© Corinne Mercier/Ciric

Grand âge

VIEILLIR, UN NOUVEAU PRINTEMPS

« Qu'il est beau, à l'âge des cheveux blancs, d'avoir du jugement et, dans la vieillesse de savoir conseiller ! Qu'elle est belle, la sagesse des anciens, de même que la réflexion et le conseil chez les gens vénérables ! La couronne des vieillards, c'est leur grande expérience ; leur fierté, c'est la crainte du Seigneur » (livre de Ben Sirac le sage). Pour Ben Sirac, « vieillir » était une fierté et une reconnaissance alors que, pour nos contemporains, « vieillir » est un mot qui fait peur ! Et pourtant nous commençons tous à vieillir le jour de notre naissance ! Et si « vieillir » était une nouvelle aventure ?

Nous avons voulu que ce dossier pose un regard positif voire admiratif sur le vieillissement malgré ses solitudes, ses dépendances et ses fragilités, car l'âge n'est pas un obstacle à la Vie. Nous avons voulu toucher du doigt la mission et la vocation de la personne qui devient de plus en plus âgée.

Nous avons voulu vous entraîner vers les bourgeons de ce nouveau printemps pour vous donner envie de vieillir sereinement, de découvrir ce temps privilégié qui permet de s'émerveiller encore, de se détacher du superflu, de transmettre aux plus jeunes, de les encourager, et de vivre l'abandon « *ce fruit délicieux de l'amour* », comme disait sainte Thérèse.

Une condition est toutefois nécessaire au bonheur de nos aînés : notre regard bienveillant de reconnaissance et d'admiration, un regard attentif, le regard d'amour de Jésus, ce regard qui leur dit « *tu as du prix à mes yeux* ». Ils nous renverront alors le meilleur d'eux-mêmes. N'oublions pas, « *tu te lèveras devant les cheveux blancs et tu honoreras la personne du vieillard, tu craindras ton Dieu. Je suis le Seigneur* » (Lévitique 19-32).

Dossier réalisé par Nicole Peilhon et Roland d'Avezac

L'APPORT du *pape François*

« Être âgé est une vocation »

Que jeunes et aînés s'embrassent : cette vision est celle que le pape François souhaite voir réalisée dans l'Église, telle qu'il l'a exposée dans sa catéchèse sur les personnes âgées le 11 mars 2015, place Saint-Pierre à Rome.

Dans la catéchèse d'aujourd'hui, nous poursuivons la réflexion sur les grands-parents, en considérant la valeur et l'importance de leur rôle dans la famille. Je le fais en m'identifiant à ces personnes, car moi aussi j'appartiens à cette tranche d'âge.

Quand j'ai été aux Philippines, le peuple philippin me saluait en disant : « *Lolo Kiko* » – c'est-à-dire grand-père François – « *Lolo Kiko* », me disaient-ils ! Il est important de souligner une première chose : c'est vrai que la société tend à nous mettre de côté, mais certainement pas le Seigneur. Le Seigneur ne nous met jamais de côté ! Il nous appelle à le suivre à tous les âges de la vie, et être âgé contient aussi une grâce et une mission, une véritable vocation du Seigneur. Être âgé est une vocation. Ce n'est pas encore le moment de « baisser les bras ». Cette période de la vie est différente des précédentes, cela ne fait aucun doute ; nous devons également un peu « l'inventer », car nos sociétés ne sont pas prêtes, spirituellement et moralement, à donner à celle-ci, à ce moment de la vie, sa pleine valeur. En effet, autrefois il n'était pas aussi normal d'avoir du temps à disposition ; aujourd'hui cela l'est beaucoup plus. Et la spiritualité chrétienne a elle aussi été prise de court, il s'agit de tracer une spiritualité des personnes âgées. Mais, grâce à Dieu, les témoignages de saints et de saintes âgées ne manquent pas !

« Les paroles des grands-parents ont quelque chose de spécial, pour les jeunes »

J'ai été très frappé par la Journée pour les personnes âgées. J'ai écouté des récits de personnes âgées qui se prodiguent pour les autres, et aussi des histoires de couples d'époux, qui disaient : « *Nous fêtons notre 50e anniversaire de mariage* », « *Nous fêtons notre 60e anniversaire de mariage* »... Cela est important de le faire voir aux jeunes qui se lassent vite ; le témoignage des personnes âgées concernant la fidélité est important. Et sur cette place elles étaient très nombreuses ce jour-là. C'est une réflexion qu'il faut poursuivre, aussi bien dans le domaine ecclésial que civil. L'Évangile vient à notre rencontre avec une très belle image émouvante et encourageante. C'est l'image de Siméon et Anne, dont nous parle l'évangile de l'enfance de Jésus composé par saint Luc. Ils étaient assurément âgés, le « vieux » Siméon et la « prophétesse » Anne qui avait 84 ans. Cette femme ne cachait pas son âge. L'évangile dit qu'ils attendaient la venue de Dieu chaque jour, avec une grande fidélité, depuis de longues années. Ils voulaient vraiment voir ce jour, en saisir les signes, en pressentir le début. Peut-être étaient-ils aussi un peu résignés, désormais, à mourir avant : mais cette longue attente continuait à occuper toute leur vie, ils n'avaient pas d'engagements plus importants que celui-ci : attendre le Seigneur et prier. Quand Marie et Joseph arrivèrent au temple pour obéir aux prescriptions de la Loi, Siméon et Anne s'élancèrent, animés par l'Esprit Saint (cf. Lc 2, 27). Le poids de l'âge et de l'attente disparut en un instant. Ils reconnurent l'Enfant et découvrirent une nouvelle force, pour une nouvelle tâche : rendre grâce et rendre témoignage pour ce signe de Dieu. Siméon improvisa un très bel hymne de joie (cf. Lc 2,

