

## EDITORIAL



Pour commencer nous faisons un appel aux lecteurs pour faire de cette lettre un lien vivant entre les adhérents de Citoyennage. D'abord parce que nous sommes souvent très éloignés les uns des autres, répartis dans différents établissements et différentes régions.

Un lien vivant parce que nous avons besoin d'informations, d'échanges, d'éclairages aussi, parfois, sur les sujets nous concernant.

Aujourd'hui, notre Comité de rédaction est restreint mais vous pouvez en faire partie, si vous le souhaitez. Rien de tel, en vieillissant, pour garder un rapport au monde satisfaisant. Le travail du Comité de rédaction est de recevoir des propositions d'article et de les valider.

Cette Lettre est la vôtre. Parlez-en avec vos référents et contactez-nous sur le site de l'association à l'onglet contact. Nous nous réjouissons de vous accueillir.

Vous trouverez dans ce numéro une analyse de la loi Bien Vieillir, des nouvelles des régions, des articles de presse concernant le secteur et une présentation de livres.

Philippe Wender, mars 2024

## SOMMAIRE

- **Actualité de l'association**
  - En vue des colloques 2024
  - Intelligence artificielle : une initiation ludique et beaucoup, beaucoup de questions
- **Actualité du secteur**
  - Bien vieillir
  - Dans la presse
  - Livres
- **Adhérez à Citoyennage pour 1 € !**
  - [Par internet, c'est possible !](#)
  - Ou avec notre bulletin d'adhésion

# ACTUALITÉ DE L'ASSOCIATION

## En vue des colloques 2024

### En Ile de France

#### « Bien vieillir » : notre avis !

La réunion annuelle des adhérents de Citoyennage en Ile de France pour le choix du thème de l'année s'est tenue le 21 février à la Résidence Geneviève Laroque à Morangis qui nous a tous accueillis pour une bonne séance de « remue-méninges », y compris, pour certains, en distanciel. Les absents nous ont manqué. Comme Mme Montagnier, toujours souffrante, dont le témoignage aurait parfaitement correspondu à notre réflexion du jour : « *Citoyennage m'a permis de m'accepter davantage moi-même grâce aux autres. Il y a un passage où on n'est plus comme avant, ça tombe par surprise et ce n'est pas facile de faire avec. On en est prévenu mais on n'est pas prêt... Mais si on se sent accepté comme on est, on reste debout* ».

Après les débats en petits groupes est venu le vote et le thème finalement retenu tient en quatre mots. A l'heure où une proposition de loi est à l'étude « portant mesures pour bâtir la société du bien vieillir en France », nous avons en effet, souhaité donner nos avis d'experts sur les conditions qui définissent un vieillissement de qualité et une digne prise en compte des personnes âgées dans notre société. Le thème nous a de plus semblé assez large pour accueillir, comme des « sous-thèmes », toutes les idées lancées ce jour-là, nombreuses, que voici :

- Vieillir en étant libre
- Vieillir en restant soi-même
- Vieillir en continuant de décider pour soi, en conservant un pouvoir d'agir
- Vieillir en personne responsable
- Vieillir dans une prise en compte et une compensation suffisantes des difficultés liées au vieillissement, qui peuvent être handicapantes
- Vieillir dignement, y compris en fin de vie.

De quoi mettre tous nos neurones en action pour les prochaines réunions en vue du colloque qui, cette année encore, aura lieu à la Ferme de Courcimont, en Sologne, du 30 juin au 3 juillet.

### En Occitanie

#### La vie sociale en maison de retraite

Là encore, ce thème retenu est suffisamment large pour être décliné en « sous-thèmes » afin que chacun puisse s'exprimer sur le ou les aspects qui lui tiennent le plus à cœur, comme :

- Le CVS,
- Le maintien de la vie sociale hors de la structure,
- L'ouverture sur le monde extérieur,
- Le lien entre les résidents et les résidences
- Le résident et sa participation aux économies dans son lieu de vie.

## Dans la Vienne

A Pleumartin, dynamique commune de la **Vienne** non loin de Châtellerault, l'établissement pour personnes âgées Les Rousselières a rejoint Citoyennage, et son équipe dirigeante est concrètement entrée dans la démarche, avec pour thème de réflexion, important : « L'Entrée en institution ». Madame Gaëlle Ouvrard, directrice, Madame Sonia Pierron, psychologue et les résidents, M. Bailly en tête, sont très engagés.



Une réunion Citoyennage à Pleumartin

## Dans l'Hérault

Le 14 mars dans l'**Hérault**, Mme Claude Maurand, directrice du Foyer Résidence Raoul Boubal au Pouget et Mme Francine Serra, résidente dynamique à la vitalité si communicative, sont allées présenter ensemble la démarche Citoyennage auprès d'établissements situés à Teyran, Baillargues et Saint-Gely-du-Fesc, communes proches de Montpellier.

Gageons que leur travail et leur exemple porteront leurs fruits en Occitanie.

## Dans le Tarn

Madame Simone Viguié de la résidence Saint-Joseph à Marcillac Vallon, dans l'Aveyron, a été sollicitée par la Directrice de la résidence AGIR à Castres (Tarn).

Elle a pu le 12 février 2024, après avoir lu un mot d'introduction de M. Philippe Wender, Président de Citoyennage, présenter sa vision de la démarche, son rôle et ses actions qui consistent à mettre la parole des personnes âgées au centre des débats.

L'animatrice, **Audrey** a ensuite fait le lien entre les activités et l'expression de la citoyenneté en privilégiant l'ouverture de la maison sur le monde avec des sujets de société.

Après quoi, Mme Bouloc a posé le regard de la directrice qui encourage la démarche et se laisse elle-même interroger, au bénéfice de tous.

