

Bien dans leur tête et dans leur corps

PAS VIEUX, LES QUINQUAS !

José GÉRARD

Si, hier, les quinquagénaires étaient considérés comme déjà vieux, beaucoup s'y refusent aujourd'hui. Sans vouloir « jouer aux ados », ils se sentent néanmoins toujours jeunes et veulent continuer à être les acteurs de leur vie.

Elle a la cinquantaine, mais en paraît beaucoup moins. Si elle n'hésite pas à porter des tennis argentées ou dorées et des vêtements aux couleurs flashy, ce n'est pas par plaisir de copier les jeunes. Elle ne cherche pas à jouer l'adolescente attardée. Elle crée simplement son propre style et dégage une énergie joyeuse. Elle est consciente de son âge, tout en prétendant vivre à sa guise, sans laisser ses années lui dicter sa conduite. Comme beaucoup de personnes de cinquante, soixante, soixante-cinq ans, ou davantage, elle incarne la figure de celles et ceux que le sociologue Serge Guérin qualifie que « quincados », un néologisme issu de la contraction de quinquagénaire et adolescent.

ESPÉRANCE DE VIE

« Aujourd'hui, à cinquante ans, on a peut-être encore une demi-vie devant soi. »

Ce n'est pas que beaucoup de quinquagénaires d'aujourd'hui vivent une seconde adolescence, mais l'augmentation de l'espérance de vie les amène à considérer qu'ils peuvent encore s'inventer une autre existence. Le temps promis leur permet d'imaginer des opportunités inédites, de découvrir de nouveaux territoires, de prendre des risques au niveau de leur profession, de leurs relations, voire de leurs loisirs ou engagements dans la société. En d'autres mots, ils refusent la fatalité de l'âge qui, jusqu'il y a peu, dictait que, passé un certain cap, certaines choses ne se faisaient plus. Ils n'acceptent pas le regard des autres qui voudraient les enfermer dans la case des « personnes âgées » et leur imposer une certaine réserve. Alors qu'ils se sentent encore pleins de vie et d'énergie, de désirs et de projets.

Ils militent d'une certaine façon pour un changement de regard sur l'avancée en âge. Petit bémol : les « quincados » se retrouvent sans doute davantage dans la classe moyenne ou aisée, surtout urbaine, certainement plus libre dans ses possibilités d'émancipation de certaines contraintes matérielles ou culturelles.

Leur caractéristique principale est de refuser de se laisser enfermer dans la case « vieux ». Bien sûr, le temps a passé et ils en sont bien conscients. Les rides et autres soucis liés au vieillissement le leur rappellent. Mais cela ne les oblige

pas pour autant à s'habiller triste et à se résigner à tricotter au coin du feu, pour correspondre à l'image de la mammy traditionnelle. Et si le mobilier et les objets vintage ont aujourd'hui tant de succès, ils font le pari qu'ils sont, eux aussi, les témoins d'un monde passé dont ils peuvent incarner le charme.

LIBERTÉ ET CONSIDÉRATION

Ils veulent « bien vieillir », comme les y incitent tant de magazines. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Selon une enquête citée par le sociologue Serge Guérin, le bien-vieillir dépend aujourd'hui de trois éléments essentiels : avoir le sentiment d'être libre de ses choix, connaître une bonne qualité de vie et jouir de la considération de l'entourage. Être libre de ses choix, c'est surtout se libérer de la pression sociale ou familiale. Par exemple quand un senior décide de se relancer dans une activité professionnelle créative, mais plus incertaine, ou de s'engager dans une nouvelle relation amoureuse au-delà de cinquante ou soixante ans.

La qualité de vie est, bien sûr, liée à la santé. Les « quincados » accordent beaucoup d'importance à se garantir une vie saine, par leur alimentation, la pratique d'une activité physique, mais aussi par le développement de projets nouveaux. Mais la qualité de vie est aussi liée, à cet âge, au lieu où l'on réside. Le fait de pouvoir vieillir chez soi paraît essentiel. Pourtant, si quatre-vingt-huit pour cent des plus de soixante-cinq ans estiment primordial d'avoir la possibilité de continuer à occuper le même logement, ils ne sont que vingt-deux pour cent à avoir aménagé celui-ci en conséquence.

Quant à la considération de l'entourage, cela implique que leur refus de se laisser enfermer dans la catégorie « senior », et les comportements qui y sont liés, soit partagé par leurs proches et par la société. C'est sans doute l'élément le plus difficile à contrôler, qui évolue au gré de l'approche culturelle ou des représentations sociales des « personnes âgées ».

