

## Quels pouvoirs, quelles libertés pour les vieux ? Le point de vue de l'association OLD'UP

Martine Gruère-Arnaud, vice-présidente de OLD'UP  
Geneviève Mansion responsable du Développement territorial  
et des groupes de paroles

**Pour faire « entendre la voix des Vieux » et illustrer concrètement le thème du colloque, les organisatrices - Annie Hourcade et Anne Boissel - nous ont proposé de vous présenter l'association OLD'UP – les Vieux debout. Nous les en remercions vivement.**

**Nous prenons la parole à deux (c'est une règle instituée à OLD'UP car à nos âges un accident est vite arrivé !) : Geneviève Mansion, 80 ans et Martine Gruère-Arnaud, 76 ans.**

### 1/ OLD'UP ?

OLD'UP ? Cette association créée il y a 15 ans est née à la suite d'un Colloque intitulé « Vieillir et devenir » organisé par l'Ecole des Grands-parents Européens (EGPE). Après une journée de travail et d'échanges, 6 membres/amies de l'EGPE parmi les plus âgées, ont inventé « OLD'UP » - Les Vieux debout, les vieux dynamiques... !

Il s'agit d'une lignée : Les Ecoles de Parents et des Educateurs (EPE, 1929), puis l'EGPE (1994) puis OLD'UP (2007)... Ces associations ont la particularité d'avoir été créées par les personnes concernées elles-mêmes ; « pour et avec elles » (parents, grands-parents, Vieux) afin de partager leurs questions et besoins et de tenter d'y répondre ensemble... pour eux et pour tous ceux de leur génération.

Marie-Françoise Fuchs, grandissant en âge (comme nous tous) a été successivement Présidente de ces 3 associations. Elle a fondé l'EGPE puis OLD'UP. Elle en est aujourd'hui Présidente d'honneur. Un certain nombre d'entre nous ont suivi ce même chemin...

OLD'UP, c'est d'abord prendre acte de ce phénomène rapide, nouveau, mondial : « l'allongement de la vie plutôt en bonne santé » pour un très grand nombre de personnes âgées.

Marie-Françoise Fuchs en a parlé d'emblée comme « d'un continent inconnu » où les membres de OLD'UP - qui abordaient la 2e étape de leur retraite - pouvaient ou se devaient d'être « pionniers, des apprentis centenaires ».

## 2/ Nos objectifs

Le premier objectif de notre association est de

**« Donner du sens et de l'utilité (et du bien-être) à l'allongement de la vie »**

Comment porter une telle ambition ?

Par nos caractéristiques :

- Nous ne sommes que des vieux bénévoles ; nous sommes Vieux et nous nous acceptons (affichons) comme tels ;
- Nous ne revendiquons pas, nous témoignons et questionnons ;
- Nous avons choisi de réfléchir et agir ensemble / rester curieux, attentifs et impliqués dans notre Société/ continuer à apprendre ;
- Nous avons la volonté de nous exprimer, de témoigner, de nous engager en tant que vieux concernés par les vieux, nos avenir et la Société entière.

Par nos objectifs :

- Changer notre image et notre place dans la société ;
- Porter la voix des vieux (pour cela, il nous faut élever la voix) ;
- Contribuer à une meilleure connaissance de ce que nous sommes (nous, les Vieux), ce que nous pouvons, ce que nous souhaitons ;
- Œuvrer par nos actions, nos engagements à réduire les solitudes, à recréer des liens ;
- Redonner goût à la vie.

## 3/ Où (en) sommes-nous ?

OLD'UP est de plus en plus reconnu et pris en compte par les médias, les institutions, les instances politiques... En 15 ans, nous avons grandi en nombre de membres et sympathisants (plus de 700).

En Europe et à l'international

A l'origine, l'association OLD'UP était très parisienne - son siège social est hébergé à la Maison du 7e arrondissement - mais dès ses débuts, OLD'UP a soutenu l'importance pour ses membres de rester conscients de l'actualité dans le monde et de s'y impliquer tant au niveau de l'Europe qu'à l'International.

Nous sommes membres du « mouvement européen France », d'un collectif d'associations « Age Platform » qui regroupe une centaine d'associations, d'EURAG (fédération européenne des personnes âgées). Et au niveau international, nous faisons partie du « groupe de travail » des Nations Unies sur le vieillissement. Créé récemment par une de nos membres polyglotte qui nous représente dans toutes ces instances, le site internet anglais « Pass it on Network » transmet des informations venues d'un grand nombre de pays à travers le monde et permet des échanges fructueux.

## Et au plan national ?

En 2017, nous avons lancé le développement territorial national. Créer un réseau est une aventure qui demande patience et créativité.

