

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 112

Artikel: PEPS : les "quincados" ou l'art d'avancer en âge sans vieillir
Autor: Châtel, Véronique / Guérin, Serge
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-906106>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

droit&argent

PEPS

Les « quincados » ou l'art d'avancer en âge sans vieillir

BANQUE

Faire une procuration sur ses comptes, c'est bien utile!

PRO SENECTUTE

Aquarellistes et amateurs, ils exposent à Martigny.

VOISINS

Comment régler un conflit?

MULTIMÉDIA

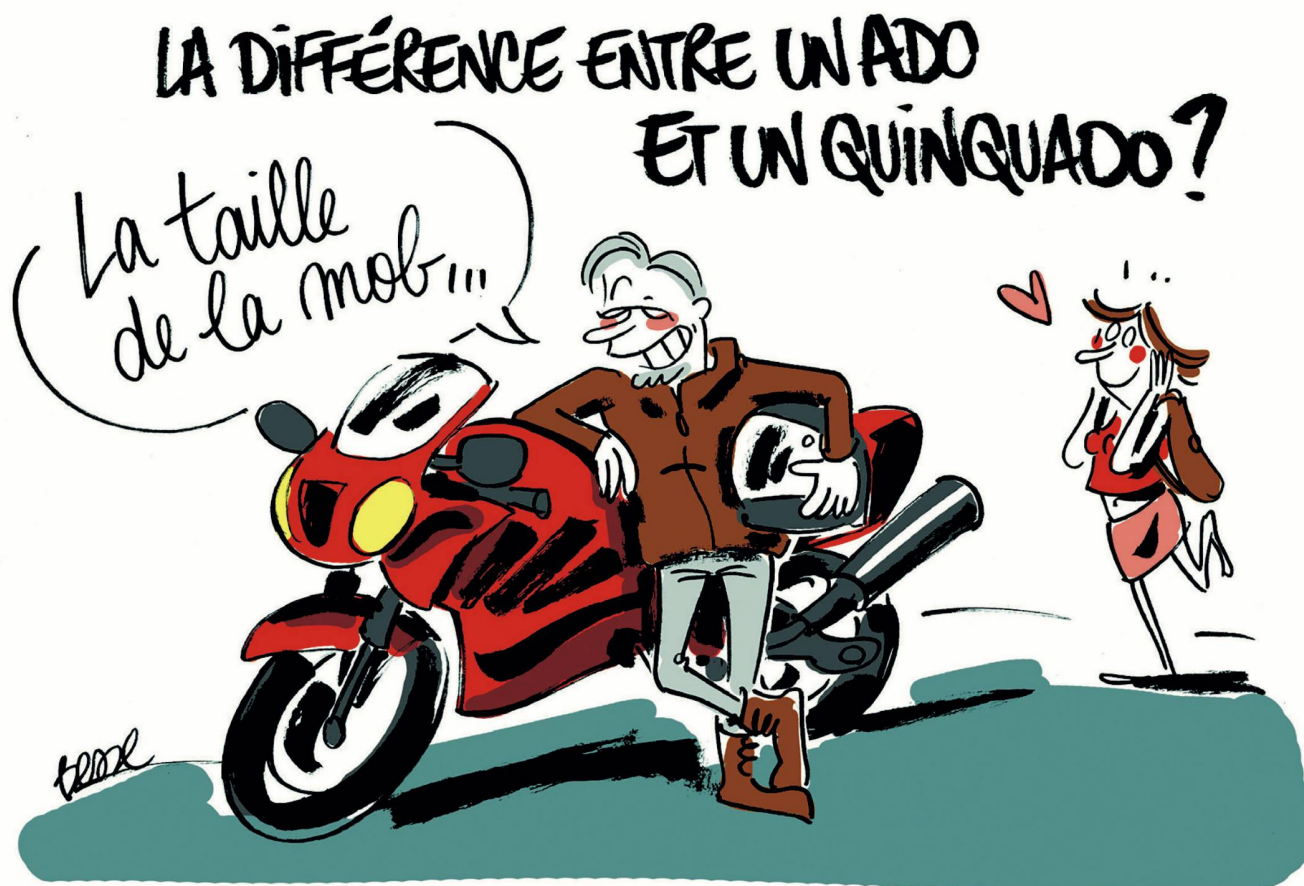
Conserver un article à lire plus tard. Nos astuces.

50

52

54

60



L'espérance de vie a augmenté. Et si on en profitait pour s'éclater ?
Selon le sociologue Serge Guérin, les 45-60 ans donnent du peps à la longévité.

