



En route vers une nouvelle révolution

Les femmes et les hommes d'aujourd'hui, cinquas revendiqués, ont un beau projet devant eux : lever les tabous, magnifier le chemin qui les attend, être pleinement dans leur époque. Une génération à suivre.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

TGV, avions supersoniques, messageries instantanées... Dans une société qui valorise la vitesse, symbole de modernité et de performance, le vieillissement – synonyme d'un ralentissement de la vie et du corps – est souvent perçu de manière négative. Pas facile non plus, pour une génération qui a « tué le père » en mai 1968 et incarné la rébellion face à l'ancien monde, de s'accommoder de ses rhumatismes et cheveux blancs. « Ne serions-nous pas tombés dans notre propre piège ? interroge ainsi la philosophe Olivia Gazalé¹ Nous, les presque vieux, les jeunes vieux, les néovieux, nous qui sommes nés entre 1945 et 1965, sommes plus qu'aucune autre génération responsable du discrédit de la vieillesse, car nous sommes les premiers à avoir idolâtré la jeunesse. »

UNE FEMME SUR DEUX

Une personne sur deux dans le monde ferait preuve, aujourd'hui, de discrimination envers les plus âgés². Si l'âgisme est bien présent dans notre société (un Observatoire de l'âgisme a même été créé en 2008), le « genre-âge » (ou *gender ageism* pour les Anglo-Saxons) y fait encore plus de ravages, assure Charlotte Montpezat. Psychanalyste et coach, elle a enquêté, dans son ouvrage *Les Flamboyantes* (Les Équateurs, 2023), sur cette double peine – la combinaison de l'âgisme et du sexisme – qui touche les femmes dès le milieu de la quarantaine. « À 45 ans, j'ai reçu une lettre des ressources humaines de mon entreprise m'avertissant de mon nouveau statut de "senior", se souvient-elle. Quelques mois plus tard, mon mari me quittait pour une femme plus jeune et l'écrivain quinquagénaire Yann Moix confiait dans la presse que jamais il ne pourrait aimer une femme de son âge car c'était bien "trop

vieux". Quand, au boulot, dans les médias et votre vie perso, on vous répète que vous êtes périmée, difficile de ne pas le croire. »

À son image, de plus en plus de femmes s'indignent du décalage entre la richesse de leur vie et la représentation terne et trompeuse qui leur est renvoyée de leur âge. Alors qu'elles n'ont jamais été aussi nombreuses, elles veulent dénoncer « la mort sociale » à laquelle on les condamne. Plus de quinze millions de Françaises ont aujourd'hui dépassé la cinquantaine, soit une femme majeure sur deux (source Insee, 2024). Or au cinéma, par exemple, les actrices de cet âge n'obtiennent que 7 % des rôles sur l'ensemble des films qui sortent chaque année (source AAFa, 2022). « Génération sandwich, nous nous occupons souvent en même temps de nos vieux parents et de nos ados, tout en gérant une carrière. La contribution sociale des femmes de 50 ans et plus est énorme, et pourtant, elle est totalement invisibilisée », s'indigne ainsi Laurence Lucas, 54 ans, consultante en stratégie éditoriale, qui a créé un podcast (*Les Passeuses*) et une newsletter (*Chabada*, lancée au début du mois de septembre) qui leur sont destinées.

L'ORÉE D'UNE NOUVELLE VIE

Grâce aux progrès de la médecine et à l'allongement de l'espérance de vie, nous bénéficions aujourd'hui d'une tranche de vie supplémentaire. « En 1900, celle-ci ne dépassait pas 45 ou 50 ans. Aujourd'hui, elle a doublé ou presque, rappelle la psychosociologue Danielle Rapoport, autrice de *L'aventure est au coin de la ride* (Érès, 2020). Depuis les années 1970, on assiste aussi à une remise en question des modèles traditionnels : les familles sont plus éclatées, le temps n'est plus aussi linéaire. Aujourd'hui, on peut faire un premier bébé à 45 ans, se remarier ou entamer une formation à la soixantaine. Ainsi, le décalage entre l'âge réel et l'âge ressenti n'a jamais été aussi important. » Si, à 60 ans, on a l'impression ●●●

