

# Y a pas d'âge

«Ce sont les jeunes qui vieillissent. Ceux qui ont atteint leur maturité n'y pensent plus.»

JEAN-PIERRE GUAY

## C'est quoi être vieux ?

Quand est-ce que notre entourage nous classe-t-il dans cette catégorie ? Même si les seniors sont de plus en plus actifs et vieillissent plus longtemps en santé, quelques stéréotypes perdurent. Regards croisés de Valaisannes et Valaisans, de 8 à 80 ans.



ADOBE STOCK

Le senior de 2025 n'a rien à voir avec celui de 1960. Dans l'émission « Mise au Point » du 21 janvier 2025, on découvre des seniors drôles, festifs et plein d'envies. Pas question pour eux de raccrocher leurs baskets. On danse, on se bade, on est bénévole, on s'occupe des petits-enfants, bref, on est actif. L'apparence physique a aussi changé. En 1960, ma grand-mère était plus marquée que ma maman au même âge, qui elle aussi semblait plus « vieille » que les femmes de 60 ans actuelles. Hygiène de vie, alimentation, diminution de la pénibilité au travail et soins de beauté ont contribué à cette apparence jeunesse.

Pas étonnant donc qu'aujourd'hui, les seniors se sentent vieux de plus en plus tard. Selon l'Office fédéral de la statistique le début du sentiment de « vieillesse » est passé de 69 ans en moyenne dans les années 90 à environ 80 ans aujourd'hui. Mais si le regard des seniors sur eux-mêmes s'est modifié, qu'en est-il de celui que la société porte à cette catégorie de population ?

### Du côté des enfants

Pour Sélène, 8 ans, « un vieux c'est quelqu'un qui a les cheveux blancs et la peau « frisée » et souvent il a une canne. » Quand sa maman lui demande si sa grand-maman de moins de 60 ans est jeune ou vieille, elle répond : « entre jeune et vieille ». Et sa petite sœur Leïla de rajouter, « oui par ce qu'elle a quand même un peu la peau « fridée ». Si ces deux petites filles ont un peu de mal avec le terme « ridé », leurs réponses ne manquent pas de poésie...

A 8 ans, Elsa considère qu'on est âgé à partir de 70 ans. Elle précise, « un ou une senior, c'est une personne qui a des lunettes et des cheveux blancs et parfois pas de cheveux du tout. Et elle a une canne ». Tandis que son grand-frère Mathis, 9 ans, est catégorique. « Avant 100 ans, on n'est pas âgé. Car on peut toujours faire la cuisine, coudre, marcher, faire du ski si on a la santé. » Émile, 8 ans, a une autre perception de la vieillesse, « à 40 ou 50 ans, on est vieux parce qu'on a vécu très longtemps. » Alors que pour Julie, 7 ans, « Les personnes vieilles ne peuvent

plus faire du vélo, elles ne peuvent plus grimper aux arbres mais elles peuvent encore se promener et aller au cinéma. »

De l'autre côté de la Manche, Alannah, une petite Valaisanne exilée à Londres, donne une interprétation toute anglophone au mot senior (utilisé pour marquer le titre de fonction d'une personne qui occupe un rang supérieur dans une hiérarchie). « C'est quelqu'un qui a du pouvoir, de l'expérience. Parfois il est âgé, mais pas toujours. »

La vision des enfants est très hétéroclite et pleine de gentillesse. Les vieux, même sans cheveux et avec la peau toute « fridée », gardent une aura de bonne personne, ils les associent presque systématiquement à leurs grands-parents. Ainsi, Arielle, 13 ans, pense qu'« on est vieux à 70 ans quand on est à la retraite, que les petits enfants ne sont plus tout petits et qu'on commence à être malade. »

### Entretenir les liens entre générations

Le préjugé le plus courant consiste à se concentrer sur des stéréotypes véhiculés par la publici-

té et les articles liés à la santé. On oscille ainsi entre deux visions caricaturales de l'avancée en âge. D'un côté des seniors hyperactifs qui frôlent le déni de vieillesse et de l'autre, des personnes âgées dépendantes, rivées à leur fauteuil en attendant la mort.

Charlotte, 29 ans, dont les parents frisent les 60 ans, pense, elle aussi, plutôt à sa grand-mère qu'à ses géniteurs. « Les seniors, c'est les grands-mamans et les grands-papas. Ceux qui vont à la Migros à 08h10 en semaine et à la Poste lorsqu'ils reçoivent l'AVS. »

Audrey, 17 ans, « on devient un senior lorsque l'on commence à perdre sa mobilité, ses capacités physiques et intellectuelles. Cependant cela dépend si la personne est active quotidiennement ou non. Mais globalement, je dirais que l'on est un senior à partir de 70 ans ». Sa sœur Camille, 20 ans, suit une formation médicale et travaille régulièrement avec des personnes de plus de 65 ans. « Je me rends compte que le mode de vie de la personne influence énormément les critères envers ce que je pense être une personne âgée.

