

# Réflexions sur le vieillessement



**Réflexions sur le vieillissement** d'un senior, retraité actif qui n'a pas envie de passer à côté de cette étape essentielle de la vie... même si tout laisse à penser que ce n'est pas fini !

**Une invitation à développer la qualité d'être avec soi et avec les autres dans ce moment de la vie**

▫ Aujourd'hui, un débat de société important envahit les médias et les conversations : dans quelles conditions voulons nous mourir ? Choisir sa mort : soins palliatifs, euthanasie, suicide assisté, etc. Il me semble paradoxal de remettre sans cesse la question de la mort sur le tapis sans ne jamais aborder une réflexion sur le vieillissement. Est-ce que ça ne cache pas un désir de mourir sans vieillir alors que la vieillesse peut durer plus de 30 ans !

C'est cette réflexion que je cherche à approfondir ici : remettre au centre le vieillissement.

La question « **comment mieux vivre le vieillissement ?** » me semble autrement plus importante que de statuer sur les derniers jours de la vie, quand l'être humain est un « mourant »<sup>1</sup>. Il m'est impossible de prédire comment je vivrai ma « fin de vie », mais l'idée que ces moments ultimes seront à l'image de ma vie et donc de mon vieillissement me convient !

**La question essentielle qui motive ma réflexion c'est : « comment dans cette première période du vieillissement puis-je préparer les suivantes ? »...**

<sup>1</sup> - Par ailleurs il devient difficile d'être « mourant » car la médecine nous enferme encore et toujours dans le statut de « malade » donc susceptible de guérir. Plutôt que d'oser dire que nous sommes vieillissants ou même un jour mourant, nous préférons souvent la douce illusion du statut de malade à qui la salvatrice médecine (officielle ou parallèle) promet la guérison !

## **Préambule pour regarder en face ce qui va advenir...**

Si les signes du vieillissement peuvent être plus sensibles à partir de la cinquantaine, je ne porte ma réflexion qu'aux périodes suivantes du vieillissement.

▫ Dans la première période, il y a encore une forte insertion sociale : une activité professionnelle ou bénévole, un engagement dans des responsabilités publiques (conseil municipal, élus politiques, etc.), une activité d'aide familiale aux parents encore vivants, aux enfants et petits-enfants (garde de vacances, mercredis, etc.), des activités de loisir (cinéma, théâtre, randonnées pédestres, voyages, etc...). La personne est encore relativement valide.

▫ Mais arrive, plus ou moins précocement, plus ou moins tardivement, la perte du rôle social, la perte d'un compagnon ou d'amis proches. Dans cette seconde période, la confrontation à la solitude génère une souffrance qui devient de plus en plus prégnante. La solitude ne se définit pas simplement par le fait d'être isolé. *«C'est surtout le sentiment de ne compter pour personne, précise Philippe Pitaud<sup>2</sup>. La déstructuration du lien social affecte notre société. Si les personnes âgées viennent faire leurs courses ou passent à la poste le samedi matin, c'est tout simplement pour retrouver du lien social.»*

<sup>2</sup> - Philippe Pitaud, professeur à l'Université d'Aix Marseille et directeur de l'Institut de Gérontologie Sociale (IGS) membre du collectif *Combattre la solitude*. Ouvrages : « *Solitude et isolement des personnes âgées, l'environnement solidaire* » et « *Vivre mieux, mourir vivant* », aux éditions Ères

▫ Mais arrive, plus ou moins précocement, plus ou moins tardivement<sup>3</sup>, un moment où les soucis de santé et le poids des ans limitent le dynamisme de la première période. C'est le grand âge : il devient plus difficile de s'activer, le corps demande de plus en plus de soins, le travail intellectuel devient plus laborieux. Comme pour toutes les formes de vie, cette évolution est inéluçtable. Dans sa chanson « Les vieux », Jacques Brel parle de ceux-là (voir en annexe).

<sup>3</sup> - Certains gardent leurs capacités physiques ou intellectuelles très longtemps. L'exemple type est Robert Marchand, cycliste de 103 ans en 2014 dont les exploits sont enregistrés par l'Union cycliste internationale (UCI) dans la catégorie « plus de 100 ans » spécialement créée pour lui. Stéphane Hessel à 96 ans gardait une mémoire et une vivacité d'esprit étonnante.

