

Université du Savoir des Vieux

UNISAVIE

« ô Dieu, faites que je sois vivant quand je mourrai. »

Winnicott

CRÉATION DES « UNISAVIE ».....	1
I. - GÉNÉRALITÉS.....	2
I.1 Philosophie, histoire et anthropologie.....	2
I.2 Sociologie.....	2
I.3 Économie.....	2
II. - LE CORPS.....	3
II.1 les cinq sens.....	3
II.2 La Sexualité.....	3
II.3 ... toujours le corps.....	3
II.4 Le souffle.....	3
II.5 L'alimentation.....	3
II.6 Le sommeil.....	4
II.7 L'esthétique.....	4
II.8 Le vêtement.....	4
II.9 Le sport.....	4
III. - L'HABITAT.....	4
III.1 Le mobilier et les aménagements.....	5
IV. - LE DROIT.....	5
V. - LA MAITRISE DES NOUVEAUX OUTILS DE COMMUNICATION.....	5
VI. - L'ESPRIT.....	5
VI.1 Le temps.....	6
VI.2 L'équilibre.....	6
VI.3 La mort.....	6
VII. - LA PEDAGOGIE d'UNISAVIE.....	6
VIII. - CONCLUSION.....	7

CRÉATION DES « UNISAVIE »

Il s'agit d'impulser une UNIVERSITÉ DU SAVOIR DES VIEUX (UNISAVIE) - pour ne pas mourir idiot(e) -, concernant les 70/100 ans, avec des modalités particulières de sous-groupes de 10 ans en 10 ans, 70/80 - 80/90-90/100 ans et plus, en ne perdant pas de vue qu'il s'agit d'un processus, qui connaît des accélérations et des calmes plats, variables selon les individus.

Nous voulons cerner tout ce qui peut aider à échapper au déterminisme : vieillesse = naufrage.

Savoirs des vieux, savoirs sur les vieux, une exigence pour vivre et vieillir en citoyenneté.

I. - GÉNÉRALITÉS

« *Les représentations sont plus difficiles à casser que l'atome.* »

Henri Laborit

I.1 Philosophie, histoire et anthropologie.

- . Des rôles des Vieux, des Vieilles dans l'histoire des civilisations.
- . Ici et maintenant : qu'est-ce qu'un Vieux, une Vieille dans la bascule anthropologique que représente l'accroissement très rapide de la durée de la vie ?
- . Comment rester un être de désir ?
- . Comment, jusqu'à la fin, croître en humanité ?

I.2 Sociologie.

- . Où sont ?
- . qui sont les Vieux, les Vieilles ?
- dans les différentes strates de notre société : genres, classes sociales, territoires, identités plurielles, ...

I.3 Économie.

* « *Les Vieux, ça coûte...* » : les retraites, les comptes de la Sé Cu, les prix de journées des établissements, ...

* « *Les Vieux, ça rapporte..* » : le couple souriant et « *bien lifté* » des pub de voyage, les mille et un gadgets pour « *rester jeunes* » ...

* « *Les Vieux, ça fait vivre* » : besoins, demandes de soins, emplois nouveaux, industrie pharmaceutique, clientèle des divers spécialistes en gérontologie, ...

- Évaluer et comptabiliser ces divers aspects de la vie économique en les articulant plutôt qu'en les traitant séparément, ce qui conduit à des impasses ou alimente des discours purement idéologiques.
 - o Comment dessiner les contours d'une civilisation du *temps choisi* ?
 - o Comment refuser de toujours croître en consommation médiocre et rechercher à croître en humanité pour :
- ensemble, réfléchir, se réjouir, rire, se divertir ;
- s'entraider, se faire du bien, se soutenir d'une exigence de vie jusqu'à son terme.
- Ces valeurs d'humanité, qui ne se comptabilisent pas dans le P.I.B, d'autres indicateurs essaient de les apprécier : IDH (indicateur de développement humain) IPF (indicateurs de participation des femmes à la vie économiques et politique) IPH (indicateurs de pauvreté humaine) ;
- Une tâche pour UNISAVIE : quels indicateurs pour la place des vieux dans la société ?
- Comment alors assurer à chacun un revenu garanti prenant en compte son trajet antérieur ? pénibilité du travail, double journée de travail des femmes, etc ...
- Quelles autres formes de travail, en quels domaines, selon quels types de productions, quand les anciennes fichent le camp dans de lointains pays ? Et pour que les jeunes d'aujourd'hui ne soient pas demain des vieux au rebut ?
- Puisque le vieillissement de la population détermine des besoins nouveaux, comment y répondre en termes d'authentiques métiers ?
- Quelles incidences sur une société economiciste ? Voir l'école de GORZ et les travaux du MAUSS (mouvement anti utilitaire en sciences sociales).
- Quelles richesses humaines peuvent apporter les Vieux? (Penser aux pratiques des Systèmes d'Échanges Locaux (SEL) et aux échanges de savoirs).