Nous saluons ces engagements pour le développement de notre association et remercions ceux qui les portent.



## Dans Les Hauts-de-France

La Résidence du Golf à Wasquehal, dans le département du Nord, a participé en décembre dernier à la 8ème journée du secteur des personnes âgées organisée par la FEHAP (Fédération des Établissements Hospitaliers et d'Aide à la Personne privés solidaires) à Sainte-Catherine, dans le Pas-de-Calais, sur le thème "Accompagnement du vieillissement – Parole aux usagers".

Lors de la table ronde, un débat a été proposé sur le sujet "Démocratie sanitaire et pouvoir d'agir. Comment répondre aux usagers ?", avec la participation, entre autres, de Citoyennage. Plus particulièrement, Madame Charlotte Houzé, Animatrice et Coordinatrice, a présenté les objectifs, les activités, l'intérêt ainsi que les activités proposées à la Résidence en lien avec la réflexion proposée aux participants dans le cadre de la démarche : « Continuer à être utile pour garder notre place dans la société. Envie de s'informer, agir et sortir. »

C'est ainsi que se développe notre association. Merci !

## En Normandie

Non loin de Rouen, dans cette région attachante où vécurent Corneille au XVIIè siècle, Flaubert deux siècles après, trois sympathiques résidences pour personnes âgées forment une communauté d'établissements appelée « Le Trait d'Union du Cailly ». Il s'agit du « Village des Aubépins » à Maromme, de « La Côte de Velours » à Notre-Dame-de-Bondeville et des « Myosotis » à Montville.

Juan Vazquez, Référent Citoyennage au niveau national et Mme Hartvig adhérente, pour les e-Chos, ont eu le plaisir d'être reçus le 15 mars au Village des Aubépins, en plein centre-ville, à côté de l'église, de l'école, du centre culturel et de la bibliothèque, par Mme Marie-Pascale Mongaux qui dirige la communauté et Mme Anne-Flore Berthelot, directrice du site.

Après une rapide visite de cette lumineuse structure organisée autour d'un patio de verdure et d'une allée comptant restaurant et salon de coiffure notamment, tous deux ont animé une présentation de notre association devant une quarantaine de personnes, résidents et professionnels des trois établissements. Avec un diaporama didactique largement commenté par Juan Vazquez et un court témoignage d'Isabelle Hartvig, ce que peut apporter l'association en termes d'expression, de réflexion, de propositions et finalement d'épanouissement, devint évident.

Les questions et les échanges informels qui suivirent furent riches de convictions fortes, d'espoirs tenaces et de volontés affirmées.

La mise en place de la démarche Citoyennage ne tardera sans doute pas au sein de ces établissements et ce sera un véritable plaisir de les accueillir tous parmi nous.

## Intelligence artificielle : Une initiation ludique et beaucoup, beaucoup de questions

**En 2023, les conclusions du colloque Citoyennage en Ile de France pointaient notre désir de rester en contact avec le monde en avançant en âge. Nous avons conscience que des révolutions technologiques, auxquelles nous ne connaissons rien ou pas grand-chose, sont en marche et nous nous sentons parfois dépassés. Le témoignage qui suit est une tentative de réaction à ce constat.**

Dans le domaine de l'Abbaye où j'habite, à Saint-Maur-des Fossés, nous profitons actuellement de la généreuse proposition de Pascal<sup>1</sup> offrant aux personnes intéressées une permanence hebdomadaire dédiée à l'informatique en général, et notamment une initiation à l'Intelligence artificielle.

Lors de ces ateliers, nous avons compris que les mots « Intelligence artificielle », IA, désignent des programmes informatiques capables d'exécuter des tâches complexes jusque-là dévolues aux personnes bien humaines telles que vous et moi - des tâches telles que la génération ou la traduction de textes, la production d'images, la conduite de véhicules ou d'outils de précision, etc... - programmes capables, donc, de bel et bien simuler certains traits de l'intelligence humaine.

Déjà c'est un peu le vertige. Nos ancêtres ont dû éprouver quelque chose de cet ordre, entre effroi et fascination, devant des innovations aussi radicales pour eux que la brutale survenue de l'électricité dans leur quotidien.

**Des textes sur tous les sujets possibles**

---

<sup>1</sup> Ingénieur, bénévole, au domaine de l'Abbaye

Concrètement, pour l'exemple, voici les instructions que nous avons données au logiciel Chat GPT<sup>2</sup>, suivies du texte obtenu sur notre ordinateur dans les secondes suivantes.

Instructions : « Bonjour, écris un article de vulgarisation destiné à des personnes âgées n'y connaissant rien du tout, concernant l'intelligence artificielle, son intérêt et ses dangers. Longueur 1000 caractères environ ».

Résultat : « *Comprendre l'Intelligence Artificielle : Un guide pour les novices*

*Chers aînés, plongeons ensemble dans le mystérieux monde de l'Intelligence Artificielle (IA) et découvrons comment cette technologie peut influencer nos vies.*

*L'IA, c'est un peu comme une baguette magique électronique. Elle peut aider à rendre notre quotidien plus facile et plus intuitif. Pensez à un assistant virtuel qui vous aide à trouver des recettes, à envoyer des messages vocaux, ou même à recommander des livres en fonction de vos goûts. C'est une technologie qui s'adapte à vous.*

*Maintenant, parlons des bénéfices concrets de l'IA. Imaginez un monde où la technologie peut vous aider à rester en bonne santé. Des applications peuvent surveiller votre rythme cardiaque, vous rappeler de prendre vos médicaments, et même alerter les secours en cas d'urgence. L'IA peut être un véritable allié pour le bien-être de chacun.*

