Vieillir
Pensées d'experts sur l'âge

Vieillir, ce n'est pas que perdre, c'est aussi gagner, par exemple une sagesse, une disponibilité à l'essentiel, une sérénité, un art de vivre que le temps du travail comme temps de l'affairement permettait si peu de pratiquer... Mais ce que vieillir fait gagner est-il assez considéré par notre société ? Avis et pensées d'experts sur le sujet.

> ERIC FIAT
Philosophe, maître de conférences à l'université de Marne-la-Vallée

UN PRIVILÈGE ET UNE RICHESSE

« L'allongement de la vie est un privilège et une richesse pour nos sociétés, le vieillissement un phénomène naturel, qui s'accompagne certes de pertes, mais aussi de gains ; que notre société soit obsédée par ces pertes, et peu attentive à ces gains nous semble une évidence. Il nous faut donc dire avec force que de plus en plus de personnes âgées iront bien, et resteront actives de plus en plus longtemps : selon toutes probabilités, les chances de mourir vieux et en bonne santé, ou sans handicap majeur, ne vont pas cesser d'augmenter dans les décennies à venir. Une double exigence s'impose donc à nous : l'une, médicale et sanitaire, consistant à prévenir dès le plus jeune âge les possibles dégradations liées à l'âge, et à les soigner quand elle se sont installées ; l'autre, sociale et sociétale, consistant à donner une place dans notre société à ceux qui ne la trouvent plus par le travail salarié, lequel reste tout de même le moyen principal de la reconnaissance d'une existence humaine. En d'autres termes, il s'agit d'affirmer qu'entre l'approche sanitaire et l'approche sociale il est urgent de ne pas choisir, et nécessaire de les articuler l'une à l'autre. »

> PIERRE-HENRI TAVOILLOT
Co-auteur d'une « *Philosophie des âges de la vie* » (Grasset)

VIEILLESSE ET CROYANCE

« Il existe au moins deux versions, nietzschéenne et chrétienne, de la corrélation entre vieillesse et croyance. Pour Nietzsche, on croit à ce qu'on a besoin de croire ; aussi, quand la mort se profile, l'éternité divine n'est-elle pas sans séduction. Mais, pour le penseur lucide, il faut se garder de cette illusion et regarder le déclin en face. Pour le christianisme, les épreuves de la vie, qui augmentent avec l'âge - la maladie, la souffrance, le deuil d'êtres chers - ont une vertu : elles nous sortent de la quotidienneté irréfléchie dans laquelle nous vivons le plus souvent. La vieillesse est donc propice à l'entrée dans l'espérance, en ce sens qu'elle est une « retraite » *hors de ce que le monde a de plus futile. Une retraite propice au recueillement, prélude au salut lui-même. Ces deux positions balisent le champ des possibles. J'aime à penser qu'elles ont toutes les deux une certaine justesse, même s'il est impossible de les réconcilier. La finitude humaine se niche au cœur de cet antagonisme philosophique. »*

> PIERRE LE COZ
Maître de conférence en philosophie à la Faculté de médecine de Marseille, Vice-président du Comité Consultatif National d'Ethique

LE GRAND PARADOXE DE NOTRE SOCIÉTÉ

« La vieillesse est l'occasion de redécouvrir cette vérité philosophique : l'homme existe à travers le regard de ses semblables. Il a besoin de prouver aux autres ce dont il est capable, de leur démontrer sa valeur, de se sentir estimé d'eux. Ne plus être reconnu, c'est être atteint au plus profond de soi-même, touché en plein cœur. Que ce désir de reconnaissance soit enraciné dans la nature de l'homme, c'est ce que l'on voit chez l'enfant qui, dès son plus jeune âge, manifeste ce besoin d'être regardé et valorisé. Il ne peut pas imaginer faire une galipette sans qu'un regard extérieur ne soit là pour applaudir son exploit. Vivre sous le regard des autres, c'est la condition et le destin de tout un chacun. La vieillesse radicalise cette condition. La dépendance au regard et à l'estime des autres s'accentue. Le tragique est que ce besoin d'estime d'autrui tend précisément à s'amoindrir dans le temps même où le désir d'être reconnu se fait plus insistant. Les personnes âgées savent mieux que quiconque ce que veulent dire des expressions telles que « regard assassin » *ou* « paroles blessantes ». *Chaque jour nos aînés doivent subir l'assimilation de la vieillesse à une injure (*« il se fait vieux », « avoir des idées de vieux », « être has been », *etc.). C'est le grand paradoxe actuel de l'Occident : jamais les pays avancés n'ont compté autant de personnes âgées et jamais ils n'ont fait à ce point l'apologie de la jeunesse. Le meilleur compliment qu'une personne âgée puisse s'entendre dire n'est-il pas qu'elle a su* « rester jeune » ? »

