

## Vieillir, mais rester jeune : la tyrannie du bien-vieillir

### À découvrir dans cette analyse

Dans notre société qui valorise fortement la jeunesse et ses attributs, il n'est pas facile de vieillir. Cela paraît plus supportable quand on « vieillit bien » et qu'on « reste jeune ». La société pousse chacun à gérer son vieillissement et à ne pas se laisser aller. Cette analyse pointe les dangers de cette injonction à « bien vieillir » et invite le lecteur à interroger sa vision de la vieillesse et les influences sociétales qui pèsent sur celle-ci.

### Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Quelles sont les facettes et les manifestations du jeunisme ?
- Quelle est la place de la vieillesse dans une société qui idolâtre la jeunesse ?
- Les aînés souhaitent-ils tous « bien vieillir » ?
- À quoi reconnaît-on un vieillissement réussi ?
- A-t-on le droit de se relâcher après la retraite ?
- Les membres d'Énéo\* constituent-ils une catégorie d'aînés particulièrement soucieux de « bien vieillir » ?
- De quelles discriminations souffrent les « vieux vieux » (ceux qui ne parviennent pas à « rester jeune ») ?

### Thèmes

- Image des aînés dans la société
- Stéréotypes, préjugés et discrimination à l'égard des aînés

La société moderne dans laquelle nous vivons valorise voire survalorise la jeunesse, à laquelle on associe souvent d'autres valeurs : l'apparence, la performance, la rentabilité... Ce « favoritisme pro-jeunes » est souvent qualifié de « jeunisme », un terme globalement péjoratif.

Dans un contexte où le jeunisme est omniprésent, la vieillesse se trouve fréquemment définie en contraste avec la jeunesse, et plus précisément comme son antinomie. Par exemple, si la jeunesse est beauté, « la vieillesse est laideur, souffrance, perte, décrépitude, affaissement, sécheresse, saleté, déchéance... » (Trincaz, 1998, p. 176).

La vieillesse, du fait qu'elle est associée à la mort et à la dégénérescence, est vue comme une tare, un fléau (Lafontaine, 2010). De plus, sa médicalisation croissante - pour maintenir en vie des personnes qui seraient, autrement, décédées - et la création d'une « prévention du vieillissement » encouragent l'assimilation de la vieillesse à une maladie et donc à quelque chose de fondamentalement pathologique (Trincaz, Puijalon, & Humbert, 2008).

Assez logiquement, la vieillesse devient dès lors une ennemie redoutée qu'il convient de combattre. Cette peur de vieillir nous habite, contaminée, en toile de fond, par notre peur de la mort. La vieillesse étant l'étape qui précède la mort, nous ne sommes pas toujours capables de la voir comme une période désirable de la vie et la jugeons peu enviable, voire carrément détestable.

### Le bien-vieillir

C'est sur cette peur de vieillir que se fonde, selon Billé (2009), l'idéologie du bien-vieillir, qui est plus complexe qu'il n'y paraît. En effet, quand on n'y regarde pas de trop près, il paraît difficile de

s'attaquer à cette idéologie : comment pourrait-on souhaiter mal vieillir ? (Billé & Martz, 2010). Comme le dit Billé (2009), c'est précisément parce que c'est politiquement correct et objet d'un large consensus que ça en devient, quelque part « un peu louche » (p. 7).

Mais que signifie « bien vieillir » ? Le risque d'une telle expression fourre-tout, c'est qu'elle prenne autant de significations différentes qu'il y a de personnes pour en parler. Néanmoins, on peut dégager certaines tendances. Ainsi, dans la vie de tous les jours, l'injonction à « bien vieillir » se concrétise en premier lieu dans la sphère physique, à travers une série d'impératifs : exercice physique aussi fréquent que possible, alimentation saine, quantité réduite d'alcool et de médicaments, absence de tabac... On voit ainsi apparaître le concept de « bionomie », qui n'est autre que la science de la bonne gestion de son corps (Lafontaine, 2010). Plus simplement, on parlera de « bonne hygiène de vie » (Trincaz et coll., 2008).