*Cependant, il est important de rester informé sur les possibles risques. L'IA peut parfois mal interpréter les informations ou prendre des décisions inattendues. Dans le domaine médical, par exemple, elle peut assister les médecins, mais il est crucial de maintenir un équilibre avec l'expertise humaine.*

*Un autre point à considérer est la protection de votre vie privée. Lorsque vous utilisez des applications ou des objets connectés, l'IA collecte des données. Assurez-vous de comprendre comment ces informations sont utilisées et stockées pour préserver votre intimité.*

*Enfin, soyons conscients des éventuels abus de l'IA. Certains craignent que cette technologie puisse être utilisée de manière irresponsable. Il est donc essentiel que les gouvernements élaborent des règles pour garantir une utilisation éthique et sécurisée de l'IA.*

*En conclusion, l'Intelligence Artificielle ouvre la porte à un monde d'opportunités, mais il est crucial de rester informé et vigilant. Découvrez cette technologie à votre rythme, posez des questions, et n'hésitez pas à solliciter l'aide de vos proches pour une expérience numérique enrichissante.*

*Bienvenue dans l'ère de l'Intelligence Artificielle, où la curiosité éclaire le chemin vers une utilisation éclairée et sécurisée de la technologie. »*

## **Des illustrations à foison**

De même, avec le moteur d'Intelligence artificielle DALL-E3 dédié aux images (créateur<sup>3</sup> ? d'images), en donnant les instructions suivantes :

« Bords de Marne temps ensoleillé, deux canoes, style photo sepia »,

---

<sup>2</sup> Prototype d'agent conversationnel utilisant l'intelligence artificielle. L'agent français s'appelle « Le Chat.ai

<sup>3</sup> Véritables créateurs, les artistes préfèrent employer le mot « générateur » d'images

Nous avons, en moins d'une minute, obtenu cette illustration :



### Beaucoup de questions

Cette initiation très ludique nous a enchantés, avouons-le. Ce qui ne doit pas nous empêcher de nous poser des questions. Beaucoup, beaucoup de questions même.

Nous pourrions par exemple, nous demander :

- Si tout ce qui est rendu possible doit nécessairement être développé ?
- Quels sont, déjà, les usages de ces technologies, leur évolution, leur nécessité même, au regard des enjeux ?
- Sera-t-il encore nécessaire pour le plus grand nombre d'apprendre, mémoriser, si toutes les connaissances stockées sont immédiatement mobilisables ?
- Quels sont les contrôles et les réglementations ?
- Ou encore quel est l'impact environnemental <sup>4</sup> de ces technologies ?

Nous nous sentons un peu dépassés ? Effrayés même ? Raison de plus pour tâcher de nous approprier un peu ces outils pour mieux en juger. En essayant de garder notre discernement

Car toujours, au fond, reviennent ces questions :

Dans quelle société voulons-nous vivre ? Quel monde, demain, attend nos enfants ?

Vous voulez en débattre ? N'hésitez pas !

I.H. 02/24

### A savoir et à suivre

- Viginum, l'organisme français chargé de surveiller les ingérences numériques étrangères, a recensé début février près de 200 sites relayant massivement des contenus trompeurs. Par A. Amadiou. FRANCEINFO - 29/02/24

- Odile Chagny, de l'Ires, Institut de Recherche Economique et Sociale, au service des organisations syndicales, chapeaute un projet collaboratif (Dialia), toujours en cours, mené avec plusieurs syndicats et organisations patronales en partenariat avec l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail. L'idée est de dresser un état des lieux visant à permettre un dialogue social technologique en France, dans le cadre de l'introduction comme de l'exploitation de l'IA en entreprise. Dans l'Humanité du 2/03/24.

### Le cadre réglementaire actuel. Le DMA

<sup>4</sup> Rien que pour chatGPT, le besoin en eau équivaldrait à une bouteille d'eau pour 20 à 50 questions posées. Et les besoins en énergie sont colossaux, équivalent à douze maisons pour un seul serveur. D'où l'importance d'inciter à la modération dans l'usage de ces intelligences artificielles.

Le cadre légal et réglementaire autour de l'IA est en constante évolution à mesure qu'émergent de nouveaux défis.

Le 13 mars 2024, le Parlement européen a voté le règlement sur l'intelligence artificielle (AI Act), à 523 voix pour, et 46 voix contre. Notons aussi que depuis le 6 mars 2024, les géants du Net doivent respecter de nouvelles obligations et interdictions, en vertu du règlement sur les marchés numériques (DMA. Digital Market Act), sous peine de lourdes amendes. L'Union européenne veut ainsi mettre fin à leur domination en leur imposant de nouvelles règles pour lutter contre leurs pratiques anticoncurrentielles et corriger les déséquilibres de leur domination sur le marché numérique européen.

### **Pour aller plus loin, des livres**

#### **L'homme augmenté** - de Raphaël Gaillard - chez Grasset

Une vaste fresque qui traverse les siècles et fait dialoguer sciences et littérature. Hier, l'intelligence artificielle était un fantôme de science-fiction. La voilà sur le point de nous remplacer dans bien des fonctions. Faut-il anticiper un affrontement entre la machine et l'homo sapiens ?

Avec une hauteur de vue inédite sur une question brûlante, le psychiatre et chercheur en neurosciences Raphaël Gaillard montre que cette nouvelle intelligence, née en imitant notre cerveau, a toutes les raisons de s'hybrider avec notre propre intelligence. Le défi ne sera pas de rivaliser avec l'IA mais de réussir cette hybridation....

Pascal, notre spécialiste et formateur, nous suggère également de lire :

#### **L'Esprit artificiel – Une machine ne sera jamais philosophe**

de Raphaël Enthoven aux éditions de l'Observatoire.