▫ Mais arrive, parfois, la perte d'autonomie ou la dépendance. La dépendance est entendue ici comme « *la situation d'une personne qui, en raison d'un déficit anatomique ou d'un trouble physiologique, psychologique ou affectif ne peut remplir des fonctions ni effectuer des gestes essentiels à la vie quotidienne sans le concours d'autres personnes* ». La personne a besoin de toute son énergie pour se maintenir en vie ; elle devient de plus en plus dépendante.

Le risque d'infantilisation, de surprotection par l'entourage est très fort.

*En témoigne l'histoire pathétique d'une vieille dame, première fortune du pays, tombée sous la dépendance d'escrocs, victime d'abus de faiblesse puis mise sous tutelle.*

L'accueil en structure hospitalière ou gériatologique est parfois nécessaire.

Cela ajoute des vécus de deuil, de dépression, des sentiments d'abandon parfois bien réels.

*Un pensionnaire d'EHPAD parle de « déportation » : être emmené loin de chez soi, être coupé de la vie, enfermé...*

Il est parfois bien difficile d'y faire entendre sa spécificité, ses goûts, ses besoins tant la « machine » est puissante.

▫ Mais la vie nous propose parfois des raccourcis imprévus : la maladie grave (cancer, Parkinson, Alzheimer, démence sénile), l'accident (chute, AVC), etc. qui nous plongent encore « jeune » dans les états décrits ci-dessus.

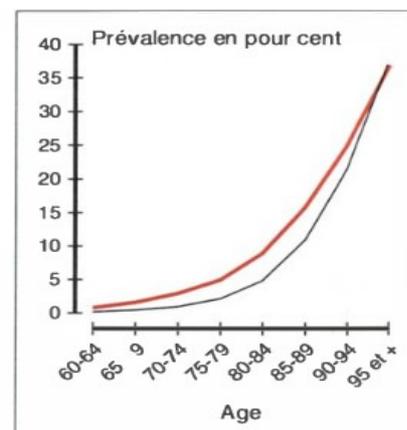
Note :

- Ne confondant pas vieillissement et maladie. On peut très bien vieillir sans être malade. Le corps reste sain, mais les fonctions vitales témoignent d'une usure, d'une fatigue. Ça ne reviendra jamais ; il n'y a aucun espoir de guérison comme parfois avec la maladie.

- Ne confondant pas vieillesse et sénilité - démence.

La sénilité est un vieillissement pathologique ; cela correspond à un grand nombre de maladies et ne concerne en moyenne que 15% des plus de 85 ans en Europe.

Figure 1. **Prévalence de la démence.** Sont comparées les prévalences de l'ensemble des démences (courbe rouge) et de la maladie d'Alzheimer (courbe noire). La prévalence de la démence double tous les six ans. Au-delà de 95 ans la maladie d'Alzheimer rend compte de toutes les démences séniles.



## Attitudes les plus fréquentes par rapport au vieillissement

Je remarque différentes grandes catégories (et en même temps je note que chacun fait sa sauce en mixant les différentes attitudes décrites ci-dessous) :

### ▣ l'impossibilité de sortir du mode de vie antérieur :

- *telle personne qui aura passé sa vie au service des autres (personnage du Sauveur) aura beaucoup de difficultés à accepter l'aide des autres et encore plus à goûter à ce nouvel état de dépendance où elle pourrait pourtant être bichonné, recevoir de l'affection, etc...* (voir ci-après «les bénéfiques du vieillissement»)

- *telle personne qui aura eu une vie hyper active sera totalement effondrée quand la maladie le clouera au lit (perte du rôle social).*

À l'opposé de cette attitude est la fluidité, la résilience, cette capacité à rebondir face aux changements, face à la souffrance.

- *tel homme d'affaires, chef d'entreprise, meneur d'hommes va, au détour d'une maladie, s'ouvrir à l'écoute de ses proches et de lui-même.*

- *cette femme de 70 ans qui, après le décès de son mari, quitte la grande maison familiale trop difficile à entretenir pour s'installer dans un foyer-logement et se réjouit de ce choix.*

▣ **l'enfermement dans un faux soi** : *Refouler, vivre en représentation, dans un rôle, un personnage, un faux soi, peut devenir vite une seconde nature pour se défendre et se protéger des aléas de l'existence. Mais on y perd à la longue son âme et on n'est plus présent à sa vie ; Quitter ou alléger ses habits de mascarade et habiter sa vie propre s'avère de plus en plus nécessaire afin de disposer d'une base solide et d'un point d'appui permettant d'affronter, sans tomber dans un cauchemar, le réel de plus en plus prégnant en avançant en âge.*

Alain Amselek p.71 « L'avancée en âge, un art de vivre » de Catherine Bergeret-Amselek et collectif - aux éditions Ères

4 - Il est étonnant de voir combien ce mot « âme » est de plus en plus absent de notre société matérialiste, activiste et coupée de son intériorité. D'ailleurs les psychologues analytiques et psychanalystes contemporains utilisent le mot « psyché » pour éviter les mots âme et esprit qui ont une connotation religieuse.

