



## « Pour le temps qu'il nous reste à vivre ensemble... »

*Si l'ACRF se questionne sur le vieillissement, elle prône également l'autonomie des femmes tout au long de la vie. Qu'est-ce que ce concept peut encore bien signifier quand on observe la diminution inexorable de ses capacités physiques et mentales ? En tout cas, il reste un aiguillon pour des femmes, âgées et jeunes, qui ont décidé d'approfondir ensemble cette réalité vitale.*

### « La tyrannie du bien vieillir » en résumé

Le forum des Aînées de l'ACRF avec le sociologue Michel Billé<sup>1</sup> a constitué une étape intéressante dans la réflexion. Il a fait prendre conscience de tous les diktats qui se cachent derrière l'injonction si attrayante du « bien vieillir »<sup>2</sup>. Celle-ci se base sur la peur de la mort, mais peut-être surtout sur la peur de la "décrépitude". On vieillit parce qu'on vit ! Alors la tentation peut être grande de se dire : « Je vais vieillir mais à condition que cela ne se voit pas trop ».

A l'heure actuelle, pour « bien vieillir », il faut se soigner. Pour cela, avoir un bon médecin et se soumettre à toutes ses ordonnances est essentiel ! Ensuite, on apprendra aussi à prendre soin de soi et à revoir ses comportements alimentaires... bien se nourrir... régimes... aliments allégés (société du light : le sucre sans sucre, le café sans caféine, le porc sans graisse, le vin sans alcool, le beurre dégraissé...!) On pensera aussi aux compléments alimentaires (oméga 3 et 6, bifidus actif, probiotique...) sans oublier de soigner son apparence en usant ou abusant de crèmes non plus antirides mais anti-âge.

Or s'empêcher de vieillir, c'est s'empêcher de vivre. On doit gérer son capital santé, son capital osseux, son capital dentaire, son capital soleil... Mais la vieillesse ne se gère pas, elle se vit.

Cette mise en conformité des comportements fait que pendant que je m'occupe de moi, je ne m'occupe pas des autres, de la politique, de la commune... Le « bien vieillir » pourrait être un anesthésique ! Alors attention à ne pas nous laisser endormir !

Cette journée d'étude a permis d'identifier et d'exprimer des préoccupations importantes pour les aînées telles que le rapport au monde, les relations, l'autonomie, la solitude, le rôle que l'on peut encore jouer, l'amour, la mort, la vie et d'en approfondir l'analyse dans un dialogue avec le sociologue.

<sup>1</sup> M. Billé et D. Martz, *La tyrannie du bien vieillir*, Ed. Le bord de l'eau, 2010.

<sup>2</sup> C. de Favereau, *La chance de vieillir*, Les analyses de l'ACRF, 2012/30.

## Qu'est-ce que vieillir ?

Trois choses au moins. C'est remanier son rapport au monde, aux autres et à soi-même. Son rapport au monde : le monde qui nous entoure change pour moi, j'avance en âge, des choses qui ont beaucoup d'importance en ont moins et d'autres qui en avait moins en ont plus. Son rapport aux autres : notre relation de couple se transforme, nos relations avec nos enfants, nos petits-enfants, nos frères et sœurs se modifient. Cela ne veut pas dire que l'on se désintéresse mais on ne regarde plus les choses de la même manière.

Vieillir, c'est remanier son rapport à soi, non seulement à ce que l'on paraît mais surtout à ce que l'on est profondément dans l'intime de soi. Paradoxalement, j'ai besoin des autres, c'est dans le regard et la parole des autres que je me reconnais. Avancer en âge, vieillir, c'est opérer ces remaniements. Cela exige des renoncements mais peut aussi déboucher sur l'invention, sur d'incroyables découvertes à condition que nous n'oublions pas de vivre.

## Est-il possible de décider soi-même de sa vie, de garder son autonomie ?

Il est important de faire une distinction entre les mots. Bien nommer les choses, savoir parler de ses sentiments, c'est ajouter quelque chose aux valeurs du monde.

Autonomie – dépendance ? En français, la dépendance est le contraire de l'indépendance et la dépendance n'est pas le contraire de l'autonomie. L'autonomie est l'intégration de la loi. Depuis toujours, une personne âgée a intégré la loi. Ce n'est pas parce qu'elle est dépendante de l'aide-soignante pour sa toilette qu'elle a perdu son autonomie. Le fait de demander de l'aide est une preuve d'autonomie. La personne âgée peut être à la fois dépendante et autonome.

Il faut rester vigilant sur cette question sinon, sous prétexte de prendre en charge ma dépendance, on voudrait me faire renoncer à mon autonomie. C'est inacceptable. Voilà une partie des revendications qu'une association doit prendre en charge. Ce n'est pas parce qu'une personne avance en âge qu'elle perd son autonomie. Pourquoi, parce que les enfants s'inquiètent, les parents devraient-ils entrer en institution ? Ces enfants, quand ils étaient jeunes et que les parents s'inquiétaient, qu'ont-ils fait ? Ils ont fait leur vie. Il arrive un moment où l'entourage, les enfants, l'infirmière, le médecin, par peur de l'incident, poussent au placement. Parce que la société a fait de la vieillesse un problème, une maladie, un délit, nous dépossédons les vieux de la décision sur leur vie, de leur autonomie. Cela n'est pas acceptable. Nous avons des messages à faire passer sur ce registre-là. Il y a des limites au-delà desquelles nous n'accepterons pas que d'autres décident pour nous.