« De la science au droit, de la médecine aux questions militaires, l'intelligence artificielle bouleverse tous nos champs de compétence. Tous ? Non ! En philosophie, l'IA ne sert à rien. Le prototype d'agent conversationnel ChatGPT, qui peut répondre à toute question, trouver une recette de cuisine à partir du contenu d'un réfrigérateur, rédiger un article ou composer un poème sur le sujet de notre choix, qui puise dans l'intégralité du savoir disponible pour en livrer une synthèse en quelques secondes... se trouve comme une poule devant un couteau quand on lui demande de réfléchir. Quelle énigme! Pourquoi le geste tout simple qui consiste à trouver une problématique, c'est-à-dire à transformer une question en problème pour en faire la colonne vertébrale d'une réflexion, demeure-t-il hors de sa portée ? À quoi tient cette singularité, ce je-ne-sais-quoi ? Pourquoi la pratique de la philosophie est-elle inaccessible à l'intelligence artificielle ? Et pourquoi l'humanité demeure-t-elle un casse-tête pour la machine ? C'est la même question. »

Et enfin, ce livre de Jean-Baptiste Fressoz :

#### **Sans transition. Une nouvelle histoire de l'énergie**, Seuil, 416 p., 24 €.

« Si l'on veut respecter l'Accord de Paris, on doit arrêter le déploiement des objets connectés, limiter l'usage du streaming et de l'intelligence artificielle. »



# ACTUALITÉ DU SECTEUR

## Bien vieillir

La loi vient d'être votée et il s'agit maintenant de l'analyser pour voir ce qu'elle apporte aux personnes âgées. Les médias et l'opinion publique se sont précipités sur la possibilité faite aux résidents d'être accompagné par leur animal de compagnie. C'est évidemment important et très intéressant. En effet le fait de ne pas être accompagné par son animal de compagnie est un frein à l'entrée en établissement, ce qui a des conséquences graves pour la personne et un manque à gagner pour l'établissement. En ce qui concerne l'intérêt d'être accompagné par un animal il est bien entendu, et ce n'est plus à démontrer, très important sur le psychisme et le bien être en général. L'animal est en général bienvenu aussi pour les autres résidents Cette possibilité nécessite d'établir quelques règles de bon sens faciles à respecter. Il faut donc absolument que l'ensemble des établissements accueille les animaux de compagnie.

La deuxième mesure également bienvenue est l'instauration du droit de visite généralisé car il est encore aujourd'hui plus ou moins bien respecté dans certains établissements. Pour Citoyennage cette mesure est insuffisante, car ce que nous demandons c'est la liberté de recevoir qui nous voulons quand nous voulons. Cela tient au fait que nous disposons de logements individuels qui nous sont propres ce qui nous donne cette possibilité.

Avec un certain nombre de mesures concernant la gouvernance et la gestion des établissements pour personnes âgées publics comme privés, les autres mesures importantes concernent les secteur du domicile : la création d'une carte professionnelle pour les personnes intervenant à domicile et une aide annuelle pour les départements soutenant la mobilité de ces personnels.

Enfin il est créé dans les départements un service public départemental de l'autonomie. Un guichet unique pour décloisonner les politiques en faveur des personnes âgées et des mesures concernant le signalement des cas de maltraitance.

Il faut rappeler pour finir la genèse de la loi qui est issue d'une proposition des députés endossée plus tard par le gouvernement.

La ministre des personnes âgées, Mme Khattabi s'est fortement impliquée lors du vote au Parlement. Elle s'est engagée à travailler avec les députés sur la gouvernance et la transformation des établissements, le développement des structures intermédiaires et le financement du secteur. Mais on est toujours dans un avenir flou sur la loi grand âge promise et repoussée de nombreuses fois.

Philippe Wender

### Pour aller plus loin

Retrouver une vidéo d'un témoignage sur l'âgisme au quotidien :  
<https://www.tiktok.com/@konbini/video/7331031539054054689>



# Dans la presse

## Bien vivre et vieillir dans l'autonomie à domicile

### Un excellent rapport du Haut Conseil de l'Age

Le Haut Conseil de l'Age a publié un rapport « Bien vivre et vieillir dans l'autonomie à domicile ». Citoyennage le considère d'excellente qualité dans son ensemble et sur différents points particuliers :

1. Les enjeux : D'emblée le rapport rappelle l'évidence démographique et l'effort considérable à réaliser en faveur de l'aide aux personnes âgées vulnérables et le défaut de planification actuel.

2. Le refus de l'âgisme : Le rapport démontre que c'est toute la conception de la politique de l'âge dans notre pays qui est à revoir car basée sur une vision déficitaire et donc âgiste de la personne, qui empêche de développer une réelle politique inclusive. Dans la même logique le rapport adopte volontairement un vocabulaire positif parlant de vulnérabilité et refusant les termes âgistes et dévalorisants.

3. Les questions fondamentales : Le rapport rappelle la nécessaire lutte contre l'isolement et, contre tous ceux qui prétendent inextricable la situation de l'aide à domicile, il en montre la grande simplicité : le manque de moyens financiers consacrés au secteur entraîne un niveau d'aide au-dessous des attentes des personnes âgées et les mauvaises conditions de travail et de rémunération des personnels. Pour cela il demande une amélioration de l'Aide Pour l'Autonomie à hauteur de 32 € de l'heure et plaide une prestation plus universelle du soutien à l'autonomie.

4. Les intenable différences départementales : Le rapport souligne les inégalités sur le territoire et l'insuffisance des politiques de certains départements. C'est dans ce sens que l'AD-PA a mis en place l'Observatoire des politiques départementales afin de mettre en évidence les défaillances de certains départements, et les réalisations des plus vertueux.

