Article paru dans *Spiritualitésanté*, Québec, printemps-été 2012, p. 28-32.

Spiritualité et vieillesse, la voie de l'intériorité

par Jacques Gauthier

Un jour, on demanda à l'écrivain Paul Léautaud : « Qu'est-ce que vous faites ? » Il répondit : « Je m'amuse à vieillir. C'est une occupation de tous les instants. » On associe rarement le vieillissement à une période d'épanouissement et de plaisir, comme si la gratuité du jeu n'appartenait qu'à l'enfance. La vieillesse n'est pas une maladie, mais une étape de la vie qui peut être une renaissance, un chemin d'intériorité et de sagesse où la spiritualité coule de source. Mais à quel âge est-on vieux ? Je vous laisse le choix des réponses.

Ce qui est sûr : vieillir fait partie de la vie. Ce processus de maturation et de transformation commence dès la naissance. On avance l'heure chaque printemps, mais pour notre âge, ça avance tout seul. On monte et on descend les pentes de la vie sans trop y penser. Hier, on était jeune, aujourd'hui, nous voilà vieux. Remarquez qu'il y a le mot « vie » dans « vieillir » et « vieillesse ».

La vie ressemble à un feu qui réchauffe et rayonne avec l'âge. C'est une étincelle à la naissance, une flamme dès l'enfance, un incendie durant l'adolescence, une braise à mesure que l'on vieillit. On traverse les saisons de la vie en s'attardant un peu plus longtemps à l'automne et à l'hiver, avec de nouveaux défis inhérents à la vieillesse.

Contrairement aux animaux, nous cherchons des significations dans ce que nous sommes et ce que nous faisons. Notre vie est spirituelle par notre existence même de personne dotée de raison, par notre recherche d'amour et d'absolu. Spirituelle aussi par les questions que nous nous posons sur le sens de

la vie et de la mort, le bonheur et le malheur, l'être et le devenir, Dieu et l'au-delà. La spiritualité s'enracine dans ce questionnement qui émerge de notre terreau humain, d'où l'universalité de la religion.

Voici quelques pistes de réflexion sur la spiritualité au temps de la vieillesse. Si elles servent de repères aux aînés et aux personnes qui les accompagnent, ma joie sera complète. Elle est précieuse cette vie qui nous gratifie de rides. Nous savons si peu de choses de la mort, mais plus on vieillit, plus nous connaissons le prix de la vie.

Un art de vivre

Y a-t-il une spiritualité propre à l'âge avancé? Oui, comme il y en a pour l'enfance, l'adolescence, l'adulte[1]. Les besoins changent au cours de notre vie, le désir d'aimer s'approfondit, l'appel à l'intériorité se fait plus pressant, notre mission se renouvelle à partir des défis de la vieillesse. Nous continuons à mûrir et nous savourons le fruit de notre vie en le partageant avec d'autres. Bien sûr, les forces diminuent, et il arrive que des personnes très âgées vivent des pertes d'autonomie et de motricité, souffrent de solitude et de confusion. Leur conscience d'amour reste pourtant vive, pareil au temps de l'enfance. La spiritualité comme art de vivre tient compte de cette conscience d'amour. Elle engendre un autre type de croissance et de fécondité, de maturité et de beauté ; c'est la voie de l'intériorité.

---

[1] Voir le chapitre 7 de mon livre *Les défis de la soixantaine* sur les caractéristiques des âges de la vie : l'enfance et la conscience d'amour, l'adolescence et la quête de sens, la trentaine et l'accueil de la vie, la quarantaine et la crise du désir, la cinquantaine et la force d'un second souffle, la soixantaine et la voie de l'intériorité, la vieillesse et l'approche de la mort. Voir aussi l'article « Chaque âge a sa grâce », dans *La Croix*, Paris, 1er janvier 2011. Vous pouvez le lire sur mon site Web, http://www.jacquesgauthier.com/articles/215.html

Cela est l'idéal, bien sûr. On vieillit souvent comme on a vécu. Si l'aîné capitule devant le fait de vieillir, s'il se résigne à ce qu'il a été et se cramponne à ce qu'il lui reste de vivre, il risque de sombrer dans une léthargie stérile qui l'éloigne de sa vie intérieure. Il devient cet être entêté et jaloux qui chiale pour un rien, qui veut toujours avoir raison et qui tyrannise son entourage. Il fuit dans le divertissement pour ne pas se voir vieillir. Il joue les dernières partitions de sa vie triste sur des fausses notes qui ne leurrent pas les générations futures, au lieu de s'ouvrir à la gratitude de ce qui fut et de ce qui vient.