▣ **l'identification à ce corps souffrant** : Comment ne pas se laisser piéger par ce corps vieillissant qui demande de plus en plus de soins, qui demande parfois des efforts extrêmes pour les actes du quotidien ? Le piège serait de s'identifier tellement à lui que notre qualité d'être en serait affecté.

*Telle personne dont le corps devient douloureux va se plaindre beaucoup, devenir agressive...*

▣ **la fuite de ce nouvel état** : attitudes de déni, démence, etc...

Comme un compromis de survie : mourir socialement en restant vivant biologiquement...

- *telle personne âgée pourtant en fauteuil roulant depuis plusieurs années continuera à parler de projets de randonnées pédestres avec ses proches.*

- y a-t-il une part de cela dans la maladie d'Alzheimer ?, dans la désinhibition ? ...

Étouffer les peurs, combler le vide par la télévision...

▣ **le refus du vieillissement** : la personne veut rester dans la pleine possession de ses moyens physiques et mentaux. Cette image de soi devient le seul point de référence de la personne, au dépend de la qualité d'être, de l'âme, etc...

Toute la société diffuse une image du bien vieillir (voir « La tyrannie du bien vieillir » Billé-Martz 2010) ou du jeunisme, vieillir-jeune (cf p.63 « L'avancée en âge, un art de vivre »)

(et elle développe en parallèle tout un vocabulaire raciste anti-vieux...)

Comment, dès lors, résister à l'appel des pilules anti-ages, des liftings, etc. et des promesses d'immortalité (voir le succès mondial des thèses du transhumanisme).

Cela fait aussi le succès des « mots fléchés », des émissions télévisées comme « les chiffres et les lettres » : tout cela est bon pour préserver nos neurones paraît-il...

Comment, dès lors, pouvoir imaginer qu'il puisse y avoir du bonheur dans cette période où il faut parfois à nouveau porter des couches et se faire changer...

Les mots utilisés sont très forts : «ma vie n'a plus de sens», «c'est une dégringolade insupportable», «je refuse d'être dépendant(e)», «je refuse d'être un fardeau pour mes proches», «je sers plus à rien» (inutilité sociale), «c'est la déchéance totale» (confusion mentale, perte de la raison et de la mémoire, etc.), « je suis un légume », «cette souffrance est intolérable», «c'est une existence indigne», « je ne veux pas être grabataire », etc... »

▣ **le refus de la mort** : A l'heure où arrive le temps du vieillissement (parfois même de la maladie) apparaît l'angoisse de mourir. La demande de mort s'inscrit parfois dans le fantasme d'évacuer ce vécu réel ou craint.

Aujourd'hui, mourir debout, en pleine possession de ses moyens physiques et psychologiques, et sous contrôle, devient la référence, la norme de la bonne mort, du bien mourir. Idéal d'une «belle mort» maîtrisée, où l'on est accompagné par des gens compétents qui vont permettre de «bien mourir». Dernière revendication de toute-puissance de l'humain confronté à l'inexorable. Dernière tentative pour s'émanciper de la souffrance et de la perte : perte de sa position sociale, perte de son statut familial, perte d'êtres chers, pertes dans l'ordre du paraître, pertes d'autonomie parfois, etc...

Dès lors la personne désirera une mort rapide sans souffrance, sans conscience : mourir dans son sommeil, mourir d'un infarctus, mourir frappé par la foudre, etc...

Dès lors la personne sera attirée par des perspectives de mort anticipée : suicide, euthanasie, suicide assisté, etc. pour ne pas vivre ce temps du vieillissement ou de maladie grave. Demander sa mise à mort pour ne pas vivre le temps de mourir...

