur le marché du travail, ce qui se caractérise par un taux d'emploi moindre que pour les personnes d'âge intermédiaire.

Taux de l'emploi par tranche d'âge en 2022



En bref...

57 %

des personnes de 50 à 59 ans sont en emploi en France, **contre 82,5 % des 25 à 49 ans.**

Sources : Dares, ministère du Travail, du Plein emploi et de l'Insertion [Les séniors sur le marché du travail en 2022](#)

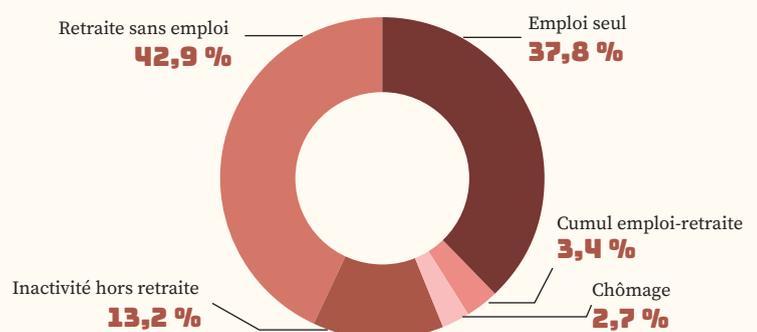
Les séniors sans emploi ni retraite en 2021

16 %

des séniors de 55 à 69 ans sont « ni en emploi ni à la retraite » (NER), **dont 61 % de femmes.**

13 %

des séniors de 55 à 69 ans NER sont inactifs sans percevoir de retraite



Champ : France, séniors de 55 à 69 ans

Sources : En 2021, une personne de 55 à 69 ans sur six ni en emploi ni à la retraite.

LA PERTE D'AUTONOMIE DES SÉNIORS DE PLUS DE 60 ANS

7 %

des personnes de 60 ans ou plus vivant à domicile sont en perte d'autonomie en 2021

20 %

des personnes dépendantes ont plus de 85 ans en 2021

83 ans

est l'âge moyen de perte d'autonomie en 2021

22 %

des séniors à domicile sont touchés par des limitations fonctionnelles en 2021, en région AuRA

Parmi les séniors à domicile, en 2021 et en région Auvergne-Rhône-Âlpes (AuRA)...



16 %

ont des limitations physiques



10 %

ont des limitations sensorielles

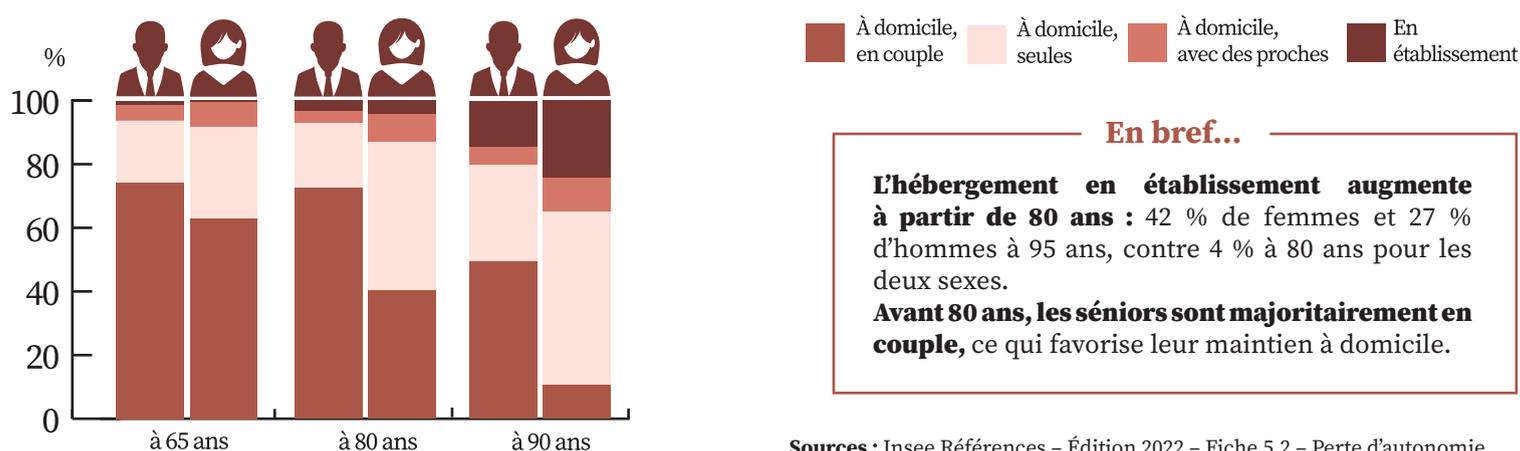


6 %

ont des limitations cognitives

Sources : Personnes âgées : les chiffres clés - Ministère du travail, de la santé et des solidarités | La perte d'autonomie à domicile - Insee Auvergne-Rhône-Alpes

Mode de cohabitation des personnes de plus de 65 ans en 2019



En bref...

L'hébergement en établissement augmente à partir de 80 ans : 42 % de femmes et 27 % d'hommes à 95 ans, contre 4 % à 80 ans pour les deux sexes.

Avant 80 ans, les séniors sont majoritairement en couple, ce qui favorise leur maintien à domicile.

Sources : Insee Références – Édition 2022 – Fiche 5.2 – Perte d'autonomie

L'ISOLEMENT SOCIAL DES SÉNIORS AUGMENTE

Part des séniors de plus de 60 ans en situation d'isolement social en 2021



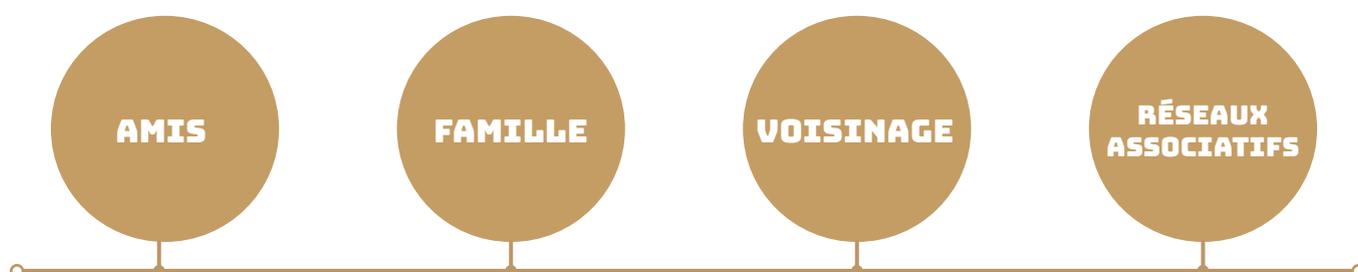
■ Seniors en 2021 : 19 millions
■ Part des séniors en situation d'isolement : 2 millions

Évolution 2021-2017



+ 1,1
millions de
personnes
en situation
d'isolement
social

10% DE PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS SONT ISOLÉES EN 2021 CONTRE 4% EN 2017
isolées des cercles de sociabilité :



Sources : Bilan démographique 2022 - Insee, Pyramide des âges 1991 à 2020 - Insee, Lutter contre l'isolement des personnes âgées. Ministère du travail, de la santé et des solidarités, Bilan démographique 2021 - Insee

Les ressources disponibles face aux enjeux des seniors

Pour les seniors encore présents sur le marché de l'emploi, afin de favoriser leur embauche et leur maintien en emploi, plusieurs dispositifs sont en place aujourd'hui et peuvent être mobilisés. Pour les personnes ayant quitté le marché de l'emploi, on connaît surtout la pension de retraite accordée aux personnes ayant suffisamment travaillé, il existe néanmoins de nombreuses aides qui viennent compléter ou remplacer cette pension.

FAVORISER L'EMBAUCHE ET LE MAINTIEN EN EMPLOI DES SÉNIORS

CUI + 45 ans

Les employeurs peuvent demander une aide de l'État pour toute embauche de **demandeurs d'emploi âgés de 45 ans et plus en contrat de professionnalisation**.

Les avantages : pouvoir s'engager dans une reconversion professionnelle à tout âge !

CDD seniors

D'une durée maximum de **18 mois**, ce CDD est **renouvelable une fois** et est à destination des **salariés de plus de 57 ans inscrits à France Travail depuis plus de 3 mois** et peut être conclu par tous les employeurs à l'exception des professions agricoles.

CDI inclusion

Le CDI inclusion consiste à **maintenir en emploi durable des publics seniors sans solution**, en permettant aux **SIAE¹** d'embaucher en contrat à durée indéterminée des **personnes âgées d'au moins 57 ans**, rencontrant des difficultés sociales et professionnelles particulières.

¹ Structures d'Insertion par l'Activité Économique

Sources : Ministère du travail, de la santé et des solidarités, <https://travail-emploi.gouv.fr/emploi-et-insertion/mesures-seniors/>

LES AIDES À DOMICILE ET FINANCIÈRES À DESTINATION DES SÉNIORS

ASPA

L'**Allocation de Solidarité aux Personnes Âgées** : versée aux personnes dès 65 ans, résidant en France, ayant une faible pension de retraite (*plafonds de revenus à 1571,16 € brut pour les foyers et 1012,02 € brut pour les personnes seules*).

ASASPA

L'**Allocation Simple d'Aide Sociale pour les Personnes Âgées** est versée aux personnes dès 65 ans, résidant en France, n'ayant pas de pension de retraite (plafonds identiques à l'ASPA).

MICO

Le **minimum contributif** permet aux retraités de moins de 67 ans du régime général qui ont cotisé sur de faibles salaires de percevoir un montant minimum de retraite de base.

APA

L'**Allocation Personnalisée d'Autonomie** sert à payer les dépenses nécessaires pour permettre aux personnes de plus de 60 ans en situation de perte d'autonomie de rester à leur domicile².

ASH

L'**Aide Sociale à l'Hébergement** sert à payer tout ou partie des frais d'hébergement que facture l'établissement (Ehpad, résidence autonomie, USLD) ou l'accueil familial à la personne âgée.

MA PRIME ADAPT'

L'ANAH³ finance **50 % à 70 % de la réalisation des travaux d'adaptation du logement** pour les personnes âgées de 70 ans ou plus et celles en situation de handicap à un taux d'incapacité de plus de 50 %.

SAAD

Les personnes âgées peuvent faire appel à un **service d'aide et d'accompagnement à domicile** pour favoriser ou maintenir leur autonomie.

www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr

93 %

des seniors en perte d'autonomie ont recours à une aide de l'entourage en 2021.

² L'APA est accordée en fonction du degré de perte d'autonomie évalué par un professionnel de l'équipe médico-sociale. Les degrés de perte d'autonomie sont classés en 6 Groupes iso-ressources (Gir). À chaque Gir correspond un niveau de besoins d'aides pour accomplir les actes essentiels de la vie quotidienne.

³ Agence Nationale de l'Habitat

Sources : Service-Public.fr | France Renov



Angélique Giacomini, mieux inclure les seniors

Selon l'Insee, la part des seniors a progressé de 4,7 points en vingt ans, au 1^{er} janvier 2020¹, et l'espérance de vie continuerait d'augmenter.

