

# Vous!

par Macif

Transitions | Engagement | Solidarité | Territoires



## Roulez jeunesses

Quand les générations réinventent demain

# La Fondation Macif soutient In'VD



L'association Innovation Véhicules Doux, agit pour les mobilités alternatives en milieu rural de moyenne montagne, au service de la transition écologique.



## Bouger autrement, même à la campagne : défi relevé !

L'association Innovation Véhicules Doux expérimente des alternatives à la voiture — véhicules légers intermédiaires, vélos adaptés, solutions innovantes — pour rendre les déplacements plus simples, plus accessibles et plus durables.

Des idées qui roulent dans le bon sens.

Nous découvrir



# Sommaire



- P.6 Lexique à l'usage des parents dépassés
- P.7 À quelle génération appartenez-vous ?
- P.8 Les Bleus et le foot mondial en 7 anecdotes
- P.10 Roulez, jeunesse !
- P.11 Jeunes et engagement, entretien avec le sociologue Vincent Tiberj
- P.16 Féris Barkat, en vert et pour tous
- P.20 Violences conjugales : comment agir en tant que témoin ?
- P.24 La vie sans filtre

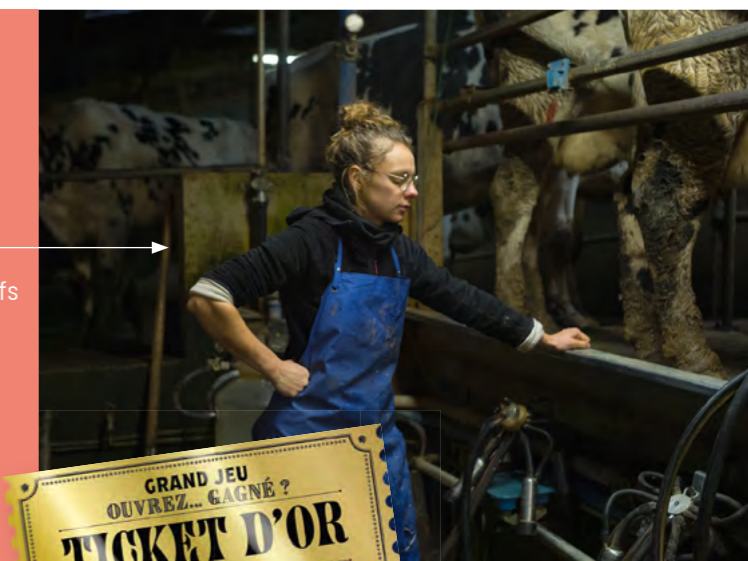
- P.28 Traçons l'avenir
- P.29 Tribune : À chaque âge, trouver sa place
- P.30 On vieillit et... ça va bien se passer !
- P.32 Un marché du travail en mutation
- P.34 Le nouvel élan du monde paysan
- P.40 De nouvelles opportunités pour les jeunes actifs
- P.42 Un défi à relever par les soignants
- P.44 Une révolution thérapeutique face au cancer
- P.48 Se loger mieux et bouger autrement
- P.50 Vieillir entre potes
- P.54 Fiction : Oh, Lotus !

P.58 Portfolio : Ici, on ne traite pas seulement un symptôme...

P.64 La parole est aux jurés !

P.68 Grand entretien : Isabelle Carré

P.74 Une vie en manga : Chahida, aide-soignante passionnée



Serez-vous l'heureux possesseur de l'un des 6 Tickets d'Or glissés au cœur de 6 magazines Vous! par Macif et Macif Avantages de manière aléatoire? Feuilletez votre magazine pour le savoir. Règlement complet en scannant ce QR code.



## Participez à l'aventure Vous! par Macif

Des idées, des remarques, des envies pour le prochain numéro de votre magazine? Partagez-les grâce à ce QR code ou écrivez-nous à l'adresse suivante : vousmacifmag@macif.fr.



## Désabonnement

Vous préférez lire votre magazine en ligne ou vous désabonner? Il vous suffit de scanner ce QR code!

# Ils ont fait Vous!

## ● Sociétaires ● Journalistes



### Albano S., 57 ans, Brest

Directeur éditorial, Albano est un fou de cyclisme et de littérature. Il ne se lasse pas de parcourir sa Bretagne, par amour des grands espaces, du crachin et de la mer...

### Baptiste B., 42 ans, Asnières-sur-Seine

Journaliste télé, Baptiste profite de la Corse à ses heures perdues pour ses paysages incomparables et sa culture à part. Il aime le hip-hop et la fondue savoyarde.



### Barnabé Binctin

Journaliste pour le groupe So Press (*Society*, *So Foot*) et *Le Monde*, Barnabé aime plus que tout embarquer son dictaphone dans les endroits les plus inattendus. Le reste du temps, il chante Daniel Balavoine, et fait les louanges de Luis Enrique.



### Ana Boyrie

Journaliste pour le groupe So Press et *Santé Magazine*, Ana écrit, édite et traîne souvent là où il se passe quelque chose. Elle adore expérimenter avec ses cheveux, aime tellement chanter qu'on l'a baptisée le Rossignol du Maine-et-Loire (son département d'origine), et pense qu'un bon concert vaut une séance de thérapie (et coûte parfois moins cher).



### Maxime Brigand

Journaliste indépendant, collaborateur régulier avec le groupe So Press et *L'Équipe*, Maxime aime la boue, la raclette et Sébastien Roudet. Et non, ce n'est pas un kamoulox.



### Hélène Brunet-Rivaillon

Journaliste reporter indépendante, Hélène collabore principalement au *Monde* et à divers médias, tels que *So Good* ou *La Vie*. Et, croyez-le ou pas, elle passe son temps en vadrouille, à quelques kilomètres de chez elle, ou plusieurs milliers, sans jamais avoir passé son permis de conduire!



### Chahida A., 36 ans, Lille

Aide-soignante (cf. manga page 74), Chahida fait du bénévolat en maison de retraite. Curieuse de tout, elle aime apprendre au quotidien. Elle affectionne particulièrement la ville d'Annecy.



### Andrea Chazy

Journaliste indépendant pour le groupe So Press (*Society*, *So Foot*, *Tsugi*), Andrea a publié aussi quelques papiers dans *Le Monde* sur son dada : le football italien. Fan d'Andrea Pirlo et du groupe The Prodigy.



### Eddy B.-T., 29 ans, Paris

Styliste dans une grande maison de prêt-à-porter, Eddy apprécie le poulet du dimanche, Lady Gaga et les voyages. Il aime également les musées et la Nouvelle-Aquitaine, sa région de naissance.

### Farid B., 30 ans, Mulcent

Responsable logistique, Farid aime partir à la découverte du monde, entre autres au son du rappeur Ninho. Son plat favori est le burger-frites et son film fétiche *L'Associé du diable* avec Al Pacino et Keanu Reeves.



### Ferial K., 36 ans, Colombes

Cheffe de produit dans le marketing, Ferial réalise du mentorat auprès d'étudiants d'écoles de commerce. Elle aime la Bretagne, Ed Sheeran et voyager.



### Victoire Radenne

Après un passage chez *Envoyé spécial* et *Complément d'enquête* au sein de l'agence CAPA, Victoire est désormais journaliste indépendante en presse écrite pour *Le Monde*, *So Press* et *Socialter*, sur des sujets de société. Quand elle ne bosse pas, elle écoute du rap et marche dans sa ville.



### Gérard G., 69 ans, La Barre-de-Monts

Ingénieur informatique à la retraite, Gérard aime Renaud et les chanteurs « vintage ». Bénévole dans plusieurs associations, il aime aussi voyager en camping-car ou à moto. Sa région de cœur est le Sud-Ouest... surtout pour son magret de canard!



### Li-Cam

Autrice de science-fiction, son œuvre se veut à échelle humaine et concernée par l'écologie et le social. Son cycle de livres autour du monde imaginaire de l'Écoume nous décrit un avenir durable, solidaire et solaire. Son dernier roman, *Brèche*, est paru le 15 janvier 2026.



### Léa J., 22 ans, Toulouse

Fan de Jean Ferrat, Léa étudie la philosophie à Paris, mais reste très attachée à sa région d'origine. Engagée dans une association, elle aime étudier et jouer aux jeux vidéo.



### Pauline Ducouso

Journaliste pour *Society*, *So Good* et *Le Temps*, Pauline est un pur produit des Landes. Elle y surfe depuis son enfance et est également une professeure de yoga passionnée. Sinon, elle raffole des pâtes au pesto, elle écoute en boucle Disiz et elle adore les grasses mat' et voyager en backpack.



### Maluko

Mangaka, il est le dessinateur du manga *Vanupied* ainsi que du webtoon *Imo, la naissance d'une légende*. Il aime le football américain, les axolotls et les pingouins.



### Justine M., 22 ans, La Rochelle

Étudiante en histoire à la Sorbonne, elle donne en parallèle des cours de français à des mineurs non accompagnés au sein d'une association. Elle aime Theodora et l'océan.



### Gérome Darmendrail

Journaliste en presse écrite et télé, Gérome revient dès qu'il peut au Pays basque. Il est néanmoins fasciné par les pays froids et isolés, aime lire des nouvelles, écouter beaucoup de musique et manger de l'osso buco.

### Perrine P., 37 ans, Vert-en-Drouais

Professeure des écoles, Perrine savoure les chansons de Tété et Slimane, ainsi que la gastronomie asiatique. Voyageuse, elle profite des grands espaces auvergnats pour « se déconnecter ».



### Sandra Mehl

Photojournaliste, elle couvre le conflit israélo-palestinien et développe des projets photographiques aux États-Unis, tout en restant attachée à la France.

### Léa V., 27 ans, Mulcent

Technicienne de laboratoire, Léa aime cuisiner pour ses proches et ses amis. Fan de la chanteuse Jenifer, elle apprécie les Alpes, surtout quand elle peut y skier.



### Éléonore Thery

Éléonore aime les frites et le wakamé, Nina Simone et Kendrick Lamar, les films italiens des années 1960 ou les baignades masquées en Méditerranée. Elle est toujours en retard. Elle est rédactrice en chef du média de société *So Good* (So Press).

# Lexique à l'usage des parents dépassés

Toute personne ayant moins de 18 ans vous apparaît, le plus souvent, comme un animal étrange au phrasé insoluble? C'est normal, les adolescents le font exprès; ils aiment plus que tout être incompris afin de mieux s'émanciper de toute tutelle parentale. Vous trouverez, ici, quelques clés de compréhension pour les prendre à leur propre jeu.

Par Alice Bachler, Lison Bonnel et Rosalie Karnbauer-Bouix

**Avoir le seum :** être dégoûté-e

**Avoir tout whippin :**  
avoir tout mélangé

**Banger :** quelque chose d'exceptionnel, d'impressionnant ou de grande qualité

**Beef :** embrouille (ex. : « Je suis en beef avec lui, il m'a fait un mauvais coup. »)

**Boug (ou pelo) :** un homme

**Chokbar :** dérivé de « choqué », exprime l'étonnement ou la surprise

**Charo :** coureur de jupons (ex. : « Lui, c'est un gros charo ! »)

**Crari :** genre, en mode. Faire crari : faire semblant, faire genre

**Dinguerie :** action de dingue, folie, absurdité

**Être en bail :** être en flirt

**Être matrixé-e :** être influencé fortement par une idée ou une tendance

**Être piqué-e :** être amoureux ou amoureuse

**Être mort-e :** rassurez-vous, l'ado n'est pas à proprement parler décédé. Il est, en fait, mort de rire ou de fatigue

**Frère (ou « gros ») :** ami-e

**Go (ou racli) :** une femme

**Goumin** peine liée à la rupture amoureuse, amicale ou familiale

**Guez :** nul (ex. : « T'as entendu ce chanteur? Il est bien guez ! »)

**La hess :** situation compliquée, le plus souvent sur le plan financier

**Le Goat :** acronyme tiré d'une expression américaine (« Greatest Of All Time ») et équivalent à la phrase : « C'est le ou la meilleure ! »

**Mettre une steu :** mettre un coup de pression

**Moula (biff, maille, lovés) :** argent

**Opps :** un ennemi

**Pain / frappe :** une personne est trop belle

**PNJ :** acronyme issu de l'univers des jeux vidéo (signifiant « Personnage non jouable ») détourné pour désigner une « personne inutile »

**Pookie :** terme popularisé par une chanson d'Aya Nakamura désignant un rapporteur, une balance, une poucave

**Red flag :** comportement ou action jugés toxiques ou problématiques

**Sah :** sérieux ou sérieusement (ex. : « T'es sah ? »)

**Trend :** tendance née sur un réseau social

# À quelle génération appartenez-vous?

Au-delà de l'âge de vos artères, à quelle époque correspondez-vous réellement? De celle des baby-boomers à la génération X, en passant par les millennials ou la Gen Z, à vous de jouer!

Par Lison Bonnel

**1. Sur quels réseaux sociaux, passez-vous le plus de temps?**

- Aucun
- Facebook
- Facebook et Instagram
- Instagram

**2. Connaissez-vous au moins cinq numéros de téléphone par cœur?**

- Oui
- Bien sûr
- J'ai su le faire
- Non

**3. Si l'on vous dit « dessin animé préféré », vous répondez...**

- Les 101 Dalmatiens
- Candy
- Les Chevaliers du Zodiaque
- Miraculous

**4. Plus jeune, lors du petit déjeuner, il vous arrivait de prendre...**

- Du pain
- Des céréales Frosties
- Des céréales Choco Pops
- Des céréales Trésor

**5. Votre premier téléphone avait...**

- Une opératrice
- Un cadran
- Des touches
- Un écran

**6. Votre réplique culte, c'est...**

- « Comment ça "Merde alors"? But alors you are French? » (La Grande Vadrouille)
- « Si je peux me permettre de te donner un conseil, oublie que t'as aucune chance, vas-y fonce. On sait jamais, sur un malentendu ça peut marcher. » (Les Bronzés font du ski)

**c. « Qu'est-ce qu'il y a ! Vous êtes malade en voiture ?**

- Non, c'est quand je suis content, je vomis, et là, je suis hyper content. » (La Cité de la peur)  
**d. « Alors, on n'attend pas Patrick ? » (Camping)**

**7. Plus jeune, quelle était ta coupe de cheveux rêvée?**

- Un chignon choucroute
- Une coupe mulet
- Une mèche « à la Justin » (allusion au chanteur et phénomène capillaire Justin Bieber)
- Un taper

**8. Le morceau imparable pour danser, c'est sans conteste...**

- « I Want You Back » des Jackson Five
- « Smells Like Teen Spirit » de Nirvana
- « Toxic » de Britney Spears
- « Kongolese sous BBL » de Theodora

**9. Que pensez-vous des GIF?**

- C'est quoi, un GIF?
- J'en utilise tout le temps, c'est drôle.
- Seulement de temps en temps et pas avec n'importe qui.
- C'est gênant.

**10. Vos premiers coups de foudre musicaux, c'était grâce à...**

- Salut les copains
- NRJ et Skyrock
- MySpace
- TikTok

**11. À partir de quel âge, considérez-vous que vraiment, c'est clair, on est vieux?**

- Jamais
- 60 ans
- 50 ans
- 40 ans

• Vous avez une majorité de réponses « a », vous avez bien mérité d'écouter un disque des yéyés. Et très, très fort...

• Vous avez une majorité de réponses « b »? Admettez une bonne fois pour toutes que vous aimez le disco et tout autant le mobilier en Formica.

• Vous avez une majorité de réponses « c » et, soudain, vous avez envie de crier au monde entier que n'en déplaise aux intellos, la série Beverly Hills et les boys bands, c'était quand même du grand art!

• Vous avez une majorité de réponses « d » et signez ce quiz d'un Z qui veut dire « Zorro », mais vous n'avez pas la ref. Rien d'anormal.

**Pour ne pas se perdre...**

La génération des baby-boomers (1946-1964)  
 La génération X (1965-1980)  
 Les millennials (génération Y) (1981-1996)  
 La génération Z (1997-2012)

# Les Bleus et le foot mondial en 7 anecdotes...

La Coupe du monde de football se tient du 11 juin jusqu'au 19 juillet prochains aux États-Unis, au Canada et au Mexique. Or, une chose est d'ores et déjà certaine: il vous est impossible d'y échapper. Que vous le vouliez ou non, vous en entendez déjà parler! Autant, dès lors, avoir deux, trois choses à dire sur la grande compétition, histoire de donner le change en société.

Par Vincent Berthe



## 1930 en Uruguay Oh, hisse!

Au cours des Années folles, on aimait mieux voguer que voler pour les voyages transatlantiques. Voilà donc notre équipe de France embarquée pour deux semaines de traversée sur le SS Conte Verde, fier paquebot à trois ponts. Parmi les autres passagers, les internationaux belges, roumains et, ensuite, brésiliens. Des équipes qui tentent tant bien que mal de s'entraîner sans avoir le mal de mer. À l'arrivée à Montevideo, les Bleus ne feront pas d'étincelles. Notons tout de même que l'attaquant français Lucien Laurent entre dans la postérité en devenant le premier buteur de l'histoire de la compétition face au Mexique.

## 1978 en Argentine Des Bleus tout verts

Nombreux furent les appels au boycott pour cette compétition en raison de la junte militaire au pouvoir en Argentine. Dans cette ambiance morose, l'équipe de France est à l'unisson de l'événement avec deux défaites en trois matchs. Seul fait amusant: le face-à-face contre la Hongrie, où nos internationaux sont victimes d'un léger problème d'intendance. Faute de maillots de couleur bleue oubliés à l'hôtel, ils dégotent dans la panique générale des maillots vert et blanc empruntés à un club du coin fondé par des pêcheurs.



## 1982 en Espagne La douche allemande

Il suffit de prononcer les mots « Séville 82 » pour voir, le plus souvent, des mines déconfites. Pour celles et ceux qui s'intéressent un tant soit peu au ballon rond, nul besoin de rappeler pourquoi ce match contre la RFA demeure encore, 44 ans plus tard, un traumatisme national. En demies, les Bleus sont à un orteil d'accéder à leur première finale. Ils mènent de deux buts avant que le rêve ne tourne soudainement au cauchemar. Aggression délibérée du gardien Harald Schumacher sur le Français Patrick Battiston, qui file direct à l'hosto, remontada des Allemands et tirs au but aux allures de tragédie grecque. Inconsolable après avoir raté son penalty, l'attaquant Didier Six, en pleurs, est porté sous la douche par ses coéquipiers. En état de choc et tout habillé...

© ONZE MONDIAL / ICON SPORT - © DR



1934 en Italie

## Impossible n'est pas...

Un seul match pour les Bleus et au coup de

sifflet final, une défaite au goût de victoire. Car, sur le papier, leurs adversaires autrichiens sont largement favoris. Or, nos petits Français poussent cette équipe - dont la star, Matthias Sindelar, est nommée « le Mozart du football » - à la première prolongation de l'histoire du Mondial. Si elle ne gagne pas encore, la France du football est la championne des grandes premières. C'est déjà ça.

1966 en Angleterre

## Une histoire de bocal, surtout...

Lors de cette huitième édition, les Français ne brillent toujours pas sur le plan sportif, avec une élimination dès le premier tour. Ce qui n'empêche pas nos chers Gaulois de marquer à nouveau l'histoire. Robert Budzynski et Gaby de Michèle sont, en effet, les deux premiers internationaux français à subir un contrôle antidopage. RAS, à l'instar de leurs résultats sur le terrain.



2002 en Corée du Sud

## Le maillot de l'arrogance

La France est championne du monde et d'Europe en titre. Autant dire qu'elle est grande favorite de la compétition à venir. La preuve? Lors de l'avant-dernier match de préparation perdu contre la Belgique, est présenté en grande pompe un maillot géant orné de deux étoiles... Maillot alors annonciateur d'un deuxième sacre mondial. Ce que l'on appelle communément « vendre la peau de l'ours avant de l'avoir tué ». Trois semaines plus tard, nos Bleus sont piteusement éliminés au terme du premier tour. Le fameux maillot géant, lui, attendra 2018.



1998 en France

## « la, lala, la, la... »

On a tout dit et tout écrit sur le triomphe des hommes d'Aimé Jacquet. Voici une petite info que vous ne connaissiez peut-être pas: si la chanson « I Will Survive » de Gloria Gaynor est devenue l'hymne des Bleus, puis du pays tout entier après la victoire finale, c'est grâce à un homme que l'on appelle Vincent Candela. Le défenseur international français chantait régulièrement le refrain afin de se moquer de ses coéquipiers à l'entraînement. Ces derniers ont alors commencé à l'écouter dans les vestiaires pour se motiver et vous connaissez la suite...

© DR

# Roulez, jeunesse!



Au XVI<sup>e</sup> siècle, le poète Pierre de Ronsard écrit, un brin nostalgique, que « *la jeunesse s'enfuit sans jamais revenir* ». Une preuve que de tout temps, la fleur de l'âge fut épiée, projetée, commentée. Quoi qu'il en soit, aucune des actions de la jeunesse ne fait jamais place à l'indifférence. Encore aujourd'hui, dans une société française qualifiée souvent de « fragmentée », les jeunes font débat, aussi bien dans les discussions de famille que dans les cercles médiatiques ou politiques. Le reproche le plus récurrent? Leur manque d'investissement dans la société, leur individualisme au détriment du collectif.

Pourtant, qu'en est-il vraiment? Disposons-nous des bons instruments d'optique quand il s'agit d'appréhender le rapport de ces jeunes femmes et hommes au monde qui les entoure? Comment voient-ils leur rôle? Et surtout, comment entendent-ils le jouer?

Dans ce dossier consacré aux jeunes, à leurs imaginaires politiques comme à leurs engagements citoyens, l'entretien du professeur d'université **Vincent Tiberj**, couplé au portrait de **Féris Barkat**, 24 ans, cofondateur de l'association Banlieues Climat et premier professeur sans diplôme à enseigner à la Sorbonne, balaie un certain nombre de préjugés et dépeint au contraire une génération aux idées humanistes et novatrices. Car oui, *spoiler*: les jeunes sont bien plus impliqués qu'on peut le penser.

« *La jeunesse est révélatrice de tensions qui touchent l'ensemble de la société.* »

Vincent Tiberj

Chercheur au Centre Émile-Durkheim (Sciences Po Bordeaux), Vincent Tiberj est spécialiste de l'analyse des comportements électoraux et politiques en France. Auteur d'ouvrages tels que *Les citoyens qui viennent. Comment le renouvellement générationnel transforme la politique en France* (2017) ou *Génération désenchantée? Jeunes et démocratie* avec Laurent Lardeux (2021), le sociologue nous éclaire sur les nouveaux modes d'engagements de la jeunesse tout en questionnant les générations précédentes.

Par Andrea Chazy

### Par quels biais s'engagent principalement les jeunes en 2026 ?

**Vincent Tiberj :** Il faut déjà définir ce qu'est l'engagement. Un certain nombre de jeunes ne se prétendent pas « engagés », alors que de par leur action quotidienne, ils le sont. Il y a, par exemple, des jeunes qui sont arbitres de foot ou qui organisent des entraînements pour des plus jeunes qu'eux. Très clairement, cela contribue à faire de la politique, faire collectif et solidarité. En outre, il faut changer notre manière de penser l'engagement des jeunes. Parce que s'il s'agit de les compter dans un meeting d'un parti politique, effectivement, ils ne sont pas très nombreux. En revanche, dès lors que vous commencez à regarder qui est présent dans les associations, qui fait tourner les clubs de sport, qui fait des maraudes, ce sont souvent eux.

### On dit régulièrement que les jeunes se désintéressent de tout, qu'ils ne s'intéressent pas à la vie de la communauté. Pourquoi ces clichés persistent-ils ?

Peut-être parce qu'on entend trop souvent des gens qui ne sont plus en contact avec la jeunesse, autant d'intellectuels ou de commentateurs de plateaux télé débattant sur la jeunesse en ayant eux-mêmes 60 ou 70 ans. Ont-ils encore réellement des liens avec ceux dont ils parlent et avec leur vie ? Leurs propos tiennent bien plus de la

nostalgie que de la réalité des générations actuelles. Ils ont du mal à comprendre leur manière de penser, leurs valeurs, leurs expressions ou leur rapport aux réseaux sociaux. Ils projettent des préjugés à l'endroit des jeunes en ignorant que leur grille de lecture est possiblement faussée.

### Dans quel sens ?

Je m'explique : dans de nombreux cas, si l'on reproche à la jeunesse de ne pas s'engager, c'est notamment en rapport avec l'abstention lors des élections. Donc, nécessairement pour beaucoup de ces élus, commentateurs, journalistes, philosophes, ne pas voter est signe d'une mauvaise intégration, de quelque chose de raté dans le processus d'incorporation de ce qui est important dans une société, de la manière dont on doit se comporter. Or, à mon sens, une bonne partie de cette question de l'abstention n'est pas une histoire de jeunesse, mais de générations.

### C'est-à-dire ?

Cela touche aussi désormais des tranches d'âge comme la mienne, celle des quinquagénaires. En réalité, ce n'est pas tant le rapport au collectif qui est interrogé à travers l'abstention, mais ce que voter veut dire. Et même, ce que voter fait. En France, trop souvent, mettre un bulletin dans une urne signifie élire.

Près d'un tiers des jeunes interrogés ne « s'intéressent pas vraiment » à la politique.<sup>1</sup>



Quel que soit le message que vous souhaitez faire passer, dès lors que vous votez, cela devient un message de soutien à un candidat. Donc, quelque part, l'abstention raconte plutôt un désengagement de la sphère politique institutionnelle et pas nécessairement à l'égard de la politique ou même de la citoyenneté en général. Beaucoup de jeunes, et de moins jeunes d'ailleurs, se disent : « À quoi bon aller voter alors que de toute façon, je serais plus utile dans un comité des fêtes, dans un bar associatif ou si je m'investis dans des associations caritatives ? » Si les jeunes ne s'engagent pas dans le système politique, c'est en grande partie parce que ce système ne leur fait pas de place.

### Au-delà des institutions politiques, on constate aussi une sous-représentation de la jeunesse dans notre société et notamment dans les médias...

