



ALBATROS 06



BULLETIN n° 35 - AVRIL 2009

Vers un Droit DE-et À- la Vieillesse

*Albatros 06 : Association Loi 1901
Siège social : Centre St Dominique 18 avenue Henry Dunant 06100 NICE
Tel : 04 93 51 59 63 – E-mail : bsp@albatros06.asso.fr*

EDITORIAL de la PRESIDENTE



La vie n'a pas d'âge

La vie n'a pas d'âge
La vraie jeunesse ne s'use pas
On a beau l'appeler souvenir
On a beau dire qu'elle disparaît
On a beau dire et vouloir dire que tout s'en va
Tout ce qui est vrai reste là.

Quand la vérité est laide, c'est une bien fâcheuse histoire
Quand la vérité est belle, rien ne ternit son miroir
Les gens très âgés remontent en enfance
Et leur cœur bat
Là où il n'y a pas d'autrefois.

Jacques PREVERT

Marie France JUEL GRONBJERG

Sommaire :

Editorial de la Présidente	page 1
Vers un droit de - et à - la vieillesse	page 2
L'épreuve	page 4
Poèmes et A savoir	page 5
Petite conversation	page 6
Marie De Hennezel	page 7
Bibliothèque d'Albatros 06	page 9
Infos	page 10

Rédaction

Responsable et traductrice : Isabelle Doré Dubard
Rédactrice : Sara Villiers
Relectrices : Monique Barelli et Jeannine Marpinaud
Mise en page : Joséphine-Linda Tixidor

Vers un droit de -et à -la vieillesse

Ces extraits pouvant servir de réflexion sont tirés du dernier livre d'Axel KHAN, intitulé « L'ultime liberté ? » ()*

Je me suis beaucoup interrogé sur le paradoxe de notre société schizophrénique. Pour elle, le critère de l'existence désirable – cela a toujours été un peu le cas, mais est devenu aujourd'hui envahissant – est la vie jeune, belle, séductrice, productive et consommatrice. Or, avec l'allongement de la durée de vie et la diminution de la natalité, les peuples vieillissent et nos sociétés sont constituées de personnes qui, en majorité, ne sont plus ni jeunes, ni à l'aune des critères que je viens de rappeler, belles. Elles ont cessé d'être productives et, à un moment donné, lors de l'extrême vieillesse, cessent même d'être consommatrices, si ce n'est de fonds publics.

Je me pose alors la question : quelle relation y a-t-il entre cette schizophrénie, dans le sens d'une brisure de l'esprit qui observe une réalité et qui fantasme l'image inverse, et la montée en puissance de l'exigence de mourir dans la dignité ? N'en est-on pas progressivement arrivés, dans de larges pans de la société, à considérer que cette vie qui n'est plus jeune, ni belle, ni productive, et même plus consommatrice, n'est de ce fait plus digne, et que mieux vaudrait l'interrompre avant qu'il ne soit trop tard, c'est-à-dire que l'on ait sombré dans l'indignité complète. Revendiquer le droit de mourir dans la dignité avant de sombrer dans l'indignité !

Je suis surpris, voire choqué par la signification du nom que s'est donné « l'Association pour le Droit de Mourir dans la Dignité ». *Cela signifie-t-il qu'il existe des gens qui meurent dans l'indignité ? Quels sont-ils ? Les personnes atteintes d'une maladie très grave, qui n'ont pourtant pas voulu mourir avant que le mal ne les emporte ? Les grands vieillards ? Les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ? Toutes les formes de démence ? Sont-ce là des citoyens indignes ?*

L'emploi du mot « dignité » est ici redoutable. Même si là n'est certes pas l'intention des militants de l'ADMD, un tel vocable pourrait conduire à l'interprétation que ces personnes indignes le sont aussi de mériter la sollicitude de la société, si ce n'est pour mettre fin à leurs jours. Or l'indignité ne s'installera-t-elle pas dès lors que la personne s'éloignera des critères de la vie désirable véhiculés par notre société à travers ses médias, sa publicité, l'air du temps ? Le grand âge et la maladie tournent le dos aux icônes de celle-ci : idéal de jeunesse, de beauté, d'efficacité, de

force et de productivité. Revendiquer le droit le mourir dans la dignité équivaldrait donc à revendiquer celui de disparaître avant de s'engager dans cette déchéance de l'indignité. De là à l'établir en tant que norme...