Pour aller plus loin

- Anselm Grün, *Vieillir dans la sérénité – Un art de vivre ici et maintenant*, Éd. Médiaspaul, oct. 2011.
- Marie de Hennezel, *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller*, Éd. Robert Laffont, janv. 2008.
- Guy Gilbert, *La vieillesse, un émerveillement. Pour bien vivre son âge*, Éd. Philippe Rey, déc. 2011.
- Henri Sanson, *Spiritualité du grand âge*, Éd.. Parole et Silence, fév. 2009.
- André Miquel, *Les vieux jours*, Éd. Bayard, fév. 2014.
- Philippe Charpentier de Beauvillé, *100 prières pour bien vivre le grand âge*, Éd. Salvator, août 2013.
- Anne Sandaz-Dutroit, *Vieillir un temps pour grandir*, Éd. Cabedita, oct. 2014.

© CORINNER MERCIER/CIRIC

29-32) – il a été poète à ce moment-là – et Anne devint la première prédicatrice de Jésus : « *Elle parlait de l'enfant à tous ceux qui attendaient la délivrance de Jérusalem* » (Lc 2, 38).

Chers grands-parents, chères personnes âgées, plaçons-nous dans le sillage de ces vieux extraordinaires ! Devenons nous aussi un peu poètes de la prière : prenons goût à chercher nos mots, réapproprions-nous ce que nous enseigne la parole de Dieu. La prière des grands-parents et des personnes âgées est un grand don pour l'Église ! La prière des personnes âgées et des grands-parents est un don pour l'Église, c'est une richesse ! C'est également une grande transfusion de sagesse pour toute la société humaine, en particulier pour celle qui est trop affairée, trop prise, trop distraite...

Les paroles des grands-parents ont quelque chose de spécial, pour les jeunes. Et ils le savent. Je conserve encore avec moi les paroles que ma grand-mère me remit par écrit le jour de mon ordination sacerdotale ; elles sont toujours dans mon bréviaire, je les lis souvent et cela me fait du bien.

Comme je voudrais une Église qui défie la culture du rebut par la joie débordante d'une nouvelle étreinte entre les jeunes et les personnes âgées ! C'est ce que je demande aujourd'hui au Seigneur, cette étreinte !

INITIATIVE DES PETITS FRÈRES DE PAUVRES

Tissons du lien social pour lutter contre l'isolement des personnes âgées

Le vieillissement durable est une nouveauté dans notre société en pleine évolution. Et les plus âgés de nos aînés sont confrontés à de nouvelles problématiques : solitude, perte d'autonomie, difficultés à se maintenir à domicile. Pour les Petits Frères des pauvres, le maintien du lien social est un enjeu de société qu'il faut relever pour favoriser une société plus inclusive pour les personnes âgées.

On n'a jamais été aussi nombreux à vivre vieux en France !
Avec une espérance de vie de 79,3 ans pour les hommes et de 85,4 ans pour les femmes, les plus de 60 ans représentent aujourd'hui plus de 20 % de la population, les plus de 75 ans 9,3 %. Et, selon les dernières projections Insee, le vieillissement va s'amplifier. Cette génération de personnes, surtout pour les plus âgées, est confrontée à de nouvelles problématiques : solitude, perte d'autonomie, difficultés à se maintenir à son domicile…

300 000 personnes de plus de 60 ans en situation de « mort sociale »

La canicule de 2003 avait révélé de façon dramatique que de nombreuses personnes âgées vivaient isolées. C'est toujours le cas avec, en 2017, au moins 300 000 personnes âgées qui ne rencontrent quasiment jamais, ou très rarement, d'autres personnes (réseau familial, amical, voisins, réseau associatif). 300 000 personnes, on pourrait se dire que c'est peu, mais cela équivaut à la population d'une ville comme Nantes ! Cette vie recluse, sans contacts physiques extérieurs, à l'écart de la société, touche plus fortement les personnes de plus de 85 ans et tout particulièrement les femmes avec des revenus modestes. Avec des personnes de plus en plus âgées, confrontées à la perte du conjoint, la disparition des proches, la dispersion des cellules familiales générée par la transformation des modes de vie, les situations d'isolement risquent de se multiplier.

Favoriser une société plus inclusive

Depuis plusieurs mois, des entreprises utilisent la lutte contre l'isolement des personnes âgées pour proposer des services payants. Ces offres commerciales – qui excluent de fait par leurs tarifs les personnes âgées en situation de précarité financière qui sont les plus isolées – sont des offres de service qui peuvent permettre d'aider les personnes âgées dans leur vie quotidienne mais ne peuvent en aucun cas se présenter comme des moyens de lutte contre l'isolement. Pour les Petits Frères des Pauvres, retisser ce lien social indispensable doit rester une démarche gratuite entre personnes qui ont choisi de se rencontrer dans une relation sincère. Les acteurs de la lutte contre l'isolement sont nos concitoyens qui doivent relever le défi de l'isolement de nos aînés par la seule arme qui existe, la fraternité. D'ailleurs, les Français ne s'y trompent pas et favorisent les actions auprès des personnes les plus âgées et fragiles. Nous le voyons à l'augmentation régulière du nombre de bénévoles qui choisissent de s'engager à nos côtés.

