

## Vieillir et grandir

Vivre sans grandir et vieillir est une utopie. À chaque grande étape de la vie, il y a une sorte de rupture qui est une occasion de croissance. On quitte l'enfant joueur pour l'adolescent qui s'affirme; on délaisse l'adolescent pour l'adulte qui se réalise; on vit divers passages à l'âge adulte pour aborder la vieillesse qui est surtout marquée par l'intériorité et la fin qui approche.

### Le pèlerinage de la vie

Le commencement et la fin font partie du tout de la vie. L'enfance est un élan qui se situe dans le prolongement de la vie. La vieillesse est une fin qui influence aussi la vie par le fait que cette fin est présente dès la naissance. C'est comme le dernier mouvement d'une symphonie, le dernier trait du peintre, le dernier vers d'un poème qui dévoilent aussi le début de l'œuvre. Ce sentiment de la fin donne à la vie une urgence, une gravité. La vie elle-même est vue comme un pèlerinage où chaque âge est un pas de plus à franchir.

Nos sociétés individualistes et urbaines opèrent un clivage entre les jeunes et les vieux. Les aînés ne profitent pas assez de l'émerveillement des plus jeunes et les plus jeunes, de l'expérience et de la compréhension des plus vieux. Peut-être parce qu'on n'accueille pas assez la personne âgée pour ce qu'elle est. C'est comme si on leur interdisait le droit d'être «vieux», de transmettre une leçon de vie qui passe par l'acceptation sereine de l'âge. On perçoit trop les personnes âgées comme des êtres dépendants et inutiles qui n'apportent rien à la société, alors que seulement environ 7% d'entre elles ne sont pas autonomes.

## Un état de vie

La vieillesse représente plus que le simple fait de vieillir; c'est un état de vie et un rendez-vous avec soi-même, les autres, le monde, Dieu, le Christ, Marie, les saints et saintes que nous aimons. La science de la gérontologie parle du vieillissement comme d'un stade de développement qui a ses lois et ses principes. La personne âgée n'est pas un adulte en régression, comme l'enfant n'est pas un adulte en miniature, mais un être différent qui a évolué, progressé. Il a sa propre psychologie et créativité. La vieillesse n'est pas une maladie, pas plus que l'enfance, l'adolescence, la quarantaine.

Jean-Paul II, béatifié à Rome le 1<sup>er</sup> mai, a su vieillir avec courage et sérénité devant les caméras, sans fausse honte, malgré la maladie qui diminuait son corps. Benoît XVI vit aussi sa vieillesse avec une belle fécondité, lui qui nous invite à chercher sans cesse une Vérité qui soit Amour: «Il la cherche, l'enfant, avec ses questions si désarmantes et stimulantes; il la cherche, le jeune, qui a besoin de trouver le sens profond de sa vie; ils la cherchent, l'homme et la femme dans leur maturité, pour guider et soutenir leur engagement au sein de la famille et au travail; elle la cherche la personne âgée, pour donner un accomplissement à son existence terrestre». (Message du 25 décembre 2010)

Jacques Gauthier, auteur et animateur de l'émission *Le Jour du Seigneur*.  
[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)

## *Confiance, Dieu est amour*

### L'âge d'or

«Ne prenez pas la vie trop au sérieux, disait un humoriste anglais, vous n'en sortirez pas vivant.» Ce qui ne veut pas dire qu'il faut voir la vieillesse comme un passe-temps inutile, un loisir de plus pour rester jeune. Ne tombons pas dans le «jeunisme», nous sommes tous des futurs vieux, à moins que l'on meure avant. Mieux vaut donc prendre ces derniers temps de la vie avec humour en se moquant de ses défauts, en riant de soi comme un enfant, ce qui est tout un art.

### La longueur des jours

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. Avec le psalmiste, nous nous appuyons sur notre finitude pour l'abandonner au rocher éternel: «D'âge en âge, Seigneur, / tu as été notre refuge» (Ps 89 (90), 1). Quel contraste entre l'éternité de Dieu et la brièveté de la vie humaine ! Comme l'herbe fleurit le matin et se fane le soir, nous qui ne sommes que poussière, nous changeons au fil des ans. Mille ans représentent un long intervalle de temps, mais pour Dieu, ce n'est rien.

À tes yeux, mille ans sont comme hier,  
c'est un jour qui s'en va, une heure dans la nuit [.]

