

# Y a pas d'âge

**LA SANTÉ EST LA VÉRITABLE RICHESSE, ET ELLE COMMENCE PAR UNE PAIX INTÉRIEURE.**  
MAHATMA GANDHI

## Investir dans l'estime de soi, c'est investir dans notre santé globale

**INTERVIEW** Beaucoup de seniors perdent peu à peu l'estime de soi. Et si soigner son apparence pouvait contribuer à notre bien-être? Gabriella Tagliaferri, conseillère en image à Monthey, y croit.

Vivre c'est vieillir. Vieillir avec tous les acquis que nous offre le temps qui passe mais aussi avec tous les désagréments de l'âge. Un corps qui change, des rides qui se creusent et souvent l'estime de soi qui vacille au même rythme que notre équilibre.

### L'estime de soi: un pilier indispensable à la santé des seniors

Dans sa fameuse pyramide listant les besoins essentiels, Abraham Maslow mentionne, à la base, les besoins élémentaires: boire, manger, respirer, être en sécurité. Plus haut, les besoins d'appartenance et d'amour, d'estime ou de reconnaissance et enfin, d'accomplissement de soi. Le psychologue américain considère ainsi l'estime de soi comme vitale pour notre santé.

Selon plusieurs études, les seniors ayant une bonne estime de soi démontrent une résilience accrue face aux difficultés. Ils sont plus enclins à adopter des comportements sains, comme rester actifs ou suivre des traitements médicaux, et bénéficient d'un meilleur système immunitaire grâce à une gestion réduite du stress. Des activités valorisantes, des relations positives ou des thérapies adaptées permettent de renforcer leur estime de soi, favorisant un vieillissement plus serein et plus joyeux.

Autre piste, et moins futile qu'elle n'y paraît, veiller à notre apparence peut booster un moral en baisse. Gabriella Tagliaferri, conseillère en image à Monthey, nous en dit plus.

### Vous travaillez sur la psychologie de la mode, c'est quoi exactement?

La psychologie de la mode se préoccupe de la personne et vise à rétablir joie et

équilibre dans la relation avec le corps et l'image en se défendant du besoin de perfection, tout en valorisant l'expression libre à travers les vêtements, les couleurs et les accessoires.

C'est faire comprendre aux personnes pourquoi et comment les vêtements et accessoires qu'elles portent impactent leurs propres comportements, émotions et pensées, ainsi que leurs liens avec les autres.

### Comment les vêtements peuvent-ils améliorer l'estime de soi et l'interaction sociale?

La psychologie de la mode nous aide à répondre à deux questions: «qui je suis?» et «comment je veux être perçue?». Quand cela est identifié, il ne reste plus qu'à se vêtir en conséquence. Car il faut comprendre que les vêtements sont notre deuxième peau. Si la première peau ne nous plaît pas ou plus vraiment pour X ou Y raisons, prise ou perte de poids, vieillissement, maladie, etc., nous avons plein pouvoir de choisir comment y parer.

### Vous avez 68 ans, pensez-vous vraiment qu'une tenue peut nous aider à passer le cap de l'âge?

Un vêtement n'est pas qu'un tissu, un vêtement est une pensée. Chaque pièce de votre garde-robe est la conséquence d'un choix profond et inconscient. Concentrez-vous sur ce que vous ressentez et pas uniquement sur votre apparence (surtout si elle est super contrôlée). Faites ce petit exercice: choisissez la plus belle tenue de votre garde-robe et analysez devant votre miroir comment vous vous sentez ainsi vêtue. La réponse sera «bien dans mon corps et belle».

D'ailleurs, votre garde-robe devrait être composée uniquement de vête-



Gabriella Tagliaferri donne plusieurs ateliers et cours pour booster la confiance en soi et valoriser nos singularités. DR

ments, de couleurs et d'accessoires qui boostent votre confiance en vous.

### Peut-on tout oser porter ou y a-t-il des limites à ne pas franchir pour les seniors?

En quoi l'âge devrait-il modifier qui nous

sommes et pourquoi l'âge de la retraite devrait sonner le glas de fin d'une vie riche en expérience et en connaissance? C'est pareil pour nos tenues. Il faut simplement avoir de la cohérence et du bon sens quand on choisit nos vêtements.

Pour se sentir bien dans sa peau, il

faut déjà être bien avec «soi m'aime». L'âge n'est qu'un chiffre qui tourne. Si l'on a la santé, le processus du bien-être est facile à ajuster. Je pense qu'il faut toujours avoir des projets en cours, s'affranchir au quotidien des fausses croyances: à ton âge tu devrais... tu ne devrais plus... A notre âge, justement, il est temps de se libérer des dictats, quels qu'ils soient et oser être soi.

### Sur votre site, vous mettez en avant les femmes perennials. Dites-nous-en plus...

Le terme femme perennial a été popularisé par l'auteure et journaliste américaine Gina Pell en 2016 pour décrire les femmes âgées de 40 ans et plus (50, 60, 70 et les seniors) qui ont une attitude dynamique, optimiste et engagée envers la vie, contrairement aux stéréotypes négatifs associés au vieillissement.