Effectivement. C'est un cas de figure qui s'applique également aux habitants de banlieues, aux minorités racisées, aux femmes, aux ouvriers, aux employés, aux précaires, etc. Il y a une non-prise en compte de la diversité de la société assez délirante. D'ailleurs, rappelons ici qu'il n'y a pas une jeunesse, mais des jeunes. Lorsqu'on aborde la question des jeunes, on ne va parfois s'intéresser qu'aux étudiants. Or, si aujourd'hui 50 % des jeunes de

18 ans ont leur bac et fréquentent donc le supérieur, rien qu'au sein de ce groupe, les conditions d'études n'ont pas grand-chose à voir avec ce qui se passait dans les années 1960. Une époque lointaine où c'était un peu le temps des expériences, de la légèreté. Là, l'origine sociale est prépondérante : entre les enfants de classes supérieures fréquentant des grandes écoles notamment privées et des étudiants d'origine populaire qui, même en étant boursiers, vont en baver pour joindre les deux bouts, l'histoire n'est pas la même. Sans oublier celles et ceux déjà embauchés ou en recherche d'emploi... Penser que les 18-25 ans sont un bloc, c'est aller dans le mur.

**« Si les jeunes ne s'engagent pas dans le système politique, c'est en grande partie parce que ce système ne leur fait pas de place. »**

Vincent Tiberj

### Si l'engagement n'est plus forcément dans le militantisme politique, où se trouve-t-il aujourd'hui ?

C'est ça qui est compliqué à analyser, car l'engagement, c'est aussi une question d'opportunité. Si vous êtes une jeune femme vivant dans un territoire rural, les occasions d'engagement sont assez limitées. Il y a des chances que vous vous retrouviez dans les comités des fêtes, parce que c'est tout ce qu'il y a. Si vous êtes en

## La pauvreté, le travail et l'écologie sont les thématiques jugées les plus « politiques ». La question climatique est particulièrement prégnante chez les 12-15 ans.<sup>1</sup>

ville, vous avez de multiples possibilités de vous engager. Ce n'est pas qu'une histoire de jeunesse, c'est une histoire de société. Je reprends l'exemple du football : des jeunes qui sont fans d'une équipe et qui fondent un groupe de supporters, c'est une forme d'engagement. Très rapidement, ils vont parler des valeurs du club, soulever des questions de discrimination si certains joueurs racisés subissent des insultes lors d'un match. Les exemples ne manquent pas. Sur l'écologie aussi, on a vu à la fin des années 2010 l'apparition d'une « génération climat » qui montait, certes principalement issue des classes moyennes et supérieures dans les lycées, dans les grandes villes. Ce n'était pas la jeunesse des quartiers... Encore une fois, pas toute la jeunesse. Alors, on dit que les jeunes sont un peu à côté de la plaque... Or, en l'occurrence, pour ce qui est de la question du climat, ils semblent parfois bien mieux informés que certains journalistes. Et leurs opinions se fondent sur ce que disent les scientifiques. Ce qui n'est pas le cas de tout le monde.

### Restons sur l'écologie, l'engagement citoyen est-il lié à l'origine sociale des jeunes ?

Bien sûr, c'est un enjeu. Que l'on soit femme ou homme, d'une origine spécifique – à la fois sociale et migratoire – ou pas, que l'on vive dans certains territoires plutôt que dans d'autres, cela joue. Il ne s'agit pas juste d'être jeune. D'ailleurs, c'est là où une association



### « Sur la question du climat, les jeunes semblent parfois bien mieux informés que certains journalistes. »

Vincent Tiberj

comme Banlieues Climat par exemple (voir pp. 16 à 19, ndr) est intéressante. Parce que effectivement, sur les questions de climat, existe encore une forme de hiatus dans les banlieues populaires. Globalement, pour beaucoup, l'environnement, c'est un truc de bobo. On ne peut pas le nier, un nombre conséquent de gens se disant écolos sont issus plutôt des classes moyennes ou supérieures.

Et donc, ils peuvent se permettre d'avoir du double vitrage ou un vélo-cargo, car ils en ont les moyens. Comment aujourd'hui ne pas connecter les questions écologiques à celles concernant les inégalités sociales ? Récemment, j'étais invité par l'association ATD Quart Monde à Bordeaux et des gars m'ont parlé pendant 30 minutes de l'atelier de compost collectif mis en place dans la cité des Aubiers. Cela montre bien que non seulement l'écologie populaire peut fonctionner, mais aussi que les quartiers populaires sont loin d'être des déserts politiques.

© CÉLINE DUONG/HANS LUCK/AFP

### Tout se situerait plutôt donc au niveau local que national ?

C'est là où, en fait, le prisme de la jeunesse est révélateur d'une évolution globale de la société. Parce que les prémices étaient déjà en germe avec l'avènement des baby-boomers<sup>2</sup> dans les années 1960. Ces derniers, encore jeunes, commencent déjà à remettre en question un certain nombre de choses. Ensuite, vient ma génération, puis celle des millennials. On a vu monter progressivement en puissance cette nouvelle manière de faire de la politique. Dans un livre récent des universitaires Éric Agrikoliansky et François Buton, intitulé *Les Métamorphoses de la politisation*, il est expliqué qu'aujourd'hui, la politisation devient discrète, concrète, voire anti-institutionnelle. Dans beaucoup d'endroits et de milieux professionnels, on fait de la « belle politique », mais entre soi. On se mobilise, on pense au collectif sans nécessairement passer par les partis politiques. Aujourd'hui, les étudiants des IEP (*Instituts d'études politiques, ndr*) – qui sont en majorité des étudiantes – les plus politisés se tournent vers les associations. Car pour eux, c'est dans les assos que l'on peut faire des plaidoyers, monter des dossiers, être vraiment utiles finalement. Les partis politiques, c'est ringard.

### N'est-ce pas là pourtant un espace qu'ils peuvent clairement s'approprier et y implanter leurs propres codes ?

En matière de conception du monde, les partis politiques sont devenus des organes professionnels. Donc, quelque part, être remis en question par des jeunes plaît moyen. Mais, attendre dix ou quinze ans, si l'on est jeune, pour éventuellement peser sur un programme, c'est trop long. C'est là où l'on revient à la question du modèle démocratique, puisqu'en France, on est dans une démocratie très verticale, à l'instar d'ailleurs de la gestion des entreprises. Dès lors que vous ne créez pas d'horizontalité, dès lors que la culture des chefs aboutit à ne pas engendrer de contre-pouvoir, dès lors que l'essentiel est toujours décidé ailleurs...

## Les responsables politiques inspirent de la méfiance auprès de 7 jeunes sur 10.<sup>1</sup>

### Comment voyez-vous l'évolution de cet engagement dans les années à venir ? Existe-t-il des clés de lecture ?

Il y a des indicateurs, mais c'est toujours difficile de présager comment les choses se passeront. Les formes d'engagement sont plus fluides, plus plastiques, plus contemporaines, plus informelles et parfois aussi plus éphémères. Cela peut partir d'un groupe WhatsApp ou Instagram et engendre des modes d'organisation très horizontaux et qui vont changer la donne. On a vu ça, par exemple, lors de Nuit Debout. En 2016, ce mouvement concernait plutôt la jeunesse de gauche diplômée et précaire, dont l'objectif était d'occuper les places à l'instar des « indignés » de Wall Street ou des « indignados » de Madrid. Le tout, avec un attachement à l'horizontalité : le refus du chef. C'était une façon de faire générationnelle et intéressante. Or, deux ans après, ce même mode d'organisation a été utilisé chez les Gilets jaunes. Dans un monde donc bien plus populaire, moins jeune et cela a aussi fonctionné. En 2024, lors des dernières législatives, on a bien vu que derrière la mobilisation citoyenne, il n'y avait pas simplement les partis, mais des assos, des syndicats, des réseaux, des jeunes aussi qui se mobilisaient. Ils nous ont montré que s'il y a le bon contexte, leur engagement avait rapidement une influence sur le résultat des urnes et la politique traditionnelle. D'une certaine manière, voilà ce que l'on peut en déduire : le prédictif, c'est fini. En revanche, le réactif reste impressionnant. ●

« Pour les jeunes, c'est dans les assos que l'on peut faire des plaidoyers, monter des dossiers, être vraiment utiles finalement. Les partis politiques, c'est ringard. »

Vincent Tiberj

<sup>1</sup> Selon une étude Macif - Viavoice intitulée Perceptions, constructions, imaginaires du politique chez les jeunes en France et sortie en novembre 2025

<sup>2</sup> Le nom de « baby-boomer » est lié à la période dite du baby-boom, soit l'explosion des naissances qui caractérise l'après-Seconde Guerre mondiale dans les pays occidentaux. Ce terme désigne donc les personnes nées de 1946 à 1964



Il fait partie de ces nouveaux visages, de ces nouvelles voix, de ces nouveaux espoirs. Féris Barkat n'a que 24 ans, mais a déjà cofondé deux associations, puis une école. Son objectif? Non seulement sensibiliser, mais également former aux questions environnementales les ados et jeunes adultes des quartiers populaires. Portrait d'un jeune homme engagé.

Par Andrea Chazy - Photos Romain Rigal

# Féris Barkat, en vert et pour tous



aujourd'hui chargé de cours à la Sorbonne Nouvelle, sans diplôme universitaire. Il a aussi intégré le fonds de dotation du conseil d'administration du Palais de Tokyo à Paris et s'est même rendu, en novembre dernier, à la COP30 – la conférence de Belém sur les changements climatiques –, au Brésil.

Une trajectoire de météorite, résultat d'une éloquence rare, d'une culture où cohabitent des sociologues, tel Max Weber, des poètes, dont Aragon, et de grands noms du manga japonais. Autant d'appuis pour des propos qu'il développe toujours avec la sérénité d'un vieux briscard... Là est peut-être sa réelle singularité : cette voix apaisée qui n'a nul besoin de monter dans les tours pour se faire entendre. Si détonnant de nos jours.

« *Ce jeune homme ira loin.* »

Est-ce cette capacité à rester lui-même, à ne jamais surjouer, qui séduit des centaines de milliers d'abonnés sur ses réseaux sociaux ? Peut-être... Mais peut-être y a-t-il également une question de – grande – conviction. Car, lorsque Férès croit en quelque chose, il y va à fond.

Il le prouve ainsi, fin 2022, avec le lancement de Banlieues Climat, ce projet initial qui l'a propulsé sur le devant de la scène. Cette association, il l'a cofondée avec la militante écolo Sanaa Saitouli, l'infirmier Abdelaali El Badaoui (*déjà à l'origine de l'association Banlieues Santé, ndr*) et le rappeur Sefyu. L'objectif du quatuor ? « *Fédérer, sensibiliser, inspirer les populations des quartiers populaires sur les questions environnementales et climatiques.* » Via des programmes pédagogiques et des ateliers, Banlieues Climat a ainsi formé « *plus de 1 200 jeunes* » depuis sa création. Un rythme qui s'est accéléré depuis le lancement d'une école à Saint-Ouen, en 2024, où des élèves viennent de toute la France pour se former et ainsi transmettre à leur tour la bonne parole. « *À Laval, six filles ont récemment créé leur mouvement pour lier écologie et quartiers populaires, relate Férès. Et ce, six mois après leur passage dans l'école. Voilà ce qui me rend heureux, quand l'engagement des miens avance.* »

Lui-même, au départ, n'aurait jamais imaginé que son action se propage au-delà de Strasbourg et de ses environs. Là où il est né et a grandi. Lui, le fils unique d'un père ouvrier dans l'agroalimentaire et d'une mère employée chez un bailleur social, lui qui rêvait plus jeune de devenir footballeur, comme la plupart des autres gamins du quartier de Koenigshoffen, où il a vécu une partie de son enfance. Celle-ci s'est poursuivie dans la commune d'Illkirch-Graffenstaden, avec une constante : la réussite scolaire obligatoire. « *Il n'y avait pas de : "Au pire, on se rattrape avec le prochain contrôle." Dès le CM1-CM2, j'ai senti l'implication de mes parents, ils ont tout fait pour me faire intégrer les meilleurs établissements.* » Si des déceptions accompagnent le CM2 et la 4<sup>e</sup>, les efforts paient néanmoins lors de l'entrée au lycée.

Férès Barkat pousse les portes du prestigieux Gymnase Jean-Sturm, réputé être le meilleur établissement de la préfecture du Bas-Rhin. La clé ? Une lettre de recommandation de sa professeure d'histoire-géographie qui, comme ses parents, voulait l'éloigner de certaines mauvaises fréquentations. « *Elle a vu que j'étais quelqu'un de bien avant que je ne le devienne, affirme, empli*

de reconnaissance le jeune homme à moustache. *Dans mon dernier bulletin, elle avait écrit : "Ce jeune homme ira loin." J'étais dans l'obligation d'être à la hauteur de ce qu'elle avait projeté sur moi.* »

### Un réflexe de survie

Les années passent et son intérêt pour les thématiques sociales et environnementales grandit avec lui. En parallèle, il s'intéresse aux concours d'éloquence, cherche à toujours mieux s'exprimer, à enrichir son vocabulaire. Férès est du genre hyperactif et sacrément dégourdi. Pendant ces années lycée, il organise donc, à 17 ans, son propre concours d'éloquence fondé sur les inégalités hommes-femmes dans les pays en voie de développement. Son bac ES mention « très bien » en poche, il part en Angleterre à la London School of Economics and Political Science.

De l'autre côté de la Manche, sa sensibilisation aux enjeux écologiques est nourrie par des discussions et autres événements organisés avec ses camarades de promo. Si bien qu'un jour de 2021, alors qu'il rend visite à des amis strasbourgeois, Férès Barkat arrive avec un ordinateur, histoire de leur montrer précisément l'impact du changement climatique sur les territoires inhabitables. « *Je leur disais : "Regardez les gars, les mouvements de populations." Ils me prenaient pour un fou* », se marre-t-il aujourd'hui. Oui, Férès a un peu changé : « *Je pense que quand on est issu de l'immigration, il y a cette capacité plus élevée que la moyenne à s'intégrer dans des milieux éloignés du nôtre, car c'est un réflexe de survie*, explique le néoprofesseur. *Vu que nos parents ont dû s'adapter, ne pas faire de bruit, être calmes, se faire bien voir, c'est intégré dans nos mécanismes de pensée et c'est lié à nos histoires.* »

La parenthèse londonienne s'avère courte, et le jeune *Frenchy* ne fera qu'un an en Angleterre. Pour rester le plus possible au chevet de sa mère, malade, il mène un dernier bout d'études, quatre mois exactement, au Collège citoyen de France. Sa maman décède deux ans plus tard, en 2023, d'un cancer dont Férès interroge les liens avec la pollution à laquelle elle était quotidiennement exposée. « *Quand elle est*

**« Il faut s'entraîner à écouter. Écouter des gens dans leur récit, leur parcours, leur douleur. Quand tu écoutes, tu n'imposes pas ta propre grille de lecture, tu ne fais rien subir aux autres. »**

Férès Barkat

*morte, j'ai senti que je n'avais pas le choix, se souvient-il aujourd'hui. Je connais le manque d'explications dans ces moments-là, je n'ai pas envie que d'autres personnes connaissent cela.* »

### S'entraîner à écouter

Un engagement de tous les instants qui a un coût. Malgré d'intolérables insultes et messages de haine qui pullulent lors de ses apparitions médiatiques, le gamin de « Stras » ne s'éparpille pas. Loin d'être intimidé, il pense en permanence, depuis son appartement parisien, à « *comment produire du contenu, comment continuer*

*à évoluer, comme gérer l'association qui compte aujourd'hui cinq salariés, humainement et financièrement.* »

À gérer son image, aussi. Lui qui marche comme un équilibriste pour ne pas devenir « l'Arabe de service » d'un système médiatique qui l'invite parfois pour tout sauf parler d'écologie dans les quartiers populaires. Il en a conscience : il est déjà perçu comme LE représentant des jeunes de banlieues à la télévision française. « *C'est triste, car ce n'est pas notre volonté à l'origine, mais bon, cette médiatisation nous a également permis d'avoir des financements, justifie le cofondateur de Banlieues Climat. On ne donne pas aux jeunes cette place-là en règle générale : c'est un problème d'invitation si d'autres têtes n'émergent pas.* »

Reste qu'à l'heure actuelle, même s'il n'exclut pas de tout plaquer un jour et de « *faire du montage vidéo de mariages* », sa parole compte et inspire. C'est en tombant sur ses vidéos que Majda, 18 ans et étudiante en première année d'école d'infirmière, a elle aussi pris conscience que l'écologie était l'affaire de tous. « *Comme Férès est jeune, qu'il vient d'un quartier populaire, ça permet de se projeter plus facilement et de se dire que nous aussi, on peut s'investir dans ce genre d'initiatives, glisse cette jeune Strasbourgeoise. Ma mère, avant, elle s'en foutait de l'écologie. Depuis que j'ai fait la formation Banlieues Climat, on en a parlé et c'est tout le contraire : elle ne prend plus la voiture pour rien, elle fait même le compost !* »

Avant de se quitter, Férès renfile sa veste blanche et glisse un message : « *Il ne faut pas avoir peur d'être fou. C'est facile de ne pas se rendre compte de ce qu'on vit ou de ce qu'on fait subir. Il faut s'entraîner à écouter. Écouter des gens dans leur récit, leur parcours, leur douleur. Quand tu écoutes, tu n'imposes pas forcément ta propre grille de lecture, tu ne fais rien subir aux autres. L'écoute radicale, c'est dur, compliqué, moi-même je n'y arrive pas toujours. Mais c'est important.* » Pour l'instant, tous les voyants sont au vert. ●

# Violences



## Comment agir en tant que témoin ?

**Vous entendez, vous voyez, vous pressentez... mais vous hésitez. Face aux violences conjugales, il est difficile de savoir quoi faire pour aider sans mettre en danger la victime – ni soi-même. Ce guide propose des repères concrets pour reconnaître les situations à risque et agir de façon bienveillante et sécurisée.**

Par Ana Boyrie  
Illustration Phoukham Phongphila

« Je voyais ses messages disparaître sur notre fil de discussion, ses yeux se vider... mais je n'osais rien dire », confie une internaute anonyme sur Instagram, racontant comment elle a assisté, impuissante, aux signes avant-coureurs de violences dans le couple d'une amie – jusqu'au jour où la situation s'est aggravée. Sur les réseaux, de nombreuses voix s'élèvent aujourd'hui pour partager ce qu'elles ont vu, ressenti ou regretté de ne pas avoir fait : autant de posts, de commentaires, de hashtags #OnAlerte, #JeTémoigne, qui ont fleuri ces dernières années. Or, ces messages rappellent également que savoir voir et savoir quoi faire ne vont pas toujours de pair.

Parce que reconnaître un signe d'emprise et intervenir peut sauver une vie, ces points de repère, relus et validés par Fabienne Boulard, majeure de police et cheffe de la délégation départementale d'aide aux victimes des Yvelines, s'adressent à celles et ceux qui veulent comprendre comment accompagner, prévenir et alerter en toute sécurité. ●

# conjugales

• Le signe universel de détresse : un geste discret de la main, utilisé pour signaler silencieusement que l'on est en danger ou victime de violences et que l'on a besoin d'aide. (voir page 22)

# « Il faut faire attention à ce que "plus tard" ... »

## COMPRENDRE & RECONNAÎTRE

### Repérer les signes

#### Signes visibles

- Blessures récurrentes ou inexplicables
- Nervosité en présence du.de la partenaire
- Changement d'apparence ou d'attitude
- Excuses répétées pour les actions du.de la conjoint.e

#### • **Signe universel de détresse:**

un geste discret de la main, utilisé pour signaler silencieusement que l'on est en danger ou victime de violences et que l'on a besoin d'aide.

#### Signes moins visibles

- Isolement, perte de contact
- Contrôle des communications, des déplacements
- Dénigrement, humiliation régulière
- Perte d'estime de soi, anxiété, propos culpabilisants

### Comprendre pourquoi les victimes restent

- Emprise psychologique
- Peur des représailles
- Dépendance financière ou administrative
- Peur de déstabiliser ses enfants
- Isolement social ou peur de ne pas être crue

## AGIR & ALERTER

### Comment agir en tant que témoin ?

#### Ce qu'il FAUT faire

- Écouter sans jugement
- Dire : « Je suis là si tu veux en parler. »
- Proposer un soutien concret : conserver des preuves, accompagner, rassurer
- Respecter le rythme de la personne

#### Ce qu'il NE FAUT PAS faire

- Confronter l'auteur.e des violences
- Minimiser (« Ça arrive à tous les couples. »)
- Imposer une décision (quitter la personne, porter plainte)
- Promettre une protection impossible à garantir

### Alerter en cas de danger

#### Urgence

- Appeler les secours si une agression est en cours
- Ne jamais intervenir physiquement

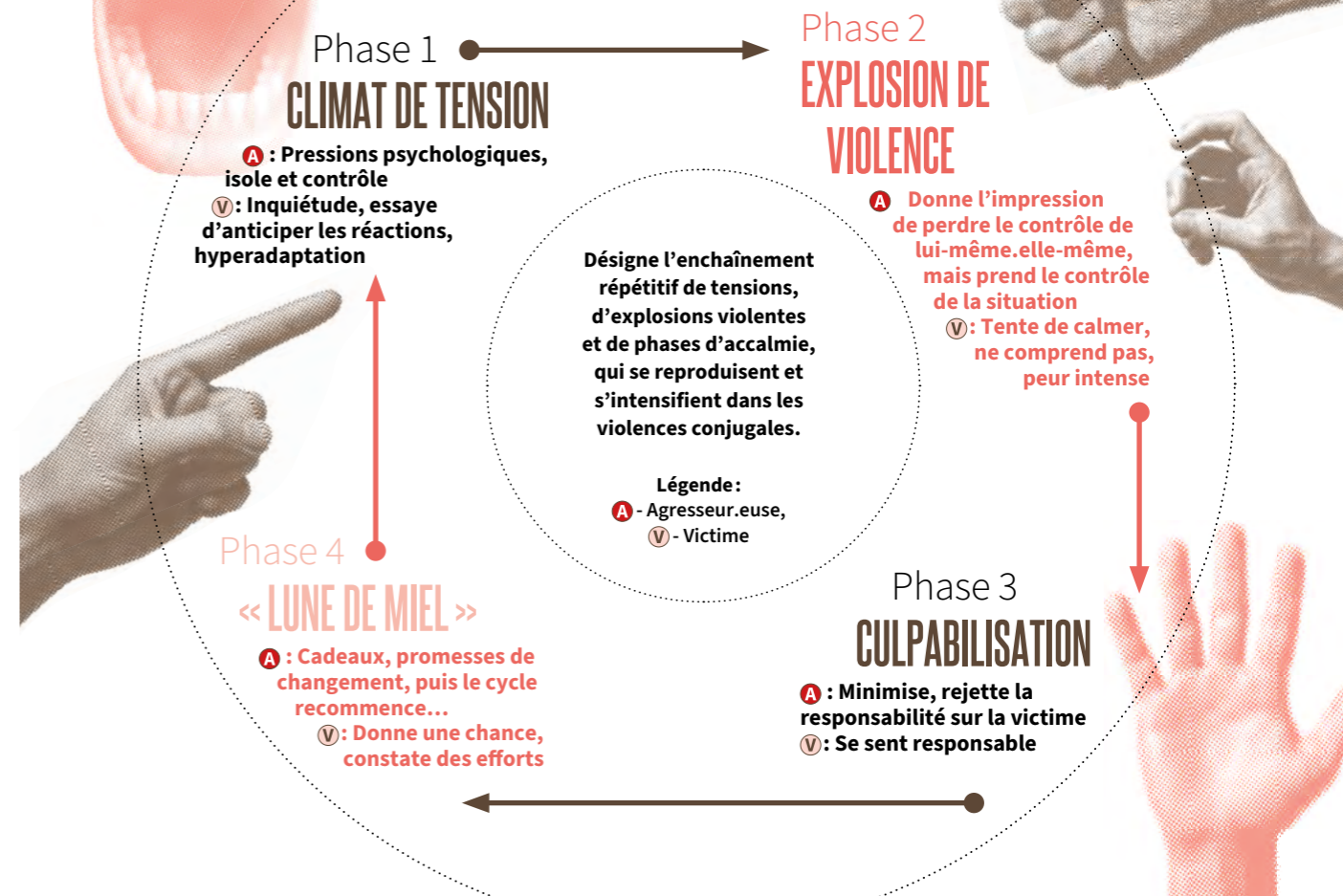
#### Hors urgence

- Encourager à contacter une association
- Aider à créer un plan de sécurité (objets essentiels, numéros d'urgence, lieu sûr)
- Orienter vers des médecins, juristes et psychologues

... ne rime pas avec "trop tard". >>

Fabienne Boulard

## Le cycle des violences conjugales



« Quand on compose le 17, on ne dénonce pas quelqu'un. On protège une victime. »

Fabienne Boulard

### Ressources essentielles

#### Numéros utiles

– Numéro national d'aide aux victimes: **3919** – numéro de référence en France pour les violences conjugales et sexistes (24 h/24, anonymat garanti).

– Urgences: **17** (police/gendarmerie); **114** (numéro d'urgence par SMS, tchat ou visiophonie pour personnes sourdes, malentendantes ou lorsqu'il est trop risqué de parler).

#### En ligne

– Informations fiables et tchat anonyme: [arretonslesviolences.gouv.fr](https://arretonslesviolences.gouv.fr) – plateforme officielle de signalement et d'accompagnement des violences conjugales, sexistes et sexuelles.

#### Association & structures locales

– Centres d'accueil spécialisés: **Maison des Femmes, Un abri qui sauve des vies**, lauréate du programme Fondation Macif Pin's 2024-2025  
 – structure pluridisciplinaire d'accueil, d'écoute et d'accompagnement des femmes victimes de violences sexistes et sexuelles.



# La vie



Par Pauline Ducouso  
Illustration Johanna Walderdorff

Et si les réseaux sociaux étaient à un point de basculement ? Depuis quelques années, le temps passé sur ces applications est à la - légère - décline. Et étonnamment, c'est chez les ados et les jeunes adultes que ce recul semble le plus marqué. Notre reporter du même âge, Pauline Ducouso, s'est donc, elle aussi, essayée à la

# sans

détox digitale. Dit autrement, oublier ne serait-ce qu'un moment ce satané téléphone, objet trop souvent greffé à notre avant-bras. Or, pour réussir ce défi encore plus périlleux qu'un *dry January*<sup>1</sup>, Pauline a été astucieuse : elle s'est occupé intelligemment les mains. Un récit au « je ».