Je propose là encore une approche différente du concept philosophique de dignité qui recèle en fait une incroyable complexité. Tout d'abord, la dignité en tant que valeur essentielle ne se prête pas à des opérations mathématiques. On n'est pas deux fois plus digne, deux fois moins digne ; on ne multiplie pas sa dignité par 2 ou on ne la divise pas par 3 en fonction d'un handicap, d'une maladie ou d'un âge très avancé. Une personne peut donc craindre de devenir indigne de l'image qu'elle a de la dignité. Mais je pense qu'elle a surtout peur de se voir comme indigne dans les yeux des autres. Ce sont les yeux des autres, souvent, qui donnent son caractère redoutable à la menace d'indignité. « Comment vais-je paraître ? » Et quand, aux yeux des autres, on devient une loque méprisable et cacochyme, alors on est indigne puisque les autres vous considèrent comme tel. Notre regard sur nous-mêmes n'est jamais indépendant du regard jeté sur nous. Quand on a honte, en réalité, ce dont on a en général honte n'est pas de se voir soi-même mais de se voir tel que les autres vous voient, c'est-à-dire de manière indigne.

Et, en effet, des vieillards ou des malades – peut-être cela m'arrivera-t-il un jour – peuvent considérer qu'ils perdent leur dignité ; mais quand bien même ils le craignent pour eux-mêmes, la société n'a aucune qualité pour l'établir. Mon sentiment personnel m'est propre et doit être respecté comme une opinion. Pour autant, la société doit-elle s'aligner sur elle et se sentir engagée par mon désir de disparaître, convenir qu'en effet la perte de ma dignité le justifie ? Cette dialectique est compliquée, parce que je me sens rejeté, je ne vois dans le regard d'autrui nul accueil, nulle compassion, nul amour, nul attrait, nulle appétence pour moi. Alors, ne me sentant plus digne de vivre, puisque la société des autres a établi mon indignité, je ne veux pas le supporter et je veux partir.

Je rejoins ici mon raisonnement sur l'ultime liberté que j'accompagne avec force de son point d'interrogation. Les gens qui veulent mourir sont ceux qui finissent par ne pas imaginer ce qu'ils pourraient valoir d'autre. Il est si important, à ses propres yeux, de valoir aux yeux des autres qu'on

ne peut plus supporter l'insignifiance, voire la répulsion réprobatrice que l'on croit distinguer dans leur regard et dont la blessure est cruelle au cœur de soi. Tel m'apparaît être l'un des ressorts essentiels qui conduisent, de peur d'une déchéance annoncée, à préférer mourir.

Cette pseudo-évidence me semble redoutable. La Déclaration Universelle des Droits de l'Homme et du Citoyen de 1789 proclame : « Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits. » Je propose d'enrichir cette déclaration qui deviendrait : « Tous les hommes naissent et demeurent libres et égaux en dignité et en droits. » Si l'on s'accorde sur un tel énoncé, il s'ensuit que personne n'est justifié à contester la dignité de quiconque, sans préjudice de son âge et de son état de santé physique et mental.

Dès lors, l'ADMD devrait devenir l'ADM, « l'Association pour le Droit à Mourir », puisque être vivant en soi implique une dignité inaliénable. Mais faut-il un droit pour cela, serions-nous sans lui immortels ?...

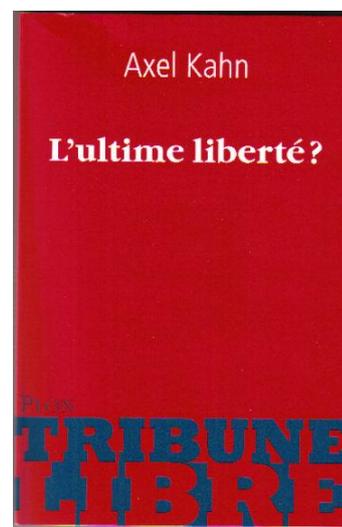
...Lorsque j'imagine que la Déclarations des droits de l'homme soit enrichie en spécifiant que « toutes les personnes naissent et demeurent libres et égales en dignité et en droits », je pense en particulier et sans doute en priorité à celles atteintes par ces affections. Chez ces personnes, dont les droits deviennent une notion relative puisqu'elles vivent presque toutes sous tutelle ou sous curatelle, demeure une qualité particulière, qui n'a rien de sacré mais qui est de l'ordre de la solidarité liée à une commune humanité. C'est cette valeur que recouvre le terme de dignité. Malgré leur détresse, l'affaiblissement de leurs capacités cognitives, les troubles de leur comportement, ces malades demeurent égaux en dignité aux autres citoyens. Par conséquent, il n'est point possible d'arguer d'un affaiblissement de cette qualité pour les mettre à mort.

Les conséquences économiques de cette situation sont de taille à une époque où les dépenses générales de santé explosent et où l'accompagnement et les soins que requièrent ces patients pèsent lourd sur le budget de la santé. Mais je m'indigne en imaginant les conséquences de l'attitude inverse, contraire aux principes que je défends. Subordonner la dignité à la pleine possession de ses moyens cognitifs, déclarer que les grands vieillards, dépendants et gâteux ou malades, voire déments, ne sont plus pleinement humains puisqu'ils ont perdu l'attribut principal de l'humanité qui est la pleine conscience et la maîtrise de soi, tirer argument de leur perte d'autonomie pour conclure qu'il convient d'abrèger leur agonie de légumes, voilà une série de justifications qui rappelle celles mises en avant

par le Reich nazi lorsqu'il a commencé à mettre à mort tous les malades mentaux...

