

Mal-aimée vieillesse

VOZVACES / IVANE THIEULLENT

De sa plume alerte, la journaliste Paule Giron, 93 ans, coupe court à l'idée du vieillard essoufflé. Le grand âge offre au contraire pour elle une autre respiration. Propice à la sagesse.

La vieillesse est une fin ; c'est un naufrage, disait de Gaulle. Désolée de contrarier les pessimistes, mais pour moi, 93 ans, comme pour les autres membres de l'association Old'up qui avons l'âge requis (de 60... à plus de 100 ans), la vieillesse, si elle est une progressive dégradation du corps, est aussi une occasion de développer cœur et esprit comme jamais dans une vie. Nos corps nous forcent à ralentir, à prendre de la distance, pour pouvoir réfléchir sur soi comme sur le monde. La jeunesse, c'est la tête dans le guidon. La vieillesse, c'est une autre respiration, plus lente et propice à une invitée que l'on ne connaissait pas : la sagesse. Celle qui donne le recul idéal sur les choses et sur les gens. Les anciens de l'Antiquité le savaient. Nous l'avons oublié. Nous avons envoyé la vieillesse dans le mur.

La longévité, désormais possible, nous invite à redécouvrir que vieillir n'est pas en finir avec la vie, mais devenir, devenir, devenir ; plus ouverts, mieux aimants, plus intelligents que ce que la vie stressée nous a permis d'être. Ce cycle, en fait de naufrage, est une opportunité pour peaufiner ou transformer ce que nous étions. Une sorte de « grand œuvre » avant de partir. Partir pour où ? Qui le sait ? Ainsi que le disait un jour le dalaï-lama : « *Je ne sais pas s'il y a ou non un après-mort, mais je me réjouis de le découvrir...* » Belle confiance en la vie, en la mort !

« *Pourquoi changer quoi que ce soit d'une vie qui va finir ?* », demanderont les pessimistes. À quoi ça sert ? À sortir de l'individualisme qui pense : « *Après moi le déluge.* » Nous, les vieux, nous ne sommes pas



COLLÈGES

PAULE GIRON

Ancienne journaliste pigiste à *L'Express*, *Le Monde*, *Elle*, *Historia*, elle est membre d'Old'up (lire page 34) et l'auteure de plusieurs livres sur la vieillesse.

À LIRE

Vieux et debout !, Old'up/In Press, 2017.

Créer sa vieillesse, Old'up/In Press, 2018.

La Mort, parlez-moi d'autre chose !, Old'up/In Press, 2019.

Vieillesse oblige !, Old'up/In Press, 2021.

toujours conscients de l'image délétère que nous offrons souvent aux générations suivantes. Le jour où ma fille m'a dit « *Te voir vieillir me rassure et me donne un avenir* », j'ai compris que les jeunes, loin de nous oublier, attendent que nous leur ouvrons les portes de leur propre avenir. Pour que ce « devenir vieux » soit possible dans les nouvelles générations, encore faut-il aussi changer notre regard sur la mort. Elle n'est pas la grande catastrophe de la vie. Elle nous accompagne en fait dès la naissance : ne faut-il pas que le fœtus meure pour que le bébé naisse, que le bébé meure pour que l'enfant naisse, que l'enfant meure pour que l'ado naisse et que l'ado meure pour que l'adulte advienne ? La mort accompagne la vie et ponctue toutes ces transformations.

DES LIEUX OÙ L'ON DEVIENT

Un mot sur les Ehpad, ces témoins trop souvent honteux d'une vieillesse mal aimée. Hygiénisée. Pour qu'ils puissent être des lieux où l'on devient et non des mouiroirs avec douche et chauffage inclus, il faut y introduire l'indispensable outil de tout devenir humain quel que soit l'âge : l'échange. Ce n'est que dans l'échange que l'on peut vivre jusqu'au bout sa vie en ouverture. Groupes de parole, petites réunions entre soi, conférences-débats, concerts courts, théâtre, ciné, tout ce qui peut rapprocher les uns des autres permet le devenir.

L'homme, il y a pourtant longtemps que nous le savons, ne vit pas seulement de pain... L'avons-nous oublié pour que le mot « vieux » soit devenu synonyme de « rebut » ? ■ **PAULE GIRON**