Enquête



d'en avoir 40, ce décalage ne ferait ensuite que s'accroître au fur et à mesure qu'on vieillit. « Ces vingt années que nous avons gagnées en espérance de vie, je fais l'hypothèse qu'elles se sont glissées, non pas à la fin de notre vie mais plutôt au début de la cinquantaine, analyse pour sa part Charlotte Montpezat, 58 ans. À cet âge, s'ouvre alors un espace-temps nouveau où nous sommes encore en pleine possession de nos moyens physiques et intellectuels, avec des enfants plus autonomes et une vie professionnelle qui nous permet de rester en prise avec la modernité. »

VERS UNE LIBERTÉ REVENDIQUÉE

Alimentation, exercice physique, « routines beauté »... Grâce à des guides pratiques, comme *50 ans et la vie est belle!* de Virginie Florin (Larousse, 2024), des tutos sur Internet ou des comptes Instagram, il n'a jamais été aussi facile de dénicher des conseils pour entretenir son hygiène de vie. Conscientes de cette nécessité de prendre soin de leur corps, les « nouvelles quinquas » refusent pourtant d'y être réduites. « Lorsqu'on évoque notre génération, c'est ménopause et cheveux blancs, s'agace Laurence Lucas. Il n'y a qu'à voir Andie MacDowell : malgré ses nombreux films, on ne l'interviewe que sur ses cheveux gris ! C'est très bien qu'on parle davantage de la ménopause, mais pourquoi ne parler que de cela ? Nous ne sommes pas définies seulement par nos ovaires. »

Pour être pleinement épanouies à la cinquantaine, il faudrait déjà se libérer des stéréotypes qui nous entravent, et mieux les comprendre pour les combattre. Dans les années 1970, la féministe américaine Susan Sontag expliquait déjà³ à quel point le vieillissement est loin d'être neutre du point de vue du genre : les hommes y gagnent une valeur ajoutée (charme, pouvoir, réussite...), alors que les femmes, d'abord perçues en fonction de leur physique, sont soumises à l'injonction au rajeunissement et dépréciées par l'avancée en âge. Valorisées essentiellement pour leur faculté d'avoir des enfants, elles sont logiquement dévalorisées lorsque celle-ci disparaît. « Si elles n'ont plus d'enfants pour les retenir à la

maison, elles deviennent dangereuses, décrypte aussi Charlotte Montpezat. D'autant qu'elles continuent à revendiquer une sexualité, qui n'est plus corrélée à la procréation mais centrée sur leur plaisir, ce qui fait peur aussi. » Encore aujourd'hui, on s'indigne des jeunes amants de Madonna, 66 ans, ou de son attitude sexuellement provocante sur scène, mais on ne trouve quasiment rien à redire aux frasques de Mick Jagger, 81 ans, ou d'autres rockers vieillissants.

UNE ÉVOLUTION DES MODÈLES

Parler autrement de cette période qui débute à la cinquantaine, créer pour les générations à venir de nouveaux modèles auxquels s'identifier, c'est tout l'enjeu de la *silver revolution* actuellement en marche. Celle-ci explose notamment à travers des livres (*Qui a peur des vieilles ?* de Marie Charrel, Les Pérégrines, 2021 ; *Il n'y a pas d'âge pour jouir* de Catherine Grangeard, Larousse, 2020), de nouveaux médias digitaux (mesdames.media, jaipiscineavecsimone.com, lesboomeuses.com), des podcasts (*Vieille ? c'est à quelle heure ?*). « Je veux démontrer que l'âgisme est une construction sociale et donner à voir combien cet âge-là peut être positif en relayant des témoignages de femmes proches de nous, raconte ainsi Laurence Lucas, qui a rassemblé des dizaines de *midlife stories* dans son podcast *Les Passeuses*. Il faut réenchanter cette période-là en créant d'autres récits : on n'en parle qu'en termes de manque, de perte, et c'est vraiment dommage parce qu'on y gagne beaucoup aussi. »