...En effet, ce n'est pas honteux de le rappeler, rares sont les septuagénaires ou les octogénaires à être en pleine possession de la vivacité intellectuelle leur permettant de se comporter de manière idoine dans toutes les situations de la vie moderne. Que faire alors ?

Prescrire des tests psychométriques ? Fixer des seuils ? Des normes ? Selon quels critères ? Et puis, en deçà d'un certain score, décider d'euthanasier ? Il apparaît évident que ce raisonnement conduit à une impasse, ce qui nous ramène à la seule attitude possible qui consiste à réaffirmer que tous les hommes naissent et demeurent libres et égaux en dignité et en droits. Même ceux dont l'intelligence est dégradée, dont l'autonomie est réduite. Leur dignité, elle, est intacte et identique à ce qu'elle était trente ans auparavant, à ce qu'elle est chez tous les membres de la communauté humaine.



(*) Livre à la bibliothèque Albatros 06
485 - L'ULTIME LIBERTE ? - (th. 273)
Axel KHAN

L'auteur est médecin, chercheur en génétique, membre pendant douze ans du Comité Consultatif National d'Ethique, aujourd'hui Président de l'Université Paris-Descartes. Il écrit « Je me suis engagé dans ce débat car il me semble qu'une question aussi grave que celle-là (l'euthanasie) mérite d'être traitée sans simplissime polémique. Elle relève de la tragédie au sens propre du terme, c'est-à-dire d'un ensemble de situations auxquelles il n'y a pas de solutions heureuses ».

Avec lui nous allons au cœur de quelques unes de ces situations.

L'ÉPREUVE

Ces quelques passages sont tirés d'un livre intitulé « L'Épreuve » dans lequel Maurice BELLET exprime ses attentes, ses besoins alors qu'il est un grand malade. Il m'a semblé que la personne âgée pouvait partager ces mêmes attentes et ces mêmes besoins et c'est la raison pour laquelle j'ai pensé les offrir à votre réflexion.

L'inquiétude, l'humiliation, la dépendance

Voici qu'on dépend totalement d'autrui. **Pour survivre.** On est entre les mains des médecins, des infirmières, des aides-soignantes. **Livré.**

Tellement dépendant qu'on craint de protester lorsqu'ils font mal ou se font attendre ; lorsque, vraiment, ils manquent à leur tâche. On a peur d'eux. Ils sont tout-puissants.

Mon pauvre voisin, âgé, immigré, n'ose pas la nuit, appuyer sur le bouton d'appel – il a « peur de déranger ».

On souhaite, on attend la bienveillance, le sourire, le mot plaisant. On espère cette espèce de complicité élémentaire qui rend proche : par un mot drôle, un geste compris, une remarque entendue...

... On comprend à quelles folies peut mener la peur d'être repoussé par les autres, de ne plus compter, de n'être plus ni écouté ni regardé. On comprend que des hommes puissent s'avilir, se déshonorer – ou se faire tuer- pour éviter ça. **Tout –plutôt qu'être rejeté ; tout-pour rester « avec eux ».**

Au creux de la douleur, l'amitié, l'amour d'amitié, cela seul demeure.

Tout le reste s'est absenté.

Oh que je plains : le seul, l'abandonné !

L'amour d'amitié a trois visages : la présence, l'hospitalité, l'écoute. Les trois sont UN.

- La présence est toute simple : visite, téléphone... Ainsi je continue d'exister pour d'autres. Je vis en eux. Ainsi je suis délivré d'être encerclé en moi-même, réduit à moi.
- L'hospitalité...
- L'écoute : le téléphone est sous ma main. Il suffit de le décrocher, de faire quelques chiffres : une personne décroche, m'entend, à qui je peux parler en toute confiance... Immense sécurité qu'une écoute sans jugement : la personne ne se moque pas de mes craintes, elle me prend comme je suis. Ecoute qui parle ! car elle ne craint pas de réagir à mes propos, de conseiller, de conforter.

Ce sont là des biens précieux, qui rendent supportable le passage dans le noir...

Mais je juge assez sévèrement certaines négligences que j'ai eues...

Car jusqu'où un être humain peut-il avoir maîtrise de lui-même ? Qui peut le savoir ? Qui peut prétendre le savoir ?

Jusqu'où peut-il dominer son angoisse, la repousser dans son coin, lui faire face ? Qu'est-ce qui fait qu'un homme n'en peut plus, qu'il craque, qu'il fonde comme un enfant, qu'il perd sa dignité ?

Ma dignité n'est pas mon courage ou ma force. Ma dignité c'est de ne pas me résigner. Ma dignité, c'est de ne pas redoubler ce que j'éprouve, de ne pas m'en faire complice, de ne pas m'en servir à des fins tortueuses.