5. La logique domiciliaire : Tout en demandant l'adaptation des logements historiques des personnes, le rapport rappelle que la logique domiciliaire élaborée par la CNSA dans son rapport de 2018 concerne avant tout la transformation profonde des établissements, EHPAD ou Résidences autonomie.

Comme au Danemark depuis plus de 20 ans, les établissements doivent devenir de réels domiciles avec des espaces privatifs suffisants (au minimum 30 à 35 mètres carrés dit le rapport) et la possibilité pour les personnes voulant continuer à vivre dans les Résidences autonomie de pouvoir le faire, quel que soit leur degré de vulnérabilité.

## « J'ai enquêté sur la mort et c'est la vie qui s'est imposée »

**Le journaliste Stéphane Allix travaille depuis quinze ans sur les expériences aux frontières de la mort.**



### **Pourquoi avez-vous commencé à enquêter sur la mort ?**

Stéphane Allix : Je me suis mis à enquêter sur le sujet après la mort accidentelle de mon frère Thomas, en 2001, alors que nous étions tous les deux en Afghanistan en mission pour la Société des explorateurs français. Le choc fut immense. Ce moment a constitué un tournant majeur dans mon existence. Où est passé mon frère ? C'est à cette époque que la mort est devenue pour moi un sujet d'interrogation permanente. Je n'ai cessé dès lors d'user de mon expérience et de mes outils d'enquêteur pour tenter de comprendre scientifiquement ce que nous savons de ce moment, chargé de crainte et de mystère. J'ai notamment questionné les neurosciences et d'autres disciplines pour tenter de percer la nature de la conscience. Je suis allé interroger quantité de chercheurs à travers le monde, mais aussi de témoins, en particulier celles et ceux ayant vécu une expérience de mort imminente. C'est ainsi que s'est lentement forgée en moi la conviction que la poursuite d'une forme de vie après la mort constituait une hypothèse rationnelle, étayée à la fois par la science et d'innombrables témoignages.

**Vous vous êtes d'abord intéressé aux expériences de mort imminente...**

S. A. : Oui, c'est le premier phénomène qui a attiré mon attention. Alors que pour moi «la vie après la mort» était un sujet réservé au domaine religieux, c'est à dire un thème relevant uniquement de la croyance et n'offrant aucune prise à une approche scientifique, les expériences de mort imminente (EMI) me donnaient une matière concrète, avec des événements et des témoins, sur lesquels investiguer. Les EMI, ce sont par exemple les gens qui, en arrêt cardiaque ou en état de mort clinique, lors d'un accident – et alors que les secours sont en train de tenter de les réanimer – racontent après coup avoir observé la scène comme s'ils se trouvaient au-dessus de leur corps, assistant à ce qu'ils pensaient être leur propre mort.

Ce sont les similitudes entre toutes ces histoires qui frappent les scientifiques qui s'y intéressent: sensation de sortir de son corps, perception depuis une position surélevée avec parfois des détails précis que, pour les personnes inconscientes au moment des faits, il aurait été manifestement impossible de connaître, visions de proches défunts ou d'entités de nature spirituelle, perception d'une lumière vivante, sentiment profond de bien-être, de baigner dans l'amour, impression pour certains de revoir toute leur vie, de traverser une expérience extatique difficilement descriptible...

### **Sur les EMI, que vous disent les scientifiques que vous avez rencontrés ?**

S. A. : Sur le plan scientifique, les EMI ébranlent le modèle communément admis selon lequel la conscience émerge de l'activité de notre cerveau, car nombre de ces expériences se produisent pendant une période de dégradation des fonctions cérébrales. L'intensité des EMI semble même augmenter parallèlement à la baisse de l'activité dans le cerveau. Cela pose des implications vertigineuses : notre conscience est-elle dépendante de notre cerveau ? Si notre cerveau ne fonctionne plus, continuons-nous à être vivants ? Les EMI décrivent-elles ce qui se passe... au moment de la mort ? Si cela reste toujours une énigme pour la science, j'ai découvert – au fur et à mesure de mes recherches – que le paradigme intouchable selon lequel le cerveau fabrique la conscience, n'est en fait qu'une hypothèse.

Car selon tous les modèles qui sont utilisés aujourd'hui par les neuroscientifiques, même une activité partielle ne peut pas provoquer une expérience de conscience à peu près normale, et encore moins une expérience de conscience si intense que celle des EMI. Autre exemple : comment expliquer les perceptions avérées que de nombreux témoins rapportent lorsqu'ils disent avoir été hors de leur corps ? Aucun mécanisme cérébral ne peut permettre qu'une personne dans le coma, en train d'être réanimée, ou la poitrine ouverte parce qu'elle est en train de subir une opération à cœur ouvert, décrive tout ce qui se passe dans le bloc opératoire. Et encore moins dans la pièce d'à côté ! Or, de tels cas existent et ont été étudiés, analysés, vérifiés.

### **Un autre phénomène sur lequel vous écrivez dans le livre sont les épisodes dits de «lucidité terminale», dont témoignent les soignants en soins palliatifs...**

S. A. : Une unité de soins palliatifs est le lieu privilégié où deux mondes se rencontrent, celui des vivants et celui d'après. Scientifiquement, la définition que les médecins donnent du phénomène de «lucidité terminale» est la suivante: *«La réémergence, peu de temps avant la mort, des capacités mentales normales ou exceptionnellement améliorées chez des patients non répondants, inconscients ou souffrant de troubles mentaux.»* Quand des personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer avancée, ou d'autres types de démence impliquant un cerveau gravement détérioré, redeviennent

soudain parfaitement lucides, reconnaissent les gens autour d'eux, parlent de façon cohérente alors qu'elles en étaient incapables depuis parfois de très longues périodes, c'est neurologiquement inexplicable. En France, le docteur Philippe Poulain, qui dirige le service de soins palliatifs à la clinique de L'Ormeau à Tarbes, m'avait confié estimer que 10% de personnes en fin de vie vivent ce type de phénomène. Lors de la lucidité terminale, la conscience semble donc se libérer des contraintes du corps.