Il y a bien sûr dans le vieillissement un certain renoncement, une étrangeté de soi à soi qu'il faut apprendre à apprivoiser. Un jour, vous avez du mal à reconnaître cette personne dans le miroir, et pourtant, c'est bien vous. « Le vieillissement est un mystère, analyse Olivia Gazalé. Comment rendre compte de ce lent mais implacable processus de transformation qui nous fait devenir autre tout en demeurant nous-mêmes ? » Selon leur apparence, leur mode de vie, certains auront ainsi davantage de mal à l'accepter. « Peur de la solitude, de la dépendance, de la douleur, de ne plus séduire... Dans le vieillissement, de

Caroline Ida Ours, mannequin et influenceuse, photographiée par Ema Martins pour le projet *Be Silver, Be Fashion!*



LE BODY POSITIVE POUR TOUTES

Désireuses de se projeter dans des modèles positifs, les jeunes générations regorgent d'idées pour nous aider à mieux vivre l'avancée en âge.

En 2021, trois étudiantes ont créé Omena, une application visant à accompagner la ménopause grâce à un programme personnalisé. « Nous voulons lutter contre l'idée reçue que, parce qu'on est des femmes, il est normal de souffrir : il existe des solutions pour chacune d'entre elles, à condition de libérer la parole sur ce sujet », affirme Mathilde Neme, 27 ans, P.-D.G. Clélia Odette, jeune photographe de 26 ans, a, quant à elle, imaginé *Belles Mômes*, une série qui célèbre la beauté des corps vieillissants à travers des portraits de femmes nues de plus de 50 ans.

Tout comme Ema Martins, photographe spécialisée dans les portraits de femmes « over 40 ». Elle a publié *Ainsi soient-elles* (Kiwi, 2021), magnifique ouvrage qui réunit des photos en noir et blanc et des témoignages de mannequins de 42 à 80 ans ne voulant plus être laissées de côté. Elle travaille actuellement sur une nouvelle série, *Be Silver, Be Fashion!*, avec des



mannequins de plus de 50 ans. « L'idée maîtresse est de mettre en lumière la beauté des cheveux blancs dans une ambiance mode et colorée », explique-t-elle. L'intergénérationnel, une force pour avancer plus sereinement ?

Lire aussi notre cahier spécial p. 76.

nouvelles craintes s'installent, différentes pour chacun, analyse Danielle Rapoport. C'est parfois plus difficile de vieillir lorsqu'on a été très jolie, ou lorsqu'on n'a pas eu d'enfant, car on se demande ce qui subsistera de nous. Mais, à cette période, il y a aussi une liberté d'être soi plus importante, une métamorphose du corps et de l'esprit qui représente une nouvelle aventure. »

Pour vivre celle-ci pleinement, il est essentiel de refuser la routine, de rester ouvert sur le monde et sur la remise en question de soi-même. « L'expérience peut être un avantage si on s'appuie sur ce qu'on connaît pour mieux appréhender la nouveauté, si on la met au service de sa curiosité. Elle est un inconvénient si on a l'impression de déjà tout connaître », assure Charlotte Montpezat. Il arrive un âge où notre rapport au temps évolue,

mais cela peut aussi nous apporter une forme de « compensation », affirme la romancière Jane Sautière, 72 ans, qui décrypte la douceur du vieillissement dans *Tout ce qui nous était à venir* (Verticales, 2024). « L'avenir se réduit mais il se concentre aussi, il prend une saveur et une force inédite, assure-t-elle¹. Les choses les plus subtiles peuvent se distinguer car le champ de la vision est plus étroit mais on regarde aussi avec plus d'attention. » Alors il est temps de changer notre regard : embrassons cette aventure de la maturité plutôt que de la subir ! ●

1. Dans le trimestriel *Vieux*, n°1, juin 2024.

2. ONU, mars 2021.

3. « The double standard of aging », *The Saturday Review*, 1972.

4. *Book Club*, France Inter, 3 juin 2024, « La vieillesse n'est pas un naufrage ».