

Dossier coordonné par **Christine Grandin**

# Vivre le grand âge, est-ce un avantage ?

## Vivre très âgé est-il un long chemin vers la sérénité ?

Idées reçues et codes d'une société à 200 à l'heure permettent-ils aux personnes de 80 ans et plus de jouer encore un rôle selon leur désir ?



Archives Racines)

### La parole à **Yves Clercq**, psychologue des âges de la vie<sup>(1)</sup>

#### A-t-on peur du grand âge ?

Les gens très âgés qui vieillissent bien sont des gens qui deviennent vieux en acceptant les limites que l'âge leur apporte. Le grand risque, c'est de croire que pour être encore quelqu'un de bien, il faut être toujours en action.

Certaines personnes en deviennent prisonnières. À force d'entendre "c'est incroyable ce que tu fais encore à 80 ans passés!", elles perdent leur liberté dans le regard d'autrui, cela ne leur

donne plus le droit de s'arrêter, d'être fatiguées... Il y a une ambivalence, entre valoriser un grand âge "présentable", et, de l'autre côté, le risque qu'un grand nombre de gens, qui en ont peur, et qui, finalement, imposent aux autres cette option.

Les statistiques montrent que 75 % des personnes de 80 ans ne sont pas dépendantes, mais c'est vrai que dans l'image que l'on s'en fait dans la société, en général, on ne voit plutôt

que les 15 % dépendants pour parler de cette population. Le problème c'est que le mot dépendance est devenu tellement effrayant que l'idée de devenir dépendant terrifie.

C'est pourtant entre 60 et 80 ans qu'il faut affiner les stratégies d'adaptation à son environnement, car après c'est beaucoup plus difficile et cela nécessite beaucoup plus d'énergie. Il faut à la fois considérer la vieillesse comme un temps à investir, un

temps pour faire la paix avec soi, avec ses limites et son humanité. Tant que l'on peut maintenir une activité source d'épanouissement, il a y aucune raison de la lâcher. Par contre, il faut apprendre à lâcher prise au fur et à mesure que cela devient nécessaire.

### **Au grand âge, nous avons un long parcours de vie derrière nous. Est-ce un avantage ?**

Ce grand parcours de vie amène en effet un recul potentiel. Mais cela peut comporter aussi une forme de nostalgie ou d'idéalisation de ce passé-la. On peut vivre le rapport au temps de deux manières : soit on se raccroche au passé avec regret et tristesse, on ressasse que ce qu'on a perdu et on n'arrive plus à investir l'instant présent. Ou, au contraire, on peut voir ce passé comme quelque chose qui nous a construit, ne plus regarder l'avenir comme une quantité qui nous reste, mais plutôt en fonction de la qualité relationnelle potentielle.

La richesse du très grand âge, c'est de réapprendre à vivre l'instant présent à l'ère d'internet, de Facebook ou du journal télévisé, où une information, une émotion, chasse l'autre... Nos anciens peuvent nous apprendre là, que la vraie valeur des choses se situe dans la richesse de la rencontre avec autrui, la simplicité des petits moments partagés. Ce sont, en tout cas, des générations qui ont acquis une certaine sagesse.

### **Reste-t-on libre de vivre ce grand âge comme on l'entend ?**

D'un côté on revendique plus d'autonomie pour nos vieux, pour qu'ils vivent à la maison de plus en plus tard. Mais à force de regarder la vieillesse comme une maladie, on en vient à surprotéger nos anciens. D'un autre côté, dans notre société, nous sommes extrêmement attachés à notre liberté. Et nous avons peur de vieillir et de perdre cette liberté. Ainsi on devient vite liberticide avec nos gens âgés, qui prennent des risques, pourtant minimes, en général.

Il faut que la famille, les proches, changent vraiment leur regard sur la

vieillesse. Qu'on la regarde autrement qu'à travers la maladie, les pertes d'autonomie, les deuils, dans une société qui valorise l'avoir, le paraître, la performance.

### **La recherche de sens est-elle la même que pendant les autres étapes de son existence ?**

Elle est la même, mais différemment. Entre 30 et 50 ans, notre rôle de parents nous oblige souvent à mettre cette quête entre parenthèses. Mais si l'on n'écoute pas ce besoin fondamental, on tombe vite (comme un certain nombre de gens âgés) dans la désillusion, la dépression, voire la pulsion suicidaire. À partir de la cinquantaine, cette question du sens devient lancinante et permanente. On l'écoute ou on ne l'écoute pas !

Les personnes qui ont une aspiration à la vie intérieure, à la spiritualité, passent peut-être mieux ce cap. À partir de 70, 80 ans, on fait vraiment ce travail. La perspective de la fin nous oblige aussi à regarder rétrospectivement ce que nous avons vécu, sans amnésie sur nos souvenirs ou nos actes. On a alors besoin de transmettre, d'écrire ses mémoires, de se raconter.