Pour rejoindre les équipes de bénévoles des Petits Frères des pauvres : www.petitsfreresdespauvres.fr ou 0 800 833 822 (appel gratuit).

L'APPORT

de ***Marie de Hennezel***,
psychologue clinicienne et auteure

« Vieillir est une aventure spirituelle »

La psychologue clinicienne Marie de Hennezel a particulièrement approfondi la question du vieillissement et du grand âge. Pour elle, bien vieillir, c'est « *accepter les changements en comprenant que si le corps vieillit, il y a toute une dimension de l'être qui ne vieillit pas et qui, au contraire, est appelée à croître* ». Entretien.

Pour Marie de Hennezel, « *une personne qui accepte de vieillir* [est] *dans l'ouverture, l'échange* ».

Y a-t-il une psychologie particulière du grand âge ?

Non il n'y a pas de psychologie du grand âge. Les gens vieillissent de très différentes façons selon leur personnalité, selon leur environnement. Par contre ce dont les personnes âgées souffrent, et ça c'est général, c'est du regard tellement négatif que notre société porte sur le grand âge. Et, même si elles ont une forte personnalité, même si elles ont les meilleures conditions possibles pour vieillir heureuses, ce regard négatif pèse lourd et ne contribue pas à garder l'estime de soi. C'est ça qui me semble intéressant. Bien sûr, il y a des personnes qui deviennent aigres, violentes, agressives et d'autres, au contraire, qui s'adoucissent… Ça dépend beaucoup de la personnalité, de l'entourage et de la façon dont la personne a intériorisé ce regard de la société.

À quelles attentions particulières invitez-vous les accompagnants ?

Quand on est dans la situation d'accompagnement, on est « le proche de l'autre » et, dans être le proche d'une personne très âgée, ce qui me paraît le plus important, c'est d'une part la présence et d'autre part le regard que l'on a sur elle. Les personnes âgées disent : « *Nous n'avons pas besoin qu'on s'occupe de nous comme on le fait, qu'on nous stimule, nous avons besoin qu'on s'intéresse à nous, nous avons besoin de sentir la considération des autres, nous avons besoin de sentir que nous existons encore* », alors que beaucoup de personnes ont l'impression qu'elles sont exclues. Le sentiment d'exclusion est un sentiment très répandu et il crée une immense solitude. Il faut inclure au lieu d'exclure… Et inclure ça commence par « s'intéresser ».

Quand il y a un intérêt porté, une considération, une écoute, il y a « échange ». Peut-on parler de « mission » de la personne âgée ?

Sr Emmanuelle, qui avait 96 ans lorsque j'ai écrit *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller*, me disait que « *la mission* » de la personne âgée c'est d'« *aimer* ». Quel que soit l'état dans lequel on vieillit, c'est toujours « *tendre la main et bénir* ».
Ce qu'on attend de la personne âgée, c'est une bienveillance, un amour inconditionnel, un regard de bonté et de confiance. Les personnes qui ont un grand âge sont aussi des personnes qui ont traversé des épreuves et, à travers ce chemin, elles ont appris sur elle, sur leurs forces de l'intérieur, sur les forces de l'esprit aussi. Elles ont appris en avançant, en traversant les épreuves. Et donc s'il y a une personne qui peut donner confiance à des plus jeunes, leur dire : « *Vis ce que tu as à vivre et tu découvriras la vie* », c'est une personne âgée, parce qu'elle l'a fait.
Une personne âgée a forcément traversé toutes sortes de choses et, à travers ça, a découvert aussi ses ressources intérieures. Un jeune ne connaît pas ses ressources intérieures… On les découvre en avançant en âge.

Que nous diriez-vous pour apprendre à bien vieillir ?

À partir du témoignage de personnes très âgées comme Sr Emmanuelle et d'autres plus anonymes, j'ai relevé quelques clés.
La première clé, c'est « accepter de vieillir », accepter les changements en comprenant que si le corps vieillit, il y a toute une dimension de l'être qui ne vieillit pas et qui, au contraire, est appelée à croître. Victor Hugo disait : « *Mon corps décline, ma pensée croît, dans ma vieillesse il y a une éclosion.* »
En d'autres termes, saint Paul nous dit : « *Tandis que notre homme extérieur s'en va en ruine, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour.* »
Plus proche de nous, Albert Jacquart disait encore : « *Bien sûr je cours moins vite, je saute moins haut, mais tant que*

© CORINNER MERCIER/CIRIC

je peux fabriquer en moi des émotions nouvelles, m'enrichir au contact des autres, enrichir les autres, Je ne suis pas un être trop vieux, je suis vieux au sens africain du mot, quelqu'un vers qui on vient comme vers une source. » Victor Hugo parle d'éclosion, Albert Jacquart de source, on voit bien qu'il y a là « une jeunesse du cœur » qui est à l'œuvre.
Une personne âgée qui accepte de vieillir, qui comprend que son corps va décliner mais que son cœur et son esprit vont rester jeunes, va être dans l'ouverture, l'échange. L'ouverture au nouveau, c'est ça l'éclosion. Cette personne-là peut être une source. On attend des personnes âgées qu'elles puissent révéler leur source. Elles sont nécessairement amenées à un voyage vers l'intériorité que toute personne est appelée à vivre. Chacun le vit à sa manière. À partir du moment où on a une vie intérieure qui est riche, qui est apaisée, on peut être perçu par les autres comme une source.