# filtre

Entre deux articles à rédiger, je m'accorde régulièrement une micropause. Pas la pause saine qu'on idéalise – méditation, playlist tranquille, respiration consciente –, non. La vraie pause contemporaine : Instagram. Je *scrolle*<sup>2</sup>, je *like*, je partage, je re-*scrolle*. En boucle. Et soudain, le constat tombe : aucune montée de dopamine, rien. Le vide. Le cerveau en mode avion, le corps absent. Aucun doute, même à 30 ans, je suis un pur produit de cette génération ultraconnectée, façonnée par les confinements et les écrans omniprésents. Ironie suprême : pendant que les générations Z et Alpha<sup>3</sup> rêvent de plus en plus de nouvelles formes de convivialité, qu'elles puisent dans la vie réelle, je continue de mon côté à les chercher derrière une vitre tactile. Une question me vient alors. Et elle est d'une simplicité confondante : qu'est-ce que je fous ? Pour quelle raison n'ai-je toujours pas trouvé le moyen d'y remédier ?

### Le bruit sourd des tours

Un samedi d'hiver pluvieux, c'est le matin et mon téléphone s'empare de mes yeux à peine ouverts. Il est là, dispo sur ma table de chevet. Ce prétexte de m'en servir comme d'un réveil... Je suis encore un peu endormie mais Insta<sup>4</sup> me balance déjà des vies mieux lissées que la mienne. Candy Crush<sup>5</sup>, lui, prépare sa prise d'otage. Décision brutale : je m'extirpe de mon lit. Je fuis. Pire, je sors de ma zone de confort. Une douche express et je suis là à pousser la porte d'un lieu sentant la terre humide, l'odeur de l'indifférence au numérique : l'atelier céramique FaKtoria, à Biarritz. Dedans, aucun wifi apparent, pas plus de prises USB. Juste de grandes tables en bois brut, des pots de peinture en vrac et cette ambiance d'artisanat. Au centre de la pièce, pâton de terre entre ses mains, Alizée est la reine du tournage. Regards admiratifs de jeunes néophytes – nous, les adeptes du numérique soudain vêtus de tabliers – devant cet étrange morceau d'argile transformé, en quelques secondes, en un cylindre parfait. Silence

religieux. Ni vibration. Ni notif<sup>6</sup>. Et pourtant, l'attention est vive. On veut la suite. Alizée nous dit : « *À vous de jouer!* » C'est là que je comprends. Toutes ces mains travaillant la matière, nos visages absorbés, je réalise le luxe du moment suspendu. Comme apaisée, je me laisse porter par le bruit sourd des tours, par la rotation hypnotique des girelles, par ces formes qui naissent, meurent et renaissent. Aucun écran, juste la matière qui résiste, des regards qui se croisent quand la terre prend forme. On n'est plus connecté : on est présent. Là et maintenant. Évidemment, ça me turlupine et je parle écrans avec mes voisins d'atelier : Alix et Romain, son conjoint. Eux l'avouent sans honte : l'hiver, encore plus, le feed<sup>7</sup> les avale pendant des heures. Alors ils se disciplinent. Ils programment du manuel, du plein air, du réel... Et cela n'a rien d'une liste que l'on oublie sur un coin de table, les dates sont calées à l'avance, c'est du sérieux. Je me dis que moi aussi, je pourrais... Oh, je vois Alix craqueler le joli tableau. Elle dégaine son téléphone et immortalise Romain les mains pleines d'argile. La scène est rapide. Elle l'a déjà rangé illico, presque honteusement. Au fil de la séance, la timidité s'évapore comme l'eau dans la terre. Avec eux, je ris quand les pâtons s'effondrent, se font décapiter ou dansent la samba sur les girelles. Et là, révélation finale : trois heures se sont écoulées. Trois heures sans la moindre pulsion de sortir mon smartphone. Pas de *story*. Pas de mise en scène de cette créativité. À la place, il reste des formes bancales, solidifiées. Des fragments de réel.

### Ça a l'air rigolo

Cette petite escapade m'a fait tellement de bien que ma décision est prise : je vais remettre ça. Mais il faut découvrir un truc différent. Paradoxe immédiat : j'ouvre par réflexe Instagram et laisse les algorithmes faire le boulot. Après une bonne heure de *scrolls*, ma curiosité est enfin piquée. Ça s'appelle « apéro-tricot » et ça a l'air rigolo. C'est organisé une fois par mois dans un café à Biarritz. Ce qui tombe bien, car c'est le samedi suivant. Le jour J, je débarque dans un café vintage bondé. Odeur de cappuccino, tables serrées, brouhaha doux. Et surtout : des aiguilles à tricoter. Une vingtaine de paires de mains s'activent, concentrées sur des fils de laine qu'on apprend à dompter. Je balaie la salle du regard : des pelotes de toutes les couleurs, des aiguilles en veux-tu en voilà, des chaî latte<sup>8</sup> bien mousseux. Et, ce détail tant recherché : quelques téléphones posés sur les tables, verrouillés, délaissés, devenus inutiles. Personne ne *scrolle*. Personne ne filme. Personne n'expose à ses *followers* son aisance au tricot. Ici, on ne montre pas, on fabrique. On prend le temps de rater et de recommencer. Nul besoin de montage vidéo. À mon tour. Armée d'aiguilles, je tente de monter les mailles, en piquant par-dessous. Lentement. Maladroitement. Autour de moi, toutes et tous sont autant absorbés par les fils qui s'emmêlent, se croisent, deviennent quelque chose. Bien mieux qu'un tuto YouTube en accéléré, Audrey, l'organisatrice – la trentaine à peine et plus de vingt ans de tricot à son actif – passe de table en table. Elle corrige, elle rassure. Avec de la patience, de la présence, du contact humain. Ça change tout. Je réalise – une

nouvelle fois – à quel point ça fait du bien de faire quelque chose avec mes dix doigts. Dans l'assemblée, comme les mailles, des liens se tissent. Des vrais. Pas ceux, souvent artificiels et jetables, des réseaux sociaux. Ça papote. Des enfants, du boulot, des fringues, du quotidien. Ça se marre beaucoup, aussi. Audrey sort son téléphone, le temps de prendre une photo de groupe. Une seule. Elle sourit et m'avoue – elle aussi – être « *complètement accro* ». Instagram, dit-elle, lui offre son petit *shot* de dopamine. Le tricot, c'est son refuge. L'endroit où elle peut enfin se vider la tête... Pas loin, Anne-Laure s'active sur la laine avec sa mère. Plutôt que 30 minutes de FaceTime<sup>9</sup>, elles ont choisi d'être là, ensemble, vraiment. Toutes les générations sont présentes et moi, je me sens fichtrement bien.

### Quand soudain, retentit un ouin-ouin-ouin...

Collines baignées de verdure, bétail paissant tranquillement, routes qui tournicotent à n'en plus finir, ma retraite numérique se poursuit au cœur d'une carte postale, appelée Pays basque. Néanmoins, il ne va pas tarder à faire nuit et je ne connais pas le coin. Le GPS de mon smartphone s'apparente à une bouée de sauvetage, la seule à même de me rassurer. Direction la discrète et petite commune de Béhasque-Lapiste. En hauteur, il y a un atelier animé – chaque mardi soir – par une bande de retraités. Avec leur association L'Outil en Main, ces anciens entendent offrir du temps, du savoir et des conseils sacrément pratiques à leurs jeunes apprentis, des gamins de 10 à 12 ans. Objectif ? Mettre leurs mains et leur cerveau en action. Une sorte d'ode aux métiers manuels, loin des fameux écrans si honnis.

Un *clac* sec et métallique attire mon attention. Nivia, sexagénaire au sourire doux, lance sa machine à coudre

et happe d'emblée le regard de deux enfants. Ce soir, c'est « opération coussin ». L'un des apprentis, pas peu fier, se souvient parfaitement où passer le fil – la leçon de la semaine dernière a fait mouche. L'autre trace une ligne droite sur le tissu. Ça ne va pas tarder à coudre. Au même moment, mes narines frémissent, ça sent le chocolat fondu. Je fonce direct à l'atelier cuisine-pâtisserie. Mazette ! Il cuisine sans l'aide d'une recette en vidéo. Au menu : pâtes, nuggets avec ketchup maison, et bûche au chocolat. Le genre de festin que mon grand âge ne sait plus aussi bien apprécier qu'avant. Arlette, cinquante ans de cuisine derrière elle, guide ses petits commis d'un ton débonnaire. C'est joyeux. Pas de télé allumée en fond, juste le bruit des rires et des casseroles. J'observe, sourire en

coin, ces mains maladroites casser les œufs et faire virevolter la chapelure. « *Ici, on n'est pas à l'école, on est là pour valoriser ce que les enfants font* », lance Arlette quand soudain, retentit un *ouin-ouin-ouin*. Une alarme de portable ? Que nenni ! C'est la sirène lancée par deux fillettes à l'atelier électronique. Aux commandes, Bernard, 70 ans et des poussières, et ancien pro du métier. Piles et autres composants électroniques en main, les disciples studieuses m'expliquent comment elles montent un système d'hélice. « *Le transistor est partout... Vous savez où l'on peut le trouver ?* », demande Bernard. « *Dans les téléphones!* », répondent-elles en chœur. Ironique, non ? L'ex-électronicien, lui, semble ravi. Qui sait, une étincelle, un déclic, pourraient bien naître ici. Pièce d'à côté, on démonte une maquette de moteur thermique avec André, l'ancien mécanicien. Et à quelques mètres de là, on fait dans l'électricité, le carrelage et la menuiserie... 19 h 02, le dîner est prêt : « *Les enfants à table!* » À les voir toutes et tous, c'est bien l'impression que cela me donne. Cheveux blancs ou pas, rien qu'une troupe de joyeux bambins. Chouette impression au moment même de clore ce petit périple et par là même, mon article. Alors que je tape le fameux point final, je ressens du froid face à l'écran. Un coup d'œil par la fenêtre : mes légumes prennent le soleil. Je referme l'ordinateur, attrape gants et râteau, et fonce plonger les mains dans la terre. Histoire de me remettre au rythme du vivant. ●

<sup>1</sup> Venue d'outre-Manche, cette initiative consiste à ne pas boire d'alcool durant tout le mois de janvier

<sup>2</sup> « Scroller » revient à faire défiler du contenu (images comme texte) sur son écran de téléphone, l'expression « liker », elle, est le fait d'indiquer que l'on apprécie ledit contenu en cliquant sur un bouton dédié

<sup>3</sup> La génération Z regroupe les individus nés entre la fin des années 1990 et le début des années 2010, la génération Alpha regroupe ceux nés à partir du début des années 2010

<sup>4</sup> Diminutif d'Instagram, réseau social consistant principalement à partager photos et vidéos

<sup>5</sup> Jeu mobile très populaire sur smartphone

<sup>6</sup> Diminutif de notification, soit un message apparaissant sur l'écran du téléphone concernant un événement, une information en temps réel ou une communication de l'un de vos contacts

<sup>7</sup> Anglicisme désignant un flux de données mis à jour en temps réel et de nature très diverses en fonction des applications : fil d'actualité, textes, images, vidéos et liens

<sup>8</sup> Originaire d'Inde, et de plus en plus prisé à l'étranger, c'est un thé noir très sucré mélangé avec du masala (un mélange d'épices) que l'on boit avec du lait chaud

<sup>9</sup> FaceTime est une application de communication développée par la marque Apple qui permet de passer des appels vidéo et audio



# Traçons l'avenir

Illustration Maria do Rosário Frade

P.29 Tribune: À chaque âge, trouver sa place

P.30 On vieillit et... ça va bien se passer!

P.32 Un marché du travail en mutation

P.34 Le nouvel élan du monde paysan

P.40 De nouvelles opportunités pour les jeunes actifs

P.42 Un défi à relever par les soignants

P.44 Une révolution thérapeutique face au cancer

P.48 Se loger mieux et bouger autrement

P.50 Vieillir entre potes

P.54 Fiction: Oh, Lotus!

## Tribune

# À chaque âge, trouver sa place



On dit souvent qu'il faut, par la sagesse, préserver ce que l'enthousiasme a conquis. Un enthousiasme qu'il serait tentant, mais réducteur, de rapporter exclusivement à la jeunesse.

Une jeunesse que l'on voudrait une et indivisible, alors que, dans les faits, elle est plurielle, ce qui en fait sa richesse. Des

jeunes que l'on voudrait parfois perdus, inquiets ou en quête de sens. Mais qui, plus que jamais, s'engagent parfois simplement autrement.

Des jeunes qui, génération après génération, vivent d'un vocabulaire, de codes, d'usages et d'interrogations pas toujours perçus ou entendus. À l'inverse, il serait tout aussi tentant et réducteur de renvoyer la sagesse à nos seuls aînés. Des aînés que l'on voudrait attachés au monde d'avant... mais qui pourtant sont si curieux de transmission.

Transmission de savoir-faire, transmission d'œuvres d'une vie pour faire en sorte que celles-ci ne sombrent pas dans l'oubli. Bref, des passeurs pour les générations futures. Mais finalement, faut-il opposer enthousiasme et sagesse, énergie et prudence, prise de risques et stabilité... en les renvoyant chacun dos à dos?

Dans le projet mutualiste qui est le nôtre et le monde auquel nous aspirons, c'est tout le contraire. L'assureur que nous sommes le constate: les fragilités se rejoignent, quel que soit l'âge. Dans une société où l'on naît de moins en moins et où l'on vit de plus en plus longtemps, les jeunes comme leurs aînés rencontrent des problématiques et des maux communs: logement, santé, mobilité, précarité sous toutes ses formes, voire tout simplement la question de la place qu'ils occupent.

Nous en sommes convaincus: ce besoin collectif de protection passera par l'écoute individuelle. C'est elle qui permettra l'émergence de réponses collectives innovantes. Ensemble, prouvons que la solidarité, l'ouverture à l'autre et la proximité ne sont pas de vains mots, mais les ancrages et les îlots sur lesquels bâtir.

C'est ce que nous avons voulu traduire dans ce nouveau numéro de *Vous!*: à tout âge, vieillir ne doit plus rimer avec isolement, mais avec lien.

Un demain pas si lointain où chaque âge trouve sa place et enrichit la cité.

**Jean-Louis Grosse-Delasalle,**  
Président de la Macif



# On vieillit et... ça va bien se passer!

**La population mondiale vieillit. C'est la conséquence de la baisse importante du taux de fécondité, associée à l'allongement global de la durée de vie. Et la France, désormais, ne fait plus exception. Explications.**

Par Hélène Brunet-Rivailon - Illustration Maria do Rosário Frade

C'est un communiqué qui avait fait sourire. En mars 2024, le grand groupe japonais Oji Holdings, acteur historique du marché du papier, de l'emballage et des produits d'hygiène, annonçait qu'il stoppait la fabrication des couches pour bébés – l'un de ses produits de référence – pour se concentrer sur le marché en pleine expansion des couches pour adultes. Ce revirement stratégique illustre bien les enjeux du virage démographique en cours. En France, en 2023, un habitant sur quatre était âgé de 60 ans et plus. Et le 13 janvier 2026, à la suite de la publication du bilan démographique de l'Insee<sup>1</sup>, le couperet est tombé. Notre pays – jusque-là bon élève en Europe – fait lui aussi face désormais à un solde naturel négatif. Dit autrement, il enregistre plus de décès

que de naissances (651 000 pour 645 000) et c'est une première depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale. Selon les projections de l'institut, 29 % des Français seront donc âgés de 65 ans et plus en 2050.

## Bonne nouvelle, nous vivons plus longtemps !

On parle alors de « croissance grise » pour désigner l'évolution à laquelle doit faire face la société dans de nombreux domaines tels que la santé, l'emploi, l'habitat ou encore les mobilités. Plusieurs facteurs permettent d'expliquer ce phénomène global. « *Le vieillissement est d'abord la conséquence de la baisse de la mortalité et du report des décès à des âges plus élevés*, explique Laurent Toulemon, démographe et directeur de recherche à l'Institut national d'études démographiques (Ined). *C'est donc, d'abord, une bonne nouvelle à l'échelle individuelle: nous vivons plus longtemps.* » Or, évidemment, la baisse de la fécondité pèse aussi de tout son poids. Selon l'Ined, l'indicateur conjoncturel de fécondité dans le monde est passé de 5,1 enfants par femme en 1965 à 2,3 en 2021.

« *En quelques années, nous avons assisté au basculement du centre de gravité des sociétés contemporaines des plus jeunes vers les plus âgés* », analyse Jean-Philippe Viriot Durandal, professeur en sociologie à la Chaire Internationale « Sociétés inclusives et avancée en âge » (Siège). Et de compléter : « *Aux alentours de 2010, les proportions de personnes âgées de 0 à 20 ans par rapport à celles de 60 et plus se sont croisées et, progressivement, les 60 ans et plus ont dépassé les 0-20 ans.* » Cette inversion trouve ses origines dans la période qui s'étend de l'après-Seconde Guerre mondiale au début des années 1960, et que l'on nomme le « baby-boom ». « *Au milieu des années 1940, nous sommes passés de quasiment 600 000 à 900 000 naissances par an* », précise Laurent Toulemon. Avant d'ajouter que « *les premiers baby-boomers ont aujourd'hui 80 ans* ». D'où l'apparition du terme « papy-boomers », il y a quelques années. Le professeur Viriot Durandal parle, lui, d'« octo-boomers ». Il estime que cette génération a, d'une certaine façon, « *incarné la jeunesse éternelle* ». Et que « *le baby-boom, combiné avec l'allongement moyen de la vie humaine, a créé un phénomène démographique sans équivalent dans l'histoire de l'humanité* ».

## Un réseau mondial qui s'organise

Face à cette montée en âge des populations, les institutions ont lancé diverses initiatives. Dans son rapport sur le vieillissement en bonne santé de 2023, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) propose quelques recommandations pour une longévité épanouie. Sans surprise, adopter des régimes riches en fruits et légumes et pauvres en aliments ultratransformés, ou encore, effectuer au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, en font partie. L'OMS a également créé un Réseau mondial des villes et communautés amies des aînés<sup>2</sup>, destiné à mettre en relation les localités engagées dans le « bon vieillir ». Elles favorisent la participation des personnes âgées dans la vie locale, sont à l'écoute de leurs besoins et mettent en place des environnements adaptés. Elles s'intéressent en particulier aux questions liées aux espaces extérieurs, aux bâtiments, aux transports, à l'habitat, à l'information et à la communication.

Ce réseau a, d'ailleurs, donné naissance à une déclinaison francophone, Villes amies des aînés, qui regroupe des communes belges, suisses, françaises et d'Andorre<sup>3</sup>. En 2006, Jean-Philippe Viriot Durandal a, pour sa part, contribué à la création de Reiactis (Réseau d'études international sur l'âge, la citoyenneté et l'intégration socio-économique), destiné à rassembler des chercheurs internationaux étudiant l'impact démographique sur nos sociétés. Via divers ateliers participatifs, le réseau offre aussi aux seniors l'occasion d'identifier leurs besoins précis pour chacun de leur territoire et ce, afin d'aboutir aux meilleures préconisations. Une belle manière de replacer les aînés au cœur de l'action publique. ●

<sup>1</sup> Institut national de la statistique et des études économiques

<sup>2</sup> Dont Paris, Besançon, Reims, Bourges, Toulouse, Rennes, etc.

<sup>3</sup> Dont Strasbourg, Amiens, Marseille, Beaune, Annecy, Lorient, Toulouse, etc.

## Comment expliquer ce recul de la natalité ?

Selon l'Insee, le taux de fécondité – 1,56 enfant par femme en 2025 – n'avait jamais été aussi bas en France depuis 1918. Le nombre de naissances est en baisse de presque 24% en quinze ans. Expliquer ce déclin démographique est difficile, préviennent les experts, tant les causes sont multifactorielles. Une récente étude de l'Institut national d'études démographiques (Ined) démontre néanmoins que les Français de moins de 30 ans désirent moins d'enfants qu'auparavant. Le nombre de bébés souhaités par les femmes de cette classe d'âge serait passé, en vingt ans, de 2,5 à 1,9 en moyenne. Cette chute des intentions de fécondité concerne, en outre, toutes les tranches d'âge, et ce, quelles que soient les catégories sociales, de genre et d'origine. Toujours selon l'Ined, ce moindre désir d'enfant serait, en partie, motivé par des incertitudes croissantes face à l'avenir (situation économique, changement climatique, évolution de la démographie, etc.). À noter enfin deux obstacles persistants : les difficultés d'accès aux modes de garde, mais aussi l'inégalité entre hommes et femmes concernant l'impact de la parentalité sur leur carrière professionnelle. **VB**

## Demain, c'est pas si loin

Nous sommes en 2050 et 28% des Français ont plus de 65 ans. Autrefois, ceux que l'on nommait alors les seniors étaient parfois mal intégrés dans les processus de prise de décision collectifs, notamment au niveau local. Mais ça, c'était avant ! Aujourd'hui, les communes ont mis en place des « conseils municipaux des aînés », calqués sur le modèle des conseils municipaux des jeunes. Un jeudi par mois, les conseillers tirés au sort sont conviés à échanger avec les élus sur les enjeux à venir et la mise en place de dispositifs adaptés.

# Un marché du travail en mutation

Le chômage de masse peut-il vraiment disparaître? Certes, un pic de population active pourrait être atteint au milieu des années 2030, mais il est tout aussi probable qu'une longue diminution du nombre d'actifs s'amorce ensuite jusqu'à 2070. Dans un rapport du Haut-Commissariat à la stratégie et au plan publié en octobre 2025, et intitulé *Décrochage démographique: cinq révolutions du marché du travail*, il est rappelé que l'augmentation du nombre de travailleurs depuis les années 1960 a contribué à l'installation du chômage de masse. Le document indique aussi que la diminution du nombre d'actifs devrait débuter entre 2033 et 2035. Si certains secteurs sont déjà en tension, notamment dans les métiers les plus pénibles, et ont du mal à recruter, la situation pourrait s'aggraver avec, néanmoins, une conséquence positive: une baisse du chômage. Parce qu'on craint que le nombre de jeunes actifs ne soit pas suffisant pour remplacer les professionnels partis à la retraite, l'allongement de la durée de la vie professionnelle est régulièrement présenté comme inéluctable. La nouvelle réforme des retraites est actuellement suspendue, mais l'Insee a travaillé sur des projections en tenant compte des réformes de 2010 et 2014, qui auraient pour effet d'augmenter le taux d'activité des personnes

**Selon les projections de l'Insee<sup>1</sup>, malgré une hausse continue de la population active depuis 1975 et l'augmentation du taux d'activité des personnes âgées de 55 ans et plus depuis les années 2000, le nombre d'actifs en France est amené à diminuer à moyen terme. Le marché du travail doit préparer cette transition.**

Par Hélène Brunet-Rivaillon  
Illustration Maria do Rosário Frade

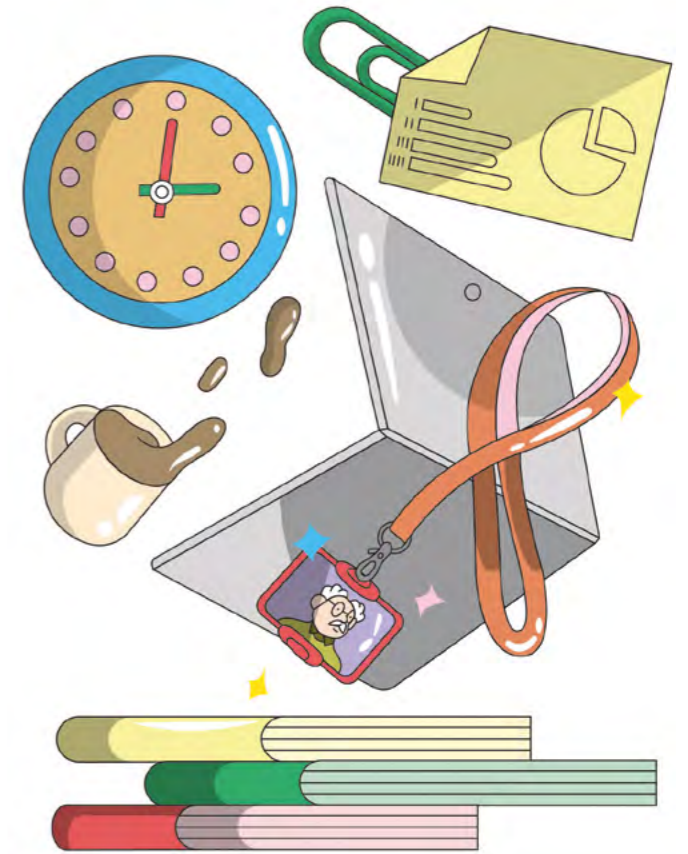
de 65 à 69 ans. Actuellement situé autour de 9% (8% pour les femmes, 10% pour les hommes), il pourrait atteindre 16% en 2050. Or, le vieillissement peut s'accompagner de pathologies, d'une plus grande fatigue, voire de déficits (visuel, cognitif, auditif...) et handicaps. Comment, alors, poursuivre une carrière dans des conditions inchangées lorsque l'âge transforme?