La fatigue devient comme le fond de l'être. Même le plaisir en pâtit. On est sans ressources ; pas de goût ; pas ce bon retour de désir et de force que ménage la bonne fatigue des gens sains. La lassitude est devenue la couleur du monde.

Elle sépare, impitoyablement, de tous ceux qui ont encore le pas vif. Elle traîne les pieds. Elle pense mal et trop lentement. Elle cherche ses mots, elle n'en a plus. Elle s'irrite de tout, sans même avoir la force de la colère. C'est un agacement misérable... car la grande fatigue enlève même le goût de l'amitié. On se tourne contre le mur, on préfère le repos amer de la solitude, on n'a plus la force d'être en face de quelqu'un...

Eh bien, précisément, ce que je veux que les autres fassent pour moi, c'est de ne pas me juger. C'est-à-dire : me prendre comme je suis, m'accepter, croire en moi, espérer en moi, me prendre par le meilleur, pardonner, pardonner d'avance mes manquements, erreurs et défaillances.

Je veux (comme tout un chacun je pense) être respecté, considéré, écouté ; je veux qu'on m'aime : j'attends qu'on me donne ma chance, les moyens de donner ma mesure, et qu'on apprécie ce que j'ai fait et qu'on m'encourage ; qu'on tienne en grande estime ce que j'ai de bon et pour peu de chose ce que j'ai de mauvais (car mon bon côté est mon bon côté, mon mauvais côté est seulement l'envers du bon).

Et qu'on respecte mes secrets.

Et qu'on ne me traite jamais en inférieur, même si l'on a quelque fonction au-dessus de moi.

Et bien, voilà ce que j'essaierai de donner aux autres.

... Humilié et meurtri, le corps garde, ou acquiert peut-être son autre grandeur, sa dignité absolue : car il est, reste et devient la présence, la simple présence.

En même temps, corps fragile, bientôt dépouille mortelle. L'homme intérieur ne dépend pas de la machinerie organique. Et si elle se disloque complètement, abîmant même les facultés intellectuelles, la parole, le sentiment, alors l'homme intérieur s'est comme absenté de ce corps-là.

Et –c'est tout un ! Que le corps soit bien plus que ce que nous croyons et beaucoup moins que nous ne rêvons. C'est tout un.

C'est qu'il y a un corps invisible, ou un invisible du corps, j'entends : invisible au regard qui bute et s'arrête, dominé par cette réduction matérialiste où nous sommes tous, y compris ceux qui la dénoncent, y compris, ô combien, beaucoup de défenseurs du « spirituel ».



Extrait d'un poème d'Eliane Pouget

« Si vous croisez nos pas
de grâce ouvrez les yeux.

Ne nous rejetez pas
parce que nous sommes vieux.

(...) Soyez donc généreux.

Offrez-nous votre bras,
la clarté de vos yeux,
et puis de temps en temps
est-ce trop vous demander,
un brin de vos vingt ans,
la douceur d'un baiser...

Faites-nous ces cadeaux qui pour nous sont sans prix.
Dites-nous quelques mots,

montrez-nous que l'on vit.

Vous nous rendrez heureux
car nous avons un cœur,
et quand vous serez vieux,
lorsque ce sera l'heure,
d'autres vous offriront
un peu de leur jeunesse,
des marque d'affection,
gentillesse et tendresse,
qu'il vous semblera doux
d'avoir à récolter...
ce qu'aujourd'hui pour nous
vous aurez su semer»

Une bénédiction pour la vieillesse

*Puisse la lumière de votre âme prendre soin de vous.
Puissent tout votre souci et toute votre anxiété quant au fait de devenir âgé être transfigurés.
Puissiez-vous recevoir la sagesse pour l'œil de votre âme
pour voir ce magnifique moment où l'on moissonne.
Puissiez-vous avoir l'engagement de moissonner votre vie,
pour guérir ce qui vous a blessé, lui permettre de s'approcher de vous et devenir un avec vous.
Puissiez-vous avoir une grande dignité, puissiez-vous ressentir combien vous êtes libre,
et par-dessus tout puissiez-vous recevoir le merveilleux don de rencontrer la lumière éternelle
et la beauté qui est en vous.
Puissiez-vous être béni, et puissiez-vous trouver un amour merveilleux en vous-même pour
vous-même.*

Octavio PAZ : Poète mexicain

A savoir :

Vote d'une allocation d'accompagnement

Jean Léonetti a proposé au Parlement de voter une allocation journalière pour les accompagnants et celle-ci vient d'être adoptée à l'unanimité et devrait être disponible avant l'été.

Pour en bénéficier il faut :

- Avoir suspendu toute activité professionnelle.
- Etre ascendant, descendant, frère, sœur, personne partageant le domicile du patient.

Sa durée est de 3 semaines, fractionnable si souhaitée.

Son montant est de 47 € par jour.

Un patron ne pourra refuser ce congé de solidarité familiale.

Un seul bénéficiaire pour un même patient.

