

*A mon père, Henri Stanton Sandoz,
dont les cheveux ont juste eu le temps de grisonner*

Vieillir

PAROLE EN LIBERTÉ
Une collection dirigée par Daniel Marguerat

REMERCIEMENTS

L'éditeur tient à exprimer sa reconnaissance
à la Société de Bible du Canton de Vaud pour le soutien
qu'elle a apporté à la réalisation de cet ouvrage et
au développement de cette collection.

Couverture: Photo Yves Paudex

© 2014. Editions Cabédita, route des Montagnes 13 – CH-1145 Bière,
BP 9, F-01220 Divonne-les-Bains
Internet: www.cabedita.ch

ISBN 978-2-88295-714-6

Anne Sandoz Dutoit

Vieillir

Un temps pour grandir



ÉDITIONS
CABÉDITA
2014

L'art du temps

Ils sont vieux
« Bons à jeter »
Leur dit la société
Des hyperactifs
Des super-sportifs
Si ce n'était
Pas vrai ?
S'il y avait
Des richesses insoupçonnées
Dans ces années accumulées
Des trésors enfouis
Sous ces cheveux blanchis ?
Ils ont beaucoup vu
Ils ont beaucoup vécu
Accompagné
Des êtres aimés
Du berceau
Au tombeau
Su dire ou taire
Ce qu'il fallait faire
Brodé leur vie au fuseau
Avec ses joies et ses rires
Ses peines et ses désirs
Ils ont pris plaisir
Au moindre chant d'oiseau
Et appris à sourire
Du plus petit bonheur
Et si aujourd'hui
Ils nous enseignaient
A nous esclaves de l'heure
L'art de l'écoute et de la lenteur ?

Introduction

UNE THÉOLOGIE DU VIEILLIR : POUR QUOI ET POUR QUI ?

Ce livre est né du désir de marquer le respect, la tendresse et la reconnaissance que j'éprouve à l'égard des « aînés » de mon entourage : amis, membres de la famille – certains déjà décédés, d'autres encore en vie –, résidents et résidentes rencontrés semaine après semaine en établissement médico-social (EMS). Je voulais rendre hommage aux générations « d'en dessus » et leur donner ou leur redonner une place, d'un point de vue théologique aussi, que le jeunisme ambiant tend trop souvent à leur refuser. J'espérais mettre en évidence quelles richesses ces aînés partagent avec leurs cadets, souvent sans le savoir ; je voulais dire à quel point me frappe et me touche la dignité avec laquelle chacun, chacune, cherche à maintenir la cohérence de sa personne dans un environnement fréquemment ressenti comme hostile, voire agressif.

Cette hostilité, les plus âgés la perçoivent dans la société en général, qui a tendance à mettre au rebut ceux que le poids des ans, la maladie ou le handicap empêchent d'être rapides, productifs et efficaces, au sens strictement économique du terme. A cet aspect, étroitement lié au regard négatif porté sur les seniors, s'ajoutent les atteintes diverses à l'intégrité tant physique que psychique des aînés, proies de gens malintentionnés qui profitent de la fragilisation inhérente à l'âge. La promiscuité

imposée par la vie dans un établissement spécialisé, lorsque cette solution devient nécessaire, génère elle aussi son lot de frustrations, vécues parfois comme autant d'agressions. Malgré la gentillesse des soignants et des proches, des résidents évoquent des sentiments de solitude, d'ennui, d'inutilité, et l'acceptation difficile de la situation. Le chagrin d'avoir dû quitter un appartement ou une maison, des questionnements quant au sens de cette vie qui semble se prolonger indéfiniment, ou encore la peur – de sortir, de tomber, de perdre la tête – reviennent souvent dans les propos tenus. Cela n'empêche pourtant pas nombre de ces personnes de sourire, voire de rire, de souligner les aspects positifs et de formuler leur gratitude pour tout ce que la vie leur a offert et leur offre encore.