### **Vos enquêtes sur les expériences aux frontières de la mort vous ont aussi conduit à expérimenter le chamanisme. Pourquoi ?**

S. A. : Nous sommes en 2006, et à ce moment-là, déjà depuis plusieurs années, j'ai rencontré nombre de scientifiques qui mettent en évidence le fait que notre conscience ne se limite pas à notre activité cérébrale, que notre cerveau sert plutôt de filtre, voire d'inhibiteur des dimensions infinies de notre conscience. À ce moment-là, j'apprends l'existence de chamanes qui, en utilisant des substances psychoactives, iraient dans le monde des esprits, voire des morts. J'ai envie d'en faire l'expérience. Mes aventures chamaniques en Amazonie péruvienne se dérouleront sur quinze années. Pendant longtemps, mon but est de pouvoir revoir mon frère.

Mais je comprends au fil du temps que, à certains égards, ma façon d'aborder le chamanisme comme une voie d'accès au monde spirituel, et dont la force m'exonèrerait d'un travail sur mes émotions et mes fragilités, me conduit à une forme d'évitement de ce qui est inconfortable dans ma vie. J'étais loin de soupçonner que le chamanisme m'offrirait finalement l'occasion de découvrir à ce point les pans cachés de mon monde intérieur, en m'aidant à me délivrer de l'emprise de mon ego. Grâce au chamanisme, j'ai perçu en moi une intelligence qui ne peut se réduire à ma seule existence biologique. Une intelligence qui ne semble pas contrainte par l'espace ni par le temps. Une intelligence que l'on désigne par le mot «âme», ce terme est si juste.

### **Vous parlez «d'âme», un mot plutôt rattaché au vocabulaire religieux. Vos parents pratiquaient-ils une religion ?**

S. A. : Mes parents sont baptisés, de tradition chrétienne, mais ne pratiquaient pas. Donc je n'ai pas été élevé dans une tradition vraiment ancrée. J'allais à la messe uniquement quand j'allais chez mes grands- parents. J'ai fait ma première communion à l'âge de 12ans, après une rencontre extraordinaire avec un jeune diacre. C'était vraiment un acte délibéré, réfléchi, d'engagement. La rencontre avec cet homme avait été vraiment incroyable mais je n'ai pas poursuivi dans la religion catholique. Je suis parti en Afghanistan à 19ans pour couvrir la guerre en cours. Et là, je dirais que la confrontation avec la dureté du monde, sa violence, a écrasé toutes mes aspirations spirituelles. Pendant longtemps, j'ai eu le sentiment que la spiritualité, en fait, c'était un luxe. Un luxe pour ceux qui avaient le loisir de pouvoir y penser.

### **Grâce à vos différents livres aux frontières de la mort, vous êtes identifié comme un interlocuteur sur le sujet par le grand public. Quel genre de témoignages recevez-vous ?**

S. A. : Le gros des témoignages que je reçois vient de personnes touchées par le deuil. Ils viennent me partager combien mes travaux ont pu les aider pour prendre confiance dans des expériences spirituelles vécues au moment de la perte d'un proche, ou peu après. Signes, messages, apparitions... Lorsque de telles expériences se produisent,

rare sont celles et ceux qui osent en parler, par peur des réactions de leur entourage. Ils craignent d'être pris pour des personnes crédules, abusées par leur souffrance, alors que le caractère d'authenticité de l'expérience, si impossible qu'elle puisse être, ne fait aucun doute pour eux. Notre monde ayant cantonné toutes ces expériences extraordinaires au champ du bizarre, mes recherches peuvent les aider à objectiver ces phénomènes bouleversants.

**Peu à peu votre enquête sur la mort et ses frontières semble s'être enrichie d'un chemin spirituel... Comment vous situez-vous vis-à-vis de l'existence de Dieu ?**

