

## **Comment vivre positivement le temps de la vieillesse :**

### **l'art de vieillir dans la grâce par Bernard Ugeux**

**Préambule :** cet exposé s'inspire des sessions sur l'art de vieillir dans la grâce que j'ai données annuellement durant de nombreuses années à Rome pour mes confrères et consœurs âgés. Il s'enrichit également de ma propre expérience, alors que je viens de fêter mes 80 ans de naissance et 50 ans d'ordination sacerdotale.

Je me réfère aussi à votre spiritualité : La spiritualité du Calvaire est créatrice d'une famille de disciples, et tout spécialement féminins, dans les calvaires du monde : tendresse, compassion, soin, éveil spirituel, accompagnement.

Cette famille se construit dans une dimension de prière, de communion qui se manifeste par l'acceptation des différences, la joie de la convivialité, la valorisation mutuelle. Elle vit la dépossession comme un don.

Au cœur d'une spiritualité du calvaire, il y a la vulnérabilité du monde, nos propres fragilités, car nous sommes tous des êtres blessés qui avons besoin de guérison, que nous le reconnaissons ou non. Il y a aussi la miséricorde qui s'exprime en termes de compassion que nous avons à vivre pour nous-mêmes et les uns vis-à-vis des autres. Vivre le calvaire, c'est donner sa vie pour ceux qu'on aime, au jour le jour.

### **Vieillir positivement, un chemin de vie**

On présente souvent la vieillesse comme la fin de la vie, l'annonce du grand départ. Mais en réalité, pour ceux qui regardent cette période avec un œil positif, et qui la vivent un certain degré d'intériorité, il ne s'agit pas d'une fin mais d'une étape supplémentaire dans notre vie. Nous avons tous parcouru ces étapes du cycle de la vie que traverse tout être humain : la conception, la gestation, la naissance, l'enfance, l'adolescence, la jeunesse, la vie adulte, le milieu de la vie, et le début du vieillissement. Ce sont toutes des étapes *de vie* que nous pouvons traverser comme un chemin de croissance, avec les défis de la vie quotidienne propres à chaque étape.

Quand on vieillit, on fait fatalement l'expérience d'une diminution à partir d'un certain âge : diminution de la santé, de son dynamisme, parfois de la vue, de l'audition, du rôle social, etc. Nous pouvons vivre cette diminution comme une perte, pourtant, tant qu'elle ne nous handicape pas pour vivre une certaine qualité de vie, elle nous permet de vivre de nouvelles découvertes.

Le pape François, en 2015, a dit à propos de la vieillesse : la qualité d'une civilisation se juge en partie dans la manière dont elle traite les personnes âgées, et il dénonçait une certaine culture du profit qui les considère comme une charge. C'est vrai que dans une société de consommation et d'efficacité, on voit surtout les limites des personnes âgées et le poids qu'elles représentent.

Nous savons que dans d'autres cultures, et même dans la nôtre dans le passé, on insistait sur la sagesse des personnes âgées et on leur montrait une attention et un accompagnement affectueux. C'est moins le cas aujourd'hui à cause de notre mode de vie et de la façon dont tout est calculé en termes d'argent et de production.

Pour comprendre l'art de bien vieillir, il faut sortir d'une logique de quantité – à propos de ce que nous sommes encore capables de faire – pour vivre une perspective de qualité : ce que nous sommes encore capables de goûter et d'approfondir dans l'intériorité et la relation.