Je rappelle l'âge de notre « cible » : 70 ans et plus. S'engager à cet âge est un vrai challenge. Et puis il faut faire comprendre notre spécificité, faire entendre que OLD'UP n'a pas été créé pour proposer des activités, bridge, Scrabble ou jeux de boules... C'est subtil à expliquer : nous voulons réfléchir, penser ensemble pour trouver les moyens de rester des citoyens présents et actifs.

Le mode opératoire pour glaner des volontaires est varié : le plus efficace consiste à organiser la présentation d'une de nos publications avec l'intervention de l'auteur, dans une librairie ou un lieu associatif et de prendre des contacts avec les auditeurs les plus intéressés.

Parfois des sollicitations nous arrivent suite à des communications dans les médias, des amis d'amis ou des curieux qui veulent en savoir plus et nous rejoindre.

Nous sommes très organisés pour recevoir les demandes de renseignements et nous prenons notre temps pour accueillir les personnes. Le grand âge mérite qu'on prenne son temps.

Aujourd'hui, trois villes ont constitué des associations OLD'UP et déposé leurs statuts : Nantes, Marseille, Toulouse. Nous avons aussi des correspondants adhérents : à Brest, Toulon, Valence. Nous sommes en pourparlers sympathiques avec Strasbourg et Limoges...

Pour porter le nom de OLD'UP et utiliser son logo, « l'entité » sympathisante doit adhérer, signer notre charte et notre projet associatif. Puis chacune garde son originalité, sa spécificité régionale et son autonomie.

Ce qui se passe pour moi avec la Normandie est un bon exemple du travail de fourmis que cela représente, avec ses freins à cause de la pandémie... et ses espoirs. Nous avons des contacts chaleureux avec le Gérontopole de Estuaire Normandie grâce à Valérie Egloff qui nous soutient avec bienveillance et mon rêve est que naisse un jour une antenne dans la région. Je profite de ma présence ici pour lancer un appel à candidature.

## **4/ Nos engagements et nos actions**

Nous avons 3 modes d'action :

- Des groupes de paroles et ateliers
- Des actions de terrain
- La communication

### **Les groupes de paroles et ateliers**

Dès le début OLD'UP a commencé à « vivre » par ces groupes de paroles. Ils représentent « le cœur-qui-bat » de notre association.

Se regrouper, échanger, se raconter entre pairs, oser se livrer, prendre la parole... Rien de tel pour sortir de son isolement ou de sa solitude. Et c'est un apprentissage de la bienveillance envers soi-même et envers les autres.

C'est aussi une manière de rester relié, en éveil et acteur debout dans un monde qui bouge.

Une Oldupienne de 95 ans, fidèle depuis l'origine, m'a dit récemment : « dans les groupes de parole, j'ai découvert une vraie camaraderie, et puis je me suis fait aussi des amis ». C'est elle aussi qui, lors d'une interview, a dit « si je n'avais pas connu OLD'UP je serais morte ! ».

Les thèmes sont variés et évocateurs. Il y en a pour tous les goûts ! Du plus concret au plus philosophique. De la vie quotidienne, ses joies et tracas aux réflexions sur la spiritualité.

Dans la pratique, l'organisation est souple et adaptée à nos âges. Les groupes sont ouverts, l'assiduité est au gré des possibilités de chacun. Simplement, on prévient si on ne peut pas participer. Certains adhérents participent à plusieurs groupes et sont assidus. Ils considèrent que c'est une des grandes richesses de OLD'UP.

Dans ces groupes les participants « s'autorisent » (ils redeviennent auteurs) à s'exprimer entre eux mais aussi peu à peu à l'extérieur. Un exemple : « Avant j'avais honte d'être vieille, maintenant j'en suis fière ».

Oser prendre la parole, c'est une clef du pouvoir où qu'il s'exerce.

### **Des actions de terrain, des recherches-actions soutenues par un Comité Scientifique**

1/ Dès ses débuts, OLD'UP s'est préoccupé du risque de décrochage du fait de l'émergence rapide, envahissante et utile du numérique. Il fallait apprendre, il nous faut apprendre à utiliser au mieux ces nouveaux outils... En 2013 nous avons recruté des étudiants pour permettre à 60 nonagénaires de maîtriser suffisamment l'usage des tablettes. Cette expérience encadrée de près par OLD'UP nous a permis d'élaborer puis de diffuser l'année dernière gratuitement des outils pédagogiques : des fiches les plus simples possible pour les apprenants et un guide destiné à l'entourage aidant.

Quelle perte de pouvoir lorsqu'on n'a pas accès à ces nouvelles technologies !

