Zeitschrift: Curaviva : revue spécialisée

Herausgeber: Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses

Band: 3 (2011)

Heft: 3: Après le coucher du soleil : vie nocturne et travail de nuit en EMS

Artikel: Du droit des personnes âgées à la lenteur, au radotage, au repli et à l'obstination... : "Je veux qu'on me donne du chocolat au moins une fois par jour!"

Autor: Schützendorf, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-813863

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Du droit des personnes âgées à la lenteur, au radotage, au repli et à l'obstination...

«Je veux qu'on me donne du chocolat au moins une fois par jour!»

Faire de la gymnastique jusqu'au bord de la tombe! Rester actif jusqu'à la mort! Les maximes qui ont cours aujourd'hui oublient que la vieillesse est souvent faite de pertes et d'infirmités. L'auteur de cet article revendique le droit à la lenteur et au radotage, au repli et à l'obstination.

Erich Schützendorf

J'aurai 62 ans cette année. Je ne suis donc plus très jeune, mais pas très vieux non plus. Je m'autorise à dire qu'avec l'âge avançant, nous ne devenons naturellement pas différents, mais plus compliqués peut-être, plus entêtés, plus lents, plus égocentriques, plus excentriques, plus douillets, plus exigeants, plus obstinés. Je ne trouve pas cela inquiétant. Je revendique plutôt le droit l'obstination pour les personnes âgées et j'estime qu'avec les années, on n'a plus besoin de fonctionner à la perfection. Serait-ce là l'image d'un modèle dépassé de la vieillesse défaillante, qui réapparaît derrière le rideau que nous pensions avoir tiré depuis longtemps? Oui! Et je ne trouve pas ça grave non plus.

Il y a 40 ans, une nouvelle image s'est imposée, celle du quatrième âge jeune et actif: les compétences au lieu des déficits. Cette image n'est certes pas mauvaise. Elle me permet aujourd'hui de savourer les années gagnées durant le troisième âge, entre 55 et 75 ans. Reste cependant à savoir si cette image m'aidera encore dans 20 ans, lorsque j'aurai plus de 80 ans, lorsque mon développement sera avant tout jalonné par les pertes, les égarements et les manques; lorsque que je ne pourrai plus vivre de façon autonome, mais devrai me mettre entre les mains de quelqu'un d'autre.

«Si je m'accorde le droit à la lenteur, je passerai pour être dérangé.»

Non. Je pense que cette image du vieillard compétent ne m'aidera plus. Au contraire, car elle empêche même les manies et obstinations particulières aux vieilles gens de se développer. Ainsi, si je m'accorde le droit à la lenteur, je passerai rapidement pour quelqu'un d'un peu dérangé. Comme la vieille dame à la caisse d'un supermarché, qui ne tend pas immédiatement une carte de crédit ou un billet de banque, mais qui fouille méticuleusement le fond de son porte-monnaie. La même chose si je m'accorde le droit de radoter, comme ce vieux monsieur qui aimait tant raconter des histoires dont il était le principal protagoniste. Aujourd'hui, il a plus de 80 ans. Il aime toujours raconter les vieilles histoires mais s'aperçoit que plus personne n'a envie de l'écouter.

Aujourd'hui, celui qui ne fait rien contre son propre déclin n'a pas le droit de réciter les litanies de la vieillesse ni de se plaindre. Un vieille dame qui souffre de douleurs entend chaque matin la soignante lui dire: «Le petit-déjeuner vous attend déjà. Il suffit de vous lever.» Elle le dit parce qu'elle considère que le fait de se mobiliser fait partie de la dignité humaine.

Une construction de verre

Considérons notre avenir avec bienveillance. Utilisons les compétences de notre troisième âge pour réfléchir à l'organisation de notre quatrième âge et nous en sentir responsables.

Je suis presque convaincu que je vais être victime d'une attaque, comme mon père l'a été. Ce jour-là, je ne veux pas rester couché dans un lit d'EMS et devoir admirer le plafond. C'est pour cette raison que j'ai fait ajouter, devant notre cuisine, une petite construction de verre dans laquelle j'ai juste la place d'y glisser mon lit. Parce que même après une attaque, j'aurai envie de voir les nuages et les étoiles, d'observer le vent et le temps. Jour et nuit.

«La mortalité et de l'idée du néant: de cela les hommes ne veulent plus entendre parler.»