### **Ne pas se recroqueviller sur soi-même, apprendre à goûter le présent**

Si effectivement le vieillissement peut s'exprimer par une diminution en quantité d'activités ou de capacités physiques, concrètement chez beaucoup de personnes âgées, la vie gagne en qualité sur les plans de l'intériorité et de la relation, de même qu'elles vivent un autre rapport au temps. Quand on a un certain âge on peut commencer à donner du temps au temps, du temps à la relation et je dirais même pour un certain nombre de personnes du temps pour la contemplation. Je ne vise pas que la contemplation spirituelle mais cela peut être aussi la contemplation de la nature et des autres. Nous changeons notre regard sur les personnes et sur les choses qui changent, car nous-mêmes nous changeons. Nous pouvons prendre le temps de regarder à partir du cœur. Ce n'est qu'à partir du cœur que l'on peut découvrir que les dernières années de la vie, tant que la santé est encore assez bonne, se révèlent comme une période de fécondité imprévue, par l'approfondissement du sens de la vie et le rayonnement de la vie intérieure.

Alors que la médecine est obsédée par le souci d'ajouter à tout prix des années à notre vie, nous cherchons plutôt à ajouter de la vie à nos années. Des personnes âgées se déploient dans de nouveaux domaines, qui peuvent être très simples, des activités manuelles, des dévotions, une plus grande attention aux autres, un intérêt pour ce qui se passe dans le monde, avec une nouvelle profondeur et une grande ouverture. Tandis que d'autres se recroquevillent sur elles-mêmes, se sentent surtout tristes et inutiles et se coupent des autres. Elles n'ont plus aucune joie de vivre et se plaignent continuellement de ce qu'elles n'ont plus sans regarder ce qu'elles ont encore. Et elles sont étonnées ensuite d'être isolées. En effet les personnes de leur entourage n'ont plus envie de venir les rencontrer, alors que c'est peut-être le résultat de cette attitude négative et de leur caractère devenu acariâtre. Or nous savons qu'il faut savoir distinguer la solitude, qui peut-être une situation positive où nous prenons une juste distance vis-à-vis des choses afin de nous ressourcer, et l'isolement qui est une coupure des autres. Mais il faut aussi reconnaître que ce n'est pas toujours de leur faute. En effet cela peut provenir de la dégradation de leur état physique ou mental qui ne permet plus d'avoir une vie relationnelle normale.

J'ai parlé d'ajouter de la vie à nos années, plutôt que de rajouter des années à notre vie en nous maintenant parfois en vie comme un pur objet de soin. Comment faire ? Nous pouvons nous poser la question à propos de ces années additionnelles que nous avons encore devant nous. En quoi est-ce que nous pouvons améliorer la qualité de notre vie, notre vie intérieure notre vie relationnelle et spirituelle, etc.

### **Consentir à la réalité**

Je voudrais parler ici du consentement : consentir c'est beaucoup plus profond que lâcher prise. Lâcher prise c'est accepter de perdre. Consentir c'est adhérer à la réalité que nous vivons. Je crois que si nous voulons arriver à entrer dans cette réalité du vieillissement, la première chose à faire c'est d'accepter que l'on vieillit, qu'on se fragilise, de ne pas faire semblant qu'on ne vieillit pas. Nous connaissons des personnes qui veulent résister à tout prix en croyant que, par exemple, elles peuvent survivre grâce à la chirurgie esthétique. Il existe toutes sortes de moyens artificiels

pour se maintenir en vie et peut-être pour certaines personnes, c'est nécessaire pour garder le moral. Mais cela ne dure qu'un temps, et il y a toujours à moment où il nous faut consentir en nous regardant dans la glace et nous dire : eh bien oui, c'est ma tête aujourd'hui. Il y a des visages âgés qui sont très beaux peut-être beaucoup plus que des visages tout lisses des tous jeunes... une lumière particulière dans le regard.

Consentir en acceptant que j'entre dans une nouvelle phase de ma vie, je dis bien une nouvelle phase *de ma vie* où j'ai de nouvelles choses à découvrir et à vivre. C'est un défi et parfois c'est un vrai combat.

Qui d'entre nous regrette d'être ici aujourd'hui ? qui voudrait déjà être mort depuis longtemps ? nous aimons la vie n'est-ce pas ? et nous savons que les vieux pommiers donnent toujours de bonnes pommes. On n'a jamais entendu dire que les vieux pommiers donnaient de vieilles pommes. Si c'est un bon pommier qui est bien soigné, avec encore un peu d'engrais ou de compost de temps en temps, il peut donner de très bonnes pommes. Je suis sûr que parmi nous il y a des gens qui donnent des pommes délicieuses à leur entourage, à leurs consœurs, à leurs petits-enfants...

