

# VIEILLIR

“Ce n’est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne des vieilles pommes” (Félix LECLERC).

“La grande vieillesse, c’est la pauvreté totale...Je me sens “désert”. Mais c’est au désert que Dieu parle et convertit le cœur de l’homme. Alors, je ne suis pas triste. Je suis heureuse, tellement heureuse!”(Sœur Emmanuelle)

## ***Qu’est-ce que vieillir? Quand commence la vieillesse?***

- quand les enfants quittent le nid;
- quand on change sa manière de vivre;
- quand on sent qu’on n’est plus jeune et qu’on ne peut plus faire ce qu’on faisait avant;
- quand on n’accepte pas son âge;
- quand tous les enfants sont nés et qu’on sait qu’on n’en attendra plus d’autres;
- à la naissance du 1er petit-enfant;
- quand on ne se reconnaît plus sur les photos;
- quand on voit un groupe de “vieux”
- quand on ne se projette plus dans l’avenir mais qu’on ressasse le passé (différence entre être vieux et être âgé)
- quand on n’a plus de projets ( une tante d’un membre a fait repeindre sa cuisine à 95 ans)

Un des membres préfère le terme de “sagesse” à celui de “vieillesse”: les sages sont écoutés et respectés. La sagesse donne de l’entrain et de l’importance à l’individu.

“Vieillesse” est un terme péjoratif, plus que “vieux”; âgé est une meilleure expression.

## ***Nous vieillissons par étapes. Que représentent pour nous ces étapes? Comment nous préparons-nous?***

- on ne vieillit pas d’un coup mais par étapes: quand on change de statut par exemple;
- on ne se prépare pas mais on réagit quand on sent le “coup de vieux” arriver; on combat à ce moment là;
- pour se préparer, voir comment font ceux qui ont réussi à bien vieillir; on doit aussi servir d’exemple;
- cotoyer des gens qui nous encouragent et nous entraînent;
- on constate que les femmes célibataires font plus âgées que les veuves (sans doute c’est lié à l’absence d’enfants)

### ***Que redoutons-nous le plus?***

- de devenir handicapé physiquement et surtout mentalement.

### ***Y a-t-il des recettes pour bien vieillir?***

- il faut s'accepter dans son état de vie; ne pas vouloir jouer le rôle de parents quand on est grand-parents mais il faut rentrer dans le monde des enfants et des petits enfants et s'y intégrer pour ne pas "décrocher" et garder le contact et surtout ne pas s'en exclure. Les "jeunes" (petits enfants) communiquent avec le monde entier mais pas avec leur entourage: aux "vieux" de nouer le dialogue;
- se rappeler qu'on sait plus de choses que les "jeunes" et on les sait différemment;
- ne pas dire aux jeunes que la vieillesse c'est triste;
- la maison de retraite peut être une solution quand on ne sait plus quoi faire des personnes âgées;
- avoir une vie, des projets, des envies;
- accepter que nos enfants nous conseillent, prennent le relais;

### ***Que nous inspirent les citations ci-dessus?***

- la citation de F.LECLERC est à rapprocher du proverbe "c'est dans les vieux pots qu'on fait les meilleures soupes"
- la citation de sœur Emmanuelle évoque l'état de grâce. On constate que dans des situations très difficiles (maladie ou gros soucis) des gens ont des réactions insoupçonnées alors que d'autres s'effondrent.

### ***Réflexion qui n'avait pas grand chose à voir avec le sujet:***

- il va falloir changer le monde parce que la machine remplace trop l'homme.

***Compte rendu d'équipe de Thionville, février 2014***