J'ai proposé à un groupe de maisons de retraite avec lequel je collabore, un axe de réflexion qui serait « l'apprentissage de l'intériorité ». Beaucoup de personnes sont malheureuses dans la vieillesse parce qu'elles n'ont pas appris à écouter à l'intérieur d'elles-mêmes, ni à valoriser leur intériorité. Elles ont été tirées toute la vie vers l'extérieur et elles sont malheureuses parce que leur corps ne le permet plus. Dans l'intériorité, il y a beaucoup de choses. C'est à chacun d'aller puiser dans son for intérieur. Et là on entend des choses tout à fait étonnantes, des gens qui ont une sagesse, qui ont des joies, qui ont une spiritualité qu'ils n'avaient peut-être pas développées dans la première partie de leur vie. Je dis volontiers que « *vieillir est une aventure spirituelle* ».

Quelle attention particulière pour accompagner cette aventure spirituelle ?

J'anime depuis cinq ans un atelier « L'aventure de vieillir » d'une quinzaine de personnes, autonomes, entre 80 et 100 ans. Nous ne sommes pas là pour parler des maux de la vieillesse mais pour partager notre intériorité et ce que nous vivons à l'intérieur de nous. Le groupe qui a suivi ce parcours a installé « son estime de soi ». Les personnes qui sont là ont conscience de ce qu'elles ont apporté à la société, à leurs enfants, et quand on a l'estime de soi, on est beaucoup moins vulnérable à la perte d'autonomie, car la perte d'autonomie, c'est aussi dans la tête. Si on a l'impression qu'on n'est plus bon à rien, on dégringole très très vite !
Quand je lance la phrase de Victor Hugo, ils partagent à ce moment-là des choses qu'ils n'osent pas dire, car ils ont l'impression qu'ils n'intéressent plus personnes. Ils vivent des chagrins, des deuils, des nostalgies, mais il y a plus que cela, il y a aussi regard sur la vie.
« L'abandon », c'est avoir le sentiment que l'on n'a plus rien à apporter aux autres et que ce que l'on vit n'intéresse plus personne. Le personnel, aussi dévoué soit-il, reste extérieur. Qui s'intéresse vraiment à leur vie intérieure et leur demande : « *Quelles sont tes joies dans la vie d'aujourd'hui ?* » Un petit enfant, qui vient voir un grand-parent âgé et lui demande ce qu'il vit et quelles sont ses joies, lui permet de partager. Il faut donner de l'énergie à ce qui leur donne de la joie. Peu de personnes voient les choses sous cet angle. Il y a quelque chose qu'il faut changer dans le regard : la reconnaissance de la valeur du grand âge. Les personnes vivent des choses spécifiques que l'on découvre en parlant avec elles. « *Un rien me rend heureux* » me dit un monsieur. C'est ce qu'il vit. Ce n'est pas une parole de jeune ! Il est là dans son fauteuil, il est disponible, il est très ouvert. J'aime beaucoup cette image de Benoîte Groulx qui ouvrait les volets avec la conscience des gestes qui appartient au grand âge. La perception restée entière, elle ouvrait les volets différemment. Elle accueillait la journée.
J'invite les personnes âgées à faire chaque soir des « Haïkus », ces petits poèmes japonais, pour relire la journée. L'esprit orienté vers l'émotion, quelque chose de créatif à partager avec des proches ou des petits enfants. Ces petits poèmes obligent à aller à l'essentiel. C'est une pratique intéressante qui n'est pas de l'ordre de la plainte mais du partage. ■

Propos recueillis par Nicole Peilhon

> **[Il faut avoir] conscience de ce qu'on a apporté à la société, à ses enfants, et quand on a l'estime de soi, on est beaucoup moins vulnérable à la perte d'autonomie car la perte d'autonomie, c'est aussi dans la tête. Si on a l'impression qu'on n'est plus bon à rien, on dégringole très très vite !**

L'APPORT

de Dr Benoît Chagneau,
médecin généraliste

Bientraitance et grand âge

Médecin généraliste installé dans la campagne sarthoise, le docteur Benoît Chagneau a notamment travaillé au sein d'un service de soins de suite en cancérologie et soins palliatifs. Il a par ailleurs été médecin coordinateur en hospitalisation à domicile. Il s'exprime sur les démarches de bientraitance à l'égard des personnes âgées, gage d'une prise en charge de qualité par les personnels médicaux.

J'ai découvert cette expression de bientraitance lors de mon diplôme universitaire, en 2014, sur le soin et l'accompagnement des patients en fin de vie. Je ne me souviens pas l'avoir entendue pendant mes études médicales de 1996 à 2006.

Cette posture de bientraitance du soignant n'est pas une nouveauté, ni une invention du XXe siècle. Fort heureusement, le soignant a toujours eu à cœur de faire le mieux possible pour son patient, avec l'état des connaissances de son époque. La médecine moderne a permis une augmentation très importante de l'espérance de vie. Cela crée de fait des situations inédites, avec des questionnements nouveaux. La bientraitance est désormais l'expression utilisée, mais il serait possible de dire en fonction des situations : compassion, attention, écoute, prise en compte du contexte, connaissance de l'autre et de son entourage, de sa vie. Mais qu'en est-il pour nos aînés confrontés à la perte progressive d'une autonomie ?

Laisser une possibilité raisonnable de choix

D'une manière générale, nos anciens, confrontés aux difficultés de la dépendance, veulent rester dans leur maison, ils y ont toute leur vie, leurs habitudes, leurs repères. Permettre à nos aînés de rester le plus longtemps possible chez eux est une forme de bientraitance.