Le nombre de nos années ? soixante-dix,  
quatre-vingts pour les plus vigoureux ! (Ps 89 (90) 4.10)

### La fin qui approche

Aujourd'hui, les personnes âgées se regroupent en associations d'aînés, en clubs de l'âge d'or. C'est le «pouvoir gris», a-t-on déjà dit. La démographie leur

donne raison ; on parle de plus en plus de *papy-boom*. Les aînés ont des chartes des droits et libertés, comme celles qui ont été promulguées en France et aux États-Unis. On y affirme, entre autres, que les citoyens âgés ont le droit de poursuivre leur épanouissement, d'être utiles, de choisir leur mode de vie et leur logement, de garder leur place dans la cité, de rester en contact avec les autres générations, surtout leurs enfants et petits-enfants. Leur avenir est intimement lié à l'amour que la famille leur apporte et à la reconnaissance de la société. La famille et la société ne devraient pas les considérer uniquement comme des consommateurs ou des gens qu'on doit placer dans des maisons de retraite.

L'aîné témoigne de la finitude humaine et du grand voyage qui approche. Si la mort est la seule certitude que nous avons, nous ne savons ni le jour ni l'heure. «L'âge d'or» est donné pour s'y préparer et vivre les dernières transformations en toute lucidité: apprendre à nous assouplir spirituellement au lieu de nous durcir, trouver des raisons d'espérer au lieu de gémir, replonger dans les racines de notre foi.

Le dernier versant de la vie contient de belles valeurs: sérénité, intériorité, authenticité, transparence, paix, sagesse. Il suffit d'accueillir la vie comme elle se présente, de s'ouvrir à l'inattendu et d'accepter sa propre vulnérabilité, à l'image du Christ.

Jacques Gauthier, auteur et animateur de l'émission *Le Jour du Seigneur*.  
[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)

*Confiance, Dieu est amour*

### Le leurre de la jeunesse

La société vieillit; on fait moins d'enfants. Les travailleurs n'arrivent plus à garnir les régimes de pension pour les générations futures. Paradoxalement, on exalte les mythes d'une société juvénile et «adolescentrique» : force, beauté, santé, vitesse, liberté. On veut vivre, mais sans vieillir, car vieillir tue.

Quiconque refuse de vieillir n'est-il pas déjà mort, puisque c'est le propre de la vie de se développer, de se transformer, de mûrir ? Le vin ne livre tout son secret qu'après des années de mûrissement. Un être meurt, un autre naît. Quelle utopie funeste de ne pas voir le vieillissement comme une étape normale de la vie, un chemin de sagesse, lit-on au livre des Proverbes: «C'est une couronne d'honneur que les cheveux blancs, sur les chemins de la sagesse on la trouve» (Pr 16, 31).

### Créer du sens

Il n'y a rien de nouveau sous le soleil. Cette quête d'une fontaine de Jouvence hante l'humanité depuis des siècles. Alors que des millions de *baby-boomers* atteignent la soixantaine, la science fait des percées spectaculaires en génétique pour ralentir le processus de vieillissement. Peut-être verrons-nous des médaillés de plus de cinquante-cinq ans aux Jeux olympiques. Vivre au-delà de cent ans ne sera pas exceptionnel. Toute une gageure pour garder la flamme dans le couple et maintenir une motivation au travail, sans parler de l'âge de la retraite qui sera certainement retardé.

Le défi me semble surtout d'ordre spirituel. Comment vieillir en créant du sens autour de soi, en répandant de la signification pour les générations à venir, en

accomplissant sa tâche jusqu'au bout ? Comment mourir si l'humain ne consent pas à sa finitude, s'il refuse qu'une autre vie s'inaugure en dehors de sa propre maîtrise ? Comme le fredonnait Petula Clark: «Tout le monde veut aller au ciel oui mais personne ne veut mourir».

On vieillit comme on a vécu

Lorsqu'on est jeune, on joue à se vieillir. Lorsqu'on vieillit, c'est le contraire. Regardons la couverture des magazines de mode. Quand la vie se résume à la couleur des cheveux et aux kilos à perdre, on fait vite le tour du jardin. L'homme perd ses cheveux et il a l'impression de ne plus être séduisant, la femme grisonne et elle pense qu'on ne voit que cela chez elle. Il prend du ventre, elle n'entre plus dans son jean ; c'est la catastrophe. Vite la diète miracle. Le don Juan et la lolita cherchent la crème magique et les traitements de chirurgie qui retarderont les signes du vieillissement. On vieillit comme on a vécu, et personne n'échappe à ses propres gènes.

