

**MARIE-  
CHRISTINE  
BARRAULT**

***”L’impatience est  
l’essence de ma vie.”***

L’ART D’ÊTRE  
GRANDS-PARENTS  
D’hier à aujourd’hui

PLACE AU HANDICAP  
ET À LA CHANSON  
L’hymne à la vie  
de Frédéric Zeitoun

SANTÉ PSY  
Le témoignage  
de Colette Roumanoff

20 ANS  
D’INNOVATIONS  
SOCIALES  
Pour la création et l’information



# TRANSMETTRE

par Marie de Hennezel



Marie de Hennezel

© Erwan Floc'h

**C'**est une question que nous abordons dans mes séminaires sur L'Art de vieillir : que pouvons-nous transmettre à nos petits-enfants, qui vivent dans un monde si différent de celui dans lequel nous avons grandi et que nous avons parfois du mal à comprendre, car ils ont leurs codes, leur langage, leurs habitudes ?

Que va t'on leur transmettre ? Au-delà du récit des moments forts de notre vie, d'une histoire à laquelle ils s'intéresseront peut-être un jour, peut-on transmettre quelque chose de ce que la vie nous a appris ? L'importance d'être vraiment vivant et de traverser les épreuves en sachant qu'elles nous apprennent quelque chose de nous et de notre force vitale.

**Nos petits-enfants nous regardent vieillir. Nous pouvons leur transmettre que vieillir est une aventure intéressante car nous explorons ce qu'on appelle « les contre valeurs » de la société :** la fragilité, dans un monde qui valorise la force, la lenteur dans un monde qui valorise la vitesse, la disponibilité dans un monde qui valorise la sur-occupation, le plaisir de la rencontre dans un monde où les rapports humains sont régis par le pouvoir sur les êtres et les choses, le temps libre dans un monde où le temps est contraint, la douceur, la bienveillance, la confiance en soi, dans un monde si dur, enfin l'être dans un monde qui valorise le faire.

Et, si en avançant en âge, nous nous sommes mis en paix avec la question de la mort, nous pouvons en parler simplement avec nos petits-enfants. Cela ne fait pas mourir. **C'est précieux, dans un monde qui occulte la mort, un grand-parent qui peut en parler sereinement.**

Le témoignage de Marie-Christine Barrault dans ce numéro d'*Audiens Art de Vivre* ne dit pas autre chose. Sa grand-mère lui a transmis une parole qui l'apaise : « **Tu sais, c'est merveilleux !** »

Chaque fois qu'elle a perdu un être cher, nous dit Marie-Christine, elle a été confrontée à cette recherche de sens à laquelle nous invite la mort : « *Ce sont les vivants qui ferment les yeux des morts et les mots qui ouvrent les yeux des vivants.* »

## À VOIR

**Audiens**  
Le Média

Retrouvez une série de chroniques vidéo en 12 thèmes abordés par Marie de Hennezel sur [www.audienslemedia.org/accueil/chroniques-de-marie-de-hennezel.html](http://www.audienslemedia.org/accueil/chroniques-de-marie-de-hennezel.html)

## POUR PLUS D'INFORMATIONS

Les séminaires *L'art de bien vieillir* de Marie de Hennezel, Téléphone : **0 173 173 306**

## À VOS AGENDAS !

Marie de Hennezel intervient lors du 20<sup>e</sup> colloque *Les Chemins du deuil*, le **25 novembre**.

## Résister, témoigner, inspirer...

Dans ce numéro d'*Audiens Art de Vivre* du second semestre, place à des témoignages forts, résilients et qui, à n'en pas douter, ne vous laisseront pas indifférents.

Pour notre grand entretien, Marie-Christine Barrault, tout en s'interrogeant sur la vieillesse et la mort, dans son dernier livre *Si tu savais c'est merveilleux*, nous communique son amour de la vie et sa curiosité intacte pour continuer d'entreprendre toujours des choses nouvelles. Frédéric Zeitoun, auteur, compositeur, chroniqueur musical et chanteur évoque dans son autobiographie *Fauteuil d'artiste*, sa carrière, ses mentors, ses projets et son handicap qu'il a réussi à dépasser et qui le conduit à défendre la cause des personnes à mobilité réduite car il reste tant à faire ! Quant à Colette Roumanoff, elle raconte dans *L'impermanence heureuse*, son expérience de femme, d'épouse, de mère et d'aidante, expérience dont elle fait bénéficier les assurés d'*Audiens* à travers des ateliers théâtre destinés aux aidants familiaux.

*Audiens Art de Vivre* revient régulièrement sur le beau thème de la transmission. C'est en effet le rôle des grands parents auprès de leurs petits-enfants, dont nous parlent Viviane Kovess-Masfety et Nathalie Levy dans le dossier que nous y consacrons. Tout en étant essentiel, ce rôle n'est pas si simple, comme le souligne également Marie de Hennezel dans sa chronique.

Retrouvez aussi nos conseils santé et prévention avec un article sur les bienfaits de la sophrologie et un autre sur l'intérêt de consulter un gériatre, cette spécialité médicale n'étant pas réservée au grand âge.

Enfin, nous vous en parlons dans le précédent numéro d'*Audiens Art de Vivre*, *Audiens* a 20 ans en 2023. L'occasion de rappeler les grandes dates qui ont construit votre groupe de protection sociale, notamment en matière d'innovations sociales en faveur des professionnels de la culture. Et pour aller plus loin, consultez notre site sur l'histoire de la protection sociale de la culture et des médias que nous venons de refondre.

Bonne découverte !

**Frédéric Olivennes**

Directeur général

© Erwan Floch



Pour toute question concernant votre magazine *Audiens Art de Vivre*, vous pouvez nous écrire, par mail à : [artdevivre@audiens.org](mailto:artdevivre@audiens.org)

# SOMMAIRE

- 4** Grand entretien :  
l'insatiable appétit de vivre  
de Marie-Christine Barrault
- 6** Nouveauté du Club ABC :  
les ateliers de sophrologie
- 8** Intergénérationnel :  
grands-parents d'hier  
et d'aujourd'hui
- 10** Rencontre avec le parolier,  
chanteur et chroniqueur  
Frédéric Zeitoun
- 12** 20 ans d'innovations  
sociales pour la création  
et l'information
- 14** Santé : la gériatrie,  
une spécialité encore  
peu connue
- 16** Santé psy : le témoignage  
de Colette Roumanoff
- 18** Cumul  
emploi retraite
- 20** Gardons  
le contact

## AUDIENS ART DE VIVRE N°68

(publication semestrielle) est éditée par Audiens.

Siège social : 74, rue Jean-Bleuzen - 92177 Vanves Cedex.

Directeur de la publication : Frédéric Olivennes. Rédactrice en

chef : Caroline Rogard. Coordination : Magali David (magali.

david@audiens.org). Réalisation Agence Chemin Lisant.

Ont participé à ce numéro : Diane Anghilante,

Florence Batisse-Pichet, Magali David, Marie de Hennezel.

Photo de couverture : Hélène Pambrun.

Dépôt légal : ISSN 2552-240X



[www.audiens.org](http://www.audiens.org)

Twitter : @GroupeAudiens | Facebook : Groupe Audiens

L'application Audiens

(disponible sur Google Play & Apple Store)



# MARIE-CHRISTINE BARRAULT :

”Plus je joue la mort, plus je me sens vivante.“



**P**arce que les débats sur la fin de vie sont au cœur de l'actualité, s'interroger sur la mort et la vieillesse est essentiel. À cet égard, salutaire est le témoignage de Marie-Christine Barrault. Dans son livre, *Si tu savais, c'est merveilleux*<sup>1</sup>, elle raconte « la façon dont la mort l'a enfantée. » À 79 ans, animée par la même passion de son métier qu'à ses débuts, la comédienne nous confie son insatiable appétit de vivre.

