

*...en collaboration avec la Bibliothèque Municipale*

## **Compte rendu de la Soirée-débat du jeudi 20 avril 2017**

**Thème : « Vivre la vieillesse »**

Nous étions 27 présents ce jeudi, 3 personnes ont demandé de les excuser. Jean-Paul Beau souhaite à tous la bienvenue.

L'animateur donne d'abord quelques informations sur le sens des rencontres organisées par notre association. Après quatre années depuis sa création, on peut dire que « Philo & Partage » remplit l'objectif fixé : en effet le but des soirées-débats est de permettre à chacun de s'exprimer quelle que soit sa formation, de discuter et de délibérer. La réflexion philosophique n'est pas réservée à une élite. Ni cours, ni conférence, c'est dans l'échange que la réflexion de chacun se nourrit de l'avis des autres. Philosophier, c'est être présent au monde, vivre avec les autres, mais aussi penser le monde qui nous entoure avec la raison et le doute. Dans un monde médiatique, celui de l'apparence, de l'éphémère et des vanités, il est plus que jamais nécessaire de prendre le temps de la réflexion et de délibérer. L'animateur explique ensuite en quelques mots, les modalités de la préparation du programme annuel des soirées et la manière démocratique utilisée par l'association pour arrêter les choix des thèmes des débats de la saison suivante.

### **Rappel des objectifs et méthodes des soirées-débats**

Jean-Paul rappelle les objectifs et les méthodes des soirées-débats : le principe retenu par l'association, c'est celui de l'égalité de tous à l'égard de la prise de parole. A l'opposé de l'expression courante spontanée et inorganisée, l'analyse de la parole disciplinée cherche en tous cas à ce que le plus grand nombre puisse avoir accès aux exigences d'un raisonnement rigoureux et plus généralement accès à la pensée méthodique. Ce qui nous distingue des conversations ordinaires ou de celles qui sont conduites dans d'autres cadres, c'est la rigueur dans la méthode et l'organisation de la circulation de parole permettant l'écoute réciproque. Cela implique donc de demander la parole. Attendre son tour, c'est avoir l'assurance de n'être pas coupé lors de notre intervention. Pour que chacun puisse s'exprimer cela exige aussi de tous un effort de concision. Les débats qui permettent à des idées différentes voire contradictoires de s'exprimer constituent la richesse commune. La confrontation des idées, en particulier quand elles sont opposées, exige certes les soins d'évacuer les attaques personnelles, mais favorise le développement non seulement la maîtrise de soi mais aussi de l'esprit critique sans étouffer jamais l'enthousiasme et la passion.

## **Présentation du thème de la soirée par Serge PAHON : « Vivre la vieillesse »**

Je vais essayer de le faire avec mes mots, sans autre ambition que de lancer quelques pistes de réflexion, sans être exhaustif, pour que cela vous permette ensuite de continuer le débat.

J'ai voulu axer mon propos autour de trois thèmes ;

--Que peut-on entendre derrière les mots, vieillesse, vieillir. ?

--Qu'est-ce qui fait le quotidien de ce temps ?

--Quelques difficultés à le vivre sereinement ?

**VIEILLESSE**; Période de la vie caractérisée par un ralentissement des fonctions et des métabolismes qui participent à la vie; période caractérisée par une diminution des forces physiques et des facultés mentales qui s'accompagne, parfois puis souvent, de pathologies diverses.

On dit de plus en plus souvent vieillissement, le mot " vieillesse " décrit bien un état, le mot "vieillissement" dit l'évolution, le processus.

Un processus qui touche tous les êtres vivants, du plus simple au plus complexe, de la bactérie à l'être humain, un processus au cours duquel on constate, des transformations diverses, certains diraient des dégradations, qui aboutiront, au bout d'un certain temps, plus ou moins long, à la cessation d'activité du vivant....En un mot, un processus qui aboutira à la mort de l'être vivant.

Voilà c'est dit, c'est posé dès le début pour ne pas occulter ce qui reste, malheureusement, en l'état de la science, le terme de la vieillesse et qui constitue l'essence même de notre humanité.

Au fait, ça commence quand, la vieillesse, ça commence quand ce...vieillissement ?...