## Lutter contre l'âgisme

Pour que les individus soient en mesure de travailler plus longtemps, les entreprises doivent adapter leur organisation et leur environnement de travail à leurs capacités. Si certains postes peuvent s'effectuer en télétravail à temps partiel ou complet – ce qui permet d'éviter l'épuisement dû au temps passé dans les transports –, d'autres nécessitent une redistribution des tâches les plus pénibles au sein des équipes. « *Aujourd'hui, 15% des personnes qui font valoir leur droit à la retraite sont en situation d'invalidité, affirme Laurent Toulemon, démographe à l'Ined<sup>2</sup>. Et c'est en grande partie dû au fait qu'il n'y a pas d'aménagement des postes de travail pour que des personnes qui souffrent de handicap puissent continuer à travailler dans de bonnes conditions. La société doit faire un effort pour donner la possibilité aux gens de continuer à travailler. La question de la santé des travailleurs âgés est un défi très important pour le marché du travail.* » Des diagnostics ergonomiques s'avèrent, dès lors, utiles. Les entreprises peuvent recourir à la Méthode d'analyse de la charge physique de travail (MACPT), qui aide à analyser et repérer les risques liés à la charge physique et permet d'orienter vers des

## Des jeunes de plus en plus coachs

La montée en puissance de l'IA n'est qu'une énième étape d'une révolution numérique toujours plus rapide et qui affecte aussi bien nos vies privées que professionnelles. En cela, le partage des compétences entre les générations joue un rôle de plus en plus prépondérant. Le monde du travail l'a bien compris, comme l'atteste la pratique grandissante du mentorat inversé dans les entreprises. Dit autrement, de plus en plus de jeunes apprennent aux moins jeunes. Un apprentissage qui concerne, le plus souvent, le domaine du numérique, mais pas exclusivement. Savoir et expérience ne seraient donc plus le privilège des anciens et manifestement, c'est tant mieux. Car, selon les spécialistes en ressources humaines, ce qui pourrait diviser, au contraire, fédère. Ce basculement du lien de transmission a cela de bon qu'il favorise le vivre ensemble en améliorant d'un côté la capacité des seniors à s'adapter aux nouvelles technologies, et de l'autre la visibilité et la reconnaissance des « juniors ». Une dynamique positive qui n'est pas près de s'estomper. **VB**



pistes de prévention. Dans certains cas, la meilleure solution est d'accompagner les salariés vers une reconversion ou une transition professionnelle en fin de carrière. Et cela peut passer par un bilan de compétences. Ainsi, des employés manutentionnaires, d'aide à domicile ou du secteur du bâtiment – entre autres – pourraient être conduits vers des postes administratifs.

« *De nombreuses études démontrent que le nombre d'heures de formation proposé diminue après 50 ans, regrette le professeur en sociologie Jean-Philippe Viriot Durandal. Il est donc compliqué de maintenir des niveaux de compétences identiques si des discriminations par l'âge sont pratiquées en amont, c'est-à-dire avant l'âge où l'on veut maintenir l'employabilité, aux alentours de 50-55 ans.* » Il semble donc nécessaire de prolonger la formation continue et de promouvoir les processus de validation des acquis pour les travailleurs les plus âgés. Des systèmes de tutorat ou de mentorat inversé permettent, par ailleurs, de partager les compétences entre générations. En parallèle, les acteurs du marché de l'emploi doivent se mobiliser pour lutter contre l'âgisme, une discrimination à l'embauche trop fréquente. Et pour cela, souligner l'importance de la diversité générationnelle au sein des équipes et développer une culture de l'inclusion. Certaines sociétés n'ont-elles pas déjà recours à des méthodes de recrutement basées sur des tests en situation professionnelle, sans demander ni l'âge ni le CV des candidats? ●

# 50 000

actifs en moins chaque année à partir de 2040<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Insee Emploi, chômage, revenus du travail, Édition 2022

## Demain, c'est pas si loin

Nous sommes en 2040 et les entreprises qui recrutent s'arrachent les candidatures de seniors. Dynamiques, performants et cultivés, ils sont des éléments précieux pour fédérer les équipes. Les plus jeunes les apprécient aussi pour leur côté zen, qui les rend plus efficaces. Il faut dire qu'après 65 ans, tous passent à la semaine de trois jours, en alternance avec des journées « sport, bien-être et temps pour soi ».

<sup>1</sup> Institut national de la statistique et des études économiques

<sup>2</sup> Institut national d'études démographiques

# Le nouvel élan du monde paysan

• SAMUEL ET LORÉNA LORS DE LA TRAITE DU MATIN

C'est une disparition annoncée de longue date, en témoigne le célèbre ouvrage du sociologue Henri Mendras publié en 1967 et intitulé *La Fin des paysans*. Or, soixante ans plus tard, la prophétie n'a jamais semblé aussi proche de se réaliser. À moins que... Sur le terrain, une nouvelle génération, accompagnée par le mouvement Terre de Liens, entend prendre aujourd'hui la relève en inventant d'autres modèles, plus collectifs, plus paritaires et plus écologiques. Chronique d'une histoire qui n'est peut-être pas terminée.

Par Barnabé Binctin • Photos Théophile Trossat

# A

chacun son festin. Ondine, Swad et Utopiale sont gâtées, à deux jours du réveillon de Noël : au menu ce matin, ces graines de courge dont elles raffolent, sur un lit de poudre à l'étrange odeur de banane fermentée. « C'est du maïs inerté, un complément alimentaire riche en énergie, qui a un PH équivalent à celui de la panse de la vache. Cela

leur permet de l'assimiler plus facilement, et de produire ainsi plus de lait », explique Loréna, qui veille au grain avec sa brouette verte. Et s'excuse aussitôt auprès de Noisette : « Eh ben alors, tu n'en as pas eu toi, ma grande ! » Elle a pourtant bien mérité sa part : deux jours plus tôt, elle a donné naissance à Aligot, soit le sixième vêlage en quelques jours à peine pour la ferme de Riglanne. Ici, dans ce joli coin de bocage au nord-ouest de Nantes, la période des fêtes n'est certainement pas synonyme de trêve. Après la traite matinale et le petit déj', il est désormais l'heure pour ce troupeau d'une trentaine de vaches de quitter la stabulation<sup>1</sup> pour aller pâturer sur la « parcelle parking », un petit champ à proximité. Mais malgré ce soleil réconfortant, rien n'y fait : retour au bercail aussitôt pour Aligot, qui n'ose guère s'aventurer loin de son nid de paille. « Il y a des veaux plus dégourdis que d'autres, confie Valentine, pas plus inquiète que ça pour la suite. Il s'est levé assez vite, ça va aller ! » À même pas 30 ans, les deux fermières ont déjà le geste sûr et la démarche sereine des gens du métier.



• LORÉNA (À GAUCHE) ET VALENTINE, DANS L'UNE DES PRAIRIES DE L'EXPLOITATION

Peut-être parce que cette installation en collectif avec quatre autres amis, effective depuis quelques mois seulement, elles la mûrissent de longue date. Tout le système de production a été pensé dans le moindre détail : la construction d'un fournil pour développer une activité de boulangerie, l'arrivée prochaine d'un troupeau de chèvres pour alimenter l'atelier fromagerie et renforcer la vente directe, etc. Pourtant, rien ne les prédisposait vraiment à mettre les pieds dans le foin, à l'origine : Valentine et Loréna sont ce qu'on appelle dans le jargon des « Nima », des non issus du milieu agricole – autrement dit, des nouveaux actifs qui n'héritent d'aucune filiation avec le monde agricole. Un désir nourri, chez elles, par des convictions écologiques fortes et par l'envie d'un « métier concret, au contact du vivant », explique Valentine, qui s'est découvert cette vocation lors de ses études à Sciences Po Rennes. *Nourrir la population de notre territoire, entretenir des écosystèmes, faire vivre des paysages, tout ça construit du sens, aujourd'hui*. Alors, quand elles ont eu vent de l'annonce de cette ferme laitière à reprendre, elles n'ont pas tergiversé. Deux ans et demi plus tard, elles se souviennent encore de leur première visite, à l'été 2023 : « Un gros coup de cœur, pour les lieux, pour la ferme et... pour Christian et Anne, aussi ! »

### Réempaysanner la société

Pour les anciens propriétaires également, le courant est tout de suite bien passé avec ce groupe qu'ils surnomment affectueusement « [leurs] jeunes », charmés par « leur super pêche » et leur « vraie cohésion d'équipe ». « On sent une grande bienveillance entre eux tous », racontent les nouveaux retraités, autour d'un kéfir<sup>2</sup> maison dans leur salon. Ce fut aussi un soulagement : après vingt-cinq ans de vie de couple très largement consacrée à cette ferme – qu'ils ont notamment convertie en bio et agrémentée d'un séchoir à foin ainsi que de travaux en tous genres –, hors de question de voir le fruit de leur labeur transmis à n'importe qui. « On a rencontré de potentiels repreneurs qui étaient intéressés, mais ça n'a jamais vraiment accroché. On ne voulait pas alimenter la fuite en avant de l'agriculture intensive, toujours plus gourmande en terres, mais toujours plus avare en main-d'œuvre, plaide Christian, devenu lui-même agriculteur sur le tas, après la lecture de Pierre Rabhi<sup>3</sup>. *Demain, il faut qu'on soit un million de paysans en France !* » Cela tombe bien, puisqu'en remplaçant ainsi un couple par ces six jeunes motivés, la ferme de



• UN RANGE-COURRIER DANS LA SALLE DE PAUSE

Riglanne a déjà contribué à « tripler l'emploi agricole, se félicite Tanguy Martin, chargé de plaider pour Terre de Liens, la foncière citoyenne à l'origine de la mise en relation directe entre les cédants et les repreneurs. Et cette transmission est d'autant plus remarquable que les candidats à l'élevage ne courent pas les rues. D'ordinaire, c'est un métier peu rémunérateur, avec beaucoup de contraintes, etc. » Mais les crises à répétition, du prix du lait à la dermatose nodulaire contagieuse en passant par le Mercosur, n'entament pas la détermination de la jeune bande. Pas plus que les commentaires parfois désopilants devant ces tracteurs désormais conduits par trois jeunes femmes. Tanguy Martin préfère en retenir toute la force du symbole : « Cette ferme aurait tout aussi bien pu partir à l'agrandissement et être transformée en grandes cultures céréalières. Au lieu de quoi, elle participe plutôt à réempaysanner la société ! »

*On ne voulait pas alimenter la fuite en avant de l'agriculture intensive, toujours plus gourmande en terres, mais toujours plus avare en main-d'œuvre. Demain, il faut qu'on soit un million de paysans en France !*

**Christian, agriculteur retraité**

retraite d'un agriculteur sur quatre, d'ici 2030. La mécanique de ce grand dépeuplement est désormais bien documentée : absorbées par des exploitations voisines plus conséquentes, souvent spécialisées dans l'élevage intensif ou la monoculture, ces fermes laissent ainsi la place à une agriculture toujours plus concentrée, toujours plus industrielle et toujours plus financiarisée – puisqu'il faut bien s'endetter pour

« Réempaysanner la société », tout sauf un vain slogan tant le constat est alarmant. Jugez plutôt : entre 1988 et 2020, 90 % des départements français ont perdu plus de la moitié de leurs fermes, révèlent ainsi les données d'Agreste, le service statistique du ministère de l'Agriculture<sup>4</sup>. Rien que sur les trois dernières années de cette même période, ce sont près de 40 000 petites exploitations qui ont ainsi disparu. Et l'hécatombe risque encore de s'accélérer avec le départ à la

*Le problème de l'agriculture, c'est qu'elle s'est construite sur cette culture de la propriété, qui est souvent un moyen de compenser des pensions de retraite très faibles. C'est aussi cela qui fait exploser les prix et rend d'autant plus dur l'accès au foncier.*

Perrine, agricultrice en fermage



• À L'ENTRÉE DE LA FERME DE RIGLANNE

pouvoir ainsi s'agrandir. À ce rythme-là, un tiers des surfaces agricoles en France sera bientôt occupé par des exploitations de plus de 200 hectares, quand la superficie moyenne d'une ferme en France en 2020 n'était que de 69 ha. Une valeur qui a déjà triplé en une trentaine d'années : en 1988, cette superficie moyenne était alors de... 24 ha. Vertiges.

### En finir avec la culture de la propriété

Alors, pour enrayer la logique de cette grande désertification dans les champs, le mouvement Terre de Liens se bat depuis plus de vingt ans pour tenter de favoriser l'installation de nouveaux agriculteurs. Comment ? En collectant de l'épargne citoyenne afin de racheter ces terres agricoles mises sur le marché, et auxquelles ne peut prétendre cette nouvelle génération désireuse de renouer avec le travail du sol. Comme à la ferme de Riglanne ; ou comme à la ferme des Places, dans la Drôme, où une centaine d'hectares et cinq bâtiments agricoles se sont ainsi retrouvés à



• LES DÉJEUNERS EN COMMUN SE TIENNENT DANS LA SALLE DE PAUSE

vendre, lorsque François, sans enfants ni repreneurs identifiés, a dû finir par accepter de ranger ses bottes pour de bon. C'était l'heure de la retraite. Coût de l'opération ? 900 000 euros. « Jamais on n'aurait pu investir une telle somme, aucune banque n'accepte de nous suivre dans un tel projet », confie Perrine, 36 ans, l'une des quatre associés désormais installés en fermage. Et qui assume parfaitement de ne pas être propriétaire des lieux : « Nous n'avons aucune obsession pour ça, on paye un loyer à Terre de Liens et on se sent parfaitement chez nous ! Le problème de l'agriculture, c'est qu'elle s'est construite sur cette culture de la propriété, qui est souvent un moyen de compenser des pensions de retraite très faibles (autour de 1 000 euros par mois pour une carrière complète, ndr). C'est aussi cela qui fait exploser les prix et rend d'autant plus dur l'accès au foncier. Mais la fonction d'un agriculteur, ce n'est pas de capitaliser sur son outil de travail... »

Une stratégie qui se veut gagnant-gagnant, y compris pour les cédants, chez qui l'acte de transmission charrie toujours des affects très particuliers. Parmi les pionniers de l'agriculture biologique après avoir converti ses terres il y a près de quarante ans, François, lui non plus, ne pouvait ainsi se résoudre à voir partir cette ferme familiale, héritage de plusieurs générations de paysans avant lui, dans les mains de voisins peu scrupuleux. Et c'est donc avec une certaine gratitude qu'il observe désormais, depuis plus de deux ans, ses successeurs se confronter au souffle d'un mistral parfois retors dans cette vaste plaine sise au pied des contreforts du Vercors. Ceux-ci veillent ainsi à préserver ce patrimoine et l'esprit d'une agriculture « respectueuse de la biodiversité », tel que le garantit le cahier des charges environnemental imposé par Terre de Liens. Comme à Riglanne, les nouveaux venus ont ainsi fait le choix de la diversification des activités sur



• CHRISTIAN ET ANNE DANS LE JARDIN DE LEUR MAISON, À RIGLANNE

cette ferme qui ne faisait plus que de la grande culture céréalière : quand Perrine, la pépiniériste, s'occupe des plants de légumes, Bénédicte, la maraîchère, se charge de les cultiver, pendant que Charles, l'arboriculteur, fait pousser pommes, pêches, abricots et cerises, et que Guilherme, le paysan-meunier, transforme ses céréales en pain. Et comme à Riglanne, ces trentenaires en reconversion professionnelle ont fait le choix de l'agriculture par « quête de sens » et non par atavisme, fatigués par « l'absurdité d'une vie de bureau », dixit Perrine, qui ne regrette pas le moins du monde cette première carrière dans le monde de la logistique des gros transporteurs.

### Partager la charge pour cultiver la flamme

Un sacré pied de nez aux discours souvent fatalistes quant à l'avenir de l'agriculture : « D'une part, cette nouvelle génération témoigne d'un élan vers le monde

paysan, et d'autre part, elle démontre que de nouveaux modèles sont possibles, en redéfinissant complètement l'outil de production grâce à la restructuration des activités, et en repensant de nouvelles organisations du travail », fait ainsi remarquer Tanguy Martin, qui observe l'élan prendre progressivement corps (de ferme) – la foncière Terre de Liens comptant aujourd'hui plus de 400 fermes sur l'ensemble du territoire. Car la démarche collective permet effectivement de parer à un autre grand frein à l'attractivité du métier, et l'un de ses principaux facteurs de pénibilité : le rythme de travail. Bien qu'il n'en tire aucune aigreur aujourd'hui, Christian le confirme sans détour : seuls sur leur ferme de Riglanne, Anne et lui n'ont « jamais fait les 35 heures », eux qui carbureraient plutôt au 7/7 pour une semaine de vacances par an, selon leurs propres dires. Alors forcément, ils regardent avec une certaine circonspection « leurs jeunes » qui organisent méthodiquement leur temps de travail, en se répartissant les astreintes de week-end et en se ménageant de vraies plages de repos. À l'approche des fêtes, c'est Nolwenn qui a pris une semaine de congé pour retrouver les siens. « Ce sont des métiers passions, mais c'est important de ne pas tout sacrifier

pour cela, justifie Valentine, devant la potée du midi préparée par Samuel, le futur boulanger. Prendre soin du vivant, c'est aussi prendre soin de nous-mêmes. Être à plusieurs, ça permet de partager les charges pour mieux tenir dans la durée. » C'est tout le bien que leur souhaite Christian, ragaillard par cette nouvelle génération prête à reprendre le flambeau pour mieux entretenir la flamme. En témoigne cette vieille pancarte qu'il avait lui-même confectionnée, quinze ans auparavant, et que ses successeurs ont conservée, à l'entrée de la ferme, telle une profession de foi : « Pas de pays sans paysans (bio). » ●

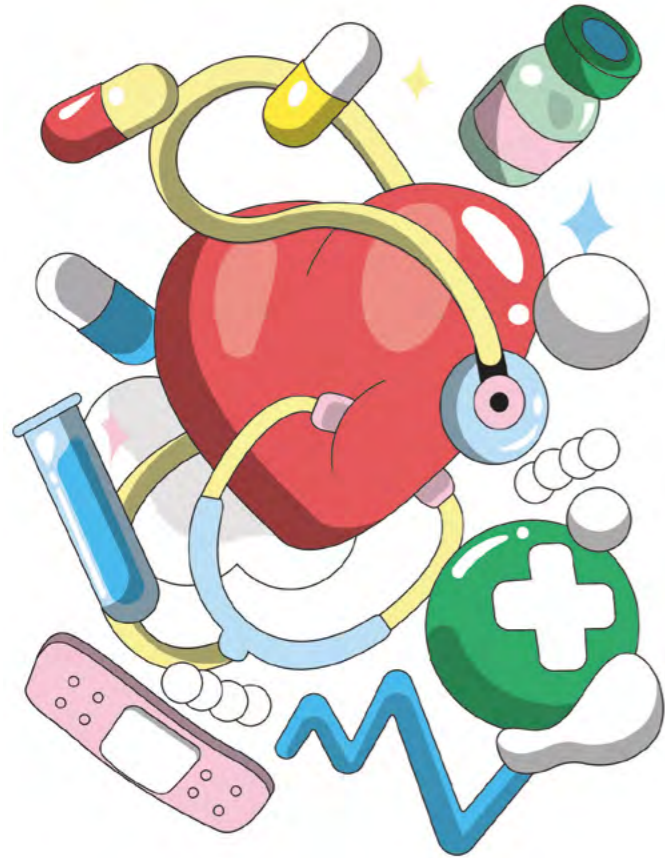
<sup>1</sup> Séjour et entretien du bétail en étable ou en local clos, temporairement ou d'une façon permanente

<sup>2</sup> Boisson fermentée gazeuse, acide et légèrement alcoolisée

<sup>3</sup> Écrivain et militant de la cause écologiste, décédé en 2021

<sup>4</sup> En 2023, on comptait 349 600 exploitations agricoles en France métropolitaine selon les chiffres de l'Agreste. Pour le nombre d'agricultrices et agriculteurs, il serait estimé en France à 706 600 (données Eurostat, 2022)





# Un défi à relever par les soignants

**Le vieillissement entraîne généralement l'apparition ou l'aggravation de pathologies physiologiques ou psychologiques impliquant une prise en charge. L'accès aux soins est donc indispensable autant que la proximité d'une pharmacie. Quelles sont aujourd'hui les initiatives visant à garantir des effectifs médicaux suffisants et un meilleur maillage territorial ?**

Par Hélène Brunet-Rivailon - Illustration Maria do Rosário Frade

À quoi sert de prendre sa retraite si elle n'est pas synonyme d'un ralentissement bien mérité après des années consacrées à la vie professionnelle et familiale ? Voyages, culture et loisirs, engagement dans des associations, bon temps avec ses petits-enfants, etc. Les activités des seniors ont belle allure. Mais encore faut-il être en bonne santé, car avancer en âge peut entraîner l'apparition ou l'accroissement de déficits sensoriels (vue comme audition), de troubles musculo-squelettiques à même de

réduire la mobilité, de maladies cardiovasculaires, de maladies neurodégénératives telle Alzheimer, ou de troubles neurocognitifs type maladie de Parkinson. Et cerise sur le gâteau, vieillir accentue, en outre, le risque de cumuler des pathologies. Bon, cessons là ce noir tableau... Cela reste hypothétique. Pour autant, « le grand âge rend plus vulnérable », souligne Marion Arnaud, docteure en sociologie, chercheuse postdoctorante à l'Université de Lorraine. « Il y a eu un tournant en 2020, avec le Covid-19, poursuit-elle. Nous avons pris conscience que les personnes âgées avaient été victimes de discriminations. » L'isolement induit par le confinement a, en effet, engendré des situations de très grande solitude et de défaut de soins. Et c'est, hélas, le cas depuis quelques années, pour les personnes âgées vivant en zone rurale. Elles

subissent de plein fouet l'accroissement des déserts médicaux. « Pour faire face au défi de l'avancée en âge, de nouvelles institutions émergent, explique Marion Arnaud. C'est le cas des gérontopôles déployés pour coordonner tous les acteurs engagés à l'échelle régionale sur les problématiques d'accompagnement du vieillissement et de formation des personnels du secteur médical ou médico-social. » Et de préciser : « Pour cela, elles financent notamment des projets innovants, ou encore coordonnent des associations engagées auprès des aidants comme les ADMR<sup>1</sup> ou dans la lutte contre l'isolement ou la maltraitance des personnes âgées tels les Petits Frères des Pauvres ou Monalisa. » Ces structures sont nées en 2007 dans le but de fédérer les acteurs locaux et régionaux autour de la recherche clinique et de l'innovation en gérontologie, et d'apporter des réponses aux enjeux de santé publique liés à la transition démographique. Le premier gérontopôle de France officiellement reconnu a vu ainsi le jour au sein du CHU de Toulouse. En 2017, il a même été nommé « centre collaborateur de l'OMS<sup>2</sup> pour la fragilité, la recherche clinique et la formation en gériatrie, en vue de soutenir la stratégie mondiale de l'OMS "Vieillir en bonne santé" ». Réparties sur le territoire français, ces structures sont aujourd'hui au nombre de douze<sup>3</sup>.

## L'épineuse question du manque de soignants

Demeure la question épineuse du manque de soignants. Régulièrement abordée, cette dernière risque de se poser de plus en plus. Les facteurs expliquant cette pénurie sont nombreux : budgets insuffisants, difficultés de recrutement, vieillissement des équipes, etc. « La France va devoir prendre un tournant dans le domaine des métiers peu attractifs que sont les soins à la personne et la prise en charge », estime le professeur en sociologie Jean-Philippe Viriot Durandal. Si certains professionnels ont vu leurs salaires revalorisés dans le cadre du Ségur de la santé<sup>4</sup> en 2020, la rémunération d'une partie des soignants est encore trop basse pour attirer en masse.

Une meilleure prise en compte de la pénibilité de ces carrières et de la santé mentale de ces professionnels semble tout aussi nécessaire. C'est en ce sens que la première Maison des soignants a été ouverte, en 2021, à Paris. Ainsi que le Programme M, inspiré d'un dispositif québécois, qui s'adresse aux professionnels de santé – médecins, étudiants et internes, pharmaciens, sages-femmes, infirmiers, kinésithérapeutes – confrontés à des situations susceptibles d'affecter leur fonctionnement professionnel. Pour Jean-Philippe Viriot Durandal, il est aussi urgent de « rendre ces métiers plus lisibles, plus compréhensibles » et ainsi, de susciter des vocations. Cela peut passer par des interventions dans les établissements scolaires pour présenter les métiers liés au grand âge. Parmi les autres solutions envisageables, se pose aussi la question de favoriser l'immigration dans ce secteur en tension, ainsi que celle concernant le développement de la robotisation pour les tâches les plus pénibles. ●

<sup>1</sup> Réseau d'aide à domicile en milieu rural

<sup>2</sup> Organisation mondiale de la santé

<sup>3</sup> Cf. page de l'UGF (Union des Gérontopôles de France) sur le site LinkedIn

<sup>4</sup> Concertation lancée en mai 2020 afin de repenser et renforcer le système de santé français

## Les jeunes aidants en croissance

Vieillesse de la population, manque de soignants, priorité aux soins ambulatoires et au maintien des malades à domicile, il est acquis que dans les prochaines années, les aidants vont être de plus en plus mis à contribution. Et qui dit aidants dit aussi jeunes aidants. Longtemps invisibles, leur prise en considération par les associations comme par les pouvoirs publics est très récente. On estime aujourd'hui leur nombre entre 700 000 à 1 million en France (source : L'aidance des jeunes de 16 à 25 ans, Macif Credoc, septembre 2023), chiffre sous-évalué selon les associations, beaucoup de jeunes n'ayant pas conscience de leur rôle d'aidant. Est ainsi considéré comme « jeune aidant » toute personne de moins de 25 ans apportant une aide significative et régulière à un proche souffrant d'une maladie, d'un handicap ou d'une addiction. Si peu de soutiens existent pour ces aidants, des associations comme JADE et La pause Brindille offrent des dispositifs d'écoute et de répit, et militent pour des aménagements scolaires spécifiques. Leur rôle devrait devenir déterminant à l'avenir. **GD**

**50%** de besoins en soins infirmiers

<sup>1</sup> Le nombre d'infirmières augmenterait fortement d'ici à 2050, mais moins que les besoins en soins de la population vieillissante, DREES, décembre 2024

## Demain, c'est pas si loin

Nous sommes en 2040 et la France a suivi les recommandations émises par l'OMS en 2022 pour pallier la pénurie de soignants dans l'Union Européenne. Des formations complémentaires en santé ont vu le jour. De jeunes médecins et soignants se sont installés dans des maisons de santé en zones rurales, attirés par des rémunérations revalorisées et un cadre de vie plus sain. Tous les métiers de la santé et du soin sont désormais soumis à un contrôle santé et bien-être hebdomadaire et à la semaine de travail de 4 jours, pour permettre un meilleur équilibre vie professionnelle/vie privée.

# Une révolution thérapeutique face au cancer

Séquençage génétique, immunothérapie, intelligence artificielle... Ces dernières années, les progrès en matière de recherche contre le cancer ont été fulgurants. De quoi entrevoir un avenir plein d'espoir alors que la maladie reste la première cause de mortalité en France et que le nombre de cas augmente chaque année.