Ce qui est important je crois pour pouvoir vivre justement ce consentement, c'est de partir de là où nous en sommes aujourd'hui. Nous regarder tels que nous sommes avec nos fragilités et nos forces. Il est dit que si nous ne pouvons pas changer la réalité, il nous faut changer notre regard sur la réalité. Dans le récit de la vocation d'Abraham, il est dit que Dieu a dit Abraham « va vers le pays que je t'indiquerai ». Il y a une autre traduction de ces mots hébreux « lech lecha ». On les traduit ainsi : « va vers toi-même ». Je peux me poser la question : qui suis-je aujourd'hui à l'âge que j'ai ? Quel est mon désir le plus profond, quelles sont mes richesses, quelles sont mes valeurs, quelles sont mes priorités, mes fragilités ? Car là où est mon trésor là est mon cœur. Nous nous posons parfois la question : Quelle a été ma fécondité ? Qu'est-ce que je laisse comme héritage ? Car c'est notre désir à tous d'avoir été utile et d'avoir porté du fruit, alors que nous avons le sentiment progressivement de devenir moins utiles aujourd'hui, au point même de nous percevoir comme une charge or en France aujourd'hui, on considère que c'est un grand progrès dans les valeurs humaines de donner *le droit à mourir* avec le risque d'éliminer les plus vieux et les plus fragiles.

## **Renoncer joyeusement à une logique d'efficacité**

Nous l'avons dit, notre vie a été scandée d'étapes. Et tant que nous étions dans la vie active, surtout la première moitié de notre vie, nous avons été obligés de correspondre à de nombreuses attentes et cela dès l'école primaire. A l'école secondaires, on nous demandait : qu'est-ce que tu vas devenir plus tard ? Il fallait essayer de dire quelque chose qui plaise aux parents, surtout qui corresponde à ce que les parents attendaient de nous. Parfois c'est pour eux que nous avons fait de des études supérieures ou bien appris tel métier ou entrer au couvent. Nous avons dû entrer dans un cadre de contraintes, d'exigences de réussite, de production, d'horaires. Et il fallait toujours courir, car nous sommes dans une société de l'accélération. En outre, nous sommes obligés d'assumer toute une série de rôles : être de bons parents, de bons époux, de bonnes religieuses, de bons professionnels, de bons citoyens, etc. Il fallait donc être à la hauteur d'un tas d'obligations, considérées comme normales. En vieillissant, pour certains, c'est très difficile de lâcher l'image que l'on avait surtout quand on s'est identifié avec ses fonctions. Si dans le passé

je me suis vu d'abord comme un directeur d'école, chef d'entreprise ou comme un médecin, comme une supérieure de communauté, ou comme un curé, le jour où je prends ma retraite je pense que je n'existe plus. On sait comment certains sombrent au moment de la retraite parce qu'ils n'ont jamais été à la découverte de qui ils ou elles sont dans leur profondeur à part le rôle social qu'ils occupaient. Et on les entend raconter sans cesse les rôles qu'ils ou elles ont joués dans le passé, n'ayant plus rien à dire d'elles-mêmes sur qui ils ou elles sont aujourd'hui. Se tourner vers le passé pour rendre grâce, oui, mais s'installer dans la nostalgie en se valorisant de ce qu'on a perdu, cela devient mortifère.

Ainsi quand nous arrivons au grand âge et qu'on nous invite : « Va vers toi-même » c'est l'occasion de découvrir qui nous sommes en profondeur ; et pas seulement ce que nous faisons ou nos titres. Et là on peut faire de belles découvertes de sagesse, d'expérience, de bonté etc.