Cependant, cela demande de l'énergie et une disponibilité des acteurs. Qui sont-ils autour de la personne ? Le conjoint s'il est encore vivant, les enfants, les petits-enfants, les amis, les voisins, les soignants quand il y a un suivi, et notamment les infirmières de ville qui connaissent parfois la personne depuis plusieurs années, les services sociaux de la ville ou du département, les services d'aide à la personne comme les auxiliaires de vie, la femme de ménage qui finit par faire partie de la famille, les services de soins à domicile, les bénévoles visiteurs à domicile, de la paroisse ou d'association de quartier. La liste n'est sans doute pas exhaustive et la mise en place d'une coordination vraiment efficiente n'est pas toujours évidente. Parfois, la personne âgée ne voit pas le problème alors que le maintien à domicile apparaît réellement fragile. Mais, parfois, les acteurs ne laissent pas assez de liberté de choix pour la personne. Voici, il me semble une autre piste pour une bientraitance, permettre une expression de la liberté, laisser une possibilité raisonnable de choix.

Signifier aux anciens qu'ils ont un rôle de passeurs

Par ailleurs, il arrive que nos anciens expriment une rengaine tenace devant laquelle nous sommes un peu démunis : « *Je ne sers à rien.* » Pour élaborer une réponse, nous pourrions partir sur des considérations philosophiques en parlant des théories utilitaristes qui ont sournoisement contaminé notre monde moderne, mais je n'en ferai rien. Personnellement, je peux comprendre cette détresse de celui qui n'arrive pas à trouver sa place dans une société ou plus simplement dans une communauté ou un groupe. La place de nos anciens n'est peut-être plus dans le faire, mais plutôt dans la transmission. Internet ne peut remplacer l'expérience d'une vie, même la plus simple. Signifier à nos anciens qu'ils ont un rôle de passeurs, de témoins, est une autre piste pour une bientraitance.

Allons un peu plus loin. Dans certains échanges avec des patients en service de soins palliatifs, alités et totalement dépendants, on perçoit une réelle détresse psychologique. Détresse de

> **La place de nos anciens n'est peut-être plus dans le faire, mais plutôt dans la transmission. Ils ont un rôle de témoins.**

celui qui a l'impression de ne plus avoir aucune possibilité d'action sur le monde. Cela m'a profondément interpellé. Et puis, je me suis mis à dérouler le fil en partant de la fin, en me souvenant de sépultures et j'ai fait ce raisonnement : pendant les obsèques, il n'est pas établi une liste de ce qu'a fait le défunt, on parle de ce qu'il était, de ce qu'il a transmis, vécu, de ses rencontres. Au final, ce n'est jamais le résultat d'une addition ! Il me semble, et c'est heureux, que nous sommes bien plus que la somme de nos actes.

Attester de la dignité inaliénable de son prochain

Cela étant dit, que répondre ? Il y a dans cette détresse le besoin de redécouvrir sa dignité d'être humain. Je parle ici de la dignité humaine en tant qu'elle est et sera toujours inaliénable comme nous le croyons en tant que chrétiens. Le poids des années, les aléas de la vie et ses blessures, ses erreurs ou ses orgueils et bien d'autres choses encore ont pu recouvrir cette dignité, la voiler, la cacher à nos yeux ou à ceux des autres. Mais elle est toujours là, dessous, bien enfouie parfois, mais intacte, comme l'a voulue notre Seigneur. Nous avons pour notre frère en humanité, quel qu'il soit, la possibilité de révéler sa dignité, d'attester qu'elle est là, juste en dessous de tout ce qui la cache. Cela peut être un geste, une phrase, un regard. Si je (re)deviens quelqu'un pour celui que je croise, alors peut-être ne suis-je pas inutile finalement ? Voici encore une piste pour la bientraitance, attester de la dignité inaliénable de mon prochain. Les personnels en Ehpad font de leur mieux, avec des moyens parfois bien maigres, pour continuer d'attester de la dignité des résidents. La qualité de la relation humaine n'est pas mesurable, mais il est possible de prendre la mesure des besoins de la personne en se mettant à l'écoute, en prenant un peu de temps. Ce temps-là n'est jamais perdu, et les fruits sont au-delà de toute valeur. ■

Le bonheur de vieillir

Parole de Dominique Pierre, diacre et médecin du diocèse du Mans.

« *Le nombre de nos années ? Soixante-dix, quatre-vingts pour les plus vigoureux ! Leur plus grand nombre n'est que peine et misère.* » Nos contemporains se retrouvent bien dans ce verset du psaume 89 ! Nous vivons beaucoup de peurs : peur de la mort, de vieillir, de diminuer, de s'effacer. On doit être jeune ou le singer. Ce qui est vieux, dépassé, est jeté, et l'euthanasie est réclamée. Dans ces conditions, peut-on envisager une vieillesse heureuse ? Y a-t-il un bonheur, une beauté à vieillir ?À côtoyer, comme médecin généraliste, beaucoup de personnes âgées, et comme vieux médecin au seuil de la retraite, j'en repère plusieurs.

UNE FORME DE SAGESSE qui permet de voir les choses avec recul. Nous acquérons une mémoire des événements, nous savons que tout passe, nous avons un recul par rapport aux grandes affirmations péremptoires, associant esprit critique et une certaine bienveillance, en lien avec la conscience de nos propres faiblesses et erreurs passées.

