

## « Une vie pour se mettre au monde »

D'après le livre de Marie de Hennezel et Bertrand Vergely

La vie est un long et passionnant éveil, une mise au monde permanente de nous-mêmes. On naît et on fait naître en nous successivement l'enfant, l'adolescent, l'adulte, l'homme ou la femme mûrs, puis le sage en nous.

Comment accepter de vieillir lorsque la société nous incite de toutes les manières à rester jeune et performant ? Quel sens donner à ces longues années à venir, puisqu'on nous promet une longévité sans pareille dans l'histoire ? Si nous n'y prenons pas garde, nous pouvons laisser une dépression s'installer, et finalement perdre le goût d'avancer et de vivre, dans un monde où vieillir est synonyme d'échec, d'exclusion et de déchéance. Certains décideront même peut-être d'écourter leur vie pour ne pas subir les outrages du temps.

Nous voulons réfléchir à une manière de vivre cette seconde partie de notre vie, après une vie plus active, en restant conscients que nous avons encore une œuvre à accomplir.

Une vie pleinement vécue jusqu'à son terme, une vie travaillée, mûrie, ciselée par les lâcher prise, par des pertes, une vie traversée par le souffle de la vie intérieure, une telle vie est comparable à une œuvre d'art. Plus nous réalisons tôt que la vie est une œuvre, mieux nous vivons la mutation de l'âge.

Et plus nous aurons de chance de vivre une expérience heureuse en vieillissant, car l'idée même d'une œuvre à accomplir maintient éternellement jeune.

### **Ce que vieillir veut dire**

Sœur Emmanuelle, proche de 100 ans, impotente, dans son fauteuil reliée à une bonbonne d'oxygène disait : « C'est la plus belle période de ma vie ! Parce que la mission de la personne âgée est d'aimer. Car voyez, moi dans mon fauteuil, je ne peux plus rien faire mais je peux toujours sourire. Je peux toujours écouter. Je peux toujours diffuser ma présence aimante. Je peux toujours avoir cet élan du cœur » !

« Vieillir sans être vieux » ! Telle est l'aventure qui nous est offerte. Accepter de vieillir tout en restant intérieurement jeunes. Les « seniors » que nous sommes ne se considèrent pas comme vieux. Nous avons devant nous un âge d'or, car nous vieillirons différemment de nos parents. Nous avons été mieux alimentés. Nous avons peut-être fait du sport. Nous sommes la génération qui a connu la psychanalyse, le travail sur soi, la génération qui a appris à se connaître. Nous sommes une génération qui donne de l'importance au fait de chercher le bien-être et le plaisir. Les générations précédentes valorisaient le sacrifice de soi et la notion même de plaisir était entachée de culpabilité.

Le défi qui nous est proposé est donc d'accepter le processus du vieillissement, d'accepter les pertes et les deuils qui lui sont associés, mais sans « être vieux », c'est-à-dire sans être tristes et désespérés, ne restant ouverts à tout ce que la vie peut encore apporter.

**Nommer nos peurs** Certaines sont plus ou moins tenaces. Comme la peur de perdre son statut social à la retraite.

On a peur de ce temps qu'il va falloir remplir, de cette oisiveté. On va perdre ses collègues, le rythme rassurant du travail, changer de rôle. On a peur de devenir inutile.

### **Voilà 7 exemples de peurs**

- La peur du vieillissement physique, le corps s'use, on a peur de devenir laid, de ne plus séduire, d'affronter le regard de l'autre. « Comme tu as vieilli ! »
- La peur d'être un poids pour la société, pour les autres, la famille, les jeunes.
- La peur de la dépendance. Avoir un jour à confier son corps aux mains des autres, perdre son autonomie.
- La démence sénile, la maladie d'Alzheimer. Une peur justifiée puisqu'on nous prédit cent soixante mille nouveaux cas par an. Et aucun d'entre nous n'est à l'abri.
- La peur d'être transféré dans une maison de retraite sans son accord, la peur de vieillir dans une institution où l'on perdrait son identité, son intimité.
- Peur de la solitude ou plus exactement de l'isolement.
- Peur de mourir et de mal mourir.