## Une explication à propos du titre de votre livre « *Si tu savais, c'est merveilleux* ? »

Mon oncle Jean-Louis Barrault m'a raconté que c'étaient les paroles prononcées par ma grand-mère paternelle, au moment de mourir. Cette femme que je n'ai pas connue mais à laquelle il paraît que je ressemble, est donc morte sereinement sans colère, ni frustration et heureuse de la vie qu'elle avait menée. C'est pourquoi cette phrase dont j'ai hérité, éclaire ma vie de tous les jours. D'ailleurs, à la fin de la pièce *Voyage à Zurich*, quand j'absorbe la potion qui doit mettre fin à mes jours, j'ai ajouté au texte de l'auteur « *c'est merveilleux* » !

## Qu'en est-il de cette autre phrase de la couverture : « *Ce sont les vivants qui ferment les yeux des morts et les morts qui ouvrent les yeux des vivants* » ?

J'ai perdu mon père très jeune à 14 ans et depuis ce jour, j'ai été taraudée par le désir de découvrir le sens de la vie à partir de la mort. Chaque fois que j'ai perdu un être cher, j'ai été confrontée à cette recherche. Un jour, je ne sais plus où, j'ai entendu cette phrase qui m'a semblé être la réponse à toutes mes recherches. Et quand sont arrivés coup sur coup, deux projets de théâtre sur la fin de vie, je me suis dit que c'était le moment d'écrire ce livre auquel je pensais depuis longtemps.

” L’impatience est  
l’essence de ma vie. “

### Comment se remettre de la mort de l’être aimé ?

Quand j’ai perdu l’amour de ma vie, Roger Vadim, je ne savais pas si c’était possible de vivre après cette perte. Mais 23 ans après, je sais qu’il est possible de reconstruire sa vie, sans abandonner le souvenir de la personne que l’on aime. Il m’aide à grandir, à avancer.

### Vous jouez la mort dans deux pièces. Parlez-nous d’abord de votre rencontre avec l’auteur et metteur en scène d’*Une mort dans la famille*, Alexander Zeldin...

Accepter de jouer dans cette pièce n’est pas un fait du hasard : Alexander Zeldin n’est pas une personne à choisir un acteur ou une actrice uniquement sur son nom ou ses capacités d’acteur, mais sur son être-même. Il a senti ce goût profond en moi de parler de la mort.

### Qu’est-ce que l’on ressent à jouer sa propre mort ?

Lors des premières représentations aux Ateliers Berthier d’*Une mort dans la famille*, certaines comédiennes ainsi que des proches dans le public s’inquiétaient. Ils me demandaient : « *Ce n’est pas trop dur pour vous ?* » Si j’étais une personne fragile, ce serait affreux. Or plus je joue la mort, plus je me sens vivante. Quand je vais mourir, au moins j’aurais bien répété (*éclat de rire*).

### La pièce *Voyage à Zurich* aborde la fin de vie : vous l’avez d’abord jouée en tournée puis l’été dernier au festival d’Avignon...

C’est à l’occasion d’une rencontre littéraire à Dublin, où je faisais une lecture, que j’ai rencontré le metteur en scène Franck Berthier : il a eu envie de travailler avec moi pour monter un spectacle sur le cas de la comédienne Maïa Simon. À 67 ans, souffrant d’un cancer en phase terminale, elle est allée à Zurich, entourée de ses proches - dont il faisait partie -, pour ingérer une potion létale prescrite par un médecin. En décidant de mourir, cette femme incarne la force de vie.

### Vous faite partie de l’Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité<sup>2</sup>...

J’ai rejoint l’association ADMD car je suis pour la liberté de chacun à choisir sa mort.

Il n’est pas triste de parler de la mort, ni d’y penser. Notre société a tendance à l’occulter, en cherchant même des expressions périphrastiques pour en parler : « Il est parti ». Il faut apprendre à vivre avec la mort et avec les morts.

### Quelle grand-mère êtes-vous ?

Même si je n’ai pas été la grand-mère classique, totalement disponible pour mes petits-enfants, nous sommes très proches. L’un d’eux m’a confié récemment : « *Tu es une grand-mère fantastique !* »

### Votre secret forme ?

L’impatience est l’essence de ma vie. Mon secret : le mouvement ! S’occuper de ses douleurs est un frein. En plagiant Descartes, j’aime dire aujourd’hui : je souffre donc je suis !

### Vos actualités ?

J’ai tourné dans deux séries qui seront diffusées à la rentrée, *Alphonse* de Nicolas Bedos sur Amazon Prime ; *Fiasco* avec Pierre Niney sur Netflix et un téléfilm pour France 3, *Meurtre sur la Côte fleurie*, réalisé par Gabrielle Aghion. En novembre, je démarre le tournage d’un film franco-italien, tout en reprenant en tournée une pièce consacrée au poète Eugène Guillevic, *De rocs et d’écume*. Sans oublier mes spectacles, textes et musique, autour notamment de Alma Mahler, George Sand, Colette...

### La retraite, ce n’est donc pas pour demain ?

Le métier d’artiste est un cadeau de la vie, surtout quand ça marche. Tout ce que je fais m’enchant. Exigeante, je considère que le métier, même à mon âge, peut continuer à faire grandir. C’est pourquoi je travaille avec la curiosité de faire des choses nouvelles.

Propos recueillis par Florence Batisse-Pichet.

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Entretien intégral sur  
[www.audienslemedia.org](http://www.audienslemedia.org)

  
Le Média

#### À VOS AGENDAS !

**Samedi 25 novembre 2023**

à la Maison de l’Amérique latine, Paris 7<sup>e</sup>.

Le colloque *Les chemins du deuil* portera sur la question de “La fin de vie, enjeu de société et questionnement individuel” avec Christophe Fauré, Marie de Hennezel...

Renseignements et inscriptions :

[action-sociale@audiens.org](mailto:action-sociale@audiens.org) ou sur [audiens.org](http://audiens.org)

<sup>1</sup> Stock, avril 2023.

<sup>2</sup> Depuis 1980, l’Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité milite pour que chaque Française et chaque Français puisse choisir les conditions de sa propre fin de vie, conformément à ses conceptions personnelles de dignité et de liberté.  
[www.admd.net](http://www.admd.net)

# ET SI VOUS EXPÉRIMENTIEZ UN ATELIER DE SOPHROLOGIE ?

**I**l y a plus de 20 ans, à la suite de migraines intempestives, Françoise Maurel entreprend un travail thérapeutique. La sophrologie lui ayant permis de mettre fin à ses maux, elle décide de s'y former. Elle continue d'exercer son activité avec passion et a choisi de se positionner comme sophrologue pour les seniors. Ses ateliers sont l'une des nouveautés du programme du Club ABC.



Françoise Maurel

Pendant des années, Françoise Maurel a été migraineuse au point de devoir quitter son bureau : « Il m'arrivait de passer trois jours au lit avec des vomissements. Les examens médicaux n'ayant rien décelé, j'ai alors expérimenté d'autres approches. Au cours d'un atelier de rebirth<sup>1</sup>, j'ai revécu le contexte de ma naissance : je voyais ma tête éclater. Après cette séance, au moindre début de crise, suivant le conseil du thérapeute, je faisais une visualisation pour « localiser mon mal et l'expulser dans le cosmos ». C'est ainsi que je me suis libérée définitivement de mes douleurs. »

Salvatrice, cette expérience l'a même conduite à changer de vie professionnelle. Fini l'événementiel, elle décide de se former à la sophrologie selon la méthode du Dr Alfonso Caycedo<sup>2</sup>. Tout s'enchaîne quand elle décroche son premier contrat avec le Club Med : « Ce fut ma meilleure école car j'ai dû gérer des groupes de 20 personnes. Puis j'ai ouvert mon cabinet tout en suivant d'autres certifications : sophrologie ludique, olfactothérapie<sup>3</sup>, accompagnement tout au long des épreuves du deuil... »

Dans notre société d'hyper-sollicitation, plus personne ne sait se poser et s'ennuyer. Pour éliminer les tensions, l'approche du

sophrologue englobe un travail à la fois sur le corps par une prise de conscience de ses muscles, suivant la technique de Edmund Jacobson<sup>4</sup>, et sur l'esprit, par la visualisation. Le moteur principal de ces deux exercices est la respiration.

