

## « Paroles de seniors »

**Alors : Moi, vieux,**

Oh, « vieux » ! Il ose !

Ici, nous parlons de « seniors », d'« aînés ».

Oui, je voudrais quand même parler de « vieux »

Parce que, finalement, c'est quand même là la question :  
avancer en âge, devenir vieux, être vieux.

Moi, François, vieux,

Ne me prenez pas pour un « perdant », même si je vis des pertes.

Je reste un adulte, même au grand âge, un adulte vieillissant,

Je reste responsable, même si je suis moins indépendant qu'avant

Et j'y tiens, à ma responsabilité.

Moi, vieux, je reste un vivant.

Et vivre, c'est continuer à questionner,

Continuer à désirer,

Continuer à explorer,

Continuer à essayer.

Moi, vieux, je ne veux pas me voir en victime,

Victime potentielle de maltraitance,

Victime potentielle de maux de toutes sortes,

Et finalement victime de la mort !

Je reste acteur, même moins actif,

Je reste maître de mon parcours,

Je veux rester moi et continuer à « être ».

Moi, vieux,

Je peux accepter d'être accompagné,

Mais pas « dirigé », pas « aidé » :

Je ne veux pas que l'on fasse « pour moi », à ma place,  
des choses, des actes que je peux encore faire,  
même plus lentement, même autrement,

Ne m'enlevez pas mon autonomie, mes choix.

Moi, vieux, je veux pouvoir prendre des risques.

Je peux encore les mesurer et les choisir.

Vivre, ce n'est pas être en « sécurité » jusqu'à être enfermé,

Ce n'est pas être contraint, même « pour mon bien ».

Mon bien, c'est à moi de le choisir.

Moi, vieux, je te demande d'accepter que je reste libre,

Que je reste responsable,

Que je puisse me perdre,

Que tu peux me perdre,  
et pas toujours de la façon dont tu l'as imaginé  
et craint.

Sors de tes peurs qui peuvent vouloir me dominer.

Moi, vieux, je suis un vivant.

## **Nous, vieux,**

Nous, vieux, nous savons que le regard que l'on porte sur nous est biaisé,  
Parce que ce sont les drames que l'on met en avant,  
les accidents de la vie et les mouvoirs,  
Parce que nous ne sommes plus les « battants », les productifs,  
Parce que vieillir se passe souvent à bas bruit, discrètement,  
Et que nous pouvons être moins visibles, voire invisibles.

Nous, vieux, nous pouvons vivre des expériences positives.  
Vieillir, c'est découvrir autre chose,  
Une autre façon de percevoir et de voir le monde,  
Une autre façon de se voir,  
Une autre façon de relationner.

Nous, vieux, nous pouvons travailler notre vieillir,  
Chercher, creuser tout ce que cette avancée en âge nous propose et nous apporte,  
Pas seulement des « moins »,  
Mais aussi beaucoup de « plus »,  
À condition d'aiguiser son regard et de sentir la vie qui est là.

Nous, vieux, nous pouvons nous mettre ensemble  
Pour partager nos vieillir,  
Pour partager nos richesses accumulées,  
Pour nous enrichir de nos pertes et de nos fragilités.

Nous, vieux, nous pouvons – et devons – le faire savoir,  
Que nous ne sommes pas des « perdants »,  
Que la vie et le vieillir peuvent être beaux et passionnants,  
Que nous n'avons pas fini de découvrir,  
Que nous n'avons pas fini de partager,

Le plus largement possible.

Les « vieux », ce sont tous ceux qui avancent en âge, encore et encore,

Parfois glorieusement,

Parfois péniblement,

Peu importe.

Mais nous avançons

Et nous voulons le faire dans le vivant, dans la vie.

*Introduction à la table ronde 2 du colloque « Agisme, une nouvelle pandémie »  
organisé en partenariat par Respect Seniors et la Coordination des Associations de  
Seniors,  
le jeudi 29 septembre 2022*