Spontanément, on pourrait être amené à penser que cela n'est pas bien méchant, et que ces conseils sont judicieux. Le problème se situe essentiellement dans les transformations possibles de cette idéologie. En effet, l'injonction à « bien vieillir », dans la mesure où elle s'apparente souvent à une injonction à « vieillir jeune », s'avère tellement paradoxale qu'elle devient finalement une interdiction de vieillir...

Et les choses peuvent devenir de plus en plus pernicieuses. Comme le dit bien Billé (2009), bien vieillir « devient successivement, une invitation, une incitation et finalement une injonction » (p. 11). Dans sa forme la plus forte, il s'agit carrément d'une « tyrannie ».

Le risque, c'est que certains réussissent à bien vieillir, alors que d'autres échouent. Le vieillissement réussi est malheureusement très élitiste, et seul un nombre limité de personnes y parviennent (Aquino, 2007). De plus, cette approche dichotomise trop fortement le réel en proposant une approche binaire qui est fortement réductrice : entre le « vieillissement réussi » et le « vieillissement raté », il y a tout un continuum de réalités diverses (Trincaz et coll., 2008).

Le premier risque est évidemment de culpabiliser ces aînés. La société laissant entendre que le bien-vieillir est à la portée de tous, ceux-ci peuvent se voir comme négligents ou faibles. Le discours sur les « perdants » est loin d'être tendre. On ne compte par exemple plus les qualificatifs stigmatisants utilisés en gérontologie : « mauvais vieillissement », « fardeau », « poids économique » (Aquino, 2007). Ceux qui se relâchent sont vus comme paresseux et résignés (Trincaz et coll., 2008). Un autre risque, plus grave, est le rejet de ces « vieux vaincus ». « La société délègue l'accompagnement de ceux qui ont échoué à ne pas (bien) vieillir, aux professionnels de la gérontologie en leur demandant de respecter ceux qu'elle ne reconnaît plus, c'est-à-dire de réussir là où elle échoue » (Trincaz et coll., 2008, p. 37).

## Les aînés et le jeunisme

Cette valorisation de la jeunesse - qui devient parfois un véritable culte - n'est absente de la population âgée. Au contraire, elle s'immisce peu à peu dans les vies des retraités, notamment par l'intermédiaire des médias. À cet égard, Gestin (2001), propose une analyse sans concession du magazine *Notre Temps*, dont elle dit qu'il s'est fait le chantre du « vieillir-jeune » par la diffusion d'un modèle activiste et jeuniste de la retraite. Les couvertures du magazine ne représentent que des aînés dans une forme olympique ; beaucoup de modèles paraissent si jeunes qu'on pourrait les croire dans la quarantaine. Mais ce genre de magazine va plus loin en n'hésitant pas à pointer, sur un ton prescriptif, ce qui est « à faire » et « à ne pas faire », pointant au passage le « laisser-aller » comme un des principaux risques de la retraite. Deux modèles féminins qu'on y retrouve fréquemment sont ce que Gestin (2001) a appelé la « supermamie » et la « séductrice mature »... difficile d'être plus explicite.

Analysant différents médias parmi lesquels on retrouve également la revue *Notre Temps*, Feillet, Bodin et Héas (2010) soulignent combien les conseils pour « bien vieillir » en gardant la santé et la « forme » dominant dans le magazine. « Dans *Notre Temps*, la vitalité, l'énergie, la jeunesse, l'esthétique, la souplesse, la performance, sont des thèmes récurrents, que ce soit dans les publicités, les conseils, les témoignages, et qui plus est, tenus pour exemplaires » (Feillet, Bodin, & Héas, 2010, p. 35). Le message véhiculé l'idée qu'il est essentiel de « se prendre en main », quitte à « se forcer » pour repousser les limites et « rester jeune à tout prix ». Dans ce discours, chacun

est responsable de la qualité de son vieillissement, et potentiellement « coupable » de ne pas y avoir suffisamment veillé.