Françoise rappelle les fondamentaux : « Corps et esprit : tout est lié. La sophrologie est un état de conscience. Mon rôle est d'apprendre à faire intégrer quotidiennement des espaces-temps pour se reconnecter à soi-même par la respiration mais à cela, on me réplique souvent : il faut avoir du temps ! ». Pour l'irrigation du cerveau, elle souligne l'importance de la respiration et le rôle du diaphragme : « Dès l'âge de 2 ans, nos peurs nous font transformer notre respiration. À l'exception des sportifs, la plupart d'entre nous ne sait pas respirer. Je me souviens avoir suivi des boxeurs qui, en période de compétition, souffraient d'insomnie : en seulement deux consultations, ils avaient retrouvé le sommeil ».

” La sophrologie est un état de conscience.“

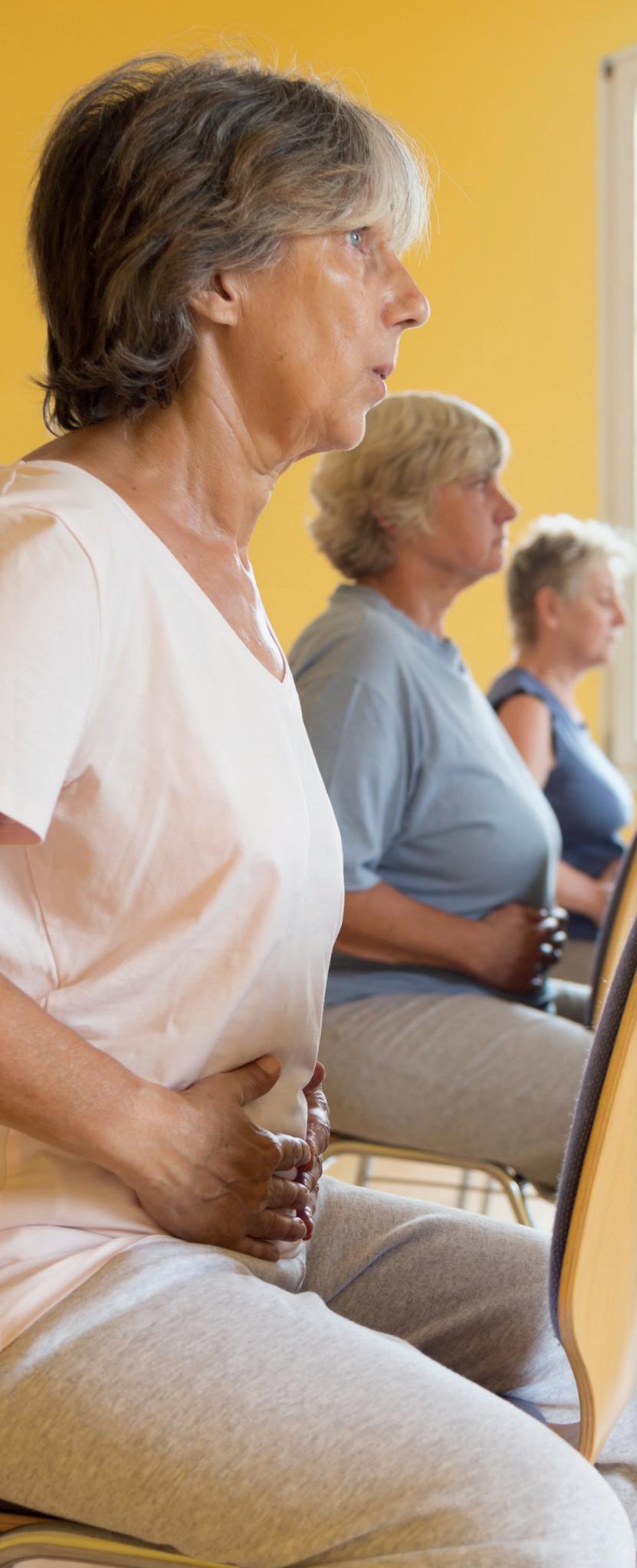
Outre les ateliers collectifs comme ceux mis en place pour le Club ABC, elle propose des consultations individuelles de 1h30, dans son cabinet ou en visio. Sa touche finale est de terminer, au son du bol chantant, chaque séance qu'elle enregistre et adresse ensuite au patient, afin qu'il puisse prolonger la pratique chez lui.

<sup>1</sup> Le rebirth (ou rebirthing), parfois appelée « respiration consciente », est une méthode de développement personnel dont la technique repose sur « une respiration amplifiée, ininterrompue et consciente ». L'objectif est de se reconnecter avec des émotions enfouies de la petite enfance pour aider à résoudre des blocages tant physiques que psychiques.

<sup>2</sup> Neuropsychiatre et professeur de psychiatrie, il est le créateur de la sophrologie dans les années 60.

<sup>3</sup> Il s'agit d'une thérapie psychocorporelle énergétique brève reposant sur les odeurs et leur pouvoir sur notre inconscient.

<sup>4</sup> Ce psychologue, psychiatre et physiologiste américain a mis au point en 1928, une technique de relaxation musculaire progressive, qui porte son nom.



## SOPHROLOGIE : LA CLÉ DU LÂCHER PRISE ET DE LA SÉRÉNITÉ

Proche de l'hypnose, cette thérapie brève permet d'aller puiser en soi, afin de se libérer de traumatismes qui peuvent remonter à l'enfance. Elle est un bon tremplin pour accepter émotions et sentiments, gagner en confiance en soi, s'accepter et favoriser un équilibre entre l'extérieur et l'intérieur. Dans le cas de stress, de dépression, de deuil et d'insomnie, troubles les plus fréquemment traités, il suffit en moyenne de 5 à 10 séances pour retrouver un mieux-être.

### À VOS AGENDAS !

Le prochain atelier abordera la question suivante : « *Comment apprivoiser émotions et sentiments ?* ».

Date : 14 novembre à 14h30 (Vanves)

Maximum 20 participants

Tarif : 12 €

Pour vous inscrire, : [club-abc@audiens.org](mailto:club-abc@audiens.org)

Pour en savoir plus : [www.francoise-maurel.fr](http://www.francoise-maurel.fr)

### TÉMOIGNAGE D'UNE ADHÉRENTE DU CLUB ABC

« *Ayant traversé des années difficiles depuis le deuil de ma mère, il y a longtemps que je n'avais éprouvé une telle sensation de détente et de lâcher prise. J'ai même bâillé de bon cœur durant toute la séance. De sa voix apaisante, Françoise Maurel alterne explications, temps de méditation et exercices de visualisation. Une parenthèse enchantée pour se libérer de ses soucis et du stress, que j'espère renouveler.* »

Jacqueline Fauveau, 74 ans,  
maquettiste en retraite depuis 2009.

# ÊTRE GRANDS-PARENTS AUJOURD'HUI : PAS SI SIMPLE !

Ce qu'en disent les grands-mères...



**D**ans notre époque en mutation, établir des liens avec ses petits-enfants ne va plus forcément de soi. Partant de ce constat, la psychiatre et épidémiologiste Vivianne Kovess-Masfety a recueilli les paroles de 45 grands-mères. Dans son livre-enquête *Être grand-mère aujourd'hui*, elle aborde les situations nouvelles auxquelles celles-ci sont confrontées et comment elles doivent réinventer leur rôle.

Vivianne Kovess-Masfety



## Pourquoi une enquête spécifiquement sur les grands-mères ?

À tort ou à raison, ce sont logiquement les grands-mères qui sont en première ligne par rapport aux grands-pères. En le devenant à mon tour, j'ai voulu comprendre comment elles faisaient. Si toutes racontent de belles histoires, elles témoignent aussi de leurs difficultés à établir des liens avec leurs petits-enfants. Aux antipodes du manuel de conseils, mon livre montre que chacune fait à sa façon, en trouvant des solutions adaptées.

## Le constat général ?

En une génération, beaucoup de choses ont changé. Entre une natalité plus tardive et largement en baisse, des parents mieux préparés et très investis, de nouvelles configurations familiales, sans oublier la liste des activités extrascolaires du mercredi, il n'est pas toujours simple pour la grand-mère de se faire une place.