Comment prendre alors en compte leurs besoins dans notre société ? Pour répondre à la question, nous avons interrogé la sociologue Angélique Giacomini, déléguée générale adjointe du Réseau Francophones des Villes Amies des Aînés.

Le Réseau Francophone des Villes Amies des Aînés (RFVAA) est affilié au réseau de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) des villes et communauté amies des aînés. « Cette démarche permet de sortir de la vision médicosociale de l'avancée dans l'âge et de resituer les aînés comme avant tout des habitants, au-delà de leur âge », nous explique Angélique Giacomini. « L'enjeu est de sortir d'une vision négative du vieillissement. Lorsqu'on avance en âge, on continue à habiter, à être citoyen, à vouloir avoir accès à la culture, aux loisirs, etc. Les seniors ne peuvent être vus que comme des personnes à aider ou de futurs potentiels malades. Si on maintient une vision uniquement péjorative de la vieillesse, on fait de la discrimination liée à l'âge, de l'âgisme. Nous avons tout un regard à changer pour éviter de parler des aînés comme s'ils étaient séparés du reste de la société, nous devons les inclure et leur permette de vieillir comme ils le souhaitent, d'être pris en compte », poursuit la sociologue.

Pour mener à bien cette mission, l'association joue plusieurs rôles : « une fonction de sensibilisation à l'intégration des seniors dans la société, un rôle de formation et d'accompagnement : on partage des outils très concrets, notamment avec les pouvoirs publics, pour relever ce défi. On a aussi un plan de mission qui

est de la représentation, c'est-à-dire de contribuer à des commissions (Commission Européenne, OMS, ministères, etc.) pour faire peser les enjeux du vieillissement de la population et des besoins des personnes qui avancent en âge. Enfin, on atteste d'une démarche ville amie des aînés lorsque la méthodologie mise en place par les territoires leur permet d'obtenir le label. On vérifie aussi deux choses qui me semblent importantes : la concertation (laisser des espaces de parole et de co-construction aux aînés) et la transversalité (sortir du traitement municipal de la vieillesse uniquement par les CCAS mais le voir comme un projet de développement local complet, car en répondant aux vulnérabilités des uns, nous aidons aussi les autres) », précise l'experte.

En 2005, l'OMS évoquait la notion de vieillissement actif : augmenter ses capacités à vieillir en bonne santé et en continuant d'être actif. L'expérimentation mise en œuvre à travers le Protocole de Vancouver aboutit en 2007 à la publication du Guide mondial des villes amies des aînés qui détermine une méthodologie à suivre pour obtenir le statut ville amie des aînés.

Une méthodologie éprouvée

Angélique Giacomini insiste sur l'efficacité de la méthodologie mise en place par l'OMS et les villes amies des aînés pour répondre aux enjeux du vieillissement actif de la population, quelles que soient les tailles des communes. Elle se compose de différentes étapes à réaliser : « Un état des lieux du territoire, c'est un document fait par les villes au début de leurs démarches, reprenant les 8 thèmes de l'OMS (voir infographie). Ils regardent l'existant et comment les aînés arrivent à s'en emparer », précise la sociologue. Cette étude fait émerger les premiers besoins et les premières idées. « Dans un deuxième temps, il y a un diagnostic participatif. On réunit des habitants âgés pour les faire parler autour de ces huit thèmes, ce qui fait émerger d'autres types de préconisations. Elle permet aux acteurs locaux d'arbitrer entre celles issues de l'état des lieux et celles issues du diagnostic participatif afin de

voir émerger un plan d'action. Celui-ci sera mis en œuvre pendant quelques années, puis évalué pour repartir sur un autre plan d'action. Dans tous les cas, ce label change les pratiques des collectivités, il constitue une démarche qualité, un processus d'amélioration continue pour répondre aux enjeux modernes », continue la chercheuse.

Pour mieux inclure les aînés dans la société, Angélique Giacomini recommande de travailler sur deux points : « actualiser les repères et lutter contre l'âgisme qui exclut » tout en « sortant des politiques de compensation. On ne peut pas voir les personnes avançant dans l'âge seulement comme des incapacités à compenser, ce sont avant tout des ressources à mettre en avant dans la société et dans les politiques publiques ».

L'adaptation de nos lieux de vie aux enjeux démographiques

L'inclusion des aînés dans nos territoires s'avère indispensable pour la déléguée générale adjointe au vu de « deux phénomènes démographiques parallèles : le premier, c'est la gérontocroissance, l'augmentation du nombre de personnes âgées. Le deuxième, c'est le vieillissement de la population, donc l'augmentation de la part des aînés dans la population générale. La part des aînés dans les villes est moins importante que dans les campagnes, pourtant la majorité des aînés vivent en ville. C'est un sujet pour tout le monde, et un enjeu majeur sociologiquement et démographiquement sur tous les types de territoires, avec des problématiques très différentes. Malgré tout, les besoins et les aspirations restent les mêmes : avoir accès aux soins, un logement qui leur convient, une place et un rôle dans la société, etc. » expose Angélique Giacomini.

Selon la sociologue, il faudrait aussi changer nos repères sociétaux : « Aujourd'hui, les retraités peuvent avoir envie d'aller sur des festivals de musique. Ils vont donc réfléchir à comment y aller, est-ce qu'ils pourront s'asseoir une fois sur place, etc. Des choses très simples, mais qui permettent de continuer à participer à la vie en société. Pour ça, il faut questionner les repères et arrêter d'être focalisés sur des repères d'un autre temps. C'est-à-dire de toujours faire des politiques publiques qui viennent compenser les incapacités des personnes âgées. Vu qu'ils ne peuvent pas prendre le tram, on va leur mettre une navette dédiée. Mais s'ils ne peuvent pas prendre le tram, il y a peut-être une raison : est-ce que c'est parce que les itinéraires et horaires sont dématérialisés sur les téléphones ? Est-ce que c'est parce qu'il n'y a pas suffisamment de sièges et qu'on se fait chahuter ? C'est toujours la solution la plus simple de mettre quelque chose à côté plutôt que de questionner l'inclusivité des politiques publiques qui sont censées être pour tous. C'est fondamental de sortir de l'idée de la compensation et d'aller vers des politiques de l'âge, où les aînés continuent à être des citoyens, avec des particularités : de rythme, liées à la grand-parentalité ou au veuvage, à la fracture numérique, etc. Mais qui ne nécessitent pas d'être mis de côté dans la manière dont ils sont traités. »

Une évolution positive de la prise en compte des aînés sur les territoires

Pour Angélique Giacomini, on observe cependant une évolution positive du traitement des séniors dans la collectivité : « À l'origine, le chef de file de l'action gérontologique, c'est le département, qui développait les politiques publiques surtout sous l'aspect médico-social. Rien que le fait que les municipalités se saisissent de ce sujet montre qu'il y a une compréhension du fait que chaque compétence doit être touchée. Ensuite, le médicosocial représente seulement 2 thématiques sur les 8 proposées par l'OMS. On sort donc depuis quelques années de l'approche uniquement médicosociale. Adapter la société au vieillissement de la population passera aussi par le bâti (construire des aménagements publics avec des fauteuils avec des accoudoirs pour pouvoir se relever, etc.) et de nombreux sujets transversaux, au-delà du médico-social. Notre défi est de convaincre l'ensemble des décideurs et constructeurs de territoires qu'ils ont une part à jouer sur l'adaptation de la société au vieillissement, dans toutes ses dimensions. »

Autre aspect à travailler selon Angélique Giacomini, l'accès aux droits des personnes âgées : « Certaines personnes âgées, dont celles issues de l'immigration ou en Catégories socioprofessionnelles (CSP) basses, ne connaissent pas forcément leurs droits ni ne sont habituées aux démarches administratives. Dans les quartiers, on parle beaucoup de la jeunesse, en partie parce qu'ils sont plus nombreux et médiatisés, et peu des plus âgés. Nous devons accéder à ces personnes dites invisibles, pas forcément proches de la collectivité. Ce problème d'accès aux droits se retrouve souvent dans les quartiers prioritaires mais aussi en milieu rural, notamment à cause de problèmes de proximité et d'accès aux services publics. Le taux de non-recours aux aides des personnes âgées, au moins sur le minimum vieillesse, est assez élevé (environ un tiers). L'idée selon laquelle les plus vieux seraient riches est une idée reçue. Leur revenu est un peu supérieur à la moyenne mais cela reste une moyenne et les nouvelles générations qui vont entrer dans la retraite vont faire baisser le niveau de vie des retraités, il va donc aussi falloir aller à leur rencontre. »

LES HUIT THÉMATIQUES DÉFINIES PAR L'OMS

Cassandra Hurel et Laurianne Ploix



Les 8 thématiques de la démarche Villes Amies des Aînées, huit dimensions de la vie urbaine évoquées par l'OMS dans le Guide Mondial des Villes Amies des Aînés. © Cassandra pour TVB

HCL : la prévention, la clé pour vieillir en bonne santé

Pour le docteur **Géraldine Martin-Gaujard, gériatre, cheffe de service à l'hôpital Édouard Herriot et directrice médicale de l'Institut du Vieillissement des Hospices civils de Lyon, et Séverine Nicoloff, directrice administrative de l'Institut du Vieillissement, pour bien vieillir, il faut intégrer la prévention tant dans la responsabilité individuelle que dans les politiques publiques, afin d'éviter d'arriver au curatif et à un hôpital qui risque d'être dépassé par le vieillissement de la population.**

TVB : Quelles sont les missions de l'institut du vieillissement ?

SN : L'institut du vieillissement a été créé en 2016 par les Hospices Civils de Lyon (HCL) dans le but de proposer une animation de la politique gériatrique des HCL. Ces services sont répartis dans les hôpitaux de la Croix-Rousse, d'Édouard Herriot, de Lyon Sud et dans les hôpitaux gériatriques comme celui des Charpennes à Villeurbanne, Frédéric Dugoujon à Caluire et Pierre Garraud à Lyon 5. Les deux priorités de l'Institut sont d'améliorer l'offre de soins dédiée aux personnes âgées et de repousser la dépendance.

Pour cela, nous organisons une animation transversale des différents sites cités et de leurs activités, qu'elles soient de médecine, de gériatrie, de soins de rééducation (soins de suite), de soins de longue durée (hébergement des résidents à l'hôpital), de soins palliatifs ou de sur spécialités : des activités plus techniques comme la cardio-gériatrie, onco-gériatrie, ortho-gériatrie, la psycho-gériatrie et les maladies neurodégénératives, etc. L'objectif étant de proposer des soins adaptés pour avoir une bonne prise en charge des patients âgés et ce dans la continuité. Nous avons aussi des activités de recherche, avec la professeure Claire Falandry, oncologue et gériatre, et Antoine Garnier-Crussard, qui fait de la recherche sur les troubles neurocognitifs et notamment la maladie d'Alzheimer. Nous préparons également nos futures ressources médicales, avec le Dr Thomas Gilbert, futur Professeur universitaire et praticien hospitalier, qui développe une politique de prévention en gériatrie, notamment avec le dispositif ICOPE qui permet d'établir des scores de prédiction en lien avec la prise en charge gériatrique, et la façon de sécuriser des maintiens à domicile. Enfin, ces recherches paramédicales mènent à des formations proposées notamment via les HCL pour les cadres, les aides-soignants, les infirmiers, etc. La gériatrie souffre d'idées reçues un peu toutes faites et n'est pas très valorisée auprès des plus jeunes, or on

réalise des soins très sérieux et complets. Il est nécessaire de prendre la personne dans sa globalité et de travailler en équipe dans les services gériatriques ; et ça c'est stimulant.