Voilà une question à laquelle il est n'est pas toujours facile de répondre. Même si nous avons tous plus ou moins une idée de la réponse pour l'avoir expérimentée au cours de notre avancée en âge.

Ça commence quand, on pourrait dire ça dépend ; en terme de statistiques bien sûr, ça dépend du pays dans lequel on habite, du groupe social auquel on appartient, ça dépend de notre parcours professionnel...cela dépend aussi de nos antécédents, de notre patrimoine génétique, de notre hygiène de vie sur le long terme,

...c'est vrai à titre individuel, pour chacun d'entre nous, mais cela dépend aussi et pour beaucoup du regard que l'individu porte sur lui-même ou du regard que la société porte sur l'individu.

On est perçu ou l'on se perçoit comme "vieux" dans la mesure où la société vous perçoit comme tel. Il s'agit là aussi, d'une notion culturelle qui varie en fonction des sociétés.

D'ailleurs, une des premières questions de cette soirée pourrait être "Qu'est ce que chacun d'entre nous entend derrière le mot "vieux"?"

Pour définir la vieillesse, l'âge vient à l'esprit comme le premier critère,... Il en est d'autres, qui peuvent varier en fonction des pays ou de l'histoire : l'aspect physique, la faculté d'avoir des enfants pour une femme, la faculté de pouvoir continuer à travailler à l'intérieur du groupe social, ,,nous en trouverons certainement d'autres au cours de la soirée. Mais la vieillesse n'est pas qu'une question d'artères ou de souplesse c'est aussi une question d'état d'esprit ou de désirs, nous y reviendrons peut-être.

Sur le plan biologique, grâce aux progrès de la médecine et à l'amélioration des conditions de vie, en France, on peut constater un recul de l'âge à partir duquel un individu est considéré comme " vieux ". Montaigne se voyait vieux à 40 ans, on l'était à 60 ans au début du 19ème siècle, à 75/80 ans de nos jours.,,toujours en terme de généralité.

Pour s'en tenir au seul critère des capacités physiques, ça commence...très tôt en fait, le vieillissement. Un sportif même bien entraîné, entre 30 et 40 ans constate déjà une baisse significative de ses performances

Un homme ou une femme d'une soixantaine d'années, même en bonne santé, sait qu'il n'est plus le jeune homme ou la jeune femme d'antan...

Dès qu'il a terminé sa croissance notre organisme commence son vieillissement et cela affecte l'ensemble de l'individu.

VIVRE LA VIEILLESSE : Parler d'une période de vie, la vieillesse, qui peut s'étendre sur plusieurs décennies, nous conduira sans doute, à distinguer différentes périodes en fonction de l'âge par exemple. Un distinguo un peu arbitraire, certes, mais qui a le mérite d'être assez parlant même si des individus d'âge similaire auront des existences fort différentes en fonction d'une maladie ou d'une perte d'autonomie précoce.

Ainsi, en prenant de l'âge, chacun d'entre nous franchira ou pourra franchir différentes étapes,, pas forcément dans cet ordre. J'en cite juste quelques unes; départ en retraite, diminution de la participation à la vie sociale, focalisation sur le corporel et ses maux, repli sur le chez-soi, dé-motorisation, changement de domicile pour un logement plus adapté, perte d'autonomie., toutes ces étapes accompagnées ou précédées de divers maux plus ou moins embêtants.

Avec la fin de l'activité professionnelle vient le temps de la retraite, un temps sans contraintes horaires, un temps de loisirs que certains attendent avec impatience pour se reposer et réaliser leurs rêves. Un temps que d'autres redoutent, par peur de se trouver face à la hantise d'un grand vide.

Pour peu que l'on soit valide, mobile, que l'on ait quelques moyens financiers et que l'on apprécie le contact avec les autres, les offres pour occuper de manière enrichissante ce temps libéré, sont nombreuses ; bénévolat au sein d'associations, poursuite ou reprise d'activités sportives ou culturelles, voyages, bricolage, la liste est longue.

La garde des petits enfants quotidienne, régulière ou occasionnelle, par choix ou pour répondre à des impératifs économiques, sert de relais entre générations et peut enchanter ce début de vieillesse.