*Nous allons les explorer, pour trouver le chemin qui permet de les affronter et de les dépasser.*

### **La peur du vieillissement physique, la peur de ne plus séduire**

Chirurgie esthétique, crèmes anti-âge, on fait rêver les femmes (mais aussi de plus en plus les hommes). Peur de ne plus se sentir désirer. Le corps change, la peau se flétrit, mais il y a des choses qui ne vieillissent pas. Si l'on regarde une personne âgée, on remarquera que son regard peut s'approfondir, être de plus en plus lumineux, son sourire peut rester éclatant.

Nourrir sa peau, lui donner le soin et l'attention dont elle a besoin, oui, mais cesser d'interroger le miroir. Rien n'est plus déprimant que de comparer le visage d'aujourd'hui à celui que l'on avait, cinq, dix ans avant.

Arrêtons de nous regarder dans le miroir et regardons autour de nous. Emerveillons-nous de ce que nous voyons, dans le monde, la nature, dans la jeunesse, la beauté des jeunes qui nous entourent.

On sent très bien la différence entre des personnes centrées sur elles, toujours dans une plainte de ce qu'elles ont perdu, dans cette nostalgie du passé, ces personnes insupportables qui ne parlent que d'elles, de leurs bobos, de leurs douleurs (les t'as mal où et les bobos là), et celles qui sont tournées vers les autres, font preuve de curiosité et d'émerveillement, qui savent exprimer leur gratitude. Quelle différence !

La révolution qui s'exprime ici, c'est passer du corps que « l'on a » au corps que « l'on est ». On ne se regarde plus, on habite son corps. On fait le deuil de l'apparence de son corps et on expérimente la joie d'être, grâce à son corps. Avez-vous remarqué le visage des vieux tibétains par exemple ? Il est peut-être ridé mais il exprime la plénitude. La pratique de la méditation, de la visualisation y est pour quelque chose. Ce qui compte c'est d'être bien dans sa peau. On utilise son corps pour être bien, intérieurement, pour pouvoir vivre intensément de l'intérieur et c'est cela qui va rayonner et porter du fruit autour de nous. Etre bien dans sa peau, on est un corps, qui nous porte et nous porte plus loin !

### **La peur d'être un poids, de peser et de dépendre**

Etre un poids pour son entourage, pour ses enfants, pour la société et par extension la peur de la dépendance.

C'est une réalité. Le vieillissement de la population pèsera sur la société, sur les enfants et les petits-enfants. C'est un poids économique et financier pour les pouvoirs publics. Mais c'est aussi un poids pour les enfants des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, et pour certains un poids financier pour le placement dans une structure.

La culpabilité ici c'est de ne pas imposer ce poids à nos proches.

Alors on prie le ciel de rester le plus longtemps possible autonome.

Il est très utile à ce stade de pouvoir en parler par exemple avec ses enfants, leur faire confiance, parce que finalement ils sont peut être capables de faire plus que ce que nous imaginons. Mais ce n'est pas toujours facile.

D'autres personnes aménagent leur lieu de vie pour rester le plus longtemps autonome, pour cultiver son jardin intérieur, pour conquérir cette autonomie psychologique qui permet de vivre seul.

Quelques-unes réservent un foyer-logement, (par exemple Barabino).

Garder le contrôle de la situation, gérer son avenir, vivre sa vie intérieure pleinement, il faut y réfléchir et prendre les dispositions qui conviennent à chacun et à chaque situation.