Ce phénomène sociologique pourrait trouver une illustration dans les images véhiculées il y a quelques années par les publicités de la marque de vêtements *Comptoir des cotonniers*. Celles-ci présentaient des couples où la mère et la fille étaient habillées de la même manière. Elles pouvaient faire du shopping ensemble et se vêtir dans la même boutique, voire s'échanger leurs vêtements. L'émergence des « quin-



© AdobeStock

FLOU DES GÉNÉRATIONS.
Quel que soit l'âge, ils sont bien dans leur peau.

cados » marque aussi, en effet, un certain estompement des frontières entre les générations. Parce que les aînés restent dans le coup et se sentent à l'aise avec les plus jeunes, et que ceux-ci ne les trouvent plus forcément ringards. Un brassage des âges semble à l'œuvre, annonçant peut-être une façon de vivre en société plus intergénérationnelle.

REPRENDRE SA « LIBERTÉ »

Il ne faut cependant pas en déduire que ces seniors recherchent à tout prix le contact avec les plus jeunes. Simple-ment, ils se sentent autant à leur place parmi les gens de leur âge qu'avec les autres générations, inférieure ou supérieure. Ils sont bien et dans leur peau, et à leur époque. Ce ne sont donc pas des « vieux jeunes », éternels ados qui contestent l'âge, adeptes prolongés de la trottinette ou du skate-board, qui considèrent que la vie est une longue suite de dessins animés et refusent de prendre en compte le tragique de l'histoire.

Il est un élément déterminant dans l'émergence des « quincados » : les divorces au-delà de cinquante ou soixante ans, qui sont en augmentation importante. Jadis, si la vie commune commençait à peser après le départ des enfants, le manque d'autonomie financière, fréquente chez les femmes, ainsi que l'espérance de vie limitée, poussaient les couples à prendre leur mal en patience. Aujourd'hui, à cinquante ans, on a peut-être encore une demi-vie devant soi. Autant dire que, si la relation se révèle insatisfaisante, voire toxique, la perspective de la prolonger longtemps encore paraît insupportable.

D'où l'augmentation du nombre de séparations au-delà du demi-siècle, souvent suivi par la formation d'un nouveau couple. Et, surtout pour les hommes dont la possibilité de procréation se prolonge plus tard que chez les femmes, l'occasion de peut-être redevenir père, sans la crainte que cet enfant soit trop tôt orphelin. Un nouvel enfant est évidemment une opportunité d'envisager la vie sous un autre jour, de concevoir de nouveaux projets, de repenser sa manière d'être au monde.

Mais divorcer est aussi l'occasion de reconsidérer sa propre vie, de réévaluer la manière dont on a vécu jusque-là. C'est généralement lors d'une séparation qu'un senior décidera d'écouter davantage ses aspirations intimes, de casser la norme ou le carcan dans lequel son partenaire l'avait peut-être enfermé, de profiter de ce choc pour redéfinir ses projets d'avenir. D'autant plus qu'il a fréquemment assis une certaine réussite sociale et ne doit plus assurer la subsistance de sa descendance capable de voler de ses propres ailes. Il s'autorise ainsi à prendre certains risques, privilégiant désormais son épanouissement personnel plutôt que sa réussite sociale.

Il lui est plus facile, dans ces conditions, de s'offrir de nouvelles perspectives de vie, de retrouver des aspirations d'adolescent que les contraintes de la vie avaient éventuellement étouffées. De devenir alors davantage celui ou celle qu'il aurait voulu être. ■



Serge GUÉRIN, *Les quincados*, Paris, Calmann-Lévy, 2019.
Prix : 18,45€. Via *L'appel* : -5% = 17,53€.

*Au-delà
du corps*



TOUT BAIGNE

Les bienfaits de l'huile d'olive sur la santé sont immenses (digestion, cœur, os, peau). Mais il n'y a pas que le suc du pressage qui fait du bien à l'homme. « *Dans l'olivier, tout est bon* », pourrait être le résumé de cet ouvrage rédigé par un ancien chirurgien oncologue et

un moulinier-oléiculteur. À côté de conseils médicaux peu connus, on y trouvera comment choisir son huile, la cuisiner, et de quelle manière cultiver cet arbre merveilleux.

Pr Henri JOYEUX et Frank POIRIER, *L'olivier pour votre santé*, Monaco, éditions du Rocher, 2019. Prix : 18,35€. Via *L'appel* : -5% = 17,43€.