*Les dérives sont déjà d'actualité : Un magistrat italien de 62 ans, sans doute atteint du mal de vivre, s'est rendu en Suisse pour demander et obtenir le droit au suicide assisté, à l'insu des siens. Une autopsie demandée ensuite par la famille a révélé que l'homme était tout à fait sain : nulle maladie dégénérative, nulle maladie incurable. Mais une très forte envie de mourir.*

Si la volonté de suicide, comme aboutissement d'une histoire de vie, est à respecter ; ce n'est pas pour autant, de mon point de vue, ce que la vie nous propose comme perspective au passage sur terre d'un humain ...

▣ **la fuite de ce nouvel état dans le souvenir** : *surinvestissement des souvenirs du passé venant compenser les réalités de la dépendance, de l'affaiblissement de la pensée, les troubles de la mémoire des faits récents ou le désinvestissement du quotidien.* (p.109 Péruchon « L'avancée en âge, un art de vivre »). Les souvenirs viennent rehausser une image de soi atteinte par les affres du vieillissement.

▣ **le refuge dans les croyances et les pratiques religieuses (rites, prières, confessions, pèlerinages, etc.)** : agissant comme des apaisements de l'angoisse de mourir.

▣ **l'évitement par la multiplication sans fin des projets** :

Si le projet peut être un moteur de l'énergie vitale il peut aussi être un déni total de l'échéance à venir ; un évitement de ce temps de mourir...

▣ **l'humour** : *le moi se refuse à se laisser entamer, à se laisser imposer la souffrance par des réalités externes. Il se refuse à admettre que les traumatismes du monde extérieur puisse le toucher ; bien plus, il fait voir qu'ils peuvent même lui devenir occasion de plaisir.* (« Le mot d'esprit et ses rapports avec l'inconscient » S. Freud)

▣ **l'altruisme, l'engagement bénévole, le rendre-service** : comme moyen de donner du sens à sa vie, d'appriivoiser son propre vieillissement. C'est aussi une nourriture intérieure (donner pour recevoir) qui vient atténuer les pertes physiques.

Note : Dans cette seconde période du vieillissement, l'altruisme peut cacher la peur de la confrontation aux pertes : en n'ayant, par exemple, pour seul souci que ce qui arrive à mes enfants, mes petits-enfants, etc. je peux zapper mes pertes et ce qu'elles me proposent de vivre. La difficulté est alors de passer de l'action à l'acceptation de l'aide des autres.

▣ **le vieillissement accepté : Comment bien vivre la fin de vie ?**

Parlant de la toute fin de vie, Stéphane AMAR distingue le moribond de l'agonisant :

▣ le premier a cessé de lutter ; il se vit comme « bientôt mort ». Il a perdu le sens de l'existence. Il est perçu comme déjà mort. Ces proches parlent déjà de lui à l'imparfait. Les liens relationnels sont coupés.

*Cette femme qui n'a plus que la peau et les os, repliée sur elle-même, vivant dans la pénombre, un chapeau cachant ses yeux et qui attend que le Seigneur la reprenne ; cette autre femme qui dit « Le bon dieu m'a oublié »*

▣ l'agonisant, le mourant est encore vivant jusqu'à la mort ; il continue d'être dans le présent. Il est capable d'endurer la souffrance, la douleur. Il est en relation avec ses proches et les soignants qui le considèrent comme encore vivant et l'accompagnent : poésie, lectures, massages, soins esthétiques, musique, échanges intimes, etc...

**1** - Alors que, le corps « part en sucette », il est essentiel de se rappeler ce qui nous a construit en être autonome : les regards, les paroles, les touchers affectueux, etc. de nos proches dans l'enfance. L'humain étant un être social, cela s'est prolongé dans la « vie active ».

Dans ce temps de vieillesse, ces piliers relationnels doivent continuer à nous nourrir.

« Vivre le temps de mourir » est l'expérience ultime que la vie nous propose. La personne en fin de vie reste vivante jusqu'au bout ! C'est un moment unique d'humanité, de solidarité, d'intimité, d'empathie au terme d'une existence.

**1b** - L'appui sur les pairs, l'échange profond avec ceux qui, comme soi, sont aussi en peine avec le vieillissement : groupe de parole, cercle d'amis, etc...

**2** - Ne pas se réduire à un corps de souffrance. Arrêter de regarder là où il y a des pertes.

Vieillir c'est apprendre à perdre pour gagner ailleurs. Accepter, s'adapter, s'ajuster à la diminution de ces capacités et à la perte de son rôle social.