### **La peur de la dépendance, de perdre la tête, - Alzheimer (2 points)**

Elle est terriblement redoutée cette maladie d'Alzheimer. Elle se développe de plus en plus et les causes demeurent largement inconnues. On parle de de 160 000 nouveaux cas par an. Pertes de mémoire, désorientation, incapacité de communiquer verbalement, les situations sont propres à chaque personne. On sait combien les proches souffrent de cet appauvrissement de la relation et du fait de ne plus être reconnus. Les parents atteints d'Alzheimer deviennent les enfants de leurs enfants, les rôles sont inversés. Des personnes trouvent dans cette expérience quelque chose de très riche. La dépendance d'un parent peut être ainsi l'occasion d'exprimer, d'échanger une affectivité qui n'a pas pu s'épanouir avant. Il faut accepter d'inverser les rôles, de devenir parent de son parent, de son conjoint, sans pour autant l'infantiliser. Accepter de ne pas avoir de retour. On donne sans savoir toujours si ce que l'on dit ou ce que l'on donne est reçu. C'est nouveau cet apprentissage de l'amour gratuit. Marie de Hennezel parle de cette opération qui consiste à relire sa vie. Il s'agit de s'alléger de sa culpabilité, du poids des émotions qui n'ont jamais pu se libérer. Des regrets, des rancunes, des culpabilités que nous avons tous. Nous traînons derrière nous des valises qui deviennent de plus en plus lourdes. Les identifier, les laisser derrière soi, se pardonner ses échecs, cela suppose un vrai ménage à faire à l'intérieur de sa vie. Si on peut le faire, dit l'auteur, cela participe aussi à la prévention de la démence. Il ne faut pas négliger la puissance des arts, le théâtre, la musique, le chant, la poésie, tout cela nous permet d'exercer notre créativité. Plus simplement, également le fait de cuisiner, de réfléchir à « des petits plats », le fait de jardiner, le sport, la marche, la rencontre avec d'autres, tout cela participe à avoir une vie active et enrichissante.

### **La peur de vieillir en maison de retraite**

Déchirement d'avoir à quitter sa maison, son chez-soi, pour un lieu anonyme, froid, se retrouver au milieu d'autres vieux, parfois plus détériorés encore que soi. Terreur de l'enfermement. La maison de retraite est assimilée au pire à une prison, car on y perd sa liberté et on y risque la maltraitance. Au mieux à une pension où les règles de vie sont imposées et où l'on court le risque d'être puni si on les enfreint. Désespoir d'être entré dans l'antichambre de la mort. Des lieux de non-vie. La vie est à l'extérieur. Voilà l'image que nous pouvons en avoir.

Il faut cependant aller au-delà de ces images, pénétrer dans ces lieux et découvrir qu'une vie existe et que des êtres humains terminent parfois leur vie en sécurité. Et il y a parfois beaucoup d'humanité. Il y a le souci de la direction d'apporter de la distraction, des événements ludiques, chorales, activités, repas spécifiques, fêtes, messes.

Des patients de ces maisons de retraite se sont donnés un rôle d'apporter de l'écoute, de l'attention à l'autre, de se faire proche. Les aumôneries sont très utiles et contribuent à l'humanisation des maisons de retraite.

Face à cette peur du lieu où nous vieillirons, il y a deux réactions.

Il y a ceux qui se disent que l'important est de développer son intériorité, afin d'avoir suffisamment de ressources affectives et spirituelles en soi pour s'adapter à n'importe quel lieu. Il y a ceux qui pensent qu'il faut anticiper. Réfléchir suffisamment tôt aux structures dans lesquelles nous aimerions vieillir. Et concrétiser ces projets. Il y a des projets nouveaux. Comme ces lieux de vie avec des espaces individuels et des espaces de vie collective.

L'idée c'est aussi d'inventer un lieu pour vieillir ensemble et rester ouvert sur l'extérieur, afin de préserver le lien avec les jeunes.

### **La peur de l'isolement**

On parle beaucoup de la solitude des personnes âgées. Il faut différencier l'isolement de la solitude. L'isolement n'est pas une bonne chose. Il est source de tristesse et de repli sur soi. Une étude américaine a montré que l'isolement est un des facteurs qui prédisposeraient à la maladie d'Alzheimer.