C'est le temps de la retraite active. Si bien que certains "inactifs", vous en connaissez peut-être, sont en fait des gens "hyper actifs."...

Les années passant, il se peut que l'éventail des possibles se réduise. A cause de la fatigue ou du manque de mobilité, par exemple, il devient nécessaire de procéder à une révision draconienne de ses activités, pour privilégier celles qui peuvent se pratiquer au domicile ou dans un rayon proche, transformant ainsi la vie quotidienne. Il faut repenser son emploi du temps, les contacts avec les autres se raréfient, faire face à l'inactivité, parfois, à la solitude.

Les magazines sont nombreux à proposer des conseils pour nous aider à rester en forme plus longtemps, à bien vieillir, en un mot à passer une vieillesse plus active et plus confortable.

Ces conseils, proposés par la société, aux individus s'avèrent profitables dans la mesure où ils peuvent conduire à plus de vigilance à l'égard de sa santé. L'allongement de la durée de vie s'accompagne, ainsi, d'un allongement de la durée de vie sans pathologie lourde.

A propos de cette notion de "bien vieillir", les chercheurs ont défini quelques critères qui participent ou participeraient à sa définition : -pouvoir éviter ou repousser la maladie et le handicap - pouvoir préserver un mode de vie proche de celui de personnes d'âge moyen - maintenir un bon fonctionnement physique et mental, continuer à être socialement engagé.

Il y a là comme un paradoxe, ainsi "bien vieillir" serait pouvoir continuer presque comme avant, continuer malgré tout, continuer malgré les années, bien vieillir serait synonyme de vieillir très lentement voire de ne pas vieillir du tout.

Nous pouvons noter que ces conseils et les notions que je viens d'évoquer, responsabilisent l'individu et tendent à le rendre comptable des conditions de son vieillissement. Chacun devenant responsable de soi-même, plus aucune excuse n'est possible et ces notions peuvent s'avérer culpabilisantes.

De plus, à travers ces critères du bien-vieillir, se véhicule l'idée que la personne dont la santé ou l'autonomie sont dégradées ne peut que "mal vieillir".

Alors sans dénigrer ces critères ou ces conseils. Encore moins ceux qui les appliquent. Moi-même j'essaie déjà, ou j'essaierai de les mettre en pratique.

On peut réfléchir un instant ensemble, pour constater que la lutte contre les manifestations du vieillissement physiologique ne peut être que temporaire. Il me semble qu'il conviendrait de dépasser cette lutte pour mieux vivre sa vieillesse. Nous interroger et travailler pour savoir donner un sens à sa vie en toute situation.

Je ne sais pas ce qu'entendait par ce mot « vivre » la ou les personnes qui ont souhaité que ce sujet figure au programme d'une de nos soirées. J'ai compris ce mot « vivre » comme être « acteur de sa vieillesse », savoir l'accepter et la penser pour la vivre en conscience, par opposition à subir, dans la mesure où le corps lui en laisse la possibilité.

**VIVRE SA VIEILLESSE :** Chacun, la sienne propre, différente de celle de son voisin, différente de celle de ses parents ou de ses aïeux, puisque, malgré l'hérédité, nous avons tous des personnalités différentes, ou parce que la société évolue...

La vieillesse se profile à l'horizon de nos vies, nous savons que cet âge va arriver, nous avons le temps de nous y préparer. En cela c'est la période de la vie que nous pouvons appréhender dans les deux sens du terme, la craindre pour les maux que nous connaissons et la voir venir, la comprendre à l'avance pour essayer de la vivre au mieux. Le faisons-nous vraiment ?

Passée la surprise, la sidération parfois, d'avoir vu toutes ces années passer si vite. Passé le temps de la prise de conscience du vieillissement, de son refus parfois... vient le temps de l'acceptation...

Une acceptation qui s'accompagne de nombreuses questions. Pourquoi vieillir ?, comment vais-je vieillir ? Ma vieillesse sera t-elle un naufrage comme on le craint parfois ou plus sereine ? Aurai-je assez de sagesse ? La vieillesse a-t-elle un sens ?

Nos questions et l'angoisse existentielle qui nous touche parfois, trouvent un écho dans la littérature et la philosophie ; les penseurs et les écrivains reformulent notre questionnement, tous trouvant à l'âge des vertus que d'autres lui refusent.

