

Vieillir dans l'espérance

●●● **Rosette Poletti**, Lausanne

Infirmière en soins généraux et psychiatriques,
formatrice à l'accompagnement de personnes en fin de vie

Le nombre de personnes âgées augmente sans cesse. Il y a toujours plus de personnes entre 80 et 100 ans et plus. Les ouvrages qui traitent du vieillissement sont légion.

Pourtant, il est un aspect du vieillissement qui n'est pas souvent traité, c'est celui du corps vieillissant comme catalyseur de développement spirituel.

Aujourd'hui, le corps vieillissant est de plus en plus camouflé. On achète à grands frais des crèmes « anti-âge », on tente d'effacer les rides avec du botox ou des interventions de chirurgie esthétique. On colore ses cheveux blancs et lorsque quelqu'un nous donne dix ans de moins que notre âge, on se sent rassuré pour quelque temps.

Tous ces artifices n'y feront rien, un jour « des ans l'irréparable outrage » se fera sentir à nouveau et le processus du vieillissement continuera à avancer, à produire une lente décrépitude.

Ce qui complique le chemin du vieillissement, c'est surtout la tendance à créer un stéréotype et une discrimination contre les personnes âgées apparentée aux autres racismes. Ainsi, les vieux sont perçus souvent comme étant rigides, incapables d'évoluer, différents des autres humains, obsolètes. Ceci contribue à les isoler, les exclure, les rejeter, à les reléguer dans l'oubli et à dévaloriser leur expérience et leur sagesse. Trop souvent, on parle des problèmes de la vieillesse, du fardeau social et financier qu'elle engendre. L'âgisme est une manière de voir la vieillesse et de traiter les vieux qui doit disparaître ! Andrew Weil, un professeur de médecine américain bien connu,¹ postule que le vieillissement, la conscience de ce vieillissement et de la mort sont parmi

les rappels les plus puissants qui stimulent l'éveil spirituel.

Dans la vision chrétienne, le vieillissement peut être perçu comme un chemin vers Dieu, vers une plus grande ouverture au travail de l'Esprit en nous, vers le développement d'une intériorité et d'un sentiment de plénitude.

Vitalité spirituelle

En Suisse et en France, il existe peu de retraites et de sessions de formations spécifiques visant à accompagner les personnes vieillissantes sur ce chemin spirituel. Ces temps de formation sont plus développés aux Etats-Unis, par exemple, où des cours par Internet sont proposés aux seniors sur le thème *Vieillesse et spiritualité* ou *Clés pour une vitalité spirituelle des seniors*. Des religieux, formés en gérontologie, proposent des parcours intitulés, *Vers une spiritualité du vieillissement*. L'un d'entre eux, André Mathieu,² Frère passionniste, propose un chemin en six points.

1 • Directeur du Programme de médecine intégrative à l'Université d'Arizona.

2 • Théologien et gérontologue au Bronx (New York).

1. *Vivre dans le présent.* Le passé est important. Les bons souvenirs renforcent le sentiment de bien-être et les souvenirs plus pénibles signalent qu'il y a encore un travail de guérison et de pardon à accomplir. Cependant, la vie ne peut être vécue que dans le moment, ce moment précieux qui nous est donné. C'est là que Dieu existe avec nous.

2. *Revoir sa vie périodiquement,* se donner l'occasion de la revisiter. Cela permet de voir la présence de Dieu tout au long du chemin et aussi de prendre conscience de ce qui peut encore être un obstacle ou un travail de l'Esprit en nous.

3. *Créer la paix en soi.* Revoir sa vie est un processus qui peut faire apparaître des situations inachevées, des conflits non résolus, des rancunes et des regrets. Toutes ces situations empêchent la paix du cœur et de l'esprit et ont besoin d'être considérées, en vue d'arriver au pardon et à la compassion.

4. *Développer son potentiel de croissance.* Contrairement au développement physique, la croissance spirituelle ne s'arrête jamais. Jusqu'au dernier souffle, l'accueil de l'Esprit saint peut agir et créer des transformations inattendues.

5. *Devenir un signe d'espoir.* La présence de personnes vieillissantes ou âgées, qui vivent parmi les autres en manifestant de la compassion, en étant concernées par ce qui les entoure, avec un sourire sur leur visage et un cœur grand ouvert, témoignent de la promesse du Christ : « Je suis venu afin qu'ils aient la vie et qu'ils l'aient en abondance. »

6. *Accepter le mystère de la souffrance et de l'injustice* en renonçant à trouver des réponses et en divisant en deux le mot *pourquoi* afin de découvrir *pour quoi ?* (pour faire quoi ?). Qu'est-il possible d'apprendre de cette situation de souffrance ou d'injustice ?