La vieillesse, si elle est bien accueillie, peut devenir le temps de la grande disponibilité. La courbe de l'élan vital du corps décroît, mais l'élan spirituel de l'âme grandit. Une grâce s'installe qui ouvre sur l'infini. On a plus de liberté pour aimer, apprendre, découvrir, lire, méditer, prier. On peut retrouver le vrai sens des choses, la beauté de la vie, sa couleur et sa douleur. Le corps, moins rapide, fait apprécier la lenteur du temps. Le ralentissement des activités nous tourne vers l'espérance qui est en nous.

> Apprendre jour après jour, à ne pas déplorer ce qui passe, mais à rendre grâce pour ce qui fut et s'ouvrir à ce qui est, à ce qui vient, à la vie victorieuse sous une autre forme, à la petite sœur Espérance ; sa lampe toujours allumée au nœud des ténèbres et des doutes[2].

La spiritualité au sens large est l'art de vivre en harmonie avec soi-même et ce qui nous entoure. Elle ne marche pas à côté de notre vie, elle évolue avec nous. Dynamique et non statique, elle s'approfondit à mesure que l'on vieillit. Pour les croyants, c'est un chemin de confiance qui conduit à la source de l'amour divin en nous, source éternelle et jeune comme notre âme, que la Bible appelle aussi notre cœur.

---

[2] Colette Nys-Mazure, *L'âge de vivre*, Paris, Desclée de Brouwer, 2007, p. 259.

Spiritualité, foi et religion

La spiritualité est la conscientisation de notre vie relationnelle et spirituelle. Elle crée du sens et ouvre sur un horizon de désir, parfois sur une transcendance, que l'on peut appeler Dieu, « ce qu'il y a en moi de plus grand que moi », disait le mystique suisse Maurice Zundel. La spiritualité commence par le « connais-toi toi-même » de Socrate. Elle est de l'ordre de l'expérience qui est du vécu intériorisé. En vieillissant, on aspire à l'unification de notre être ; on fait le tri de ce qu'on a accumulé, on s'ouvre à une foi plus intérieure, on redécouvre notre tradition religieuse, on goûte au silence qui nourrit l'âme.

La spritualité, la foi, la religion, bien qu'elles comportent des variantes, renvoient à un style de vie, à la façon dont la personne se dépasse, se comprend, s'engage dans l'existence, à la manière dont elle vit son expérience humaine et spirituelle. Qui dit spiritualité, dit vie, esprit, souffle, plénitude, intériorité. On peut ajouter lorsqu'il s'agit de spiritualité chrétienne: désir, engagement, amour, salut, Christ.

La spiritualité chrétienne, du latin *spiritus*, évoque le rapport à la troisième des personnes divines: l'Esprit-Saint, le souffle de Dieu. Le style de vie qui s'en dégage se veut conforme à la vie de l'Esprit, reçue au baptême et donnée lors de la résurrection de Jésus. C'est l'art de vivre l'Évangile au quotidien. L'attention est surtout centrée sur le Christ et sur ceux qui nous sont proches : conjoint, enfants, petits-enfants, amis. Le temps est venu de s'ouvrir à une prière toute simple, faite de foi et d'amour. Cette prière intérieure, que l'Esprit soutient de son souffle, demeure un moyen essentiel pour trouver la paix et la sérénité.

Notre prière elle-même vieillit : somnolence, difficulté à se concentrer... Mais l'Esprit, lui, ne vieillit pas et continue à prier en nous avec des

> gémissements ineffables. Acceptons de recevoir de lui une prière simple, réduite à quelques mots qui ne peuvent que rappeler l'essentiel, comme ces personnes âgées qui racontent toujours les mêmes histoires, mais qui, à travers elles, disent quelque chose d'elles-mêmes[3].

S'approprier sa spiritualité

Comment découvrir et s'approprier sa spiritualité, qu'elle soit chrétienne ou non ? En écoutant ce qui nous touche et nous bouleverse, en habitant notre cœur et notre prière. La spiritualité se cache dans ce qui nous émerveille, ce qui nous donne un sentiment de joie et de plénitude, ce qu'il y a de meilleur en nous. Elle se révèle aussi dans la manière que nous rebondissons après une chute, dans cet élan de vie qui nous fait repartir après l'épreuve, dans la foi qui nous relie à la miséricorde et nous aide à supporter avec douceur nos imperfections, selon « la petite voie » de confiance et d'amour de Thérèse de Lisieux. Cette spiritualité nous branche sur la source substantielle de notre être qui renouvelle et transforme.