Par Gérome Darmendrail - Illustration Maria do Rosário Frade

« Avec 1 200 diagnostics de cancer par jour en France et plus de 400 décès quotidiens, il reste encore du travail », tempère le professeur Steven Le Gouill. Néanmoins, le directeur de l'Ensemble hospitalier de l'Institut Curie n'a jamais été aussi optimiste qu'en ce moment. « Il y a eu beaucoup d'avancées majeures ces vingt dernières années. Les motifs d'espoir sont réels. » Espoir d'entrer dans un monde sans cancer incurable? « J'en suis profondément convaincu. Le XX<sup>e</sup> siècle a été le siècle de la lutte contre les maladies infectieuses et de la découverte des antibiotiques, le XXI<sup>e</sup> sera celui où l'on sera capable de proposer un traitement à tous les cancers et de pouvoir soigner tous les patients. Est-ce

que ce sera dans vingt, trente, quarante ans? C'est plus dur à dire, mais je le pense très sincèrement. Ces vingt dernières années, on a énormément progressé. Je ne traite plus les gens aujourd'hui comme je les traitais il y a dix ans. Et plus ça va, plus le mouvement s'accélère. »

## Sept patients sur dix guéris

Du diagnostic au traitement, des progrès ont été constatés dans à peu près tous les domaines de l'oncologie médicale. Certains ont fait figure de révolution, comme le développement des technologies



de séquençage génétique, qui permettent l'étude des caractéristiques génétiques d'une tumeur. « En matière de diagnostic, on peut vraiment aller dans l'intimité de la cellule tumorale, l'analyser », décrypte le professeur Le Gouill. Une meilleure compréhension qui permet des traitements plus adaptés à la maladie des patients. En matière de soins, les immunothérapies, introduites il y a une vingtaine d'années, et qui ont valu à James P. Allison et Tasuku Honjo le prix Nobel de médecine en 2018, ont également bouleversé la cancérologie. Alors que les traitements conventionnels (chimiothérapie, radiothérapie, chirurgie...) agissent directement sur les tumeurs, l'immunothérapie mobilise le système immunitaire du patient afin que celui-ci élimine les cellules cancéreuses. Pour ce faire, plusieurs approches existent. Déverrouiller le système immunitaire avec les inhibiteurs de points de contrôle, le stimuler avec des anticorps bispécifiques<sup>1</sup>, lui apprendre à reconnaître la tumeur et à l'attaquer grâce à des vaccins thérapeutiques à ARN messager (encore au stade des essais cliniques), ou injecter au patient des cellules génétiquement modifiées, les CAR-T, utilisées aujourd'hui pour les cancers du sang. Avec des résultats prometteurs, et des effets secondaires plus limités et faciles à supporter que ceux associés aux chimiothérapies. Les bénéfices de l'immunothérapie se prolongeraient également dans le temps, même si l'on manque encore de recul. « Une vraie révolution, permise grâce à une compréhension fine de la cellule cancéreuse et de son environnement », explique Iris Pauporté, directrice de recherche de la Ligue contre le cancer, qui précise toutefois que « la chimiothérapie reste un traitement très valable. » « On combine souvent immunothérapie avec chimiothérapie, complète le professeur Le Gouill. L'immunothérapie a amélioré en premier lieu les traitements par chimiothérapie. » D'après l'Institut national du cancer, le nombre de cas de cancers aurait augmenté de 39 % sur les vingt dernières années – principalement dû au vieillissement de la population; un cancer sur deux est détecté chez une personne de plus de 70 ans –,

en revanche, ils se soignent mieux. « Aujourd'hui, on arrive à guérir sept patients sur dix, tous cancers confondus, indique Iris Pauporté. Mais il y a de gros contrastes selon les cancers. » Le taux de survie à cinq ans pour le cancer de la prostate est ainsi de 93 %, quand celui du pancréas n'est que de 11 %<sup>2</sup>. « Les cancers qui se soignent le moins bien sont ceux qu'on n'arrive pas à détecter tôt parce qu'ils sont sur des organes enfouis, comme le pancréas ou le foie. De manière générale, plus un cancer sera détecté tôt, plus on réussira à le guérir », résume la directrice de la Recherche de la Ligue contre le cancer.

### Une intelligence artificielle décisive ?

À l'efficacité des traitements doit donc s'ajouter celle du dépistage. Un domaine dans lequel « la marge de progression est encore grande », indique le professeur Le Gouill, et dans lequel l'intelligence artificielle pourrait être décisive dans les années à venir. « L'intelligence artificielle peut aider à détecter la maladie chez un individu en analysant de multiples facteurs : le poids, l'activité physique, l'alimentation, l'exposome, c'est-à-dire tous les facteurs externes, comme la pollution ou le tabagisme. Mais comment faire pour avoir accès à toutes ces données à l'échelle de l'individu, cela pose d'autres questions. Et on n'a peut-être pas envie d'être évalué tous les jours et de voir écrit sur sa montre : "Aujourd'hui, vos chances d'avoir un cancer ont augmenté de 1 %." En revanche, pour les chercheurs et les médecins, c'est un outil majeur, permettant de travailler sur des données très larges. Par exemple, celles du Système national des données de santé de la Sécurité sociale. Il y a énormément de données qui n'ont pas été formatées pour faire de la recherche et qui sont anonymisées, mais qui permettent d'étudier la santé globale d'une population : le nombre de visites médicales, le nombre de médicaments qui ont été pris, etc. Cela permet aux chercheurs d'identifier des groupes de patients. » Autre bénéfice de l'IA : le traitement de l'information pour tout ce qui concerne l'imagerie médicale, « très utile pour le dépistage », remarque Iris Pauporté. Toutefois, comme le souligne cette dernière, « l'IA ne peut pas dépister un cancer si la personne ne se fait pas dépister. Le premier effort à faire est d'ordre individuel ». Et avant même de se faire dépister, chacun peut agir en réduisant ses facteurs de risques. « Quatre cancers sur dix sont dus à des facteurs évitables », assure la chercheuse. Ceux-ci sont connus : tabac, alcool, acides gras transformés, notamment. Elle rappelle également qu'on peut se prémunir de certains cancers en se faisant vacciner. Contre le papillomavirus, pour prévenir les cancers du col de l'utérus ou de la gorge; ou contre l'hépatite B, pour le cancer du foie. À la Ligue contre le cancer, on veut croire que la prévention fera baisser le nombre de cas de cancers dans l'avenir. Car le meilleur moyen de guérir d'un cancer, c'est encore de ne pas en avoir. ●

<sup>1</sup> Les anticorps bispécifiques sont dirigés spécifiquement contre deux cibles différentes, les cellules tumorales et les cellules immunitaires

<sup>2</sup> Ce taux de survie ne dépassait pas les 5% en 1990

## Accompagnement des malades « Les soins de support m'ont beaucoup aidée »

**La lutte contre le cancer a également progressé au niveau de l'accompagnement des patients, avec l'apparition, il y a une vingtaine d'années, des soins de support. Psycho-oncologie, activités physiques adaptées, socio-esthétique, chirurgie réparatrice ou accompagnement diététique, des aides qui font désormais partie intégrante du parcours de soins des patients, pendant et après la maladie. Diagnostiquée en 2019 d'un lymphome de Hodgkin, un cancer du système lymphatique qui touche principalement les jeunes adultes et qui lui a valu six mois de chimiothérapie, Abir a bénéficié de plusieurs soins de support. Un accompagnement décisif selon cette jeune femme aujourd'hui âgée de 32 ans, désormais déclarée en rémission complète.**

### Quand vous a-t-on proposé des soins de support ?

Abir: Dès le départ, j'ai été suivie à l'hôpital par un psychologue spécialisé, on m'a proposé pas mal d'ateliers d'activités physiques douces, type sophrologie, reiki, etc. J'ai aussi eu un suivi gynécologique pour me parler de toutes les possibilités de préservation ovocytaire post-traitement. C'est important pour une femme. J'ai pu congeler mes ovocytes en étant accompagnée par les équipes de l'hôpital. Et ayant été opérée, ce qui m'avait laissé des cicatrices assez visibles, on m'a proposé de la chirurgie réparatrice.

### Quels ont été les bénéfices ?

Nombreux. Le suivi psychologique a été très significatif. Il m'a permis de donner de la légitimité à ce que je ressentais, de me déculpabiliser aussi. Personnellement, je n'avais jamais envisagé avoir recours à une psychothérapie avant de tomber malade. Cela m'a beaucoup aidée. L'activité physique a été très bénéfique également, parce que c'est le genre de maladie qui nous déconnecte un peu de nous-même. Cela m'a permis de me réapproprier mon corps et de mieux vivre la chimio.

Une fois ma rémission déclarée, j'ai commencé à faire du sport plus régulièrement et je me suis mise à la course à pied. L'an dernier, au moment de ma guérison complète, j'ai même couru un semi-marathon avec un dossard solidaire pour collecter des fonds pour l'institut Gustave-Roussy. Je voulais marquer le coup. Je n'étais vraiment pas sportive avant. Je dirais même que c'est mon cancer qui m'a fait prendre conscience de l'importance d'une activité physique régulière. C'est aussi préventif: le sport permet aux cellules d'être beaucoup plus fortes et de renforcer le système immunitaire face à de potentiels cancers.

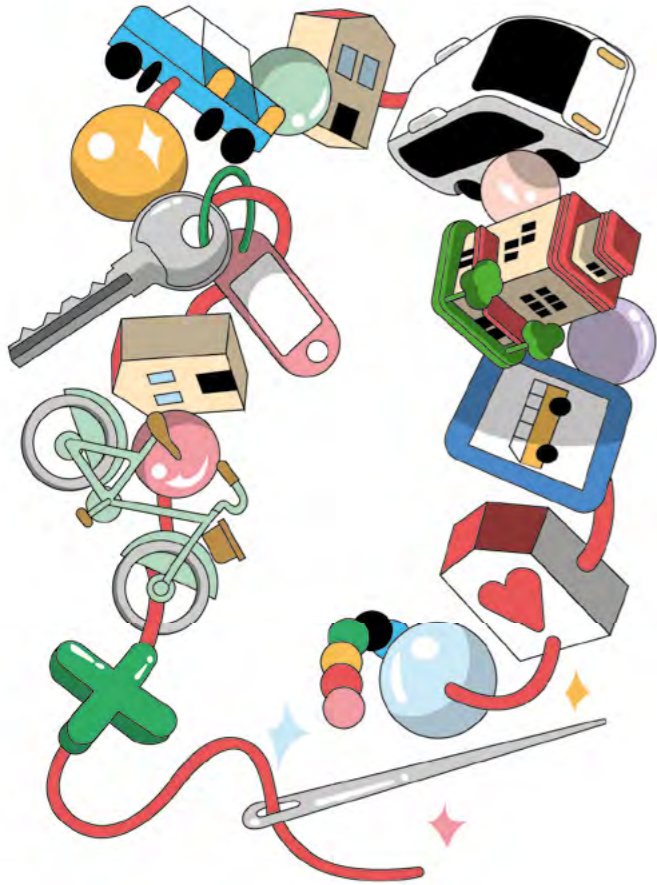
### Selon vous, y aurait-il des choses à améliorer dans l'accompagnement des patients ?

Je pense que c'est assez commun à tout le milieu hospitalier en France, qui souffre du manque de personnel, mais c'est vrai que l'accompagnement par le corps médical, surtout les médecins, peut être assez dur. Ils ont parfois une certaine froideur quand ils annoncent des choses. On sent qu'ils manquent de temps et qu'ils ont développé un certain détachement, voire une lassitude, par rapport au diagnostic qu'ils annoncent. Face à eux, on a parfois l'impression d'être un numéro, dans un moment de vie où on est complètement perdu. Quand on entend le diagnostic, c'est un coup de massue! Heureusement, il y a les infirmiers et les aides-soignants qui passent beaucoup plus de temps avec nous. Ce que j'aurais aimé à l'époque aussi, c'est rencontrer des personnes passées par la case maladie, qui s'en sont remises et qui vivent normalement, voire mieux. Ce qui est mon cas. Le mot cancer reste très stigmatisé.

### Vous sentez-vous mieux aujourd'hui qu'avant votre cancer ?

Complètement. En tout cas, je me connais mieux, je me sens beaucoup plus à l'aise dans mon corps. Et puis avoir un cancer jeune, c'est une expérience qui transforme, qui change le regard sur la vie. On réalise ce qui est vraiment important et ce qui ne l'est pas.





# Se loger mieux et bouger autrement

**En 2040, la France aura le profil démographique du Limousin d'aujourd'hui : plus âgée et plus dépendante des services de proximité. Quel impact sur nos manières d'habiter et de nous déplacer? Décryptage.**

Par Victoire Radenne - Illustration Maria do Rosário Frade

Grand Paris, 2040. Le rythme de la capitale a légèrement ralenti. Dans les rues, sur les trottoirs et dans les parcs, les jeunes cadres dynamiques au pas pressé ont été rejoints par davantage de promeneurs retraités, mains dans le dos. Dans la métropole du Grand Paris, un habitant sur cinq a plus de 65 ans. Les seniors sont désormais 1,3 million, soit 33 % de plus qu'en 2019. Ailleurs en France, les spécialistes dressent sensiblement le même tableau. Selon l'Insee<sup>1</sup>, la population vieillira de la même manière dans tous les territoires : dans 64 départements, plus de 30 % des habitants seront âgés de 65 ans ou plus. Ce bouleversement démographique n'est

pas sans conséquences sur de nombreux aspects de nos vies, à commencer par le logement. « *Le vieillissement de la population s'accompagne souvent d'une réduction globale de la taille des ménages. Et donc, accentue le phénomène de sous-occupation des logements* », précise Alexandre Coulondre, enseignant-chercheur à l'université Gustave-Eiffel, spécialiste des données et des marchés immobiliers. En France, on compte déjà 8 millions de logements sous-occupés (contre 1,5 million de logements suroccupés). Pour s'adapter au mieux aux variations démographiques à venir, il faut alors, selon le chercheur, penser l'offre de logement à partir du parc immobilier préexistant. « *Dans l'imaginaire collectif, une ville se porte bien si elle construit du neuf. Mais c'est une pensée héritée de la période d'après-guerre, où l'on avait un rapport extensif à la question urbaine, dont il est préférable de se détacher aujourd'hui* », pense Alexandre Coulondre. Une autre voie, encouragée par de nombreux spécialistes, consiste à mobiliser les mètres carrés

vacants (8 % du parc français, soit environ trois millions de logements), transformer des surfaces de bureaux en habitations adaptées aux seniors, et réguler la mise en location de courte durée des 3,7 millions de logements proposés sur des plateformes comme Airbnb. Une manière de s'adapter à la trajectoire démographique tout en respectant les objectifs bas-carbone dans lesquels la France est engagée. Au-delà des chiffres, le vieillissement va redessiner les manières d'habiter, qu'il s'agisse de l'adaptation des logements à la réduction d'autonomie – 85 % des Français déclarent vouloir vieillir à domicile, selon une étude Ifop<sup>2</sup> de 2019 – ou de l'apparition de nouvelles formes d'habitat (béguinage, logements intergénérationnels, logements partagés avec services, etc.).

## Pas moins de 3,5 déplacements par jour

Dans la France de 2040, le vieillissement de la population ne rime ni avec baisse des mobilités ni avec recul de la voiture. En scrutant les pratiques des seniors, trop souvent invisibles dans les politiques de mobilité, l'Atelier parisien d'urbanisme esquisse un portrait inattendu. Le senior d'aujourd'hui n'est pas immobile : il réalise en moyenne 3,5 déplacements par jour à Paris et en petite couronne, privilégie la marche (55 % des trajets) et les transports en commun (20 %)<sup>3</sup>. Mais dans les territoires ruraux ou périurbains, la dépendance à l'automobile reste forte. Les générations du baby-boom, attachées à ce mode de déplacement, continuent de le privilégier, qui plus est les femmes, plus nombreuses qu'hier à détenir le permis. Pour beaucoup, renoncer à conduire revient à perdre une grande partie de leur autonomie. « *La voiture compense ce que le corps ne permet plus : parcourir de courtes distances, éviter de porter des charges devenues trop lourdes, contourner les fragilités du quotidien* », explique Angèle Brachet, chercheuse associée au laboratoire Ville Mobilité Transport. Le vieillissement génère par ailleurs une mobilité indirecte, mais croissante : celle des travailleurs dans le secteur des services à domicile. Ces professionnels, souvent précaires et soumis à des cadences serrées, enchaînent les interventions à travers de vastes périmètres. « *Les déplacements induits par l'aide à domicile sont aujourd'hui presque exclusivement réalisés en voiture, car l'emploi du temps impose d'aller vite d'un patient à l'autre* », rappelle Angèle Brachet. À mesure que la fréquence des déplacements diminue avec l'âge, l'enjeu pour les communes et intercommunalités consiste alors à rapprocher les services du quotidien. Certaines institutions dessinent déjà des pistes. Dans l'Orne, à Tinchebray, petite commune de 3000 habitants, plusieurs solutions alternatives à la voiture individuelle ont été mises en place, comme par exemple des véhicules électriques en autopartage ouverts à la location à la demi-journée. La ville de Domfront-en-Poiraie, en Normandie, propose quant à elle des vélos à assistance électrique partagés, disponibles pour ses habitants. ●

<sup>1</sup> Institut national de la statistique et des études économiques

<sup>2</sup> Institut français d'opinion publique

<sup>3</sup> Chiffres tirés d'une étude menée par le cabinet de transition écologique Auxilia pour la fondation Laboratoire de la Mobilité inclusive

## Parlons chiffres

# 2,8 millions

de seniors seront dépendants en 2052.<sup>1</sup>

# 85%

En 2019, des Français déclaraient vouloir vieillir à domicile. Pour autant, peu de personnes ont effectué au moins un aménagement d'adaptation de leur logement – 7% des moins de 80 ans vivant à domicile et 21% des 80 ans et plus.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Un pic de 2,8 millions de seniors en perte d'autonomie serait atteint en 2052, *Localtis/Banques des territoires*, octobre 2025

<sup>2</sup> *Rapport Bien vivre et vieillir dans l'autonomie à domicile, Conseil de l'âge, Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge*, février 2024

## Demain, c'est pas si loin

En 2040, alors qu'un quart des Français a plus de 65 ans, les villes et villages se réinventent. Les logements s'adaptent à la réduction d'autonomie, les services se rapprochent des humains. Transports à la demande, micromobilités sécurisées, navettes électriques de quartier, etc. Grâce à ces nouveaux modes de fonctionnement, les seniors restent mobiles, actifs, ancrés dans leur territoire, et transforment la ville en modèle de proximité et de convivialité.



# Vieillir

# entre

Ils ont entre 68 et 97 ans et vivent en colocation pour la première fois de leur vie. Dans la Maison Mélina, à Feurs, près de Saint-Étienne, chacun est chez soi et la solitude n'est plus qu'un mauvais souvenir.

Par Victoire Radenne - Photos Léa Sotton



C'est l'odeur des tomates farcies à la provençale, sorties fumantes du four, qui a convaincu Nicole, 82 ans, de quitter sa chambre pour rejoindre le salon. C'est ici, dans cette grande pièce tapissée d'un papier peint au motif écossais d'époque, qu'elle retrouve ses sept colocataires chaque midi et chaque soir depuis six mois. Avant que la maison ne s'anime, l'octogénaire installe son fauteuil roulant dans l'embrasure de la fenêtre, à l'endroit exact où le soleil inonde son visage. Ses fins de matinée ressemblent à peu de chose près à celles de sa vie d'avant : observer les passants par la fenêtre et se délecter des ragots de la presse people. Ce jour-là, sa lecture de *Paris Match* a une saveur particulière, puisqu'elle le lit aux côtés de sa petite sœur, Jacqueline, venue lui rendre visite à l'improviste. « C'est agréable d'avoir l'impression de venir la voir chez elle, et pas dans un établissement fermé et médicalisé. Je m'inquiète moins pour elle depuis qu'elle est ici », confie Jacqueline.

La quiétude de Nicole est vite interrompue par l'arrivée en fanfare d'André, Joseph, Josy, Dominique et Manou, dont les sourires sont souvent unanimes quand sonne l'heure de se mettre à table. Les places, non attribuées, n'ont pas empêché les colocataires de configurer un plan de table et de s'y tenir.

# potes



partager ensemble tous les repas de la semaine. « *Et le soir, on dîne à 19h, comme à la maison. Pas à 18h15 comme dans certaines maisons de retraite* », précise Thierry Sabot, le gérant du lieu. Ainsi, les repas sont préparés sur place par les résidents avec l'aide de l'un des trois intendants se relayant de 8h30 à 20h30. « *Si on veut lutter contre la solitude des personnes âgées, ça passe en grande partie par préparer le repas ensemble, et manger ensemble* », poursuit-il. Pour la répartition des chambres, la politique du premier arrivé, premier servi, est à l'œuvre. « *Au début, ils réclament tous une chambre côté jardin, pour le calme. Quelques semaines après leur arrivée, c'est la rue qu'ils veulent pouvoir regarder, la maison est en plein centre-ville et ses fenêtres donnent sur la gare et la place du marché!* », s'amuse Thierry Sabot. Une vie affective et sexuelle est évidemment permise sur les lieux, mais ici, les secrets sont bien gardés. « *À partir du moment où ils payent un loyer, ils sont chez eux, ils font bien entendu ce qu'ils veulent!* », confirme Catherine, chargée de l'intendance du jour. Souvent ignorée dans les Ehpad, la question de la sexualité des seniors est un sujet pourtant sérieux : en France, un tiers des plus de 70 ans fait l'amour au moins deux fois par mois.

### Les babioles sentimentales

Si les locataires se disent satisfaits de cette expérience d'habitat collectif, ils sont toutefois unanimes : quitter son dernier lieu de vie est une étape éprouvante psychologiquement. Pour pallier la nostalgie, ils ont emporté quelques objets fétiches et placardé des photos de famille pour recréer un univers qui leur ressemble, dans leur chambre allant de 20 à 30 m<sup>2</sup>. « *Bizarrement, quand le choix s'impose, ce sont les babioles sentimentales qu'on apporte ici. On se rend compte que tout ce qui a de la valeur financière ne compte plus vraiment* », assure Dominique, 68 ans, en touillant son café. Accumulatrice compulsive de bibelots en tout genre, elle a d'abord débarqué à Feurs avec un camion rempli à ras bord. « *Elle pourrait être brocanteuse* », jure sa colocataire Josy. Atteinte d'une sclérose en plaques qui l'a fait perdre en autonomie plus rapidement que prévu, Dominique ne se défait pourtant jamais de trois choses : son grand sourire, ses dizaines de bracelets aux deux bras et ses multiples accessoires motif léopard. D'abord réticente à l'idée d'intégrer la colocation, en raison de son âge plus bas que les autres, l'atmosphère de camaraderie lui a vite fait revoir sa copie. « *Il y a des astuces pour se sentir chez soi, comme emporter ses draps et se créer des habitudes au centre-ville* », assure celle qui laisse sa place vide ce midi pour rejoindre des amies au restaurant. Depuis 2021, quatre Maison Méлина sont déjà ouvertes en Rhône-Alpes. Ce projet de colocation seniors s'inspire du modèle des béguinages, des communautés religieuses de femmes, les béguines, qui, au XIII<sup>e</sup> siècle, vivaient dans des maisons ou des appartements individuels et utilisaient le bâti commun du béguinage (boulangerie, lingerie, etc.). Le fondateur, Thierry Sabot, était auparavant responsable travaux des Maison Marguerite, des maisons partagées pour seniors créées il y a une dizaine d'années en Haute-Loire et qui ont aujourd'hui essaimé sur tout le territoire. À sa retraite, il a souhaité proposer des solutions

avec un modèle spécifique : accompagner les porteurs de projet de colocation seniors, qui peuvent être des collectivités locales comme des investisseurs privés, sans pour autant déboucher sur une concession ou une franchise. « *Il n'est pas question de créer un réseau, on veut rester indépendants et régionaux* », précise Thierry Sabot, qui a donné à son projet le prénom de sa mère défunte, Méлина. Les derniers instants qu'il partage avec elle se déroulent en pleine pandémie de Covid-19, alors qu'elle est placée en Ehpad. Le masque, les barrières sanitaires et la rupture abrupte de liens lui laissent un souvenir amer des derniers moments partagés.

### Un entre-deux impensé par la société

Avant de prendre ses quartiers à la Maison Méлина, André, 82 ans, a justement expérimenté le quotidien en Ehpad, qu'il décrit comme « *un bel établissement en pleine campagne au milieu de rien* » à quelques kilomètres de Feurs. Il s'y installe à la suite du décès de sa conjointe et d'un problème de baisse de vision qui le handicape au quotidien. Entouré de personnes ayant perdu quasiment toute leur autonomie, la vie en établissement mine rapidement son moral, malgré le cadre bucolique. Dans cet environnement ultramédicalisé, André ressent la peur de vieillir plus vite. Désormais, son entourage lui semble plus adapté et sa liberté retrouvée. « *Tous les jours sans exception, je pars faire un tour en ville, boire mon café et lire mon journal!* », raconte-t-il, enthousiaste. Ces colocs pour seniors ont cependant des limites, notamment leur inadaptation aux personnes âgées très dépendantes ou atteintes de pathologies lourdes. Elles séduisent néanmoins une frange de la population qui se trouve dans un entre-deux impensé par la société. « *Quelque temps après la retraite, il peut y avoir un trou de cinq à dix ans dans la raquette : une période durant laquelle on perd en autonomie sans pour autant devoir être médicalisé. Souvent, cette période s'accompagne de perte de motivation et d'appétit, et de solitude* », regrette Thierry Sabot. Côté tarifs, la plus chère des chambres coûte un peu moins de 2000 euros par mois, comprenant la location, les charges, les frais de nourriture et les prestations. C'est environ 20 à 30 % de moins que dans une maison de retraite classique. Au-delà des offres de colocations seniors privées, il existe des initiatives entre particuliers. L'un des groupes Facebook dédiés, *Colocation entre seniors*, compte 21 000 membres, qui s'organisent pour monter des projets de vie commune. Si à Feurs l'ambiance collective est au beau fixe, ce n'est pas



systématique pour chaque projet d'habitat collectif. « *Des accrochages, il y en a partout, on ne peut pas vraiment y échapper. Le plus souvent, cela reste des accrochages entre coloc, sur le bazar laissé par les uns, l'humeur des autres...* », assure Thierry Sabot.