Je pense par exemple aux hommes, pour qui cela peut être l'occasion de découvrir qu'ils ont aussi des capacités de vulnérabilité et de tendresse, de proximité. C'est souvent les petits-enfants qui nous révèlent cela. Chez un père autoritaire, très exigeant ou une mère de famille avec laquelle il n'y a avait pas moyen de négocier, avec l'âge, les petits-enfants font fondre les défenses, et tout d'un coup des trésors de tendresse, de compassion, d'écoute se libèrent... Cela aussi entre religieuses âgées quand elles sont tournées les unes vers les autres plutôt que de se recroqueviller sur leur passé ou leurs misères actuelles. Nous sommes appelés à vraiment laisser vivre ces valeurs et ses attitudes de compassion. Alors après laisser tant de responsabilités parfois si lourdes à porter, après avoir renoncé à jouer notre rôle ou parfois un petit peu notre personnage. Nous sommes donc invités à nous arrêter, à revenir à l'essentiel, à vivre de façon différente nos relations. Un grand soulagement quand on vieillit, c'est qu'on a moins de responsabilité, on a moins besoin de faire ses preuves, on peut être plus spontanément soi-même sans obligation de résultat. Alors que dans le passé, dans la vie active, professionnelle ou familiale, ou communautaire, nous nous obligions à être toujours à la hauteur.

### **Nous réconcilier avec notre passé**

Nous sommes aussi invités à nous réconcilier avec notre passé. Une première façon c'est de regarder celui-ci avec gratitude. Nous pouvons feuilleter quelques albums de photos et regarder les grâces que nous avons reçues. Ou bien, même si nous n'avons pas de photos, considérer les étapes de notre vie en évoquant les personnes qui ont été sources de vie pour nous, des gens que nous avons rencontrés et qui nous ont fait du bien. Cela représente quand même pas mal de monde depuis notre naissance... Cependant, il y a certainement aussi des gens qui ont pu nous faire du mal, peut-être gravement. Donc nous pouvons regarder notre passé avec gratitude, et aussi, j'en parlerai plus loin, avec une volonté de réconciliation par rapport à des aspects de notre passé que nous n'arrivons pas encore à accepter à notre âge. Ceux-ci nous empêchent de vieillir dans la grâce, parce qu'il y a encore de l'amertume. Or *ce qui n'est pas intégré nous désintègre* et nous empêche d'être unifié et paisible dans ce vieillissement. En outre parcourir notre histoire et notre apostolat du passé, c'est aussi parcourir notre histoire avec le Seigneur qui nous a accompagnés jusqu'aujourd'hui. On n'a pas la même perception de Dieu à 75 ans qu'à 25 ans. Qui le Seigneur est-il devenu pour moi ? Suis-je capable de me laisser regarder par lui avec compassion et miséricorde ? Suis-je capable d'évoquer les grâces dont je me souviens – j'en ai oublié beaucoup, il y en a que je n'ai même pas perçues quand je les ai reçues -, quand nous

prions le Magnificat aux vêpres. Quel a été mon compagnonnage avec mon bien-aimé, et qui est-il encore pour moi aujourd'hui ? Et quelle soit m'habite encore de le faire connaître par les personnes que je côtoie ou que je rencontre ?

### **Ne pas se juger soi-même**

Par ailleurs, il est normal que quand nous vieillissons nous nous posions la question : qu'est-ce que je vais laisser à mes enfants et à mes petits-enfants, qu'est-ce que j'ai laissé comme fruit de mon apostolat ? Et une autre question qui est une tentation peut-être : « est-ce que j'ai réussi ma vie ? » C'est normal qu'on se pose cette question, parfois même par peur du jugement dernier. Pourtant, je crois que la meilleure façon de répondre à cette question, c'est de ne pas y répondre. Vous allez prendre quels critères pour évaluer cela ? Car si je regarde ma vie elle est un mélange de plein de réalités complexes, un mélange indiscernable de liberté et de nécessité, de donné et de voulu, d'imposé et de choisi, d'ombre et de lumière. Notre vie est comme une grande tapisserie où à certains moments il y a un fil d'or qui est entrelacé avec un fil sombre. Parce que dans le fond, dans tout ce que nous vivons, il y a des aspects positifs et des aspects négatifs.

