

11^{ème} Congrès International Francophone de Gériatrie et Gériatrie



«Réussir» sa vieillesse

«J'entre dans l'ascenseur, j'appuie sur le bouton du deuxième étage et je m'apprête à une nouvelle rencontre avec le monde à l'envers» (1). C'est ainsi que le poète Christian Bobin débute le récit d'une des visites qu'il rend à son père, atteint de la maladie d'Alzheimer, et hospitalisé dans une maison de long séjour. À la fin de ce court texte, intitulé *La Présence pure*, il note ceci : «Ceux qui ont très peu de jours et ceux qui sont très vieux sont dans un autre monde que le nôtre. En se liant à nous ils nous font un présent inestimable» (2). Qu'est-ce à dire pour nous qui sommes jeunes, en bonne santé, hyperactifs, hyper-connectés, obnubilés par la performance et la volonté de tout contrôler ? Ce présent consisterait-il en une vieillesse «réussie» ? Et si le monde à l'envers dans lequel se trouve la personne âgée nous révélait une partie du monde à l'endroit, une dimension essentielle de notre humanité que nous aurions voulu oublier ?

Le monde à l'endroit des «bien-portants»

Le monde à l'endroit des «bien-portants» voue un culte à la performance, à l'efficacité, à ce qui est utile, à ce qu'on peut contrôler, dans le but de soumettre le réel dans son ensemble à la volonté de l'homme ; c'est pourquoi on y vénère plus que toutes les valeurs suprêmes de l'autonomie et de l'indépendance. Cela ne concerne pas que le monde des jeunes ou des adultes «mûrs» ; ces idées imprègnent également le discours de la société sur la vieillesse. La culture occidentale, de manière générale, serine qu'il faut à tout prix «réussir» sa vie si l'on ne veut pas être un perdant, et cela vaut plus particulièrement pour la dernière étape de l'existence, comme le souligne le biochimiste écrivain Joël de Rosnay : «Oui, il est possible de bien vivre la dernière phase de notre vie, de réussir notre longévité. Prolonger la durée de la vieillesse ou prolonger celle de la jeunesse n'est pas du tout la même chose : il est plus positif de chercher à allonger la durée de la jeunesse. De vieillir *jeune* en quelque sorte» (3). Pour ce faire, rien de mieux que d'utiliser des méthodes de management qui ont fait leurs preuves : contrôler les processus et les systèmes qualité du bien-vieillir. Ce management en usage dans le monde économique s'étend désormais à celui des soins et du prendre-soin. Il s'agit dès lors d'établir «des règles rationnelles de *management* de notre corps [...] de *successful ageing* («vieillesse réussie»)» (4). Quant au journaliste Dominique Simonnet, il compare la vieillesse réussie à «une seconde adolescence, peut-être aussi agitée que la précédente» (5).

Cette seconde adolescence se caractérise notamment par l'exigence de vieillir sans paraître vieux, c'est-à-dire de continuer d'apparaître comme un «jeune vieux» dont le visage lisse est dépourvu des rides qui racontent une existence vulnérable. Il ne s'agit plus de battre en retraite, l'âge de la retraite arrivé, mais de vivre une nouvelle vie, «libre», à l'instar des adolescents. La vieillesse ne

serait pas l'âge des impossibles, plutôt celui de tous les possibles. L'écrivain Michel Houellebecq résume bien ce diktat de la vieillesse réussie : «Dans le monde moderne, on pouvait être échangiste, bi, trans, zoophile, SM, mais il était interdit d'être vieux» (6), car la vieillesse est considérée comme une «disgrâce». Et le sociologue Michel Billé de renchérir : «dans une société qui ne valorise que *jeunesse, gloire et beauté*, vieillir est forcément un problème» (7). La vieillesse, qui débouche sur la mort, est traversée, comme les autres étapes de la vie, par une crise.