## Parmi les 14 thèmes traités - être grand-parent à distance, les choix éducatifs des parents, les repas, l'ère numérique, la mondialisation, la mort... -, quels sont les plus frappants ?

La nourriture et les écrans sont les sujets les plus sensibles. Sur l'alimentation, certains enfants peuvent être totalement fanatiques : « pas de sucre, pas de soda » ! J'ai le cas de cette grand-mère qui a eu une dispute violente avec sa belle-fille,

après avoir offert à son petit-fils la glace dont il rêvait, à l'insu de la maman. Inversement, il y a les grands-mères qui se font traiter de « *grands-mères carotte-musées* » ! Concernant les écrans, si elles ne craignent pas les risques de hackings, elles regrettent les effets d'addiction. Il leur devient difficile de partager des moments avec leurs petits-enfants qui ont souvent la tête ailleurs. Ce qui m'a également frappée dans les témoignages, c'est l'importance de la religion.

## Pourquoi ce lien est essentiel à préserver ?

Qu'on le veuille ou non, dans l'histoire familiale, les grands-parents sont le pivot entre le passé et le présent. En cela, ils jouent un rôle stabilisant à travers l'affection et la transmission. Dans le même temps, les nouvelles filiations permettent de faire entrer dans sa vie de nouveaux petits-enfants qui parfois sont plus en demande d'affection que les siens.

## Chiffres clés<sup>2</sup>

**15,1 millions**  
de grands-parents

dont **8,9 millions de grand-mères**  
et **6,2 millions de grands-pères.**

Les femmes deviennent grand-mères  
**à 54 ans en moyenne**, et les hommes  
grands-pères **à 56 ans.**

Après 75 ans, les grands-parents  
**ont en moyenne 5,2 petits-enfants.**



## CHERS GRANDS-PARENTS<sup>3</sup> ...

Tel est le titre du recueil de témoignages collectés par Nathalie Levy. En hommage à sa grand-mère Rosine<sup>4</sup>, la journaliste revient sur ces relations singulières qui peuvent marquer à tout jamais. Trente-sept personnalités ont accepté de répondre à ses questions ou, comme Philippe Besson, Roger-Pol Droit ou Michel Onfray, ont pris la plume. En ouvrant leur boîte à souvenirs, ils confient les petits-enfants qu'ils ont été, généralement marqués par l'amour et la tendresse de grands-parents admirés ou admirables, parfois redoutés voire détestés. Du Pépé Riton de Marc Lavoine ou de l'étonnante Mamie Henriette de Frédéric Mitterrand, on feuillette ce livre comme autant d'albums de famille. Si les grands-parents jouent, selon le chef Thierry Marx, un rôle de « tente à oxygène, d'ancrage », Alexandre Jardin résume l'enjeu sociétal qui se joue à travers eux : « ... le lien entre les générations, entre les vieux et les autres, c'est ce qui cimente à la fois les familles, mais aussi les régions et les pays. »



## GRANDS-PARENTS : MODE D'EMPLOI

Premier acteur en France à se positionner sur le marché des 20 millions de seniors, *Grand Mercredi* est le premier site d'informations pratiques et culturelles pour les grands-parents. Il est le partenaire aux côtés de Cogedim Club d'un prix littéraire qui récompense chaque année, un roman ou récit sur le thème de la famille et de la transmission. Parmi les 3 finalistes de l'édition 2023, figure *Les Exportés*, le récit de Sonia Devillers consacré à sa famille maternelle.

[www.grand-mercredi.com](http://www.grand-mercredi.com)

[www.cogedim-club.fr](http://www.cogedim-club.fr)

## À VOS AGENDAS !

Du **17 au 19 novembre 2023**, se tiendra la 1<sup>ère</sup> édition du Contre Salon des Vieilles&Vieux, à la Halle des Blancs-Manteaux, 48 rue Vieille-du-Temple, Paris 4<sup>e</sup>. Cet événement est organisé par le Conseil National autoproclamé de la Vieillesse (CNaV<sup>5</sup>) en partenariat avec Audiens.

Pour en savoir plus : [www.cnav-demain.fr](http://www.cnav-demain.fr)

<sup>1</sup> Paru chez Odile Jacob, mai 2023.

<sup>2</sup> Source Insee 2011 : [www.insee.fr](http://www.insee.fr)

<sup>3</sup> Paru chez Albin Michel, février 2023.

<sup>4</sup> Lire dans *Audiens Art de Vivre* n° 62 ou sur *Audiens Le Média*.

<sup>5</sup> Le CNaV est un mouvement citoyen qui a pour but d'affirmer l'identité « vieille » et la volonté de s'autodéterminer des « personnes vieilles ».



# FRÉDÉRIC ZEITOUN :

”C’était pas gagné !”

**I**l voulait être un artiste. Son rêve est devenu réalité. Pourtant, comme il l’a écrit dans l’une de ses chansons : *C’était pas gagné*<sup>1</sup>. Né paraplégique, Frédéric Zeitoun n’a jamais renoncé. Parolier et chroniqueur depuis deux décennies sur *France Télévisions*, il écrit et interprète ses propres chansons. Dans *Fauteuil d’artiste*, une autobiographie émouvante et drôle à la fois, il nous offre une leçon de vie autant qu’un témoignage pour défendre « la cause » des personnes à mobilité réduite.

## **La variété française a bercé toute votre enfance comme un refuge...**

Quand j’étais enfant, j’étais fan de Frédéric François : me retrouver des années plus tard à écrire les paroles de 75 de ses chansons, c’était comme un rêve. Même chose avec Enrico Macias, qui, à la maison, était comme un membre de notre famille.

## **Revenons sur votre parcours et celui qui a été déterminant puisqu’il vous donne votre « rampe de lancement » ...**

Après mes études de droit, je vivais de ma plume, notamment comme concepteur-rédacteur à *Europe 1* et je ne pensais pas faire de la télé. Celui qui m’a fait confiance, c’est Jacques Martin. Je l’ai rencontré par hasard en 1994, en faisant le siège auprès de son assistante, dans le cadre d’une interview à l’issue de laquelle, coup de chance : il me propose d’écrire des sketches pour son émission du dimanche après-midi, qui s’adressait aux seniors, et surtout de me mettre à l’antenne. Il fallait avoir un certain courage pour proposer, sur *France 2*, un type en fauteuil ! Il l’a fait. Cela a changé ma vie professionnelle.

## **En devenant parolier et chanteur, vous avez exaucé votre rêve ?**

Nombre des chanteurs pour lesquels j’ai eu la chance d’écrire étaient les figures iconiques de ma jeunesse. Ce bonheur n’est pas venu tout seul. Les fameuses rencontres se provoquent : je les ai toujours obtenues à l’usure. Je ne boude donc pas mon plaisir et il faut savoir remercier la vie de ce qui vous arrive. Aujourd’hui, c’est le prochain concert qui compte.

## Votre prochain défi ?

J'aimerais écrire pour Julien Clerc dont les mélodies me bouleversent et aussi Sheila. J'ai également fait un duo parlé-chanté, sur scène avec Annie Duperey, avec laquelle j'espère mener à bien une ou deux chansons.

## Une émotion récente sur scène ?

Cet été, j'ai eu l'opportunité de me produire au Grand Théâtre des Francofolies en première partie de Sheila. Ce n'est pas évident de jouer devant un public qui n'est pas le sien et de surcroît impatient de voir sa vedette, pourtant j'ai vu la salle debout. J'en ai eu des frissons.

## Vous chanterez au Trianon le 17 décembre prochain, à l'occasion de votre nouvel album *Le puzzle de nos vies* : quel est en le thème ?

Il parle des grains de sable qui viennent tout faire voler en éclats : la vie, c'est à la fois tout ce que l'on construit et qui peut s'envoler aussi vite.