La dépense représentée par cette allocation sera compensée d'une part par le fait que des personnes jusqu'ici bénéficient d'arrêts maladie ce qui, de plus, met ces personnes dans l'illégalité et d'autre part, par le fait que la fin de vie à domicile est moins coûteuse que le décès qui survient à l'hôpital.

Par ailleurs, il est largement admis que l'accompagnement permet de mieux traverser le deuil et permet au malade d'être dans un environnement familial et familial.

Petite conversation

Ghislaine SANCHEZ



Un jour la **tête, le cœur et le corps** eurent une petite conversation. C'est la tête qui commença.

- Dis-moi, le cœur tu es vraiment formidable, grâce à toi nous nous occupons des autres, d'une personne âgée et puis maintenant nous faisons partie de l'excellente association qui s'occupe des personnes en fin de vie : Albatros. Quelle générosité, quelle grandeur d'âme, tu es vraiment un grand cœur !!!
- Oh arrête, arrête ! répondit le cœur. Ne me flatte pas trop, ça me fait grossir et alors je ne me sens pas très bien. Mais tu sais, pour tout te dire, puisque tu en parles, je ne crois pas que je sois si altruiste que cela. En fait, je crois que je mens à tout le monde et à moi en particulier car j'ai de plus en plus l'impression que je ne le fais que pour moi très égoïstement. En fait je le fais pour côtoyer la mort, car depuis quelque temps je prends conscience de mon ignorance : je ne sais pas ce qu'est la mort, tu le sais toi la tête, toi qui sais tout ?
- Eh bien la mort c'est quand tout s'arrête.
- Ah bon ??
- Et oui, parfois elle arrive sans crier gare tout d'un coup, mais le plus souvent on la voit venir.
- Ah ?
- Eh oui il y a des signes avant-coureurs.
- Ah bon ? Et c'est quoi ces signes avant-coureurs ?
- Et bien, par exemple tu peux te sentir plus faible, tout d'un coup tu t'aperçois que tu ne supportes plus une nuit blanche comme avant.
- Ah alors je n'en suis pas encore là. Pour ma part, j'ai l'impression d'aller de mieux en mieux, en tous cas je m'exprime de plus en plus, je me sens de plus en plus épanouie. Qu'est-ce qu'il y d'autre comme signe avant coureur ?
- Et bien tu perds un peu de tes capacités. En ce qui me concerne, par exemple, je calcule de moins en moins bien ou alors j'oublie des choses ou bien encore je réfléchis moins bien. Je deviens finalement un peu bête, c'est que l'on appelle la sénilité qui précède en général la mort.
- Ah bon, je n'ai pas éprouvé cela non plus, je découvre même de nouvelles capacités : par exemple je vois des choses que même les yeux ne voient pas, je comprends parfois ce que même toi, la tête, tu ne comprends pas. Et alors, avec tout cela, j'ai l'impression que je deviens de plus en plus intelligent. Vraiment je ne comprends pas ce que tu essaies de m'expliquer.

A ce moment là le corps qui n'avait pas encore parlé se réveille un peu et donne son avis :

- Ecoute pour moi la mort c'est simple, depuis que je suis né, je meurs un peu chaque jour. Je remarque que chaque jour j'ai des cellules qui meurent puis elles sont remplacées ; mais plus je vieillis et moins elles sont remplacées. Ce qui fait qu'un jour je n'existerai plus faute de combattants c'est-à-dire faute de cellules vivantes.
- Oh toi le corps j'ai lu quelque part que tu te transformais, que tu redevais poussière, dis la tête.
- C'est bien étrange, reprit le cœur, nous ne mourons pas tous de la même manière. Bon et bien je ne sais toujours pas ce qu'est la mort, enfin la mienne. J'ai toujours l'impression que plus le temps passe, plus je gagne en puissance et que ce que j'apporte est bon pour tout le monde. C'est bon pour toi la tête qui, grâce à moi, arrêtes tes activités qui sont vraiment inutiles et qui alourdissent tout le monde comme le jugement ou le bavardage mental permanent. Et puis c'est bon pour toi le corps, qui avec moi, retrouves parfois tes 20 ans.
- Oui c'est vrai ! remarquèrent la tête et le corps.
- Parfois je me sens même éternel, souffla le cœur parti dans ses pensées.
- Ah la tête eut un instant une vague idée de ce que le cœur voulait dire, mais le corps fit vraiment une grimace de désapprobation.
- Alors reprit le cœur, je sais ce qu'il me reste à faire. Je vais continuer de la même manière et puis je verrai bien. Après tout ce n'est vraiment pas difficile, j'ai remarqué qu'un tout petit peu de mon énergie vous faisait beaucoup de bien. De nouvelles capacités vont peut-être encore se développer et alors je comprendrai de mieux en mieux. En tous cas si vous voulez toujours de mon aide, je vous l'offre avec plaisir.
- Oh oui merci le cœur, tu sais tu nous apportes énormément.
- Quand vous êtes heureux, reprit le cœur, vous êtes la preuve que je fais mon boulot. Merci à vous.