Des scientifiques font miroiter quelques promesses: se guérir par les cellules souches, par des médicaments adaptés au profil génétique de la personne, par des suppléments alimentaires aux pouvoirs antioxydants illimités. Il est louable de vouloir vivre en bonne santé le plus longtemps possible et d'être autonome jusqu'à la fin de ses jours. Mais l'idéal d'une jeunesse à conserver devient un leurre si on prend soin seulement du corps et non de l'âme, si on désire son épanouissement personnel au détriment de celui de l'autre. «Que sert à l'homme de gagner l'univers s'il vient à perdre son âme», disait Jésus.

Jacques Gauthier, auteur et animateur de l'émission *Le Jour du Seigneur*.  
[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)

## *Confiance, Dieu est amour*

### La vie montante

Nous sommes bâtis pour monter. C'est peut-être pour cela que nous sommes des êtres debout. Mais parfois on monte en descendant. Le senior est rendu au troisième mouvement de la symphonie de sa vie. Il se souvient des premières notes de l'enfance, du tempo plus grave de l'adolescence et de la quarantaine, maintenant le sentiment de la mort lui offre une plus grande maturité. La signification profonde de cette œuvre va se jouer à la fin de son existence. Il l'accepte sans fausses notes, l'accueille sans cynisme, sachant que les choses sont éphémères et les possibilités limitées. Mourir, ça peut aller, ce n'est rien, chantait Jacques Brel, «mais vieillir... ô vieillir!»

### Un état d'esprit

Peut-être connaissez-vous ce texte qui est attribué au Général MacArthur. On y dit que la veillesse est un état d'esprit et que l'on est jeune de ses idéaux, de son enthousiasme, de sa foi, de son espérance.

«On vieillit dans la mesure où l'on renonce à ses idéaux. Les années rident la peau, mais la perte de l'enthousiasme ride l'âme. L'inquiétude, le doute, le manque de confiance en soi, la peur, le désespoir, tout cela fait courber la tête et réduit en poussière un esprit qui aurait pu s'épanouir. Que l'on ait seize ou soixante-dix ans, il y a au cœur de tout être humain l'amour du merveilleux, l'étonnement face aux étoiles et face aux pensées et aux choses brillantes, l'appétit insatiable comme un enfant pour ce que réserve l'avenir, la joie et le défi de la vie. Vous êtes aussi jeune que votre foi et aussi vieux que vos doutes, aussi jeune que votre confiance en vous et aussi vieux

que votre peur, aussi jeune que votre espoir et aussi vieux que votre désespoir.»

### Une tâche à accomplir

La personne âgée est riche de tout un savoir-faire appris avec le temps. Elle se connaît assez pour doser ses efforts et faire attention à sa santé. Très proche du réel, elle ne dépense pas ses énergies inutilement. Elle partage une certaine sagesse du cœur et de l'âme qui informe le corps. Sa vie est plus une mission ou une tâche à accomplir qu'une jeunesse à retrouver.

Même si les signes de vieillissement se manifestent petit à petit sur notre corps, le dynamisme et l'appétit de vivre restent intacts, car nous avons pour vocation d'aider les autres humains à s'accomplir. Est-ce cela avoir de l'âme ? La vie est plus dense à mesure que la courbe de vie décroît et la santé plus précieuse lorsque le sentiment de notre précarité reste intact. La vue baisse, l'esprit croît, l'âge nous fait éclore à une plus grande intériorité.

Une grâce s'installe en vieillissant qui ouvre sur l'infini. On avance dans le temps en se délestant de ce qui est inhumain. On a plus de liberté pour aimer, apprendre, découvrir, lire, méditer, prier. On peut faire de sa vie une œuvre à construire avec le Christ qui a vaincu la mort et qui nous attend avec ceux et celles que nous aimons. Oui, l'Amour nous attend

Jacques Gauthier, auteur et animateur de l'émission *Le Jour du Seigneur*.  
[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)



*Confiance, Dieu est amour*

## Une qualité de vie

On peut définir la vieillesse comme ce moment significatif de la vie qui est caractérisé par une plus grande vulnérabilité, une conscience de la mort, une diminution des forces physiques et sexuelles. Certains signes ne mentent pas: essoufflement, lenteur, lourdeur, raideur, flétrissement, fatigue, perte de mémoire...

### Un mode de vie

En modifiant simplement quelques aspects de notre mode de vie, on peut ralentir le processus de vieillissement: avoir un régime alimentaire équilibré et faible en gras, éviter de fumer et de trop consommer de l'alcool, faire de l'exercice physique, prendre le temps de dormir, stimuler le cerveau, réduire le stress au moyen d'une activité spirituelle comme la prière.

