



## La vieillesse, cette terra incognita /Ã Episode 1

### Description

*La vieillesse inspire toutes sortes de colloques, tables rondes et autres Ãtats gÃnÃraux oÃ¹ les experts Ãs vieillissement sâ€™expriment Ã tout va. Mais rarement, pour ne pas dire jamais, les personnes concernÃes. Que se passe-t-il Ã lâ€™intÃrieur de soi, dans son corps et dans sa tÃte, quand on avance en Ãge ? Comment vit-on les fragilitÃs qui surviennent, la mise Ã lâ€™cart par les encore actifs, le sentiment de devenir invisible ?*

*Yvonne LemÃnager a dÃcidÃ de tÃmoigner en direct de son grand Ãge, 88 ans, et de sa perte dâ€™autonomie.*

Par Yvonne LemÃnager

## Assez de fausses projections ! La parole Ã ceux qui vieillissent.

La vieillesse est le seul Ãge de la vie qui nâ€™a pas ÃtÃ vÃcu par ceux qui doivent la prendre en charge. Câ€™est aussi un Ãtat fort peu ÃtudiÃ dans toutes ses dimensions, comparativement Ã la multitude de travaux portant sur lâ€™enfance. Les lacunes dans la connaissance du vieillissement me font penser aux espaces blancs indiquant, sur les anciennes cartes du monde, les zones non encore explorÃes, ces terra incognita. De fait, sa prise en charge se fonde beaucoup sur les projections des gÃnÃrations postÃrieures donc sur des prÃsupposÃs, car il est difficile dâ€™intÃgrer ce qui nâ€™a jamais ÃtÃ vÃcu. Ceci influe sur la qualitÃ de la prise en compte pertinente des besoins de cet Ãge.

Quâ€™est-ce qui le caractÃrise ? Ã la fin de la vie de son grand-pÃre de 83 ans, sa petite-fille de 7 ans est venue e voir. Il lui a dit : Ã« Tu sais, la vie câ€™est comme un voyage en avion. Il y a le dÃcollage, la vitesse de croisiÃre et lâ€™atterrissage. Ã» Il nous faut Ãpouser cette derniÃre phase, sâ€™y plier sans sâ€™acharner Ã vouloir la nier et la repousser. Lisons la derniÃre phrase de la Divine ComÃdie : Ã« Parvenu au milieu de la course de notre vie, je mâ€™Ãgarai dans une forÃt obscure! Ã». LÃ , câ€™est lâ€™approche de la fin de cette course. Raison de plus pour tenter de la vivre avec curiositÃ et courage. Consciente que le temps mâ€™est de plus en plus

---

comptÃ©, j'essaie d'en habiter pleinement chaque instant. Exploratrice contrainte, je me pose cette question : « Qu'est-ce que cela va m'apprendre ? »

Soyons conscients que la vieillesse, pouvant couvrir un tiers de nos vies, prÃ©sente des aspects bien divers. Il est aussi difficile d'en apprÃ©hender les nuances que de saisir la rÃ©alitÃ© d'un champ de lin en fleurs ondulant sous l'effet du vent. Il ne s'agit donc ici que d'un point de vue, forcÃ©ment limitÃ©.

Le vieillissement, c'est la diminution progressive, bien que diffÃ©rente chez chacun, de nos capacitÃ©s physiques et mentales : affaiblissement musculaire entraÃ©nant perte de force et enraidissement plus ou moins douloureux, plus grande fatigabilitÃ©, apparition de dÃ©ficiences sensorielles ou de troubles mnÃ©siques, voire cognitifs, sans compter la possibilitÃ© accrue d'accidents de santÃ©.

Ce qui me frappe le plus, c'est la modification du rapport au temps. J'y vois des causes externes et internes. Externes parce que nous ne sommes plus structurÃ©s par le rythme du travail ou de la scolaritÃ©. Internes parce que s'installent petit Ã  petit de vÃ©ritables distorsions de la perception du temps, que j'ai tendance Ã  imputer Ã  des modifications cÃ©rÃ©brales. Mes ami(e)s du mÃªme Ã¢ge sont comme moi. Nous avons du mal Ã  situer, sauf repÃ©res majeurs, les Ã©vÃ©nements antÃ©rieurs. Tout se tÃ©lescope. Cela me fait penser aux compressions du sculpteur CÃ©sar! Paradoxalement nous Ã©prouvons une sensation trÃ©s vive d'accÃ©lÃ©ration du temps prÃ©sent. Devenue trÃ©s lentes, nos journÃ©es sont remplies par trÃ©s peu de rÃ©alisations, nous donnant le sentiment que le temps nous coule entre les doigts comme de l'eau. Ce nouveau rythme de vie doit Ãªtre respectÃ© car il a des causes physiologiques et psychologiques. Si l'on nous presse, nous stressons. Pour ma part, j'ai besoin de calme et de temps pour prÃ©parer l'atterrissage : revisiter mon passÃ©, mes souvenirs, mes Ã©checs et mes rÃ©ussites. C'est un travail de dÃ©cantation nÃ©cessaire. Ce n'est pas parce que nous ne pouvons plus « faire grand-chose » que nous devenons « bons Ã  rien » comme certains l'Ã©prouvent durement. Le moment de la vieillesse est celui oÃ¹ nous allons passer du « faire » Ã  « l'Ãªtre », de l'action Ã  la contemplation, en Ã©tant conscients que tant que nous sommes vivants, quel que soit notre Ã©tat, nous suscitons des interactions autour de nous, donc de la Vie. Citons ici « La vie des plantes » d'Emanuele Coccia : « Les plantes, assignÃ©es Ã  un espace fixe, n'agissent pas mais elles transforment tout ce qu'elles touchent en vie, elles font de la matiÃ¨re, de l'air, de la lumiÃ¨re solaire ce qui sera pour le reste des vivants un espace d'habitation, un monde. Sans elles pas d'oxygÃ¨ne donc pas de vie. »

## Categorie

1. En direct

**date crÃ©Ã©e**

22/09/2022