> BERTRAND VERGELY
Philosophe

BIEN VIEILLIR C'EST SAVOIR RESTER JEUNE

« Les gens qui vieillissent bien n'ont pas tué leur jeunesse. Ils savent s'émerveiller. Bien vieillir, ce n'est donc pas tant être jeune que savoir le rester. En l'occurrence, c'est savoir recevoir la vie comme don et comme présent. C'est être présent. Le philosophe Martin Heidegger explique cela quand il parle d'« habiter l'existence *». Bien vieillir, c'est être capable d'habiter tous les âges de sa vie : l'enfance, la jeunesse, l'âge adulte et la vieillesse. Les personnes qui vieillissent bien ne sont pas obsédées par les inconvénients de l'âge - il y en a toujours. Elles ont comme principal souci de demeurer dans la vie et dans l'intelligence. Et elles en sont récompensées en faisant tous les jours des découvertes intellectuelles, affectives, sentimentales. Elles vivent. »*

> DANIELE QUINODOZ
Psychanalyste, auteur de « *Vieillir, une découverte* » (Ed. PUF).

LE VIEILLISSEMENT PEUT ÊTRE UNE EXPÉRIENCE FÉCONDE

« Pour aimer nos rides et nos cheveux blancs, il est important d'avoir su intégrer les différents âges de notre vie, sans idéaliser ni dénigrer le passé. Selon moi, vieillir est un travail de mémorisation et de construction : nous avons toujours un avenir devant nous, même s'il doit être bref, et nous continuons chaque jour d'inventer notre vie. De plus, nous pouvons compenser avec notre réalité interne, émotionnelle, les aptitudes que nous perdons. Il s'agit surtout d'être curieux de soi, de savoir se passionner ! Je crois que chacun naît avec des dons, ses richesses personnelles. Ne perdons surtout pas notre temps à envier ceux des autres, à croire que l'herbe est plus verte ailleurs. Aujourd'hui, j'ai 75 ans et des rides, mais je peux les aimer aussi parce que mon entourage les aime. »

> DOCTEUR PIERRE GUILLET
Gérontologue, Médecin Membre de la Haute Autorité de Santé

L'ÉQUILIBRE DE CINQ PILIERS

« Premièrement, Bien vieillir, c'est vieillir en bonne santé. La santé est la première condition d'un vieillissement dit « réussi *». L'attention portée aujourd'hui aux activités physiques et intellectuelles, à l'équilibre alimentaire, et d'une manière élargie à la prévention et à l'éducation en santé est le signe visible que la société toute entière se préoccupe de prévenir la perte d'autonomie. 2. «* Bien vieillir *» sans souci financier, d'où l'importance d'établir un bilan financier (retraite, pension, épargne, biens immobiliers, assurance-vie, succession, donation…) avec son banquier, son notaire, son assureur et sa famille. 3. «* Bien vieillir *» dans un logement qui pourra être aménagé pour faire face à une éventuelle perte d'autonomie. 4. « Bien vieillir » dans un environnement social et culturel riche en activités et en relations humaines. L'estime de soi et l'image que nous donnons aux autres dépendent en grande partie de l'utilité sociale que nous conservons dans la vie après le travail. Bénévolat, sorties, rencontres, sont les conditions clés d'une retraite réussie. Et enfin, 5. «* Bien vieillir *» dans son corps et dans sa tête. Il est essentiel de préserver l'estime que l'on a de soi, d'accepter de vieillir et la perspective de mourir mais de garder des projets pour toutes les étapes de la vie en accueillant toutes les évolutions physiques et sociales. A 65 ans, 20 années d'espérance de vie en moyenne laissent la place pour de nombreux projets. »* ■