Certes, les relations entre générations ne s'avèrent pas toujours faciles. Au sein d'une même famille, il est souvent encore plus délicat de poser des limites à la disponibilité ou, à l'inverse, au désir d'autonomie. Néanmoins, ces liens intergénérationnels favorisent, j'en suis convaincue, l'apprentissage du partage, du respect des différences et de l'empathie.

Dans cette optique, les textes poético-méditatifs insérés ici et là sont autant d'invitations à adopter des perspectives multiples dans l'espoir de permettre une meilleure compréhension mutuelle. Ils ont été inspirés entre autres par les échanges vécus en EMS.

Plus j'avancais dans mon projet et plus je me demandais comment parler de la vieillesse alors que je n'ai même pas encore atteint l'âge de la retraite... Je n'allais quand même

pas « donner des leçons » à mes aînés quant à la manière de vieillir ! Au fil de la réflexion, je me suis rendu compte que ce livre visait également à interpeller ma génération, née grosso modo dans les années soixante. Comment ne pas nous rendre compte, en effet, que nos parents avancent en âge, avec tous les soucis qui peuvent en découler, et que le passage des ans est manifeste sur nous-mêmes : nos cheveux sont de plus en plus gris, les rides s'accroissent et il faut commencer à jongler avec différentes paires de lunettes ! Mais alors, quand débute le vieillissement ? Le point de départ de ce processus se place-t-il au moment où nous avons atteint notre taille adulte, c'est-à-dire où nous cessons de grandir physiquement ? Y a-t-il uniquement des critères biologiques ? Cela me semble un peu court ! Car qui n'a pas déjà rencontré des personnes dites « âgées » pleines de vie et de curiosité, et, à l'inverse, des « jeunes » à l'esprit rabougri dans un corps de mollusque apathique ?

Sur le plan physique, je suis bien obligée de constater que je vieillis mais, parallèlement, il me semble entrer dans une phase à la fois de croissance intérieure et d'expansion vers l'extérieur. Vieillir ne signifierait-il pas forcément amorcer un « rétrécissement » ? L'automne serait peut-être bien une période de fécondité plutôt que de mort progressive, comme le conçoit la pensée sémitique, exprimée notamment dans le livre de Job lorsqu'il est question des « jours féconds de mon automne » (Jb 29,4)¹.

¹ Toutes les citations sont tirées de la *Traduction œcuménique de la Bible (TOB)*, éd. intégrale, Cerf et Société biblique française, 1991³. Je me suis toutefois permis de légères modifications lorsqu'une précision me semblait nécessaire compte tenu des textes hébreu ou grec.

Vieillir et vivre pleinement, en continuant de croître, ne paraissent nullement incompatibles. Des spécialistes attirent du reste l'attention sur l'écart qui existe entre les critères démographiques définissant les diverses tranches d'âge de la population et le ressenti des individus. De même, dans la perception du vieillissement, une frontière se dessine entre « être âgé » et « être vieux », aussi bien pour la personne concernée que dans le regard qu'autrui porte sur elle.

Il est toutefois bien évidemment nécessaire de garder présent à l'esprit qu'après l'automne vient l'hiver. Ce qu'il est coutume de nommer le « quatrième » ou le « très grand âge » cumule les difficultés compte tenu de l'usure du corps et de la multiplication des deuils traversés : une mobilité réduite, des membres douloureux, un ralentissement général des fonctions vitales voire intellectuelles, de moins en moins d'amis et de parenté. Rien ne sert de le nier : accumuler les années de vie n'est pas agréable en tant que tel et soulève des questions quant à l'impact sur les plans humain et social des avancées médico-techniques. Enfin, l'« alzheimerphobie »² fait percevoir dans le moindre trouble de mémoire le signe avant-coureur d'une descente aux enfers et bloque, dans bien des cas, l'élan de vie. D'où l'importance de cultiver la confiance, d'éduquer le regard à percevoir ce qui va bien et peut même encore grandir plutôt que de se concentrer sur ce qui ne fonctionne pas ou plus.

