

POUR VIEILLIR SEREINEMENT DEVENIR L'AMI DE SES FRAGILITÉS

Un sondage récent révélait qu'une majorité de Français préférerait mourir plutôt que de « mal vieillir », c'est à dire d'affronter des pertes physiques qui les rendraient dépendants.

A priori les choses sont claires, la mauvaise vieillesse, c'est la dépendance... les problèmes de santé seraient une entrave majeure au désir de vivre... pourtant, quand on prend le temps d'approfondir la question, c'est à dire, d'écouter les personnes dépendantes ou en mauvaise santé, d'éplucher ces enquêtes sur les souhaits des français quand à leur vieillesse, on réalise que les choses sont plus subtiles...

Ainsi, quand on demande à ces mêmes personnes de dire en quoi cette dépendance leur fait peur, ce n'est pas tant la peur de souffrir qui est exprimée en premier, ce n'est pas tant la dépendance qui serait un obstacle majeur à la vie, mais le sentiment qu'être dépendant ne permettrait plus de recevoir la considération et l'affection d'autrui.



Derrière la peur de vieillir, c'est aussi la hantise d'être rejetée si on arrive plus à donner le change, la peur de n'être perçu qu'au travers de sa dépendance, de son âge, de son handicap. La peur d'être nié dans le regard de l'autre. La peur d'être vécue comme une charge pour ses proches, la peur d'être déconsidéré aux yeux de l'autre.

Si notre époque valorise une certaine vieillesse dynamique et active (ce qui n'est pas mauvais en soit), elle a tendance à déconsidérer les personnes vieilles qui n'arrivent pas à jouer aux « toujours jeunes », à répondre aux standards du « bien vieillir ».

Dans une société qui survalorise les apparences, la terreur de vieillir est légitime. Elle révèle la difficulté que nous avons à nous regarder nous même au delà de ce que nous paraissions, au delà de nos performances, au delà de ce que la vie nous a amené à croire de nous même.

La peur de vieillir témoigne sans doute du regard collectif que nous posons sur la vie, sur notre fragilité intrinsèque et globalement sur soi même: les personnes vieilles qui n'arrivent plus à cacher cette vulnérabilité redoutée étant sans doute, à leur insu, le miroir d'une époque qui a du mal à composer avec son humanité.

La fragilité n'est pourtant pas le propre de la vieillesse, elle est propre à l'être humain. La vieillesse ne fait que révéler à nos yeux et aux yeux des autres cette fragilité qui terrorise un grand nombre de nos contemporains.

C'est pour cela qu'il est sans doute rassurant d'enfermer tout à la fois les personnes dans leur statut de vieux tout en considérant que pour soi même vieillir « c'est dans la tête ».

On incite alors collectivement les retraités à ne pas faire le vieux, à se coller au jeunisme ambiant comme si cela les préserverait de vieillir. Cela risque non seulement de les entretenir insidieusement dans la peur du vieillir, mais quand ils ne sont plus capable de donner le change, cela les renforce dans une forme d'isolement, de solitude et de sentiment de ne plus compter aux yeux des autres.

*

Quand on accompagne des personnes très âgées, il est surprenant de constater ce décalage entre ce que les personnes vivent à l'intérieur et ce que les autres en perçoivent.

Ce ne sont pas forcément les personnes les plus dépendantes où en mauvaise santé qui sont les plus malheureuses, ce ne sont pas celles qui sont le plus en forme qui sont le plus satisfaites de la vie.

D'ailleurs de nombreuses personnes vieilles et fragiles expriment leur bonheur de vivre malgré leurs difficultés, mais il est vrai, il faut prendre le temps de les écouter.

*

Lorsqu'elle fait irruption, la vulnérabilité humaine peut non seulement tétaniser les personnes, mais aussi prendre un sens insupportable. De nombreux travaux semblent montrer que , ceux qui ont eu l'occasion de faire un certain chemin avec eux-mêmes, qui acceptent de vieillir et qui ont intégrés leur finitude, les turpitudes de l'âge, loin d'emporter les personnes dans un naufrage catastrophique, peuvent même être une ultime occasion de croissance intérieure.

Ainsi, les personnes qui font de leur vieillesse un temps pour investir leur vie intérieure, semblent plus à même car mieux armés pour affronter les difficultés du grand âge.

De nombreux témoignages de personnes porteuses de handicaps lourds ou de personnes âgées dépendantes viennent nous rappeler que si la dépendance, la maladie et la souffrance peuvent être source de grandes souffrances, elles ne sont pas pour autant un obstacle à la joie, au bonheur, à l'épanouissement.

Jean-Christophe Parisot, qui est préfet malgré une myopathie très handicapante en témoigne avec ses mots:

« Notre société valorise l'autonomie, alors que la dépendance est la condition première de l'être humain et celle du bonheur : l'enfant a besoin des parents, l'adulte, du conjoint, la personne âgée, de sa famille. Aujourd'hui, je n'ai ni mains, ni jambes, ni poumons ; mon bonheur, je le trouve dans cette dépendance qui me permet de rencontrer mon prochain et, à travers lui, d'accéder au Tout-Autre. »

*

Il est important d'apprendre à rencontrer sa vulnérabilité, d'apprendre, comme l'expliquait une personne infirmité motrice cérébrale, à devenir l'ami de ses fragilités: ainsi, quand la vie ou la vieillesse nous met brutalement face à nos fragilités, nous serons peut-être un peu plus en mesure de trouver en nous même les ressources qui nous permettront de ne pas être écrasée par la violence de la situation.

De nombreuses personnes nous ont témoigné que paradoxalement, les épreuves du dépouillement vécu dans la vieillesse, les avaient amené à découvrir qu'elles étaient plus belle à l'intérieur qu'elles ne le pensaient.

Cela est rendu possible par un regard sur soi renouvelé et une acceptation de soi.

Cela nécessite du temps pour se rencontrer.

Cela nécessite aussi de rencontrer des regards extérieurs bienveillants qui n'enferment pas et aillent au delà des apparences.

Cela nécessite de savoir prendre le temps de s'arrêter. Ce qui n'est pas chose aisée, dans une époque qui prône comme une injonction, que pour bien vieillir il faut rester actif, jeune et dynamique!

De nombreux retraités s'épuisent dans un activisme qui, loin de les épanouir, les éloigne d'eux même, les entretienne dans la peur de vieillir, et ne les prépare pas à affûter les armes qui leur permettraient de faire de leur vieillissement autre chose qu'un naufrage.

La vieillesse est pourtant aussi un chemin d'apaisement et de croissance, cela nécessite d'ouvrir son cœur à soi, ce qui n'est pas toujours simple dans une époque qui survalorise une vie à la surface de soi.