La vieillesse : Une chance pour notre société !

C'est un constat que nous pouvons faire facilement : la France vieillit. En effet, 31% de la population française aura plus de 60 ans en 2030, contre 18% en 1975. A ce vieillissement « par le haut », s'ajoute un vieillissement « par le bas ». La part des jeunes de moins de 20 ans devrait être en 2030 de 21 % contre 30 % en 1975.

L'espérance de vie continue d'augmenter : en 2030, elle sera de 82 ans pour les hommes et de 87 ans pour les femmes. Mais l'âge de la dépendance augmente aussi : estimé à 78,5 ans en 2000, il passera à 84,5 ans en 2040. La population atteindra 66 millions d'habitants. Un enfant sur deux né aujourd'hui atteindra l'âge de 100 ans. La vieillesse représentera bientôt 25 à 30 % de la durée d'une vie. Elle devient une vie en elle-même. Elle suppose que chacun la construise pour l'habiter vraiment, et que la société change son regard sur la vieillesse.

En Vendée, qui accueille de très nombreux retraités, on dénombre 50 000 personnes de plus de 75 ans, dont seulement 20% vivent dans les 150 établissements que compte le département. Grâce à un panel d'aides, 80 % des Vendéens de plus de 75 ans vivent toujours chez eux et l'âge d'entrée en maison de retraite qui est de 83 ans en France est chez nous de plus de 87ans.

Des relations modifiées entre générations

Ce phénomène relativement nouveau dans l'histoire de l'humanité entraînera des changements importants dont la société a encore quelque peine à réaliser l'ampleur. Les relations entre générations évolueront profondément au cours des prochaines années. L'allongement de la durée moyenne de la vie modifie le poids relatif des classes d'âges et renforce la proportion des personnes âgées dans la société. Si des changements peuvent être bénéfiques aux liens entre générations, d'autres renouvellent les craintes d'une dégradation et même d'un conflit de générations.

Nous pouvons citer comme facteurs susceptibles de modifier les relations :

L'urbanisation et l'organisation sociale ont éloigné les différentes générations et modifient leurs liens. La diminution des fratries rend problématique une prise en charge des personnes âgées dépendantes par la famille. Il n'est pas rare que 4 générations coexistent au sein d'une même famille, mais une famille aujourd'hui dispersée, parfois éclatée et recomposée. Hier, on avait besoin des anciens pour la transmission d'un savoir faire (métier), aujourd'hui leurs expériences ne sont pas valorisées. L'augmentation de la maladie d'Alzheimer fait peur. 7 % des personnes de plus de 65 ans sont touchées par la maladie. **La perturbation de la vie psychique d'un proche ou d'un inconnu nous dérange au plus profond de nous-mêmes**. Cette maladie trouble les relations avec autrui, elle met la personne en dépendance psychique vis-à-vis de l'entourage. Des enfants déjà âgés sont démunis et meurtris au point de se sentir coupables de la situation de leurs parents. Certains sont désemparés : **« Nous sommes devenus les parents de nos parents »** ! Une différence notable de revenus entre générations peut être la source d'une dégradation de leurs rapports mutuels. Les déséquilibres financiers attendus des régimes de retraites portent en germe une fragilisation du contrat entre générations que sous-tend l'actuel système de répartition. Le nombre croissant de personnes âgées est trop souvent perçu uniquement comme une charge, un fardeau économique et social. Des conflits d'intérêts pour accéder aux logements et au foncier sont prévisibles, surtout dans les régions attractives comme la Vendée. Des jeunes attirés par des emplois services auprès des personnes âgées sont confrontés en même temps au coût prohibitif des logements. Des personnes plus nombreuses devront désormais consommer une part importante de leur patrimoine pour assurer leur fin de vie.

Il nous faut être attentifs, vigilants à ces évolutions, aux changements. Ceux-ci peuvent porter atteinte au lien social lui-même. Les relations entre générations sont en effet au cœur du pacte social, car elles mettent en jeu des dimensions fondamentales comme la transmission

de valeurs, de savoir et de mémoire, indispensables à toute cohésion sociale.

L'image de la vieillesse

Vieillir fait peur à notre société qui occulte la vieillesse comme elle occulte la mort. Par de tels comportements, l'angoisse ne peut que grandir.

« Mais vous n'êtes pas vieux ! » Sans doute, pensons-nous faire plaisir aux personnes âgées en réagissant ainsi. Dans notre société – à bien des égards, celle du paraître – on aime « les vieux jeunes ».

