

Il y a un temps pour tout ...

« Il y a un temps pour tout et un moment pour chaque chose... », dit l'Ecclésiaste signifiant ainsi à l'homme qui veut accéder à la sagesse qu'il lui faut, avant tout, adapter ses activités à l'âge qui est le sien, donc exclure certaines d'entre elles quand il est trop jeune et reconnaître, à un autre moment, qu'il est devenu trop vieux pour d'autres.

Les occupations appropriées aux étapes de la jeunesse et la maturité sont clairement identifiées, formation pour la première, éducation des enfants et vie professionnelle, pour l'autre. L'emploi du temps bien chargé du jeune retraité se partageant entre les petits enfants, les voyages, les loisirs et les actions d'utilité sociale est également bien connu. Mais quelles sont les activités convenant aux septuagénaires, octogénaires ou nonagénaires avant que n'arrive éventuellement la dépendance ? Comment réagit-on lorsque l'on devient un peu moins alerte, que les voyages lointains, le bénévolat intensif sont plus difficiles et que les petits enfants, devenus ados ou jeunes, se sont un peu éloignés ? Pour quelles activités les personnes concernées se considèrent-elles trop vieilles ou encore trop jeunes ? Qu'est-ce qui est pleinement de leur âge ?.....

C'est à ces quelques questions assez novatrices qu'a cherché à répondre le petit sondage réalisé par Old Up, à partir de trois énoncés simples à compléter : je suis trop vieux pour / je suis trop jeune pour/enfin, je suis au bon âge pour...

Je suis trop vieux pour

Cette phrase exprime l'idée du renoncement à certaines pratiques qui tenaient une place importante dans nos vies jusque-là ; cet abandon a des origines tant personnelles que sociales et peut être imposé ou volontaire.

Sur le plan personnel, le corps constitue le plus grand frein et impose ces abandons. Même si l'envie de faire est toujours là, » les articulations, elles, ne suivent plus ». Nos limites sont aussi intellectuelles, notre esprit est moins vif, la mémoire un peu défaillante et nous avons plus de difficultés devant les nouveaux apprentissages pourtant si indispensables aujourd'hui. On remarque également qu'il nous est difficile d'accumuler plusieurs activités dans une même journée et parfois, nous faisons preuve d'une certaine rigidité » j'ai passé l'âge de me faire commander ou recevoir des conseils » ...

L'avance en âge rétrécit aussi notre horizon qu'il soit temporel, spatial, ou relationnel. Si nous n'hésitons pas à marcher ou à jardiner, le temps qu'on y consacre est moins long. Nous restreignons les lointains voyages et les longs déplacements en avion. Nous évitons désormais les sorties et réceptions de soirée. Sur le plan relationnel, notre cercle est devenu plus étroit et des facteurs, tels un certain degré de surdité ou une moindre résistance au bruit et à l'agitation, entravent le plaisir des rencontres avec des parents, amis et jeunes enfants.

Au-delà de ces facteurs sur lesquels nous avons peu de prise, **nos propres décisions** vont également engendrer des renoncements. C'est le cas, en particulier, quand nous cessons volontairement d'exercer certaines responsabilités, que ce soit dans la famille, dans une association ou une institution parce que nous estimons qu'il est temps de » passer la main ».

D'autres limites nous sont extérieures. A ce niveau, ce n'est pas parce que nous sommes physiquement et mentalement trop vieux que certaines activités ou certains projets nous sont fermés mais parce que, socialement, nous sommes jugés trop âgés. Le refus des banques d'accorder des crédits au-delà d'un certain âge et la décision des assurances d'introduire ces mêmes critères d'âge dans le degré de couverture des risques sont, en la matière, exemplaires. On n'oubliera pas non plus d'évoquer le débat récurrent sur la conduite automobile. Ceux qui sont partisans d'imposer une limite d'âge ont, une vision figée des capacités et possibilités associées à l'âge et mésestiment notre sens des responsabilités mais de plus, ne mesurent pas les entraves à la liberté d'aller et venir que cette mesure entraînera. N'oublions pas non plus de rappeler le retard pris pour mettre en œuvre l'accessibilité des bâtiments et des transports qui nous renvoient, de fait, dans le camp des trop vieux pour.....

Reste à évoquer un dernier domaine à la frontière de l'auto-limite et de la contrainte sociale : celui de l'amour et de la sexualité. Le corps, là encore peut certes être un obstacle et nous amener à conclure que ce n'est plus pour nous. Mais, le regard porté par la société, voire notre environnement proche, ne nous encourage pas. L'image que c'est choquant à notre âge est largement dominante dans la société et fonctionne comme une censure.

Je suis trop jeune pour.....

Il existe un consensus général pour considérer que les vieux d'aujourd'hui n'ont rien à voir avec ceux d'hier et l'on s'émerveille régulièrement devant les exploits de certains nonagénaires, voire centenaires. Mais, de là à

considérer que des personnes avoisinant ou dépassant les 80 ans, puissent être trop jeunes pour quoique ce soit peut paraître incongru aux yeux des générations plus jeunes. Et pourtant, la majorité de la population Old Up le pense. L'analyse de leurs réponses fait apparaître que si, précédemment, l'idée forte était celle du renoncement, celle du rejet domine ici principalement de la mort, tant physique que sociale, et du vieillissement morose.

