Vieillir sans être vieux : à quoi bon ?

Marianna Gawrysiak

Gérontopsychologue

Bien vieillir à Morat

Journée d'information et d'échanges

25 octobre 2025

Vieillir ? Sans être vieux ?

Vieillir ? Sans être vieux ?

- On nous dit qu'on a le droit de vieillir à condition de rester jeune.
- **La tyrannie du « bienvieillir » et ses injonctions :**
  - Vieillis bien, comme ça tu ne coûtes rien !
  - Ne gaspille pas ton capital de jeunesse !
  - Utilise ton arsenal anti-âge : diététique, sport, cosmétique, médecine !

- Discours culpabilisant envers tous ceux qui ne réussissent pas à bien vieillir.

Un documentaire avec un titre intrigant

© Nilaya Productions

Schnocks, la vie en vieux

DOCUMENTAIRE

Réalisé par Antonin Boutinard Rouelle, Laurent Follea • Écrit par Antonin Boutinard Rouelle, Laurent Follea

France • 2021 • 60 minutes •

Vieillir, un chemin d’avenir.

L’âgisme dans toute sa splendeur

- **« Vieux / vieille »**
  - Actuellement, ce terme est politiquement incorrect, vu et vécu comme discriminant.
  - Problème de terminologie : il faut édulcorer, adoucir l’image de vieux :

    senior, aîné, vétéran, silver génération, mamy/papy-boomer, personne âgée, retraité, silver worker, 3ème âge, 4ème âge, 5ème âge…
  - Restons jeunes ! Faisons comme si nous étions jeunes ! Imitons les jeunes !

HERMANN HESSE : L’éloge de la vieillesse (1952)

« La vieillesse ne devient médiocre que lorsqu’elle veut se donner des airs de jeunesse. »

L’âgisme ou le narcissisme ?

- **Dans notre société narcissique, nous ne pouvons pas paraître vieux :**
- Rester jeune : c’est vouloir rester beau malgré les années qui passent.
- Injonction de bienvieillir grâce au style d’habillement, au style de vie, à la nourriture, au sport, à la médecine esthétique…
- Cherchons la fontaine de l’éternelle jouvence grâce à la médecine anti-âge.
- Comparons les portraits très dignes des vieillards de Rembrandt avec les photos retouchées de papy-boomers.
- Regardons les photos / selfies postées sur des réseaux sociaux … au secours !
- S’exhiber coûte que coûte, on peut tout se permettre : ridicule, rigolo, décalé, **mais pas vieux !!!**

Âgisme et/ou narcissisme

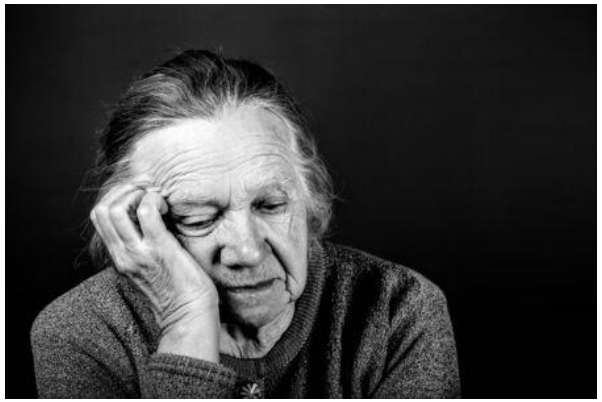
Rembrandt

Photo d'une youth boomer

L’âgisme dans toute sa splendeur avec ses conséquences

- **Vouloir faire jeune, ne pas accepter son âge, ne pas pouvoir dire et se dire que « je suis vieux » : qu’est-ce que cela cache ?**

  - **L’i**ntériorisation de l’âgisme, de la discrimination sociale du vieillissement.
  - C’est s’imposer une contrainte pesante, culpabilisante.
  - Avec ses conséquences : mal-être, dépression, privation de contact, isolement.



Quelques avis de vieux

L'ESPRIT EN LIBERTÉ

« Prendre ma retraite ? Oui, mais seulement après mes 100 ans ! »

Germaine Cousin

herboriste, 100 ans

L'ESPRIT EN LIBERTÉ

«On ne s'arrête pas parce qu'on vieillit, on vieillit parce qu'on s'arrête»

Clint Eastwood (94 ans)

L'ESPRIT EN LIBERTÉ

«Prendre ma retraite? Je ne saurais pas quoi faire de moi-même»

Harrison Ford

81 ans

Être fier de son âge, fier d’être vieux

Vieillissement démographique actuel : vieillir en grand nombre - visibilité.

- Phénomène sociétal récent dans l’histoire de l’humanité.
- Modèle pour les plus jeunes générations.
- Il faut en être digne !

Être fier de son âge, fier d’être vieux

Michel Philibert (gérontologue) : *L’échelle des âges*

« La vieillesse offre seule l’occasion de comprendre, rétrospectivement, le sens des étapes antérieures, et le sens de la vie. Avec elle est donnée la compréhension de la mort, de l’amour, des joies de l’esprit, de l’utilité de la douleur, de la vocation. Avec elle est donnée la possibilité de déchiffrer à rebours. »