Le terme «crise» vient du latin *crisis* et désigne une phase décisive dans une maladie ; ainsi que du grec *krisis* qui signifie «décision», «jugement». Un temps de crise – comme celui de la vieillesse – implique un processus de discernement et de prise de décision, car il s'agit de s'ajuster à une situation nouvelle. La crise, qui n'est pas destinée à durer, débouche sur un nouvel état de vie. La sortie d'une crise apparaît du reste dans l'étymologie du verbe «réussir». Ce terme est emprunté à l'italien *riuscire*, qui signifie «ressortir», «déboucher» en français. La réussite consisterait donc à traverser une crise pour atteindre un nouvel état. Réussir signifie également «se révéler». Réussir sa vieillesse signifierait expérimenter dans sa chair la crise propre à cette étape de l'existence, crise qui révélerait notamment une dimension anthropologique que nos contemporains bien-portants et hyperactifs ont tendance à refuser. Quelle serait cette dimension anthropologique ? Quel serait le «présent inestimable» que nous fait le «très vieux», celui qui a accepté de traverser la crise de la vieillesse, contrairement au «jeune vieil ado» qui refuse de vieillir et qui fait dire au poète Hermann Hesse ceci : «La vieillesse ne devient médiocre que lorsqu'elle prend des airs de jeunesse» (8) ?

La vieillesse réussie

La vieillesse révèle au grand jour que le temps échappe à tout contrôle. Confronté à ce temps qui ne cesse de lui filer entre les doigts, la personne âgée peut adopter plusieurs attitudes. La première consiste à accorder au passé une importance qui peut sembler exagérée. Cela trahit la plupart du temps le besoin de faire le bilan de son existence. Il s'agit, comme le remarque le médecin gériatre Renée Sebag-Lanoë, de «se mettre en paix avec soi-même, avec son passé, son histoire. Mettre de l'ordre dans sa mémoire, dans sa vie, dans ses bons et ses mauvais souvenirs. Réexaminer les événements. Accepter que les choses soient ce qu'elles ont été» (9). Une telle attitude, tout à fait compréhensible, peut toutefois amener la personne âgée à désirer vivre uniquement dans le passé, en refusant de vivre le présent de sa vieillesse comme un présent qui porterait en germe un à venir.

Une deuxième attitude caractérise celui qu'on nomme un «jeune vieil ado». Elle consiste à refuser de prendre conscience de la durée limitée de sa propre existence en se lançant dans une multitude de projets et de programmes à réaliser dans le futur.

La troisième attitude est dénigrée par la société occidentale bien que plus équilibrée, car elle contrevient à l'activisme fébrile. L'écrivain Paul Claudel a très bien résumé cette attitude, alors qu'il avait atteint l'âge de 84 ans, et qu'il devait mourir deux ans plus tard : «Hier, soupire l'un. Demain, soupire l'autre. Mais il faut avoir atteint la vieillesse, pour comprendre le sens éclatant, absolu, irrécusable, irremplaçable, de ce mot : Aujourd'hui» (10).

Comment comprendre le fait d'habiter ainsi le présent ? Les stoïciens contemporains proposent une première hypothèse, eux qui refusent d'être confrontés au passé ainsi que d'être ouverts au futur dans l'utopie de tout contrôler. C'est ainsi que le stoïcien se protège contre toute forme de déstabilisation, de trouble, de souffrance. En effet, l'acte de désirer ou d'espérer est source de souffrance, car il entraîne la crainte que nos désirs ne se réalisent pas. Si l'on veut vivre heureux (au sens d'affranchi de toute crainte), il faut se concentrer sur le présent en renonçant aux désirs dont la réalisation ne dépend pas de la volonté. En fin de compte, se replier sur le présent, sans plus se tourner ni vers le passé ni vers le futur, c'est, pour le stoïcien, craindre de ne pas continuer à être son propre souverain et de devoir s'en remettre à un autre. Cette crainte est fondée sur l'idée que la perte de contrôle de la volonté restreindrait la liberté et s'opposerait à la dignité humaine.

Cette attitude d'inspiration stoïcienne débouche sur ce que le philosophe Gabriel Marcel nomme «l'insularisation temporelle de l'homme» (11) à propos de la neutralisation du passé, et (pourrait-on ajouter) du futur. Cette insularisation représente une deuxième manière d'expliquer la prédilection qu'affichent nos contemporains pour le fait de vivre au présent : le temps est désormais atomisé, discontinu, compressé. Du coup, on n'envisage plus les divers événements de la journée, tout comme les périodes de la vie, comme reliés. Chaque événement particulier est considéré indépendamment et la personne n'a plus d'histoire, au sens d'histoire narrative. La vie n'est plus un ensemble porteur de sens ; elle se caractérise plutôt par de multiples opportunités à saisir, en dehors de toute notion de passé et de futur. En bref, le temps n'est plus continu, car la «logique» de l'expérience du présent vécu intensément, sans durée ou hors durée, remplace celle de l'ouverture vers le futur, dont l'espérance est l'exemple même.

