



Crise existentielle de la vieillesse?

Le quatrième âge entre recherche de sens et perte de sens

Heinz Rüegger, Institut Neumünster

Besoin de sens

- L'être humain a un besoin fondamental de trouver un sens à la vie.
- Viktor E. Frankl: «La volonté de trouver un sens» comme besoin humain le plus fondamental.
- Sens = ce qui nous donne subjectivement le sentiment que notre vie est positive, qu'elle vaut la peine d'être vécue, qu'elle est importante, bref, qu'elle est, d'une certaine manière, cohérente.
- Le sens libère des énergies vitales, renforce la résistance psychique et contribue à la santé.

-
- Le plus souvent, nous percevons le sens de manière inconsciente et intuitive, comme une sorte d'expérience pré-réflex de faire partie d'un tout important.

Leni Altwegg (90 ans):

«Quoi qu'il arrive, j'ai le sentiment de faire partie d'un ensemble cohérent – impénétrable, mais finalement attentionné.»

- L'expérience du sens se manifeste sous plusieurs perspectives:
 - rétrospective
 - actuelle
 - prospective
- et dans plusieurs dimensions:
- cognitive
 - motivationnelle
 - affective

Perte de sens

- La recherche de sens commence le plus souvent lorsque le sens est fragilisé, lorsque nous vivons une expérience perçue comme vide de sens (p.ex. une maladie, un coup du sort).
- Avec l'âge, il arrive que nous perdions quelque chose qui donnait, auparavant, du sens à notre vie (tâches, travail, rôles, sources de plaisir, force et santé). C'est pourquoi nous prenons davantage conscience de la question du sens avec l'âge. Parfois sous forme de crise du sens.
- Les crises du sens sont favorisées par
 - une perte de rôle / fonction
 - une limitation des capacités physiques / intellectuelles
 - une dévalorisation sociale avec l'âge

-
- Peter Gross:
«Au moment de partir à la retraite, on se jette dans les bras de la recherche de sens, car les sources essentielles du sens qu'étaient le travail et la famille disparaissent.» Gross constate une « éclipse du sens, dans laquelle les personnes âgées ont honte de leur existence. Dans laquelle les personnes âgées se sentent coupables de vivre. Le problème réside dans l'absence apparente de sens et de fonction, mesurée à l'aune des valeurs sociales, et dans l'inutilité de la prolongation de la vie qui lui est liée. Le temps gagné (par l'augmentation de l'espérance de vie) paraît inutile, il n'est pas un cadeau reçu avec joie, mais une humiliation. »
 - Image négative du vieillissement dans la société:
 - Nous voulons vivre longtemps – personne ne veut devenir vieux
 - Le vieillissement en tant que perte de nos pleines facultés
 - Les personnes âgées comme charge pour la société et facteur de coûts
 - « Vieillissement » de la société
 - Anti-âge: «jeunisme»! Vieillir est quelque chose de pathologique

-
- **Laure Wyss (87 ans):**
«Ce n'est pas un plaisir, aujourd'hui, de faire partie du contingent des personnes toujours plus nombreuses et toujours plus à la charge de la population active. Nous autres vieux sommes une charge, une menace. Tout le pays, la ville où nous vivons, de nombreuses personnes de notre entourage recherchent une solution pour nous prendre en charge, nous loger, nous soigner, nous nourrir, nous supporter en termes de coûts et aussi psychiquement. Ce n'est certainement un plaisir pour personne de s'occuper de nous, nous qui ne rapportons plus rien et qui n'avons aucun avenir. Mais ce n'est pas un plaisir pour nous non plus d'être poussés dans ce groupe de population.»
 - Les perspectives de sens diminuent avec l'âge, parce que l'avenir se rétrécit.

Leni Altwegg (90 ans):

«Globalement, je me désintéresse et me détache de plus en plus de la vie. J'ai vécu et c'était bon. Il n'y aura rien de meilleur, ni de nouveau. Je ne suis plus curieuse.»

Être satisfait de sa vie à un âge avancé

- **Le paradoxe de la satisfaction des personnes âgées**
 - Les personnes âgées trouvent manifestement plus facilement que les jeunes des stratégies pour être satisfaites de leur vie.
 - Les personnes âgées sont plus capables de trouver un sens à la vie, y compris dans des situations difficiles, et à avoir une attitude positive face à la vie.
- Cela peut également s'exercer volontairement, dans le sens d'un **art de vivre à un âge avancé** (*ars senescendi*).
Dans ce cadre, il s'agit de développer une philosophie favorisant le sens à un âge avancé.

Etre attentif

- **Etre attentif**, c'est:
 - Etre attentif à ce que la vie nous apporte chaque jour
 - Etre ouvert aux petits bonheurs quotidiens
 - Etre réceptif aux petites expériences de sens et les savourer

Erika Horn (91 ans):

«Nous devons nous efforcer de rester ouverts aux joies de la vie, qui peuvent aisément s'assombrir dans cette phase de la vie. Dans ces espaces de vie qui se réduisent, les joies simples deviennent encore plus intenses, encore plus réconfortantes. Par exemple le bout de gazon devant la maison et son beau vert, le parfum des roses, une carte de ma dernière petite-fille, un coup de fil, une visite inattendue. Nous devons percevoir tout cela attentivement, avec tous nos sens; le savourer autant que nous le permettent nos yeux, nos oreilles et notre nez, et partager ces impressions et ces plaisirs.»