Alors qu'est-ce que je vais prendre comme critère : l'idéal de ma jeunesse, de mes premiers vœux ? Mais vous étiez dans une certaine illusion à ce moment-là. Vous ne vous connaissiez pas, ni les épreuves de la vie et vous pensiez que vous alliez bien sûr changer le monde ou votre congrégation grâce à votre apostolat et votre vie de prière. Ou bien que vous alliez avoir un mariage extraordinairement réussi, ou que vous alliez devenir capitaines d'entreprise.

D'autres utilisent comme critère, les obligations de la vie religieuse, de la perfection et des règlements. Elles se disent qu'elles n'ont jamais rempli toutes les règles et tous les commandements à la perfection... je demanderai : qui l'a déjà fait ?

Il faut aussi prendre en considération qu'il y a eu des périodes de notre vie où nous étions en situation de grande fragilité et nous ne pouvions pas réagir autrement que ce que nous avons fait. Nous pouvons nous tromper en regardant les choses longtemps après et nous juger durement a posteriori.

Un autre piège c'est de se comparer aux autres, à telle sœur. De regarder cette sœur que je considère comme ayant mieux « réussi », elle a peut-être pu faire plus d'études que moi, ou elle a été supérieure et pas moi... Mais qu'est-ce que nous savons du mystère d'une autre personne ? Il y a un adage indien qui dit « il ne faut jamais juger quelqu'un sans avoir passé une semaine dans ses mocassins ». Les gens savent bien sauver la face et nous pouvons avoir l'impression que des personnes ont vécu toute leur vie de grand succès. Or quand nous, prêtres, nous recevons des confidences, nous entendons beaucoup d'histoires de fragilité, de limites, de combats, de difficultés. Alors que tout le monde envie telle personne qui, elle-même, est peut-être en train d'essayer de retrouver un sens à sa vie. C'est le secret de Dieu. Ne nous comparons jamais aux autres, cela entraîne ou bien de l'orgueil ou bien de la déconsidération de soi. Tout homme, toute femme est une histoire sacrée

On peut donc conclure que ni l'idéal de la jeunesse ni le respect des règlements ni la comparaison aux autres n'apporte de réponse exacte. Alors pour finir qu'est-ce que je vais prendre comme critère pour répondre à la question « ma vie est-elle une réussite » ? Je l'ai dit, la meilleure façon de répondre à cette question c'est de ne pas y répondre, parce que nous ne sommes pas en

mesure d'évaluer quelle a été vraiment votre liberté, quelle a été notre part de responsabilité, quelle a été notre vraie fécondité, parce que ce n'est pas comme les statistiques qu'on peut les calculer sur un graphique. Je pense aussi aux parents ou grands-parents qui peuvent se culpabiliser de ne pas avoir transmis la foi à leurs enfants. D'abord la foi ne se transmet pas, c'est un don de Dieu. Mais les valeurs chrétiennes se transmettent, et parfois nous découvrons dans notre progéniture des attitudes évangéliques et nous réalisons que pour finir c'est chez nous qu'ils les ont apprises... Alors la meilleure façon de répondre est de faire comme Saint Paul qui dit « pour moi, il m'importe fort peu d'être jugé par vous ou par un tribunal humain, bien plus je ne me juge pas moi-même, mon juge c'est le Seigneur » (1 Co 4,3). Et la parole de Dieu nous dit « Si notre cœur nous condamne, Dieu est plus grand que notre cœur, et il connaît toutes choses. » (1 Jn 3,20).

