



Selon Marie de Hennezel  
**“ Vieillir peut être une chance  
et une ouverture ”**

*Pour avancer en âge avec optimisme, en meilleure santé possible, Il faut revoir nos représentations sur le vieillir et la vieillesse et, tout en acceptant les deuils et les pertes auxquels on est confronté, s'ouvrir à tout ce que l'âge apporte de nouveau.*

*Telles sont les paroles de Marie de Hennezel le sept octobre 2011 lors de la conférence qu'elle a tenue à Nantes.*

*Deux bénévoles vous rappellent les points forts qu'elles ont retenus de cette intervention.*

### **Peut-on vieillir sans être vieux ?**

- Vieillir a un sens. Vieillir, c'est vivre et c'est une chance. Vieillir, c'est une aventure spirituelle. On devient vieux parce que l'on a perdu son idéal.
- Christiane Singer sachant sa mort proche regrettait de ne pas pouvoir "vieillir pour bercer le monde".
- Au Japon, sur l'île d'Okinawa vivent le plus de centenaires. Il y a été remarqué que ses habitants mènent une vie saine, cultivent des liens et ont une vie spirituelle communautaire. Les vieux y sont considérés comme des "porte-bonheur" pour les enfants.
- En Afrique, on vient vers un vieillard, comme à une source, nous dit Albert Jacquard.
- En Hébreu, le même mot sert à désigner une personne de grand âge et le rayonnement.

### **Les caractéristiques du bien vieillir**

- Accepter de vieillir tout en restant jeune d'esprit et de cœur.
- Rester créatif, ouvert aux autres, au monde. Victor Hugo parle "d'éclosion"
- Face au déclin du corps, se tourner vers ce qui en soi ne vieillit pas : le cœur et l'esprit.
- Rentrer en soi (non repli sur soi), découvrir la richesse en soi. Accepter les pertes et s'ouvrir à ce que l'âge apporte de nouveau. Tout cela exige un certain travail.
- Le chemin de la croissance intérieure est un travail difficile, qu'il est nécessaire de mener joyeusement avec des prises de conscience, des renoncements, des deuils mais aussi une ouverture. "Tandis que notre être extérieur s'en va en ruine, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour" dit St Paul aux Corinthiens.

### **Les clés du vieillir fécond**

- Prendre soin de soi : alimentation, santé, activité physique...
- Rester en lien avec les autres (de sa génération ainsi que des autres générations)
- Méditer sur sa finitude, non pas pour déprimer mais pour aider à vivre. "L'outil du bien vieillir" dit Saint Benoît. Voyager léger : faire la paix avec soi-même et avec les autres. "Faire le ménage. Alléger ses valises".
- Accepter la mutation psychique : retournement vers l'intérieur, aller à la découverte des capacités mises sous le boisseau, apprivoiser la solitude qui n'est pas isolement. Découvrir le silence, la méditation, la capacité de contemplation, d'émerveillement.

### **Ici et maintenant**

- Nous n'avons jamais connu une situation telle que la nôtre avec une espérance de vie aussi longue.
- Nous avons une responsabilité vis-à-vis de nos enfants et de la société pour ne pas un jour devenir une charge. Devant cette espérance de vie, nous ne possédons pas de repères.
- Nous vieillirons différemment de nos parents qui ont connu la guerre. Notre génération a eu accès aux soins, aux progrès divers, à l'activité sportive, a bénéficié des sciences humaines, d'un travail sur les émotions...
- Le danger est de ne pas se préparer au quatrième et cinquième âge.
- Nous avons le devoir d'inventer le chemin du vieillissement, qui ne nous empêchera pas de connaître la grande vieillesse : choisir l'endroit où l'on veut vieillir, être un exemple pour nos enfants, pour leur permettre d'avancer dans la vie avec confiance.

### **Pour conclure**

Nous avons la responsabilité de notre bien vieillir avec pour objectif : devenir une source.

**Chantal Lascaud  
et Marité Fribault**