Goûter aux bénéfices secondaires du vieillissement :

- plus le champ des possibles diminue et plus la capacité d'émerveillement augmente.
- possibilité de vivre une autre qualité de relation non-expérimentée dans la vie active : signes d'affection, câlins, proximité physique.
- possibilité de goûter à une autre relation au temps : plus de contemplation, d'immobilité, plus de temps pour échanger
- possibilité de jouir<sup>5</sup> pleinement des ressentis (les 5 sens) : musique, goûts, odorat, vue des paysages, soins esthétiques, massages, etc.

<sup>5</sup> - Le mot "jouir" est devenu tabou, alors qu'il permet de dire aussi la jouissance de l'esprit et des sens. Une personne âgée de ma famille que j'ai souvent massée lâchait de grands « Mmm ! » pendant le massage et n'hésitait pas à me dire « Je ronronne comme un chat que l'on caresse ! »

- possibilité d'entrer dans une nouvelle relation avec ses proches, ses enfants, ses petits-enfants, etc. L'inversion des rôles qui fait que la fille, le fils devient la figure maternelle aimante de son parent. Apprendre à recevoir. Le lâcher-prise du rôle social, familial pour devenir l'enfant qui se laisse chouchouter par les aides, les soignants, les proches.

**3** - Ne pas oublier : « Je suis un être unique, doué d'un corps et aussi d'une âme ».

Le handicap, la maladie, la vieillesse modifie l'aspect extérieur de chacun, mais non sa réalité intrinsèque. Certains handicapés de naissance en sont des preuves étonnantes : le philosophe Alexandre Jollien (infirmité motrice cérébrale), le conférencier Jean-Baptiste Hibon, etc... (cf.

« Vivre sans pourquoi » Alexandre Jollien – Ed. Seuil)

**4** - Réinvestir la relation à la part la plus intime de soi. Être soi dans son incomplétude et sa finitude et l'accepter. Se mettre en paix avec cet espace intérieur. Traverser l'angoisse, le silence, la solitude. Au-delà de notre part d'ombre, nos défauts, nos folies, nos fragilités, etc. rencontrer l'âme qui nous ouvre à plus grand que soi.

Donner de la place à la rêverie, solliciter l'imaginaire. Faire silence, méditation, etc...

« *Tandis que notre homme extérieur s'en va en ruines, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour.* » Saint Paul (2 Co 4,16)

## Comment favoriser cette vie intérieure, cette relation intime à son âme ?

▫ Otto Buchinger (1878-1966), créateur de la Clinique allemande de jeûne d'Uberlingen, propose diverses nourritures de l'âme. Il parle de « **La gastronomie de l'âme** »

### **9 plaisirs intenses de l'âme** (autres que la nourriture matérielle)

- Le travail (fait avec plaisir)
  - L'humour (le piment de la vie)
  - La nature principalement à travers la marche, la randonnée
  - La lecture
  - L'écoute de la musique
  - Des activités non-professionnelles qui consistent à se mettre au service des autres (les tâches sociales, le bénévolat, la charité active, l'amour du prochain actif)
  - Être entouré de bons compagnons, de bons accompagnateurs (dont les anges ?)
  - La « nourriture céleste » : la poésie, les symphonies, la Bible, les psaumes, etc.
  - La créativité, l'art : la pratique musicale, le chant, la mélodie profonde, le rythme, la peinture, etc...
  - La méditation, la prière, l'adoration, la contemplation, la visualisation
- Auxquels il faudrait ajouter tous les plaisirs liés aux organes des sens : l'odorat, la vue, l'ouïe, le toucher et le goût.

▫ Placer mes ancrages à l'intérieur et accepter que je ne contrôle ni les autres, ni la vie !  
Laisser la Vie m'habiter, explorer le quotidien au lieu de vouloir le commander. Accueillir les transformations liées au vieillissement.

Se dire : « Ah, ah, il m'est proposé d'explorer cette nouvelle facette de la vie. OK, allons-y ! ».

Se remettre dans l'axe de la Vie ; là où les choses coulent comme l'eau qui coule et s'adapte au relief, contourne les obstacles, etc...<sup>6</sup>