La solitude c'est autre chose. C'est le fait d'être seul. Et d'être bien avec soi-même. Beaucoup de personnes âgées vieillissent seules, passent beaucoup de temps seules, mais ne sont pas pour autant isolées, mises à l'écart. On vient les voir, on leur téléphone, on leur écrit, on pense à elles. Les moments de solitude peuvent être bien acceptés et bien vécus. On peut penser à ces sages, à ces saints, ces philosophes qui vivent « une bonne solitude ». Auprès de ces personnes, on se sent bien. Leur présence dégage quelque chose de léger et de bon. « La bonne solitude rend autonome affectivement et spirituellement. Elle est nécessaire à la vieillesse car elle permet la réflexion, la contemplation, le face-à-face avec Dieu. Cela est possible lorsque l'on cultive son intériorité, lorsque nous laissons l'Esprit agir en nous.

Sœur Emmanuelle aimait ses moments de solitude parce que fondamentalement elle ne se sentait jamais seule. Elle se sentait dans la main de Dieu. Tous les matins, dans sa prière, elle accueillait en pensée tous ceux qu'elle avait rencontrés dans sa vie. Ils défilaient dans son cœur.

### **La peur de la mort, la peur de mal mourir** Vieillir, c'est se rapprocher de la mort.

Déjà, première chose, il faut parler de la mort. La vivre comme faisant partie de la vie, comme une étape obligatoire.

Bien sûr, on a peur de mourir avec des tuyaux branchés partout, on a peur de souffrir, on a peur d'être maintenu en vie au-delà du raisonnable. Une réponse à ces peurs, ce sont les soins palliatifs. On laisse la nature faire, on soulage la douleur, on accompagne le patient comme un malade qui poursuit sa vie. A développer davantage dans nos sociétés, dans nos hôpitaux.

Il y a maintenant une loi, - **la loi Leonetti**, qui encadre parfaitement la fin de vie. Elle fait obligation aux médecins de soulager les douleurs en fin de vie, avec tous les moyens dont ils disposent même si ces thérapeutiques écourtent un peu le temps qui reste à vivre. Ce n'est pas de l'euthanasie, c'est du soin palliatif. C'est une distinction importante et que peu de gens sont saisis. Les soins palliatifs sont une spécialité à part. Cela implique d'être formé.

Beaucoup de médecins ne le sont pas assez.

La deuxième obligation de la loi Leonetti est d'interdire l'obstination déraisonnable. Il est illégal de poursuivre des traitements inutiles, disproportionnés et pénibles. Lorsqu'on sait que la personne ne peut plus en bénéficier. La loi impose aussi aux médecins et aux établissements de respecter le refus de traitement d'une personne qui dirait : « Je ne veux pas qu'on continue ! ». Cela s'applique aussi aux personnes sous respirateur artificiel et qui pourraient encore vivre longtemps grâce à l'assistance d'une machine. Si l'une d'elles dit : « stop, je ne veux pas continuer à vivre », le médecin, après avoir consulté l'avis d'un confrère et informé la personne malade des conséquences de son vœu d'arrêter tout traitement, doit s'incliner devant la volonté du malade. De même, une personne très âgée peut refuser qu'on l'alimente par sonde gastrique et qu'on la force ainsi à vivre quand elle a envie de se laisser glisser dans la mort.

On voit que la loi « Droits des malades et fin de vie » va très loin. Si elle était bien appliquée, elle répondrait à la quasi-totalité des détresses en fin de vie. On voit là aussi la méconnaissance du grand public qui réclame une autre loi « pour bien mourir » alors qu'il ignore les avancées de celle que nous avons. Qui connaît aujourd'hui l'article qui permet d'écrire ses directives anticipées et de désigner sa personne de confiance ? Presque personne ! Même dans les hôpitaux on confond la personne de confiance et la personne à prévenir. La personne de confiance c'est une personne que vous choisissez pour être votre porte-parole si un jour vous vous trouviez dans un état où vous ne pourriez pas vous exprimer. C'est une personne avec laquelle vous avez parlé de tous ces sujets délicats, que faire si je fais un accident vasculaire cérébral dans la rue et que je me retrouve en réanimation ? Que faire si j'entre dans un coma végétatif chronique ? (**Directives anticipées solidarité-santé.gouv.fr**) Si je suis inconscient et que l'on me maintient en vie par des machines ? Le dispositif est simple, il suffit de la mentionner dans ses papiers ou dans son dossier médical. Mais c'est une démarche que de désigner une personne de confiance. Cela suppose que la personne en question soit d'accord. Son rôle sera d'éclairer la décision médicale, pas de s'y substituer. Si une personne de confiance a été désignée, c'est toujours son avis qui prime même si elle ne fait pas partie de la famille.