Cicéron, Montaigne, Nietzsche, l'empereur Hadrien avec Marguerite Yourcenar , Rousseau et Hugo,,, Malgré tout, nous restons souvent seuls pour essayer de trouver un peu de sérénité.

Avancer en âge, vieillir, est une expérience unique que chacun d'entre nous aborde d'une manière très personnelle, très intime, en y pensant plus ou moins souvent en fonction de son caractère. Est-ce facile, assurément non. On pourrait dire "c'était mieux avant" en pensant à l'image idéalisée du vieillard vivant entouré des siens, en connaissant l'époque actuelle qui n'est pas tendre avec ses anciens, au monde qui va trop vite, à la solitude, on pourrait dire c'était mieux avant, pas si simple. Chateaubriand dans ses Mémoires d'outre-tombe, rapporte que les vieillards d'autrefois, c'est Chateaubriand qui écrit, étaient moins isolés et moins malheureux que ceux de son temps. Ils ne se reconnaissent pas dans leur époque et sont comme d'une race différente à l'espèce humaine,

On pourrait se retrouver dans ces lignes, elles semblent très actuelles. Mais la société occidentale de notre XXI<sup>ème</sup> siècle présente en plus, des caractéristiques propres qui induisent des problématiques nouvelles et semblent constituer des freins supplémentaires à l'acceptation du vieillir.

Laissez moi vous en donner quelques exemples.

De nos jours, les âges de la vie sont bousculés. Les enfants deviennent adolescents de plus en plus tôt ; à cause des difficultés économiques les jeunes peinent à être autonomes ; les adultes voudraient rester jeunes le plus longtemps possible ; et les sexagénaires aspirent à une deuxième jeunesse.

Comment dans ces conditions accepter de faire son âge ?

C'est aller à contre-courant, en effet, de vieillir, avec tout ce que cela implique de limitations, quand tout nous invite à de multiples choix ; alors que l'impératif contemporain nous presse de nous adapter, d'être performant en toute circonstance, de nous perfectionner en permanence ?

Notre monde moderne est qualifié d'individualiste, c'est dire que l'individu est devenu l'objet social le plus précieux. Sa préservation, sa sécurité voire, son bonheur sont déclarés des priorités. L'individu s'impose alors comme valeur suprême, comment dans ce cas accepter d'avancer en âge, souvent source d'inconfort, de vulnérabilité, d'isolement ?

Comment donner sens à sa vie quand les étapes qui en rythmaient autrefois le cours, quand les rites de passage, et les rôles prédéfinis s'effacent ?

Comment inscrire la vieillesse dans un monde en perte de repères religieux ou spirituels ?

Comment trouver en soi la force d'inscrire sa vieillesse dans sa trajectoire de vie ?

Ainsi un grand paradoxe se fait jour. C'est au moment où nous avons la quasi certitude de vivre, pour la plupart, une longue vieillesse que les moyens de le concevoir sereinement semble nous faire défaut. Peut-être, la lucidité sur l'évolution du monde nous permettra-t-elle de travailler pour nous efforcer de vivre notre vieillesse le mieux possible ?.

Penser sa vieillesse, la vivre en conscience, vivre une vieillesse sereine me semble constituer un immense défi personnel. Mettre en place les conditions de son succès relève d'un défi pour la société tout entière.

Ainsi, les personnes âgées vivraient plus sereinement si elles avaient l'impression que la société les accueille en se donnant les moyens de faire face à l'accroissement de leur nombre et de leur longévité, si elles ne se sentaient pas rejetées ou mises à l'écart dans un monde où la performance est encore souvent la norme, s'il existait des structures d'accueil assez nombreuses et d'un coût abordable avec un personnel soignant attentif, aidant et en nombre suffisant afin que pour les plus dépendants, la perte d'autonomie ne soit pas synonyme de perte de dignité.

Enfin, je pense que nous serions tous plus sereins, si nous avions la certitude, de pouvoir vivre ce temps dignement jusqu'au bout. Et quand l'inéluctable se rapprochera, de pouvoir choisir une fin de vie réfléchie à l'avance.