Et ils reprirent tous les trois leurs activités avec le cœur plus léger, sachant que maintenant ils ne seraient plus jamais seuls : l'un donnant, les autres recevant et l'inverse.

Comment faire pour vieillir et ne pas vieillir ?

Les progrès de la médecine, une meilleure alimentation un mode de vie différent ont fait que nous, sexagénaires, nous retrouvons avec, devant nous, un territoire nouveau, large de vingt cinq ans, sans aucun point de repère. Nous sommes des pionniers. Beaucoup ont déjà écrit sur cet âge, en disant que c'était une renaissance. Mais les questions que cela pose sont innombrables. Bien vieillir se résume-t-il au plan gouvernemental, axé sur la santé, l'alimentation, les exercices physiques et la relation aux autres. Ou y a-t-il autre chose ? C'est sur cet *autre chose* que je me suis penchée : l'aspect affectif, psychologique, spirituel. Va-t-on simplement prolonger la jeunesse, avec une trouille épouvantable de la grande vieillesse, qui arrivera plus tard, mais inexorablement. Ou pouvons-nous profiter de ce temps en plus pour explorer les ressources que nous avons en nous et éveiller une conscience heureuse ? La question de fond, c'est qu'il nous faut sortir du déni du vieillissement, et en même temps, ne pas « être vieux ».

Mon dernier livre donne deux exemples de grands vieillards heureux. Une femme, sœur Emmanuelle, et un homme, Stéphane Hessel. L'une est croyante, l'autre pas, mais tous deux sont rayonnants. J'ai écarté d'emblée l'idée que bien vieillir ne serait finalement qu'une question de croyance spirituelle. Lorsqu'on regarde ces deux êtres, on se dit qu'on aimerait vieillir comme eux. On aimerait être une lumière pour son entourage. Les habitants de l'île d'Okinawa disent : « Les centenaires sont des porte-bonheur ». Eh bien nous avons, près de nous, des exemples de vieillards porte-bonheur ! Je les ai longuement interviewés et, à partir de ces témoignages, j'ai exploré ce que seraient les clés d'un « bien vieillir » qui intègre la dimension spirituelle, au sens large, c'est-à-dire le sens à donner à ce temps de la vie. Il y a des étapes inévitables, bien sûr, pour lesquelles j'ai utilisé l'expression du « travail de vieillir », un peu comme le « travail de deuil » chez Freud. Il faut accepter que son corps, son visage vieillissent, que l'on n'a plus la même énergie physique, que l'on ne peut plus faire les mêmes choses. C'est un travail de réconciliation avec sa vie, et un travail de conscience, de méditation sur notre finitude. Moyennant quoi, le grand âge peut remplir une fonction décisive dans l'harmonie d'une société. Les séniors ont un rôle essentiel à jouer ! J'ai beaucoup développé ce qui est de l'ordre d'une paix découverte par la méditation, par une

certaine conscience de l'être. La vieillesse est un âge rêvé pour développer cela. On a le temps, on est disponible. Beaucoup de gens âgés disent qu'ils regardent le monde comme jamais auparavant. Et cela rend un énorme service aux générations plus jeunes, dont l'horizon, du coup, se métamorphose. Si vous pouvez constater qu'il y a des vieillards heureux autour de vous, votre vie change. Inversement, la vision de la grande vieillesse comme une catastrophe ne rend vraiment pas service aux générations qui suivent. Nous avons la grande responsabilité de ne pas peser sur elles.

Vous parlez de la sexualité de la vieillesse...

Ce sujet reste terriblement tabou. C'est une sexualité souvent cachée, voire ridiculisée. Voyez, dans les maisons de retraite, le regard qu'on pose sur les histoires d'amour qui se tissent. Fréquent est le refus des enfants d'admettre que leurs parents âgés puissent encore avoir une sexualité, certes différente, mais pourtant authentique. Dans le *Su Nu King*, ce grand livre de la sagesse chinoise, la sexualité constitue le secret de la longévité, mais aussi celui du bien vieillir et du bien mourir. Je donne ainsi l'interview d'un senior qui pratique le « tao de l'art d'aimer ». L'âge ne joue pas : si un homme et une femme âgés osent joindre leurs énergies, ils y puiseront une force pour vivre et être heureux !

Le philosophe Gustave Fechner disait : « Nous avons grandi dans le ventre de notre mère pour un monde que nous ignorons ». La vieillesse ne sert-elle pas, au fond, à nous préparer au mystérieux monde suivant ?