## **GRANDIR , S'ACCOMPLIR, REUSSIR SA VIE**

*Il y a un moment pour tout et un temps pour toute chose sous le ciel. Un temps pour enfanter, et un temps pour mourir ; Un temps pour planter, et un temps pour arracher le plant.(...) un temps pour chercher, et un temps pour perdre ; Un temps pour garder, et un temps pour jeter. L'Écclésiaste 3, 1-8*

En prenant de l'âge, en avançant vers la fin de sa vie, on vit ce paradoxe : l'homme extérieur décroît, l'homme intérieur croît. C'est le sens de la parole de saint Paul dans l'épître aux Corinthiens : « Tandis que notre homme extérieur s'en va en ruine, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour ».

L'homme a une vocation. Cette vocation c'est celle de devenir. Devenir cela signifie que l'homme a un avenir. Il a comme vocation la vie. Cette vocation peut se lire à travers deux grands interdits qui structurent l'humanité : l'interdit de tuer, de

commettre un meurtre et l'interdit de l'inceste. L'homme n'est pas fait pour tuer l'homme mais pour le faire vivre. Et l'homme n'est pas fait pour retourner en arrière, en épousant ses parents, mais pour aller de l'avant en épousant sa femme ou son mari. Nous sommes appelés à la vie. Mourir n'entame pas cette vocation essentielle. L'homme est fait pour la vie. Qui sommes-nous ? Pour quoi sommes-nous faits ? Sommes-nous faits pour la vie ou pour la mort ? Nous sommes faits pour la vie et vieillir fait partie de la vie. Mieux encore nous nous permettons de vieillir. L'homme n'est pas là pour rien. Il est là pour la liberté. Etre là pour la liberté cela porte un nom, cela s'appelle être un envoyé. L'homme est un envoyé de la vie. Il a été envoyé dans la vie par la vie pour vivre une liberté. On ne le découvre pas tout de suite.

On se vit d'abord comme un projeté dans la vie, projeté avec violence dans un monde inconnu, avant de percevoir un projet derrière cette projection. Et ce projet c'est celui de la liberté. Un projet qui éclaire notre condition. L'homme est le projet de la nature. Projeté dans le monde, il cherche le sens du monde avant d'apercevoir que le monde n'a pas d'autre sens que le projet lui-même. La nature n'a pas de sens parce que l'homme en est le sens. C'est lui qui donne du sens à la nature.

Nous avons devant nous un horizon de responsabilités pas de fatalités. Nous avons une destination. Nous ne sommes pas libres, ... nous sommes appelés à être libre. Tout vient de l'avenir. Vers là où nous allons. Plus on mûrit, plus on donne de l'avenir à notre vie.

Nous venons d'un mystère. Le fait même de l'existence de l'univers, de la vie et de l'humanité montre que nous venons d'un mystère. Notre vie participe à cet événement extraordinaire. Nous naissons, nous croissons, puis un jour nous quittons le monde en cédant la place à d'autres. Nous participons à la diffusion de la vie dans l'univers. Nous collaborons à une œuvre de transmission en nous inscrivant dans l'existence par la famille et par nos responsabilités sociales. Non seulement la vie vient d'un mystère, mais elle est traversée par un élan, qui est l'élan même de la vie qui va vers la vie. Nous ne sommes pas là pour rien. Nous sommes là pour vivre. Mieux encore, pour aller vers davantage de vie. Nous participons à un processus de vie en expansion.

Prenons la naissance. Ce n'est pas rien que de naître. Un enfant vient de loin. Il vient d'une longue évolution qui l'a précédé. Il fait vivre cette évolution en entrant dans le ventre maternel avant d'en ressortir. Quand on quitte le ventre maternel et sa douceur protectrice pour aller dans la vie, on passe un sas.

