



BIEN AVEC MOI-MÊME

Par Emmanuelle Mary

Réaliser un rêve, partir à l'aventure...

DE PLUS EN PLUS *de femmes osent*



Interview

Mélissa-Asli Petit
 sociologue, dirigeante
 de Mixing Génération

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.

À 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 mieux s'affirmer et se réaliser pleinement !

Les femmes seniors impulsent une forme de renouveau. Peut-on dire que, aujourd'hui, les femmes s'autorisent plus à vivre comme elles l'entendent ?

Mélissa-Asli Petit : Bien sûr ! Autant certaines femmes des générations d'avant-guerre ont vécu avec la peur, le 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. Sans oublier que l'espérance de vie a augmenté. Elles impulsent quelque chose de nouveau. La génération des babyboomers et la suivante entendent bien en profiter.

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.





**Jacqueline L., 70 ans, Valognes
 « J'ai survolé
 le Mont-Saint-Michel
 en ULM ! »**

J'ai vécu dix 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 la survoler. Mais je ne me suis pas donné ce droit, car je ne voulais pas paraître égoïste aux yeux de mes enfants. J'ai quitté la baie il y a vingt ans, mais le rêve, lui, ne m'avait jamais quittée ! Un jour, j'ai vu une pub de Rêves de seniors. Je me suis inscrite et le 28 juillet, j'ai survolé le Mont-Saint-Michel en ULM, pendant une vingtaine de minutes. La météo était superbe, la marée basse... Tout était réuni pour que ce soit fantastique. Pour moi, ce fut un aboutissement. 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 !

En quoi les médias ont-ils favorisé le phénomène ?

M.-A. P. : Auparavant, la société proposait des modèles uniques pour la femme et 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. Les seniors peuvent piocher celui qui leur correspond. 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.



**Muriel, 62 ans, Ajaccio
 « À 54 ans,
 j'ai tout plaqué ! »**

J'ai fait comme 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 j'ai foncé ! Je suis revenue en métropole à 57 ans et là, j'ai tout bazzardé : 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 je vais au-devant des rencontres. Je n'ai jamais peur, mais, je ne me mets pas en danger. Je suis très réfléchie dans ce que je fais. Quand je rentre en France, je vis dans un meublé pour vite repartir. 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 ».

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. S'adapter au mouvement prend du temps. Toutefois, aujourd'hui, les enfants, jeunes ou devenus adultes, poussent leurs parents, le plus souvent leur mère, à se dépasser et à réaliser leurs envies.

Plus de bien-être sur maximag.fr



**Manuelle, 60 ans, Vallon-Pont-d'Arc
 « J'ai encore l'énergie
 de me dépasser. »**

Après avoir été la fille de, l'épouse de, 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 : quatre 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 qu'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 heures 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 et dans la tête ! 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 !

36000
 C'est le nombre de femmes à être parties seules en voyage depuis sa création en 2016.
 Via Copines de voyage, première agence de voyages française 100 % dédiée aux femmes qui voyagent seules.