2/ Rapidement aussi, OLD'UP s'est lancé dans une action destinée à améliorer la circulation et l'accueil des vieux dans les gares SNCF, les Grands Magasins... avec l'accord préalable de la Direction de ces Etablissements. Des Oldupiens ont circulé, observé (des audits avant l'heure) puis leur ont transmis des conseils afin que ces lieux soient mieux adaptés à leurs clients vieillissants.

Concernant la mobilité, l'accessibilité, qui nous inquiètent ou nous empêchent de nous déplacer, il y a beaucoup à faire !

3/ En 2018-2020, des membres de OLD'UP ont été volontaires pour s'immerger en SSR (Services de Soins et de Rééducation) puis en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes) pendant 24h - comme des vieux ordinaires - pour partager, observer, questionner puis témoigner via une publication, dans l'espoir d'inciter à des changements que nous savons possibles.

Vingt Oldupiennes ont ainsi séjourné dans 13 EHPAD aux statuts très variés.

Les EHPAD qui accueillent de plus en plus de personnes très âgées en France font l'objet de nombreuses interrogations...

C'est un lieu où pour des raisons de sécurité, d'hygiène, de vie en collectivité et du fait qu'on y entre à un très grand âge avec des handicaps souvent importants, les choix et « libertés » sont particulièrement réduits. Nous avons cependant observé à conditions et moyens égaux, des variations très importantes dans le nombre et l'application des « règles ». Se lever ou prendre sa douche à son rythme, sortir, assurer une responsabilité, avoir droit ou pas à un verre de vin, une cigarette (dehors !), un changement du menu... Cela joue sur le bien-être de chacun et sur l'atmosphère générale de l'Etablissement.

Par bonheur, nous avons été témoins d'initiatives remarquables de présence et d'humanité. Tel cet EHPAD qui a mis en place une association de résidents et une association des familles. Là règne une démocratie exceptionnelle dont tout le monde bénéficie : chacun a sa place avec sa parole !

C'est dans ces espaces favorables que se nichent nos dernières et précieuses libertés : nos « petits choix » qui témoignent du respect de la personne et nous donnent encore le sentiment d'exister !

4/ Nous sommes agréés pour être Représentant d'Usagers dans les établissements sanitaires. Nous pensons que cette fonction devrait être mise en place au sein des EHPAD, car cela peut être un gage de liberté d'expression pour tous

5/ En juin 2020, dès les premiers jours du confinement dû au COVID, nous nous sommes engagés dans une Enquête nationale pour entendre les vieux – leurs réactions et réflexions - et devenir leur porte-voix. Pour nous assurer de la qualité de nos travaux nous avons travaillé en étroite collaboration avec le Bureau d'Etudes émiCité.

Questionnés par voie numérique et par téléphone, 5385 Vieux nous ont répondu. Ils ont pris la parole peut-être d'autant mieux qu'il s'agissait de vieux parlant à des vieux. Les enquêtes ont été suivies d'entretiens approfondis puis de débats en groupe sur « nos supposées caractéristiques ». Nos intitulés ? : « Les Vieux, fragilisés jusqu'où ? Réellement isolés ? Inutiles ou engagés ? De plus en plus connectés ? ». Cet ensemble s'est achevé début 2022 par la publication d'un livret, « Les Vieux et la crise sanitaire » qui inclut nos propositions...

6/ Nous travaillons actuellement pour une prochaine enquête : « Quel cadre de vie pour demain ? » avec l'intention d'entendre la façon dont les vieux se mobilisent ou pas sur cette question mais aussi de les sensibiliser, les encourager à anticiper cette évolution plus que probable de leur mode de vie...

7/ Le très grand âge, les relations intergénérationnelles, « vieillesse et spiritualité » sont d'autres axes de réflexion et d'action dans lesquels nous sommes actuellement engagés... Nous sommes des cobayes pour la Silver Valley et l'avons été à l'Hôpital Broca pour tester des robots...

8/ Sur le plan politique, OLD'UP a été d'emblée signataire et associé à l'initiative en cours du CNaV (Conseil National autoproclamé pour la Vieillesse) qui a pour objectif d'inciter les candidats à la Présidence de la France à prendre enfin en compte la population des vieux (27%) par la création d'un

CNCV (Conseil National Consultatif de la Vieillesse) à l'image du CNCPH (Conseil National Consultatif pour les Personnes Handicapées) qui existe depuis 1975 et a fait la preuve de son efficacité.

## **Une communication et une présence publique affirmées**

OLD'UP consacre du temps et de l'énergie à communiquer sur ses actions et à sensibiliser les pouvoirs publics :

Par notre site [www.oldup.fr](http://www.oldup.fr) constamment mis à jour et enrichi d'informations multiples à la disposition de tous, par notre chaîne YouTube, par nos newsletters (diffusées tous les 15 jours), par notre détermination à répondre au mieux et rapidement à toutes les questions très variées qui nous sont posées par téléphone ou par mail ;

Par l'édition de livres (12 à ce jour) dans la collection OLD'UP chez In'Press, des conférences, des partenariats, nos présences dans les instances déterminantes (lorsque nous y sommes invités).