### **Voir Dieu en toutes choses et goûter sa présence**

Apprendre donc à regarder notre passé avec gratitude et parfois réconciliation, à regarder notre avenir aussi comme une grâce encore à découvrir. Et puis vivre notre présent comme le seul moment qui dépend vraiment de nous : il s'agit de vivre l'aujourd'hui de Dieu . A une époque où je donnais des soirées d'initiation à la méditation, quand les gens arrivaient du travail etc., je leur disais « quand vous arrivez ici, vous déposez au vestiaire vos deux valises, celle de vos regrets pour hier et celle de vos angoisses pour demain. Entrez dans l'instant présent, qui est un présent de Dieu, accueillez sa Présence, son souffle, l'Esprit. Il est là et il m'accueille. Et puis commencez par respirer profondément. Respirer est une chose qu'on ne peut faire que dans le présent. Grâce à une respiration profonde, renouer avec notre corps, et être simplement là maintenant sous le regard de Dieu et en vivant pleinement l'instant, nous qui sommes obligés de courir sans cesse. Cela aussi on peut le vivre comme personne âgée : vivre pleinement le présent comme une présence d'amour. Vivre une prière de simple présence, où je suis simplement là à me laisser regarder et aimer par le Seigneur. Mais la grande question est : suis-je capable de me laisser aimer ? Il est souvent plus facile d'aimer que de se laisser aimer, sans penser qu'il faut mériter l'amour. Le temps de la vieillesse est le temps de la contemplation, je le redis...

Tout cela demande une grande patience vis-à-vis de nous-même et des autres...

Alors nous pouvons réapprendre à goûter la saveur de l'instant comme cadeau, le présent. C'est ainsi que nous pouvons recevoir des grâces de réconciliation et peut-être de guérison par rapport à l'histoire de notre vie. Si je vous invite à parcourir votre histoire, ce n'est pas pour tourner en rond et vous appesantir sur le passé, mais c'est aussi pour éprouver à nouveau la miséricorde de Dieu et sa compassion, et vivre la gratitude envers les gens qui vous ont accompagnés, l'amour que vous avez reçu, la bonté dont vous avez bénéficié et la reconnaissance pour les capacités humaines à grandir qui sont encore là en vous, que vous avons peut-être à découvrir et que nous pouvons développer. Quand on est âgé, on est encore capable de créativité.

### **La communauté lieu de la compassion et du partage**

Je voudrais insister ici sur la qualité de notre vie de communauté. Il m'est arrivé de constater lors de mes visites de communautés de confrères âgés la compassion qu'ils vivent entre eux à partir de leur propre expérience de vulnérabilité. Nous avons tous été blessés par la vie, et le vieillissement avec ses diminutions nous fragilise. Cette perception de nos limites peut nous aider

à accueillir les limites des autres, et même à leur apporter notre soutien. J'ai été frappé de voir comment ceux qui sont encore un peu valides poussent cahin-caha le fauteuil de ceux qui ne marchent plus. Le souci qu'ils ont aussi du confrère qui n'est pas venu à la chapelle ou au repas, celui qui est moins bien et qui reste actuellement en chambre. C'est étonnant par contre de voir des gens qui considèrent qu'ils ont été dans le passé de grands apôtres qui n'ont pas le souci ou la prévenance d'aller rencontrer le confrère – ou la consœur - qui maintenant doit rester dans sa chambre... La première compassion commence avec mon voisin.

À propos de la solidarité entre nous. Qu'apprendre de notre expérience de la fragilité pour mieux comprendre les autres ? Je crois qu'une personne fragilisée n'est vraiment bien comprise que par une personne qui a aussi expérimenté la fragilité et l'a intégrée. Souvent le meilleur médecin est celui qui a été malade et en voyant ce que la vieillesse nous impose comme limite et que nous sommes bien obligés d'accepter, nous pouvons aussi nous dire que cette expérience que nous vivons aujourd'hui nous rapproche de plein de gens qui traversent aussi des fragilités dans le monde. Cela nous aide à comprendre les gens que nous rencontrons, les consœurs avec qui nous vivons. Peut-être que la fragilité me faisait peur et maintenant que c'est mon tour, je peux la regarder autrement et regarder les gens autrement. Il y a une fécondité dans la vulnérabilité qui ouvre mon cœur à l'autre et à Dieu.