Une personne avec un mode de vie malsain, peut paraître plus vieille qu'une personne de 75 ans avec un bon mode de vie. En général, je trouve qu'une personne peut être classée dans la catégorie des seniors lorsqu'elle a 75 et plus. »

Taylan et Sandrine, 36 ans, « un senior c'est quelqu'un qui a déjà su profiter de sa retraite pendant un bon moment. » Et pour Marie-Lucie, 36 ans. « Le mot senior évoque pour moi, un sonotone, une canne et des cheveux blancs. »

Durant notre petite enquête, aucun des jeunes adultes interrogés n'a mentionné de conflits intergénérationnels. Cette image positive et bienveillante se détériore un peu dans le milieu du travail. « J'ai constaté que mon chef avait tendance à traiter avec peu de respect les employés proches de la retraite », regrette Marie-Hélène. Un point de vue partagé par plusieurs autres intervenants préférant garder l'anonymat.

### FRANCE MASSY

Retrouvez tous nos articles sur le site de l'État du Valais [www.vs.ch/web/sas/generations-60plus](http://www.vs.ch/web/sas/generations-60plus), rubrique Y'a pas d'âge.

## ACTUALITÉS

### Brochure Annuaire 60+

Pour offrir aux seniors et à leurs proches un annuaire regroupant les informations et contacts pour les thématiques principales qui les concernent, le canton du Valais a publié en mars 2024 le site internet d'informations consacré aux Générations 60+ : [www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch). Cet annuaire est maintenant disponible en version papier et peut être commandé en écrivant à [60plus@admin.vs.ch](mailto:60plus@admin.vs.ch) ou en appelant le 027 607 34 66. Une version numérique est téléchargeable sur le site.

### Service d'aide à la déclaration d'impôts

Depuis le 25 février, Pro Senectute Valais-Wallis propose à Sion un service d'aide à la déclaration d'impôts pour les seniors percevant une rente AVS et ayant des revenus modestes, sans autre bien immobilier que leur résidence principale. Après une première phase assurée par des étudiants de la HES-SO, des bénévoles expérimentés prendront le relais en mars et avril. Ce service payant inclut la saisie et l'envoi des déclarations via VStax. Inscriptions obligatoires au 027 327 73 20 ou [christel.campisi@vs.prosenectute.ch](mailto:christel.campisi@vs.prosenectute.ch).

## ET NOUS, QUAND EST-CE QU'ON SE SENT VIEUX ?

Selon l'Office fédéral de la statistique le début du sentiment de « vieillesse » est passé de 69 ans en moyenne dans les années 90 à environ 80 ans aujourd'hui. Une étude française révèle que les hommes commencent à se sentir vieux « lorsque la prostate se met à grossir. Quand les jeunes femmes ne leur sourient plus. Quand les amis se mettent à mourir. Quand ils ne peuvent plus pratiquer le sport qu'ils faisaient avant. Quand repérer un sourcil blanc devient une blessure d'amour-propre. » Pour les femmes, c'est quand le regard

des autres change. « Quand le désir se fait rare. Quand on réalise que les gens avec qui on travaille pourraient être nos enfants. Quand on nous appelle « madame ». Quand la ménopause arrive. »

Dans les deux cas, c'est un peu comme si la vieillesse était une forme d'humiliation, de blessure d'amour-propre. Pas besoin d'être très âgé pour ressentir cela. Caroline, 47 ans, a déjà eu ce sentiment. « On est vieux quand on se sent vieux. Quand on oublie de se faire plaisir, qu'on commence à penser qu'on ne peut

plus, quand on agit, vit et pense en vieux, comme les stéréotypes qu'on a sur les vieux qui nous ont précédés. » « La jeunesse est un état d'esprit », comme l'ont écrit plusieurs auteurs, dont Douglas MacArthur (1880-1964) qui nous donne une véritable leçon de vie. « La jeunesse n'est pas une période de la vie, elle est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive, une victoire du courage sur la timidité, du goût de l'aventure sur l'amour du confort. On ne devient pas vieux pour avoir vécu un cer-

tain nombre d'années : on devient vieux parce qu'on a déserté son idéal. » On peut se sentir vieux à 47 ans, comme Caroline. Tout dépend de notre état d'esprit, comme le dit MacArthur. Les différents témoignages de l'article reflètent bien l'hétérogénéité de cette population. Entretenir sa santé le plus longtemps possible peut nous préserver. Elle peut cependant vaciller à un moment ou l'autre et l'état d'esprit ne suffit plus à ne pas se sentir vieux. Cultiver son optimisme peut cependant aider à mieux vivre ces situations.