GMG : L'institut du vieillissement est un trépied avec une partie très sanitaire à diffuser sur l'ensemble des hospices civils de Lyon, un second sur la recherche et un troisième sur la pédagogie. On l'a résumé avec soigner, innover, former. Nous mettons en place des ressources fonctionnelles dont des hotlines médicalisées, afin d'avoir une expertise en gériatrie pour les professionnels, avec un simple coup de fil. Nous avons aussi des équipes mobiles intra et extra-hospitalières. En interne, par exemple, ce sera une infirmière qui formera les soignants de tous les services sur les bonnes pratiques en gériatrie. En externe, ce sera, par exemple, la formation de personnels en Ehpad sur la prise en charge des AVC. Les équipes mobiles externes interviennent sur l'appel d'un médecin ou d'un Ehpad pour un avis gériatre. La gériatrie est une spécialité à part entière et une jeune discipline. On se répartit les missions entre nos universitaires dédiés à la recherche et l'accompagnement des carrières des plus jeunes ainsi que des feuilles de route plus spécifiques à la gériatrie.

TVB : Quelles sont les enjeux liés au vieillissement et au grand âge ?

GMG : Derrière le mot séniors se cache une très grande hétérogénéité. On devient sénior à 65 ans et on peut aller au-delà des 100 ans. Les enjeux sont donc pluriels. Les plus jeunes vont plutôt bien et l'idée est qu'ils restent bien le plus longtemps possible. On y travaille avec le projet de prévention ICOPE dont nous allons vous parler. On essaie que les séniors soient autonomes et vigilants à leurs fragilités, car si elles sont prises en charge le plus tôt possible, on peut éviter l'arrivée de grosses maladies plus tard.

Ensuite, vous avez une population encore bien à domicile et qui commence à avoir des pathologies chroniques. Là, le but est qu'elles ne dégèrent pas, il faut donc qu'il y ait un suivi rapproché avec un médecin traitant et un avis de spécialiste comme un cardio-gériatre en cas d'hypertension, par exemple. Nous devons encourager le travail conjoint entre le médecin traitant et l'hôpital. Enfin, la 3^e catégorie des séniors sont ceux qui développent de la polyopathie : plusieurs points de faiblesse en même temps, qui retentissent souvent sur leur autonomie. Ils arrivent donc souvent à l'hôpital dans un moment de crise et on doit travailler à solidifier la vie du patient sur différents points.

La prise en charge est différente selon ces 3 catégories. Une grippe chez une personne âgée va entraîner tout un cas de complications sur ses organes qui sont fragilisés dû à son grand âge. D'où le besoin de prendre la personne dans son

ensemble, comme on le disait précédemment. À l'hôpital, on sait très bien faire la dernière partie, le curatif. Mais l'enjeu est aussi de vieillir en bonne santé. C'est ce que l'on cherche à développer aujourd'hui : privilégier la qualité de vie. On le fait grâce à la prévention auprès de personnes qui ne se sentent pas malades, avec le programme ICOPE.

SN : Le programme ICOPE (Integrated care for older people) de l'OMS, porte sur le dépistage multidimensionnel du déclin fonctionnel lié à l'âge. Les HCL et la Communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS) de Vénissieux Saint-Fons ont été sélectionnés (sur un appel à manifestation d'intérêt) par le ministère des Solidarités et de la Santé et la Caisse nationale d'assurance maladie pour l'expérimenter localement, en France, à Lyon. Le projet ICOPE a pour but de proposer un repérage par les seniors eux-mêmes de leurs fragilités. Encore une fois, plus tôt c'est détecté, plus de chances on a de les soigner. La déclinaison d'ICOPE sur le Grand Lyon se fait avec les CPTS de 8 territoires notamment ceux de Vénissieux, de Lyon 8, de Lyon 7, de Saint-Priest, et des Monts du Lyonnais. Nous cherchons à toucher les seniors les plus isolés dans le rural ou dans les quartiers prioritaires, dans une démarche « d'aller vers ».

ICOPE a développé une application digitale téléchargeable : Icope Monitor. Le but étant que les personnes de 60 ans et plus face leur auto-évaluation sur six grandes fonctions déterminantes pour l'autonomie des personnes, à savoir : la motricité, la nutrition, l'état psychologique, l'audition, la cognition et la vision. Pour chacune de ces difficultés, un questionnaire est proposé afin de savoir si notre fragilité n'est pas grave ou nécessite une réorientation en parcours de soins. L'application permet également de mesurer l'évolution et s'il y a une aggravation ou pas. Elle peut être téléchargée par les seniors eux-mêmes et leurs proches, ou par les professionnels de santé, les aides à domicile, les médecins traitants, etc.

TVB : Quel est l'objectif de ce programme ICOPE ?

SN : L'idée première à véhiculer est qu'il ne faut pas attendre d'être malade pour être pris en charge quelque part. Nous devons sensibiliser les seniors à faire leurs

auto-repérages, et sensibiliser les professionnels de santé aux enjeux de la prévention. Initialement, l'ADN du médecin est de soigner et non de prévenir, on a donc une grande démarche de sensibilisation à faire auprès des médecins et des infirmiers, déjà très sollicités. Mais elle est importante, lorsqu'on sait que d'ici 2050, le nombre de personnes de 60 ans et plus devrait doubler dans le département du Rhône et la Métropole de Lyon, d'après l'Insee. On aura tellement de seniors que l'on aura des difficultés à prendre en charge tout le monde. Ce dispositif va nous apprendre à faire évoluer nos structures et proposer aussi un hôpital hors les murs. Car nous avons également constaté que pour les personnes âgées tout séjour à l'hôpital dégrade rapidement sa situation, nous devons donc prévenir des passages à l'hôpital évitables.

La phase d'expérimentation commencée en 2022 se termine cette année. On sait d'ores et déjà que le dispositif va être généralisé partout en France en 2025. À la rentrée de septembre, on aura un projet de loi pour connaître vraiment les conditions du déploiement. Nous devons former les professionnels qui le souhaitent pour être dans un redéploiement le plus grand possible.

GM : Ce qui est novateur, c'est d'impliquer le patient et de le responsabiliser par rapport à sa santé. Notre but est aussi d'aller vers des personnes qui n'ont pas facilement accès aux soins, car il est de plus en plus compliqué de trouver un médecin. En plus de proposer une évaluation à grande échelle de l'état de santé des personnes vieillissantes, ICOPE pourrait permettre de réduire les inégalités d'accès aux soins.

Et il est vrai qu'il existe une réalité financière derrière les enjeux du bien vieillir en France, aujourd'hui c'est un corolaire très important. On a une mue à faire sur la prévention car c'est l'un des principaux leviers pour éviter que tout le monde arrive à l'hôpital et qu'on ne puisse pas traiter tout le monde correctement, à l'image de ce que l'on a pu voir au début de la crise sanitaire. La prévention nous semble donc indispensable pour bien vieillir, sans handicap ni perte d'autonomie. Et cela peut-être des choses toutes simples. Par exemple, la palpation des seins ne se fait plus après 75 ans, ni les mammographies, alors que si c'est détecté à temps, ça se traite bien avec les mêmes chances de survie que chez les femmes plus jeunes. Nous sommes tous responsables de notre état de santé, le patient doit être actif et pro-acteur de sa santé. Tout le monde doit se sentir concerné. Le meilleur acteur sera toujours le patient lui-même. Il faut sortir de la médecine toute puissante et aller vers une collaboration médecin-partenaire. Chacun a les clés de son vieillissement quelque part. Nous devrions passer d'un discours curatif de détection de la maladie à un discours préventif sur comment prendre soin de soi. Et il va falloir embarquer toute la société, les pouvoirs publics, et toute la population, et ce dès le plus jeune âge car on vieillit comme on a vécu. Si la prévention devient un automatisme lorsqu'on est jeunes, on vieillira avec, on apprendra à se ménager, à vivre et vieillir en bonne santé.

Laurianne Ploix

Je fais un test simple en 8 minutes

- seul
- avec un aidant
- avec un professionnel

1 SUR MOBILE
Je télécharge l'application ICOPE monitor
ou
SUR ORDINATEUR
Je vais sur le site icopebot.botdesign.net

2 J'en parle à mon médecin traitant

3 EN FONCTION DES RÉSULTATS
Une prise en charge personnalisée peut m'être proposée pour :

- Améliorer mon audition, ma vision
- Stimuler ma mémoire
- Améliorer mon suivi si j'ai une pathologie chronique
- Renforcer ma musculature
- Me donner des pistes pour maintenir une activité sociale, ou mon moral
- Avoir une nutrition équilibrée

4 TOUS LES 4 MOIS
Je fais mon suivi

5 À TOUT MOMENT
Je suis accompagné
Une équipe médicale assure la surveillance de mes résultats et revient vers moi ou mon médecin traitant si besoin.

Témoignage de Virginie

66 ans

Après une carrière dans les domaines de l'urbanisme et de l'environnement, il a fallu trouver mes marques quand j'entamais ma vie de retraitée, à 65 ans. Il me semblait important de donner un sens à cette nouvelle liberté.

De fait, je savoure ce temps que m'offre la retraite. Je profite davantage de ma famille et je vois plus souvent mes amis. Par ailleurs, je vais régulièrement au cinéma, au musée, je fais un peu de sport et je me plonge avec délice dans la lecture, sans compter mon temps. Enfin, comme je suis plus disponible, je m'implique dans la vie de plusieurs associations.

Des astuces pour bien-vivre ma vie de sénior

Il me semble que pour bien vivre une vie de sénior, les relations aux autres sont primordiales. Nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin de ces échanges qui donnent tant de couleurs à notre vie. Il est par conséquent essentiel de ne pas s'isoler, tout en cultivant son indépendance.

Un autre aspect me paraît important, il concerne la gestion du temps. Certains retraités sont débordés, d'autres s'ennuient. L'absence de contraintes peut avoir un effet contre-productif, trop de liberté tue la liberté ! En ce qui me concerne, j'essaye d'avoir toujours des plages d'activité dans mon quotidien, qui me forcent à bouger, car je craignais d'être trop casanière. En fait, je sors avec plaisir pour vaquer à mes occupations, qui n'ont d'ailleurs rien d'exceptionnelles.

Autour de moi, beaucoup s'inquiétaient de ce que pourrait être leur vie de retraité. Mais finalement, ils n'ont pas l'air déprimé, même si comme tout le monde ils peuvent avoir des hauts et des bas. Souvent, une transition a été nécessaire, il faut « donner du temps au temps » pour tâtonner, voir ce qui peut nous plaire.

Par ailleurs, le besoin de se sentir utile demeure très présent chez certains. Ce n'est d'ailleurs pas

Ma nouvelle vie de retraitée

un hasard si les séniors sont souvent les piliers de beaucoup d'associations, j'en connais. Elles ne permettent pas seulement d'être tournés vers les autres mais aussi de mettre en œuvre ses compétences.