Cela suppose un gros travail de lâcher-prise ! Et nous n'avons pas trop de vingt ans devant nous pour fournir cet effort. Sans ce travail de détachement progressif, je crois que nous allons constituer une génération de grands vieillards apeurés de plus de quatre-vingt-cinq ans, et ce sera une catastrophe pour toute notre société. Cette prise de conscience est à faire maintenant, dans les cinq ans qui viennent, parce que cela ne s'improvise pas à quatre-vingt ans ! Certains disent : « Même à soixante ans, c'est trop tard ». Je ne suis pas d'accord. Certes, cela dépend de la façon dont on a vécu avant. Mais je crois que le passage de la soixantaine peut apporter une prise de conscience majeure. C'est en tout cas ma propre expérience – même si cela n'est pas toujours facile !

Dans votre livre, *La chaleur du cœur empêche nos corps de vieillir*, vous nous parlez du « savoir mourir »...

Comment mourir dans notre monde hyper médicalisé ? C'est une angoisse toute nouvelle. Va-t-on me débrancher ? J'ai repris l'histoire de ma belle-mère, que j'avais déjà racontée dans un livre précédent. Ce fut pour moi une très grande leçon, une façon véritablement stoïcienne de mourir et qui, en même temps, ne faisait pas violence à l'entourage.

À quatre-vingt-un ans, cette femme a senti qu'elle arrivait au bout de sa vie. Elle en avait des signes, intérieurs et extérieurs : sa mémoire commençait à s'en aller, elle n'avait plus d'appétit... Alors elle s'est dit : « Je ne vois pas pourquoi je m'accrocherais à une vie qui s'en va ». Elle n'était pas déprimée. Elle était même sereine. Mais elle a

décidé de se coucher, a demandé qu'on ne l'alimente pas de force et a attendu que la mort vienne. Elle a ainsi passé deux mois à s'éteindre doucement, en perdant ses forces.

Tous les jours, des infirmiers venaient vérifier qu'elle ne souffrait pas, l'aidant à rester propre et confortable dans son lit, lui donnant juste un peu à boire et, à la fin, humectant seulement ses lèvres. Elle est partie tout doucement, dans une paix et un sentiment d'amour incroyables. Elle était irlandaise et quand on lui a demandé ce qu'elle faisait toute la journée, elle a répondu : « *Loving, I suppose* ». Je trouve que c'est une très belle façon de partir, en acquiesçant au sentiment que la vie se termine et en demandant à l'entourage de respecter cela.

Marie DE HENNEZEL

La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller – Vieillir sans être vieux

Robert Laffont – Paris

Parution : janvier 2008



C'est à un véritable « art de vieillir » que nous invite Marie de Hennezel. Nous sommes angoissés devant la vieillesse et la mort et accepter de vieillir sans devenir vieux est un vrai défi.

Le propos du livre enrichi par des témoignages et une expérience de psychologue ne veut pas nier la réalité du grand âge. Mais il s'agit de nous amener à un changement de regard et à concevoir la vieillesse autrement. Travailler à vieillir, faire le deuil de notre jeunesse, apprivoiser les misères de la vieillesse et en retirer les joies : cela se prépare. Et il devient possible qu'au-delà d'un corps sans doute appauvri, peut-être enlaidi, rayonne la gratitude d'un cœur pacifié et qui sait communiquer joie et chaleur humaine autour de lui

ACCEPTER LA VIE

*Il n'y a d'amour que dans la liberté.
Il n'y a d'échange
Que dans l'instant.
Il n'y a de vie que dans le changement.
De gaieté et de rire
Que dans le mouvement.
Accepter la vie
C'est oser tout lâcher.
Laisser voguer au loin son passé
Sans retenir ni amasserr
De souvenirs exaltés.*

Christian TALSCHALLER

456 - CE LIEN QUI NE MEURT JAMAIS (th. 248)
Lytta BASSET

L'auteur, Pasteur de l'Eglise Réformée et professeur de théologie en Suisse, écrit ce livre cinq ans après le suicide de son fils aîné. Elle analyse et place sous le regard de Dieu les émotions qu'elle a vécues depuis ce jour.

« J'ai tenté dans ce livre de répondre à la question que se pose tout être humain : à jamais la mort de ton proche restera-t-elle à tes yeux orientée vers la mort, ou bien tourneras-tu ton regard vers la possibilité que, peu à peu, le Vivant te redonne son propre poids d'existence, cette densité de Présence dont aucune destruction, jamais ne saurait venir à bout ».

Un chemin menant à une vie plus forte que l'irréparable.

487 - J'AI ACCOMPAGNE MA SŒUR - (th. 273)
Daniel GALL

Il y a un an, après des mois d'hésitation, Daniel GALL (comédien) a accepté d'accompagner (en Suisse) sa sœur vers une mort choisie. Entre refus et compréhension, espoir et indignation, il nous offre un récit d'une grande pudeur sur cette expérience douloureuse. Un témoignage qui interroge sur notre rapport à la vie et relance le débat sur l'euthanasie.