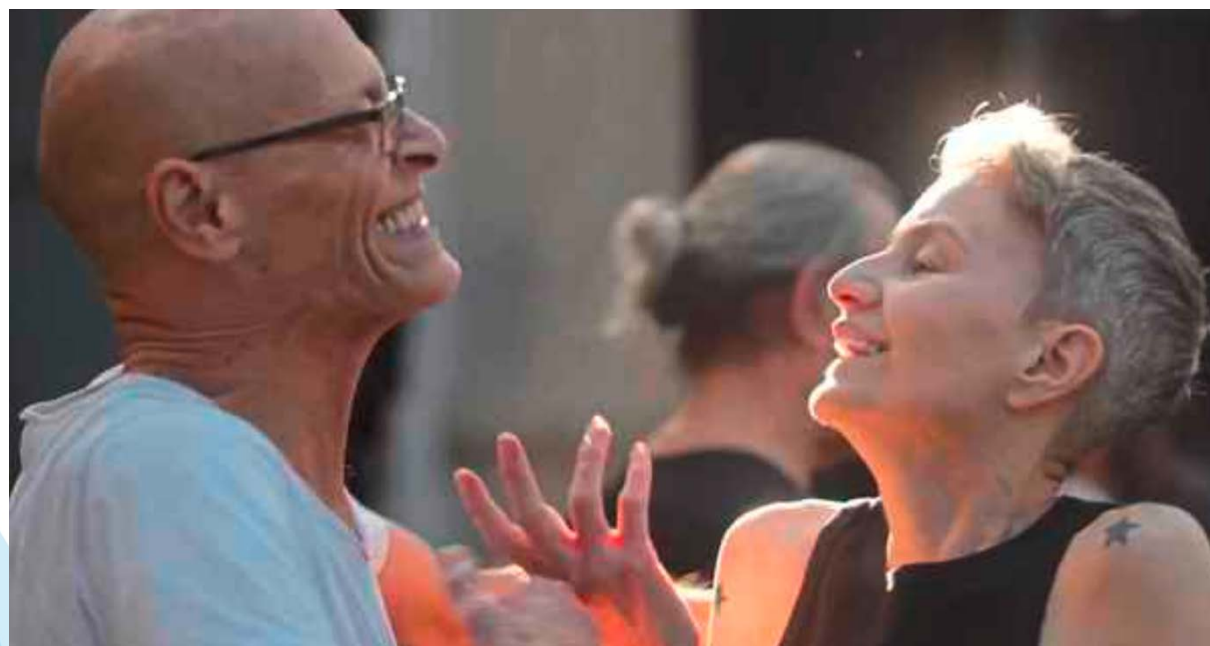
S. A. : J'ai enquêté sur la mort et c'est la vie qui s'est en réalité imposée. Au fur et à mesure de mes recherches, j'ai acquis la conviction de la dimension spirituelle de chaque être humain. Je crois aussi à l'existence d'une conscience fondamentale, d'une âme, qui dépasse et survit à nos corps.

D'où le titre de mon livre, *La mort n'existe pas*. D'une certaine manière, j'ai découvert qu'il existait en moi une porte vers le divin. Pendant des années, j'ai cherché la preuve ultime que la mort n'existe pas, et c'est la science qui m'a permis de m'en approcher, grâce à une démarche pluridisciplinaire couplée avec l'exploration personnelle et l'étude des savoirs millénaires. Science et spiritualité se sont révélées deux chemins formidablement complémentaires.

**Recueilli par Héloïse de Neuville**

(1) *La Mort n'existe pas*, Stéphane Allix, Harper Collins, octobre 2023

## Danser pour changer de regard sur la vieillesse



Novembre 2022, jour de casting. Plus de 300 danseuses et danseurs, anciens professionnels ou amateurs, attendent leur tour avec excitation et une pointe de trac. L'enjeu est de taille car le célèbre chorégraphe Angelin Preljocaj n'en gardera que huit d'entre eux pour son prochain spectacle, Birthday Party, prévu au Théâtre national de Chaillot en 2023. Procédure classique. À un détail près : tout le monde a au moins 65 ans.

Mais pas question pour le chorégraphe de montrer « des vieux qui dansent ». Son spectacle doit avant tout bousculer les spectateurs par la beauté de la danse... L'âge des interprètes, même s'il est au cœur de sa nouvelle création, n'est finalement qu'un paramètre comme un autre. Sous l'œil bienveillant de la réalisatrice Valérie Müller, l'aventure de cette troupe peu ordinaire, âgée de 67 à 79 ans, promet bien des moments de grâce.

Le documentaire de cinquante-deux minutes déploie des images d'une grande sensibilité. Entre les entraînements exigeants (six heures par jour), les huit interprètes attachants partagent leurs questionnements et leurs difficultés dans de délicates interviews face caméra.

Car leurs corps souffrent parfois, leur mental aussi. Participer à ce spectacle les met face à la réalité de leurs corps ridés et l'image renvoyée est parfois difficile à accepter...

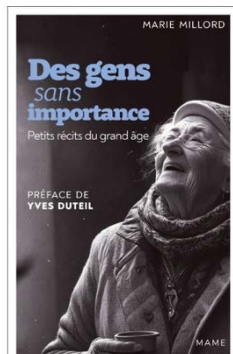
Mais l'expérience est pleine de joie aussi, car toutes et tous sont animés du même amour de la danse et du même désir de déjouer les préjugés. Celui d'une vieillesse passive où la sexualité serait absente, par exemple.

En leur donnant la parole et en donnant à voir sans filtre leurs corps dansants et vieillissants, le documentaire porte un regard essentiel sur la vieillesse, pleine de richesses insoupçonnées.

Clémence Blanche

## Livres

### Des gens sans importance de Mairie Millord, éditions MAME



Quel bonheur de lire ces histoires, anecdotes et autres témoignages sur la vieillesse ! Des gens sans importance compile des témoignages collectés par Marie Millord, psychologue clinicienne. Elle commence avec la parole de proches, avant de poursuivre avec celle des personnes âgées.

Sans cacher les difficultés d'un corps qui vous abandonne ou les relations sociales qui se délitent, ces histoires vraies sont d'une très grande sensibilité.

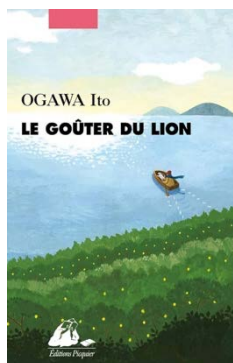
Elles font la démonstration que les personnes âgées restent lucides, drôles, parfois aussi pénibles qu'attachantes, et qu'elles méritent toute notre attention.

Au fil des pages, notre regard change sur ce qu'elles peuvent apporter à la société, à condition de prendre le temps de les écouter... ou de lire ces histoires.

Bravo et merci.

**16,90 €**

### Le goûter du lion de Ogawa Ito, par Mme Montagnier (membre de Citoyennage et cliente des services à domicile)



« Naître et mourir ne sont pas les choses que l'on peut décider par soi-même ».