Par ailleurs, en tant que responsable de la formation permanente, j'ai découvert l'importance de nous partager les uns les autres en communauté notre histoire. Le faire en nous rendant assez vulnérable pour que d'autres puissent comprendre pourquoi nous nous comportons tel que nous le faisons aujourd'hui... Oser se montrer vulnérable, c'est un cadeau pour les autres.

### **Choisir de vivre dans la grâce avec les autres**

Lors des formations que j'ai données, je provoquais un petit peu les participants en leur disant : *le meilleur est encore devant vous*. Alors que le monde nous dit que le meilleur est derrière nous. Nous pouvons expérimenter de façon inédite des moments d'intériorisation et d'approfondissement de notre relation à Dieu, aux autres, à la nature, etc. Nous sommes invités à vivre dans l'espérance, dans la conviction que nous sommes encore capables de vivre à fond l'instant comme le meilleur pour nous, même maintenant à l'âge que nous avons. Cela peut être aussi le moment de partager notre foi, notre espérance, notre amour, notre compassion avec les gens avec qui nous vivons ou que nous rencontrons. Partager ma confiance dans les autres, mon intérêt, mon écoute, mon souci des jeunes générations. Être convaincus que nous pouvons donner encore quelque chose même aux jeunes, non pas en moralisant mais en étant comme des premiers de cordée. Nous sommes déjà passés par beaucoup de choses, et nous pouvons le partager non pas en essayant de donner des leçons mais en étant simplement qui nous sommes. En ayant l'audace de dire Qui nous fait vivre, même si, par exemple, la question de la foi ne les intéresse pas. Nous pouvons ainsi semer dans leur cœur des graines du royaume. Parce qu'avec les rythmes de vie qu'ils ont aujourd'hui, avec les écrans partout, qu'est-ce qu'il reste comme temps pour les parents ou les grands-parents pour ouvrir un espace et parler simplement de la vie avec leurs adolescents, avec leurs jeunes en recherche. Ceux-ci à certains moments aimeraient sentir qu'ils sont importants pour nous les aînés. Ils ont besoin d'écoute, que les grands-parents ou les tantes religieuses peuvent offrir, avec bienveillance et patience. On sait que la transmission

des valeurs saute souvent une génération, et nous pouvons être signes sans même en être vraiment conscients par notre sérénité et notre espérance alors que nous diminuons.

C'est à nous d'assumer cette responsabilité dans le respect de la liberté des enfants et toujours avec l'accord des parents.

### **Acceptez nos peurs**

Par ailleurs, en vieillissant, nous sommes régulièrement traversés par des peurs qui sont normales, parce que nous sentons nos forces décliner. Nous avons des personnes de notre génération qui sont touchés par un Parkinson ou la maladie d'Alzheimer, ou qui sont peut-être dans des soins intensifs. Nous ne pouvons pas nous empêcher de nous dire : quand est-ce que ce sera mon tour et comment cela va-t-il se passer ? Il faut savoir regarder en face ces questions, savoir reconnaître que nous vivons une certaine insécurité et que nous vivons la peur de ne plus être utile et d'être une charge pour notre famille ou notre congrégation. Même si nous sommes croyants, nous n'avons pas une assurance contre la peur. Mais je crois que notre foi nous aide quand même à consentir à cette réalité parce qu'il y a Quelqu'un qui nous a précédés à travers toutes ces étapes-là, il est passé de la mort à la résurrection et il nous a dit : « je vais te préparer une place ! » « Je suis avec toi jusqu'à la fin des temps ». Alors sachant effectivement que je suis menacé par cette diminution de mes énergies et de mes capacités, c'est le moment de goûter le plus possible ce qui m'est encore donné aujourd'hui, non plus en termes de quantité de choses mais en termes de qualité de présence, particulièrement en privilégiant les relations .