« Aujourd'hui j'ai accompagné tes derniers instant, témoin impuissant d'un insupportable suicide assisté... »

486 - A LA LUMIERE DU CREPUSCULE - (th.252)
Jean LEONETTI

L'auteur, médecin cardiologue, rapporteur de la loi du 22 avril 2005 sur la fin de vie, dite loi Léonetti, dit « J'ai voulu dans cet ouvrage vous livrer des paroles d'absents, celles qui résonnent quelquefois douloureusement en chacun de nous mais qui peuvent aussi faire émerger, de l'obscur clarté de la mort, un sens à nos vies »

Dans la préface Axel KHAN écrit «Le célèbre tableau de Claude Monet qui donna son nom à l'impressionnisme fait émerger une multitude de touches colorées dont la combinaison engendre le sens et provoque l'émotion ».

Une magnifique leçon de vie.

483 - APPRENDRE A MOURIR - (th. 278)
Emmanuel HIRSCH

Face au vécu quotidien de la maladie, le débat ne peut se résumer à ce seul choix : pour ou contre l'euthanasie. Au-delà de la tentation actuelle de recourir à une législation d'exception, apprendre à mourir c'est se doter des instruments qui nous permettront d'aborder avec humanité et qualité non seulement la mort mais aussi les moments qui la précèdent ».

L'auteur est professeur d'éthique médicale à l'Université Paris Sud 11 et directeur de l'Espace Ethique Assistance Publique - Hôpitaux de Paris.

480 - MOURIR LES YEUX OUVERTS - (th.263)
Marie DE HENNEZEL

« Au-delà de la solitude, de l'épuisement, de la souffrance, des forces profondes se manifestent, qui transcendent l'homme : la solidarité, la tendresse, l'amour, la foi... » écrit Marie De Hennezel dans le récit de la fin de vie d'Yvan AMAR. Ce dernier, philosophe, enseignant de yoga, est mort à 49 ans au terme de la lente évolution d'une insuffisance respiratoire sévère. Sa femme l'a accompagné jusqu'à sa mort, dont il était pleinement conscient de l'approche, « oui tu vas mourir, mais je suis là et je t'aime. On ne se quittera pas, l'amour est plus fort que tout et ne nous séparera pas. C'est tout le sens du temps de l'agonie, du temps qui sépare « le non-guérir du mourir » ; « ce temps essentiel de l'existence » (Jean Christophe MINO)

328 - LA RESILIENCE - (th. 223)
R. POLETTI et B. DOBBS

L'être humain possède d'énormes ressources intérieures, fondamentales, qui se manifestent dans l'adversité. La résilience en est une, c'est la « capacité à protéger son intégrité, sous de fortes pressions, (...) savoir avec certitude que la vie et l'amour peuvent être plus forts »

Les auteurs citent de nombreux exemples à l'appui de cette vision de l'être humain.

APIC

Organisme de Formation
31 rue Carnot - 05000 GAP

4^{ème} RENCONTRE Franco-Québécoise

Les 14, 15 et 16 septembre 2009
Au Laus (05) près de GAP

Face à la fin de vie et au deuil : A la rencontre du « prendre soin »

Renseignements et réservations
Tel : 04 92 50 30 73

Ou
www.gap-tourisme.fr - 04 92 52 56 56

RAPPEL

15^{ème} congrès national de la SFAP (Société Française d'Accompagnement et de soins Palliatifs)

www.sfap.org

Du 18 au 20 juin 2009 au CNIT La défense PARIS
« Soins Palliatifs, médecine et société : *Acquis et défis* »

30 AVRIL 2009 :

date limite des inscriptions à tarif préférentiel

18 JUIN 2009 : Ouverture du Congrès

Informations et renseignements :

SFAP 2009 c/o COLLOQUIUM

12 rue de la Croix Faubin - 75011 PARIS

Tel : 01 44 64 15 15 - Fax : 01 44 64 15 16

congres-sfap2009@colloquium.fr

Les vides-greniers démarrent avec l'arrivée du printemps et des belles journées !

Voici les prochaines dates prévues :
29 mars / 10 mai / 24 mai / 7 juin 2009

Martine Goudard, qui s'occupe gracieusement de ces manifestations, réceptionne tous les dons d'objets, dont le produit financier ira à notre association.

Bienvenue à toutes les bonnes volontés qui voudront bien lui prêter main-forte et l'aider.

La contacter au : 06 74 76 97 17

Le samedi 23 mai 2006 à 15 heures à L'ESCARENE

Une réunion de présentation de notre association aura lieu

Le Docteur Pierre Donadey, Maire de cette commune a bien voulu mettre à notre disposition

La salle des fêtes.

Tous nos adhérents et leurs amis sont conviés à cette manifestation.

Soyons nombreux !!!

Le 11 Octobre 2009

Journée mondiale des Soins Palliatifs

Comme l'année dernière nous nous réunirons au CUM (Centre Universitaire Méditerranéen) pour la journée mondiale des soins palliatifs.

Nous demandons dès maintenant à toutes les personnes volontaires pour aider les responsables de cette manifestation, à l'organisation de cette belle journée, de bien vouloir contacter au plus tôt le secrétariat.