

Les septua/octogénaires

Ce groupe de parole est animé par Marie-Claire Chain et Monique Cambier. Entretien avec Marie-Claire Chain

Quelle est l'origine de ce groupe ?

Le premier groupe que j'ai mis en place à OLD'UP s'intitulait « Vieillir en couple ». Ce qui était intéressant, c'est que les couples se dissociaient et venaient séparément parler des difficultés qu'ils rencontraient : se préserver un espace à soi n'était pas si facile. Ce groupe a existé pendant deux ans et il a disparu parce que l'un des conjoints est décédé et surtout parce que la demande d'un travail en couple se faisait plus rare.

Je l'ai remplacé par « Les septuagénaires » avec l'idée de parler de ce qui se passe dans les 5 ans qui suivent la retraite. Qu'avons-nous fait de ce temps-là ?

Les participants ayant vieilli comme nous tous, le groupe s'appelle maintenant « Les septua/octo ». Nous nous intéressons à ce parcours de vie situé entre 70 et 80 ans.

Comment fonctionne le groupe ?

C'est un groupe de parole, les participants (qui sont principalement des femmes à une exception près) s'impliquent, parlent librement et alternativement, à partir d'un thème que je propose. L'expression est facile et conviviale. Dernièrement, nous avons parlé des vacances. D'autres sujets abordés récemment : les rencontres, le plaisir de se retrouver, le plaisir d'écouter les autres ; la place que vous occupez, la place que vous vous donnez ; les différences entre la conversation, le bavardage et l'échange. J'essaie de stimuler la réflexion, de sortir de la routine du quotidien.

Combien y a-t-il de participants ?

Le nombre de participants est très variable. Selon les séances, nous sommes entre 8 et 12... C'est un groupe chaleureux, pas très structuré, très vivant. Il y a beaucoup de fidèles, avec quelques nouvelles têtes. Elles – comme je le disais, ce sont principalement des femmes – font connaissance rapidement, se voient en dehors, organisent des sorties. Elles viennent beaucoup pour écouter les autres et ça les aide à avancer. Elles se disent qu'elles ne sont pas les seules à vivre ce qu'elles vivent au quotidien. Il y a un fort besoin de développer de nouveaux liens sociaux et ce groupe s'y prête bien. Elles parlent facilement d'elles, de leur vie. Elles ont toutes travaillé, aucune n'est restée au foyer, beaucoup n'ont pas eu d'enfant.

Je remarque que parmi les participants, plusieurs assistent à d'autres groupes OLD'UP, en particulier les groupes sur la spiritualité ou « Vivre ma réalité ». Ce sont des thèmes voisins en réalité.

Quel est le contenu des séances ?

Nous commençons par rappeler les règles de confidentialité et de discrétion du groupe, la nécessité d'aller sur le site de l'association et de donner des informations sur ce qui se dit lors de la réunion générale. Cela permet que chacun soit au courant de l'actualité OLD'UP. L'enquête récemment parue « Quel cadre de vie pour nos vieux jours ? » nous intéresse beaucoup. C'est maintenant qu'il faut penser à notre à-venir.

Nous tentons d'aborder des sujets plus philosophiques, en nous renouvelant souvent, c'est ce qui me motive particulièrement. Le sens de notre vie. La réflexion est stimulante ! Je projette certainement quelque chose de moi dans cet atelier. Je veille surtout à ce que les participantes s'écoutent, parlent de leur place et soient bienveillantes.

Nous sommes là pour parler des changements qui surviennent en nous, nos transformations physiques et mentales. Comment nous étions il y a dix ou quinze ans, comment nous sommes aujourd'hui. L'équilibre par exemple, ou l'appétit qui diminue. J'aimerais que les participants parlent de leurs pertes et de ce que ces pertes peuvent leur faire gagner. S'appuyer sur les difficultés que l'on rencontre pour accéder à autre chose : c'est ça l'esprit OLD'UP !

Où se passent les réunions ?

Le groupe se réunit au C3B dans le quinzième arrondissement. Le lieu n'est pas follement gai mais certaines se retrouvent avant pour déjeuner. On parle alors d'autre chose que du thème du jour qui n'est abordé que pendant la séance. J'ai fait des rencontres formidables avec des gens qui peuvent avoir 20 ou 30 ans de moins que moi !