

La vieillesse, cette terra incognita / Episode 1

Description

La vieillesse inspire toutes sortes de colloques, tables rondes et autres Ã©tats gÃ©nÃ©raux oÃ¹ les experts Ã¨s vieillissement sâ??expriment Ã tout va. Mais rarement, pour ne pas dire jamais, les personnes concernÃ©es. Que se passe-t-il Ã lâ??intÃ©rieur de soi, dans son corps et dans sa tÃªte, quand on avance en Ã¢ge ? Comment vit-on les fragilitÃ©s qui surviennent, la mise Ã lâ??Ã©cart par les encore actifs, le sentiment de devenir invisible ?

Yvonne LemÃ©nager a dÃ©cidÃ© de tÃ©moigner en direct de son grand Ã¢ge, 88 ans, et de sa perte dâ??autonomie.

Par Yvonne LemÃ©nager

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

La vieillesse est le seul Ã¢ge de la vie qui nâ??a pas Ã©tÃ© vÃ©cu par ceux qui doivent la prendre en charge. Câ??est aussi un Ã©tat fort peu Ã©tudiÃ© 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 explorÃ©es, ces terra incognita. De fait, sa prise en charge se fonde beaucoup sur les projections des gÃ©nÃ©rations postÃ©rieures donc sur des prÃ©supposÃ©s, car il est difficile dâ??intÃ©grer ce qui nâ??a jamais Ã©tÃ© vÃ©cu. Ceci influe sur la qualitÃ© de la prise en compte pertinente des besoins de cet Ã¢ge.

Quâ??est-ce qui le caractÃ©rise ? Ã? la fin de la vie de son grand-pÃ¨re de 83 ans, sa petite-fille de 7 ans est venue e voir. Il lui a dit : Â« Tu sais, la vie câ??est comme un voyage en avion. Il y a le dÃ©collage, la vitesse de croisiÃ¨re et lâ??atterrissage. Â» Il nous faut Ã©pouser cette derniÃ¨re phase, sâ??y plier sans sâ??acharner Ã vouloir la nier et la repousser. Lisons la derniÃ¨re phrase de la Divine ComÃ©die : Â« Parvenu au milieu de la course de notre vie, je mâ??Ã©garai dans une forÃªt obscureâ?¦ Â». 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©,

jâ??essaie dâ??en habiter pleinement chaque instant. Exploratrice contrainte, je me pose cette question : Â« Quâ??est-ce que cela va mâ??apprendre ? Â»

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

Le vieillissement, câ??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 dâ??accidents de santÃ©.

Ce qui me frappe le plus, câ??est la modification du rapport au temps. Jâ??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 sâ??installent petit Ã petit de vÃ©ritables distorsions de la perception du temps, que jâ??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©sarâ?¦ Paradoxalement nous Ã©prouvons une sensation trÃ¨s vive dâ??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 lâ??eau. Ce nouveau rythme de vie doit Ãªtre respectÃ© car il a des causes physiologiques et psychologiques. Si lâ??on nous presse, nous stressons. Pour ma part, jâ??ai besoin de calme et de temps pour prÃ©parer lâ??atterrissage : revisiter mon passÃ©, mes souvenirs, mes Ã©checs et mes rÃ©ussites. Câ??est un travail de dÃ©cantation nÃ©cessaire. Ce nâ??est pas parce que nous ne pouvons plus Â« faire grand-chose Â» que nous devenons Â« bons Ã rien Â» comme certains lâ??Ã©prouvent durement. Le moment de la vieillesse est celui oÃ¹ nous allons passer du Â« faire Â» Ã Â« lâ??Ãªtre Â», de lâ??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 Â« La vie des plantes Â» dâ??Emanuele Coccia : Â« Les plantes, assignÃ©es Ã un espace fixe, nâ??agissent pas mais elles transforment tout ce quâ??elles touchent en vie, elles font de la matiÃ¨re, de lâ??air, de la lumiÃ¨re solaire ce qui sera pour le reste des vivants un espace dâ??habitation, un monde. Sans elles pas dâ??oxygÃ¨ne donc pas de vie. Â»

Categorie

1. En direct

date crÃ©Ã©e
22/09/2022