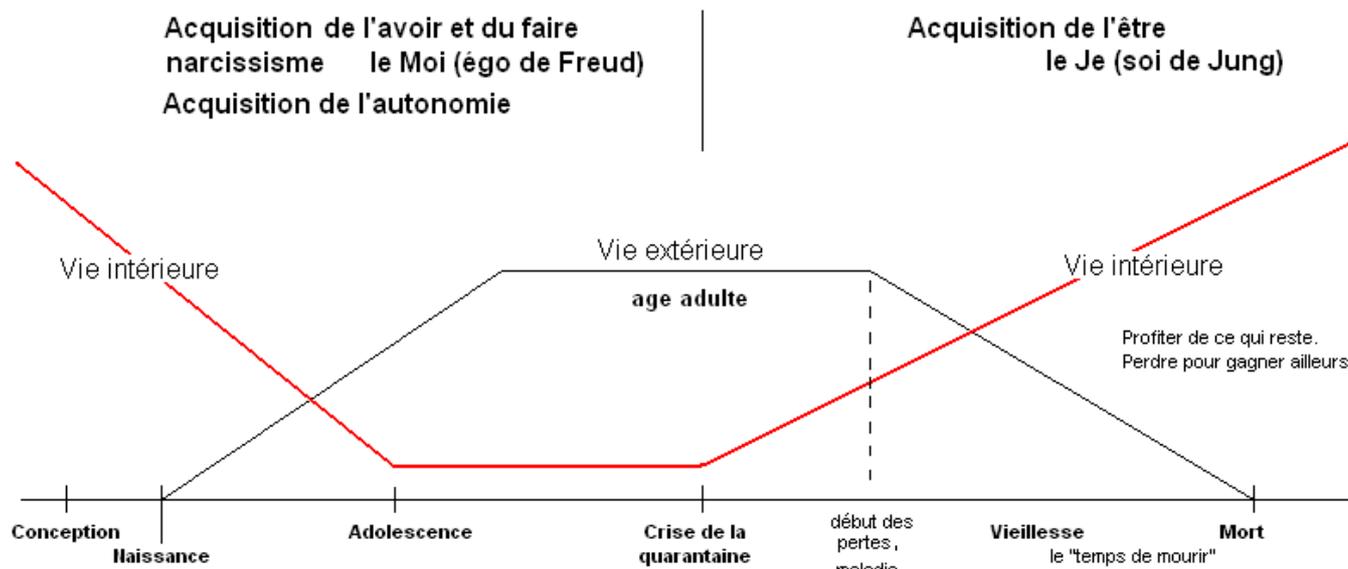
<sup>6</sup> - Sur ce thème : « Le point de rupture : Comment les chocs de la vie nous guident vers l'essentiel » de Marie-Lise Labonté

▫ *Vivre pleinement son présent, heureux ou malheureux, sans intentionnalité ni attente ou ressassement.* (Alain Amsselek p.74 « L'avancée en âge, un art de vivre »)

▫ *Vivre ce n'est pas chercher à bien naître, bien vieillir ou réussir sa mort ou sa vie. C'est au contraire lâcher la volonté de maîtrise pour s'étonner de vivre et s'étonner des mystères de la vie.* (Alain Amsselek p.55 « L'avancée en âge, un art de vivre »)

▫ Garder toujours présent à l'esprit cette vocation de l'être humain si bien définie par Ety Hillesum, juive hollandaise : « Notre unique obligation morale, c'est de défricher en nous-mêmes de vastes clairières de paix et de les étendre de proche en proche, jusqu'à ce que cette paix irradie vers les autres. Et plus il y a de paix dans les êtres, plus il y en aura aussi dans ce monde en ébullition. » - écrit le 29 septembre 1942 avant de décéder à Auschwitz à la fin 1943

## Cycle de la vie



Nous ne sommes pas tous égaux devant la diminution des performances physiques et intellectuelles.

L'âge de « début des pertes » est très variable.

Robert Marchand, cycliste de 103 ans en 2014 voit ses exploits enregistrés par l'Union cycliste internationale (UCI) dans la catégorie « plus de 100 ans » spécialement créée pour lui.

Stéphane Hessel à 96 ans gardait une mémoire et une vivacité d'esprit étonnante.

Quant à la maladie, elle peut nous atteindre à tout moment depuis la naissance.

\* \* \* \* \*

Quelques citations de vieillards heureux qui ont réussi à donner un sens à leur vieillesse :

Lao-Tse (VI<sup>e</sup> siècle av. J.C.) : « *La vieillesse était donc la vie sous sa forme suprême* ».