Avant, quand on naviguait dans les eaux de la cinquantaine, on savait qu'on avait sa vie derrière soi. Les seules perspectives qui nous attendaient, c'était de réfléchir à la manière dont on s'occuperait à la retraite et comment on endosserait le rôle

de grands-parents. Alors, on décélérait. Au prétexte qu'il fallait se conformer au temps qui avait passé et nous avait modelés, on remisait les activités et les attitudes qui n'étaient plus de notre âge. A 50 ans, une femme ne devait plus porter de cheveux longs, ni de jupe au-dessus

du genou sous peine d'être ridicules, entendait-on. Les hommes devaient cesser de rentrer leur ventre dans des chemises cintrées. Bref, avec ses relents de préretraite, de ménopause, de syndrome dépressif du nid vide ou de fin de carrière, la cinquantaine don- >>>

« NOUS DEVONS RAJEUNIR NOTRE REGARD SUR L'ÂGE ! »

Spécialiste des seniors, le sociologue Serge Guérin a identifié une nouvelle espèce : les « quincados ».



Qu'est-ce qui vous a mis sur la voie des « quincados » ?

L'observation ! Je vois de plus en plus de quinquagénaires qui disent préférer les ennuis que l'ennui. Alors, ils font des choix pas forcément raisonnables pour s'éclater, vivre une passion, s'engager dans une activité qui fait sens pour eux. Ils s'autorisent à réaliser des désirs enfouis, car ils ont encore du temps de vie devant eux.

D'où vient leur joie de vivre ?

Ils ont accumulé des expériences, ils sont riches d'un parcours de vie, mais ils ont encore du temps devant eux pour tenter d'autres aventures. Ils sont vivants dans leur temps, sans pour autant nier et oublier les apports d'hier. Refusant la mise au rebut, car ils sont ouverts sur le monde, ils sont une passerelle entre les générations qu'elles soient plus jeunes ou plus âgées. C'est gratifiant.

Est-ce qu'on aura moins peur de vieillir grâce à eux ?

Bien sûr ! Grâce à eux, on trouve la ménopause géniale ! N'est-ce pas une supercontraception ? On voit qu'on peut avancer en âge sans décliner, sans se limiter à son âge civil. Surtout, ils rappellent que nous devons faire de l'abondance de vie quelque chose d'utile pour le genre humain.

Les Quincados, Serge Guérin, Calmann-Levy.



nait juste envie de pleurer. Mais cela, c'était avant. Avant qu'on ne réalise et qu'on n'intègre au plus profond de nous que l'espérance de vie avait augmenté.

PLUS LONGUE LA VIE

Elle était de 25 ans en 1750, de 46 ans en 1900, de moins de 68 ans en 1950, de plus de 80 ans aujourd'hui (81,4 pour les hommes, 85,4 pour les femmes en Suisse). Aujourd'hui, à 50 ans, on a de grandes chances de vivre encore 32,9 ans quand on est un homme et 36,3 ans si on est une femme. Un sacré bail. De quoi s'inventer un avenir agréable ! Alors, pourquoi passerait-on à la vitesse inférieure ? Au nom de quoi ? Comme le chante Zazie, 54 ans : « T'es pas tout neuf mais pas si vieux. T'es flambant vieux. » Alors, on flambe. On ose. On se relance. « Cette abondance de temps offre la possibilité de choisir et de repenser son projet biographique à l'âge où nos parents ou nos grands-parents n'avaient plus guère d'autres perspectives que d'attendre la fin, de vivre en retrait et de se faire discrets », remarque le sociologue Serge Guérin.

C'est ce qu'a décidé Nadine, 55 ans, qui vient de reprendre des études et de

passer un master en enseignement. « J'avais le sentiment d'avoir fait le tour de mon travail de cadre infirmière. J'ai cherché le moyen de relancer ma vie professionnelle pour m'éclater au travail. » Et dire que sa mère, au même âge, se levait le matin en comptant les jours qui lui restaient avant de jeter l'ancre. « Elle a d'ailleurs du mal à comprendre mon choix de redevenir étudiante. Elle me brandit tous les désavantages que cela va occasionner : moins de temps pour ma famille, plus de stress, plus de travail. Cela ne m'affecte pas : j'ai envie de penser à moi. »

A 55 ans, c'est possible sans passer pour une égoïste. Nadine est plus libre qu'elle ne l'était dix ans plus tôt. Ses enfants sont en train de prendre leur envol. Son mari consacre beaucoup de son temps libre dans la vie associative. Quant à ses parents, ils sont en pleine forme et n'ont pas besoin d'avoir une fille qui leur tienne la main.

« Pourquoi, diable, vivre plus longtemps si c'est pour être toujours plus triste, toujours moins drôle, toujours moins vivant ? » interroge Serge Guérin. A cette question, Pierre-Alain, 54 ans a répondu « en changeant de vie ». Il a



commencé par quitter son emploi de salarié pour se lancer, enfin, dans la photographie, sa passion depuis toujours. «Je suis en train de créer un site vitrine pour montrer ce dont je suis capable. C'est audacieux de se lancer à mon âge, mais je ne risque pas grand-chose. Je suis propriétaire de mon appartement, j'ai un peu d'argent de côté et, surtout, moins de besoins. Ce qui compte pour moi, c'est d'être en phase avec mon désir.» Pierre-Alain vient aussi d'entamer une procédure de divorce...