## Votre regard sur le handicap ?

Le handicap fait peur. Or une personne en situation de handicap n'a pas vocation à être un porte-manteau à fantômes. Souvent enfant, il y a eu des situations où je me suis senti exclu, mais jamais dans les yeux de mes parents... sauf quand je leur ai annoncé que je voulais devenir artiste. Un fauteuil roulant, après tout, ce n'est qu'un moyen de locomotion ! Mais au quotidien, en particulier dans les transports, nous sommes pris en otage.

## Que faudrait-il mettre en place ?

Quand le Président Jacques Chirac a fait voter la loi de 2005<sup>2</sup> sur l'accessibilité universelle, il a contribué à faire avancer les choses. Avant cela, il y a eu la loi de 1987<sup>3</sup> qui impose à tout employeur d'au moins 20 salariés, l'embauche de personnes en situation de handicap, dans une proportion de 6 %. Pourtant, trente-cinq ans plus tard, nous sommes loin du compte avec seulement 3,8 % dans les entreprises privées et 6 % dans la fonction publique...

## Comment ressentez-vous le cap des 60 ans ?

Mes 62 ans ne me pèsent pas du tout. Plus ça va, plus je profite de la vie qui est encore plus belle depuis que je suis papa : je le suis devenu à 45 ans, avec l'arrivée de notre fils, Simon.

## La retraite ?

Pour nous artistes, cela ne veut rien dire. La plus belle chanson, c'est la prochaine, le plus beau projet, c'est le prochain. J'aime les vacances à petites doses et pour le plaisir d'être avec les miens, mais je n'arrive jamais à couper totalement.

” J'aimerais écrire pour Julien Clerc dont les mélodies me bouleversent.“

### POUR EN SAVOIR PLUS

Entretien intégral sur [www.audienslemedia.org](http://www.audienslemedia.org)



### À VOS AGENDAS !

- Avis aux amoureux de mots et de mélodies, Frédéric Zeitoun sera sur la scène le 17 décembre au Trianon, avec le répertoire de son nouvel album *Le puzzle de nos vies*.
- Pour suivre ses autres dates de concert : [www.facebook.com](http://www.facebook.com)

### À LIRE

- *Fauteuil d'artiste*, L'Archipel (octobre 2022).
- *Puzzle de ma vie*, un recueil de 60 chansons aux éditions de L'avant-scène théâtre (octobre 2023).

### POUR UNE CULTURE ET UNE SOCIÉTÉ PLUS INCLUSIVES

Depuis 2020, la Mission handicap du spectacle vivant et enregistré opérée par Audiens en partenariat avec l'Agefiph, accompagne les entreprises et les talents. La Mission Handicap du spectacle vivant et enregistré, opérée par Audiens, organise des forums pour l'emploi dans la culture à la FabricA du festival d'Avignon. En 2 ans, avec seulement 45 entreprises, 1 100 postes ont été proposés aux 300 candidats présents. Elle forme également les collaborateurs off et in, en situation de handicap.

<sup>1</sup> Paroles de Frédéric Zeitoun, musique de Nathalie Miravette, Éditions Raoul Breton.

<sup>2</sup> Jacques Chirac fait voter la loi du 11 février 2005, pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées. Cette loi a permis de créer les maisons départementales pour personnes handicapées et impose un principe d'égalité dans tous les domaines.

<sup>3</sup> Date fondatrice, la loi du 10 juillet 1987 impulse la création de l'Agefiph.



# 20 ANS D'INNOVATIONS SOCIALES

**E**n juin, le Groupe Audiens fêtait ses 20 ans. Deux décennies marquées par un **dialogue social constant entre les partenaires sociaux**, pour affronter les défis économiques et sociétaux autour d'un objectif : **défendre les droits de celles et ceux qui créent et qui informent**, et leur proposer des solutions adaptées aux spécificités de leurs métiers.

**La signature des partenaires sociaux de l'accord interbranches de 2008 aboutissant à la création d'une complémentaire santé pour les intermittents** ou encore la mise en place en 2020 d'une **cellule d'écoute** psychologique et juridique de lutte contre les **violences sexuelles et sexistes** pour les professionnels de la culture en sont deux exemples emblématiques.

” Avec Audiens, nous avons été précurseurs car nous avons des problématiques particulières dans nos métiers : quand, par exemple, une actrice ou un acteur se retrouve en situation compliquée sur un tournage, la cellule contre les violences sexistes et sexuelles permet de l'accompagner. “

Jean-Yves Mirski

*Président de la FESAC, Délégué général de la FICAM, pour le magazine Manifesto 2023.*

” Si les univers de la création et de l’information sont parmi les garants de la démocratie et de la cohésion sociale, ils ont eux-mêmes besoin d’être accompagnés et protégés : c’est le rôle d’Audiens depuis 20 ans. “

Frédéric Olivennes

Directeur général d’Audiens

## En quelques dates

**2003** : création d’Audiens, issu de la fusion entre les groupes Bellini-Gutenberg (audiovisuel, presse) et le Griss (spectacle).

**2007** : création du Fonds de professionnalisation des artistes et techniciens du spectacle.

**2008** : accord interbranches instaurant un régime collectif de prévoyance et frais de santé pour les intermittents.

**2011** : obtention du label diversité.

**2014** : la Caisse des Congés spectacles (congrés payés des intermittents du spectacle) rejoint le groupe Audiens.

**2015** : signature par les partenaires sociaux d’un accord sur le régime de retraite complémentaire et de prévoyance des pigistes.

**2016** : création de l’Alliance professionnelle Retraite Agirc-Arrco (fusion des caisses de retraite de 6 groupes de protection sociale professionnels).

**2017** : création de la Mission Handicap du Spectacle à l’initiative d’Audiens et de l’Agefiph.

**2019** : inauguration du Pôle Santé Bergère à Paris, centre médical de prévention et de soins.

**2020** : création de la cellule d’écoute psychologique et juridique contre les violences sexistes et sexuelles dans la culture.

**2023** : obtention du label Égalité professionnelle entre les femmes et les hommes.

Retrouvez l’ensemble des dates sur le site :

[www.audiens.org](http://www.audiens.org) rubrique « Qui sommes-nous »

### POUR EN SAVOIR PLUS

Vous souhaitez en apprendre plus sur l’Histoire de la Protection sociale dans la culture et les médias ? Consultez notre site dédié :

<https://histoire-protection-sociale-audiens.fr/fr/>

Audiens organisait le 7 juin dernier une « soirée spéciale 20 ans ». Un moment de partage et de célébration autour d’une programmation haute en couleur : un extrait du Lac des cygnes de Tchaïkovsky dansé par Myriam Ould-Braham et Mickaël Lafon, danseurs de l’Opéra de Paris, une prestation de Cyril Mitilian, également danseur de l’Opéra de Paris, accompagné par la violoniste Marina Chiche, ou encore un spectacle hors-les-murs du cabaret Madame Arthur. La soirée s’est conclue par un concert de Band Passante, le groupe des collaborateurs d’Audiens.