Nous pouvons comprendre l'évolution de notre corps de notre vieillissement de deux façons : comme une fatalité imposée par l'âge, que nous subissons presque comme une malédiction, et parfois on en veut à Dieu lui-même. Ou bien comme une proposition qui nous est offerte de vivre à un autre niveau et d'entendre ce que nous dit Paul dans la deuxième aux Corinthiens « c'est pourquoi nous ne perdons pas courage alors même que l'homme extérieur tombe en ruine, l'homme intérieur se renouvelle de jour en jour » (2 Co 4,16).

Concernant l'âge spirituel, si on établit un diagramme avec une courbe par rapport à votre âge biologique vous allez constater que la courbe est en train de descendre de façon assez raide, mais votre courbe spirituelle est en train de grandir à grande vitesse, parce que justement c'est le moment où vous laissez éclore certains de vos charismes, votre sensibilité spirituelle, vos capacités de contemplation, d'intériorité.

C'est une chose qui me frappe chez moi-même et chez beaucoup de personnes âgées, une capacité à rester en silence, immobile, à simplement à goûter, à regarder. Regarder la vie, le coucher du soleil, un enfant qui joue, pouvoir aussi écouter le silence. Parfois dans les maisons pour personnes âgées, un soignant entrant dans votre chambre, veut mettre d'office l'écran en action, alors que vous voudriez bien le silence. Parce que dans les profondeurs de notre cœur, nous avons bien plus, bien mieux à regarder que les généralités qui défilent sur cet écran. Alors à ce moment-là nous découvrons que notre richesse intérieure nous amène bien au-delà.

### **La prière de celle ou celui qui prend de l'âge**

C'est le moment où Dieu parle à l'âme le « langage du soir ». Temps de dialogue plus intime avec le maître auquel on a donné le meilleur de soi-même dans ses engagements apostoliques.

Le Seigneur nous fait différents dons à cet âge :

- le don de sa présence intime : je suis avec vous tous les jours jusqu'à la fin des temps, n'aie pas peur.
- Le don de la louange et de goûter plus profondément les textes liturgiques de l'eucharistie et de l'office des heures. Occasion d'exprimer notre gratitude par la louange.
- Le don de l'offrande, offrande de notre vie passée présente et à venir, offrande de toutes ses intentions du monde qui nous parviennent à travers les médias sociaux.
- Le don de l'intercession. C'est une façon de continuer à être collaborateur collaboratrice de Dieu. Faire de notre eucharistie une « eucharistie sur le monde ». (Teilhard de Chardin).

Je termine en vous citant un texte que j'aime bien.

### **Patriarche Athénagoras : Je n'ai plus peur de rien**

La guerre la plus dure, c'est la guerre contre soi-même. Il faut arriver à se désarmer.

J'ai mené cette guerre pendant des années, elle a été terrible. Mais je suis désarmé.

Je n'ai plus peur de rien, car l'amour chasse la peur.

Je suis désarmé de la volonté d'avoir raison, de me justifier en disqualifiant les autres. Je ne suis plus sur mes gardes, jalousement crispé sur mes richesses.

J'accueille et je partage. Je ne tiens pas particulièrement à mes idées, à mes projets.

Si l'on m'en présente de meilleurs, ou plutôt non, pas meilleurs, mais bons, j'accepte sans regrets. J'ai renoncé au comparatif.

Ce qui est bon, vrai, réel, est toujours pour moi le meilleur.

C'est pourquoi je n'ai plus peur. Quand on n'a plus rien, on n'a plus peur.

Si l'on se désarme, si l'on se dépossède, si l'on s'ouvre au Dieu-Homme qui fait toutes choses nouvelles, alors, Lui efface le mauvais passé et nous rend un temps neuf où tout est possible.

P. Bernard Ugeux M.Afr.

Fête de l'Assomption 2026