UNE PRÉSENCE AUX CHOSES SIMPLES. Je suis souvent surpris qu'une simple visite marque et fasse autant plaisir à certaines personnes âgées. Je crois que le temps a une autre dimension. On ne court plus sans cesse, et pour cause ! Cela permet de vivre plus intensément le moment présent. Cette présence dense à l'instant présent, délaissant quelques instants le passé et le futur, nous donne comme un parfum d'éternité.

LE PLAISIR DU LIEN ET DE LA RENCONTRE. Plaisir de voir nos enfants assumer leur vie, prendre le relais dans la construction du monde, nos petits-enfants grandir avec des rapports si particuliers aux personnes âgées, avec candeur – « *Toi, t'es très vieux… Papi, je t'aime très fort… Quand est-ce que tu vas mourir ?* »

LE PLAISIR DE LA CONTEMPLATION, DE LA MÉDITATION. Faire l'expérience du plafond, comme dit Philippe Pozzo di Borgo : être là, tout à l'instant présent et contempler la création, la beauté de la vie… Retrouver une capacité d'émerveillement à entretenir : nous avons connu de belles choses et des mauvaises et nous voyons des merveilles se passer sous nos yeux, depuis les exploits de la technique jusqu'à la contemplation de la beauté de la neige accrochée aux arbres.

LE BONHEUR D'ÊTRE LÀ, silencieusement, à côté du Seigneur ; de déployer une prière plus ample, plus simple, plus abandonnée, peut-être plus oblative…

« Les liens, les échanges font le bonheur de la vie »

Cela ne saurait faire oublier le poids des handicaps, des douleurs, d'une solitude variable mais parfois très lourde. Mais même là, et comme chrétien, nous pouvons trouver une certaine joie à voir comment certains nous aident, nous soutiennent et peut-être pouvons-nous être silencieusement heureux de devenir comme un moyen pour ces personnes de découvrir toute la puissance de sollicitude, d'amour, dont elles sont capables pour nous : petit geste d'attention ou parole tellement précieuse au milieu d'un temps gris. Joie de voir le bonheur de l'aidant remercié. Je soignais une petite femme centenaire formidable, toujours gaie et que tous aimaient côtoyer ; elle me confiait quels bonheurs elle recevait, au prix d'efforts permanents pour taire ses douleurs physiques et ne pas insister sur ses tristesses familiales. Elle me montrait bien que le bonheur n'est ni une chose qui nous tombe dessus, ni un dû, mais le fruit d'efforts silencieux, discrets, pour conquérir chaque jour ces liens, ces échanges qui font le bonheur de la vie : forme de combat et de don. Donner quand on n'a plus grand-chose d'autre à donner que notre sourire, notre patience, notre fraternité envers et contre tout, à l'image du Christ. Nous pouvons alors faire nôtre cet autre verset du psaume 4 : « *Beaucoup demandent : "Qui nous fera voir le bonheur ?" Sur nous, Seigneur, que s'illumine ton visage !* »

L'EXPÉRIENCE

de *Jany Furet*,
aumônier en centre de gériatrie

Aumônier en gériatrie : « Rencontrer celui dont la vie n'a plus de sens »

Envoyée en mission d'Église comme aumônier au centre hospitalier du Mans depuis quatorze années, Jany Furet se sentait appelée à visiter les unités de personnes âgées. Elle témoigne.

Je suis en poste à l'annexe du centre hospitalier, au centre de gériatrie Charles-Drouet à Allonnes qui regroupe 440 personnes âgées. Un tiers des résidents séjournent en soins de longue durée, nécessitant des soins infirmiers et médicaux jusqu'au bout de leur vie et les autres résident en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad).
Fortifiée par la relation affectueuse et complice de mes grands-parents, j'avais conscience de la richesse mais aussi de l'extrême solitude des personnes vieillissantes et malades en institution.

Rendre présent Jésus

« *J'étais malade et vous m'avez visité.* » « *Chaque fois que vous l'avez fait à l'un de ces petits qui sont mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait* » (Matthieu 25,31 46). Jésus appelle à le servir en ce lieu, dans la petitesse de ces vies, dans la fragilité du grand âge, dans la vulnérabilité de la dépendance, devant l'angoisse de la vie qui s'achève. Un lieu retiré du monde, de l'effervescence, des mirages de la société. Un lieu où l'on soigne et prend soin des corps, malgré la réalité due à la contingence des personnels. Ma mission consiste à rendre présent Jésus à cet endroit, pour aller à la rencontre de celui dont la vie n'a plus de sens. Diminué, parfois mutilé par l'épreuve de la maladie, sans cesse soumis au bon vouloir d'actes posés par les soignants.
Le service de l'aumônerie avec sa trentaine de bénévoles rappelle par les signes sacramentels ainsi que par ses visites fraternelles une présence qui dépasse notre seule présence.
Il est estimé que seuls deux tiers des résidents reçoivent de la visite. Oubliés, délaissés par un rythme de vie qui ne laisse pas la place à l'inaction, nos aînés se trouvent seuls ressassant une vie en rétrospective avec des souvenirs heureux ou malheureux, des blessures, des regrets.
Bien souvent la pratique religieuse a déserté la construction de leurs vies. Nos relations et les circonstances font émerger des questionnements sur le sens de la vie. À l'approche du grand départ, la vraie interrogation sur l'existence d'un Dieu nous est soumise.
D'autres encore, autrefois pratiquants et actifs au niveau de leur paroisse, bien que délaissés par celle-ci, forment un noyau actif pour la communauté que nous formons.