Solon (VI<sup>e</sup> s. av. J.C.) : « *Je ne cesse d'apprendre en avançant dans ma vieillesse.* »

Platon (IV<sup>e</sup> s. av. J.C.) : « *Les yeux de l'esprit ne commencent à être perçants que quand ceux du corps commencent à baisser.* »

Voltaire (18<sup>e</sup> s.) : « *80 ans, plus de yeux, plus d'oreilles, plus de dents, plus de jambes, plus de souffle ! Et c'est étonnant, somme toute, comme on arrive à s'en passer !* »

Victor Hugo (19<sup>e</sup> siècle) : « *Oh ! Je sais bien que je ne vieillis pas et que je grandis au contraire... Quelle preuve de l'âme ! Mon corps décline, ma pensée croît ; dans ma vieillesse il y a une éclosion !* » (écrit à l'âge de 70 ans).

## Comment les aidants peuvent-ils soutenir ce chemin de la personne âgée ?

α L'être humain, d'autant plus quand il est dépendant, a besoin pour vivre de présence, de regards et de paroles aimantes et aussi de contacts affectueux. C'est ce qui peut lui permettre de mieux vivre le temps du vieillissement puis du mourir. C'est aussi ce qui peut lui permettre d'oser aller toucher des choses enfouies ; parfois de dire, de se réconcilier...

Cet espace offert de fraternité, de partage, de parole ouvre vers l'intime, vers le spirituel...

Le travail de deuil de ceux qui restent sera d'autant moins douloureux quand cette espace est ouvert. C'est là la raison d'être de l'accompagnement de fin de vie.

*Moments inoubliables pour ma cousine : ceux passés dans un EHPAD « Alzheimer » avec sa maman, un chat lové sur ses jambes, à écouter de la musique classique...*

Il y a là pour les soignants comme pour les proches une invitation à trouver ce sens intime au processus de vieillissement.

Comment privilégier le sentiment de bien-être de la personne ? Qu'elle tourne en boucle sur une idée fixe, qu'elle sente un peu mauvais parfois, qu'elle ait des attitudes désinhibées, qu'elle ne se lave pas les dents, qu'elle ne mange pas assez n'est pas essentiel ; je dirai même personnellement "sans importance". Si nous pouvons partager avec elle ce qui lui fait du bien, c'est gagné : écouter de la musique ensemble, faire un scrabble, contempler un jardin, des fleurs, parler de choses et d'autres, aller faire une promenade, etc...

▫ Le rôle des proches et particulièrement des enfants-adultes devient de plus en plus un rôle protecteur. La personne âgée attend de ses enfants, de ses proches qu'ils la protègent des effets de ses pertes. Ainsi la relation ancienne se transforme, évolue en fonction de l'état de la personne âgée. Le fils, la fille a simplement de plus en plus à jouer un rôle d'aide-soignant, de gestionnaire, etc. pour compenser les déficits ; un substitut qui fait à la place mais reconnaît à l'autre toute son humanité, sa dignité.

Même si elle peut sembler longue et même conduire à l'épuisement des aidants, cette présence peut ouvrir de nouveaux horizons à la psyché (âme, esprit) de la personne comme de ses proches. De nombreuses personnes témoignent des beaux moments vécus au fil des mois, des années dans l'accompagnement d'un parent, d'un ami.

Mais c'est là un cheminement bien tumultueux...

*Exemple d'un homme victime d'un AVC, hémiparétique, cloué au lit mais ayant gardé toute sa conscience ; cette situation a permis à l'épouse de lâcher pleins d'attentes pour découvrir en elle un espace d'amour insoupçonné.*

▫ Pour les proches, les soignants, il est important de voir la fragilité physique et/ou la confusion mentale de la personne âgée sans pour autant l'infantiliser !

Il est important de ne pas la confronter à ses limites : par exemple avec une personne âgée qui perd la mémoire ne pas lui demander ce qu'elle a mangé ou fait la veille. De même avec une personne désorientée, il n'est plus possible de lui laisser prendre les transports en commun.

▫ Recette de l'accompagnement à domicile

- un brin d'humilité de la part de l'aidant pour aller demander de l'aide à l'extérieur
  - un brin de la solidarité de l'aidé pour l'aidant pour accepter d'autres aides extérieures
  - un brin de pertinence (compétences bien adaptées) de l'entourage ou des professionnels pour intervenir
- = de l'entraide

▫ État intérieur de l'aidant qui favorise cette qualité d'accompagnement :

- Désencombrement (de l'activité professionnelle, du désir de se réaliser)
  - Paix intérieure, patience
  - La connexion à soi donne une plus grande force, une plus grande paix intérieure (qui s'apparente à de la sagesse).
- = Disponibilité plus importante