«Cette génération de quinquas est artiste de sa vie au sens où elle la recrée, remarque Serge Guérin. Elle fait son miel d'une fougue adolescente associée à une maturité liée à l'expérience de la vie.»

Pierre-Alain illustre bien cet alliage. Quand il aide son fils à rédiger la charte éthique de sa société sociale et solidaire, il a 54 ans et quinze ans de bouteille dans le bénévolat. Quand il conseille sa fille sur la meilleure manière de convaincre son RH pour obtenir une augmentation, il retrouve ses dents longues de quadragénaire. Puis, quand il échange avec son fils sur la dernière saison de *Game of Thrones*, compare les applis de son smartphone avec les siennes ou se sert dans sa pile de T-shirts de geek, il a la vingtaine. «De sa tenue au langage, en passant par les loisirs, les sports et sa manière de voir le monde, le mode de vie de ces quinquagénaires est bien éloigné de celui de leurs parents au même âge», relève le sociologue. Mais ne seraient-ils pas des ados attardés? «Non, ce sont des «quincados»! Ils ne jouent pas aux jeunes, ils ne se complaisent pas dans une adolescence superficielle, ne nient pas que l'âge avance. Simplement, ce n'est pas leur problème. Ils vivent une seconde adolescence, la maturité en plus.» D'où le néologisme dont le sociologue affuble ces quinquas du XXI^e siècle.

VOUS AVEZ DIT «QUINCADOS»?

«La notion de «quincado» exprime l'idée toute simple que l'âge ne doit pas dicter la conduite des personnes qui s'en revendiquent, relève Serge Guérin. Les «quincados» veulent un libre arbitre de l'âge, c'est-à-dire décider de ce qui est bon pour eux, de ce qui leur plaît, sans se conforter à une image standar-



disée en fonction de leur état civil.» Evidemment, ce mouvement influence leurs aînés: les «sexados», «septuados», (etc.), développent la même revendication de ne pas être limités par leur date de naissance. Car nous avons

**«T'es pas tout neuf
mais pas si vieux. T'es
flambant vieux»**

ZAZIE

tous gagné du temps à vivre. C'est le cas d'Irène, 81 ans, qui se réjouit que sa fille soit une cinquantenaire qui s'amuse. «Quand je pense à moi, au même âge, je me dis: «Quel gâchis!» J'avais lu quelque part que les femmes ménopausées n'avaient plus de désir, prenaient du poids et souffraient de dépression. Et je me suis glissée dans cette description. Ma vie de femme s'est arrêtée à 50 ans. Celle de ma fille redémarre. Elle vient de reconvoquer avec un amoureux de cinq ans plus jeune qu'elle, rencontré aux cours de tango. Ils sont tellement amoureux qu'ils se sont fait tatouer le même dessin sur la hanche.» Du coup, Irène sort de sa coquille. «Ma fille me donne un coup de

frais. J'ai envie de profiter du temps qui me reste, moi aussi. Alors, je me suis inscrite à des cours de danse de salon.» Et, aux plus jeunes, quels effets font-ils, ces «quincados»? Ils leur donnent envie d'avancer dans le temps. Ils découvrent à travers les Madonna, Vanessa Paradis, Dany Boon, Marc Simoncini, le créateur de Meetic, que prendre de l'âge n'est pas un naufrage, ni une suite de renoncements

et de pertes. Mieux: ils réalisent qu'avoir du kilométrage au compteur apporte un aspect «vintage», ce qui n'est pas pour leur déplaire. «Les vingtenaires sont les premiers jeunes à regarder derrière eux et à apprécier le «daté», relève le sociologue. Et de citer ce jeune homme qui décide d'accrocher avec les gens non pas en fonction de leur âge, mais des passions qu'ils partagent.

MAIS TU AS QUEL ÂGE?

La façon d'être des «quincados» ébranle les stéréotypes liés à l'âge. Floute les différences entre les générations. Il suffit de regarder les gens à la sortie d'une école pour prendre conscience que nos repères ont explosé. On ne sait plus qui est qui. Père ou grand-père, cet homme buriné au crâne rasé? Mère ou grand-mère, cette longue femme mince aux boucles grises et au blouson de cuir rouge? Au point qu'on peut se demander si l'âge veut encore dire quelque chose. Si réduire une personne à son âge civil n'est pas une conception d'appréciation... d'un autre âge. Comme le développe Serge Guérin: «L'état civil n'est d'aucun secours pour nous dire quoi que ce soit sur la personne.» A quoi se référer alors? Et si c'était à notre vécu, à notre présent et à nos envies futures?

VÉRONIQUE CHÂTEL