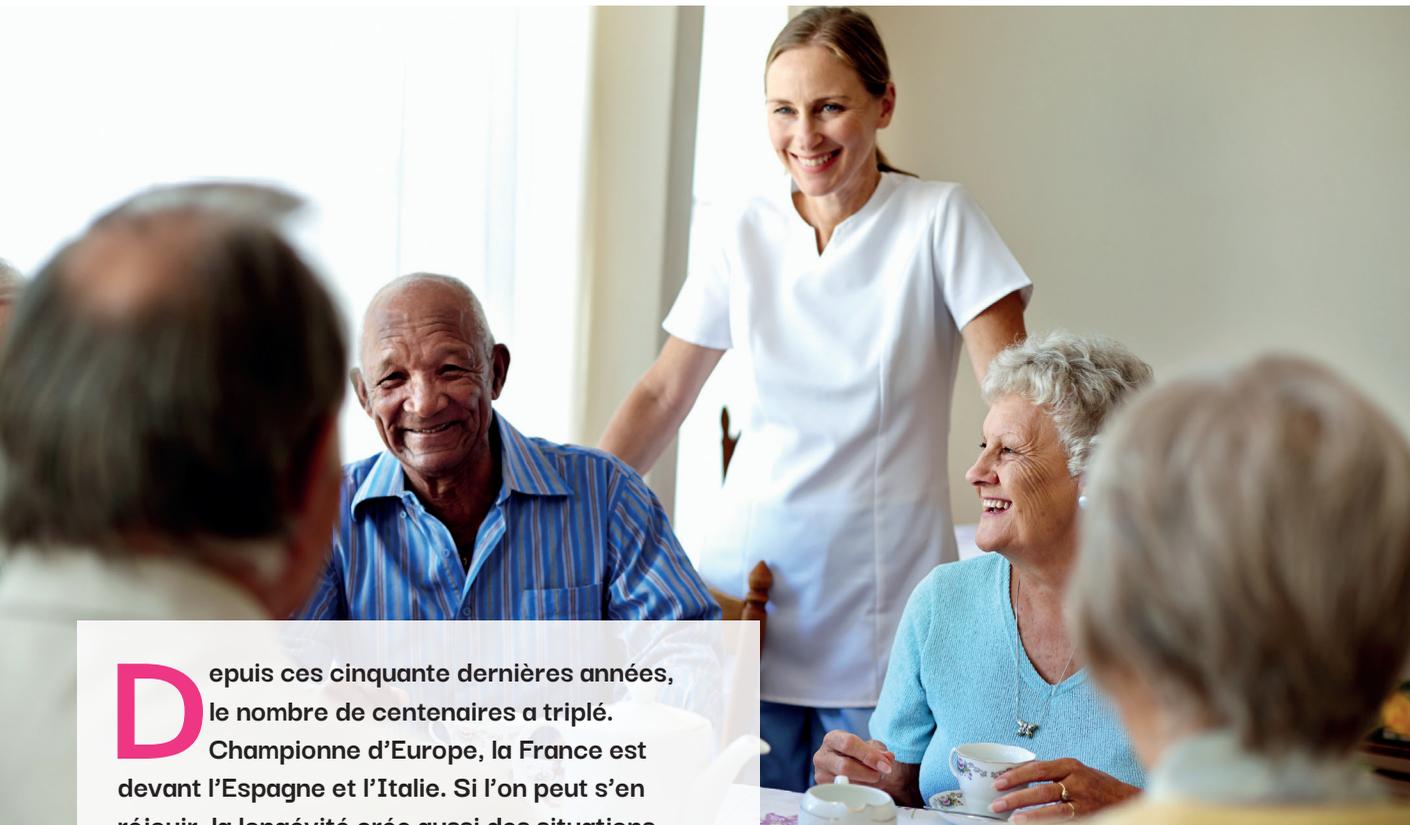
À cette occasion, Rima Abdul Malak, ministre de la Culture, revenait dans son discours sur la singularité de la protection sociale pour les métiers de la création et de l’information : « *En France, on protège les artistes et les techniciens du spectacle, mais plus encore, on les accompagne tout au long de leur vie professionnelle, en tenant compte de la nature-même de leurs activités, de leurs conditions d’emploi, de l’évolution de leurs métiers. Ce modèle-là est unique.* »

” Un vœu pour Audiens demain : continuer la qualité du service rendu à ces professionnels spécifiques que sont les intermittents du spectacle et les journalistes pigistes. “

Denis Gravouil

Secrétaire général FNSAC-CGT, Administrateur Audiens Sommitale, pour le magazine Manifesto 2023.

# LA GÉRIATRIE : DES SOINS ADAPTÉS POUR LE GRAND ÂGE



**D**epuis ces cinquante dernières années, le nombre de centenaires a triplé. Championne d'Europe, la France est devant l'Espagne et l'Italie. Si l'on peut s'en réjouir, la longévité crée aussi des situations complexes. Alors que la gériatrie joue un vrai rôle, elle n'est pas toujours connue. Pour évoquer cette spécialité, le docteur Jean-Paul Brugière<sup>1</sup> a répondu à nos questions.

## À quel moment consulter un gériatre ?

Cela dépend des pathologies du patient mais en moyenne, à partir de 75 ans. Le plus souvent, le généraliste lui propose de l'orienter vers un gériatre quand lui-même n'a pas le temps ou ne dispose pas des ressources nécessaires mais il continuera à le suivre en parallèle. Certains gériatres consultent en ville, d'autres à l'hôpital.

## Un constat ?

Il est dommage que la consultation gériatrique ne soit pas encore totalement passée dans notre culture. En effet, elle survient trop souvent à la suite d'un problème grave – une chute, une pathologie cardiovasculaire ou l'apparition de troubles cognitifs – impliquant une hospitalisation en unité gériatrique.

Or cette filière dispose de toute une batterie d'outils qui permet de résoudre des problèmes somatiques ou fonctionnels. La promesse de l'hôpital de jour est de maintenir et d'améliorer la qualité de vie des patients à leur domicile, en les aidant dans leur quotidien.

## Quelle est l'approche du gériatre ?

Quand il aborde le patient, sa démarche est globale. Il prend en compte tous les aspects de son environnement domestique (escalier, accessibilité...), la présence ou non d'aidants dans son entourage etc. afin d'identifier sur quels leviers il peut agir, pour corriger des pathologies parfois complexes qui peuvent se manifester en même temps. C'est pourquoi il existe aussi des gériatres avec des sous-spécialités en cardiologie, en oncologie, etc.

## Comment se déroule une consultation ?

Le gériatre joue un rôle d'expert : il fait passer des tests d'évaluation sur les aspects cognitifs et sociaux,

” Il est dommage que la consultation gériatrique ne soit pas encore totalement passée dans notre culture. “

afin d’appréhender l’écosystème de vie du patient. À partir des résultats, il met en place un programme personnalisé. Il peut être amené à préconiser des aides à domicile, à orienter vers un hôpital de jour pour passer des examens complémentaires de mémoire, etc.

### Quelques exemples concrets ?

À la suite d’une chute, une personne va pouvoir bénéficier d’une prise en charge pour améliorer sa marche avec une prescription en hôpital de jour. Outre les séances individuelles, en moyenne de 45 min, de stimulations cognitives ou de type ré-éducatif avec des kinésithérapeutes, il y a des animations en groupe qui se déroulent sur des demi-journées, au rythme de deux à trois fois par semaine. Par exemple, la cuisine thérapeutique leur permet d’apprendre à préparer des plats enrichis. Le patient peut déjeuner sur place et échanger avec d’autres : c’est donc très stimulant. En plus de l’aspect fonctionnel, les patients retrouvent une estime d’eux-mêmes grâce aux bénéfices indirects.

### À LIRE !

#### *Élémentaire, mon cher gériatre !*

C’est par une BD sur un scénario de Patrick Marty et des illustrations de Carole Maurel, que l’association des jeunes gériatres a voulu montrer les facettes de sa spécialité.

En huit situations, on suit les aventures de tante Rose et ses camarades : une façon de mettre en lumière les compétences mises au service des personnages âgées, non seulement auprès des professionnels du soin mais du grand public.

Pour se procurer la BD : il suffit de consulter le site de l’association des jeunes gériatres. Coût : 7,20 euros.

[www.assojeunesgeriatres.fr](http://www.assojeunesgeriatres.fr)



## ZOOM sur la longévité en France

Avec

**30 000** centenaires en 2023<sup>2</sup>, la France en compte **30 fois plus** que dans les années 1960-1975

La probabilité d’atteindre l’âge de 100 ans a progressé chez les deux sexes :

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Centenaires né(e)s en 1900 | <b>Femmes : 0,9 %</b><br><b>Hommes : 0,2 %</b> |
|----------------------------|--|

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Centenaires né(e)s en 1922 | <b>Femmes : 3 %</b><br><b>Hommes : 0,6 %</b> |
|----------------------------|--|

Sur 1 000 personnes qui étaient âgées de 60 ans en 1980, 21 sont devenues centenaires en 2020. Sur la base des tendances récentes, la probabilité d’atteindre l’âge de 100 ans continuerait d’augmenter :

**6 % des femmes** et **2 % des hommes** nés en 1940 pourraient devenir centenaires.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

## agirc - arrco

### Bilans de prévention Agirc-Arrco, pour bien vieillir, en bonne santé

Prendre soin de soi et de sa santé est essentiel pour bien vieillir. C’est l’objectif des bilans de prévention Agirc-Arrco qui permettent de poser un diagnostic complet et personnalisé, au plan médical, psychologique et social.