II. - LE CORPS

«Guenille si l'on veut, ma guenille m'est chère.»
Molière

- Comment garder la plénitude du corps, même dans ses fléchissements ?
- Bienfaits de la gymnastique (particulièrement la gymnastique aquatique, les bains bouillonnants), des massages sensitifs.

II.1 les cinq sens

- Comment prévenir leurs déficiences ?
- Comment négocier leurs altérations ?

II.2 La Sexualité

« Il faut bien que le corps exulte »
Jacques Brel

Sujet tabou chez les Vieux.

Une sexualité qui n'a plus rien à voir avec d'anciennes perspectives natalistes, plus rien à voir avec le carcan de la morale traditionnelle.

Nous n'avons rien à prouver à qui que ce soit ni à nous disculper si nous nous écartons des codes sociaux.

Ouvrir les champs (les chants) du plaisir.

Sexualité des femmes - sexualité des hommes.

C'est la première fois dans l'histoire que les femmes ont une période de vie non féconde plus longue que leur période féconde. Quelle incidence sur le corps des femmes ?

II.3 ... toujours le corps

«Le travail c'est la santé, rien faire c'est la conserver»
Henri Salvador

La santé, non observée à la loupe des maladies – toujours possibles - mais tendant à cultiver notre bien-être dans tous les moments de notre vie.

- Comment aborder les maladies : contre une approche uniquement techniciste, une réflexion plus globale mettant en avant les médecines autres et les pratiques préventives ?

II.4 Le souffle

« Le souffle c'est la vie. »
Campagne anti-tabac.

Apprendre les techniques de respiration.

II.5 L'alimentation

« Ah, Mesdames, voilà du bon fromage »

Chanson populaire.

Qu'est-ce que la « malbouffe » pour les vieux ? Comment éviter la surcharge pondérale qui se répand dans notre société ?

- Diététique,
- Manger sain et boire sain, manger bio ;

Mais en même temps s'ouvrir à des pratiques d'économie solidaire, se lier avec des maraîchers bios du 93 pour s'approvisionner en légumes frais toutes les semaines.

II.6 Le sommeil

« Et bailler et dormir. »

Eddie Constantine

Bien dormir. Les temps d'éveil nocturne :

- Insomnie qui nous laisse fatigués(ées) au matin,
- Ou heureux moment de réflexion et de créativité.

Les bienfaits de la sieste. L'équilibre entre sommeil et veille, ses évolutions.

II.7 L'esthétique

« Sois belle et ... ne te tais pas! »

Dicton populaire revisité.

Rester agréable à regarder, à sentir :

- La toilette, se coiffer, se maquiller, se parfumer,
- Les bienfaits de l'hydrothérapie, des gymnastiques douces ;
- Gymnastique du périnée pour les femmes.

II.8 Le vêtement

Retrouver et aimer les beaux tissus, les textiles de choix : coton, lin, laine, soie, ...

Créer de belles forme amples, simples, des couleurs chic - bijoux ad hoc - ...

être élégante sans la dictature de « faire jeune »,

Partager ce savoir avec les femmes venues d'ailleurs ...

Réapprendre des gestes simples de couture, que souvent ces femmes ont encore ...

II.9 Le sport

Loin du sport de compétition, mais dans l'exigence d'un corps sain pour un esprit sain (on peut s'autoriser à bousculer quelque peu la proposition), des sports peuvent être pratiqués jusqu'à fort avant en âge.

III. - L'HABITAT

« C'est une maison bleue, adossée à la colline »

Maxime le Forestier

Les murs, la construction et les sols.

L'air, la lumière, l'espace : comment optimiser ces aspects majeurs de notre environnement.

Descendre - monter – marcher : activités à maintenir autant que faire se peut.
Le souci de l'isolation thermique et phonique.

En ce qui concerne un lieu de vie collectif :

- synergie bien étudiée entre les espaces ouverts vers l'extérieur,
- les espaces communs réservés aux résidents,
- les espaces personnels de chacun.

Gestion respectueuse de l'environnement et des exigences de développement durable :

en particulier, importance de la gestion de l'eau, des diverses pratiques en vue d'une utilisation optimale de l'énergie, ...

III.1 Le mobilier et les aménagements

- Meubles, tapis, lit, rangements ...
- Aménagements divers, pensés en fonction de l'ergonomie adaptée au vieillissement des corps.
- Explorer les ressources de la domotique, en plein essor.

Mais ne pas donner aux lieux figure de cliniques.