Photo: Maria Schmid

Il est temps de redécouvrir l'oisiveté du quotidien et de remplacer les activités par la lenteur, la tranquillité, le calme, la réflexion, l'attente, le répit, l'attention, la retenue. N'avons-nous donc plus le temps de paresser et de penser? N'avons-nous plus le droit de nous reposer, de nous arrêter, d'être fatigués? Devons-nous à chaque âge nous ressaisir, nous épanouir, commencer quelque chose de nouveau, rattraper les manquements, faire la preuve de notre productivité, nous soumettre à d'impitoyables mesures pour préserver notre santé?

Jusqu'au 17e siècle, de nombreux artistes ont imaginé l'existence comme un escalier. Les êtres humains montaient cinq marches et descendaient à nouveau cinq marches. Or, la vieillesse moderne, celle qui vante les compétences, ne connaît plus la descente, qui est désormais considérée comme une perte. Les individus ne font donc que grimper l'escalier. Une fois sur la plus haute marche, ils entendent bien rester le plus longtemps possible au sommet de leur développement, de leurs capacités et de leur efficacité, pour ensuite glisser directement dans le cercueil lorsque rien d'autre n'est plus possible. Faut-il donc faire de la gymnastique jusqu'au bord de la tombe!? Rester actif jusqu'à la mort!? Garder son indépendance jusqu'à la folie!?

Il me semble que l'on peut aussi redescendre les marches: avec prudence, lenteur, détermination. Dans l'un de ses ouvrages sur l'attrait du passé, le biologiste et écrivain hollandais Midas Dekker écrit que les personnes qui veulent rester jeunes ne prolongent pas leur vie; elles la raccourcissent. Elles manquent la deuxième moitié de leur escalier de vie. Parce que le panorama durant l'ascension était si beau, elles n'osent pas regarder en bas durant la descente. C'est un peu comme si elles ne voulaient plus retourner dans la salle de théâtre après l'entracte, de peur que la pièce se termine. Pourtant le dénouement est l'élément essentiel d'une pièce de théâtre, d'un film ou d'un roman. Qu'y a-t-il donc de plus exaltant que de découvrir ce qu'il advient de soi-même? Et Midas Dekker de poursuivre: «Je peux devenir un vieil homme. Et cela me semble plutôt captivant, car je n'ai encore jamais été un vieil homme.»

«Quoi de plus exaltant que de découvrir ce qu'il advient de soi-même?»

Se réjouir d'une rondelle de saucisson

Il y a deux ans, la femme de Walter Jens, un célèbre écrivain allemand et professeur de rhétorique, souffrant de démence depuis 2004, a déclaré publiquement que son mari s'était réjoui d'une rondelle de saucisson. Elle trouvait cela terrible, estimant que c'était là le début de la déchéance, l'entrée dans le domaine des ombres, la chose la plus effroyable qui puisse arriver à un individu. Mais pourquoi donc, ai-je pensé, me disant que Walter Jens pouvait enfin se réjouir d'une rondelle de saucisson, sans plus avoir à se demander quelle forme littéraire donner à cet événement.

C'est en descendant les marches que les êtres humains comprennent qu'ils sont des êtres ordinaires. Pouvoir – ou devoir – être ordinaire signifie cependant pouvoir ou devoir abandonner nombre de grandes idées et d'exigences démesurées. Accepter cette idée pourrait peut-être constituer le premier pas pour descendre les marches de l'escalier.

Il n'y a pas que les notions de prudence et de tranquillité qui sont passées de mode; il y a également des expressions telles que «memento mori» - un rappel insistant de notre mortalité et de l'idée du néant. Mais de cela les hommes ne veulent plus entendre parler.

Après l'admiration, l'inquiétude et les conseils

En prévision des années à venir, avec mon arthrose, mes problèmes circulatoires, mes douleurs aux hanches, j'ai commen- >>

«Il est temps de redécouvrir l'oisiveté du quotidien», affirmait le professeur de gérontologie Erich Schützendorf lors de son intervention, à Zurich

Photo: Thomas Flück

cé à me «désengager» et annoncé ça et là que j'allais me retirer de certaines obligations. Et comme je l'ai déjà dit, j'ai fait installer une construction en verre devant la cuisine. Certains ont admiré ma décision – en voilà enfin un qui semble réaliser ce dont beaucoup rêvent: mettre fin au train-train quotidien, laisser derrière soi les habitudes et commencer quelque chose de nouveau. Cependant, lorsque les amis et les proches ont compris que je ne voulais pas démarrer une deuxième carrière, mais commencer à m'adapter réellement aux déficits déjà constatés et à ceux encore à venir, leurs réactions ont totalement changé. A l'étonnement et l'admiration ont succédé l'inquiétude et les bons conseils.