Une école de la foi

Je suis admirative de l'action du Seigneur dans le cœur de l'homme. Jusqu'au bout, il frappe à la porte. J'assiste en témoin humble à son œuvre. Combien de cas, d'exemples, qui, délaissés par l'entourage familial et amical, qui à l'approche de la mort, ont attendu les prières, le sacrement, la main enlacée, pour le top départ, via l'Amour. Combien ont retrouvé à l'intime de l'âme, la force, le soutien et l'espérance de la foi. Les relations revêtent l'authenticité, inhérentes à l'âge. Plus de masque, plus de faux-semblant, rien à cacher, plus rien à prouver. Les résidents sont dans la gratitude, la reconnaissance de ce temps partagé à leur écoute. Écoute à trois, avec le Seigneur et, tels les disciples d'Emmaüs, nous pourrions exprimer l'intensité du moment – « *Comme nos cœurs brûlaient en nous…* » Les gestes sont spontanés, invitant la tendresse qui réchauffe notre humanité. Parfois, ils remplacent les mots qui ne peuvent émerger, ou ponctuent une émotion. Bénévoles, aumôniers, pour nous, c'est une véritable école de la foi.
De fait, tout passe, tout est éphémère : les biens matériels, les honneurs, les plaisirs, les relations, seuls le réconfort de la présence intérieure et l'espérance

© ALAIN PINOGES/CIRIC

soutiennent la force de supporter les souffrances multiples.
Pour conclure, et dans le silence de la prière, peut-être entendrions-nous les paroles du Seigneur nous redire : « *Tu te lèveras devant les cheveux blancs et tu honoreras la personne du vieillard, tu craindras ton Dieu ; je suis l'éternel* » (Lévitique). « *Rendez présente ma présence auprès de mes petits. Redites-leur que je suis constamment avec eux, ils portent la croix avec moi et moi avec eux. J'ai aussi éprouvé la solitude et l'inconstance des hommes. La peur et l'angoisse m'ont étreint. Ils peuvent beaucoup par leurs souffrances et leurs prières. Cette période d'inutilité apparente est des plus fécondes à mon service. De tout temps, par leur fidélité, j'ai comblé les vieillards. Qu'ils attendent avec confiance, en moi, le jour où je les accueillerai. Je n'abandonne personne, je suis l'ami indéfectible. En moi est la vie, en moi est le passage. Je suis la Résurrection et la Vie.* » ■

Ch. Joseph Hannesse : « J'envisage sereinement la joie de la rencontre »

Le 15 février dernier, le pape François a rencontré à Saint-Jean-de-Latran, les prêtres de son diocèse, cela a été l'occasion pour lui de méditer sur les différents âges de la vie sacerdotale. Le dernier âge, le plus vieux, « *est l'âge du sacerdoce à usage multiple*, a-t-il expliqué. *On peut avoir la proximité, la compassion d'un père. Les pères âgés, qui connaissent la vie, sont proches des misères humaines, proches des douleurs. Ils ne parlent pas trop, mais peut-être bien que par le regard, une caresse, le sourire, une parole, ils font beaucoup de bien…* » En écho à ces paroles du pape, Diaconat aujourd'hui a souhaité aller à la rencontre du chanoine Joseph Hannesse, 90 ans cette année, ordonné il y a soixante-six ans, résidant à la maison Nicolas-Roland à Reims.

Avec un grand sourire – c'est chez lui une constante – le chanoine Joseph Hannesse confie : « *Je me considère comme un vieillard, mais cela recule d'année en année ! J'ai franchi la ligne de démarcation quand j'ai considéré que j'étais en fin de vie, même si mes facultés sont peu ou pas diminuées. Ma prière du matin est désormais la suivante : "Si ce doit être aujourd'hui le dernier jour, fais Seigneur, que je sois prêt." La pensée de ma mort est quotidienne, mais non angoissante pour le moment. J'envisage sereinement la joie de la rencontre, enfin ! Même si, de tout ce que j'ai appris, enseigné, pratiqué, je me demande parfois si c'est vrai ? Pure invention humaine ou révélation de Dieu lui-même ? Je suis travaillé par cette question, mais pas déstabilisé. Je fais confiance à l'Église ! On nous a enseigné que l'Église est elle-même un argument pour croire, puisqu'elle a survécu et surmonté tant de crises qui auraient dû l'abattre. Cet argument prend de plus en plus d'importance actuellement. Je ne suis pas inquiet, je n'ai pas peur de l'enfer !* »

« Je suis imprégné par ce que j'ai appris au Brésil »

Le père Hannesse a été, pendant seize ans, professeur puis supérieur du petit séminaire, alors qu'il souhaitait avoir un ministère paroissial. Heureux enfin d'être nommé en paroisse à la périphérie nord de Reims, dans un quartier ouvrier, où il a le souvenir d'une grève importante qui lui a permis de rencontrer le piquet de grève et dut lui apporter le produit de la quête du dimanche précédent. Nommé à la basilique Saint-Remi, haut-lieu du centre-ville rémois, avant de partir six ans au Brésil, dans une zone rurale profonde, il est marqué par cette parole de son évêque : « *L'Église n'est pas pour les pauvres, ce sont les pauvres qui constituent l'Église.* » Il précise : « *J'étais le Padre, mais c'est une équipe de quatre personnes élues chaque année qui dirigeait. Jamais une décision n'était prise sans l'équipe, et je devais faire le taxi, étant le seul avec une voiture ! De retour en France, j'ai été nommé curé de la cathédrale de Reims, poste occupé pendant treize ans, mais je suis resté imprégné par ce que j'avais appris au Brésil, et c'est avec une équipe d'animation pastorale élue que j'ai voulu travailler. Une révolution à l'époque !* »