Par exemple, grâce à l'exercice physique, que ce soit marcher ou nager, faire du vélo ou du jogging, nous réduisons le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral en modifiant les taux de cholestérol sanguin et en développant une circulation coronarienne collatérale. On augmente aussi les taux de neurotransmetteurs essentiels présents dans le cerveau. L'activité physique élève souvent les taux de sérotonine, réduit la dépression, équilibre notre stress.

### La mémoire dans tous ses états

Consolons-nous, le cerveau, ce merveilleux instrument qui n'a pas encore livré toutes ses notes grises, résiste beaucoup plus au vieillissement que notre corps. Des travaux récents sur le cortex cérébral montrent que notre cerveau ne s'use que si nous ne le stimulons pas assez. La stimulation cognitive et les jeux de mémoire

évitent la dégradation mentale. Pensons aux mots croisés, sudoku, scrabble, jeu d'échecs, à l'apprentissage d'une langue étrangère, aux cours universitaires, à la lecture...

Le cerveau vieillit bien, ce qui ne veut pas dire que nous n'ayons pas à l'occasion de trous de mémoire. La mémoire commence à se détériorer dès la vingtaine. Même s'il est plus humiliant d'oublier ses clés dans la voiture à soixante-dix ans, ça arrive aussi à vingt ans. Il y a d'ailleurs plusieurs formes de mémoire: sémantique pour la connaissance, procédurale pour les gestes, épisodique pour les souvenirs, à court terme, par exemple pour réutiliser un numéro de téléphone lu dans l'annuaire. Cette mémoire à court terme subit plus l'effet du vieillissement que les autres à long terme.

On peut oublier des événements récents, ce que l'on a mangé au repas précédent, mais on se rappelle très bien d'événements anciens, comme cette enseignante de la petite école. On n'oublie pas comment conduire sa voiture, mais on ne se rappelle plus du nom de la personne rencontrée. Ce n'est pas parce qu'on perd la mémoire, mais avec l'âge il y a une baisse de certaines fonctions de celle-ci. Nos circuits ralentissent et la vitesse d'exécution aussi. Certains médicaments, surtout les antidépresseurs, ralentissent aussi les capacités cognitives.

Plus la personne vieillit, plus elle va se rappeler certains souvenirs qui viennent des saisons de son enfance. Elle revient au pays de son cœur. Elle ne retourne pas en enfance, comme si elle revenait en arrière. Elle rejoint seulement l'enfant qui vit au plus profond de son être fragile et qui l'invite à la réconciliation. En étant proche de son enfance, on retrouve son véritable chez-soi.

Jacques Gauthier, auteur et animateur de l'émission *Le Jour du Seigneur*.  
[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)

*Confiance, Dieu est amour*

### Le temps de l'action de grâce

La personne qui vieillit bien ne s'accroche pas aux printemps d'hier, mais elle sait voir dans le renoncement de son âge une récolte digne d'un bon automne. Certes des choses aussi simples que faire les courses, cuisiner, se divertir, se déplacer à pied ou en auto, deviennent plus complexes en vieillissant, surtout si l'on vit seul. Mais à chacun son rythme.

#### Une plus grande disponibilité

Bien sûr, il y a des personnes qui vieillissent mal et qui tyrannisent leur entourage. Vous en connaissez certainement. Elles chialent pour un rien, veulent toujours avoir raison, fuient dans le divertissement pour ne pas se voir vieillir. Elles jouent les dernières partitions de leur vie sur des fausses notes qui ne leurent pas les générations futures, au lieu de s'ouvrir à la gratitude de ce qui fut et de ce qui vient. La foi chrétienne nous aide à rendre grâce pour ce qui a été et pour ce qui sera, car elle débouche sur l'espérance d'un Dieu qui est, qui était et qui vient.

La vieillesse, si elle est bien accueillie, est le temps de la grande disponibilité. Le rythme diminue, les besoins aussi. Si la courbe de l'élan vital du corps décroît, l'élan spirituel de l'âme grandit avec l'âge. On fabrique de l'humanité plus naturellement, seul ou avec les autres. On peut retrouver le vrai sens des choses, la beauté de la vie, malgré la douleur à contrôler. Le corps, moins rapide, fait apprécier la lenteur du temps. Le ralentissement des activités peut favoriser une plus grande disponibilité à l'intériorité et à l'action de grâce.