« Nous restons des êtres sociaux »

Je constate aussi que le temps retrouvé, s'il peut être source d'ennui, peut apporter de la joie. Ainsi, plusieurs de mes amis ont renoué avec des plaisirs de jeunesse que la vie les a obligés à abandonner : la danse, l'écriture, le piano, la photo ou la peinture. D'autres se découvrent un vrai talent pour le bricolage ou se lancent dans la randonnée ... Et il suffit sans doute de mener une vie équilibrée : ma belle-mère de 93 ans continue de faire ses courses tous les jours, va danser deux fois par mois et s'adonne à des petits travaux de couture pour rendre service à son entourage.

Reste les voyages qui demeurent importants pour la plupart, au risque parfois d'exploser leur bilan carbone ! Et pour ceux qui en ont, les petits enfants alimentent l'emploi du temps de bien des grands-parents.

Tout ceci est possible tant que la santé suit, bien sûr. Je suis aussi consciente que nous ne sommes pas égaux pour mener une vie de sénior satisfaisante. Les parcours de vie, les aléas de l'existence sont parfois trop lourds à porter.

Mais pour faire face aux difficultés liées à l'âge, je remarque que ceux qui s'en sortent plutôt bien portent de l'intérêt aux autres et au monde. Garder un esprit curieux, avoir des projets, petits ou grands, constitue sans doute un antidote à la sensation de vide. Rappelons-nous des musiciens de Buena Vista social club, redécouverts grâce au film de Wim Wenders. Là, on comprend que la vieillesse, loin d'être un naufrage, peut être l'occasion d'une nouvelle vie !

Recherches et solidarités, les seniors et le bénévolat

Rencontre avec Pascal Dreyer et Cécile Bazin, respectivement président et déléguée générale de l'association Recherches & Solidarités, dont le siège est à Lyon. Son objectif est de construire des connaissances sur les solidarités en France et de la diffuser auprès des acteurs publics et associatifs notamment. Depuis quelques années, leurs études se concentrent sur l'engagement bénévole associatif. Pour ce faire, l'association confie, depuis 2010, à l'IFOP une enquête sur le bénévolat auprès de plus de 3000 personnes de plus de 15 ans. Quels sont les constats des derniers résultats de janvier 2024 ?

la continuité de l'activité professionnelle rémunérée. « *Les plus de 65 ans apparaissent alors plus réticents à l'idée de s'engager sans rémunération, et gardent un lien social grâce au monde du travail* », explique-t-il. Une autre hypothèse réside dans le malaise de certains bénévoles à l'arrivée des plus jeunes au sein des associations : « *il se peut qu'une partie d'entre eux se sentent dépassés par l'arrivée de bénévoles plus jeunes, par la dématérialisation des liens sociaux et de l'activité pouvant provoquer une fracture numérique, chez les plus âgés* ». Ces différences entre générations doivent amener à un effort partagé de part et d'autre, selon les dires de Pascal Dreyer, pour arriver à une « *culture commune* ». Par ailleurs, l'état de santé des personnes va énormément jouer sur l'interruption de l'engagement bénévole.

En outre, Pascal Dreyer et Cécile Bazin identifient deux phénomènes sociologiques plus affirmés dans cette mutation du bénévolat. Tout d'abord, les personnes âgées de 65 ans et plus sont déjà engagées dans des solidarités familiales et intergénérationnelles, avec leurs propres parents âgés, leurs enfants et leurs petits-enfants. Le second est que ces personnes appartiennent à la génération des « *Baby-Boomers, nés après la fin de la Seconde Guerre Mondiale, qui n'ont pas connu les structures d'engagement collectives et qui ont largement profiter de la société de consommation. Ce sont des hédonistes. Ils sont moins enclins à avoir un engagement. C'est cette catégorie de population dite senior qui correspond à un marché de consommation de loisirs. Pour moi, le terme senior est d'ailleurs plus un concept marketing que sociologique* », nous dit Pascal Dreyer.

Le passage à la retraite peut être une période bouleversante pour ces personnes, en véritable transition après la fin de la vie professionnelle. Pascal Dreyer parle d'une « *nécessaire recomposition de son identité, où il s'agit de constituer un nouveau réseau social, de trouver une activité ayant du sens, avec des objectifs de transmission et de plaisir* ». L'engagement associatif est une porte d'entrée pour continuer à créer du lien social et notamment pour lutter contre l'isolement. Cécile Bazin approuve et conclut : « *en matière de santé mentale et physique, de nombreuses études montrent les nombreux bénéfices de l'activité bénévole* ». Reste plus qu'à construire une culture commune et intergénérationnelle dans le monde associatif.

Léna Garcia Aparicio et Laurianne Ploix

Une baisse de l'engagement des personnes vieillissantes dans le bénévolat associatif

Le principal constat est celui d'une diminution de l'engagement associatif de la part des 65 ans et plus. En 2013, selon l'enquête de l'IFOP, 32 % des personnes âgées de 60 à 69 ans étaient engagées dans du bénévolat et 38 % des personnes âgées de 70 ans et plus. En 2019, 31 % des 65 ans et plus sont engagés bénévolement. En 2024, ils ne sont plus que 23 %. En parallèle, ce sont aujourd'hui 26 % des jeunes, âgés de moins de 35 ans, qui s'engagent bénévolement, alors qu'ils n'étaient que 21 % en 2018. Les courbes s'inversent.

Les personnes âgées de 65 ans et plus occupent une place centrale dans le bon fonctionnement du système associatif. On parle effectivement de la « *colonne vertébrale des associations, tant leur engagement est important* », nous explique Pascal Dreyer, auteur du livre *Être bénévole aujourd'hui : motivations, engagement, reconnaissance aux Éditions de la Chronique sociale*. Pour Cécile Bazin : « *ce sont eux qui ont le plus de disponibilités car ils sont à la retraite, ils sont encore en forme, ils ont des compétences et surtout quand ils s'engagent, ils s'engagent plus souvent dans la durée, de manière régulière et intensive ; par rapport aux autres générations qui vont intervenir plus ponctuellement. L'inquiétude est alors de trouver une relève, notamment dans les conseils d'administration* ». Dès lors, cette baisse de l'engagement chez les 65 ans et plus représente un enjeu fondamental pour les associations qui doivent repenser leur fonctionnement et recomposer avec ces nouvelles modalités d'engagement, davantage ponctuelles et interrompues.

Des nouveaux seniors qui diversifient leurs sources d'interactions sociales

Recherches & Solidarités tente d'expliquer les raisons de ces mutations affectant l'engagement associatif et émet plusieurs hypothèses. En premier lieu, Pascal Dreyer évoque le dispositif du cumul emploi-retraite qui permet



Petits Frères des Pauvres, au service des séniors

Les Petits Frères des Pauvres propose des solutions sur les sujets du vieillissement et de la précarité des séniors. Nous sommes allés à leur rencontre à Lyon.

Les Petits Frères des Pauvres est une association qui a été créée en 1946 à Paris. Elle s'est implantée à Lyon en 1953. La structure est présente partout en France, y compris dans les DROM/COM et à l'étranger. Fabrice Bruyère, directeur régional de l'association, explique : « *Notre association a pour but de favoriser les liens sociaux, pour les plus de 50 ans, à travers différentes actions. Nous avons 2 000 bénévoles en Auvergne-Rhône-Alpes de tous les âges, répartis en 65 équipes sur l'ensemble de la région.* » Les antennes des Petits Frères des Pauvres sont développées soit à la demande des partenaires, soit de citoyens voulant agir ou des personnes âgées dans le besoin sur un territoire.

De l'écoute et des visites

Les principales actions sont une écoute téléphonique anonyme, qui s'appelle Solitud'écoute ; un accompagnement pour les personnes les plus précaires, et pour les personnes en fin de vie. L'association ne fait pas de soins ni d'accompagnement psychologique. « *Nous pouvons rediriger vers d'autres structures* », précise le directeur. Les bénévoles sont malgré tout formés à écouter les personnes âgées, comprendre des problèmes précis et divers comme l'addictologie, la gestion d'un fauteuil roulant, les relations avec la presse, et pour les accompagner dans leur vie quotidienne. Par exemple, ils peuvent donner des conseils ainsi que des informations sur l'accès aux droits. « *On ne peut pas forcer les gens à être aidés. L'idée est de passer le relais si cela est possible* », ajoute-t-il. Il y a

un règlement à respecter pour favoriser le bien-être de chacun.

L'association organise des visites à domicile une fois par semaine. La notion de domicile est vaste, cela peut être en Ehpad, en foyer, à l'hôtel ou encore en prison. Il existe aussi un parcours relogement pour les sans domicile fixe, qui fait partie du suivi des plus précaires.

Des vacances et des repas conviviaux

Pour permettre le bien-être des personnes âgées, Les Petits Frères des Pauvres proposent par ailleurs des vacances. Les séjours peuvent durer 2 jours, 1 semaine, voire une dizaine de jours. Isabelle Sénéc, responsable nationale du pôle plaidoyer de l'association, développe : « *Parfois, les personnes ont peur de partir en vacances. Nous organisons des projets individuels avec des bénévoles, par exemple sur les lieux d'enfance des bénéficiaires, mais aussi dans des lieux adaptés aux personnes dépendantes. L'association dispose également de lieux de vacances. Souvent, les personnes âgées prennent 2 kg pendant ces séjours !* » En effet, la solitude peut causer des problèmes de dénutrition. Les repas déjà préparés et pris en groupe favorisent une meilleure alimentation. Ces repas sont aussi proposés pendant les périodes des fêtes, permettant une convivialité. Cette diversité d'actions a permis à 27 000 personnes d'être aidées par l'association en 2022.

La responsable nous a expliqué une autre facette des actions des Petits Frères des Pauvres, le plaidoyer : « *L'État n'étant pas assez présent sur la question du vieillissement, nous avons une mission de prévention vis-à-vis de la précarité. Nous agissons à la fois auprès des médias et des politiques en faisant remonter ces besoins.* » L'association, toujours en recherche de bénévoles, propose donc un large champ d'actions pour répondre aux problématiques liées au vieillissement.

Françoise, Clem, Cassandre et Guillaume Bouvy

Fabrice Bruyère, Directeur Régional Auvergne Rhône Alpes
Les Petits Frères des Pauvres
© Clémentine Dinet-Müller pour TVB

Isabelle Sénéc, responsable nationale
du pôle plaidoyer © Clémentine Dinet-Müller pour TVB

Des séniors et leurs bénévoles PFP en vacances
© R. Trecco



Vaincre la précarité et la peur de vieillir grâce à l'entraide

Témoignage de Françoise

60 ans

Un parcours de vie difficile

Je m'appelle Françoise. Je suis née dans le 2^e arrondissement de Lyon. Je n'ai pas connu mon père Polonais, qui était dans la légion étrangère. J'ai eu un parcours difficile. On va dire que je suis mal tombée : quand j'avais 24 ans, mon mari a tué un de mes fils . Les deux autres ont été placés par la DDASS.

Mais bon, j'ai quand même vécu des choses positives : à 29 ans, j'étais femme de ménage à Val d'Isère et *manager* pour les artistes. J'ai pu voir Johnny Hallyday, Coluche, des sportifs connus et des Américains : Whitney Houston, Michael Jackson... J'étais un peu timide mais j'ai pu leur parler et même être prise en photo avec eux. On me disait que je ressemblais un peu à Jeanne Mas à l'époque ! J'ai servi aussi Natasha St-Pier, elle brillait. J'ai vu Céline Dion aussi.