**Bien entendu, comme précisé précédemment, pour aborder les dernières années de sa vie chaque personne est déterminée par son histoire personnelle, sa culture familiale et celle de sa société. Il serait donc aberrant de vouloir, pour elle, une solution « miracle », qui plus est, unique.**

**Peut-être pouvons-nous simplement, comme un parent sait le faire pour valoriser les difficiles apprentissages de son enfant, apprendre à valoriser les acquis de la personne âgée dans l'ordre de la vie intérieure, des nouvelles façons d'être : contemplation, douceur, demandes de contacts, etc.**

### **Mon expérience de bénévole d'accompagnement :**

▫ La pratique de bénévole d'accompagnement est avant tout empathie, affection, amour (du moins est-ce la direction que je me donne...). Quand s'établit une profonde intimité c'est alors, pour moi, une grande nourriture.

Seule la personne sait ce dont elle a besoin. Par notre présence, nous pouvons juste permettre à la personne de se reconnecter avec sa partie profonde. S'il est possible de l'inviter sur d'autres chemins, c'est toujours avec beaucoup de prudence et en étant prêt à abandonner cette proposition...

- gaîté, joie avec le positionnement de clown
- spiritualité, sens de la vie avec des lectures comme Gibran, Le petit Prince, etc...
- parler de la mort avec des lectures de poèmes,
- etc...

Pour moi, l'accompagnement agit comme un rappel permanent : « je suis mortel » et cela me fait encore plus aimer la vie. La familiarité avec la mort, la maladie et le vieillissement me permet de mieux goûter à ce que nous appelons la vie ou l'existence.

Après un accompagnement, j'ai souvent une position de recul :

▫ recul sur soi : ce qui m'a touché et qu'il sera éventuellement nécessaire de déposer auprès d'un autre bénévole ou en groupe de paroles.

▫ recul sur le patient : à la fois, sa fin de vie est le point ultime d'une histoire de vie unique et pour moi elle me questionne : qu'est-ce que sa manière de vivre la maladie ou le vieillissement m'apprend pour mon propre positionnement par rapport à ma maladie et à mon vieillissement ?

A lire sur le même sujet :

« La dernière leçon » de Mitch Albom

« Vieillir dans la sérénité » d'Anselm Grün

*Laurent BESSET*

[laurent.besset@wanadoo.fr](mailto:laurent.besset@wanadoo.fr)

Annexe au Préambule page 1 : Illustration bien négative du grand âge...

## Jacques BREL Les Vieux

Les vieux ne parlent plus ou alors seulement parfois du bout des yeux.  
 Même riches ils sont pauvres, ils n'ont plus d'illusions et n'ont qu'un cœur pour deux.  
 Chez eux ça sent le thym, le propre, la lavande et le verbe d'antan.  
 Que l'on vive à Paris on vit tous en province quand on vit trop longtemps.  
 Est-ce d'avoir trop ri que leur voix se lézarde quand ils parlent d'hier  
 Et d'avoir trop pleuré que des larmes encore leur perlent aux paupières  
 Et s'ils tremblent un peu est-ce de voir vieillir la pendule d'argent  
 Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non, qui dit : je vous attends !

Les vieux ne rêvent plus, leurs livres s'ensommeillent, leurs pianos sont fermés,  
 Le petit chat est mort, le muscat du dimanche ne les fait plus chanter.  
 Les vieux ne bougent plus, leurs gestes ont trop de rides, leur monde est trop petit,  
 Du lit à la fenêtre, puis du lit au fauteuil et puis du lit au lit.  
 Et s'ils sortent encore bras dessus bras dessous tout habillés de raide  
 C'est pour suivre au soleil l'enterrement d'un plus vieux, l'enterrement d'une plus laide,  
 Et le temps d'un sanglot, oublier toute une heure la pendule d'argent  
 Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non, et puis qui les attend

Les vieux ne meurent pas, ils s'endorment un jour et dorment trop longtemps.  
 Ils se tiennent par la main, ils ont peur de se perdre et se perdent pourtant.  
 Et l'autre reste là, le meilleur ou le pire, le doux ou le sévère.  
 Cela n'importe pas, celui des deux qui reste se retrouve en enfer.  
 Vous le verrez peut-être, vous la verrez parfois en pluie et en chagrin  
 Traverser le présent en s'excusant déjà de n'être pas plus loin  
 Et fuir devant vous une dernière fois la pendule d'argent  
 Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non, qui leur dit : je t'attends !  
 Qui ronronne au salon, qui dit oui qui dit non et puis qui nous attend !