Pour plus d’information, contactez-nous par mail : [bilanprevention@audiens.org](mailto:bilanprevention@audiens.org)

<sup>1</sup> Médecin généraliste, il exerce dans plusieurs cliniques privées et maisons de retraite en région parisienne.

<sup>2</sup> Selon les chiffres de l’Insee parus le 5 avril 2023.

# L'IMPERMANENCE HEUREUSE

selon Colette Roumanoff

**D**ans son nouveau livre *L'impermanence heureuse*, Colette Roumanoff raconte sa découverte du philosophe Swami Prajnanpad<sup>1</sup>. Nourrie de son enseignement, elle a réussi à accompagner durant dix ans, son époux Daniel, atteint de la maladie d'Alzheimer. De cette expérience, ajoutée à son métier de metteur en scène<sup>2</sup>, elle a conçu des ateliers destinés aux aidants, qu'Audiens accueille trois fois par an.



Colette Roumanoff

Dans les années 60, Swami Prajnanpad est un maître indien qui compte parmi ses disciples, un petit groupe de neuf Français, dont Arnaud Desjardins (1925-2011) et Daniel Roumanoff (1936-2015), auxquels il a accordé des entretiens. Lui-même n'a jamais écrit de livres, ni donné de conférences. À la différence de Daniel qui a étudié le sanskrit et même envisagé de passer sa vie auprès d'un gourou, son épouse, Colette, est aux antipodes de la spiritualité. C'est à 26 ans qu'elle rencontre le philosophe : « *En 1967, bien qu'enceinte de Catherine et déjà maman de Nanou âgée de 2 ans, nous sommes partis en Inde, devant vendre nos meubles pour payer les billets d'avions ! Je voulais comprendre mon mari et mise en face de ce sage, je lui ai posé une question qui me hantait depuis mes sept ans. Sa réponse a changé ma vie.* »

Ce sont les « perles » issues de leurs échanges, titres de la cinquantaine de chapitres de son livre, que Colette passe en revue, revisitant son parcours de femme, de mère, d'épouse et d'aidante. À 82 ans, en témoignant de l'apport de cet enseignement qui l'a nourrie, elle nous fait partager l'apprentissage de toute une vie : « *Quand on se met à parler le langage de l'autre, on se met à l'écouter de façon plus active. Swami disait : « la vérité en action, c'est la non-violence ». On est proche de la CNV<sup>3</sup>.* »

Cet enseignement qui repose sur les émotions, prend plus que jamais son sens, dans une société où l'on a perdu l'importance du silence. Ainsi, des années plus tard, quand Daniel est touché par la maladie d'Alzheimer, Colette va tenter d'appliquer les grandes leçons du maître. S'il y a un message aussi simple que subtil à retenir, ce serait celui-ci : « *Il faut arrêter de faire des reproches à soi-même et à l'autre, et de vouloir faire tout bien. Il s'agit de juste parvenir à rester dans le neutre et être dans une ouverture tranquille.* » Elle aime rappeler que lorsqu'on vit avec une personne atteinte d'Alzheimer, si on sait lui laisser de la place, il y a des silences très émouvants. Et de souligner, avec malice, le sourire dans la voix : « *Ce qui est compliqué, c'est de prendre les choses simplement. Or cette maladie s'apprivoise et peut présenter de bons côtés : on me confie des témoignages incroyables. Le malade peut donner beaucoup d'affection s'il ne se sent pas attaqué. Pour cela, il faut parler son langage mais si on lui fait un reproche, c'est la catastrophe.* » Pour illustrer son propos, elle rappelle cette anecdote : « *Un jour que Daniel avait coupé un rosier du jardin, je n'ai pu m'empêcher de lui hurler dessus. Le lendemain matin, il ne se souvenait plus de mon prénom. Comprenant le lien de cause à effet, comme une forme d'auto-défense du cerveau, je ne lui ai plus jamais crié dessus : il s'est souvenu de mon prénom jusqu'à sa mort.* »

En poursuivant les travaux de son mari, Colette Roumanoff honore non seulement sa mémoire mais permet à son tour de transmettre la philosophie du maître indien. En janvier 2024, elle fera paraître *Six Portes vers le Présent* (Éditions Accarias l'Originel), un ouvrage consacré à la traduction de six entretiens que Daniel Roumanoff avait enregistrés en 1972. Un bel exemple de transmission... pour ne pas oublier.

<sup>1</sup> Après avoir découvert les écrits de Freud en 1925 à la bibliothèque de l'Université de Bénarès où il est professeur, Swami Prajnanpad (1891-1974) intègre dans son enseignement, des données issues de la tradition indienne, de la physique occidentale et de la psychanalyse. Il a été le maître spirituel d'Arnaud Desjardins et de Daniel Roumanoff.

<sup>2</sup> Colette Roumanoff dirige une compagnie de théâtre parisienne depuis 1993 avec un large répertoire de pièces classiques et une comédie pédagogique sur la maladie d'Alzheimer : « *La Confusionite* ».

<sup>3</sup> La Communication Non Violente est une méthode de communication développée dans les années 70 par le docteur en psychologie appliquée Marshall B. Rosenberg, élève du psychologue Carl Rogers, à l'origine de l'approche centrée sur la personne visant à créer entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la compassion, la coopération harmonieuse, le respect de soi et des autres.



Colette Roumanoff, au centre en pull blanc, en atelier avec ses stagiaires.

## À VOS AGENDAS !

Les ateliers de Colette Roumanoff

Destinés aux aidants, bénévoles et soignants (maximum 12 personnes), cet atelier à base d'improvisations et d'exercices, permet d'apprendre à décoder le comportement de la personne atteinte d'Alzheimer.

Les dates des sessions 2024 seront précisées d'ici janvier.

Durée : deux sessions de 3h30 qui peuvent être prolongées par une session annuelle pour partager les expériences de chacun.

Contact : Sandrine Delgrange - [action-sociale@audiens.org](mailto:action-sociale@audiens.org)

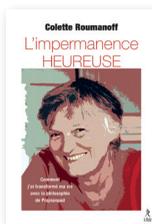
## À LIRE

*L'impermanence heureuse*  
de Colette Roumanoff,  
Éditions Le Relié (avril 2023)

*L'homme qui tartinait une éponge,*  
Éditions de La Martinière (2018)

*Alzheimer accompagner ceux qu'on aime*  
(et les autres), Libro (2017-2022)

*Le bonheur plus fort que l'oubli,*  
Éditions Michel Lafon (2015)



” Quand on se met à parler le langage de l'autre, on se met à l'écouter de façon plus active.“

## POUR ALLER PLUS LOIN

Colette Roumanoff anime deux blogs :

[bienvivreavecalzheimer.com](http://bienvivreavecalzheimer.com)

[www.svami-prajnanpad.org](http://www.svami-prajnanpad.org)

## À MÉDITER

« Le silence et l'écoute sincère peuvent apaiser des conflits et contribuer à rassurer un malade que l'on peut mettre en échec si facilement, plusieurs fois par jour, sans le savoir et sans le vouloir. »  
(Extrait page 280, *L'impermanence heureuse*)



## Revalorisation des pensions

La revalorisation de la retraite complémentaire Agirc-Arrco interviendra le 1<sup>er</sup> novembre prochain. Elle sera de 4,9 % pour suivre l'inflation telle qu'estimée par l'INSEE pour l'année 2023. La retraite complémentaire Agirc-Arrco est gérée par les partenaires sociaux, représentants des organisations syndicales et patronales. Ils s'appuient sur les données économiques et sociales récentes, projetées à 15 ans, afin d'assurer l'équilibre financier du régime sur le long terme.

Concernant la retraite de base de la Sécurité sociale, la revalorisation sera de 5,2 % au 1<sup>er</sup> janvier 2024 et s'appliquera sur la pension versée le 9 février.