Avec ma mère, on avait trouvé un appartement par la SACVL, mais ça n'a pas duré car mon fils a de grandes difficultés. Il nous a fait perdre l'appartement, mais ce n'est pas vraiment de sa faute. On n'arrive pas à communiquer ensemble. J'ai essayé d'aider ma mère, pour qu'elle n'aille pas en Ehpad. Elle est morte en 2021. Depuis 1998, je suis à la rue.

Une renaissance grâce aux solidarités locales

J'ai connu ATD Quart Monde par le Foyer Notre-Dame des Sans-Abri, où je faisais du théâtre. Nous avons joué la pièce Citoyenneté psychiatrique, sur les abus d'internements. J'ai beaucoup été aidée. Ça m'a permis de prendre confiance en moi et arrêter d'être négative. Le Foyer Notre-Dame et la Péniche m'ont aussi soutenue moralement. Je voyais une psy en parallèle. Je mange souvent à Saint-Potin et à l'association Lazarre, qui donne des repas et des logements. Je vais aussi quai Gailleton aux Petits Frères des Pauvres.

Je vais bientôt me remettre à la chorale avec ATD, où je suis « alliée » depuis 1998. J'aide par

exemple à organiser les Dialogues en Humanité, qui auront lieu du 7 au 9 juillet prochains à Lyon. C'est important pour moi d'aider les pauvres et d'être bénévole, même si c'est vrai que parfois j'en fais beaucoup !

Aujourd'hui, j'ai 60 ans. Je suis grand-mère de 10 petits-enfants, ça m'apporte des bons moments. Par contre, je n'accepte pas ma vieillesse. J'ai peur de la mort. Même si je suis très croyante, on ne sait pas bien où on va après... Je n'aime pas le mot vieux, c'est comme si on était mis de côté. Je préfère parler de personne âgée, c'est plus une marque de respect.

C'est compliqué pour le travail, la conseillère France Travail m'a dit qu'on ne voulait plus de moi ! J'ai des problèmes de santé qui m'empêchent de reprendre mon métier d'avant. Je pense plus aux jeunes qu'à moi, c'est vrai que j'ai du mal à penser à moi. Une assistante sociale du Mas m'accompagne et m'aide beaucoup, je la vois quasiment toutes les semaines. Avec elle, je suis en train de m'occuper de faire un dossier auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH). Si je me sens mieux, c'est aussi grâce à des projets comme celui-ci avec Tout Va Bien.

Des idées pour l'avenir

Le jour où j'aurai un appartement, et si je ne trouve pas de travail, je voudrais ouvrir un magasin de créativité et d'animaux en tissu, avec de la récupération. J'aime beaucoup faire de la couture, ça me rappelle mon enfance. Ma vue baisse, je fais quand même attention. Je sais coudre des animaux en tissu grandeur nature : des étoiles de mer, des tortues, des rats, des hippocampes et des lièvres. Une fois j'avais même fait une mygale avec des yeux rouges qui faisait très peur ! J'ai beaucoup d'idées ! Reste à trouver l'argent pour faire tout ça et un logement. Certaines associations font ce qu'elles peuvent, je remercie Martine et Franck de l'équipe Théâtre d'ATD qui m'ont aidé à retrouver confiance en moi et ATD qui me soutient.

La Poste aux côtés des séniors



© La Poste

La Poste se mobilise auprès des séniors, pour lutter contre l'isolement et favoriser leur maintien à domicile. C'est l'objet de tout un bouquet d'offres à destination des personnes âgées pour laquelle l'entreprise mobilise de nombreux facteurs.

Environ 1,5 million de personnes âgées de 75 ans et plus en France souffrent d'isolement social sévère ou modéré d'après une étude de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) publiée en 2021. Ce chiffre représente près de 12 % de cette population, ce qui est préoccupant sur le plan humain et sociétal.

Afin de lutter contre la solitude des personnes âgées tout en favorisant leur maintien à domicile, de nombreuses initiatives voient le jour. La Poste, profitant de la grande proximité des facteurs vis-à-vis de la population, mise sur la création de lien social au profit des séniors. C'est notamment l'ambition de son programme Veille Sur Mes Parents (VSMP).

Rompre l'isolement

« VSMP, ce sont des solutions que les familles peuvent solliciter en bureau de poste ou directement auprès de leur facteur », explique Caroline Grebert, directrice de l'établissement de La Poste à Lyon Tête d'Or. L'offre de l'opérateur postal comprend les visites régulières, d'une à six fois par semaine auprès des personnes âgées, créant un moment d'échange convivial et une présence rassurante pour les enfants éloignés.

Le facteur en tournée s'arrête chez le bénéficiaire pour prendre des nouvelles, jauger l'humeur du jour, s'enquérir des activités du senior, mais également pour s'assurer que ses besoins sont satisfaits. Ainsi, l'employé de La Poste s'assure que le réfrigérateur est plein, de la salubrité du lieu de vie et que le senior possède les médicaments dont il a besoin. Une fois sa visite effectuée, le facteur remplit un compte-rendu à l'attention de la famille qui pourra, par la suite, faire le nécessaire pour assurer les besoins qui ont été signalés.

Ce qui peut s'apparenter au départ à une simple formalité administrative permet, au fil des visites chez la personne âgée, l'établissement d'un rapport entre l'employé et le senior. Il s'agit d'être présent pour des personnes âgées dont les enfants ne sont pas proches, résume Caroline Grebert. Dans le département du Rhône, 80 bénéficiaires ont reçu 3 819 visites en 2023 révèle La Poste par communiqué de presse.

Maintien à domicile

La Poste participe également à faciliter le maintien à domicile d'un parent. Un service de téléassistance est notamment mis à disposition pour prévenir les chutes, les malaises dans le cas où la famille ne peut pas se déplacer rapidement auprès du senior.

Selon une étude mise en avant par Santé Publique France en juin 2023, près de 33 000 décès liés à la chaleur auraient été relevés entre 2014 et 2022. Afin de protéger les séniors, parmi les plus affectés par les fortes chaleurs, La Poste met chaque année en place un service canicule pour visiter les personnes vulnérables. « Si je ne suis pas proche de ma mère, je peux demander au facteur de passer vérifier que tout va bien, notamment en période estivale quand tout le monde est en vacances et que les voisins ne sont pas forcément disponibles », détaille la directrice de La Poste Lyon Tête d'Or.

Aller chercher ses médicaments, ou encore faire ses courses, sont des activités qui avec l'âge peuvent se montrer de plus en plus difficiles à réaliser. Les séniors en difficulté peuvent se signaler auprès de leur mairie afin de bénéficier des services de livraison de repas réalisés par La Poste. « Si je prends un exemple que je connais bien, à savoir Caluire, la mairie a une cantine centrale et grâce à cette cantine, on peut faire livrer les repas avec des camions frigorifiques aux séniors identifiés au préalable par la commune », raconte Caroline Grebert. En 2023, 5 millions de repas ont été livrés sur le territoire français. La Poste prévoit d'atteindre cette année les 10 millions de livraison.

Accès au numérique

La fracture numérique est un autre facteur d'isolement et de perte d'indépendance des séniors. Afin d'accompagner les séniors dans l'accès au numérique, La Poste a développé Ardoiz. Une tablette qui permet d'échanger avec les proches, de faire ses démarches en ligne ou simplement de se divertir. L'outil se veut assez simple d'utilisation, « c'est le côté pratique et aussi ludique qui est offert au senior », explique Jean-Pierre Buchaille du service presse de La Poste.

Aussi bien adressée aux débutants qu'aux personnes âgées plus aguerries, la tablette s'accompagne d'un bouquet de services dont une équipe qui, au besoin, se tient prête à répondre à des questions au sujet de son utilisation. Le facteur peut se déplacer à domicile et accompagner la personne pour la prise en main. Une application famille permet de partager des photos, vidéos ou documents avec ses proches. Des astuces pour améliorer le quotidien des séniors.

Antoine Desvoivre

Poursuive ses engagements à la retraite

Témoignage de Marc

déjà presque
70 ans

Quand on est libéré du salariat, que les contraintes liées à un contrat de travail ne nous sont plus imposées, on peut se poser la question de « que faire ? » de ce temps libéré. Les réponses sont multiples bien sûr. Chacun peut trouver sa ou ses solutions.

On peut penser, avec Simone de Beauvoir, que : « Pour que la vieillesse ne soit pas une parodie de notre existence antérieure, il n'y a qu'une solution, c'est de continuer à poursuivre des fins qui donnent un sens à notre vie ». Ces fins peuvent être atteintes par l'engagement pour un monde moins âpre, plus juste, moins inégalitaire, plus adelpique, un monde qui serait donc plus paisible, plus fréquentable pour nous et ceux qui viendront après nous.

Mon engagement c'est sur la Défense des Droits qu'il porte.

Comment rendre concret cet engagement ? En participant aux combats collectifs pour les droits ! Pourquoi, après un certain âge, quand on se trouve hors du monde du salariat, il faudrait qu'on renonce à se battre pour l'accès aux droits de toutes et tous ?

Droit à la Culture , Droit aux Loisirs, Droits aux Vacances, Droit à la Mobilité , Droit à la Santé, Droit à la Sécurité Sociale, Droit au Logement, Droit à une Vie amoureuse , Droit à une Vie sociale , Droit à une fin de vie digne... On peut le constater, ces droits sont multiples. Ils sont universels. Et si on doit lutter pour ces droits c'est que bien souvent ils sont mal, voire, non respectés. On parle de plus en plus de maltraitance institutionnelle, voire de violence institutionnelle. C'est dans le non-respect des droits qu'elles se traduisent.

J'ai trouvé dans l'engagement au sein du mouvement ATD Quart Monde (Agir Tous pour la Dignité www.atd-quartmonde.org) qu'illustrent les témoignages d'autres membres du mouvement dans ce numéro du

Tout Va Bien, un moyen de lutter pour les droits. Notamment pour ceux des personnes qui vivent des vies difficiles du fait de la précarité économique qui leur est imposée. « Ce qui nous frappe à chaque fois est que la vulnérabilité crée la possibilité d'atteintes au droit. Ce sont donc à la fois des retraités, des enfants, des personnes précaires et des étrangers qui sont en situation de vulnérabilité et dont les droits sont atteints », expliquait Madame Hédon, Défenseure des Droits, Institution pour laquelle je me suis engagé en devenant Délégué Départemental, lors de la présentation du Rapport d'Activité 2023 de l'Institution qu'elle représente. On trouve ce rapport sur le site : www.defenseurdesdroits.fr.

Nous avons d'ailleurs à ATD-Lyon Métropole, un Groupe d'Accès aux Droits qui réfléchit en partant du vécu des personnes et qui propose des solutions concrètes. Par exemple, en ce moment nous travaillons sur le logement : des personnes exposent leur situation vis-à-vis du Droit au Logement, et tous ensemble nous cherchons comment et pourquoi ce droit n'a pas été mis en œuvre, puis nous interpellons les institutions, les organisations qui doivent le garantir. Nous sommes convaincus que l'accès aux droits des personnes les plus précaires sera profitable à l'ensemble de la société.

