



C'EST D'ACTUALITÉ

Par Emmanuelle Mary

54%
 des seniors souhaitent apprendre à faire du vélo, 25 % désirent jouer d'un instrument et 30 % apprendre une langue étrangère.
 Sondage YouGov, 2021.

Réaliser un rêve, partir à l'aven

De plus en plus de femm

Peu importe leur âge, les femmes n'hésitent plus à se lancer des défis, à explorer l'inconnu et à sortir de leur zone de confort.

A 50, 60, 70 ans, parce qu'il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves, les femmes sont de plus en plus nombreuses à se lancer dans des aventures réjouissantes, enrichissantes, déstabilisantes aussi. Selon elles, il est question de sortir de leur quotidien pour se dépasser et repousser leurs limites ! Elles revendiquent ce droit et s'autorisent à passer à l'acte : faire un trek dans le désert marocain avec des amies, partir seule en vacances à l'autre bout du monde, apprendre à jouer du piano, sauter en parachute, voler en ULM... La liste de leurs envies est longue, source d'adrénaline, de sensations fortes et de fierté personnelle. Avoir des rêves et les réaliser, c'est aussi mieux s'affirmer et se réaliser !



MÉLISSA-ASLI PETIT,
 SOCIOLOGUE,
 DIRIGEANTE
 DE MIXING
 GÉNÉRATION

Peut-on dire qu'aujourd'hui, les femmes s'autorisent plus à vivre comme elles l'entendent ?

M.-A. P. Bien sûr ! Autant certaines femmes des générations d'avant-guerre ont vécu une grande partie de leur vie avec la peur, la notion de manque et un certain conformisme, autant les suivantes, nées après-guerre, ont tout transformé. Elles ont inventé leur jeunesse à la fin des années 1960, elles sont de celles qui ont « libéré la femme », et aujourd'hui, ces seniors réinventent le vieillissement et changent le regard de la société sur l'âge. Les femmes, surtout, sont dans cette dynamique. Elles impulsent quelque chose de nouveau. Sans oublier que l'espérance de vie a augmenté. La génération des babyboomers et la suivante entendent bien en profiter.

« Les femmes seniors d'aujourd'hui impulsent une forme de renouveau »





Elles ont sauté le pas...



JACQUELINE L., 70 ANS
 Valognes

« J'AI SURVOLÉ LE MONT-SAINT-MICHEL EN ULM »

J'ai vécu 10 ans dans la baie du Mont-Saint-Michel. J'y promenais mon chien avec plaisir. Quand je passais près de l'aérodrome, je me disais que ce devait être formidable de survoler cette baie. Mais je ne me suis pas donné ce droit, car je ne voulais pas paraître égoïste vis-à-vis de mes enfants en réalisant ce rêve.

J'ai quitté la baie, il y a 20 ans, mais le rêve, lui, ne m'a jamais quittée ! Un jour, j'ai vu une pub pour Rêves de seniors. Je me suis inscrite et le 28 juillet, j'ai survolé le Mont-Saint-Michel en ULM, pendant 20 mn. La météo était superbe, la marée basse... Tout était réuni pour que ce soit fantastique. Pour moi, ce fut un aboutissement, mais cela en a fait rire plus d'une quand j'ai raconté mon expérience. Il ne faut jamais se mettre de freins, comme j'ai pu le faire quand mes enfants étaient jeunes. Depuis qu'ils sont autonomes, je profite, je ne me mets plus de barrières. Beaucoup de rêves sont réalisables !



MURIEL, 62 ANS
 Ajaccio

« À 54 ANS, J'AI TOUT PLAQUÉ ! »

J'ai fait beaucoup de femmes : un mariage, deux enfants magnifiques, une maison, un métier... Toutefois, j'avais des envies d'ailleurs, enfouies au fond de moi depuis toujours. À 54 ans, je vivais seule et j'ai vu une offre d'emploi de maître-nageur en Martinique. J'ai tout plaqué et foncé. Je suis revenue en métropole à 57 ans et là, j'ai tout bazaré, mes meubles et ma vie d'avant. J'ai pris mon sac à dos et suis partie sur les routes. Une vie bien rangée dans des cases m'ennuie, j'ai besoin de sortir de ma zone de confort. C'est ma petite dose d'adrénaline ! Je vais chercher l'imprévu et vais au-devant des rencontres. Je n'ai jamais peur, mais attention, je ne mets pas en danger. Je suis très réfléchie dans ce que je fais. Quand je rentre en France, je vis dans un meublé pour repartir vite. La terre entière est chez moi. Les femmes de ma génération n'osent pas assez ; elles ont encore beaucoup de freins... Pour ma part, seuls des problèmes de santé m'arrêteront !

À retrouver sur Facebook : « Tout plaquer à 50 ans et partir ».



MANUELLE, 60 ANS
 Vallon-Pont-d'Arc

« J'AI ENCORE L'ÉNERGIE DE ME DÉPASSER »

Après avoir été la fille, l'épouse, la mère de... j'avais envie de donner un sens à ma vie en tant que femme, de trouver ma place ! Je me suis donc inscrite au Trek'in Gazelles, en 2021, avec deux amies : 4 jours de marche dans le désert marocain et la nuit sous la tente ! Je n'avais jamais fait ce genre de choses. C'était un défi pour moi, mais je voulais me prouver que, à mon âge, j'avais encore l'énergie de me dépasser. Ça n'a pas toujours été simple, mais avec de la volonté, tout est possible. Parfois, il faut aller chercher au fond de soi. On se levait à 6 h du matin, pour marcher toute la journée dans le sable ou la caillasse, en s'orientant avec une boussole et une carte. Ça remet les pendules à l'heure dans nos vies. Malgré les difficultés, j'ai savouré les paysages, les rencontres et l'entraide entre amies. C'était un défi personnel qui m'a incitée à en oser d'autres. Aujourd'hui, j'ai besoin de ces moments pour moi. À tout âge, il faut oser faire ce dont on a envie !

ture... es osent

Quelles sont les attentes des femmes, en particulier ?