### Une chanson d'amour à Venise

« *S'il faisait beau, je vous aurais invité à boire un kir sur ma terrasse!* », scande joyeusement Josyane, 91 ans, alors que le soleil décline déjà en cette fin d'après-midi d'hiver. Cette petite dame de 1 mètre 50 que tout le monde surnomme Josy, est de ces personnes qui donnent l'impression d'avoir de l'énergie à revendre. Les ongles vernis d'un rouge vif, le bout du nez décoré par de grandes lunettes avec monture rose, cette ancienne pédicure, fan de natation et grande voyageuse, nous ouvre les portes de sa chambre, où elle a su recréer l'univers qui est le sien : son secrétaire adoré, où se cachent toujours des chocolats Weiss de Saint-Étienne, des photos de toute sa famille au mur (elle est plusieurs fois arrière-grand-mère), mais surtout les photos de voyage partagées avec son mari, qu'elle regarde chaque jour, sans exception. « *Celle-là, c'est ma préférée* », assure-t-elle en désignant le cliché d'un baiser sur un pont à Venise, leur dernier séjour en amoureux. « *Vous allez trouver que c'est kitch, mais il m'a chanté une chanson d'amour juste après le clic de la photo* », sourit-elle les yeux humides, avant de rejoindre les autres, qui ont débarrassé un jeu de société. Il n'en manque plus qu'un : Joseph, et son éternelle casquette gavroche, qui profite des derniers rayons du soleil pour fumer un cigarillo sur le parvis de la maison. ●

# Oh, Lotus!

**Vous! a demandé à l'auteurice de romans de science-fiction Li-Cam de raconter sa vision du futur entre générations. Embarquement pour un avenir radieux.**

Illustration Maria do Rosário Frade

— Pièce à vivre, ordonne Rosie à son fauteuil roulant autonome.

Depuis son AVC, elle a perdu l'usage de sa jambe et de son bras gauches. À près de 80 ans, Rosie s'estime heureuse d'avoir pu déguster un appartement dans une JUSE\* - le Lotus - une habitation sociale où résident des personnes en perte d'autonomie et des étudiants. Depuis quatre ans, Josie vit avec Lumir, une étudiante en neurosciences de 23 ans. Toutes deux s'entendent à merveille. Et Lumir aime la poésie, ce qui ne gâche rien. Il arrive souvent à Rosie de déclamer quelques vers écrits quand elle était plus jeune. Lumir l'y encourage afin de stimuler ses fonctions cognitives.

Rosie traverse le petit hall éclairé par un puits de lumière sous lequel poussent, dans des bacs sur pieds, des capucines d'une belle couleur orange, de la bourrache et des tagetes.

Quand Rosie entre dans la pièce à vivre, le petit déjeuner est servi, et Lumir est déjà en train de dévorer un yaourt. Des rayons de soleil traversent la baie vitrée photovoltaïque et serpentent sur la nappe en chanvre.

— Comment ça va, ce matin? demande Lumir.

— Oh, je suis épuisée. L'infirmière a insisté pour que je fasse mes exercices. Elle m'a obligée à dérouler le programme entier. Dix minutes! Tu te rends compte, dix minutes à bouger mes membres valides alors que je n'ai même pas pris mon petit déjeuner!

— Un scandale!

— Comme tu dis.

Le fauteuil roulant de Rosie se glisse à table.

— J'espère que ton œuf à la coque sera cuit correctement, dit Lumir. Je n'ai pas confiance en Pétunia.

— Je n'aime pas ces insinuations, intervient Pétunia, l'IA majordome du Lotus. Cet œuf est cuit parfaitement.

Lumir se prend la tête entre les mains et fait la grimace.

— Tu vas réussir à vexer notre charmante amie, plaisante Rosie.

— Charmante! s'esclaffe Lumir.

— Oui, je suis charmante! s'enorgueillit Pétunia.

Lumir se sert une tranche de melon, en chantonnant une chanson à la mode dont les paroles

invitent à une promenade dans une forêt nourricière.

— Tu as mis ta plus belle robe, remarque-t-elle au bout d'un moment.

— Oui, j'ai de la visite aujourd'hui. Mon petit-neveu, Paul-Phil, est dans les transports en commun. Il devrait être ici dans moins d'une demi-heure.

— Quelle est la météo du jour? demande Lumir à Pétunia.

— Il fera 32 °C au plus fort de la journée. Si vous devez sortir, je vous recommande de le faire avant 11 h 00.

Lumir commence à débarrasser tandis que Rosie finit de boire son bol de café. L'étudiante a peu de cours aujourd'hui: une heure le matin et deux heures l'après-midi, toutes en télé-étude. Elle ne se rend à la fac qu'une demi-journée par semaine pour faire le point avec son référent. Lumir est en deuxième année de master et espère trouver un poste pour sa thèse; elle pourra ainsi rester aux côtés de Rosie trois ou quatre ans de plus.

— Lave-vaisselle, s'écrie la jeune fille en entrant dans le coin cuisine.



— Pas la peine de prendre ce ton de petite cheffe, rétorque Pétunia.

Lumir dépose son bol et ses couverts dans l'appareil, puis passe dans sa chambre, le temps de prendre ses affaires de toilette.

— Douche!

— Oh, ça va!

Amusée par l'IA, la jeune femme se dévêt et se glisse dans la douche, dont l'une des parois est couverte de mousse et de petites fleurs blanches. Le siège des toilettes de Rosie est encore déployé, Lumir le pousse contre le mur d'un geste précautionneux.

— 38 °C, pas plus.

Le brumisateur diffuse un nuage d'eau qui vient agréablement humidifier la peau de Lumir. Elle se savonne ensuite rapidement. Dans une minute, Pétunia va lancer le rinçage. Ainsi, Lumir n'a pas le loisir de trop penser aux raisons de la visite de Paul-Phil. Elle sait qu'il vient de commencer des études en physique des matériaux et craint qu'il ne souhaite s'installer au Lotus avec sa grand-tante. Lumir n'étant pas certaine d'obtenir un poste de doctorante, elle est restée très prudente auprès de Rosie sur le déroulé de l'année prochaine.

Elle le regrette un peu, maintenant.

Une fois habillée d'une robe légère, elle revient dans la pièce à vivre. Maintenant que Rosie a terminé son petit déjeuner, Lumir finit de débarrasser.

— Et si on jouait à un quiz poétique, propose Rosie.

— Très bonne idée! répond Lumir.

— Si je te dis: «Fleur aux pétales fragiles et doux comme de la peau.»

Lumir réfléchit mais aucun titre de poème ne lui vient à l'esprit.

— Je te laisse méditer ta réponse, continue Rosie.

Soudain, on sonne à la porte. Rosie ordonne à son fauteuil de se rendre dans le hall.

— Vérification identité, demande la vieille femme à Pétunia.

— Il s'agit de votre petit-neveu dont vous attendez la visite.

— Il est un peu en avance.

— Oui, ça circule bien aujourd'hui.

— Tu peux ouvrir.

La porte pivote toute seule sur ses gonds. Des pas lourds retentissent dans les escaliers.

— Tante Rose! s'exclame Paul-Phil.

— Mais tu as encore grandi!

— J'ai 20 ans, Tante Rose, je ne grandis plus.

— Bien sûr que si.

Le jeune homme se penche pour embrasser sa grand-tante.

— L'armée de robots ménagers de Pétunia va s'activer ce matin, je propose que nous fassions une balade dans les potagers permacoles. Ça te dit?

Le jeune homme accepte avec joie.

— Lumir? appelle Rosie.

— Oui, répond une voix lointaine.

— Tu viens?

— Je ne veux pas vous déranger.

— J'aimerais que tu nous accompagnes, la visite de Paul-Phil te concerne aussi.

Tous trois sortent du logement. Alors que la porte se referme derrière eux, des bruits suspects retentissent; des petits «animaux à roulettes», comme les appelle Rosie, s'affairent dans l'appartement.

Le fauteuil de Rosie s'engage dans l'ascenseur. Et Lumir et Paul-Phil prennent les escaliers. La jeune femme n'ose pas parler, elle est inquiète. Une fois dans le hall d'entrée du Lotus, où les attend Rosie, Lumir tente une question à Paul-Phil.

— Tu as dégoté un financement solidaire pour tes études?

— Oui.

C'est ce qu'elle craignait.

Les murs du vaste hall d'entrée sont décorés d'une grande fresque où sont représentés tous les fruits, les légumes, les plantes aromatiques, les oiseaux et les insectes que l'on peut trouver dans les potagers permacoles de l'établissement. Sous chaque dessin figurent le nom commun et la dénomination scientifique de l'espèce peinte. Lumir ne peut s'empêcher de consulter quelques dessins parmi la centaine qui ornent les murs.

Ils sortent sur la terrasse, puis prennent un petit sentier qui sillonne les potagers. Il fait beau. L'air est encore frais. La promenade est agréable, agrémentée par la senteur des

plantes. En cette fin de printemps, les fleurs s'épanouissent sous la caresse du soleil. Le petit groupe passe sous une treille où s'agrippe un pied de kiwi dont les grosses feuilles d'un vert tendre tremblotent dans la brise.

— Vers le bassin, indique Rosie à son fauteuil. Alors? demande-t-elle ensuite à Paul-Phil.

— Ça me gêne d'en parler devant Lumir.

— Ça la concerne aussi.

— J'aimerais prendre soin de toi, avoue Paul-Phil.

Lumir se crispe. Son regard erre sur les pieds de tomates en fleur qui se dressent parmi des haricots verts, des radis, des blettes et des plantes aromatiques.

— Au fait, Lumir, si je te dis: «Reflet de la lune sur l'eau», interroge Rosie.

— Ça ne me dit rien, répond la jeune femme d'une voix éteinte qui ne lui ressemble pas.

Elle se voit déjà quitter Rosie et faire des démarches pour trouver une autre JUSE. Pire, elle se voit arrêter ses études... Renoncer à sa thèse... Ne plus manger les fruits et légumes produits ici même...

— Où en es-tu de tes démarches, Lumir? demande Rosie.

— Je n'ai pas encore de poste de doctorante. Je cherche activement pourtant.

Le silence se fait. Ils s'arrêtent au bord d'un grand bassin où flottent des nénuphars. L'eau scintille sous

la lumière du soleil, se parant de reflets d'or.

— Je m'apprête à te mettre en contact avec Karim, dit Rosie à son petit-neveu. Son étudiant aidant a fini ses études, il a trouvé un poste de vétérinaire.

Lumir contemple un poisson rouge qui se promène nonchalamment parmi les nénuphars. L'idée de devoir quitter Rosie lui pèse de plus en plus. La vie est tellement légère en sa compagnie. Rien n'est jamais grave. Tout est source d'amusement ou d'enseignement. Et puis, il y a la poésie qui rythme de ses vers leur vie. D'ailleurs, Lumir ne parvient pas à identifier le poème dont sont issus les vers que lui récite Rosie ce matin.

— Je suis certaine que Lumir va trouver un poste, dit Rosie.

Lumir sort de ses réflexions. Et Paul-Phil se renfrogne.

— Je ne peux pas attendre, dit-il.

— Ne t'inquiète pas, je vais te présenter Karim ce matin. C'est le plus jeune de nos résidents. Il est malvoyant et très sympa.

— Et toi? souffle Lumir. Et toi, Rosie?

— Si personne n'est intéressé par ta thèse, ce qui me paraît fort peu probable, je prendrai une autre étudiante. Dans tous les cas, je verrai Paul-Phil souvent.

Lumir se tourne vers Rosie. Elle n'en croit pas ses oreilles et culpabilise un peu.

— Ce serait mieux pour toi si...

Rosie lui coupe la parole.

— Non. Ce ne serait pas mieux. Grâce à toi, mes troubles cognitifs s'atténuent. Au fait, un autre vers! «Oh, Lotus! Symbole du partage et du beau.» Ça ne te dit vraiment rien?

Lumir cherche et cherche encore, mais ne trouve pas le texte auquel Rosie fait référence.

— Enfin, voyons! C'est l'un de mes poèmes!

Lumir s'étonne. Elle connaît tous les écrits de Rosie, tous ses recueils, même les poèmes non publiés. Aurait-elle oublié celui-ci? Cela lui paraît peu probable.

— Fleur aux pétales fragiles et doux comme de la peau, commence Rosie. Reflet de la lune sur l'eau. «Oh Lotus! Symbole du partage et du beau.»

— Un nouveau poème? tente Lumir.

— Oui, quelques vers que j'ai écrits hier soir.

— C'est formidable! s'écrie la jeune femme, ravie de voir Rosie en si bonne forme intellectuelle.

Une libellule aux ailes transparentes vient se poser sur une feuille de nénuphar. Tous trois l'observent, admiratifs.

En fin d'après-midi, Lumir travaillera une heure dans les potagers permacoles avec d'autres volontaires; les JUSE sont aussi des fermes urbaines qui aident à nourrir les plus vulnérables.

On prend tous soin les uns des autres. Ainsi va la vie au Lotus... ●

\*Junior Senior

# ICI, ON NE TRAITE PAS SEULEMENT UN SYMPTÔME...

Texte et photos Sandra Mehl





**L**a Lozère est un microcosme grossissant de ce qui se joue aujourd'hui en France en matière de désert médical. Ici, dans le département le moins peuplé du pays, en région Occitanie, 51 médecins généralistes se partagent environ 76 500 habitants\*. Départs à la retraite non remplacés, praticiens vieillissants, jeunes médecins qui hésitent à s'installer dans ce territoire rural et montagneux : le cercle se resserre. Dans certains villages, on attend des mois. Parfois des années. Des patients sont laissés sans médecin traitant, des suivis sont interrompus, des pathologies chroniques restent en suspens. Face à cette réalité, l'association Lozère Avenir Santé, portée par des professionnels du territoire (médecin, kinésithérapeute, orthophoniste), a lancé en 2024 un centre de santé mobile : le Mobi Santé 48. Deux à trois fois par semaine, le bus sillonne les routes étroites et sinueuses pour rejoindre cinq villages lozériens. Entre quinze et vingt patients se succèdent à chaque permanence. Les consultations durent au minimum une demi-heure, plus du double du temps moyen observé dans un cabinet médical classique. Car ici, on ne traite pas seulement un symptôme. On rouvre des dossiers laissés en friche. On reprend des traitements interrompus. On reconstitue des historiques médicaux parfois lacunaires. L'absence prolongée de médecins a créé des retards de soins qu'il faut patiemment résorber. Le bus, mis à disposition par la Croix-Rouge, est acheminé par deux bénévoles.





La plupart viennent pour le renouvellement de traitements liés à des maladies chroniques: diabète, hypertension, troubles cardiaques.

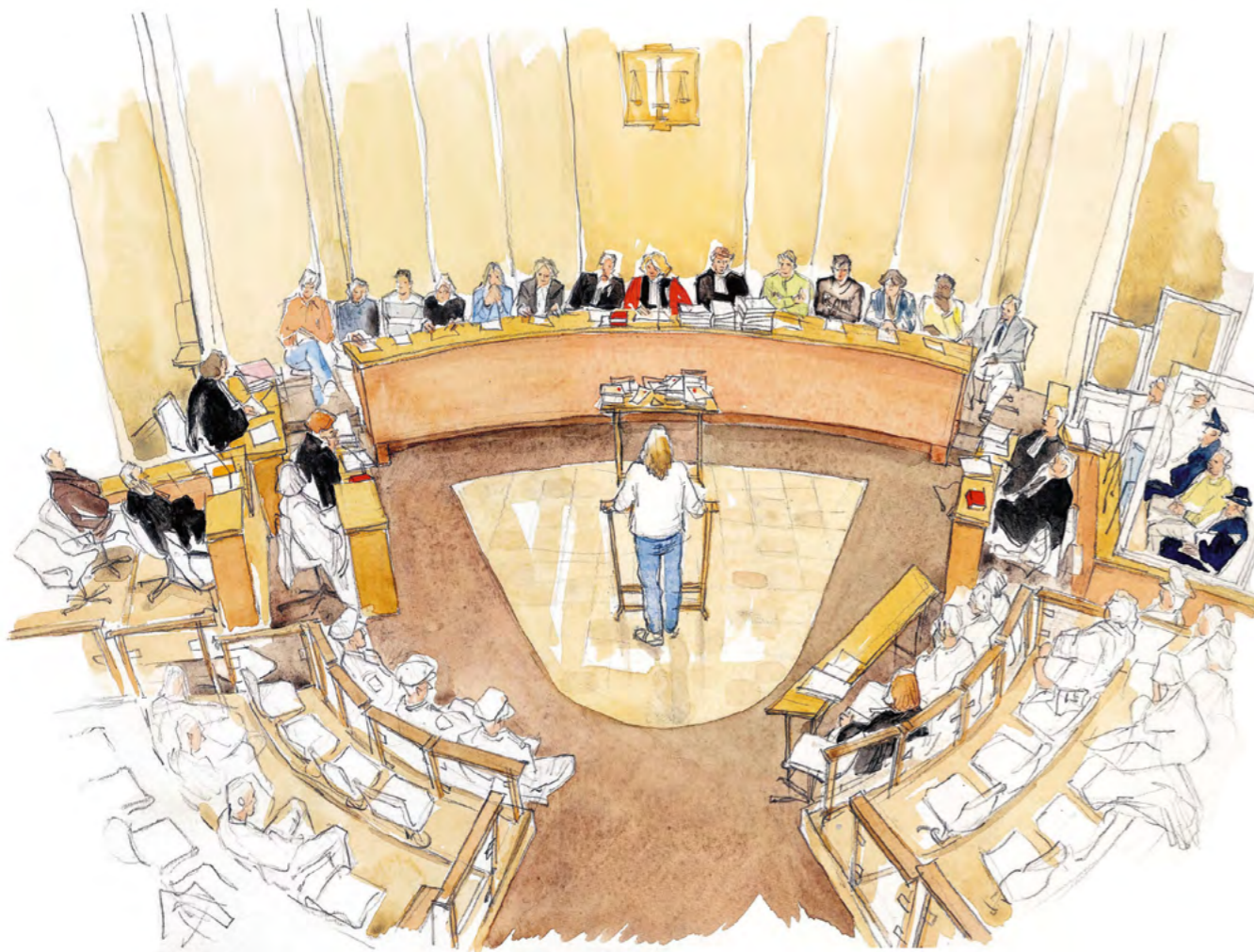


En ce matin froid de février, il stationne sur le parking de la maison intergénérationnelle du Chastel-Nouvel. À l'intérieur du bâtiment, les patients attendent leur tour dans une petite salle où s'empilent les tapis de sol, et les cerceaux des activités de gymnastique du village. La plupart viennent pour le renouvellement de traitements liés à des maladies chroniques: diabète, hypertension, troubles cardiaques. D'autres pour des soins non programmés: grippe, infection urinaire, douleurs persistantes. Tous partagent la même chose: le soulagement d'être enfin reçus. Dans ce bus médicalisé, au cœur de l'hiver lozérien, la médecine reprend la route. Une réponse modeste à un problème structurel. Mais ici, elle change concrètement des vies. ●

\* Chiffre donné par le département de la Lozère en juillet 2025



# La parole est...



# aux jurés

Tirés au sort sur les listes électorales, des citoyens ordinaires se retrouvent chaque semaine confrontés à une expérience unique : **être membre d'un jury d'assises**. Cinq d'entre eux racontent.

Propos recueillis par Maxime Brigand  
Illustrations Noëlle Herrenschmidt



## Casting:

**Agnès**, 48 ans, employée dans l'industrie pharmaceutique  
**Alexandra**, 54 ans, enseignante  
**Jean-Raymond**, 78 ans, retraité  
**Maryse**, 62 ans, retraitée  
**Marion**, 28 ans, architecte

## LA LETTRE

**Agnès** : Un matin, à la maison, j'ai reçu une grosse enveloppe, avec « Tribunal » écrit dessus. Je me suis mise à trembler. Mon mari m'a demandé : « Mais qu'est-ce que tu as fait ? » J'ai ouvert et lu l'intitulé « convocation obligatoire ». Sinon, c'était une grosse amende. Je me suis dit : « Pourquoi moi ? »

**Marion** : On sait que ça existe, mais on ne sait jamais trop comment et pour qui... Moi, j'ignorais que le tirage était fait via les listes électorales. On ne s'y attend pas du tout. Ça tombe, sans prévenir. Heureusement, il y a plusieurs étapes. D'abord une lettre qui t'informe que tu as été tirée au sort, une autre pour la date de convocation. Tu as le temps de t'y faire.

**Alexandra** : Dans mon entourage, il y avait déjà pas mal de monde concerné. J'avais donc l'intuition qu'un jour, ça allait me tomber dessus. Confirmation avec une première lettre, puis quelques semaines plus tard, une seconde me convoquant pour une session en janvier. Commencer l'année de cette manière, ça secoue.

**Jean-Raymond** : Ça n'a pas été une grande surprise car ma femme était, à l'époque, conseillère municipale. Elle participait au tirage au sort, elle a vu mon nom sortir. Après l'avoir appris, j'ai patienté, prêt à faire mon devoir de citoyen.

**Maryse** : Une collègue avait vécu l'expérience quelques années plus tôt. On en avait discuté, même si j'étais persuadée que cela ne m'arriverait jamais. Cela me faisait-il envie ? Oui, un peu quand même. Je n'avais jamais assisté à un procès jusque-là.

**Agnès** : Après la convocation, j'ai tenté pendant plusieurs semaines de joindre le greffier. J'avais besoin de comprendre comment ça allait se passer. On m'a juste dit de venir le jour indiqué sur le courrier, que cette journée déterminerait la suite. Au début, tu nages complètement. On te parle dans une nouvelle langue, tout est flou. Et mine de rien, tu penses au boulot, car septembre, c'est la reprise, le début des projets, une période chargée.

## L'EMPLOYEUR

**Jean-Raymond** : J'étais déjà en cessation d'activité quand j'ai été convoqué. J'avais donc le temps de passer quinze jours au tribunal de Metz. Autour de moi, c'était loin d'être le cas de tous.

**Alexandra** : Je suis enseignante. L'Éducation nationale m'a libérée, car tout employeur est tenu de le faire. Mais elle a aussi maintenu ma rémunération. Tout le monde n'a pas cette chance.

**Marion** : Dès le premier jour, on s'en rend compte : on est dans une sorte de photographie de la France. En dehors des bureaux de vote et de la Journée défense et citoyenneté, existe-t-il un autre moment où tout le monde est à ce point sur un pied d'égalité ? La seule inégalité, à mes yeux, c'est la rémunération. J'ai un patron compréhensif, pas d'enfant à faire garder. Mais, à l'inverse, il y avait avec moi cette mère célibataire, trois enfants à charge. Son employeur a suspendu sa paie, elle devait se contenter de l'indemnité journalière du tribunal. Quand tu galères à joindre les deux bouts, être juré peut te mettre en difficulté. D'autant plus que la session était en fin d'année : on a dû se battre deux ou trois mois pour toucher l'indemnité.



**Agnès:** Quel que soit ton métier, l'indemnisation est la même : 102,16 euros par jour<sup>1</sup>. Si tu es parent seul, créateur d'entreprise, indépendant, ça ne compense pas forcément. Et c'est aussi pourquoi beaucoup tentent d'être exemptés.

**Alexandra:** J'y ai aussi pensé, cinq secondes, mais vite, la conscience citoyenne l'emporte. Et puis, il faut être honnête : quand la Justice te désigne, tu n'as plus vraiment le choix.

## LE TIRAGE

**Maryse:** Le matin de la convocation, on vient nous expliquer le déroulé : les rôles, la salle, le président, les avocats, etc. À mon époque, on avait même la possibilité de visiter la prison.

**Jean-Raymond:** Moi, j'ai visité celle de Metz. L'idée est de nous faire voir l'endroit où seraient ensuite envoyés les coupables. Je me souviens encore de tout : les serrures, le bruit de la ferraille, les cellules, la saleté de certains extérieurs. Ça plante le décor.

**Agnès:** Depuis le Covid, les visites ont été supprimées. Le jour de la convocation, ce qui frappe, c'est la foule. Autour de moi, il y avait une soixantaine de personnes. Chacun avec son numéro. Certains avaient préparé des documents pour demander leur exemption. Tu peux l'être pour de rares raisons : si tu ne comprends pas très bien le français, si tu as des problèmes de vue ou d'audition, si la durée du procès est trop longue et que tu es parent célibataire, si tu as des impératifs médicaux, etc. Il te faut vraiment une justification impérieuse. Pour nous, le procès allait durer trois semaines. Une fois les demandes d'exemption traitées, nous voilà dans le « jeu ». Un jeu dont, au départ, on ne connaît pas les codes.

**Marion:** Avant de venir, je m'étais pas mal renseignée. J'ai beaucoup lu et j'ai même regardé *Douze hommes en colère*, le film de Sidney Lumet avec Henry Fonda sur un jury populaire. Le jour J, cependant, je vois vite que certains n'ont vraiment, vraiment pas envie d'être jurés. C'est fascinant, d'ailleurs. Ceux qui aimeraient l'être ne sont pas convoqués ; ceux qui ne le veulent surtout pas

le sont parfois. Chacun est appelé pour une session et sur une session, il peut y avoir plusieurs procès. Dans mon cas, il y en a eu deux : enlèvement, torture et acte de barbarie en bande organisée, puis une tentative de meurtre. Ça devient tout de suite concret et le tirage est très solennel. Tout le monde est dans la salle, il y a une urne, avec des boules numérotées, et chaque numéro tiré est appelé à venir se présenter. Deux possibilités : soit tu es conservée, soit tu es récusée. Sans explication. On nous a raconté qu'un chirurgien avait un jour été récusé parce qu'il connaissait trop bien la douleur, ce qui aurait pu le pousser à saquer l'accusé. Une fois le jury formé, on y est : ça démarre.

## LE PROCÈS

**Alexandra:** Dès les premiers instants, je sens un véritable accueil du « peuple » de la part de la Justice, notamment de la présidente, qui nous prépare bien au rôle. On nous répète qu'il ne faut montrer aucune émotion. L'avantage, c'est que nos jambes sont cachées : on peut se détendre en bougeant les genoux ou les pieds, tout en maintenant le buste droit. C'est un peu comme sauter à l'élastique, finalement. On doit y aller, avec l'exigence d'être juste à la fois pour la victime et pour l'accusé.