En fin de compte, « vieillir » concerne chacun, chacune de nous ; c'est un cheminement que nous sommes tous et toutes appelés à entamer de manière consciente le plus tôt possible.

² PELLISSIER, Jérôme, *Ces troubles qui nous troublent*, p. 55.

Nous ne cessons du reste de côtoyer des personnes plus âgées, comme des plus jeunes, avec qui il est important de faire preuve d'empathie afin de respecter au mieux les rythmes et les besoins respectifs ; nous sommes tous dépendants les uns des autres et nous allons tous vers une mort inéluctable. Ce livre s'adresse par conséquent à toute personne qui veut bien prendre conscience que vieillir est l'affaire de chacun comme de tous et que nous pouvons commencer à construire notre VIEillesse bien avant de nous « sentir vieux ». Nous avons besoin, que ce soit à titre individuel ou dans l'ensemble de la société, de donner un sens à cette longue, et même toujours plus longue, phase de notre existence, et de lui conférer une dimension d'espérance.

QUEL REGARD SUR LE VIEILLISSEMENT ?

Vieillir... un verbe qui fait peur parce que, dans notre société occidentale, il évoque immédiatement des pertes successives : perte de mobilité, d'autonomie, de maîtrise de son corps, voire de son esprit, perte de contrôle sur les situations du quotidien. Surtout, qui dit « vieillir » pense inmanquablement à une fin d'existence marquée par la souffrance et à la mort qui nous attend tous. Mais assigner ces seules caractéristiques à la vieillesse, n'est-ce pas réducteur ? N'y aurait-il pas d'autres images à faire surgir ?

Il n'est que d'ouvrir les journaux pour constater qu'après bien des années où le jeunisme était roi, notre société, face à son propre vieillissement, tente de (re)découvrir les richesses de l'avancement en âge. « Le cinéma s'empare de la vieillesse,

c'est bien», titre Florence Millioud Henriques dans le quotidien vaudois *24 Heures* du 19 juin 2013 (pp. 26-27) à propos de la sortie du film *Les beaux jours*, qui raconte l'histoire d'une femme «réinventant» sa vie après la retraite. En février, le même journal avait annoncé en fanfare la sortie d'un documentaire consacré à deux amis de 94 ans, *Le vieil homme à la caméra*³. Il serait aisé de prolonger la liste. Les journaux locaux ou les revues spécialisées, chacun y va de son article, et même de son dossier sur le « bien vieillir », le « bien entrer en institution » et le « bien mourir ».

Ainsi donc, les médias de tous bords se sont emparés de la thématique. Et l'Eglise dans tout cela? Quelle voix faire entendre dans cet orchestre où se côtoient statistiques démographiques à tendance catastrophiste, manuels du savoir-vieillir, techniques de maintien en forme, conseils de placement pour assurer au mieux ses vieux jours – pour ne citer que cela? Sans chercher à peindre une vieillesse «rose bonbon» où les difficultés disparaîtraient comme par enchantement, j'ai eu envie d'aller jeter un coup d'œil dans cette sagesse biblique plusieurs fois centenaire pour voir s'il ne s'y trouvait pas des pistes de réponses.

J'ai appris que la Bible ne pare pas le grand âge d'atours artificiels et n'occulte nullement les difficultés. Elle propose cependant encore bien davantage qu'une vision triste et sombre des «vieux jours». Elle offre de nombreux récits où la vie passe par des corps chargés d'ans; elle insiste sur les signes de la Résurrection au cœur même de l'usure. Tout cela, je

³ DUBATH, Philippe, «A 94 ans, Bernard et Jean sont si vivants, si humbles...», *24 Heures*, 16-17.02.2013, p. 20.

Introduction

vous invite à le découvrir ou le redécouvrir dans les pages qui suivent, en dialoguant avec des textes bibliques. C'est l'occasion de prendre du recul et de réfléchir à la façon d'envisager l'existence afin, peut-être, de s'ouvrir à de nouvelles dimensions. Vivre pleinement mon humanité en Dieu passe entre autres par un changement de regard sur moi-même et sur autrui. Considérer les richesses du vieillissement plutôt que les pertes qui y sont liées constitue un premier pas... pour la vie.