Réconciliation

« L'évangélisation des profondeurs », pour reprendre un terme inventé par Simone Paccot, est l'une des tâches essentielles de la vieillesse. Le corps qui vieillit, le mental qui parfois trahit... on oublie, on peine à comprendre le fonctionnement du dernier gadget technologique. Qu'on le veuille ou non, le signal se fait entendre : la vie a une fin. Ce n'est pas la panne sèche, c'est plutôt comme sur les tableaux de bord des voitures récentes : il y a tout d'abord une inscription qui s'affiche, « niveau d'essence bas », puis viendra la petite lampe rouge, qui finalement se mettra à clignoter, annonçant l'urgence de trouver une station d'essence. « Temps de vie restant "bas". » Voilà ce que réalisent les personnes vieillissantes.

Certaines d'entre elles ignorent le signal ou tentent désespérément de se maintenir le plus « jeune » possible en apparence, comme pour tromper la mort. D'autres vivent ce rappel de leur finitude comme une possibilité d'apprendre à lâcher prise, à développer la non-interférence dans les relations avec les autres. Elles prennent conscience de l'importance des relations avec les autres et avec Dieu (lorsqu'elles croient en Lui) et de cette réconciliation profonde avec leur Créateur. Elles commencent à reconnaître la beauté de la nature, du silence, elles pratiquent la méditation, la prière, posent moins de jugements, augmentent leur capacité de compréhension et de pardon.

Elles se préparent ainsi à faire face aux quatre grands défis qui confrontent la vieillesse : la finitude, la solitude, le détachement et la mort.

Pour en savoir plus :
Anselm Grün, *L'art de bien vieillir*, Paris, Albin Michel 2008, 208 p.

« La foi, c'est de rester fidèle, dans les ténèbres, à ce qu'on a vu et à ce qu'on reverra, dans les moments de lumière. »

Louis Evelyn⁵

Qu'en est-il du développement spirituel lorsque le cerveau perd ses facultés ? C'est une grande interrogation ! Que reste-t-il lorsque la mémoire n'est plus là ? Lorsque la parole n'est plus possible ?

Au-delà de l'observable

Il existe quelques témoignages poignants. Aude Zeller, dans son ouvrage *A l'épreuve de la vieillesse*,³ décrit le chemin de sa mère, très croyante, menant à l'anéantissement de l'intégrité corporelle et psychique, son « combat » et aussi son ouverture à une conscience spirituelle malgré toutes les pertes de ses capacités cognitives.

Ram Dass, dans son ouvrage *Vieillir en pleine conscience*,⁴ apporte lui aussi quelque élément de réponse à ces questions.

Ces auteurs posent l'hypothèse suivante : la perte des fonctions cognitives, dans les maladies telles que la sénilité ou l'Alzheimer, n'interrompent pas la croissance spirituelle ; l'âme reste en relation avec son créateur au-delà de ce qui peut être observé.

Le corps et l'esprit vieillissant représentent des catalyseurs de la vie spirituelle pour beaucoup d'hommes et de femmes avançant en âge. La spiritualité de la vieillesse, c'est la spiritualité de la vie en plénitude, c'est le dernier bout du chemin qui permet à l'être humain d'accueillir Dieu en lui.

Vieillir dans son corps et dans toute sa personne, cela comporte des inconvénients. Il s'agit de trouver des moyens de vivre aussi bien que possible malgré ces difficultés. Vieillir, c'est aussi intensifier sa vie spirituelle, s'ouvrir à la grâce, à l'Esprit saint. C'est « le laisser croître en nous alors que nous diminuons ».

R. P.

Rosette Poletti à Notre-Dame de la Route

Rosette Poletti donne des sessions de développement personnel, notamment des week-ends psycho-spirituels, au Centre spirituel et de formation Notre-Dame de la Route (Villars-sur-Glâne). Pour ses prochaines interventions, voir <http://www.ndroute.ch>, rubrique sessions/Formation-psychologie. Elle donne aussi régulièrement ailleurs en Suisse, des conférences et des journées de formation sur l'art de vieillir en pleine conscience.

Elle est co-auteur avec Barbara Dobbs d'un grand nombre d'ouvrages portant sur le développement de la personne.

Dernier en date : *Oser la liberté et choisir le bonheur*, St Julien-en-Genevois, Jouvence 2011, 96 p.

3 • Paris, Desclée de Brouwer 2003, 192 p.

4 • Paris, Le Relié 2005, 224 p.

5 • *Et si tout avait un sens*, Epagny, Monte-Cristo Editions 2005, 284 p.