OLD'UP n'a ni ressources propres, ni local et nous assumons tout de façon collective. Nous sommes très impliqués et déterminés. C'est passionnant, joyeux, parfois un peu fatigant mais nous avons la chance de « donner du sens et de l'utilité à l'allongement de nos vies ! »

## **5/ Concernant les Vieux – nous aujourd'hui – quels sont nos constats ? Nos convictions ? Où sont nos libertés et nos pouvoirs sur nous et sur la Société ?**

### **Le négatif ?**

Près de 30% de la population de 60 à 110 ans - soit au moins 2 générations - est plus ou moins reléguée, « entretenue », considérée comme inutile sauf dans ses fonctions de consommateurs de biens et services, d'employeurs et « d'aidants bénévoles » pour les petits-enfants et de plus en plus pour nos conjoints...

Assez vite, nous sommes présentés, représentés de façon négative : nos faiblesses, nos incapacités, nos dépendances voire nos régressions... Nous sommes infantilisés.

C'est une réalité, progressivement, à des rythmes variés, notre corps, voire notre tête nous échappent... Nous subissons des pertes qu'il nous faut accepter, auxquelles nous devons nous adapter.

Mais ce sont ces « vulnérabilités » corporelles, physiques, psychiques qui sont priorisées, valorisées ! Nous sommes traités et pris en compte comme « objets de soins » en oubliant que nous sommes des personnes entières... Nous sommes des « sujets » !

Passé un certain âge, nous sommes laids ou jugés tels. Sauf exception, il est préférable de ne pas nous montrer dans les revues ou publicités...

Et nous avons tendance à accepter, à intérioriser ces messages négatifs !

### **Le positif ? C'est là que se situe OLD'UP !**

Nous avons la chance d'être en vie, d'être bien soignés quand nécessaire, de disposer de temps et pour une majorité d'entre nous de ressources stables (notre retraite).

Nous sommes plus lents, plus disponibles pour écouter, admirer, partager.

En vivant intensément le temps présent, nos émotions reprennent toute leur place. Nous redécouvrons la beauté, des valeurs telles que la justice, la tendresse, la spiritualité...

En participant à la vie d'une association nous restons en lien : plaisir des échanges, du partage, de l'attention à l'autre, de communiquer sans pression. Plaisir de l'amitié et de rire ensemble ! (les rendez-vous de l'Amicale de OLD'UP au café « Chez Georges » une fois par mois).

Tous les jours, nous pouvons continuer à apprendre, c'est une nécessité et une chance.

Nous pouvons découvrir, retrouver en nous et réapprécier (remettre en valeur) des capacités, des compétences et plaisirs oubliés.

Nous pouvons à nouveau être créatifs.

Nous avons beaucoup appris, expérimenté durant notre « longue » vie. Nous sommes détenteurs d'un capital précieux d'expériences disponibles à partager et enrichir encore.

Nous sommes des « personnes » (des adultes, il faut parfois le préciser) capables de responsabilités pour nous et pour la Société.

Nous sommes des citoyens prêts à des engagements bénéfiques pour tous !

Nous avons le pouvoir de mettre en œuvre de nouveaux projets et d'inciter aux changements bénéfiques au plus grand nombre.

Etre à la retraite, c'est une chance, une opportunité de renaissance.

## **Pour conclure**

A OLD'UP, nous nous acceptons comme « Vieux », d'âges variés.

En quelques années, nous avons connu 3 révolutions et nous avons tenté de nous y adapter : la longévité, l'arrivée du digital et la prise de conscience de notre impact sur l'environnement et le climat.

Nous souhaitons être porte-parole des vieux tels qu'ils sont, tels que nous le découvrons chaque jour, dans tous les domaines - y compris la santé.

## **La méconnaissance des vieux est le premier obstacle à franchir.**

Ceux qui parlent pour nous, décident pour nous - « experts », politiques... - ignorent pour l'essentiel ce que nous sommes. C'est pourquoi nous réclamons d'être présents et associés dans toutes les instances, les institutions prenant des décisions qui nous concernent !...

**« Rien pour nous, sans nous »** : ce slogan circule de plus en plus et nous convient.

Vous qui êtes universitaires, étudiants, chercheurs, professionnels concernés par le vieillissement, rencontrez-nous, écoutez-nous, associez-nous à vos travaux ! Travaillons ensemble...

Nous sommes disponibles et ce sera une chance pour tous.

Merci de nous avoir invitées et écoutées... Merci pour tout ce que nous avons appris depuis 2 jours !