La spiritualité découle de notre vie intérieure, de ce qu'il y a de plus profond en nous, de nos motivations, questions, idéaux, valeurs. Elle n'est pas extérieure, mais elle émerge des profondeurs. On la découvre dans l'espérance qui jaillit de notre cœur et dans la confiance qui conduit à l'amour. C'est là, au fond de notre cellule intérieure, qu'on se ressource, qu'on atteint un équilibre de vie, voire la santé, « en buvant l'eau de son propre puits », disait saint Bernard. Mais pour entendre chanter la source en soi, il faut savoir à l'occasion éteindre la radio, la télé, l'ordinateur, le cellulaire...

Le dynamisme de la croissance

---

[3] Michel Rondet, *Écouter les mots de Dieu*, Bayard, 2001, p. 230.

Dans la Bible, la vieillesse est évoquée par l'expression « la longueur des jours » ou « avancer en âge ». C'est une autre manière d'exprimer « le bel âge » ou « l'âge d'or ». Les décennies défilent au rythme des saisons et des étapes. Chaque seuil franchi comporte une crise de croissance par laquelle l'individu se fait ou se défait, grandit ou régresse. Bien sûr, le vieillissement apporte son lot de dépouillements à mesure que l'on avance en âge, mais c'est oublier que chaque âge est aussi marqué par des pertes où l'on quitte un certain confort pour s'ouvrir à ce qui vient. Nous n'avons jamais fini de naître et de grandir, d'accepter nos limites et d'apprendre à s'émerveiller. Chaque fois qu'on s'émerveille, on naît à la vie, on guérit un peu plus. L'émerveillement est l'antidote par excellence contre l'ennui, la tristesse et le découragement.

Naître, grandir et mourir sont les trois grands mouvements de la symphonie de notre vie. Elle débute dès que nous existons, mais elle reste inachevée, car on n'a jamais fini de devenir soi-même. Le chemin reste imprévisible jusqu'à la fin. Le dernier mouvement dévoile ainsi le début de l'œuvre, comme le début annonce aussi la fin. Entre les deux, ces attitudes à vivre : assumer son passé, écouter sa blessure, reconnaître sa faiblesse, accueillir sa fragilité, désirer aimer. Il n'est jamais trop tard pour faire de sa vie une œuvre d'art et d'amour.

La voie du désir

Tout est désir, évolution, mouvement. Ainsi en est-il des âges de la vie et plus spécifiquement de la vieillesse. Tant qu'il y a de la vie, il y a du mouvement. L'être humain n'est pas immobile ; il est action, création, décision. Il se fait lui-même en se recevant d'un autre. En ce sens, il n'a jamais fini de naître. C'est dans l'ordre du désir qui est amour, gratuité, relation. En vieillissant, nous détectons mieux les attentes des autres pour y répondre, au-delà de tout

activisme. C'est le pouvoir de l'amour qui nous intéresse, non l'amour du pouvoir.

La vraie spiritualité émerge de la réalité unique de chacun et libère en nous le désir d'aimer qui fait vivre. Cette spiritualité au quotidien s'exprime par une recherche de valeurs morales ou esthétiques, une aspiration à s'intégrer dans l'univers, un souci de se dépasser. La spiritualité que nous cherchons à l'hiver de notre vie emprunte la voie du désir. Elle ne réduit pas l'être humain à ses besoins, mais l'invite à découvrir son être profond et à l'accueillir comme un don de Dieu, avec humilité et détachement. De toute façon, on est toujours prisonnier de ce que l'on possède. Or, la spiritualité, comme la sainteté, c'est un laisser-faire et un laisser être. Ce n'est pas une question de perfection et de performance, mais d'accueil et d'amour. Nous savons que nous ne savons pas. Nos mains vides contiennent la meilleure part.

Présent à la présence

Avant toute religion, il y la présence mystérieuse de Dieu en nous. Elle précède tout culte, toute appartenance, tout raisonnement. Cette présence n'impose pas une parole, mais attend une réponse libre de notre part. Elle ne se prouve pas, mais s'éprouve à l'intérieur comme l'unique chemin qui nous conduit vers nous-mêmes. Présence à soi, présence à Dieu, que l'on retrouve dans toutes les religions comme des « semences du Verbe » (Vatican II). Présence qu'on ne peut pas posséder, mais seulement accueillir comme une personne. Présence de Dieu qui reste toujours cachée à notre âme et que l'on doit chercher en soi, au-delà des images et des pensées, car le Dieu ineffable nous échappe sans cesse[4].

---

[4] Voir mon essai *Dieu caché* (Parole et Silence, 2010). J'aborde la question de Dieu sous l'angle de la science, la philosophie, l'art, la théologie, la mystique.