Les femmes perennials ont un état d'esprit positif qui les aide à relever de nouveaux défis et à découvrir des opportunités sans limite de temps. Elles cherchent à continuer à grandir et à évoluer tout au long de leur vie, plutôt que s'installer dans des normes sociales souvent associées à une certaine forme de retraite.

En d'autres termes, les femmes perennials ne sont pas définies par leur âge, mais plutôt par leur persistance à travers les saisons de la vie et à leur volonté de croître en permanence.

Elles prennent soin de leur bien-être physique, émotionnel et mental et sont fières de leur identité et image personnelle. Elles ont une attitude positive et voient le vieillissement comme une période de croissance et d'apprentissage, et non comme une fin.

### Tout ce que vous dites est aussi vrai pour les hommes?

Bien sûr! Souvent, ils y accordent moins d'importance, mais pour un homme comme pour une femme, l'habillement et l'apparence jouent un rôle important dans l'entretien et la perception de soi et font partie de la façon dont nous nous voyons et pensons à nous-même. Je ne pense pas que le sexe exerce une influence. Prendre soin de soi, se nourrir sainement, bouger, entretenir les relations sociales et les activités intellectuelles contribuent à notre bien-être.

FRANCE MASSY

Pour en savoir plus:

[www.gabriellarelooking.ch/](http://www.gabriellarelooking.ch/)

## DES PROJETS INSPIRANTS

**Dans le cadre du développement de sa politique en faveur des Générations 60+ et suite au succès de son premier appel à projets en 2023, le canton du Valais a lancé un second appel à projets pour et avec les personnes de 60 ans et plus. Les résultats sont aujourd'hui connus: huit projets recevront un soutien financier sur les douze déposés. Ceux-ci doivent permettre aux personnes âgées de 60 ans et plus qui sont atteintes dans leur mobilité de participer à la vie sociale, aux loisirs et au bien-être malgré leurs limites.**

### ALADDIN

«Aladdin» est un projet haut-valaisan intergénérationnel de danse-théâtre issu d'une coopération entre l'Association A+O Tanz, forum60plus et la FMP OMS. Les seniors y occupent un rôle actif. Son objectif est de favoriser la mobilité des personnes âgées et de créer des liens par le biais d'activités créatives et artistiques.

### BICLOU

Ce projet, porté par l'association Biclou, consiste à mettre en place des excursions gratuites en triporteur pour les personnes âgées résidant en EMS ou en appartements protégés dans la région de Martigny. En plus de favoriser la mobilité, le triporteur représente également un véhicule de rencontres et de discussions.

### DÉCOUVERTE ACTIVE EN VILLE

Le projet «Découverte active en ville» de la Ligue valaisanne contre le rhumatisme souhaite encourager le public senior valaisan à bouger en ville, en utilisant les moyens qu'elle propose, et ce, de manière ludique. Des seniors sont intégrés dans l'élaboration des parcours dans les différentes villes choisies.

### G'OLDIES DISCO MOBILITY

L'association Crans-Montana Festif propose un rendez-vous festif mensuel pour les plus de 60 ans des communes de Crans-Montana, Icogne et Lens, ainsi que du district de Sierre. Un dispositif de transport est

prévu afin de s'y rendre. Ce projet intergénérationnel a pour but de permettre aux seniors de vivre des instants de joie rythmés par la fête et les rencontres.

### LE JARDIN DU PÈRE LÉON

Ce projet de la commune d'Ardon est mis sur pied par un comité intergénérationnel. Il consiste à aménager un espace naturel destiné à réunir les générations et à devenir un point de rencontre autour d'activités diverses. Cette création d'un espace accessible selon sa mobilité a pour but d'encourager la participation, la santé et la mobilité, ainsi que la création de liens.

### PEP'MOBIL

«PEP'MOBIL» est un projet proposé par l'association PEP50+, qui s'étend sur les communes de Grimisuat, Ayent et Arbaz. Son objectif est de mettre en relation et créer des binômes entre les seniors possédant un véhicule et les seniors n'en possédant pas, dont le permis de conduire a été retiré ou dont la santé ne permet plus l'utilisation d'un véhicule.

### SITZBANKRADAR UND QUASSELBÄNKE

Ce projet, proposé par la commune de Viège, consiste à utiliser les bancs existants ou ceux nouvellement créés comme points de rencontre, qui seront animés par des rencontres régulières et des événements. La commune souhaite ainsi améliorer la mobilité et l'échange social des personnes âgées, qui sont par ailleurs représentées dans le groupe de pilotage du projet.

### AU THÉÂTRE CET APRÈS-MIDI

Conthey Show, en partenariat avec Pro Senectute Valais-Wallis, propose le concept Au théâtre cet après-midi. Ce dernier consiste à proposer plusieurs pièces de boulevard en après-midi avec un service de transport pour s'y rendre à un prix préférentiel. Le but poursuivi est de rendre le théâtre et la culture accessibles à tous, tout en renforçant le lien social.

Plus d'informations:

[www.vs.ch/generations-60plus](http://www.vs.ch/generations-60plus)

## PROCHAINS NUMÉROS

En 2025, Y a pas d'âge paraîtra une fois par trimestre:

4 mars

2 septembre

3 juin

3 décembre