**Agnès:** Le premier jour du procès, la présidente nous a bien résumé la chose : « *Au départ, un procès, c'est comme une peinture impressionniste. On ne voit rien. Que des petites touches : un peu de vert, de bleu, de jaune... Mais à la fin, on voit un tableau apparaître. Il faut laisser le temps faire les choses.* » J'ai compris là ce qu'on entendait par « le temps de la justice ».

**Jean-Raymond:** Il y a un vrai rythme. Parfois, la présidente oriente les débats dans une direction sans que l'on ne sache trop pourquoi. Puis, avec le recul, on comprend. D'autres moments sont consacrés à faire retomber un peu la tension.

**Agnès:** Recevoir autant d'informations nouvelles à la minute, on n'a pas l'habitude, donc on prend beaucoup de notes, on mange du sucre pendant les

pauses, on échange beaucoup entre nous ou avec la présidente... Et petit à petit, l'histoire prend forme.

**Marion:** Malgré les consignes, nous ne sommes pas des comédiens de théâtre. On essaye de rester neutre, mais à des moments, fatalement, les émotions percent.

**Maryse:** Tu te laisses porter par la situation, mais parfois, tu te retrouves pris à partie par l'un des accusés. Ça impressionne, ça secoue. Dans ton inconscient, tu dois le gérer, et ne jamais oublier que tu fais équipe avec l'ensemble du jury.

**Alexandra:** C'est d'autant plus important qu'à la maison, le soir, tu n'as pas le droit de briser le secret du délibéré. Moi, j'ai beaucoup écrit mes ressentis dans un carnet. J'ai fait comme un reportage intérieur avec une question à l'adresse de nos institutions : pourquoi toutes ces défaillances ?

**Agnès:** Je me suis pas mal rendu compte du manque de moyens financiers de la Justice. Cela m'a fait réfléchir. J'ai essayé au maximum d'être à 100 % focus sur ma mission, je regardais mes mails pros le soir, mais je ne voulais pas dévier du moment vécu.

**Alexandra:** J'ai pensé un peu à ma classe, oui. Une vie d'enseignante, c'est quand même très chronométré. C'est une vie de séquences, donc je me disais : « *À cette heure-ci, je devrais être en train de faire ça.* » Mais la vérité est qu'on n'a pas trop le temps de cogiter parce qu'on encaisse.

**Marion:** On entend des choses marquantes, on voit des images... Impossible de juger correctement sans être confrontée



## Qui peut devenir juré ?

Aujourd'hui, n'importe quel citoyen de plus de 23 ans, inscrit sur les listes électorales, peut être appelé à siéger lors d'une cour d'assises. Il doit cependant savoir lire et écrire le français, ne jamais avoir été condamné pour un crime ou un délit, et ne pas être un agent public ayant été révoqué de ses fonctions. Il ne doit pas non plus être parlementaire, magistrat, agent des services de police, de l'administration pénitentiaire, de la gendarmerie, ou ministre. Autre impératif : ne pas être proche de l'accusé, ne pas avoir participé à la procédure judiciaire, et ne pas avoir été juré dans les cinq années précédentes. Les personnes âgées de plus de 70 ans avec motif impérieux – généralement un motif médical – peuvent demander une dispense. Dans tous les autres cas, répondre à la convocation est obligatoire, au risque d'une amende de 3750 euros.

à la réalité. Tu as deux armes – ton intime conviction et le doute – et c'est très humain. Ce n'est pas une machine administrative, juste des humains face aux actes d'autres humains. Il y a quelque chose de très brutal dans le fait de décider du sort de la liberté de quelqu'un.

## LE VERDICT

**Agnès:** La dernière journée est longue, un peu comme attendre la fumée blanche. Il y a, là aussi, plusieurs étapes : se mettre d'accord sur la culpabilité, sur la durée de la peine, etc. Puis il y a l'annonce, qui peut prendre des airs de tragédie grecque. Il y avait plusieurs accusés et l'annonce s'est faite dans l'ordre : non-coupables, petites peines et grandes peines. Puis, c'est le silence, les cris, les larmes et enfin, tout s'arrête. Il m'a fallu du temps pour en sortir car en trois semaines, j'étais entrée dans une boucle. Un an après, on s'est revus entre jurés.

**Jean-Raymond:** C'est une expérience qui s'imprime en nous. Une collègue de ma femme est même tombée en dépression pendant plusieurs mois après avoir été jurée.

**Maryse:** C'est quand même difficile d'enfermer quelqu'un, mais tu fais ton devoir. Au début, lorsque ça parlait d'affaires judiciaires à la télévision, je remâchais le procès, l'atmosphère pesante du tribunal...

**Alexandra:** Plusieurs fois, j'ai repensé au gamin que l'on a envoyé en prison. L'expérience est très lourde, mais elle compte dans nos vies. Tu n'en sors pas indemne. Ça ouvre un petit peu plus les yeux. ●

<sup>1</sup> Au 1<sup>er</sup> janvier 2026, si l'employeur ne maintient pas la rémunération, le montant de l'indemnité compensatrice est de 12,02 euros par heure, avec un maximum de 96,16 euros par jour si l'on est salarié du secteur privé, 102,16 euros si l'on est agent du secteur public



« Je  
préfère les  
risques de  
la vie aux  
fausses  
certitudes  
de la  
mort. »

**Isabelle Carré**

Propos recueillis par Éléonore Thery  
Photos Mathieu Zazzo



À quoi ressemble une personnalité engagée? Certainement à **Isabelle Carré**, bien qu'elle n'en croit pas un mot. C'est simple, la quinquagénaire défend les enfants dans son travail d'autrice, de réalisatrice et d'actrice, et également par mille et une actions. Elle se livre sur sa dépression à 14 ans après une tentative de suicide, mais aussi sur son amour dévorant pour l'écriture, Romy Schneider ou les motos-taxis.

**Nous allons parler, entre autres, de santé mentale, alors commençons par vous. Comment allez-vous, Isabelle?** C'est gentil de demander! Ça va vraiment de mieux en mieux: en vieillissant, on est peut-être moins fringants – quoique –, mais aujourd'hui, j'ai le sentiment d'être alignée, plus solide, plus forte qu'auparavant. Sans doute est-ce grâce à l'écriture et à la réalisation, au fait de donner à entendre ma voix, de partager mon univers plutôt que de me glisser dans ceux des autres en tant qu'actrice: même si j'aime toujours autant jouer, cela est fondamental pour moi.

**Vous avez écrit un livre sur un épisode de votre adolescence, *Les Rêveurs* (Grasset, 2018), puis réalisé un film du même nom (2025). Pourquoi raconter cette histoire?**

Jeune, j'écrivais énormément. Mais vers l'âge de 30 ans, j'ai eu des rôles prenants au ciné et au théâtre, où je pouvais m'exprimer, et cela me convenait. Je regrettais pourtant d'avoir perdu cette habitude d'écrire quotidiennement. C'est en travaillant avec les frères Larrieu sur le film *21 nuits avec Pattie* (2015) – où mon personnage passait son temps à écouter Karin Viard qui racontait ses histoires –, que je me suis dit: «*Moi aussi, j'ai envie de prendre la parole.*» Je me suis alors inscrite dans un atelier d'écriture animé par l'auteur Philippe Djian. C'est là que j'ai eu l'impulsion pour écrire *Les Rêveurs*. Mais je n'avais alors pas du tout l'intention de réaliser un film sur le même sujet. Je ne pensais pas en être capable. En voyant, pendant le confinement, la montée de la détresse psychologique

des jeunes et surtout des filles, j'ai pensé que cela pouvait vraiment avoir du sens de mettre en perspective mon histoire avec la leur.

**Dans cet ouvrage et ce film, vous racontez un événement qui vous a amenée à passer quelques mois au service psychiatrique de l'hôpital Necker-Enfants malades.**

**Pouvez-vous nous raconter cet épisode?**

À 14 ans, j'ai fait une tentative de suicide. Bien sûr, il n'y a jamais une unique raison pour un tel passage à l'acte, mais un faisceau de choses. Dans le film, je me suis concentrée sur l'histoire d'amour malheureuse que j'avais alors vécue avec un garçon. Dans le livre, j'ai aussi raconté le fait que je rêvais d'être danseuse, alors qu'en réalité, je n'avais aucun talent pour ça. Enfin, c'est ce que me disaient mes professeurs de classique. Je rentrais tous les soirs en pleurant, jusqu'au moment où je me suis dit: il faut renoncer. Mais renoncer, c'était aussi pour moi une autre forme de chagrin d'amour, vis-à-vis de la danse, cette fois. Par ailleurs, j'étais perdue, à cause d'un secret de famille: l'homosexualité cachée de mon père. Je précise que le problème n'était pas l'homosexualité en elle-même, mais le regard que la société portait sur le sujet dans les années 1960-1970, quand il était adolescent. Tout cela a mené à ma tentative de suicide, et je me suis retrouvée à Necker, dans les années 1980. Là-bas, on n'avait absolument rien à faire à part fumer des cigarettes en cachette! C'est pour cela que je parle de «internement» et pas d'hospitalisation. On ne m'a même pas questionnée sur mon geste!

**Vous avez pourtant connu un basculement dans cet hôpital...**

Un vrai déclic, oui! Un soir, j'ai vu à la télé *Une Femme à sa fenêtre* (1976) de Pierre Granier-Deferre. Romy Schneider y dit «*préférer les risques de la vie aux fausses certitudes de la mort.*» Cette phrase m'a littéralement percutée. J'ai alors pensé: je vais faire comme elle. Et m'inscrire dans un cours de théâtre. Ça m'a sauvé la vie. Si je n'avais pas eu cet endroit-là où «mettre mes émotions», je n'aurais pas tenu.



**Aujourd'hui, la situation pour les jeunes en hôpital psychiatrique (HP) est-elle différente des années 1980?**

Effectivement, il y a eu énormément d'avancées. D'abord, la médication a progressé. C'est important qu'il y ait de nouvelles molécules, plus légères, mieux dosées pour les enfants. Mais on ne peut s'en remettre exclusivement à cela – ce qui était malheureusement le cas dans les années 1980, quand j'étais hospitalisée. Il n'y avait aucune activité artistique, alors qu'on sait que c'est un levier. L'art, c'est un moyen d'expression extraordinaire pour les jeunes. Ils sont en évolution, dans une société qui, en plus, se transforme constamment. Et aujourd'hui, avec les écrans qui nous envahissent, c'est hyperimportant d'avoir des moments de pause, de créativité, de projets communs pour poser son téléphone, essayer d'y voir plus clair en soi, trouver un moyen d'expression, mais aussi d'autres «armes». Mon arme à moi, par exemple, c'est l'écriture créative. On sait bien que savoir écrire, c'est savoir penser, c'est avoir les moyens de se forger un esprit critique. Et Dieu sait si on en a besoin aujourd'hui. Pour revenir à votre question, tout a changé sur ce plan depuis mon passage en HP: il y a des ateliers pour créer

son parfum, apprendre le métier de journaliste, dessiner, écrire, etc. Mais maintenant qu'on sait faire tout cela, il n'y a plus de soignants, plus de moyens nulle part...

**Estimez-vous que les politiques publiques en faveur de la santé mentale des jeunes ne sont pas à la hauteur?**

Tous les budgets sont coupés. En lieu et place d'ateliers en HP comme on sait désormais le faire, on se retrouve de nouveau à être dans le «tout médicament». Il y a par ailleurs un manque de place abyssal. Un nombre considérable de jeunes

font l'effort de venir demander de l'aide dans un CMP (*centre médico-psychologique, ndr*) ou chez des pédopsys. On leur répond de revenir dans six mois, voire deux ans! Dix départements en France n'ont même pas de service de pédopsy; en Loire-Atlantique, il y a 14 lits pour 320 000 mineurs; à Nantes, les soignants ont saisi la justice, car ils ont fermé 150 lits. On ne cesse de régresser. Quand j'ai présenté mon film l'année dernière dans les locaux du ministère de la Santé, seul un quart de la salle était rempli, cela ne les intéressait pas. Autre preuve, ils n'ont même pas été capables de me donner les chiffres d'investissement

«*À 14 ans, j'ai fait une tentative de suicide. Bien sûr, n'y avait pas une unique raison pour un tel passage à l'acte... J'ai alors été hospitalisée à Necker. Là, on n'avait rien à faire à part fumer en cachette!*»

Isabelle Carré

financier dans la pédopsychiatrie, seulement ceux de la psychiatrie générale. Sans doute est-ce parce qu'il n'y a pas eu d'investissement du tout... L'un des

seuls lieux qui a été créé dernièrement est à l'initiative de l'association IM'PACTES. C'est Céline Gréco, une chercheuse sur la douleur, une femme exceptionnelle, qui a fait, toute seule, une levée de fonds privée pour créer le centre Astérya (*un centre de soins pionnier, pour les enfants confiés à l'aide sociale à l'enfance, ndr*).

### **Outre leur histoire personnelle, les jeunes d'aujourd'hui se heurtent-ils à des difficultés différentes de celles des années 1980 ?**

Tout à fait. On voit beaucoup plus de gestes auto-infligés (*comprendre : entre autres, des tentatives de suicide, ndr*) de la part des jeunes filles. Surtout, elles sont de plus en plus jeunes. Parfois elles ont 8 ans... Les hospitalisations pour tentative de suicide de celles de 10 à 14 ans ont augmenté de 246 % en dix ans ! (*chiffres pour la période 2010-2019, sources : Drees-Santé publique France, ndr*)

Pourquoi autant de filles, alors ? D'abord, la pression autour de l'apparence physique qu'elles subissent via les réseaux sociaux ou les influenceuses est plus forte pour elles, mais on a aussi tendance à prendre plus au sérieux des garçons qui vont mal. Lorsqu'une fille appelle à l'aide, on va dire : « Elle est hyperémotive, elle a ses règles, c'est une drama queen. » Elles sont aussi beaucoup plus victimes de harcèlement à l'école, mais aussi d'agressions sexuelles. Pour l'ensemble des jeunes, l'écoanxiété va jouer un rôle évident, mais aussi Parcoursup, qui crée énormément de stress. On demande de choisir des spécialités trop tôt. Cela leur met une pression infernale ! Et c'est l'angoisse de savoir que c'est une machine qui va décider de votre avenir. Les médecins ont aussi montré que c'est très important de respecter davantage le rythme des adolescents : en commençant les cours à 8h, ils sont épuisés. Sans parler des écrans qui montrent la violence, les vidéos pornos, etc. On fait croire aux jeunes qu'ils sont au centre de la famille depuis Françoise Dolto (*pédiatre et psychanalyste française, ndr*), mais il y a toujours chez eux une énorme solitude et le sentiment de ne pas peser lourd dans la société. Regardez le confinement : ce sont les écoles qui ont fermé en premier, et on n'a même pas voulu en mesurer les effets dévastateurs pour les enfants et ados !

### **Face à cette situation, vous vous êtes exprimée à travers l'écriture et la réalisation, mais aussi via plusieurs actions dans l'ombre. Quelles sont-elles ?**

Depuis que j'ai 20 ans, je suis marraine d'une association qui s'appelle Un enfant par la main (*qui œuvre pour*

*l'éducation, l'accès à l'eau et à la nourriture des enfants, ndr*). Je parraine aussi des enfants dans le monde grâce à Pour un sourire d'enfant, depuis que j'ai tourné au Cambodge. Je suis aussi marraine de l'association IM'PACTES, dont j'ai déjà parlé, et de la Fondation pour la Recherche Médicale à destination des enfants. J'ai aussi donné des ateliers d'écriture et de jeu dans des endroits très différents : à Sciences Po Paris, à Villiers-le-Bel, ou dans le Sud-Ouest. Cela m'a tellement plu, et en même temps tellement alertée, qu'on a lu certains textes à l'Académie française, puis au tribunal de grande instance sur un mode « J'accuse » à la Zola. Oui, tout cela tourne autour de l'enfance, c'est mon

obsession ! Mais je ne vais pas m'allonger tout de suite sur le divan pour vous expliquer pourquoi...

### **Vous considérez-vous alors comme une personnalité engagée ?**

J'ai l'impression de faire très peu par rapport à tout ce que je voudrais faire. Les vrais gens engagés, ce sont ceux qui sont sur le terrain tous les jours : les infirmières, les pédopsys, ceux qui travaillent pour les migrants, etc. Moi, j'ai juste l'opportunité de prendre la parole, comme aujourd'hui, et je vous en remercie.

### **Cela fait-il partie de la mission des acteurs, des actrices, de toutes les personnalités créatives, de porter une parole sur un sujet ?**

Il y a une super chanson de Grand Corps Malade, Gaël Faye et Ben Mazué, là-dessus : « La Cause ». Leurs points de vue y sont totalement opposés. Ben Mazué y dit, en bref : « Pourquoi, parce que j'ai un petit nom, je devrais ouvrir ma gueule et donner des leçons aux autres ? » J'aime ce titre parce qu'il montre que toutes les

« Dix départements en France n'ont même pas de service de pédopsy. Les politiques publiques ne cessent de régresser. »

Isabelle Carré

opinions sont valables sur le sujet. Moi, j'ai envie de retenir celle de Gaël, qui dit, quant à lui : « Se taire, c'est prendre position. » L'adage populaire dit bien : « Qui ne dit mot consent. » Or moi, il y a des choses sur lesquelles je n'arrive pas à consentir.

### **Vous dites dans des interviews que vous êtes hyperémotive. En quoi est-ce une force et une faiblesse, dans votre vie et dans votre métier d'actrice ?**

Quand je suis arrivée dans le cours de théâtre, le professeur m'a en effet dit : « Il va falloir canaliser tout ça ! » L'émotion dans la vie quotidienne est embarrassante. Heureusement, j'ai eu cet « endroit » pour mettre cette hyperémotivité. Je me souviens, lorsque j'allais présenter le film *Les Émotifs anonymes* (2010), j'ai parlé avec une chauffeuse de taxi. Elle m'a dit : « Vous avez beaucoup de chance, vous les acteurs, parce que si vous pleurez, on trouve ça beau. Mais moi, si je pleure dans mon taxi, c'est compliqué. » Effectivement, la société devrait accepter davantage les différences, les sensibilités qui peuvent être des richesses énormes. Moi, cela m'aide dans mon travail : je dois jouer toute une palette d'émotions et j'ai accès à elles d'une façon assez immédiate. Je n'ai pas besoin de me concentrer ou de gratter une plaie pour les générer sur scène ou face à la caméra.

### **En quoi vos expériences au théâtre et au cinéma se nourrissent-elles l'une et l'autre ?**

Depuis toujours, j'ai cet équilibre-là. Mais si je devais n'en choisir qu'un, ce serait le théâtre, qui permet un partage immédiat, de se sentir utile, de faire du

bien. En somme, c'est un cercle vertueux fait d'échanges d'émotions avec le public ; car même si les gens se taisent au théâtre, les acteurs reçoivent énormément. D'ailleurs, quand les comédiens sortent de scène, ils ne disent pas : « Est-ce qu'on a été bien ce soir ? » Ils disent : « Le public était bien ! » Les deux expériences se complètent. Au cinéma, on travaille davantage sur l'intériorité et sur le fait d'être réaliste. Au théâtre, j'aime conserver ce réalisme, cette simplicité dans le jeu, mais en ajoutant de la puissance. On joue davantage avec son corps au théâtre et davantage avec son visage au cinéma, où l'on a tendance à essayer de réduire les expressions.

### **Comment choisissez-vous ces rôles alors ?**

Ce sont les seconds rôles qui m'amuse le plus. La palette de personnages qu'on vous propose est plus large et les rôles plus variés que lorsque vous portez toute la responsabilité du film. Par ailleurs, j'aime entendre la vision d'auteurs contemporains qui ont les mêmes

questionnements que moi et qui sauront me donner des réponses face à notre société tellement complexe. Bien sûr, les auteurs classiques nous apportent beaucoup, mais entendre l'écriture d'aujourd'hui est pour moi salvateur. Récemment, j'ai joué *Un Pas de côté*, aux côtés de Bernard Campan, au théâtre de la Renaissance à Paris. L'histoire ? Un homme et une femme, chacun en couple légitime par ailleurs, se rencontrent sur un banc public. Ils ne sont pas dragueurs, mais se retrouvent percutés par l'amour qui les déborde complètement. Chacun peut se reconnaître d'un côté ou de l'autre du couple. La pièce, qui paraît légère, est plus profonde qu'elle n'en a l'air. Et en février dernier, j'ai fait des lectures de *La Fin du courage* de Cynthia Fleury,

au théâtre de l'Atelier. Le texte – où elle fait l'éloge du courage face au ressentiment général de la société qui nous pousse à voter aux extrêmes – est absolument passionnant.

### **Et côté cinéma, avez-vous des projets en cours ?**

Je prépare un second rôle pour un long-métrage qui s'appelle *À Double tour* (*de Bastien Daret, prévu pour 2027, ndr*). C'est un premier film, où je vais jouer la compagne de José Garcia. Ce, pour la quatrième ou cinquième fois ! ●

## Les recommandations culturelles d'Isabelle Carré

### **Livre :**

*La Fin du courage*, Cynthia Fleury (Fayard, 2010)

### **Film :**

*Valeur sentimentale*, Joachim Trier (2025)

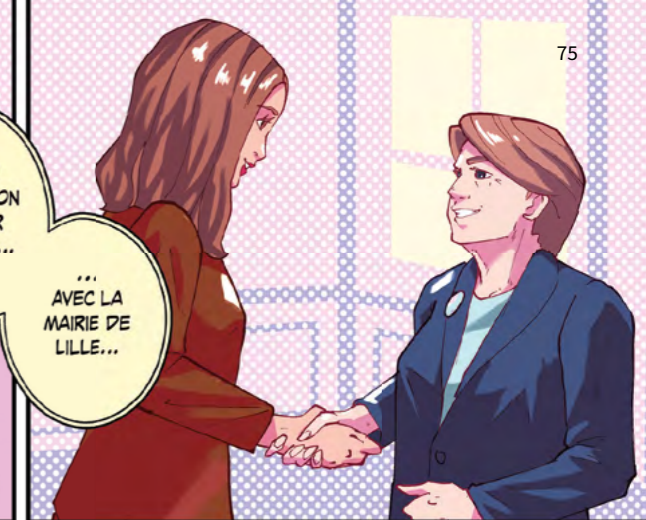
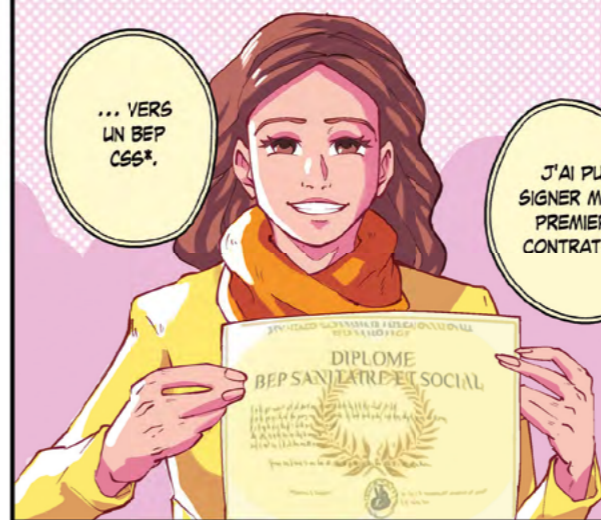
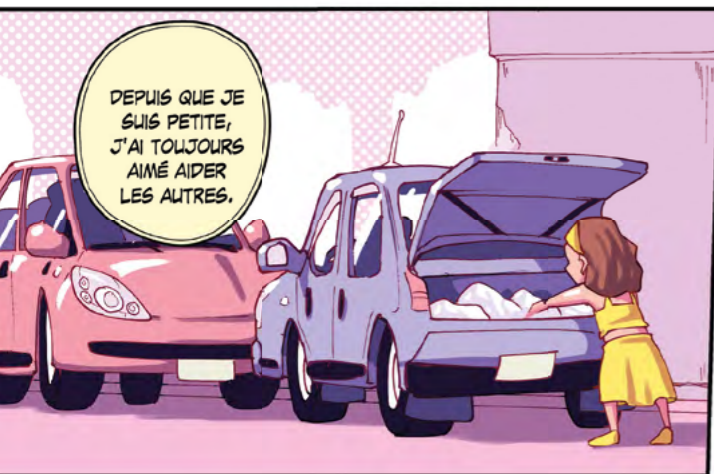
### **Série :**

*Empathie*, Florence Longpré (2025)

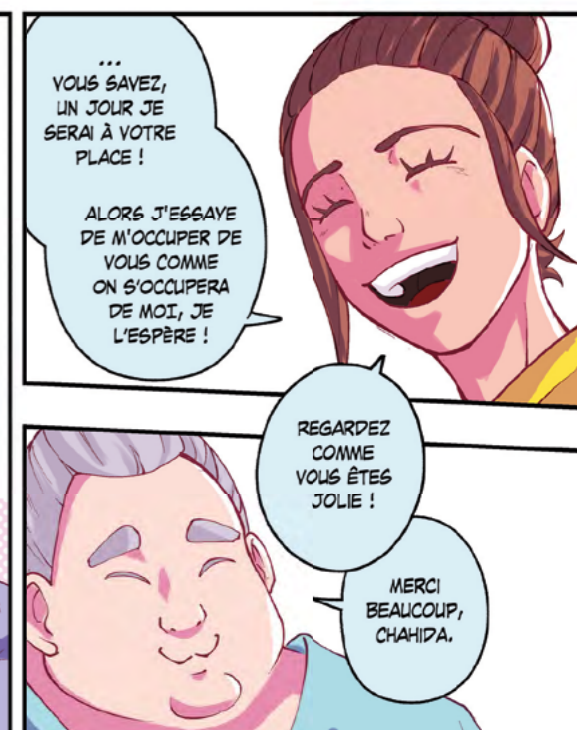
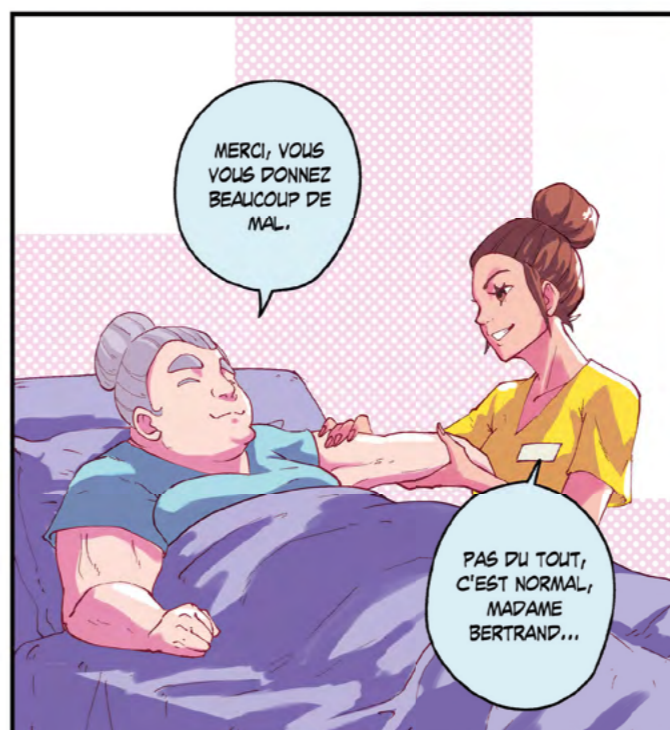
# Chahida, aide-soignante passionnée