Pour clore, une autre citation que l'on doit à Vladimir Jankelevitch « À mon âge, le mieux qu'on puisse faire, vu le temps dont on dispose, est de continuer son sillon dans le même sens et de rester fidèle à soi. » C'est tout le mal qu'on peut se souhaiter à nous autres qui ne sommes pas vieux, mais jeunes depuis plus longtemps que d'autres ! Comme nous le rappelle le Chat de Philippe Geluck.

À Vélo Sans Âge, des balades pour tous en triporteurs

L'association À Vélo Sans Âge souhaite offrir aux personnes dépendantes des promenades à vélo triporteur, au grand air et en toute sécurité. L'occasion d'aller renouer avec la nature ou la ville tout en créant des liens entre les pilotes bénévoles et les aînés qui se promènent.

Au Danemark, à Copenhague, Ole Kassow a eu une idée simple mais géniale : créer, en 2012, un mouvement solidaire pour permettre aux personnes âgées et à mobilité réduite de retrouver un peu de liberté et de joie de vivre grâce à des balades à vélo électrique, en triporteur.

Cette merveilleuse idée a franchi les frontières et s'est développée à l'initiative de Céline et Xavier, en 2019, d'abord à Lyon 3^e, puis les 4^e, 6^e, 7^e, 8^e et 9^e arrondissements dans la capitale des Gaules sous le nom de À Vélo Sans Âge. Elles s'inscrivent

dans un réseau national composé d'une soixantaine d'antennes. Dans la région lyonnaise, les deux dernières en date sont celles de Tassin-la-Demi-Lune et Sainte-Foy-lès-Lyon, ouvertes il y a deux mois.

Les bénéficiaires sont pris en charge à leur domicile et dans les divers établissements d'accueil des séniors pour des balades de deux heures dans les quartiers où les attendent vaillamment les courageux pilotes bénévoles, au nombre de 80 pour une vingtaine de résidences et d'Ehpad, réalisant 500 sorties en moyenne par an.

Continuer à être mobile

Des conventions annuelles sont signées avec les établissements, coûtant entre 300 à 500 €, pour une balade chaque semaine. Pour les adhérents particuliers, la cotisation est de 15 € par an. Les triporteurs ont une capacité de transport de 250 kg, ce qui permet de véhiculer sans peine deux personnes en même temps. Chaque triporteur a un petit nom : à la Croix-Rousse, c'est Marcel, Marcelline, Paulette, Simone, Léon et Gaston.





Et c'est parti pour un tour de Lyon à vélo grâce aux triporteurs de l'association.
© Clémentine Dinet-Müller pour TVB

Jacques, 78 ans est l'un des bénévoles : « *Je pourrai bientôt passer devant !* » s'amuse-t-il en pédalant. Il ajoute : « *Le but est de faire sortir les personnes de leur environnement de maison de retraite ou de chez eux. Parfois on transporte les familles ensemble.* » Ce jour-là, une participante a 105 ans. Le bénévole commente : « *Notre ennemi c'est la vitesse. On roule à 6-7 km/h, il arrive même qu'on discute avec les piétons tout en roulant !* »

Dany et Guillaume Bouvy

Retour d'expérience de Dany

Cheveux au vent, j'ai eu l'honneur et le privilège d'expérimenter gratuitement cette étonnante aventure, du plateau de la Croix-Rousse jusqu'au parc de la Tête d'Or. Cette expérience enrichissante et émouvante peut peut-être nous faire prendre conscience de notre vulnérabilité mais surtout de la chance que l'on a de pouvoir être mobile et libres dans nos déplacements... À toutes ces belles personnes altruistes, en toute simplicité, je vous dis :

« DE TOUT CŒUR » MERCI.

Café 1000 vies, un café contre la solitude

Au sud de Lyon, le café 1000 vies a ouvert après le confinement afin de recréer du lien entre les habitants. Reportage.

Après une trentaine de minutes en voiture depuis le centre de Lyon, une fois passé le périphérique et quelques vaches, la petite maison dans laquelle se trouve le café 1000 vies apparaît. Ce café associatif, situé à Saint-Genis-Laval, a pour but de favoriser le lien social et surtout intergénérationnel. Créé en 2021, il est maintenant entièrement tenu par des bénévoles, et vit grâce aux dons, consommations et adhésions.

Ce vendredi soir, c'est une scène ouverte organisée par Pagaille production, où chacun peut venir lire un texte, chanter une chanson, ou faire du *stand up*. La salle est comble. Derrière le bar, des jeunes adultes servent des consommations. Il y a une bibliothèque contre le mur où se trouvent des livres donnés par les adhérents.

Lutter contre l'isolement

Christian, le vice-président de l'association, explique : « Le but du café est de lutter contre l'isolement des personnes fragiles, et de réunir plein de personnalités différentes. Pour ça on propose beaucoup d'ateliers, certains sur les loisirs créatifs, l'écriture, le bien-être avec de la sophrologie, des massages, etc. Le mardi après-midi, c'est jeux de société. Il y a aussi des ateliers pour converser dans différentes langues. » Les ateliers sont à prix libres et conscients.

Ce soir, il est à l'entrée du café pour accueillir les participants. La jauge de 50 personnes étant pleine, il doit refuser l'entrée à des personnes. « La plupart des ateliers sont en journée, donc il y a majoritairement des seniors disponibles à ces horaires-là. Il y a aussi des temps d'échange sur des sujets politiques. Ou encore le café mortel qui permet de parler du deuil et de la mort », poursuit-il. Bon à savoir : les enfants sont aussi les bienvenus, puisque l'association dispose d'un espace aménagé avec des jeux et des jouets. Le café comporte également un jardin fermé et sécurisé.

Un café intergénérationnel

Le vice-président développe les valeurs de l'association : « Le but est d'entretenir un lien de bienveillance et de prendre les choses avec le sourire, même si ce n'est pas toujours facile. Les personnes qui viennent ou les bénévoles ont leur personnalité ! » Pour favoriser ce lien intergénérationnel, il explique que les bénévoles derrière le bar sont des jeunes en service civique ou dans le cadre de leur école. Damien, 20 ans, bénévole depuis le mois d'octobre, raconte : « Parfois, je viens plusieurs fois par semaine, parfois moins. Par exemple, en février je ne suis pas venu du tout, ça dépend des besoins. »

À l'arrière de la salle, il y a aussi des tables hautes où des gens sont accoudés. Jeanne, 36 ans, nous partage son expérience. Elle vient au moins une fois par mois au Café mortel : « Le nom m'a accroché, c'est comme ça que j'ai connu le café 1000 vies. » Un peu plus loin sur des longues tables, Corinne et Lucie sont assises, elles « n'ont pas d'âge », disent-elles en rigolant. L'une raconte avoir découvert le café sur un flyer puis en avoir parlé à l'autre. Les deux seniors viennent depuis un an et demi et sentent beaucoup le lien intergénérationnel dans ce café. Quelques mètres plus loin, Irène, 59 ans, n'est pas tout à fait d'accord : « Il y a quand même beaucoup de seniors, même si ça dépend aussi des activités ». Ce soir, pour la scène ouverte, elle lira un texte de Grand Corps Malade. « Je participe souvent à la scène ouverte, je lis des textes, fais du *stand up* ou chante », confie Irène. Elle est une habituée et vient depuis deux ans. Même si la majorité vient de Saint-Genis-Laval, certaines personnes viennent d'ailleurs, comme Lyon et Francheville.

Vers 19 heures, les lumières s'éteignent et les projecteurs s'allument. Un homme sur scène commence à chanter, accompagné par le public. L'ambiance est chaleureuse et joyeuse. Le café 1000 vies a bien rempli la mission qu'il s'était fixée. Après ce petit tour à Saint-Genis-Laval, il est l'heure de rentrer.

Scène ouverte au café intergénérationnel 1000 vies à Saint-Genis-Laval
© Clémentine Dinet-Müller pour TVB



Cassandra Hurel, Clémentine Dinet-Müller et Guillaume Bouvy

Ma passion pour les mots me guide depuis l'école

Témoignage de Dany

20 ans
depuis longtemps

Au CP, j'ai tout de suite accroché avec la lecture et l'écriture. « Je suis grande », je sais lire et écrire et fière de le revendiquer ! Au lendemain de mon entrée en CE1, je m'étais appliquée à écrire, la veille, mes nom et prénom sur les cahiers mais la maîtresse a barré Dany remplacé par Danièle, en rouge ! Le surlendemain, elle me les jette violemment à la figure où elle a à nouveau barré en rouge Dany pour Danièle, mais en plus gros, et me dit que ce n'est pas une « merdeuse » qui va contester l'autorité de l'école et d'autres « gentilles » en criant et me frappant...

Au CM1, je suis la première de la classe et découvre, à mes dépens, la cruauté de la soi-disant innocence de l'enfance : l'envie, la jalousie, le harcèlement, le racket, pas de copines, et n'ai, que pour seul confident, planté dans la cour, un majestueux platane qui sait tout de mes chagrins et gardera tous mes secrets... Mes notes dégringolent et me relèguent dans les cinq dernières places...

Chaque matin, nous avons dix minutes de leçon de morale avant les cours (c'est en forgeant qu'on devient forgeron, qui vole un œuf vole un bœuf, les paroles s'en vont les écrits restent, etc.) qui ont fondé les bases de ce que suis devenue !

Cendrillon, La belle au bois dormant, Les Fables de La Fontaine et tant d'autres contes ont bercé mon enfance, mais celui qui m'a le plus « parlé » est *La chèvre de monsieur Seguin* à laquelle je m'identifie encore aujourd'hui... « Plutôt mourir libre que de vivre enchaînée ! ... »

Curiosité et liberté

Ma curiosité débordante et envahissante m'a souvent joué des tours, j'ai soif de savoirs, d'apprendre, j'aime bien comprendre le pourquoi du comment, et ce grand professeur de leçons qu'est la vie m'a enseigné beaucoup de choses et plus particulièrement à fonctionner toute seule !

Aux résultats du certificat d'études (à cette époque le certif, c'était pas rien) la maîtresse me dit :
-Danièle, de tous les élèves qui ont passé l'examen, tu es la seule à avoir fait une dictée avec zéro

fautes ! Félicitations ! ... Les commentaires des autres élèves ne m'atteignaient plus ! ...

De mes années collègue, j'ai le souvenir de mon adolescence pleine de rêves, de projets, de révoltes et de colères qui ont modifié ma vision du monde !

Côté professionnel, je suis très instable, je ne trouve pas ma place dans cette société que j'avais trop idéalisée et j'avais toujours besoin d'aller voir si c'était mieux ailleurs ! À cette époque, pas besoin de CV ni de lettre de motivation pour gagner son *beefsteak* comme on disait ! (Ben quoi ? Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué !!) Intérim et chômage se relayaient pour essayer de « me caser » et ça me permettait de voir plus de choses, mais surtout de belles et nombreuses rencontres sur mes chemins escarpés...

Occuper la retraite

Douloureux passage à la retraite quand l'heure fut venue ; qu'est-ce-que je vais glander ?...

Toujours par monts et par vaux, n'étant pas amie de l'oisiveté, je finis, après dix-huit mois de flemmingite aiguë, par pousser toutes les portes que le monde m'ouvrirait, et celles que je fermerai derrière moi, à travers mes coups de cœur, mes coups au cœur, mes coups de gueule !

