

## L'art de vieillir

Vivre sans vieillir est une utopie. Quiconque refuse de vieillir n'est-il pas déjà mort ? Il refuse la fécondité de la vie, car le propre de la vie est de mûrir. Mais c'est un art de bien vieillir. On demandait un jour à Paul Léautaud : « Qu'est-ce que vous faites ? – Je m'amuse à vieillir, répondis-je. C'est une occupation de tous les instants. »

### Vieillir et vivre

Le phénomène du vieillissement est un processus qui commence dès la naissance. Vieillir fait partie de la vie. Il y a d'ailleurs le mot « vie » dans « vieillir » et « vieillesse ». Dès que nous naissons, nos cellules commencent à vieillir. Nous expérimentons par la suite plein de petites morts, préludes au grand vieillissement : les passages des décennies, les leures de la jeunesse, les maladies, les deuils, les départs, les échecs, les déserts spirituels... La prière intérieure elle-même ressemble à une petite mort lorsque nous prions les yeux fermés.

Aujourd'hui, la vieillesse commence après 70 ans et on jouit souvent d'une meilleure santé. Le troisième âge est devenu le quatrième, en attendant le cinquième. La vieillesse représente plus que le simple fait de vieillir, c'est un état de vie et un rendez-vous avec soi-même. La science de la gérontologie en parle comme d'un stade de développement qui a ses lois et ses principes. Ce temps est propice au cheminement spirituel, comme je le montre dans *Les défis de la soixantaine* (Presses de la Renaissance).

La personne âgée n'est pas un adulte en régression, mais un être différent qui a évolué, progressé. Il a sa propre psychologie et créativité. La vieillesse n'est pas une maladie, pas plus que l'enfance, l'adolescence, la quarantaine. Ce fut le grand témoignage de Jean-Paul II d'avoir su vieillir avec courage et sérénité devant les caméras, sans fausse honte, malgré la maladie qui diminuait son corps.

### L'âge d'or

Dans la Bible, la vieillesse est évoquée par l'expression « la longueur des jours » ou « avancer en âge ». C'est une autre manière d'exprimer « la vie montante » ou « l'âge d'or ». Les décennies défilent au rythme des saisons. Avec le psalmiste, nous nous appuyons sur notre finitude pour l'abandonner au rocher éternel : « D'âge en âge, Seigneur, / tu as été notre refuge » (Psaume 89 (90), 1).

L'art de vieillir, c'est s'abandonner à la miséricorde du Seigneur en acceptant notre faiblesse et le temps qui passe. C'est aussi apprendre à nous assouplir spirituellement au lieu de nous durcir, trouver des raisons d'espérer au lieu de se lamenter.

En vieillissant, la personne est invitée à emprunter un chemin d'introspection qui la conduit à une intériorité toujours plus grande. Elle peut approfondir les chemins de la prière, du silence, de la contemplation. Elle devient plus présente à elle-même, à son mystère personnel et à celui de Dieu. Si l'élan vital de son corps décroît, l'élan spirituel de l'âme grandit. Le senior accueille sa vieillesse comme un temps de disponibilité à ce qui vient, une attente sereine de l'autre et de la vie. Car elle est précieuse cette vie qui nous gratifie de rides.

Nous savons si peu de choses de la mort, mais plus on vieillit, plus nous connaissons le prix de la vie.

Jacques Gauthier