Nous atteignons notre propre mystère en passant par ce Dieu intime qui est à naître en nous chaque matin. Présence de Dieu qui est appel intérieur et promesse de joie, élan de vie et force d'aimer. Dieu qui n'est qu'amour demeure la Présence, nous rappelle Maurice Zundel. « Quand comprendrons-nous que Dieu est une présence brûlante au fond de nous-même? Quand comprendrons-nous que Dieu est la Présence la plus actuelle et la plus réelle, la Présence hors de laquelle on ne peut rencontrer personne »[5]?

La personne âgée qui rencontre cette présence divine devient de moins en moins accrochée à son moi et plus ouverte à une bonne nouvelle, par exemple, celle de l'Évangile. Elle s'assouplit au lieu de se durcir, trouve des raisons d'espérer et de se reposer. Car, se détendre, jouer, méditer, contempler, ne sont pas des pertes de temps. Le corps récupère et maintient ainsi ses réserves d'énergie et d'attention. Vieillir, c'est trouver au simple labeur journalier de quoi embellir ce qui paraît banal. Le passé ne nous trouble pas, l'avenir ne nous inquiète pas non plus, seul compte un regard de confiance en la vie.

Il suffit d'être

Le dernier versant de la vie contient des valeurs spirituelles que l'aîné peut vivre intensément : sérénité dynamique, intériorité, authenticité, paix, sagesse. Il s'amuse en vieillissant sans fuir la solitude. « Ne prenez pas la vie trop au sérieux, disait un humoriste anglais, vous n'en sortirez pas vivant ». Il s'apprivoise au détachement que lui apporte le grand âge, reconnaît avec lucidité son manque d'énergie dans un monde qui favorise tellement la puissance. Il

---

[5] Bernard de Boissière, France-Marie Chauvelot, *Maurice Zundel*, Paris, Presses de la Renaissance, 2004, p. 29.

accepte sa propre vulnérabilité, ce qui le rend plus libre et serein face à « notre sœur la mort corporelle » (François d'Assise).

Accompagner quelqu'un au crépuscule de sa vie, c'est être témoin d'une œuvre d'amour en gestation. Nous le savons, il s'agit surtout d'écouter plus que parler, d'être là plus que faire quelque chose. « Il suffit d'être », écrivait Patrice de La Tour du Pin dans son hymne *En toute vie le silence dit Dieu*. Être en étant soi-même, sans accaparer l'autre. Être là pour naître et grandir avec la personne dans une rencontre où le pardon n'est pas loin ; rencontre qui ressemble au cœur à cœur de la prière contemplative, appelée aussi l'orasion. C'est un moment de résonance intérieure où l'on apprend la musique de l'autre, pour mieux l'accompagner dans la même partition de vie, comme un musicien accompagne un chanteur[6].

On retrouve cette musique d'accompagnement dans le beau récit initiatique des disciples d'Emmaüs (Lc 24, 13-32), où ce n'est pas ce que nous faisons qui importe, mais la joie d'être ce que nous sommes. Accompagner à chaque âge de la vie, c'est advenir à notre humanité profonde, malgré le sentiment d'impuissance qu'on peut vivre. On s'éveille avec respect à la spiritualité de l'autre en étant présent à notre propre spiritualité. Nous pouvons ainsi mieux reconnaître l'autre dans sa différence et nous ouvrir à l'expression de ses croyances. Bref, accompagner, c'est aimer et grandir. Et plus on est humain, plus on est divin.

Jacques Gauthier

---

[6] J'ai eu la grâce d'accompagner mon beau-père dans ses derniers moments avec le cancer. Je relate cette expérience dans *Fraternelle souvenance. Récit d'un passage*. Bellarmin, 2009.

Jacques Gauthier est poète et théologien, auteur d'une soixantaine d'ouvrages largement diffusés dans la francophonie et traduits en plusieurs langues. Quelques-uns de ses recueils de poèmes lui ont valu des prix littéraires. Il est titulaire d'un doctorat de l'Université Laval (1987) et a enseigné à l'Université Saint-Paul d'Ottawa. Spécialiste de Patrice de La Tour du Pin et de Thérèse de Lisieux, il est l'auteur de nombreux livres sur la prière et la spiritualité. Marié et père de famille, il a aussi écrit sur les âges de la vie, dont *La crise de la quarantaine* et *Les défis de la soixantaine*. Il collabore à l'émission *Le Jour du Seigneur* de Radio Canada. Il se consacre actuellement à l'écriture et à l'animation de nombreuses sessions et retraites spirituelles. Pour plus d'informations, consultez son site www.jacquesgauthier.com