Si notre société compte de plus en plus de personnes âgées, **elle n'aime guère la vieillesse**. Les valeurs que la société ne cesse de prôner… la beauté, la performance, la jeunesse... ne sont pas celles de la vieillesse. Systématiquement, cette étape de la vie est associée à la maladie, la laideur, le déclin des facultés mentales, l'isolement, l'ennui, l'inutilité.

Les personnes âgées ont peur de vieillir parce qu'elles souffrent du regard porté sur elles. **« Je ne sers plus à rien ! »** disent-elles souvent. Autant qu'une constatation, elles expriment une crainte qui peut s'apaiser si l'entourage familial, social, soignant leur exprime - par des mots mais aussi des gestes - combien elles comptent à ses yeux ; combien elles sont aimables.

L'être humain ne se mesure pas à son état physique ou mental, il reste image et ressemblance de Dieu, image altérée sans doute, mais promise à la nouveauté des fils et filles de Dieu.

Rencontrer des personnes âgées dépendantes nous renvoie l'image de ce que nous risquons de devenir : Il est parfois coûteux de passer du temps avec elles car nous craignons le choc en retour.

L'image de la vieillesse à travers les médias est trop souvent sublimée ou dégradée. L'approche est fragmentaire. **Un grand pas sera franchi quand notre regard sur les personnes âgées et sur ce temps de la vie aura changé**, quand la mort aura réintégré la vie sociale. Sans doute, agir sur l'image de la vieillesse devient nécessaire en médiatisant davantage des témoignages de vieillards habités d'expériences et d'émotions, en nous risquant à des rencontres gratuites avec eux.

Un temps de croissance

Oser parler du vieillissement comme une chance dans une société qui exalte l'efficacité est un défi. Pourtant, à l'étape où les pertes se font plus nombreuses, **des gains nouveaux peuvent apparaître**.

La vieillesse, comme étape de vie, présente un certain nombre de particularités, et une de ces particularités concerne la répétition des deuils et des pertes : la perte du conjoint, de l'autonomie, du sentiment de sa propre utilité. Ceux-ci représentent dans le cheminement du sujet âgé des événements inéluctables générateurs de souffrances. Chez la personne âgée, c'est du deuil de soi-même dont il faut parler, de tous ces deuils partiels qui sont provoqués par la perte plus ou moins progressive des capacités. Mais le deuil n'est pas qu'une occasion de tristesse**. Il est d'abord un processus d'évolution, d'adaptation**. Il a pour but de permettre au sujet d'acquérir la possibilité de vivre en l'absence de celui ou de ce qu'il a perdu. Il s'agit aussi d'un processus positif. Pour des chrétiens, **il peut être une Pâque**.

Vient un temps où il n'y a plus de gains. Il s'agit alors de « consentir à mourir » dans la confiance, en espérant que le grain tombé en terre portera son fruit.

La vieillesse n'est pas le temps de la performance, mais **celui de la maturité**. Elle est, auprès de générations plus jeunes, présence et mission. Les plus jeunes le savent et estiment les anciens qui font preuve de sagesse et d'humour, qui ont la faculté de dédramatiser les questions difficiles auxquelles ils sont affrontés : la peur de l'avenir, du chômage, la révolte devant les injustices, le courage face aux épreuves, la sérénité au soir de sa vie. Par expérience, ils savent que perdre peut apprendre autant que gagner.

« Un vieux pommier ne produit pas de vieilles pommes » dit un proverbe chinois. Jeunes et vieux peuvent se retrouver pour goûter des fruits toujours nouveaux d'une vie féconde.

La vieillesse est un temps où les chrétiens se préparent à rencontrer leur Seigneur. Lui qu'ils ont cherché, espéré, aimé, parfois abandonné et trahi. A Lui dont ils ont tout reçu, ils se préparent à tout remettre dans la confiance. Ils espèrent que Celui qui les a appelés à la vie les appellera à la résurrection. Celui qui suscitait leur amour les ressuscitera par amour. Un amour qui guérit, purifie, sauve et transfigure.

La vieillesse trouve son sens dans l'accomplissement d'une vie. **Une vie accomplie est une vie apaisée**. C'est le temps de défaire l'écheveau de sa vie, les nœuds l'un après l'autre, de faire face aux regrets, aux remords, aux échecs. La culpabilité refoulée entraîne une dévalorisation, une perte d'estime de soi.

C'est pourquoi, il est important de porter un regard, d'aider à porter un regard apaisé sur les événements traversés ; de se réconcilier avec soi-même, avec d'autres, avec Dieu. Cette réconciliation prend du temps, demande une écoute respectueuse.