La troisième manière de vivre au présent, est donc être présent – au double sens du présent temporel et de la présence – à ce qui est, à ce qui se présente. Être présent, c'est adopter une attitude de présence au monde et à autrui. Si on peut obliger quelqu'un à être là – comme un soignant devant un vieillard –, on ne peut obliger personne à être présent au sens d'être ouvert à la personne même d'autrui. Il y a, par exemple, deux façons de saluer quelqu'un. Le bonjour peut n'être que machinal, sans forme de relation, privé de toute présence, de toute authentique adresse à l'égard d'autrui. La présence n'est ni une technique à maîtriser ni une position de contrôle, du réel et d'autrui ; c'est avant tout une manière d'être en relation au monde et à autrui : attitude qui se caractérise par une ouverture, une disponibilité d'écoute ou une entrée en relation. Prendre soin de soi et de l'autre, c'est soigner et expérimenter la présence au présent.

Cette habitation du présent temporel nécessite toutefois une ouverture vers le passé d'où il tire son origine. Car le présent ne surgit pas de nulle part, il s'inscrit dans une double histoire narrative, celle de la personne et celle de la communauté. Cette habitation du présent se caractérise également par une ouverture vers le futur,

vers le surgissement d'une nouvelle réalité d'existence non encore présente et qui échappe au raisonnement de la prospective, tout comme à la volonté de contrôle. Cette ouverture du présent tout à la fois vers le passé et vers le futur implique une autre dimension du terme «présent» : celui-ci n'est pas seulement une présence à et une présence pour, mais également un présent, compris comme don. En d'autres termes, l'ouverture qu'entraîne le présent se caractérise par un dessaisissement de la volonté de contrôle, afin de se laisser saisir par le réel compris comme donation première. Vivre au présent signifie ainsi expérimenter une présence et percevoir le réel et autrui comme autant de dons qui échappent à tout contrôle.

Conclusion

Le «monde à l'envers» dans lequel se trouve le père de Christian Bobin révèle en définitive une partie du monde. La présence du vieillard est pour le jeune hyperactif un présent inestimable dans la mesure où il est présent au présent. Ce sont sa capacité d'être présent sans volonté de contrôle et disponible au surgissement de l'inespéré, du nouveau, sa capacité à recevoir ce qui se révèle dans l'ici et le maintenant, et à s'ouvrir à l'à-venir dans une attitude de confiance et d'espérance qui représentent pour notre culture occidentale une très grande richesse. Le vieillard de cette sorte nous apprend à «perdre» notre temps en envisageant chaque rencontre comme un présent vécu en présence du présent. Comme l'écrit le poète à la fin de *La Présence pure* : «Quelques fleurs, vendangées par une pluie nocturne, sont tombées sur une table du jardin de la maison de long séjour. Mon père les regarde. Il a dans les yeux une lumière qui ne doit rien à la maladie et qu'il faudrait être un ange pour déchiffrer» (12). Cette lumière révèle qu'il a réussi à bien vieillir, malgré la maladie et la dépendance. Et nous lui sommes infiniment reconnaissants de sa présence comme présent-don inestimable. Tel est le don que nous procure sa sagesse.

▼ Pr Bernard N. Schumacher, Fribourg

Source : 11^{ème} Congrès International Francophone de Gériatrie et Gérontologie «Bien vieillir au 21^{ème} siècle», Montreux, 13-15 juin 2018

Références :

1. Bobin C. *La Présence pure et autres textes*, Paris, Gallimard 2012;136.
2. Ibid.,150.
3. de Rosnay J. *Une vie en plus. La Longévité, pour quoi faire ?* Paris, Seuil 2005;43.
4. Ibid., 44.
5. Simonnet D. *Une vie en plus*, op. cit.,12.
6. Houellebecq M. *La Possibilité d'une île*, Paris, Fayard 2005;213.
7. Bille M. *Manifeste pour l'âge et la vie : réenchanter la vieillesse*, Toulouse, Érès 2017;40.
8. Hesse H. *Éloge de la vieillesse*, Paris, Calmann-Lévy 2000;46.
9. Sebag-Lanoë R. *Soigner le grand âge*, Paris, Desclée de Brouwer 1992;92.
10. Claudel P. *Journal*, volume II, Paris, Gallimard 1969;818.
11. Marcel G. *Les Hommes contre l'humain*, Paris, Éditions universitaires 1991;36.
12. Bobin C. *La Présence pure*. op. cit., 151.