Je vais vous parler d'un livre qui nous vient une fois encore du Japon « Le goûter du lion » écrit par Ogawa Ito. Il est doux et très vivant ce qui est un paradoxe car il nous montre une maison, la maison du lion, où des personnes atteintes d'une grave maladie et dont le temps est compté, choisissent de venir passer ici celui qui leur reste. Les femmes et l'équipe qui les accueillent pratiquent ce qu'on appelle chez nous les soins palliatifs.

Il va s'agir de suivre le cheminement intérieur d'une jeune femme de trente-cinq ans qui, lentement, va reprendre contact avec ses souvenirs, son histoire et approcher du contexte qui l'a amenée dans cette maison, si originale, si émotionnellement vivante.

Elle va retrouver le chemin de son corps et de ses émotions, corporelles et psychiques, aidée par une femme qui a créé ce lieu à la suite, elle aussi, de son histoire.

Beaucoup de délicatesse, beaucoup d'ouverture, beaucoup d'intelligence.

Nous serons ailleurs c'est-à-dire dans un univers particulier dont nous apprendrons, peu à peu, à reconnaître les signes d'une très ancienne civilisation.



La relation humaine est au cœur de l'accueil et du soin éprouvés par Shizuka- Umino. « La vie et la mort, en un sens, sont deux faces d'une même pièce » lui dit Madonna, celle qui est responsable de cette entreprise humaine pour traverser les dernières manifestations de la maladie et ouvrir ainsi la porte de l'au-delà.

Après son arrivée sur l'île et la maison du lion, Shizuku découvre peu à peu les règles de cette maison. Il n'y en a pas ou très peu, la plus grande liberté est laissée à ceux qui lui ont confié la fin de leur vie. Le cadre est très important : « derrière les allées de citronniers, la mer s'étendait à perte de vue ».

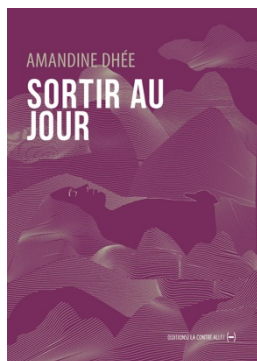
Nous faisons peu à peu connaissance avec Shizuku. Nous découvrons son amour pour un petit chien Rokka laissé là par une précédente occupante, son adoption, le rôle éminent qu'il va jouer en tant que substitut de sœur que Shizuku aurait aimé avoir. Par ce canal, nous découvrons les particularités de sa vie et nous comprenons mieux ses réactions. Nous prenons conscience de sa sensibilité et des événements qui l'éclairent.

Nous pouvons aussi en lisant ce livre nous familiariser avec les splendeurs culinaires japonaises ce qui n'est pas le moindre de ses charmes.

Un livre est toujours plus intéressant que le compte-rendu qu'on peut en faire. Alors lisez ce goûter du lion. Vous m'en donnerez des nouvelles.

**19,00 €**

### **Sortir au jour** de Amandine Dhée, Éditions La Contre Allée



À l'origine de Sortir au jour il y a cette rencontre dans une librairie entre l'autrice et Gabriele. Gabriele est thanatopractrice. Très vite, entre elles, un dialogue s'instaure où il sera tour à tour question de la quête de sens chez Gabriele, de sa reconversion dans une profession qui véhicule autant de clichés que de préjugés, mais aussi des réflexions qui animent l'autrice à propos du désir de transmission, des pertes et des liens qui unissent les êtres et marquent les générations. Liant l'intime au politique, avec son humour et son sens de la formule, Amandine Dhée atteint le but qu'elle s'était fixé « écrire un livre réconfortant sur la mort ».

**16,00 €**

# ADHÉREZ À CITOYENNAGE !

## Rejoignez Citoyennage en adhérant dès maintenant pour 1 €

Par internet sur [citoyennage.fr](http://citoyennage.fr)

The screenshot shows the website interface for Citoyennage. At the top left is the logo 'CITOYENNAGE La parole des personnes âgées'. The top navigation bar includes 'ACTUALITÉS', 'LES E.CHOS', 'LA DÉMARCHE', and 'NOUS CONTACTER'. On the left sidebar, there is a section for 'Projet initié et soutenu par l'AD-PA depuis 1996' with the AD-PA logo, and a 'CATÉGORIES' list with various regional and thematic items. The main content area features the text: 'Pour adhérer à Citoyennage, rien de plus simple : adhérez en ligne dès maintenant et rejoignez-nous !'. Below this is a 'Formules' section with a table showing the membership fee.

Prestation	Montant
Adhésion annuelle	1,00 €

Below the table is a yellow button labeled 'J'adhère !'. At the bottom of the form area, there is a 'Contacts' section with the following information:

**Contacts**  
Email: [contact@citoyennage.fr](mailto:contact@citoyennage.fr)  
Téléphone: +33 6 37 43 34 12

Ou bien à l'aide du bulletin ci-après



NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ VILLE : \_\_\_\_\_

ADRESSE EMAIL : \_\_\_\_\_

TELEPHONE : \_\_\_\_\_

Membre adhérent CITOYENNAGE – Cotisation annuelle – 1 €

Membre bienfaiteur CITOYENNAGE – 10 € ou plus

Donateur – 100 € ou plus

Règlement par virement bancaire :

Nos références comptables : BFCM / Domiciliation : CCM SARREBOURG ET ENVIRON  
Code Bancaire : 10278 / Guichet : 05500 / N° de compte : 00027247646 / Clé : 44  
IBAN : FR76 1027 8055 0000 0272 4764 644/ BIC : CMCIFR2A

Règlement par chèque à l'ordre de CITOYENNAGE :

A adresser avec ce bulletin à l'adresse en en-tête

Fait à : \_\_\_\_\_ le : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Signature :