Des chrétiens sont investis dans le SEM ou l'Aumônerie en Maison de Retraite. Ils ont reçu une mission pastorale, faite d'amitié, de disponibilité, de respect et d'écoute. A travers l'amitié portée aux personnes âgées, ils veulent manifester un peu de la tendresse de Dieu. Ils sont aussi un lien entre la communauté locale et la personne âgée. Si la vieillesse est une lourde épreuve, « nous ne perdons pas courage et même si, en nous, l'homme extérieur va vers sa ruine, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour ». (2 Co 4, 16)

Apprendre à vieillir

Un travail continu du vieillir permet de mieux se préparer à ces deuils. L'évolution vers le bien vieillir passe par l'acceptation et le travail de deuil. C'est une condition nécessaire pour aborder sereinement le vieillissement.

Le déni des phénomènes de vieillissement est un mécanisme de défense devant une réalité traumatisante. Mais **fuir cette réalité aggrave le processus**. Rêver d'avoir toujours les forces de ses 60 ans est plus paralysant qu'une saine appréciation de sa situation et des chances d'initiatives qui s'offrent encore. C'est par la connaissance et l'acceptation du vieillissement que l'on peut limiter ses effets. C'est par la prévention des maladies plus fréquentes avec l'âge que l'on peut rester en bonne santé. La personne qui assume sereinement son âge pourra vivre plus aisément son avancée dans la vie comme un chemin et non comme une fatalité. La dépendance, envisagée avec angoisse, sera mal vécue.

Vieillir, c'est préparer le deuil de soi-même, mais il faut reconnaître que dans notre société, la nécessité d'un travail du vieillir est peu prise en compte par rapport à l'acharnement à lutter contre le vieillissement. **La vieillesse est plus à construire qu'à subir**. On vieillit un peu comme on a vécu. Des personnes âgées sont isolées parce qu'elles ont fait le vide autour d'elles. C'est leur égocentrisme qui est en jeu et non l'indifférence des autres qui est en cause. Certes, avec l'âge, les relations d'échange se modifient, mais elles ont encore toujours le même sens. Elles font vivre. Pour vivre, toute personne, quelque soit son âge, a besoin de recevoir des autres et de donner encore.

Deux attitudes peuvent aider la personne âgée à continuer à grandir : **la première est de développer sa capacité de s'étonner**. L'étonnement trouve sa vraie nourriture dans les choses courantes de la vie. La beauté d'un paysage, d'une fleur, la présence de ses petits enfants… parce qu'on est moins capables de courir et que la vie presse moins, on laisse venir, on laisse la vie nous surprendre encore. **La seconde attitude est d'habiter sa solitude**. Si l'isolement risque de devenir mortifère, l'apprentissage d'une certaine solitude est une nécessité. Vivre à la surface de soi-même, en zappant continuellement, en surfant sur l'écume de sa vie, c'est se préparer une vieillesse difficile. Le temps de la vieillesse est celui de la vie intérieure et cette vie se nourrit, se construit très tôt.

Hier, le temps passait à toute vitesse. Avec l'âge, il risque d'être interminable. Dans les

deux cas, il nous faut apprendre à redécouvrir le temps comme un don, riche de la présence à soi-même et aux autres ; à trouver un nouveau rythme pour s'émerveiller du chemin parcouru, réfléchir, s'engager dans quelques voies que l'on n'a jamais eu le temps de découvrir et peut-être simplement apprécier son propre acte d'exister.

Compétents en humanité

Les professionnels sont un maillon dans l'accompagnement de personnes âgées dépendantes et de leur entourage. Ils s'associent à la famille, aux amis, aux bénévoles. Chacun a un rôle particulier.

Le soin en gérontologie n'a pas toujours été valorisé. Le soignant en gériatrie se sert de son « art » pour créer des soins porteurs de vie ; Il est de son rôle et de sa responsabilité d'être inventif pour réussir à maintenir le plus longtemps possible les capacités existantes de la personne âgée. Face à la vieillesse, il est condamné à l'excellence. C'est ainsi que la dignité du malade peut être prise en compte. Le soignant cherche à se mettre à la place d'autrui. Ses capacités à comprendre l'intérêt réel du malade, du dément, engagent sa responsabilité humaine et professionnelle. Enfin le « bon soignant » en gérontologie ne peut pas faire l'impasse d'un minimum d'investissement dans son propre travail du vieillir. Il pourra alors être plus lucide dans sa position de soignant d'une personne âgée et éviter de croire en un pouvoir qu'il n'a pas.

Les professionnels sont tiraillés entre un projet humaniste, respectueux des personnes et des contraintes diverses : conditions et rythme de travail, multiplicité des tâches, budgets insuffisants. **La réponse n'est pas que dans la recherche de solutions techniques**. Le temps de la dépendance risque alors d'être la part la plus déshumanisée de la vie alors qu'elle devrait en permettre l'accomplissement.