---

## **Synthèse des différentes interventions de la soirée**

(réalisée par Jean-Pierre Moreau)

Le vieillissement est un phénomène naturel, biologique inévitable. Tout être vivant naît, se développe puis s'abîme et disparaît. Certains estiment qu'à partir de 25 ans l'espèce humaine commence à se dégrader, à perdre quelques capacités. Mais il nous a été impossible de définir à quel âge on pouvait parler de vieillesse. Cette notion est très relative et très dépendante de l'appréciation de chacun. Les tranches d'âge (3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> âge, seniors, personnes âgées, vieillards, vieux, « vieux » pris pour « parents »...) qu'on nous propose ne tiennent pas compte des multiples situations différentes et

encore moins du ressenti individuel. La vieillesse, ou le sentiment de vieillesse, arrive insidieusement, sans s'en rendre compte et parfois sans l'admettre.

Une première « fracture » semble toutefois s'opérer lors de la retraite. La condition sociale change, c'est à la fois une période de temps libre, non voué au travail de production, où on peut faire certains choix en toute liberté, mais il y a aussi un décalage par rapport à la notion d'utilité sociale. Bien que beaucoup de retraités utilisent ce temps pour s'occuper des autres (enfants, petits-enfants, associations diverses ou leurs propres parents...) la société basée sur le travail a du mal à reconnaître ces activités indispensables. Dès qu'on n'est plus « productif » on est mis au rebut, mais beaucoup ont aussi l'impression d'entrer dans une nouvelle vie.

Une autre fracture semble aussi apparaître avec la dégradation de la santé : maladies ou handicaps physiques, psychiques ou intellectuels. La perte de mobilité ou d'autonomie marquent un point décisif qui n'est pas spécifique à l'âge, mais le vieillissement augmente les risques de ces difficultés et réduit les possibilités d'adaptation, de faire avec.

Des témoignages d'octogénaires confirment qu'on ne sait pas dire à quel moment on se sent vieux (retraites ? ménopause ? dégradation de la santé ?...). du moins temps que la santé est correcte et qu'on ne baisse pas les bras, qu'on n'envisage pas cette période comme une étape avant la mort, ce qui s'opposerait au désir de vivre (c'est ma dernière voiture, c'est mon dernier Noël...).

Il a été noté que les conditions sociales ne sont pas neutres dans l'avancement en âge. L'usure au labeur, les maladies professionnelles, les accidents de travail (quand ils ne sont pas mortels) influent sur la suite de la longévité en bonne santé. La tradition de classes qui voudrait qu'un PDG soit toujours opérationnel à 75 ans alors qu'il a lui-même programmé l'obsolescence de son personnel à partir de 50 ans, ne renforce pas l'estime de soi lorsqu'on se trouve retraité, éventuellement après du chômage. Les différences de revenus font aussi une différence : le manque de ressources augmente la solitude et l'isolement, nuit à la socialisation.

Ainsi, toute la société voudrait nous pousser à ne pas vieillir, c'est une injonction sociale qu'on retrouve partout dans les médias, les magazines : il faut rester performant, concurrentiel, ne pas assumer le temps qui passe en étant encore (toujours ?) beau, fort, et jeune. D'où les produits, traitements, hormones, chirurgies, cures, conseils de spécialistes...qui sont proposés pour ne pas vieillir, rester un « adulescent » ! Alors que dans d'autres civilisations, d'autres cultures, on accepte le temps qui passe et les vieux sont écoutés, respectés et aimés comme ils sont.

Un distinguo a été fait sur le sens que peuvent porter les mots « vieux » et « anciens ». Il semble que lorsqu'on parle des anciens cela recouvre une sorte de respect venant de ce qu'ils peuvent transmettre. À l'entreprise on va parler de « seniors », ceux qui ont acquis une certaine expérience. Les anciens vont être reconnus pour transmettre leurs connaissances, éventuellement leur sagesse aux plus jeunes. Sachant que ceux-ci sont porteurs de nouvelles méthodes, découvertes ou techniques. Le « vieux sage » ne sait pas tout !