ATD QUART-MONDE, mouvement de lutte contre la misère et la pauvreté, m'a accueillie les bras grands ouverts, et ma modeste contribution au droit à la culture pour tous me permet d'animer des ateliers d'écriture pour s'exprimer dans la convivialité, le partage des écrits de tous, et le bonheur de passer de bons moments ensemble.

Ici, il n'y a pas de hiérarchie, nous sommes tous au même niveau. Merci Marc.

Témoignage de Marie-Hélène Clochard

64 ans

Comment ATD m'a reconstruite

Professeur agrégée d'Histoire depuis 1991, j'ai dû faire face à certaines épreuves dans l'Éducation nationale. Un harcèlement de la part d'une inspectrice anticatholique dans l'Académie de Reims où j'avais été mutée après l'Agrégation et surtout en 2005, revenue à Lyon en 2000, à une mise au placard politique au niveau national pour avoir dénoncé la démission de l'administration de mon lycée de banlieue lyonnaise face à l'antisémitisme. En 2010, je quittais l'Éducation nationale avec une chute de revenus qui m'obligeait à vendre appartement et voiture. Je trouvais un appart, plus petit, en location à Bron et assumais une certaine précarité.

En 2016, lors d'une conférence à l'Antenne sociale à Lyon, je rencontrais Claire Hedon, Présidente d'ATD QUART MONDE qui me disait de les rejoindre. Ce que j'ai fait. Accueillie par Chantal Vallée et deux autres personnes, je rejoignais la chorale et le groupe Culture animée par Monique Ugnolle. Celle-ci m'associait à sa responsabilité et en 2022, je reprenais sa suite. Le groupe Culture m'a permis de mettre mes talents au service des militants et de vivre de beaux moments. Ouverture à toutes formes de culture, émancipation et enrichissement. Surtout, je fus accueillie comme personne, en mon humanité blessée et éprouvée et cet accueil m'a permis un chemin de résilience .

À égalité entre notre vulnérabilité et la force de la solidarité et du soutien apporté.

Chez ATD, on se reçoit mutuellement quels que soient notre statut et parcours et on

éprouve la solidité de la solidarité entre nous. Non dans le don mais la confiance et le soutien accordés. Le combat qui nous tient : celui du refus de la misère et de la défense de la dignité est le moteur de nos engagements et rencontres. Il dépasse les différences, même si elles demeurent, et nous unit. Chez ATD, on vit un vrai chemin d'humanité ; croyants ou non ; politisés ou non. Un chemin aussi de conversion et de croissance humaine et spirituelle. Un chemin qui vaut le coup !



Biographie, raconter son histoire à sa famille

A quel point connaît-on la vie de ses parents ? C'est la question que s'est posée Emmanuelle Barreyat Baron, fondatrice de Nos Chouettes Souvenirs, un service d'écriture de biographie qui, au lieu de relater l'histoire d'une personnalité, couche sur le papier la vie d'un parent.

Après vingt ans de carrière dans les sondages marketing, Emmanuelle Barreyat Baron s'est détournée des interviews de consommateurs pour mettre sa plume au service des personnes âgées. Un changement de trajectoire suscité par un événement familiale. « *Ma maman est tombée malade, raconte Emmanuelle, elle a fait un AVC qui a changé sa personnalité et j'ai voulu que mes enfants la connaissent telle qu'elle avait été avant.* »

Entre les séquelles et son entrée en maison de retraite, « *on avait plus de mal à se connecter avec elle* », témoigne-t-elle, « *les moments où on la ramenait avec nous, c'était souvent quand on parlait des histoires passées, des souvenirs. J'ai souhaité que l'on ait un livre, un support, à partir duquel on aurait pu plus parler de son histoire.* » C'est donc pour raconter l'histoire de sa mère qu'Emmanuelle s'est essayée à la biographie. Le livre n'a malheureusement pas pu être finalisé, mais « *quand j'en ai parlé autour de moi, des personnes m'ont demandé de le faire pour leurs parents, donc je me suis formée et je me suis lancée.* »

« *Je rédige des livres de souvenirs* », explique la biographe. C'est souvent par la sollicitation des enfants ou petits-enfants que commence un projet. Afin de conserver les souvenirs des personnes âgées, « *Je me rends chez eux, je les interroge, je récupère également des photos, des lettres, parfois des lettres d'amour, des papiers de naturalisation ou des recettes de famille* », explique-t-elle. « *La mémoire, c'est comme un muscle* », reprend Emmanuelle, « *quand on raconte son histoire, on repense à des choses que l'on avait oubliées. À chaque fois que je reviens, la personne a réuni des photos et des histoires qui lui sont revenues entre les deux sessions.* »

Ramener l'histoire des grands-parents au cœur de la famille.

Si l'immortalisation de ces histoires de famille permet de les transmettre à ses petits-enfants, l'écriture de cette histoire commune est également l'occasion de « *créer du lien entre les générations en parlant plus des personnes âgées que l'on a tendance parfois à mettre de côté.* » En découvrant ce livre, « *les plus jeunes peuvent par la suite poser des questions* » et s'intéresser à la vie

de leurs grands-parents.

« *Moi, je le vois avec mes propres enfants* », raconte Emmanuelle qui a rédigé la biographie de ses beaux-parents. « *Ma belle-famille est juive et seuls mes beaux-parents ont survécu aux rafles. Comme ils l'étudient en histoire, mes enfants ont posé plein de questions à ma belle-mère à ce sujet.* » De plus, « *Mon beau-père était chanteur quand il était jeune et c'est pareil, le fait de le voir dans le livre les a amenés à parler de toutes ces choses dont on n'avait pas parlé avant.* »

Ce lien d'écoute entre les générations semble essentiel pour la biographe : « *ce sont des générations qui ont vécu des vies tellement différentes de la nôtre que c'est difficile pour les jeunes de réaliser à quoi ressemblaient leurs vies.* » Pourtant, « *les repas de famille tournent souvent autour des petits et les personnes âgées sont à l'autre bout de la table, elles participent moins au brouhaha ambiant* », remarque-t-elle.

En effet, alors que les plus jeunes documentent leur vie en temps réel sur les réseaux, « *les anciens, malgré une vie bien remplie, restent paradoxalement plus discrets.* » Lors de leur premier rendez-vous, ces derniers « *me demandent souvent : qu'est-ce que je vais bien pouvoir vous raconter ? J'ai eu une vie normale.* »

Réaliser que l'on a vécu

Raconter sa vie, c'est une expérience. « *Au-delà d'offrir le livre, tu offres aussi un moment de plaisir, pour les personnes* », explique Emmanuelle, « *c'est un moment où on prend soin d'eux, on est à leur écoute. C'est rare quelqu'un qui vient et vous écoute parler de votre vie pendant une heure.* » C'est également l'occasion de réaliser la richesse de ses propres expériences. « *La dernière fois, il y a une dame qui me disait qu'elle ne se rappelait plus qu'elle avait autant de bons souvenirs* », se souvient la biographe, « *on a rigolé pendant les deux heures où j'étais là comme elle me racontait toutes les bêtises qu'ils ont pu faire elle et ses amis.* »

Antoine Desvoivre



Albatros, accompagner la vie en soins palliatifs

L'association Albatros intervient avec ses bénévoles aux côtés des équipes de soignants pour accompagner les malades et leur entourage dans les unités de soins palliatifs. Un accompagnement, dans la dignité, de la fin de vie.

C'est dans leurs bureaux du 33 rue Pasteur, à Lyon, que l'équipe de l'association Albatros organise les actions de leurs bénévoles accompagnateurs en soins palliatifs. Le lieu, objet d'un don au profit de l'association, comporte quelques bureaux, une salle de rencontre et une grande bibliothèque consacrée à la recherche. Depuis 1988, date de sa fondation par l'infirmier de confession jésuite, René-Claude Baud, la structure apporte soutien et réconfort aux personnes en fin de vie ainsi qu'aux patients gravement malades. Son premier engagement a été auprès des séropositifs. « À l'époque, ces personnes étaient traitées comme des pestiférées », explique Yves du Plessis, vice-président d'Albatros et accompagnant depuis 15 ans, car « la médecine ne savait pas les soigner. »

Ce n'est effectivement qu'en 1996 que les premiers travaux sur la trithérapie ont commencé à redonner une chance aux malades du Sida. C'est pour cela que dans ses premières années d'existence l'association leur apportait le seul confort possible. À savoir, « les accompagner jusqu'à leur dernier souffle », explique le bénévole. Pour ce qu'elle avait de tragique, la situation a tout de même permis le développement en France des unités de soins palliatifs « grâce à tout un mouvement de bénévoles et d'associations ainsi que de médecins », précise le militant.

Depuis 2021, la France dispose de 171 Unités de soins palliatifs, épaulées par quelque 300 associations réparties sur le territoire. Albatros, et ses 80 bénévoles actifs, sont notamment présents dans les 3 services palliatifs de Lyon : Lyon sud, Maison Médicale des Massues et le Pavillon X de l'hôpital Édouard Herriot.

Soins d'accompagnements

« Aussitôt que l'on parle de soins palliatifs », déplore le retraité de Renault, « les personnes se disent que c'est la fin. Alors que ce n'est pas forcément le cas. » En effet, la moitié des patients en unité de soins palliatifs quittent l'établissement en vie.

Au départ, les soins palliatifs étaient réservés aux personnes en fin de vie, cependant, « la démarche palliative est une démarche d'accompagnement du malade dans sa totalité », rappelle le vice-président d'Albatros. Pour ce faire, la démarche de placement en soins palliatifs se fait de plus en plus en amont de la dégradation de l'état de santé. Si autour du patient, ce sont les médecins, infirmiers et thérapeutes qui pratiquent les gestes médicaux, en ce qui concerne le bien-être psychologique et social, les bénévoles prennent le relais. Si dans certains cas la famille du malade remplit bien ce rôle, les associations sont « là en priorité pour les gens qui sont seuls. »

Accompagner, c'est écouter

Dans le contexte de l'accompagnement palliatif, « il faut savoir laisser de côté ses préjugés pour être en écoute totale ». Cette démarche permet de laisser émerger les questions de la personne, sans apporter de réponse soi-même. L'objectif affiché est non pas de prêcher, mais bien de soulager. « Il y a une dimension spirituelle mais surtout pas religieuse », précise le porte-parole de l'association. Cette spiritualité, « ce sont ces questions de fond que l'on se pose sur le sens de sa vie. Pourquoi on est là ? Qu'est-ce qu'il y a après ? » Il s'agit d'interrogations « qui deviennent importantes quand on approche de la fin de vie ». La proximité, l'ouverture et la présence sont les attitudes indispensables pour permettre au malade de finir sa vie avec confort et sérénité.