# CUMUL EMPLOI RETRAITE

Bonne nouvelle pour les retraités qui souhaitent rester actifs !

**J**usqu'à présent, les revenus obtenus dans le cadre du cumul emploi retraite, soumis à cotisations, n'ouvraient pas de droits supplémentaires pour sa pension. **Changement avec la nouvelle réforme !**

C'est LA nouvelle qui réjouit les retraités souhaitant conserver une activité. Aujourd'hui, environ 500 000 retraités pratiquent le cumul emploi retraite sans bénéficier de droits supplémentaires. Avec la réforme des retraites, il sera désormais possible, sous certaines conditions, de demander une « seconde pension » calculée sur la base des mêmes règles que la première.

Ce qu'il faut savoir : les conditions dans lesquelles vous pouvez cumuler un revenu d'activité avec votre pension dépendent de votre situation. Si vous remplissez les conditions pour toucher une pension de retraite à taux plein, les restrictions sont très minces.

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023, le cumul emploi retraite vous permet d'acquérir de nouveaux droits à la retraite de base (celle de la Sécurité sociale) pour les rémunérations versées dans ce cadre à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023. Pour cela, vous devrez remplir les conditions pour bénéficier de la retraite à taux plein (durée d'assurance ou âge) et avoir liquidé la totalité de vos pensions de retraite.

Concernant l'Agirc-Arrco, les partenaires sociaux ont décidé d'appliquer une mesure similaire : il est désormais également possible d'acquérir de nouveaux points pour les rémunérations versées à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2023, mais dans la limite du plafond mensuel de la Sécurité sociale (3 666 euros en 2023).

## Vous avez 75 ans et plus : ces 3 services sont pour vous

### 1 Sortir plus

Vous éprouvez des difficultés à vous déplacer ou craignez de sortir seul ? Un professionnel agréé vient vous chercher à l'heure convenue et vous emmène là où vous voulez. Il peut rester avec vous ou venir vous rechercher.

### 2 Diagnostic bien chez moi

Parce qu'il faut parfois adapter son logement, un ergothérapeute agréé analyse les éventuels facteurs de risque de votre lieu de vie. Des solutions pratiques vous sont proposées à l'issue de ce bilan, tenant compte de vos habitudes de vie.

### 3 Aide à domicile momentanée

À la suite d'une maladie, d'une hospitalisation ou de l'absence d'un proche, les tâches quotidiennes sont plus difficiles à assumer. Que ce soit pour les courses, la préparation des repas, le ménage ou la toilette, l'aide à domicile momentanée vous offre 10 heures d'aide, sur 6 semaines maximum, intégralement prises en charge par votre caisse de retraite complémentaire.



## Garantie Santé Audiens La liste bien-être

**Connaissez-vous les prestations de bien-être santé auxquelles vous avez droit avec la complémentaire Santé Audiens ? Voici une liste très utile avant de prendre rendez-vous.**

Qui ne s'est pas posé la question au moment de consulter un ostéopathe, un chiropracteur ou un pédicure-podologue, ou lorsqu'il s'agit d'acheter un petit appareillage orthopédique ou des bas de contention : ai-je droit à un remboursement ? Interrogation bien normale car ces soins ou équipements ont un coût parfois lourd et pas forcément accessible à toutes les bourses.

Bonne nouvelle ! Lorsque ni la Sécurité sociale, ni votre contrat de santé Audiens ne prennent en charge ce type d'acte ou d'équipement, la liste Audiens Bien-être santé, incluse dans votre contrat santé Audiens, prend le relais.

Vous bénéficiez jusqu'à 400 €<sup>1</sup> de prestations remboursées par an et gérez votre forfait Bien-être comme vous le souhaitez.

**Pour avoir le détail des prestations concernées par la liste Bien-être, consultez notre site [www.audiens.org](http://www.audiens.org), rubrique « Documents ».**

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE

**agirc - arrco**

Plus d'informations en ligne  
en consultant le site :

[www.agirc-arrco.fr](http://www.agirc-arrco.fr)

Ou bien par téléphone  
au 0 971 090 971.

**★ Audiens**

Retrouvez également les aides  
et accompagnements proposés  
par Audiens, avec le soutien  
de l'Agirc-Arrco  
et d'Audiens Santé Prévoyance :  
[www.audiens.org](http://www.audiens.org)

**POUR EN SAVOIR PLUS**

Sur la complémentaire Santé  
chez Audiens : 0 173 173 580.

<sup>1</sup>Celles-ci sont prises en charge par Audiens Santé Prévoyance uniquement en l'absence de remboursement par la Sécurité sociale et par votre contrat frais de soins de santé Audiens, sur prescription médicale et avec les justificatifs établis au nom du bénéficiaire.

# GARDONS

## le contact

### À VOS AGENDAS



**PIÈCE DE THÉÂTRE : JE SUIS L'AUTRE**

25 octobre à 14h30 - Apollo Théâtre, Paris (75)

**NOUS SOMMES CE QUE NOUS MANGEONS :  
POUR UNE ALIMENTATION SAINTE ET DURABLE**

7 novembre (14h - 16h) - Vanves (92)

**CINÉ-DÉBAT : LA RÉVOLTE DES VIEUX**

9 novembre (17h - 19h) - Vanves (92)

**RÉDUISEZ LE RESTE À CHARGE DE VOS DÉPENSES DE SANTÉ**

13 novembre (14h - 16h) - Vanves (92)

**SOPHROLOGIE : ÉMOTIONS ET SENTIMENTS**

14 novembre (14h - 16h) - Vanves (92)

**LE CONTRE-SALON DES VIEILLES ET DES VIEUX**

17 au 19 novembre - Halle des Blancs Manteaux, Paris (75)

**SÉMINAIRE L'ART DE BIEN VIEILLIR**

20 au 23 novembre - Paris (75)

**QUALITÉ DE NOTRE AIR INTÉRIEUR,  
QUAND L'INVISIBLE DEVIENT UN ENJEU DE SANTÉ**

21 novembre (14h - 16h) - Vanves (92)

**SÉMINAIRE LA RETRAITE, UN PROJET DE VIE**

22 et 23 novembre - Vanves (92) ou 5 et 6 décembre 2023 - Vanves (92)

**COLLOQUE LES CHEMINS DU DEUIL 20<sup>E</sup> ÉDITION**

25 novembre - Maison de l'Amérique latine, Paris (75)

**GROUPE DE PAROLES DEUIL**

30 nov. 7 et 14 déc. - Visioconférence ou 2, 9 et 16 déc. - Paris (75)

**HALTE À LA FATIGUE, ON SE REBOOSTE !**

30 novembre (14h - 16h) - Vanves (92)

**MÉDITER, UNE CLÉ DU BIEN VIEILLIR**

4 décembre (16h - 18h) - Vanves (92)

**COMMENT PROTÉGER MES PROCHES ET PRÉVOIR L'AVENIR**

12 décembre (10h30 - 12h) - Vanves (92)

Pour tout renseignement et toute demande d'inscription  
**0 173 173 927** ou [action-sociale@audiens.org](mailto:action-sociale@audiens.org)

Inscription en ligne via notre agenda thématique :  
<https://www.audiens.org/accueil/agenda-thematique.html>

Les événements proposés par le service d'accompagnement  
solidaire et social d'Audiens sont soutenus par l'Agirc-Arrco.

● RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
**agirc - arrco**



## Envie de pratiquer une activité physique quotidienne ?

**Le Programme *Seconde Jeunesse* inclut :**

- Un outil de bilan de forme mis à votre disposition pour mesurer vos progrès physiques sur 4 points : force, équilibre, souplesse et coordination.
- Des visio-séances quotidiennes en direct, et des séances en vidéo, idéales pour une pratique à votre rythme et selon vos disponibilités.

De nombreux thèmes sont proposés afin de répondre aux envies de chacun : gym douce, renforcement musculaire, cardio, souplesse, coordination, yoga et bien d'autres...

Participez à une séance d'essai en ligne et bénéficiez d'une adhésion offerte par Audiens.

Pour en savoir plus contacter le **0 173 173 748**.