Les figures les plus emblématiques du bien- vieillir sont vraisemblablement les seniors sportifs qui, par leur activité physique régulière, éloignent d'eux le couperet de la vieillesse. Hénaff-Pineau (2009), qui a étudié de près leurs représentations, conclut en soulignant que « tous les seniors sportifs partagent la conviction que leurs pratiques physiques et la régularité de leurs efforts actuels vont payer à terme et les protéger d'une vieillesse dépendante » (p. 61).

### Et quand c'est choisi ?

Dans ce texte, nous avons souhaité montrer qu'il existe une norme ambiante poussant les aînés à « bien vieillir », et que cette norme peut devenir une véritable tyrannie. Néanmoins, nous ne voudrions pas tomber dans le travers consistant, *de facto*, à considérer les aînés qui se soucient de « bien vieillir » comme les pions d'un échiquier sociétal dans lequel ils ont perdu leur libre arbitre. Il est en effet tout à fait possible - et c'est d'ailleurs très fréquent - que la volonté de rester jeune ne soit pas dictée par une quelconque injonction et soit le fait d'un choix libre et assumé. Être libre, ce peut être de ne pas se soumettre aux normes, mais aussi d'y consentir en âme et conscience. Par exemple, comme le souligne bien Lagrave (2009), le travestissement du corps visant à atténuer ou à réparer les signes du vieillissement peut être vu comme une mise en conformité par rapport au jeunisme ambiant, mais peut également être vu comme un signe de révolte contre le regard dominant sur la vieillesse. Dès lors, avec elle, nous insistons sur le fait qu'il n'y a pas lieu d'émettre le moindre jugement moral sur le désir qu'ont certains aînés de paraître jeunes. Par contre, il nous paraît important de dénoncer l'existence de cette tyrannie du bien- vieillir quand elle place des personnes n'ayant pas les moyens, la force et/ou l'envie de rester jeunes en position de « perdants ».

Jean-Baptiste Dayez

### Pour aller plus loin...

- Aquino, J. P. (2007). Le vieillissement: d'un modèle «défectologique» à un modèle «ontogénique». *Gérontologie et société*(4), 13-29.
- Billé, M. (2009). Vivre son deuil. La tyrannie du « bien vieillir ». *Études sur la mort*, 135(1), 7-22.
- Billé, M., & Martz, D. (2010). *La tyrannie du "bien vieillir"*. Lormont: Le Bord de l'eau.
- de Hennezel, M. (2012). Éthique du vieillissement. *Espace éthique*, 178-185.
- Feillet, R., Bodin, D., & Héas, S. (2010). Corps âgé et médias : entre espoir de vieillir jeune et menace de la dépendance. *Études de communication*, 35(2), 149-166.
- Gestin, A. (2001). Un nouvel impératif pour les hommes et les femmes retraités : « vieillir-jeune ». *Cahiers du Genre*, 31(2), 203-219.
- Hénaff-Pineau, P.-C. (2009). Vieillesse et pratiques sportives : entre modération et intensification. *Lien social et Politiques*, n°62, pp.71-83.
- Lafontaine, C. (2010). La vieillesse, une maladie mortelle. *Revue internationale de soins palliatifs*, 25(1), 5-9.
- Lagrave, R. M. (2009). Ré-enchanter la vieillesse. *Mouvements*, 59(3), 113-122.
- Trincaz, J. (1998). Les fondements imaginaires de la vieillesse dans la pensée occidentale. *L'Homme*, 167-189.
- Trincaz, J., Puijalon, B., & Humbert, C. (2008). La lutte contre le vieillissement. *Gérontologie et société*, 2008(2), 23-37.
- Vincent, J. A. (2006). Ageing contested: Anti-ageing science and the cultural construction of old age. *Sociology*, 40(4), 681-698.

#### Pour citer cette analyse

Dayez, J.-B. (2012). Vieillir, mais rester jeune : la tyrannie du bien- vieillir. *Analyses Énéo*, 2012/05.

\*Pour plus de cohérence, toutes nos analyses 2012 sont écrites au nom d'Énéo, même si nous n'avons changé de nom qu'en septembre 2012. Jusqu'à cette date, nous étions l'UCP, mouvement social des aînés.