

Interview de Gunhild Westhagen Magnor, réalisatrice du film «Les Optimistes»

Le Groupe Associatif Siel Bleu est heureux d'accompagner la sortie du film «Les Optimistes» de Gunhild Westhagen Magnor, diffusé en France à partir du 29 avril. «Les Optimistes» sont une équipe de volleyeuses norvégiennes de 66 à 98 ans, bien décidées à s'amuser et à en découdre avec les préjugés liés à l'avancée en âge. La réalisatrice de cet hymne au sourire et à la pratique d'activité physique nous donne son point de vue.

Que pensez-vous du travail de Siel Bleu ?

C'est vraiment bien qu'il existe une organisation qui mène ce genre d'activité. Je ne pense pas qu'il y ait quelque chose de similaire en Norvège. C'est intéressant de savoir que cela existe.

N'existe-t-il aucune association, aucun groupement «pourvoyeur» d'activité physique en Norvège ?

Non, pas que je sache. Cependant ces derniers temps, les gens s'impliquent de plus en plus pour leur propre santé. Après avoir fait le film, j'ai remarqué que de plus en plus de personnes se sont intéressées à la pratique sportive. Depuis que le film a été diffusé hors de nos frontières en 2013, 4 nouvelles équipes sportives comme « les Optimistes » se sont formées à travers toute la Norvège. Elles ont eu le plaisir d'organiser le premier tournoi senior entre elles quatre. Il fallait absolument que j'aie les voir jouer. Elles font beaucoup de matchs et passaient de merveilleux moments. Bien sûr, c'était aussi une opportunité de partager un bon repas ! Elles ont déjà arrêté la date du tournoi de l'année prochaine, en espérant qu'il y ait encore plus d'équipes participantes !

Comme Siel Bleu, vous trouvez que le lien social est important ?

Tout à fait ! L'esprit d'équipe et l'amitié sont tellement fondamentaux dans la pratique de ce genre de sport, vous avez certainement pu le voir avec l'équipe du film. Lorsque les gens vieillissent, ils peuvent souvent se sentir seuls. Faire partie d'une équipe, pratiquer une activité physique régulièrement peut vraiment contribuer à améliorer la qualité de vie. C'est vraiment un soulagement de savoir que, comme « les Optimistes » chaque lundi à 10h, vous avez un endroit où aller pour retrouver des gens et rire avec eux. Rien que le fait de savoir que si vous ne venez pas, des gens vont s'inquiéter et vous appeler, est quelque-chose de très important.

Quels sont les changements que vous avez pu voir auprès des membres de votre famille lorsqu'ils se sont mis à la pratique d'une activité physique ?

Ma mère, qui fait partie de l'équipe des « Optimistes », pratique une activité physique depuis si longtemps que je n'ai pas vraiment pu voir les changements. L'équipe est née en 1973 ! Ma mère n'en fait pas partie depuis



le début, elle a commencé il y a quelques années et c'est ce qui m'a donné l'idée du film. Ma mère a toujours été très active, donc dans son cas, il n'y a pas eu de grand changement. Mais bien sûr, c'est bon pour elle, comme ça l'est pour n'importe qui. En fait, « les Optimistes » avaient commencé par jouer au bridge, mais l'une des dames a un jour émis l'idée qu'elles pourraient entraîner leur corps et pas seulement leur tête.

Ce qui est très étonnant, c'est qu'aucune d'entre elles n'avaient vraiment pratiqué un jeu de ballon d'un tel niveau – ce n'était pas vraiment permis aux jeunes filles de cette génération. Donc aucune d'elles ne savait vraiment dans quoi elle s'engageait, comme vous pouvez le voir dans le film ; même en faisant partie de l'équipe depuis presque 40 ans, elles ne maîtrisent pas encore totalement les règles. Mais en tout cas, elles s'amuse beaucoup ! Ma mère a commencé à 72 ans, et Goro, la participante la plus âgée, 98 ans, a même atteint les 100 ans pendant le tournoi.

Y a-t-il un message que vous souhaitiez transmettre avec ce film ?

Bien sûr ! Je pense que la citation à la fin du film parle d'elle-même ! Ceci mis à part, je voulais dire que, dans le monde entier, on mène des recherches sur les causes du vieillissement pour le ralentir et nous sommes inondés de crèmes antirides, d'exfoliants chimiques et de Botox. On évoque souvent les effets les plus négatifs de l'âge : la pauvreté des soins gériatriques, la maladie et la solitude. Tout ceci crée l'impression que la vie s'arrête lorsqu'on avance en âge. On arrête tout, on ne sort plus, on ne prend plus de plaisir à manger, on n'apprend plus rien, on ne rêve plus, on ne rit plus. On ne fait qu'exister. Alors que tout ça n'est pas du tout le tableau qu'il faut en brosser !

L'important est la manière dont nous relevons les dif-

férents défis de la vie, et cela ne dépend pas de l'âge. Malheureusement je pense qu'on retrouve cette tendance à dépeindre le grand âge comme quelque-chose de déprimant dans le monde entier – tout au moins dans le monde occidental.

C'est parce que je crois qu'il y a une forte valeur ajoutée à raconter des histoires positives que j'ai décidé de faire un film sur le grand âge respirant le bonheur. En fait, je voulais montrer à quel point le grand âge pouvait le refléter. Je voulais simplement donner au monde une image positive du grand âge, beaucoup plus positive que celle dont nous avons l'habitude, une image qui puisse donner des idées à d'autres personnes pour enrichir leur vie.

Donc vous croyez à la valeur ajoutée de l'activité physique pour toutes les personnes, en dépit de leur situation ?

Absolument ! Comme vous dites, je pense que l'activité physique a un très grand rôle à jouer pour les plus âgées, mais également pour tout à chacun. En un certain sens, je pense que nous avons tous peur de vieillir. Moi-même je crois qu'à partir de 30 ans, j'ai commencé à ressentir cette peur. Nous vivons dans une société tellement obsédée par la jeunesse, l'importance de rester jeune grâce à la chirurgie esthétique, le Botox et bien d'autres choses encore. Ce que m'a montré l'équipe des « Optimistes », c'est qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur de vieillir. Au contraire, il faut plutôt voir cela comme une opportunité de profiter de la vie, de découvrir de nouvelles choses. Et le sport est certainement l'un des meilleurs moyens de profiter de la vie. Je sais que lorsque je suis physiquement active, je me sens mieux, physiquement, mais aussi mentalement. Les endorphines et le simple plaisir d'être actif devrait jouer un rôle important dans la vie de tous.

Des projets de vous mettre au volley ?

J'espère bien ! Si les équipes continuent à se multiplier de cette façon dans toute la Norvège, j'adorerais en rejoindre une quand je serai un peu plus âgée ! Le Volley est un sport magnifique, vous n'avez besoin ni de trop d'équipement, ni d'un talent particulier pour vous amuser en le pratiquant. « Les Optimistes » ne connaissent pas les règles, elles jouent sur un terrain de tennis avec un filet qui n'est pas le bon, mais s'amusent ! Pour conclure, pour faire partie de l'équipe, il faut juste être motivé !



**Propos recueillis
pour le Groupe Associatif Siel Bleu
par Matthew Rabet
et traduits par Lucile Erb**