M.-A. P. Leur épanouissement ! Elles ne veulent plus entrer dans une case, un stéréotype. Elles veulent se libérer des diktats, des normes, du poids de la société, de la culture, des représentations sociales... Aujourd'hui, elles s'assument et font bouger les lignes. Par exemple, avec le mouvement « Body Positive », les femmes acceptent mieux leur corps, leurs cheveux blancs et leurs rides. Autre exemple, à la soixantaine, ce sont souvent elles qui demandent le divorce et quand elles se remettent en couple, elles posent leurs conditions. Elles se sentent plus libres dans leur tête et sortent d'une forme de ménopause sociale qui pesait sur elles ! Elles n'hésitent plus à se transcender pour vivre des moments d'exception, à s'affirmer et se lancer dans des expériences qui font sens au regard de leur histoire. En cela, la multiplication des médias, depuis quelques dizaines d'années, les a beaucoup aidées.

Photo: Getty Images / iStockphoto - iStockphoto.com



C'EST D'ACTUALITÉ De plus en plus de femmes osent

Elle a sauté le pas...



JOSIANE, 59 ANS
Caen

« MON PREMIER VOYAGE SEULE »

J'avais pour habitude de partir en vacances avec mes filles, mais elles sont grandes et ont désormais leur vie, leur compagnon. L'an dernier, je me suis dit qu'il fallait que je voyage enfin seule. Je voulais assouvir un rêve : faire un safari ! J'ai choisi de partir avec Copines de Voyage*, pour pouvoir partager ce voyage fabuleux et me sentir rassurée. Et je ne voulais pas être importunée en tant que femme ! C'était une première pour moi, une aventure hors du commun. Je suis partie seule avec ma valise, j'ai pris le train jusqu'à Paris, le métro, puis l'avion, jusqu'à Nairobi. Je peux vous dire que j'étais très fière de moi. Quand on vieillit, on doit se forcer à sortir de sa routine, sinon on perd en facultés intellectuelles, en capacités physiques... Je veux garder la forme et avoir l'esprit affûté. Ce fut un défi personnel réussi et, aujourd'hui, je n'ai plus peur, je sais que j'en suis capable.

*Infos sur copinesdevoyage.com ou au 04 20 88 02 63.



4 conseils pour oser

- ✓ PARTIR à l'aventure ne signifie pas sauter sans filet, mais au contraire, peser les bénéfices-risques pour mettre toutes les chances de son côté.
- ✓ COMMENCER DOUCEMENT, en se fixant de petits objectifs, des « aventures » qui ne mettront pas mal à l'aise.
- ✓ ACCEPTER de ne pas avoir le contrôle ou la mainmise sur tout et (se) faire confiance.
- ✓ S'ENTOURER de personnes positives, rassurantes, qui cultivent l'ouverture d'esprit et la curiosité.

En quoi les médias ont-ils favorisé le phénomène ?

M.-A. P. Auparavant, la société proposait des modèles uniques pour la femme comme pour l'homme. Avec la multiplication de l'information et des médias depuis une bonne vingtaine d'années, c'est une explosion des schémas qui nous est offerte. Parce qu'on a désormais plusieurs modèles, on peut choisir, se raccrocher à celui qui nous ressemble, à celui qui nous convient. On assiste à un décloisonnement des possibles. Et les femmes s'en emparent. Par ailleurs, nous vivons dans une société en crise, et cela nous amène tous à nous questionner sur nos vies et sur le sens que l'on veut donner à la nôtre.

Ces changements touchent-ils tout le monde ?

M.-A. P. Non, c'est un peu compliqué pour certains qui sont encore dans des schémas plus traditionnels. Et c'est vrai pour les hommes comme pour les femmes, à qui ce modèle convient. S'adapter au mouvement prend du temps. Toutefois, aujourd'hui, les enfants – jeunes ou devenus adultes – poussent les mères à se dépasser et à suivre leurs envies.



Rêves de seniors
Un site pour passer à l'acte

« Ce n'est pas parce qu'on a déjà parcouru une bonne partie de sa vie qu'on n'a plus le droit de rêver et de réaliser ses rêves ! », clame haut et fort Benjamin Zimmer, directeur de la Silver Alliance et de l'opération Rêves de seniors. « Réaliser ses rêves fait partie des solutions pour bien vieillir. Cela permet aussi de changer le regard de la société sur le vieillissement », affirme-t-il. C'est bien l'ambition de cette opération dont le but est d'accompagner les plus de 60 ans dans la réalisation de leurs rêves. Il suffit de s'inscrire en ligne et de raconter en quelques mots son souhait pour qu'il se réalise peut-être. Rencontrer Thomas Pesquet, sauter en parachute à plus de 80 ans, faire du théâtre d'improvisation, approcher des gorilles... Tout, ou presque, est possible.

Rens. : revesdeseniors.fr.

Photos: iStockphoto / E. Cultra / iStockphoto.com