#### La voie de la vie intérieure

Après avoir accepté bien des détachements, arrive l'ultime renoncement, la mort. On l'accepte comme un enracinement normal après une vie de semence. Une spiritualité du vieillissement est l'art de vivre dépouillé. Elle engendre un autre type de croissance et de fécondité, de maturité et de beauté; c'est la voie de la vie intérieure, comme en témoigne cette vieille dame :

«J'ai dû quitter ma grande maison pour vivre dans un appartement plus modeste. Mon environnement s'est rétréci de bien des façons, mais mon intériorité ne cesse de s'élargir, de s'approfondir. J'ai moins d'espace, mais plus de temps pour m'enrichir du dedans, m'ouvrir au monde, accueillir les autres, fréquenter mon Dieu et le vaste horizon qu'il offre à mon âme. Me voilà plus rêveuse et poète, ce que je n'ai pu me permettre auparavant. Le dépouillement dont parle l'Évangile prend tout à coup un autre sens... un sens d'enrichissement inattendu. Je sais mieux apprécier les choses, les biens, les joies qui demeurent, comme disait le beau psaume de la messe de ce matin. Les richesses spirituelles n'ont pas de limites. Je sais, je sais... je vis à contre-courant de mon époque. Mais j'ai comme le pressentiment que mes petits-enfants vont découvrir cela un jour. Je les sens si près de moi. Ils m'écoutent et m'en redemandent» (Cité dans Jacques Grand'Maison, *Réenchanter la vie*, Montréal, Fides, 2004, p. 229).

Jacques Gauthier, auteur et animateur de l'émission *Le Jour du Seigneur*.

[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)

## Le temps des récoltes

La vieillesse est le temps des récoltes et des fidélités. L'eau a coulé sous les ponts, on revient à ceux que nous aimons: conjoint, enfants, amis. Nous n'avons plus à nous tailler une place au soleil, l'heure est venue de se consacrer à l'essentiel, de vivre une grande retraite en Dieu. Il n'est pas question de se replier sur soi-même, mais de s'ouvrir aux autres et de les porter dans une prière de pauvre, même si on a de la difficulté à se recueillir et que souvent nous somnolons en priant. Cette prière qui vieillit comme nous doit rester simple, souvent réduite à quelques mots qui gardent l'essentiel de notre amour pour Dieu et de son amour pour nous.

### La solitude amie

Parfois, la solitude nous pèse et à d'autres moments nous l'aimons. Accepter sa solitude, c'est s'accepter et s'aimer soi-même. La solitude que l'on choisit comme une amie n'est plus menaçante. On peut se retrouver seul sans toujours se sentir abandonné par les autres et par Dieu. C'est dans la solitude qu'on accueille le silence, «ce langage sacré dans lequel on goûte l'amour», écrivait la bienheureuse Marie de l'Incarnation.

Plus on est capable de vivre seul, sans se sentir isolé, mieux on peut vivre avec autrui, car on ne ressent pas le besoin de vouloir être admiré, compris, entouré. Nous ne sommes plus obsédés par le désir de la réussite et l'approbation de tout le monde. La solitude, si longuement accueillie et apprivoisée, sera notre dernière compagne à l'heure de la mort. «Non, je ne suis jamais seul avec ma solitude», chante Georges Moustaki.

Et c'est ainsi qu'on accueille mieux la vie et nos rides. Elles marquent nos visages comme des ruisseaux qui labourent le temps. Nous avons si souvent ri et pleuré, réfléchi et lutté, qu'il est normal d'avoir des rides autour des yeux et de la bouche, sur le front et les joues. Cela veut dire que nous avons vécu.

S'en remettre à Dieu

Alors qu'on se croit rendu à la fin du voyage, au bout de la route, épuisé par la maladie, on découvre une nouvelle mélodie qui relance le cœur usé sur un sentier inédit. « Confiance, Dieu est amour ». On s'en remet à Dieu, ou à un autre nom qu'on préfère, qu'importe, car au moment favorable il nous dira son vrai nom et nous emportera en Lui, comme l'écrit si bien le jésuite Pierre Teilhard de Chardin dans *Le Milieu Divin*:

À la minute douloureuse où je prendrai tout à coup conscience que je suis malade ou que je deviens vieux; à ce moment dernier, surtout, où je sentirai que je m'échappe à moi-même, absolument passif aux mains des grandes forces inconnues qui m'ont formé; à toutes ces heures sombres, donnez-moi, mon Dieu, de comprendre que c'est Vous (pourvu que ma foi soit assez grande) qui écartez douloureusement les fibres de mon être pour pénétrer jusqu'aux moelles de ma substance, pour m'emporter en Vous.

Jacques Gauthier, auteur et animateur de l'émission *Le Jour du Seigneur*.

[www.jacquesgauthier.com](http://www.jacquesgauthier.com)