Rejet de la mort physique et des différentes formes de mort sociale

La prolongation fabuleuse de l'espérance de vie sans incapacité nous autorise un avenir et nous permet de projeter une « vraie vie » au moins à moyen terme. Pour ce qui est des autres formes de mort, nous sommes bien trop jeunes pour aller nous enfermer et terminer notre vie confinés en EHPAD. Mais nous savons très bien que la mort sociale ne se résume pas à la maison de retraite et existe à domicile où elle côtoie l'agitation et la vie des centres ville. Nous considérons être trop jeunes, en tout cas pas assez vieux, pour un mode de vie se caractérisant par le retrait, le repli, l'isolement, l'exclusion, l'inactivité, un quotidien dans lequel la télévision représente notre occupation majeure et ce, en pesant trop lourdement sur notre entourage.

Nous sommes trop jeunes pour adopter les attitudes que l'on prête aux vieux.

A savoir mettre en avant en permanence son grand âge pour attirer l'attention, étaler nos difficultés physiques et mentales et notre mélancolie qui sont autant de repoussoirs pour notre environnement nous conduisant inévitablement à la dépendance.

Nous sommes aussi trop jeunes pour arrêter d'être actif.

Nous essayons autant que possible de poursuivre nos activités anciennes, sinon cherchons et trouvons des substituts : sport intensif remplacé par une marche à rythme plus lent, voyages changés en séjours plus proches. Les prenantes responsabilités sociétales, politiques ou associatives peuvent aussi être confiées à d'autres, ce qui ne nous empêche pas de poursuivre nos engagements sous une forme plus douce et moins agitée Et toujours maintenir notre lien social. Il suffit dans tous les cas de faire preuve d'imagination et d'inventivité

Nous sommes trop jeunes pour nous arrêter d'évoluer, progresser, élargir nos connaissances, et.

Le refus de la passivité physique en maison de retraite ou à domicile s'accompagne du rejet de la passivité mentale et intellectuelle. Nous rejetons toute idée de stagnation et ne voulons pas renoncer à travailler sur nous-mêmes, progresser et rechercher notre amélioration en tout domaine. Y compris notre aspect physique, que nous voulons conserver soigné en n'excluant pas une dose de coquetterie..... Tous ces éléments sont autant d'attitudes caractéristiques de la jeunesse.

Pour quoi alors ai-je le bon âge ?

Principalement pour continuer, profiter et bien vivre.

Continuer tant qu'il est possible les activités antérieures qui nous font du bien quelle qu'en soit la nature- bridge, jardinage, marche cinéma....mais aussi vie associative qui nous permet d'appartenir à des groupes, participer à des réunions rythmant notre emploi du temps et procurent toutes sortes d'enrichissements et découvertes. Old up, en particulier, offre cette possibilité de rencontres de gens de notre génération tout en nous ouvrant constamment à l'intergénérationnel.

Bien vivre et prendre plaisir

Nous voulons profiter au maximum de ce temps entre deux, après la première phase de retraite et avant la grande vieillesse, qui nous est laissé. Jouir pleinement de la liberté en faisant ce qui nous plaît, luxe dont, nous le mesurons pleinement les autres générations ne bénéficient pas. Prendre plaisir, rire, admirer, contempler, écouter, sentir, savourer, apprécier ces choses simples qui nous paraissent mineures il y a peu « vivre et découvrir le merveilleux du quotidien que je n'ai pas pris le temps de regarder depuis 80 ans ».

Maintenir, renforcer nos liens sociaux et en créer de nouveaux

D'abord dans la famille, le temps passe vite et nous ressentons la nécessité de de nous rapprocher des nôtres, le conjoint d'abord quand il y en a un, les enfants en tentant de mieux les comprendre sans trop juger, jouir des petits enfants aux comportements parfois surprenants, et voir grandir nos arrières petits-enfants, même s'ils sont plus lointains. Conserver un contact étroit avec nos relations privilégiées, nous inscrire dans des réseaux, faire de nouvelles

rencontres inattendues avec des personnes de plusieurs générations, chance qui n'a pas été donnée à nos parents et grands-parents. .

Enfin, nous avons l'âge d'être vieux

Même si nous avons le sentiment de ne pas avoir changés ni menacés dans l'immédiat, est venu le temps de penser en vieux responsables, ranger nos papiers anciens, jeter, trier, donner, vendre, préparer, organiser, prévoir les difficultés qui pourraient survenir et qu'on ne veut pas laisser peser sur les autres. Etre vieux c'est aussi accepter d'être aidés, suppléés, accepter nos faiblesses, trouver une nouvelle place dans la famille, et la société.

Au terme de cette analyse, on mesure la richesse du contenu des réponses et les perspectives qu'elles ouvrent au vieillissement actif. Acceptation des limites et du renoncement, volonté de continuer tant qu'il est possible, maintenir le plus longtemps une vie sociale, progresser, prendre du plaisir avec raison et sans égocentrisme, structurent incontestablement des modèles de vie heureux. Ce sont autant des moyens de prévention contre la dépendance. Bien sûr, tous les vieux, loin s'en faut, ne sont pas sur ce modèle Old Up mais ce que l'on peut souhaiter c'est que le plus grand nombre d'entre eux puisse en faire leur norme de vie.