Gratitude

- La **gratitude**, c'est:

Rétrospectivement:

- Se souvenir de ce qu'on a connu de bon

Ps 103,2: «Oui, je veux dire merci au Seigneur, sans oublier un seul de ses bienfaits.»

- Se considérer comme heureux / béni dans sa vie passée

Actuellement:

- Être reconnaissant pour toutes les bonnes choses qu'on peut encore vivre au quotidien

- Apprendre à être également reconnaissant pour les choses insignifiantes

Sérénité

- **La sérénité, c'est:**
 - Savoir abandonner
(des concepts, des objets, des traditions)
 - Accepter
(au lieu de vouloir tout contrôler et déterminer)
 - Se confier à quelqu'un d'autre

- Vieille attitude philosophique du *resignatio*:
 - Accepter librement ce que la vie apporte et impose,
 - Etre capable d'accepter la réalité et ne pas vouloir la changer à tout prix

Réceptivité

- La **réceptivité**, c'est
 - Prendre au sérieux la dimension passive de la vie
 - Accepter les choses qui nous arrivent sans qu'on les ait cherchées ou qu'on puisse les contrôler
 - Trouver de la valeur dans ce qu'on reçoit et pas seulement dans ce qu'on réalise
 - Souligner l'*être* face au *faire*
 - Leopold Rosenmayr: se laisser saisir par la réalité vient avant sa propre intervention active > « intervention saisie », passivité active

Générativité

- La **générativité**, c'est:
 - Pouvoir être important pour d'autres / de plus jeunes que soi, p.ex.
 - en leur montrant un intérêt bienveillant,
 - en se montrant modeste,
 - en félicitant et en remerciant,
 - en se montrant exemplaire avec la gestion de son propre âge et vieillissement

Vieillir consciemment

- **Vieillir consciemment**
 - Avoir une attitude positive face au vieillissement en tant que processus de la vie et à l'âge en tant que phase de la vie, et découvrir / exploiter leurs possibilités spécifiques
 - Ne pas vouloir rester jeune le plus longtemps possible!
 - Développement d'une « culture de la vieillesse » et d'un « art de vivre du vieillissement » comme contribution au vire-ensemble intergénérationnel au sein de la société
- Hermann Hesse (75 ans):
«Pour donner du sens à sa vie en tant que personne âgée et remplir sa fonction, il faut accepter son vieillissement et tout ce qui va avec. Il faut l'accepter positivement. Sans cette acceptation, nous perdons la valeur et le sens de nos jours.»

Relativisation réaliste de la question du sens

- **Ne pas poser des attentes excessives au sens** dans la vie!
 - Un certain « régime du sens » (Odo Marquard) fait du bien.
 - Il est important d'être attentif aux petites expériences du sens au quotidien.
 - Avec l'âge, on doit aussi avoir le courage de tolérer l'absence de sens (Frank Mathwig).
 - Supporter des absences de sens et des absurdités fait partie de la vie (cf. psaumes de lamentation dans la Bible)
 - Pas de consolation à bon marché avec un sens prétendument caché ou le renvoi à une vie dans l'au-delà!
 - Au plan pastoral: une vie après la mort ne remplace pas le sens pour cette vie-ci!

-
- Kurt Marti (92 ans):
«Il y a longtemps que j'aurais dû pouvoir mourir. La vie devient vide de sens. Je le sens très fort. Qu'est-ce que je peux encore faire? C'est pourquoi j'espère chaque soir en m'endormant – c'est ma prière du soir – que je ne me réveillerai pas le lendemain.»
 - L'expérience de l'absence de sens, d'une vie vide de sens, de l'espoir de pouvoir bientôt mourir doivent être supportés. Cela fait partie de la vie. Pouvoir mourir peut être perçu comme donnant du sens.

Accompagner les personnes âgées dans la recherche de sens

- **Comment soutenir des personnes très âgées dans leur recherche de sens?**
 - En leur offrant des relations authentiques;
 - En les encourageant à découvrir et à faire ce qui fait encore plaisir;
 - A travers un intérêt authentique à découvrir avec elles ce que cela signifie de vieillir;
 - A travers une image de la vieillesse qui ne soit pas uniquement axée sur les déficits, mais aussi sur les ressources et qui considère la vieillesse comme un processus de développement et de maturation ouvert;
 - En disant aux personnes âgées ce qu'elles nous apportent de positif;
 - En supportant avec elles l'expérience de l'absence de sens et en évitant de les consoler avec des réponses à bon marché.

Je vous remercie de votre attention

**La parole est à vous
pour des questions, remarques, compléments...**