## La solitude est-elle synonyme de difficultés ?

Nous devons distinguer solitude et isolement : redoutable isolement, nécessaire solitude. C'est au cœur de l'intime de soi, l'intime de la solitude que peuvent s'opérer les réflexions sur ce que je vis, ce qui m'est agréable ou difficile et que le travail du deuil peut se faire. Nous vivons dans une société qui, sous prétexte de lutter contre l'isolement, détruit les situations de solitude. Etre dans une situation d'isolement, c'est être en rupture avec les relations, rupture des liens et cela est redoutable. Nous avons à tisser des liens d'amitié, d'affection, de tendresse, des liens filiaux, fraternels, parentaux. Ces liens sont indispensables pour nous faire vivre une situation qui ne soit pas isolement. Tous ces liens sont à cultiver.

# Quel rôle les personnes âgées peuvent-elles jouer dans la transmission aux générations futures ?

On dit souvent : « la famille change », « les familles ont abandonné leurs vieux ». C'est absurde ! Les familles n'ont rien décidé. Elles ont évolué et ont été changées de l'intérieur par l'évolution des moyens de production qui ont eu des répercussions sur la forme du logement, par exemple. Ensuite, il y a eu la TV et tous les moyens de communication que nous connaissons aujourd'hui. Les familles ont été transformées bien plus qu'elles n'ont transformé la société. C'est quelque chose d'interactif, d'assez complexe. Quand la société agit sur un élément, cela déclenche des actions sur une multitude d'autres éléments souvent imprévisibles. D'où l'importance du rôle des grands-parents pour transmettre l'historique familial, les valeurs qui sont les leurs, qui les font vivre. Ce sont nos enfants et nos petits-enfants qui seront les acteurs du monde à venir. Pourquoi inventeraient-ils un monde qui serait pire que celui que nous leur transmettons ? Il faut que nous prenions confiance et espoir dans les générations futures pour peu que nous ayons fait notre boulot jusqu'au bout....

Les plus âgés de nos contemporains, quel que soit leur âge, quelle que soit leur situation, ont encore quelque chose à dire. On me répond quelque fois : un vieillard grabataire dans un établissement, qu'a-t-il encore à dire ? Ce n'est pas parce qu'il ne parle plus qu'il ne dit plus rien. Moi qui vais le voir, dans quelles dispositions d'esprit suis-je et comment vais-je m'ouvrir aux questions que, peut-être silencieusement, il me pose ? L'état dans lequel il est, sa maladie, sa souffrance physique, morale, tout cela me pose des questions absolument fondamentales : qu'est-ce que vivre, qu'est-ce que être un homme ? Est-ce que la souffrance a du sens ? Est-ce que la maladie a du sens ? Est-ce que la mort a du sens ? Ces questions-là sont les mêmes que celles que posent les philosophes depuis l'antiquité. Quand ce sont les philosophes qui les posent, je suis prêt à lire leurs livres. Le vieillard, sur son lit, me pose les mêmes questions.

## Et l'amour ?

C'est vrai le mot n'a pas été souvent cité dans le dialogue avec le sociologue. Et pourtant, dit-il, « j'ai le sentiment que je n'ai parlé que de cela. J'ai certes très peu utilisé le terme. » L'amour ne serait-il pas présent au cœur de cette question chère à Michel Billé : « Pour le temps qu'il nous reste à vivre ensemble, qu'allons-nous faire de notre vie ? » Nous ne savons pas quelle en sera la durée, peu importe. Il semble que l'amour, la tendresse, l'affection que ce soit envers une personne âgée ou dans un couple qui vieillit doivent amener à poser ce genre de question. Mais nous ne prenons pas le temps de le faire. C'est cependant en cultivant l'art de vivre ensemble que l'on peut cultiver aussi l'art de vieillir et avancer en âge en étant heureux.

Majo Evrard, membre de la commission Aînées de l'ACRF

---

*Cette analyse est disponible en format PDF sur notre site Internet*  
[www.acrf.be/Publications/Analyses/Analyses\\_2012](http://www.acrf.be/Publications/Analyses/Analyses_2012)

*L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites.  
Toutefois, n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source et de nous transmettre copie de la  
publication. Merci !*

---

**ACTION CHRETIENNE RURALE DES FEMMES**

**ACRF - ASBL**

Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse

Editrice responsable : Léonie Gérard

[www.acrf.be](http://www.acrf.be) – [contact@acrf.be](mailto:contact@acrf.be)



Avec le soutien  
de la Fédération Wallonie - Bruxelles