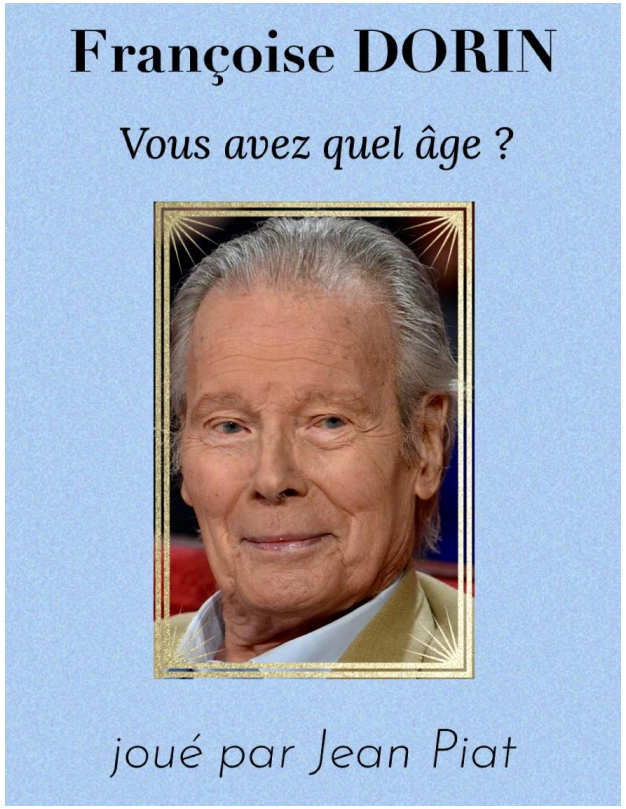
Être fier de son âge

Concluons avec le message de Stéphane Hessel, âgé de 95 ans en 2012.
(diplomate auprès de l'ONU, résistant et écrivain)

« Oui, je suis conscient d'être vieux et j'en suis très heureux, car je considère que ***la vieillesse est un élément positif en tant qu'expérience.***
Quand on est vieux, ce qui compte, c'est l'expérience qu'on a accumulée.
Et maintenant, à 95 ans, j'ai l'impression d'en avoir accumulé beaucoup et lorsque je m'adresse précisément à des jeunes, je leur dis : N'ayez surtout pas peur de la vie, surtout ne soyez pas indifférent, penchez-vous sur ce qui vous entoure ! »

Vivons mieux, vivons vieux !

Vivons mieux, vivons vieux !



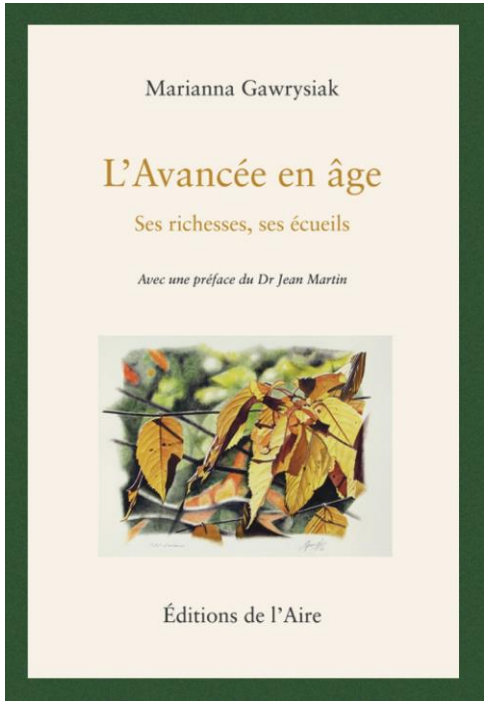
Vous avez quel âge ?

Rappelons-nous que le seul moyen d'échapper à la mort – provisoirement s'entend – c'est de prendre de l'âge !
Vieillissons donc avec reconnaissance ! Et les jours où nous éprouvons, malgré tout, quelques petites difficultés… répétons-nous… en toute lucidité :
Bien sûr, c'est éprouvant
De voir moins bien qu'avant !
D'être plus lourd qu'avant !
En mangeant moins qu'avant !
Bien sûr c'est ennuyeux
De regarder des vieux
En se disant « Mon Dieu
On s'ra bientôt comme eux ! »
Bien sûr, c'est dur
De voir de jeunes fous
Courir plus vit'que nous
En savoir plus que nous
N'avoir plus besoin d'nous.
Bien sûr, bien sûr
Ce n'est pas l'grand bonheur
De compter ses douleurs
De compter ses ardeurs
Et ses goutt'pour le cœur !

D'accord, d'accord
Vieillir c'est emmerdant
Mais quand on sait vraiment
Que c'est ça ou la mort
Alors, alors…
On trouve ça épatant ! Et, si par hasard, nostalgies et regrets s'accrochent à vos basques, poursuivez sans crainte, mes bien chers frères, et vous aussi mes bien chères sœurs, cette litanie de l'espérance et du bonheur.
Bien sûr, c'est affligeant
De rencontrer des gens
Amis de vos vingt ans
Que vous trouvez croulants.
Bien sûr, c'est attristant
Que tout fiche le camp
Ses amis et le temps
Les cheveux et les dents.
Bien sûr, c'est dur
Quand une jeun'beauté
Vous dit pour vous flatter
Qu'elle n'aime à fréquenter
Que les messieurs âgés !

Bien sûr, bien sûr
Ce n'est pas l'nirvana
De s'entendre déjà
Parler comm'son papa
De ses petits tracas.
Bien sûr, bien sûr
C'est triste d'éprouver
Plus de mal à braver
Plus de mal à rêver
Plus de mal à s'lever
Bien sûr, bien sûr
Il n'y a pas d'quoi s'réjouir
D'avoir pour s'endormir
Bien plus de souvenirs
Que de projets d'avenir.
D'accord, d'accord
Vieillir c'est emmerdant
Mais quand on sait vraiment
Que c'est ça ou la mort
Alors ? Alors ?
Alors… ?
On trouve ça é-pa-tant !

Merci de votre attention !



Google :
THESWISSBOX
Conversation

Je suis la 92ème !