Quand le corps s'use

Abraham, Sarah, Elisabeth, Zacharie, autant de personnages âgés avec qui l'auditeur-lecteur est entraîné dans un parcours surprenant. L'âge est-il vraiment un obstacle à la vie ?

UN DRÔLE DE RÉCIT

Ils sont âgés, il a cent ans et elle quatre-vingt-dix (Gn 17,17), ils n'ont pas d'enfants et pour elle, c'est une honte – peut-être même que le Ciel a voulu la punir d'elle ne sait quoi. Bien sûr, le Seigneur a déjà parlé plusieurs fois à son mari Abraham d'une terre pour ses enfants. Cela l'a d'ailleurs bien fait rire, Abraham, surtout quand Dieu lui a annoncé que cette descendance, ce serait Sara, sa vieille épouse dont il a toujours su qu'elle était stérile, qui en enfanterait le premier maillon.

Et voici qu'un jour, alors que la chaleur fait vibrer l'air, trois hommes s'approchent de la tente d'Abraham et Sara (Gn 18). Comme l'exigent les règles de l'hospitalité dans le Proche-Orient ancien, Abraham accueille et rafraîchit ces hôtes inattendus avant de leur offrir un repas improvisé, néanmoins composé de mets de qualité : un veau tendre, du beurre, des galettes de farine encore chaudes.

Table des matières

<i>L'art du temps</i>	6
INTRODUCTION	7
Une théologie du vieillir: pour quoi et pour qui?	7
Quel regard sur le vieillissement?	11
QUAND LE CORPS S'USE.....	15
Un drôle de récit.....	15
Une lente maturation.....	16
Une question de regard	19
Des surprises et des doutes... fructueux.....	22
Une graine de vie.....	26
De la routine à l'extraordinaire.....	28
Le signe inversé.....	31
Émerveillement.....	34
<i>Re-naissance</i>	36
QUAND LA VUE ET L'OUÏE BAISSENT.....	39
Des sens essentiels.....	39
Voilement et dévoilement.....	40
Aveugle et sourd.....	42
Voir et entendre: quoi et comment?	44
Voir et croire.....	46
Aiguïser les sens intérieurs	49
Une autre vision.....	51
<i>Entre quatre-yeux</i>	52
QUAND LES REPÈRES S'EMBROUILLENT	53
Le temps et l'espace.....	53
Un éclatement de l'espace-temps	55
Temps de Dieu et temps des humains.....	57
Et la vie éternelle?	60
D'autres repères.....	64
<i>Fenêtre sur éternité</i>	66

Table des matières

QUAND VIENT LE TEMPS DE BÉNIR.....	69
Une origine en Dieu.....	69
Une reconnaissance.....	71
Un lien universel.....	73
Vivre longtemps : une bénédiction?.....	76
Faiblesse, démence : une non-bénédiction?.....	80
Cimenter la communauté.....	82
Transmettre et épurer.....	84
QUAND SONNE L'HEURE DE CONCLURE.....	87
<i>A mains tendues</i>	90
BIBLIOGRAPHIE.....	93
Table des matières.....	94

*Achévé d'imprimer
le dix octobre deux mille quatorze
pour le compte des Editions Cabédita à Bière.*

Mise en pages : Pierre Maleszewski - PAO graphique

Correctrices : Valérie Caboussat, Eliane Duriaux

Si ce livre vous a plu, si cette collection vous intéresse, demandez notre catalogue à votre libraire ou les autres titres édités par nos soins. A défaut, adressez-vous directement à :

SUISSE
Editions Cabédita
Route des Montagnes 13
CH-1145 Bière

INTERNET
www.cabedita.ch
Téléphone
0041(0)21 809 91 00

FRANCE
Editions Cabédita
BP 9
F-01220 Divonne-les-Bains

Imprimé en Suisse