Les querelles de générations ont aussi été abordées, notamment sous l'aspect du nécessaire respect réciproque et du « c'était mieux avant ! ». Mais la citation de Chateaubriand montre que cela est aussi très relatif et que cette impression est valable pour toutes les époques. On trouve ainsi des textes très anciens qui parlent de cette sensation aussi bien pour la vieillesse que pour la jeunesse. L'éducation, le respect mutuel, la courtoisie semblent être des antidotes efficaces.

Cependant, il est indéniable que l'allongement de l'espérance de vie (voir annexe) pose de nouveaux problèmes de société, de relations humaines et d'éthique.

La solidarité familiale nécessaire tout au long de la vie atteint probablement des limites à partir du moment où les plus âgés sont plus nombreux que les plus jeunes. La construction et l'urbanisation

doivent prévoir la plus grande mixité pour faciliter l'accès à tous les services et surtout les échanges entre les générations qui ont besoin et se réjouissent de la présence des autres (maisons de retraite près des écoles, immeubles ou appartements partagés, maisons de soins ou d'accueil en centre-ville, lieux de rencontres...).

Depuis Épicure, on sait qu'il ne faut pas craindre la mort, en tous cas pour soi-même. Celle des autres fait toujours de la peine. Et plus on vieillit, plus la perte d'êtres chers devient fréquente, d'où une souffrance augmentée. Si on ne se voit pas vieillir, on remarque la dégradation chez les autres et cela nous inquiète, nous renvoie à notre propre image et nous fait penser « je ne voudrais pas être comme ça ! ». On a plus peur de vieillir que de mourir. La vue des ami(e)s malades sur leur lit d'hôpital ou semi-invalides dans des fauteuils en rang d'oignons en salles communes des MAPAD, les dialogues impossibles avec nos parents déconnectés ou infantilisés par la maladie mentale, nous pousse au réalisme et prend le dessus sur notre résistance à la vieillesse. Nous nous étions, jusque là adaptés à la diminution de certaines aptitudes, nous acceptions notre sort temps que nos douleurs ne nous font pas trop souffrir, mais nous ne voulons pas être comme cela. La vieillesse finit par nous faire peur et donc nous prive des joies que nous offre encore la vie. Épicure encore nous conseille de choisir la mort quand la douleur devient insupportable. À l'époque, le suicide, assisté ou pas, ne posait pas de cas de conscience, ni de légalité. Peut-être que nous serions plus sereins, moins angoissés, si nous savions qu'à un moment choisi, quand la souffrance ou la dépendance est trop grande, on puisse décider d'« éteindre la lumière ». Puisque la mort est inéluctable, choisir sa fin paraît être un droit élémentaire. L'euthanasie légalisée permettrait d'envisager la vieillesse sans crainte de tous ses inconvénients majeurs pour soi et pour ses proches.

Elle serait ainsi une période de la vie encore riche de découvertes, d'étonnements, de partages et de joies.

---

Annexe :

**Quelques chiffres :**

Espérance de vie France 79 ans homme / 85 ans femme à la naissance  
en Russie comptez 10 ans de moins, environ 55 ans en Afrique sub saharienne,

Espérance de vie à 65 ans ; hommes 19,4 ans (soit 84 ans) - femmes 23,3 ans (soit 88 ans)

Nombre de centenaires en 1900	100	France	source INED
1960	1000		
2017	17 900	5 sur 6	sont des femmes
2030	54 000		
2050	140 000		

ce qui ne va pas sans engendrer de nouvelles problématiques (nouveau groupe social),

en 2012 17 000 centenaires et 561 000 nonagénaires source INSEE  
en 2017 + de 12 M de 65 ans et + 6 M de 75 ans et + source INED

**Citation :** Chateaubriand dans *Mémoire d'outre tombe*

« Les vieillards d'autrefois étaient moins malheureux et moins isolés que ceux d'aujourd'hui. Si, en demeurant sur la terre ils avaient perdu leurs amis, peu de choses au reste avait changé autour d'eux ; étrangers à la jeunesse, ils ne l'étaient pas à la société. Maintenant un traînard dans le monde a non seulement vu mourir les hommes, mais il a vu mourir les idées. Rien ne ressemble à ce qu'il a connu. Il est d'une race différente de l'espèce humaine, au milieu de laquelle il achève ses jours. »