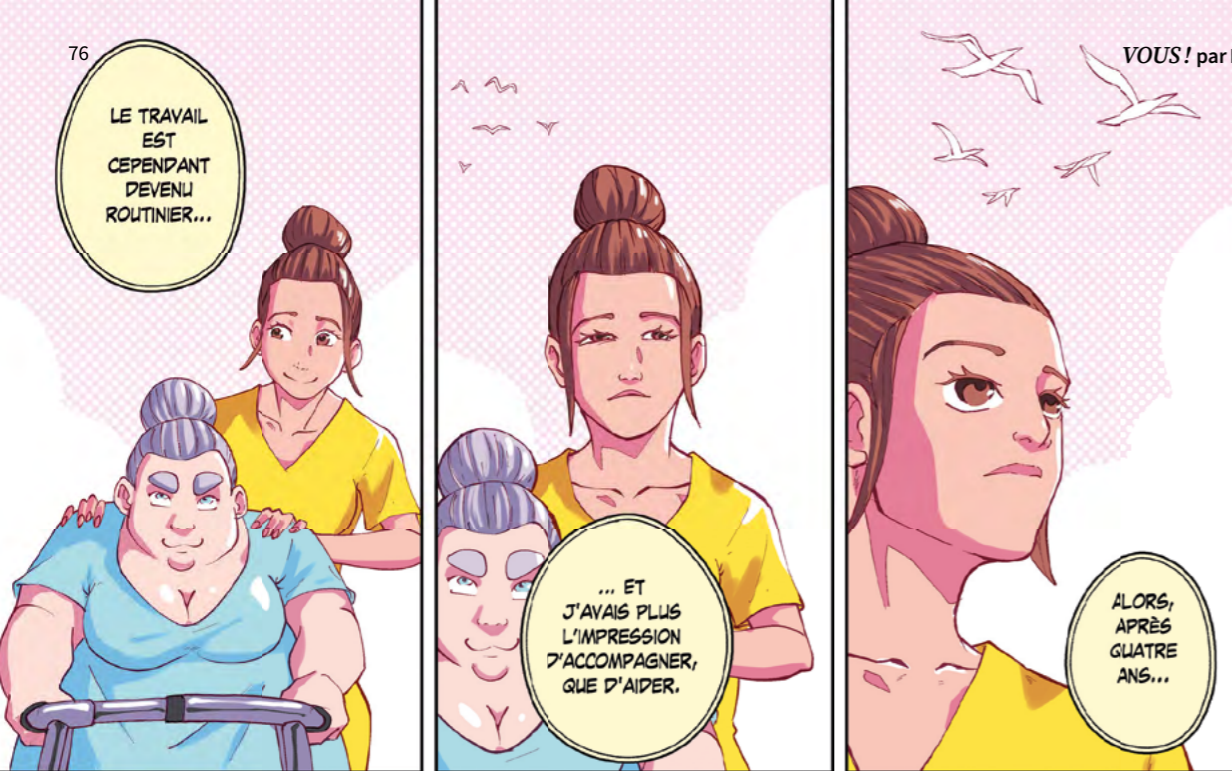
Par Maluko

**Chahida** est une sociétaire Macif. D'abord employée dans un ehpad, elle a choisi depuis plus de dix ans d'aider deux personnes qui ont perdu leur autonomie, mais pas leur énergie ! Elle a accepté de nous raconter son quotidien.



\* CARRIÈRES SANITAIRES ET SOCIALES.

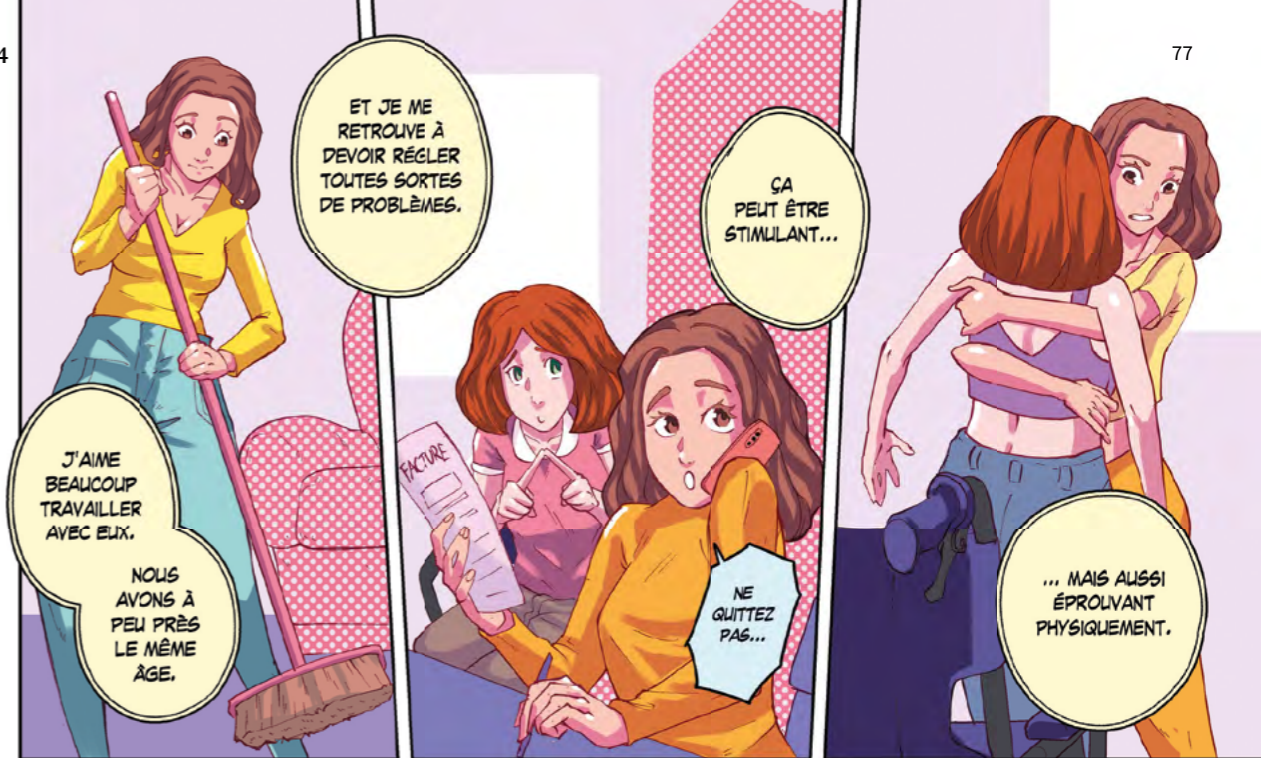




LE TRAVAIL EST CEPENDANT DEVENU ROUTINIER...

... ET J'AVAIS PLUS L'IMPRESSION D'ACCOMPAGNER, QUE D'AIDER.

ALORS, APRÈS QUATRE ANS...



ET JE ME RETROUVE À DEVOIR RÉGLER TOUTES SORTES DE PROBLÈMES.

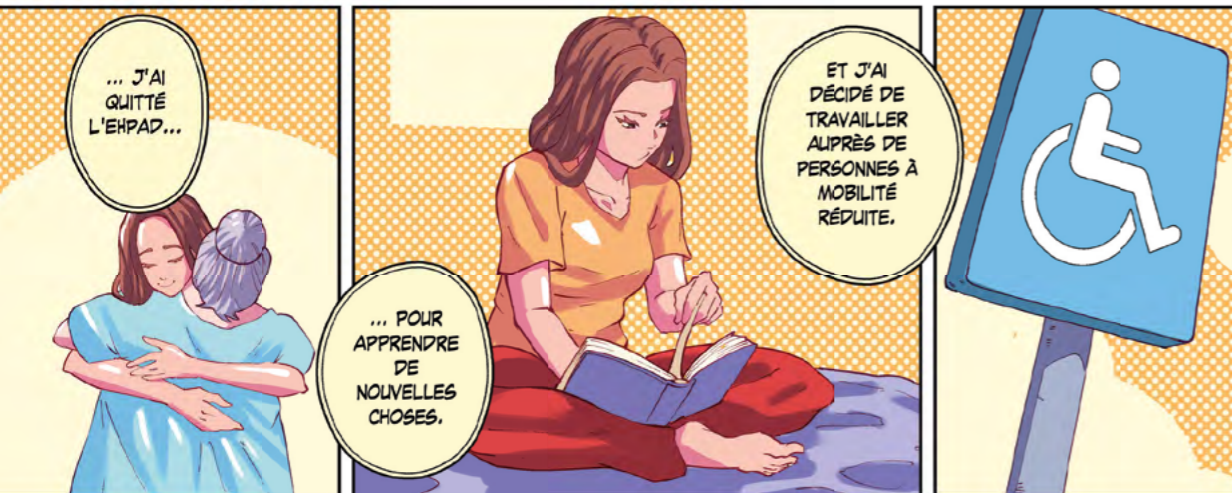
ÇA PEUT ÊTRE STIMULANT...

J'AIME BEAUCOUP TRAVAILLER AVEC EUX.

NOUS AVONS À PEU PRÈS LE MÊME ÂGE.

NE QUITTEZ PAS...

... MAIS AUSSI ÉPROUVANT PHYSIQUEMENT.



... J'AI QUITTÉ L'EHPAD...

ET J'AI DÉCIDÉ DE TRAVAILLER AUPRÈS DE PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE.

... POUR APPRENDRE DE NOUVELLES CHOSES.



J'AI D'ABORD RENCONTRÉ VICTOR.

JE SUIS CHAHIDA, ENCHANTÉE.

PUIS CLÉMENCE.



LES HORAIRES SONT PARFOIS COMPLIQUÉS AUSSI.

ALLÔ ? UN PROBLÈME ?



AVEC LE MANQUE DE MOYENS, MAIS AUSSI UNE DIRECTION PAS TOUJOURS AU TOP...

BIEN SÛR, J'ARRIVE.

... MES PATIENTS SE RETROUVENT SOUVENT SEULS.



ET IL EST PLUS SIMPLE POUR EUX DE M'APPELER MCI PLUTÔT QUE LES HÔPITAUX.

ALORS JE PRENDS SUR MOI D'ALLER LES AIDER, PEU IMPORTE L'HEURE.



ET LORSQUE JE ME RETROUVE IMPUISSANTE FACE À LEUR DÉTRESSE...

... ALORS C'EST ÉMOTIONNELLEMENT QUE ÇA DEVIENT ÉPROUVANT.



CELA DIT, MON TRAVAIL CONSISTE SURTOUT À EXÉCUTER LES TÂCHES DU QUOTIDIEN...

... AVEC UN ZESTE DE SURPRISES.



CHAHIDA...



OUI ? QU'EST-CE QU'IL Y A ?



EN FAIT... C'EST QUE.. JE... ENFIN...



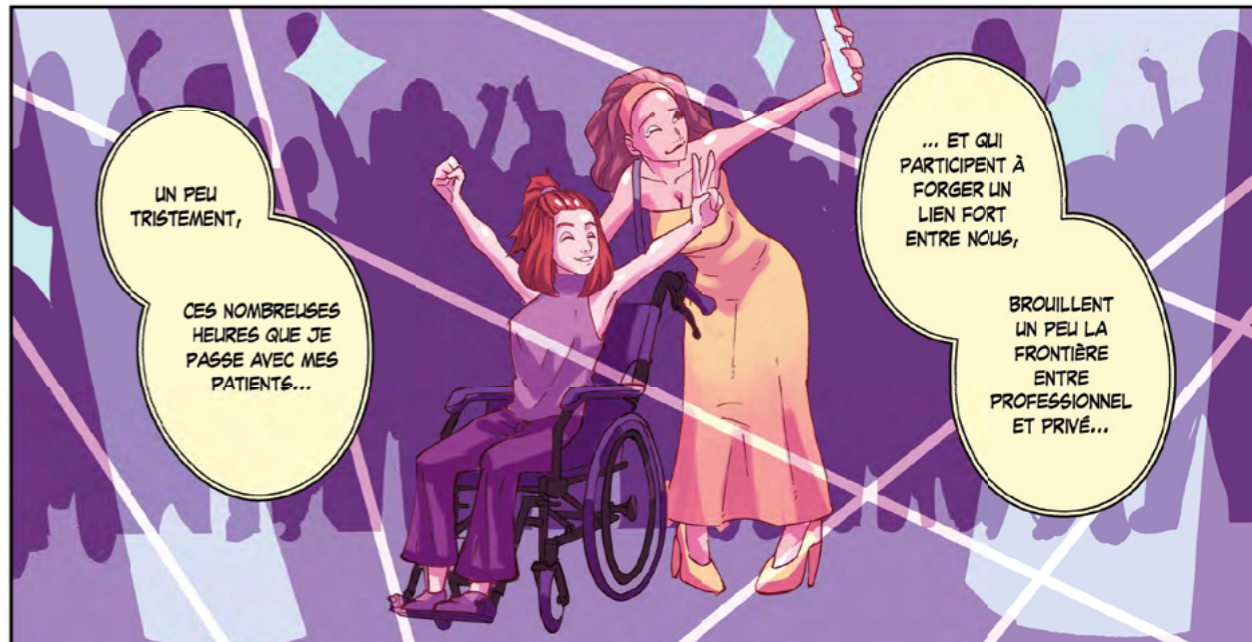
JE NE SUIS JAMAIS ALLÉE EN BOÎTE DE NUIT !



VRAIMENT?



ALORS, FAISONS-NOUS BELLES !



UN PEU TRISTEMENT, CES NOMBREUSES HEURES QUE JE PASSE AVEC MES PATIENTS...

... ET QUI PARTICIPENT À FORGER UN LIEN FORT ENTRE NOUS, BROUILLENT UN PEU LA FRONTIÈRE ENTRE PROFESSIONNEL ET PRIVÉ...



CE QUI M'A VALLU QUELQUES RÉPRIMANDES !

CHAHIDA...



MÊME SI VOUS AVEZ ÉTÉ REMBOURSÉE...



... CE N'EST PAS À VOUS D'AVANCER DES FRAIS POUR VOS PATIENTS !

MAIS AIDER LES AUTRES, C'EST UNE SECONDE NATURE.



ET À FORCE DE DONNER, PARFOIS ON REÇOIT.



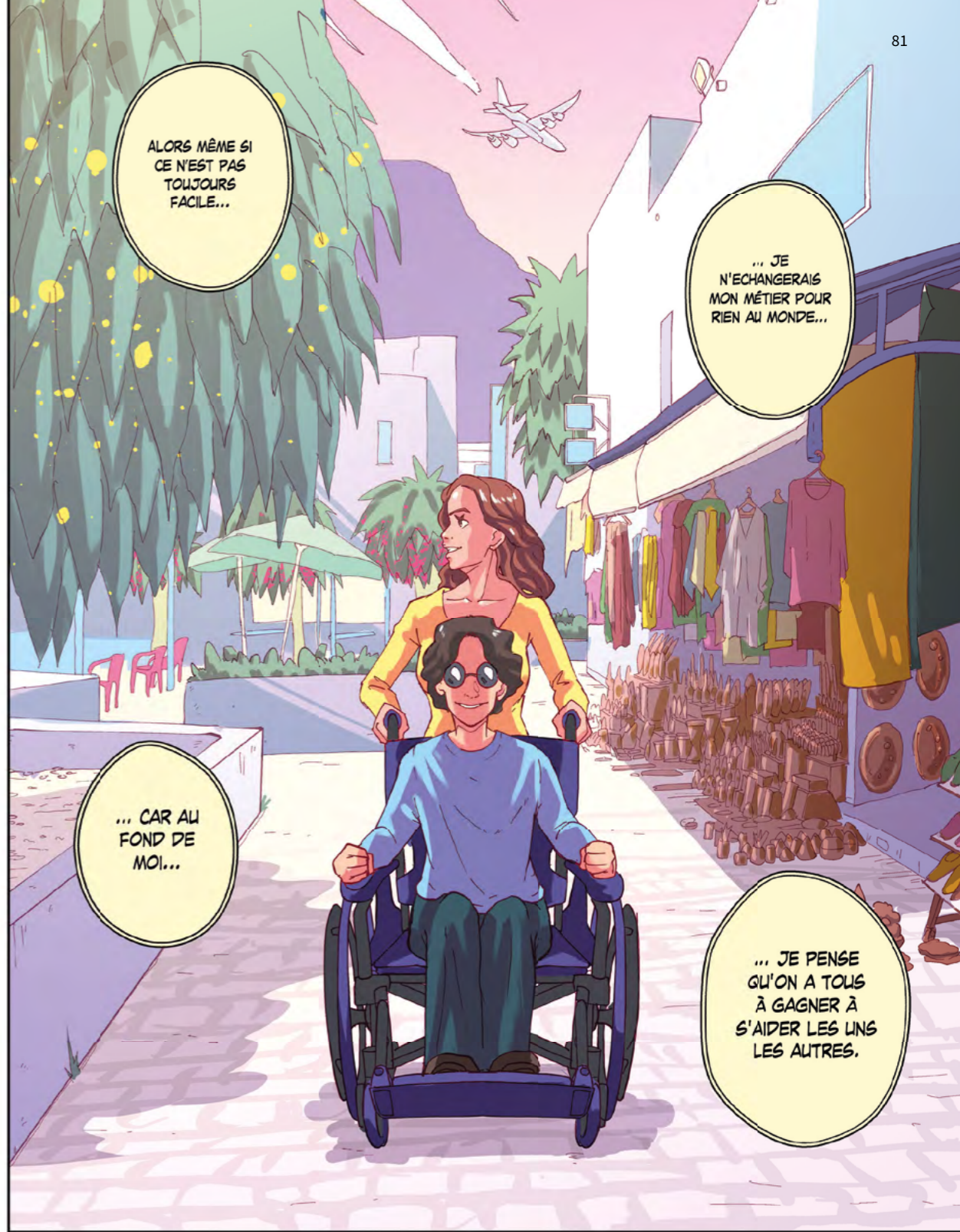
CHAHIDA...



J'AIMERAIS RETOURNER EN TUNISIE.



TU Y ES DÉJÀ ALLÉ ?



ALORS MÊME SI CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE...

... JE N'ECHANGERAIS MON MÉTIER POUR RIEN AU MONDE...

... CAR AU FOND DE MOI...

... JE PENSE QU'ON A TOUS À GAGNER À S'AIDER LES UNS LES AUTRES.



Et si vous nous racontiez à votre tour votre histoire? Partagez votre témoignage en scannant ce QR code!

## Pour joindre la Macif

Besoin de précisions sur votre contrat, sur la déclaration ou le suivi d'un sinistre en cours ou un besoin d'assurance?

**Je téléphone à la Macif:**  
09 69 39 49 49 (appel non surtaxé)  
Du lundi au vendredi 8h-20h. Le samedi 9h-17h.

**J'écris à la Macif:**  
MACIF - Service Client Contrat  
CS 50000 - 79079 Niort Cedex 9.  
**Par Internet:**  
macif.fr ou application mobile.

**Je rencontre mon conseiller**  
Pour connaître l'agence la plus proche de chez vous:



**L'assistance**  
Besoin d'assistance en cas de panne, de vol ou d'accident?  
(service accessible selon le contrat et les garanties Macif)

En France: **0 800 774 774** Service & appel gratuits  
À l'étranger: +33 5 49 774 774  
(coût selon pays et opérateur)  
Macif assistance, 24h/24, 7j/7

### Personnes sourdes et malentendantes

**Sourline** Pour les personnes sourdes et malentendantes, nos services téléphoniques sont accessibles en LSF, LFPC ou tchat sur macif.fr / rubrique « Aide et contacts ».

**Assistance**  
Pour les personnes sourdes et malentendantes, service d'assistance accessible:  
• en LSF, LFPC ou tchat sur macif.fr / rubrique « Aide et contacts ».  
• par SMS au 06 71 17 27 77 - 24h/24, 7j/7.

### Personnes aveugles ou malvoyantes

**HandiCaPZéro** Pour les personnes aveugles ou malvoyantes, vous pouvez recevoir des documents adaptés en caractères agrandis, braille et CD audio, sur macif.fr / rubrique « Aide et contacts » ou auprès de HandiCaPZéro. **0 800 39 39 51** Service & appel gratuits

### Les réseaux sociaux

**Facebook:** @macifassurances  
**Instagram:** @macifassurances  
**LinkedIn:** @macif  
**TikTok:** @macifassurances  
**YouTube:** @macifassurances

## Sociétaire, votre avis compte!

**4,6/5** de satisfaction des sociétaires en 2025\*

\*Source: Avis clients recueillis par le biais d'enquêtes réalisées à la suite d'un passage en agence ou d'un appel téléphonique, en cumul de l'année 2025.

### Engagez-vous!

En soumettant un projet associatif à la Fondation d'entreprise Macif.  
fondation-macif.org

En relevant ou en proposant un défi solidaire via Diffuz, le réseau des actions bénévoles.  
diffuz.com

**Le magazine Vous! par Macif a fait l'objet d'une attention particulière en matière de conception.**



Les papiers intérieurs et de couverture sont issus de forêts gérées durablement et certifiés par la chaîne de contrôle PEFC. Le papier intérieur contient 62% de fibres d'origine recyclées. Le grammage (54 g) est volontairement limité. Les encres utilisées sont « blanches » à teneurs réduites en substances pétrolifères et sans alcool, permettant le recyclage sans restriction de réutilisation des fibres.



Vous ne souhaitez plus recevoir votre magazine en format papier? Vous pourrez toujours le consulter sous format numérique.



Pas envie de conserver votre magazine une fois lu? N'oubliez pas de le recycler!

### Vous! par Macif

Magazine édité par la Macif.  
127 Quai du Président Roosevelt,  
92130 Issy-les-Moulineaux

**Directeur de la publication:** Jean-Philippe Dogneton  
**Directeur éditorial:** Alban Gonord  
**Directeur de la rédaction:** Philippe Mouchérat  
**Comité de rédaction:** Christelle Boudet Zanon, Rémi Cerdan, Anne Cosset, Laure Delair, Bertrand Delignon, Laure Duquesne, Lilâ Le Bas, Catherine Le Gac, Philippe Mouchérat, Catherine Paccioni, Claude Verne, Stanislas Watine

**Rédaction Macif**  
**Responsable du Pôle Brand activation & Social média:** Jean-Michel Hua  
**Responsable de la stratégie éditoriale:** Amel Fauconnier  
**Rédacteur en chef:** Stéphane Mauran  
**Responsable de la production:** Violaine Groussac

**Rédaction So Press**  
**Édition:** Éric Karnbauer  
**Rédacteur en chef:** Vincent Berthe  
**Conseiller à la rédaction:** Alexis Bernier  
**Journalistes:** Barnabé Binctin, Lison Bonnel (stagiaire), Ana Boyrie, Maxime Brigand, Hélène Brunet-Rivailon, Andrea Chazy, Jérôme Darmendrail, Pauline Ducouso, Victoire Radenne, Éléonore Thery

**Direction artistique:** Xavier Pouleau  
**Secrétaire de rédaction:** Benoît Carretier  
**Correction-révision:** Diane du Martray

**Illustration de couverture**  
Xavier Pouleau

**Illustrateurs**  
Maria Do Rosário Frade, Noëlle Herrenschmidt, Malcolm Montagnani, Phoukham Phongphila, Johanna Walderdorff

**Photographes**  
Sandra Mehl, Romain Rigal, Léa Sotton, Théophile Trossat, Mathieu Zazzo

**Impression**  
**Agir Graphic**  
96 boulevard Henri-Becquerel, BP 52207  
Zone industrielle des Touches,  
53000 Laval. Certifié ISO 14001

ISSN : 3003-7727

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social: 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort



La Macif, c'est vous.



# Toutes et tous unis contre les violences conjugales

**Les violences conjugales peuvent prendre différentes formes:** violences psychologiques, physiques, sexuelles, financières... Elles touchent tous les territoires, tous les milieux et tous les âges.

Très engagée contre les violences dans le foyer, **la Macif protège et soutient ses assurés** victimes devant l'urgence et au-delà.

**Pour sensibiliser et ouvrir le dialogue** autour des violences conjugales, Fanny Vella, illustratrice engagée, a créé une collection d'illustrations à retrouver sur le compte Instagram de la Macif.

**Parce qu'en parler, c'est déjà agir!**



**Fanny Vella**  
Atrice et illustratrice lyonnaise

Formée au travail social, elle dessine aujourd'hui les sujets qui la traversent: l'égalité, la transmission, l'enfance, les rapports de pouvoir. De sa plume sensible et engagée, elle écrit pour les petits et les grands, avec la conviction que les histoires peuvent aider à comprendre le monde et à y trouver sa place.

En savoir plus:



# Vous!

## PAR VOUS

Un sujet à partager ?  
Un engagement à raconter ?

Vidéo, texte, photo, poème, illustration...



**Et si vous participiez  
au magazine Vous ! par Macif ?**

Les meilleures contributions seront  
publiées dans le magazine et en ligne.

**Scannez pour participer.**

Pour participer à l'opération Vous ! par vous et prendre connaissance des modalités de participation, scannez le QR code. Création assistée par IA.