IV. - LE DROIT

**« Les Vieux meurent libres et égaux en droits »
Droits de l'Homme revisités.**

- Retraites,
- Droits de succession – Donations,
- Dernières volontés - Obsèques,
- Droits des Vieux, Maltraitance,
- Euthanasie (ici et ailleurs).

V. - LA MAÎTRISE DES NOUVEAUX OUTILS DE COMMUNICATION

Nous, les Vieux et Vieilles, devons refuser le « *ce n'est plus de mon âge* » mais toujours apprendre à utiliser les nouveautés qui facilitent et enrichissent la vie, ainsi des NTIC (Nouvelles Techniques d'Information et de Communication).

VI. - L'ESPRIT

**« Dans le vieil âge il faut ferrailer son esprit »
Paul Léautaud**

Réflexion sur l'évolution du psychisme ; en dégager les altérations par perte du goût de vivre, ou par des troubles précisément somatiques.

Connaissance des techniques anciennes ou nouvelles de stimulations diverses :

- Travail sur la mémoire,
- Ateliers de lecture partagée,

- Ateliers d'écriture, ...

Continuer à faire vivre ses goûts, ses désirs et ses capacités d'expression de toute forme de culture artistique.

Continuer de répondre aux exigences de la culture du lien social. Rester citoyen(ne) jusqu'à la mort.

Echanger nos savoirs et nos pratiques avec les autres cultures comme avec les autres générations.

Ouvrir des forums de discussions sur des grands sujets de société.

Préparer des échanges nationaux, européens, internationaux - congrès - séminaires, etc.. .

VI.1 Le temps

Différent selon les âges : si long dans l'enfance (notre enfance nous suit - ou nous précède - jusqu'à notre mort), puis parfois si court dans notre vieillesse où nous ne voyons pas les mois et les années passer.

Le temps vécu, dans les gestes du quotidien, dans le rapport au passé qui tend à envahir le présent, le racornissement du futur.

Toujours pouvoir se mettre en projet.

VI.2 L'équilibre

Si les approches du corps et celles du mental, du psychisme peuvent faire l'objet de réflexions spécifiques, il reste que le but de ces savoirs est d'aider à préserver, à développer l'équilibre de la personne, pour lui permettre de vivre cette dynamique d'une vieillesse lucide et riche, et pour affronter ainsi l'inéluctable fin de vie.

VI.3 La mort

*« On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible »
Saint Exupéry*

Apprendre les gestes des premiers secours.

Acquérir une formation sur les soins palliatifs pour une mort paisible.

Soutenir, lorsqu'il a été exprimé, le refus de l'acharnement thérapeutique.

Débattre du suicide assisté, de l'euthanasie.

VII. - LA PEDAGOGIE D'UNISAVIE

Notre première « UNISAVIE » devrait voir le jour à Montreuil dans le 93.

Elle adoptera une pédagogie active, basée sur l'échange, sur les possibles réflexions plurielles des savoirs dans des approches comme celles des groupes Balint.

Des experts et des spécialistes, seront certes sollicités, mais l'originalité de ce défi anthropologique demande une recherche pluridisciplinaire, dont les Vieux seront les principaux protagonistes.

Nous pourrions commencer par des cafés «gérontologiques» une fois par mois dans plusieurs villes du département. Trouver des salles ne pose pas de problème, mais les animatrices ou animateurs un peu plus.

Nous pourrions établir un cycle de 3 ans en gérontologie qui serait diplômant, mais aussi créer des corps «d'aidants». Tout ceci n'est qu'une ébauche.

Pour établir sérieusement une véritable unité de recherche au niveau de notre département, un groupe de recherche et de propositions est absolument nécessaire.

VIII. - CONCLUSION

Les vieux, et plus encore les vieilles, pèsent de plus en plus dans l'équilibre démographique en France, en Europe, et dans tous les pays riches.

Jusqu'à présent, on a débattu sur les problèmes du vieillissement, celui des autres De plus en plus, on voit poindre la réflexion sur sa propre vieillesse. Les senioreries pour retraités bien nantis répondent – peut-être – aux interrogations des intéressés. Mais il apparaît que poser ces questions à l'aune de la seule visée individuelle ne permet pas de cerner le réel mouvement sociétal qui se dessine, dans la perspective des 17 millions de personnes de plus de 65 ans que comptera notre pays en 2020.

Au-delà du problème des caisses de retraite, des jeunes vieux d'aujourd'hui, et même des vieux déjà confirmés, plus dynamiques, plus porteurs de promesses, aspirent à mener une vie responsable d'eux-mêmes et inscrite dans un réseau de lien social fort.

UNISAVIE se veut un des lieux de réflexion et d'élaboration d'une vie citoyenne à part entière pour les femmes et les hommes qui pensent que « *vieillir c'est vivre* ».

Un beau programme pour notre 93 !