### **"Rester dans le coup", est-ce un gage de bien vieillir ?**

Je crois que ce qu'on demande à nos anciens n'est pas simple : vu le monde dans lequel on vit, dans lequel les jeunes vivent, celui de l'immédiateté, où les repères sont quand même très brouillés, ceux-ci ont besoin des référents. D'ailleurs les jeunes recherchent la présence des personnes très âgées à cause de cela. Mais il faut aussi que les gens, au-delà de 80 ans, fassent un effort pour non pas "être dans le coup", mais pour faire en sorte de ne pas être rebutants dans leur manière de rencontrer les jeunes générations. Renoncer en particulier au moralisme car ils sont eux-mêmes une leçon vivante. Rester dans le coup, c'est aussi, envisager, en effet, de faire un effort pour accueillir ses petits-enfants adultes et ses arrière-petits-enfants, et de s'intéresser à eux.

(1) Formateur à l'Institut de Meslay, à Montaigu et conférencier.

#### **Pour en savoir plus**

*Accompagner le grand âge*, de Christian Heslon, éditions Dunod, 26, 50 € ; *Le long chemin vers la sérénité*, de André Daigneault, éditions de L'Emmanuel, 15,40 € ; *Qu'allons-nous faire de vous ?* de Marie et Édouard de Hennezel, éditions Carnets Nord, 20 €.

## **L**âge de nos artères ?

**Malgré une idée reçue sur le "mal vieillir"** et l'image négative véhiculée par notre société sur les "très vieilles personnes", la proportion des personnes dépendantes entre 80 et 84 ans oscille, en France, entre 13 et 15 %. La plupart, soit les trois quarts, qui sont en majorité des femmes, abordent donc cette étape de leur vie, en continuant à vivre "comme avant", à leur domicile, certes avec les limites physiques dues à l'âge ou pour certains, une aide extérieure. Passé 90 ans, la courbe de la dépendance physique ou psychique monte à 40 %.

Le quatrième âge représente aujourd'hui environ 4 % de la population française. Là aussi, avec l'allongement de l'espérance de vie, c'est un chiffre qui devrait faire un bond en avant dans les deux prochaines décennies, lorsque les boomers d'aujourd'hui (les retraités de 60 ans et plus des générations de l'après-guerre), plus nombreux, atteindront eux aussi des âges plus canoniques. Par ailleurs, selon une enquête Insee réalisée en 2006<sup>(1)</sup> comparant les chiffres d'un département type (le Nord) avec le reste de la France, parallèlement à la baisse progressive de la mortalité, le taux de dépendance à un âge donné, diminuerait. On vivra donc de plus en plus vieux, mais aussi de plus en plus autonome.

(1) Personnes âgées dépendantes à l'horizon 2015 : étude sur le département du Nord Patricia Antonov-Zafirov, Aurélien Daubaire.

## TÉMOIGNAGES

## Les secrets de la vieillesse

J'ai une tante, sœur de mon père, qui a eu 101 ans le 24 mai 2011. Les secrets de sa vieillesse : sa joie de vivre... ! C'est une femme très gaie qui a pourtant connu des moments difficiles. Son prénom, Marie-Rose, était peut-être un beau présage. Elle a eu, très jeune, deux filles. Son mari, à l'époque, était ouvrier agricole chez ma grand-mère, en Vendée. Alors pour élever sa petite famille, il s'est engagé dans la garde mobile et ils sont montés à Paris. Mais pendant la guerre 1939-45, mon oncle est décédé dans les bombardements. Ma tante est restée à Paris seule pour élever ses deux filles. Les vacances d'été, elles revenaient toutes les trois chez ma grand-mère et mes parents à la ferme. Elle aidait aux travaux des champs. Nous étions très nombreux, parfois quinze personnes mais la table était grande et le cœur de mes parents aussi.

Cette tante, je l'aime beaucoup, elle me parle d'autrefois, me raconte des petites histoires de famille. Elle ne se plaint jamais. Pourtant la vie n'a pas dû être facile tous les jours. Sortir de sa campagne pour vivre à Paris et seule, quel courage ! Elle a une bonne santé, je ne l'ai jamais connue malade. En ce moment, elle a mal aux dents : elle n'avait jamais consulté le dentiste. Elle a dû se faire extraire une dent. Peut être n'a-t-elle jamais

Malgré les soucis, la vie est belle et même à 101 ans, on l'apprécie !



mangé de sucreries ? Au goûter elle aime bien un petit verre de rosé. Elle adore le champagne et a bon appétit. Elle a eu une vie simple, courageuse et discrète. Malgré son veuvage très jeune, elle a su vivre les joies et les peines qu'elle a eues avec ses filles et sa petite-fille. Elle lit beaucoup et fait du tricot avec de très bons yeux.

À la retraite de ses filles, devenues veuves elles aussi, toutes les trois sont revenues vivre en Vendée. L'an dernier elle a vu le décès de sa fille avec qui elle vivait, donc elle a dû rentrer en maison de retraite aux Sables-

d'Olonne. Encore un coup dur ! Elle dit qu'elle aimerait faire le dernier grand voyage mais se trouve encore bien avec nous.