L'équipe d'Albatros (de gauche à droite)
François Legrain le président, Gilberte,
bibliothécaire, Véronique, assistante de
formation, Yves du Plessis, Vice-président.
© Antoine Desvoivre

Fonctionnement et bénévoles

Le rôle du bénévole au sein d'une unité de soins palliatifs est strictement encadré. La loi du 9 juin 1999 reconnaît officiellement la place essentielle des bénévoles dans les institutions notamment dans les unités de soins palliatifs. Ceux-ci sont directement intégrés au dispositif, cependant « *on n'est pas des électrons libres* », rappelle le retraité. Selon l'article L1110-11 du code de la santé publique, « *des bénévoles, formés à l'accompagnement de la fin de vie et appartenant à des associations qui les sélectionnent, peuvent, avec l'accord de la personne malade [...] et sans interférer avec la pratique des soins médicaux, apporter leur concours à l'équipe de soins en participant à l'ultime accompagnement du malade.* »

La formation indispensable pour l'accompagnement des malades est réalisée auprès d'associations reconnues compétentes par la SFAP (Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs), financé en partie par la caisse nationale d'assurance-maladie. Albatros forme ses propres bénévoles ainsi que ceux de plus petites structures qui ne possèdent pas les moyens humains et matériels pour assurer cette mission.

Ce n'est qu'après 55 h de formation et un stage que les bénévoles sont en mesure d'assurer seuls leur service. Une fois opérationnel, l'accompagnant a l'obligation de participer régulièrement à un groupe de parole animé par un psychologue. En effet, « *il faut que les bénévoles puissent exprimer les difficultés qu'ils ont pu rencontrer.* »

« Permettre que la parole se libère »

Les bénévoles accompagnants interviennent régulièrement en Ehpad. C'est un public qui « *pose des problématiques particulières* », évoque le vice-président d'Albatros. Au-delà de la perte d'indépendance physique, de nombreux pensionnaires souffrent de conditions affectant leur capacité de communication ou leur mémoire. Or, le rôle du bénévole d'accompagnement, « *c'est de permettre que la parole se libère, c'est essentiel.* » L'un des premiers obstacles est de réussir à se faire accepter.

Ce n'est qu'une fois que la confiance s'est établie « *que l'on peut arriver à échanger, or en Ehpad, on accompagne souvent les personnes pendant des années.* » Dans la vie des pensionnaires, « *on est quelque chose de nouveau.* » Quand ils se mettent à parler, « *souvent, c'est pour nous raconter des choses anciennes qui ont été difficiles. Il y en a beaucoup qui me parlent de la guerre et le fait de pouvoir parler de ça, leur fait du bien* ». Si la situation comme la définition des soins palliatifs a bien évolué depuis les années 1980, plus de moyens sont nécessaires afin d'accompagner au mieux les personnes en fin de vie.

Marie-Hélène Clochard et Antoine Desvoivre

Témoignage de Guetty

89 ans

Éloge de la vieillesse ou la joie de l'instant



Merci La VIE d'être en vie sur cette belle
planète bleue,
Comment ne pas être amoureuse
De ces étapes successives qui s'étirent jusqu'à
la vieillesse ?
Des agréments nombreux surgissent de
l'usure du temps.
Découvrir, après une longue navigation
Le bonheur de construire mon passage et
m'accorder à l'ombre, à la Lumière,
Partager dans l'instant, avec les terriens, et
au-delà,
Jusqu'à mon ultime métamorphose,
La beauté colorée, infinie, de l'univers.

Guetty Long
Peintre et graveur

Hébergement solidaire, un pari contre l'isolement

Héberger un jeune actif chez un senior isolé : la cohabitation intergénérationnelle pourrait représenter une double solution pour lutter contre la précarité des jeunes et l'isolement des séniors.

La commission des affaires économiques de l'Assemblée nationale a publié un rapport sur le logement et la précarité des étudiants, des apprentis et des jeunes actifs. Ces derniers sont les plus impactés par la précarité économique. Dans un même temps, 1,5 million de séniors vivent en situation d'isolement (Insee 2021). Et si ces deux problématiques, bien loin d'être insolubles s'apportaient réciproquement une solution. C'est du moins le pari d'une association lyonnaise. Et pas n'importe quel pari, un Pari Solidaire.

Des cohabitations intergénérationnelles

Le Pari Solidaire Lyon organise des cohabitations intergénérationnelles. Un senior, disposant d'une chambre disponible peut, au travers de cette structure mettre son logement à disposition d'un étudiant ou jeune actif. L'initiative prévient dans un même temps l'isolement de l'hébergeur et la précarité du jeune. Afin d'assurer le bon fonctionnement de ces binômes insolites, l'association sélectionne avec soin les profils des futurs colocataires. « Ça commence par prendre contact avec le senior, la personne qui veut héberger un jeune », explique Véronique Dargent coordinatrice au sein de l'association le Pari Solidaire Lyon. La première étape consiste donc à « se rendre chez elle pour remplir un dossier afin d'apprendre à mieux la connaître, connaître son projet d'hébergement. » S'ensuit une rencontre avec le jeune intéressé par ce projet de cohabitation.

L'essentiel est de « faire en sorte que les profils soient compatibles », précise-t-elle. Ceci étant fait, vient le temps des présentations et de la signature de la convention de cohabitation. « On les suit ensuite pour la durée de leur convention qui peut être pour une période très courte d'un mois, mais principalement pour un an », termine la coordinatrice en charge de la gestion des binômes.

Solidaire ou convivial

Si l'arrangement peut entraîner des bénéfices pécuniaires pour les deux partis, Le Pari Solidaire ne se réduit pas pour autant à une agence immobilière bon marché. « On est là pour créer du lien social », soutient

Véronique Dargent, « pas pour fournir un logement ni un loyer. Notre conviction, c'est que chacun peut apporter quelque chose à quelqu'un, et enrichir leur quotidien par cette relation et ce transfert de connaissance, d'histoire. »

L'association propose à ses adhérents deux formules de cohabitation. Dans le cadre de la formule solidaire, le jeune est hébergé contre présence. Concrètement, ce dernier ne se voit demander aucun loyer, si ce n'est une participation aux charges. En revanche, « on demande au jeune d'être présent sur les soirs, les nuits, un week-end et une semaine de vacances sur deux », explique la coordinatrice de l'association avant d'ajouter dans une affirmation qui semble frappée au coin du bon sens : « il ne peut donc pas prendre un travail dans un bistrot qui lui prendra tous ses soirs jusqu'à une heure du matin en continuant de ne payer que 30 € par mois ». Dans la formule conviviale, le jeune a des horaires un peu plus flexibles. Cette formule correspond à des séniors, « généralement plus autonomes et dynamiques », qui accueillent le jeune pour une contrepartie de 200 à 300 € par mois.

Si la convention de cohabitation brosse dans les grandes lignes la conduite à suivre pour cette rencontre intergénérationnelle, la véritable règle de ces binômes est « de respecter l'autre. C'est du vivre-ensemble, de la bienveillance. Il faut entretenir la relation, au quotidien, et, selon les affinités, créer des moments de partages. » Car c'est le partage qui est au cœur de la démarche, ainsi, c'est « à partir du moment où on ne se voit plus », si ce n'est qu'en coup de vent le matin avant de se rendre à l'école ou au travail, « et que ça devient une simple colocation, qu'un binôme va mal fonctionner. »

Des rencontres pour un toit et pour une vie

Si quelques binômes ne vont pas jusqu'au terme de leur convention, pour une grande majorité, l'expérience est positive. Certains, d'ailleurs, signent et persistent en renouvelant leur convention pour une deuxième année. « Une fois qu'on a trouvé la perle rare avec qui on s'entend bien, on s'y accroche », explique Véronique Dargent avant de poursuivre : « on en a d'autres qui ne renouvellent pas, mais qui restent toujours en contact et quand le jeune revient sur Lyon, il repasse manger ou passer un jour ou deux chez son ancien hébergeur. »

« Certains finissent même par faire partie de la famille de l'hébergeur. Ils sont invités à tous les anniversaires des petits enfants, car ils ont le même âge, c'est chouette », conclut la coordinatrice du Pari Solidaire. En effet, les binômes du Pari Solidaire n'ont pas vocation à n'être que des solutions pratiques aux questions de l'isolement des séniors et à la précarité des jeunes. Ce sont des rencontres qui font se rejoindre des trajectoires de vie que rien ne destinait à se croiser.



Véronique Dargent, coordinatrice du Pari Solidaire Lyon.
© Clémentine Dinet-Müller pour TVB

Retour sur le projet en photos



Ressources & Contacts

Nous en avons parlé dans ce mag

Institut du Vieillissement des HCL

Pour recevoir une expertise en gériatrie ou plus d'informations sur le programme de prévention Icope.
www.icopegandlyon.fr
www.chu-lyon.fr/institut-du-vieillissement

Réseau des villes amies des aînés

www.villesamiesdesaines-rf.fr

Petits Frères des Pauvres

Pour des services aux séniors et la **ligne téléphonique Solidarité écoute gratuite au 0 800 47 47 88**
www.petitsfreresdespauvres.fr

Recherches et solidarités

pour des études sur la vie associative
<https://recherches-solidarites.org>

Café 1000 vies

le café-librairie intergénérationnel de Saint-Genis-Laval
www.asso1000vies.fr

La Poste

pour des services aux séniors comme la visite du facteur, la téléassistance, la livraison de médicaments ou de repas à domicile, l'aménagement du domicile, la tablette Ardoiz ou le programme Séniors en Vacances.
www.laposte.fr/services-seniors

À Vélo Sans Âge

Pour des balades en vélo triporteur
<https://avelosansage.fr>

Albatros

Association d'accompagnement en soins palliatifs
www.albatros69.org

Le Pari Solidaire

Hébergement solidaire intergénérationnel
<https://leparisolidairelyon.org>

Allocations et aides aux personnes âgées

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/personnes-agees>
et tous les services d'aide à domicile...

Retrouvez les personnes interrogées et les acteurs du projet lors d'un moment de restitution et valorisation à venir

plus d'infos en dernière page et sur <http://toutvabienlejournal.org>

Restitution du projet

**Mardi 16 avril
à 19 h
dans les locaux TVB**

À l'occasion de la sortie de ce Hors-Série, TVB organisera un temps d'échange avec les jeunes et les seniors qui nous ont aidé à créer ce magazine. Venez récupérer votre exemplaire et réfléchir avec nous aux solutions pour bien vieillir. Un petit buffet vous attend. Inscription obligatoire à contact@toutvabienlejournal.org.

Suivez-nous sur les réseaux sociaux ou notre site internet pour rester informés de l'évolution de nos projets.
<https://toutvabienlejournal.org>

Avec le soutien de l'ANCT et de la
DRAC Auvergne-Rhône-Alpes



Mission Locale
Lyon



Restons en contact

Vous avez une question, une remarque, une envie, écrivez-nous à contact@toutvabienlejournal.org

Vous souhaitez nous soumettre un sujet, une idée, chercher des solutions avec nous, écrivez-nous à comiteredac@toutvabienlejournal.org

Vous souhaitez organiser un atelier Decrypt'info, Crée ton journal ou un ciné-débat avec nous, écrivez-nous à actionsassoculturelles@toutvabienlejournal.org

Vous avez envie d'organiser un événement pour découvrir des solutions avec nous, nous distribuer ou devenir partenaire, écrivez-nous à partenariats@toutvabienlejournal.org

Et retrouvez-nous sur la toile



Tout Va Bien,
le journal qui réinvente demain



@toutvabiennews



Tout Va Bien,
le journal qui réinvente demain



Toutvabienjournal

Abonnez-vous pour
recevoir le prochain
TVB

<https://toutvabienlejournal.org>