La naissance est un événement extraordinaire parce qu'elle est le moment étonnant de l'apparition de la vie. Elle est aussi extraordinaire parce qu'elle est le commencement d'une série de naissances. On ne naît pas qu'une fois dans notre vie. On naît plusieurs fois. On naît à l'enfance, à l'adolescence, à l'âge adulte, à la vieillesse.

On naît aussi à soi, à son âme, à son être intérieur. Il s'agit là également d'une naissance extraordinaire. Peut-être l'une des plus belles naissances qui soit, parce que, vivant consciemment, la vie prend tout son sens, toute sa saveur. L'homme est libéré parce qu'il vit. Epictète disait : « Il est celui par qui l'univers devient conscient ». Nous portons un mystère, le mystère de la vie. Nous portons le mystère de l'apparition de la vie dans la réalité, **La vie est une grande naissance !**

### **Mais la vie est aussi croissance !**

L'adulte n'est pas seulement celui qui grandit. Il fait grandir. Il fait grandir en faisant naître la vie quand il fonde une famille. Il fait grandir quand il prend des responsabilités sociales. Il devient alors un collaborateur actif de l'univers. La vie passe par lui. Si personne ne s'engageait dans l'existence, elle s'éteindrait. Elle vit parce que les individus la font vivre. D'où le pouvoir des individus. S'ils dépendent de la vie, la vie dépend d'eux. Le passage à une telle responsabilité n'est pas évident.

Tout être humain passe dans sa vie par un moment de crise. Cette crise survient quand il passe de l'enfance à l'âge adulte. Enfant, la vie tombe du ciel par la sollicitude de l'amour parental. Adulte, il faut travailler, lutter. La vie cesse d'être idyllique. Elle est âpre. Il arrive que l'on se sente abandonné. L'enfant n'a pas compris que c'est une chance. La vie ne l'abandonne pas, elle lui fait un cadeau. C'est désormais par lui que la vie va passer. Il était spectateur de l'existence. Voilà qu'il en est l'acteur. Certaines personnes n'arrivent jamais à cela, elles restent bloquées à un niveau infantile. On sort de cette impasse en disant oui à la vie. On en fait un événement intérieur. On comprend la vie comme une œuvre d'art où nous avons notre place, une œuvre à laquelle nous participons. Une œuvre d'art commence à vivre pour son public quand elle est achevée. L'art n'existe que par la fin. C'est elle qui permet un début pour d'autres, pour son auteur, pour le monde. On pourrait dire que la vie humaine procède du même principe. Après l'entrée dans la réalité et la vie, peu à peu la vie se retire. Après le temps de la montée, de l'ascension, il y a le temps de la descente. Après le temps de l'inspiration, il y a le temps de l'expiration. Si personne ne mourrait, le monde envahi de vieillards mourrait. La mort nous évite la mort. Elle fait œuvre de vie dans le temps.

Le grand âge est le temps qui nous est offert pour approfondir ce que l'on est. Pour creuser mon intériorité. Pour comprendre et transmettre aux autres le goût de vivre, de se battre, de transformer le monde. Habiter mon intériorité, me savoir utile, indispensable à mon âge, dans ma situation physique, psychique, sociale. Mon sourire, mon écoute, ma façon plus lente de prendre le temps, de l'habiter, tous ces éléments sont porteurs de vie pour des hommes et des femmes qui aujourd'hui comme demain feront leur propre recherche existentielle. Mon expérience, ma sagesse, mes priorités seront interpellantes et jalons de la construction d'une vie. L'Evangile, la contemplation de la vie du Christ, ma prière, mon abandon dans les bras de Marie, ma conduite guidée par l'Esprit Saint me baliseront le chemin et seront pour moi source de vie.

« Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie » a dit Jésus. *Seigneur guide ma vie, guide ma recherche, guide ma pensée, ma prière et mes actions pour faire vivre la vie, pour faire Vivre l'Amour et la Paix de Dieu en moi et autour de moi. Amen*