Je pense que la nourriture et le stress ne nous empoisonnent pas comme certains le pensent mais plutôt cette morosité, le ras-le-bol de tout. Et cette maladie d'être toujours malheureux, alors que, malgré les soucis, la vie est belle et même à 101 ans, on l'apprécie !

**Odette Rondeau  
(La Mothe-Achard)**

## “Conserver des activités selon ses capacités”

Être vieux c'est un état que l'on ne choisit pas. On peut penser au résultat d'une loterie, se prendre pour des privilégiés, pour les croyants, savoir remercier le créateur. Et aussi nos géniteurs et tous ceux qui nous ont aidés à être ce que nous sommes. Aucun cas n'est semblable,

il est donc très difficile de formuler les causes de la faculté de bien et longtemps vieillir.

Cela peut être une question d'héritage. En remontant dans les générations qui nous ont précédées, nous pouvons mesurer la durée moyenne de vie de nos aïeux, des conditions de

vie dans lesquelles eux et nous avons vécu. Elles n'y sont probablement pas étrangères, mais elles ne conditionnent pas tout car l'on connaît des viveurs qui durent longtemps et des personnes ayant des vies très régulières qui décèdent encore relativement jeunes.

Il faut conserver une certaine activité, rester à l'écoute de la vie, du monde qui nous entoure, voire réagir en certaines circonstances face à des décisions qui ne correspondent pas à ce qu'il nous semble le meilleur pour tous. Et même tenter, suivant les moyens dont on dispose, de

faire connaître ce point de vue.

Pour bien vivre ce grand âge, il est aussi nécessaire d'éviter les abus en tout domaine, de conserver un maximum d'activités en rapport avec ses capacités tant physiques qu'intellectuelles. Un petit peu de sport, du jardinage, suivre l'information, savoir

se manifester si nécessaire et exprimer son point de vue vis-à-vis de toutes les autorités responsables. En trois, rester mobilisé.

**Eugène Juteau, 86 ans  
relais Racines,  
(La Gaubretière)**

## "J'ai toujours aimé être avec les autres"

**G**eorges, de Bouillé-Courdault, vient de fêter en avril ses 88 printemps. Il se porte comme un charme, merci ! La descendance de la famille Jaulin, habite tout près ou dans la proche région. Trois enfants de 67, 65 et 62 ans, huit petits-enfants s'échelonnant entre 42 ans et 30 ans, et dix arrière-petits-enfants âgés de 17 ans à 2 ans. Dans la cuisine modeste de cet ancien agriculteur très actif pendant sa vie professionnelle, d'un côté toutes les photos de mariage de ses petits-enfants et de l'autre un grand tableau avec les photos des plus jeunes avec leur bouille de bébé ou d'enfant. Georges reste bien entouré, il le sait et en est très heureux : *"J'ai eu le bonheur d'avoir une retraite assurée avec une maison à moi et tout ce qu'il fallait, avec mes enfants à côté..."* Lorsqu'il a prématurément perdu sa première épouse, il a choisi de se remarier, à 57 ans : *"avec la mère de ma belle-fille qui habitait à côté. Parce qu'à deux, on est plus fort."*

Veuf depuis une dizaine d'années, ayant aujourd'hui déjà passé de dix ans l'espérance moyenne de vie des hommes, notre octogénaire, *"ne se sent pas vieux"* : *"je ne pensais pas vivre si longtemps. Quand j'étais jeune, je voyais l'an 2000 très loin. Et puis on y est arrivé, et j'ai suivi ! Ma santé est bonne, je conduis encore, je mange ce que je veux, sans souci."* Il faut dire que Georges entretient assidûment sa tête et ses jambes : inscrit à trois clubs de retraités autour de chez lui,



**"Avoir du courage** tout au long de son existence, prendre la vie comme elle vient, avoir confiance" nous dit Georges Jaulin, 88 ans.

pratiquant les ateliers mémoire depuis douze ans, adepte de la gym et de la randonnée. Il lit aussi beaucoup et s'occupe de ses fleurs.

Même s'il reste *"beaucoup tourné vers l'extérieur"* avec ces activités, s'il s'intéresse et se tient au courant de la vie des jeunes générations et de son village (en discutant avec les enfants de sa famille ou avec la boulangère qui passe lui apporter le pain), il se garde aussi le droit *"de ne rien faire, de se coucher et de dormir..."*

Il ajoute aussi, philosophe : *"ce n'est pas l'âge qui compte, c'est le pouvoir que l'on a de faire ou pas"*, conscient de sa chance d'être en très

bonne forme, alors que d'autres sont rejoints par la maladie. Lui-même, rend encore de petits services en véhiculant sa voisine âgée qui ne conduit pas ou une amie handicapée qui aime jouer aux cartes. *"Les gens ne pensent pas qu'ils deviendront vieux comme nous ! On "voit" les vieux, mais on ne sait pas ce qui se passe dans leur tête ou l'on ne s'en préoccupe pas. Moi, j'ai juste envie de continuer ma vie simplement, avec tous les gens que je rencontre, tous ceux qui m'accueillent..."*

**Propos recueillis  
par Christine Grandin**