« Être âgé ne délie pas de la prière »

« *Avec le pape François, mon regard est optimiste et confiant,* note le chanoine Hannesse. *Cette joie peut déteindre sur les personnes que je côtoie le plus, car elles sont tentées de penser que nous vivons le déclin de l'Église. Je n'y crois pas ! Sans doute suis-je privilégié car j'ai encore un peu de ministère extérieur, de moins en moins chaque année. Être âgé ne délie pas de la mission de la prière, pluriquotidienne, pas seulement les vêpres du jeudi à la cathédrale avec le chapitre !* »

Roland d'Avezac

L'EXPÉRIENCE

de **Marceline Leclerc**,
directrice d'établissements d'hébergement
pour personnes âgées dépendantes

Accompagner avec bienveillance

La bienveillance a une définition propre qui doit être la valeur partagée par tous quand il est question d'accueil et d'accompagnement de nos aînés, comme nous l'explique Marceline Leclerc, directrice de deux établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad) dans la Marne.

« *La bienveillance est la disposition affective d'une volonté qui vise le bien et le bonheur d'autrui.* » La question à se poser est de savoir qui met en œuvre cette volonté. Cela renvoie à la question de l'accompagnement. « Accueillir » signifie « rassembler ». L'accueil est défini comme la réception faite à quelqu'un. Accueillir, c'est recevoir bien ou mal. C'est aussi accepter. Prendre bien ou mal ce que l'on dit ou ce que l'on annonce. Avant le XIIIe siècle, il signifiait « protéger », « réunir », « associer » et « aider ». Il faut accepter qu'il y ait une volonté d'agir et de se référer à un cadre qui va être porté par une valeur : l'ouverture et l'accueil de l'autre dans ce qu'il est.

Actionner la bienveillance en Ehpad nécessite de connaître l'endroit qui va porter et accueillir notre action. Les Ehpad sont la résultante d'une évolution sociétale importante. Cette histoire commence au XIXe avec la création des hospices qui ouvrent leur accueil à un public démuni. Donner l'hospitalité, c'est accueillir la personne dans son entièreté. La société a fait évoluer ce cadre vers celui de la maison de retraite pour intégrer la notion d'accompagnement et, de fait, celle de l'adaptation nécessaire pour aider l'autre dans sa fragilité liée au grand âge. Les Ehpad ont intégré à leur tour la notion de soin et de maladie. Ne perdons pas de vue aussi que notre histoire porte l'accueil, la protection, l'aide et l'accompagnement. Ceci fonde notre action en Ehpad dans l'accueil de l'autre et dans la bienveillance que nous souhaitons apporter.

Développer une bienveillance est donc un choix, une volonté mise en œuvre vis-à-vis d'une personne fragile. La bienveillance doit être portée par les valeurs du lieu qui accueille : le projet de l'établissement et de l'association est l'ancrage de l'action. Pour cela, la direction doit intégrer dans son management une réflexion et une formation qui viendront soutenir les salariés sur le terrain et activer des pratiques équilibrées. Les personnels seront les acteurs de cette bienveillance à travers un accompagnement adapté. L'accueil et la bienveillance sont bien les liens qui unissent tous les acteurs. Les pratiques équilibrées se partagent et c'est dans ces liens qu'elles prospèrent et se construisent. L'usager doit également rester acteur de ce principe. Il doit pouvoir actionner son choix d'Ehpad et être acteur de cette bienveillance et de l'accompagnement au sein de la communauté. La bienveillance peut dès lors se vivre et se partager, et la construction collective se mettre en marche. Celle-ci débute par un accueil, une ouverture. Elle se développe grâce à une rencontre qui ne se décide pas, elle se vit. Lorsqu'il y a rencontre, chacun est marqué des effets de l'autre, il y a une inscription et chacun n'est plus tout à fait le même.

La difficulté rencontrée au contact des personnes de grand âge réside dans la communication. L'être humain communique à 60 % avec son corps, à 30 % avec le ton qu'il emploie et seulement à 10 % avec le sens des mots. L'incohérence et la restriction verbale n'ont donc pas grand effet sur la possibilité que nous avons pour communiquer avec l'autre. Encore faut-il pouvoir, vouloir se découvrir et se servir de ses compétences humaines cachées.

Accompagner une personne âgée ne relève donc plus d'une mission impossible. Construire un accueil permettant la rencontre selon les principes d'ouverture, de liberté et de choix favorise la création d'une rencontre. Celle-ci doit être portée par la vie. Un Ehpad doit rester une maison de vie, lieu de partage et de construction. Accompagner une personne âgée, c'est ne jamais oublier les fondamentaux qui font de nous des êtres libres et en vie. Accompagner une personne âgée, c'est se rappeler et lui faire comprendre qu'elle est une personne, certes fragilisée, ce qui amènera quelque compensation et adaptation, mais avant tout une personne. Accompagner une personne âgée, c'est déployer un espace relationnel qui garantira l'identité sociale de la personne accueillie. Être bienveillant et accompagnant, c'est garantir la liberté et l'ouverture de l'espace matériel et de réflexion.

> **Accompagner une personne âgée, c'est ne jamais oublier les fondamentaux qui font de nous des êtres libres et en vie.**

Je finirais par une citation de Sr Emmanuelle qui résume ce propos : « *Regarder l'autre, l'écouter, lui sourire, s'intéresser à lui, d'après moi, c'est le commencement de l'être humain.* »