La compétence professionnelle est essentielle. Mais **la compétence en humanité est encore plus fondamentale**. Elle commence par la capacité de créer des liens d'échange. Aider une personne à vivre, c'est lui donner la possibilité de donner à son tour. C'est être capable de recevoir. C'est permettre à la personne aidée de réaliser qu'elle n'est pas un « objet inerte » ni « un légume » mais un « sujet vivant ». C'est apprendre l'interdépendance. C'est permettre à la dépendance de devenir une chance pour l'accomplissement d'une vie.

Les deux extrêmes de la vie sont marqués par l'extrême fragilité. Le nouveau-né est la plupart du temps entouré de soins, d'affection et de confiance qui l'appellent à grandir. Pour la vulnérabilité du grand âge, il reste sans doute à inventer un compagnonnage soignant, basé sur une attention tant humaine qu'affective et une confiance réciproque.

Service diocésain de la Pastorale de la Santé. 20 octobre 2008.

Une fraternité a pris les supports suivants pour animer une rencontre sur ce thème

Evangile selon St Luc 2, 22-40

> Et, quand les jours de leur purification furent accomplis, selon la loi de Moïse, Joseph et Marie le portèrent à Jérusalem, pour le présenter au Seigneur, -
> suivant ce qui est écrit dans la loi du Seigneur: Tout mâle premier-né sera consacré au Seigneur, -
> et pour offrir en sacrifice deux tourterelles ou deux jeunes pigeons, comme cela est prescrit dans la loi du Seigneur.
> Et voici, il y avait à Jérusalem un homme appelé Siméon. Cet homme était juste et pieux, il attendait la consolation d'Israël, et l'Esprit Saint était sur lui.

Il avait été divinement averti par le Saint Esprit qu'il ne mourrait point avant d'avoir vu le Christ du Seigneur.
Il vint au temple, poussé par l'Esprit. Et, comme les parents apportaient le petit enfant Jésus pour accomplir à son égard ce qu'ordonnait la loi,
il le reçut dans ses bras, bénit Dieu, et dit:
Maintenant, Seigneur, tu laisses ton serviteur S'en aller en paix, selon ta parole.
Car mes yeux ont vu ton salut,
Salut que tu as préparé devant tous les peuples,
Lumière pour éclairer les nations, Et gloire d'Israël, ton peuple.
Son père et sa mère étaient dans l'admiration des choses qu'on disait de lui.
Siméon les bénit, et dit à Marie, sa mère: Voici, cet enfant est destiné à amener la chute et le relèvement de plusieurs en Israël, et à devenir un signe qui provoquera la contradiction,
et à toi-même une épée te transpercera l'âme, afin que les pensées de beaucoup de cœurs soient dévoilées.
Il y avait aussi une prophétesse, Anne, fille de Phanuel, de la tribu d'Aser. Elle était fort avancée en âge, et elle avait vécu sept ans avec son mari depuis sa virginité.
Restée veuve, et âgée de quatre vingt-quatre ans, elle ne quittait pas le temple, et elle servait Dieu nuit et jour dans le jeûne et dans la prière.
Étant survenue, elle aussi, à cette même heure, elle louait Dieu, et elle parlait de Jésus à tous ceux qui attendaient la délivrance de Jérusalem.
Lorsqu'ils eurent accompli tout ce qu'ordonnait la loi du Seigneur, Joseph et Marie retournèrent en Galilée, à Nazareth, leur ville.
Or, l'enfant croissait et se fortifiait. Il était rempli de sagesse, et la grâce de Dieu était sur lui.

SUGGESTIONS DE QUESTIONS POUR AIDER A LA REFLEXION :

1) Transmission et partage : y a-t-il effectivement un risque de perte de transmission entre les générations ?

2) « Devenir les parents de nos parents ou devenir les enfants de nos enfants » : sommes nous préparés à accepter ou subir ce changement de rôle ?

3) Financement de la vieillesse et de la dépendance : une réalité économique … mais jusqu'où ?

4) Peur de la vieillesse : sentiment humain … comment passer au delà de la première impression physique ?

5) L'attention portée aux personnes âgées peut elle nous aider dans notre parcours de vie, personnel ou professionnel, et dans notre cheminement vers la vieillesse ?

6) En tant qu' acteurs de et autour de la santé, quelles sont les réalités vécues au quotidien ?

quelles sont les attitudes positives que nous pouvons trouver dans notre relation aux personnes âgées ?

7) En tant que chrétiens : y a t-il un regard chrétien sur la vieillesse ? au bout du compte suivons nous le commandement : « tu honoreras ton père et ta mère ?