De toute évidence, celui qui accepte son propre vieillissement est vu comme un malade. Aujourd'hui, il faut trouver un nouvel élan, prendre un nouveau départ; il est interdit de prendre du recul et de renoncer; prendre sa retraite ne fait plus partie du vocabulaire, se retirer de la vie sociale est considéré comme un échec. Mais qu'y a-t-il finalement de si tragique à vouloir sciemment se retirer? C'est pourtant un immense plaisir de pouvoir se défaire de diverses obligations, de se rendre inutile, de refuser d'obéir de temps en temps.

Rester au sommet, tant que possible

Comment sera-ce dans 20 ans? Lorsque les outrages de l'âge, les infirmités, les pertes de mémoire et le déclin psychique m'empêcheront de décider seul de quoi que ce soit? Au petit-déjeuner, quand je lis le journal, certaines figures rhétoriques ou jeux de mots m'échappent parfois. Et ma femme me dit: «Ah, de toute façon personne ne comprend ce qu'ils écrivent.» Il ne lui vient absolument pas à l'idée de m'accompagner une marche plus bas. Au lieu de quoi, elle me fait faire des mouvements de gymnastique et des exercices de la mémoire, car elle aimerait que je reste sur la plus haute marche le plus longtemps possible.

«Je veux vivre. J'ai toujours sur moi mes dispositions de fin de vie.»

Un jour, je ne pourrai peut-être même plus penser de manière symbolique. Je ne saurai plus que le réfrigérateur est prévu pour les aliments et j'y déposerai mon porte-monnaie ou mes clés. Je chercherai un endroit pour le beurre, qui ne doit pas rester sur la table du petit-déjeuner, et je trouverai une place dans la chambre à coucher, dans l'armoire à vêtements. Dans le tiroir à sous-vêtements, ma femme a placé une boîte pour ses bijoux; exactement la bonne dimension pour y placer le beurre. Lentement, je confondrai les choses et leur donnerai à chacune un sens particulier. Je pendrai par exemple une rondelle de saucisson et nettoierai soigneusement mes lunettes avec…

De la terre ferme des certitudes …

Le droit à l'obstination a ses revers. Il faut en effet qu'il y ait des gens qui soient capables de supporter cet obstination. Et ce n'est pas simple. Nous devons dès lors nous interroger: quels sont les besoins de ceux dont nous allons dépendre un jour? De quoi ont-ils, auront-ils besoin pour nous supporter? Qu'est-ce qui leur fait du bien? Ces questions nous conduisent vers l'image de la terre ferme et de l'océan – l'océan de la folie. Lorsque nous vivons encore sur la terre ferme d'une société qui fonctionne, nous nous accrochons à nos certitudes – la capacité fonctionnelle, la compréhension, la logique, la faculté à planifier et à prévoir, l'orientation vers les résultats et les objectifs, la vitalité. Mais lorsque nous rencontrons des personnes qui ne peuvent ou ne veulent plus fonctionner, des personnes souffrant de démences ou des atteintes du grand âge, nous avons vite le sentiment que la sécurité et la terre ferme nous filent sous les pieds et que nous pouvons nous laisser engloutir par l'océan.

Naturellement, il y a un droit à la lenteur. Supposons qu'à 82 ans, je m'octroie ce droit à la lenteur. Cela signifie que des personnes – ma fille, ma femme, la soignante – devront s'asseoir à côté de moi pour m'aider à manger et supporter ma lenteur pendant 20 minutes. Par conséquent, nous devons accepter que, dans cet océan de lenteur, mais aussi de plainte et de folie, elles se servent de canots de sauvetage et fuient pour ne pas se noyer.

… à l'océan de la folie

L'image de la terre ferme et de la mer offre aux proches et aux soignants la chance de prendre soin de leurs vieillards sans honte et sans culpabilité. Car sans ces canaux de sauvetage, ils ne pourraient pas survivre auprès de personnes qui demandent tant d'énergie. En devenant vieux, nous blessons effectivement souvent ceux-là même dont nous dépendons. Parfois nous les maltraitons et les humilions. Ces aidants doivent donc pouvoir en tout temps évacuer la colère et la rage accumulées.

Dans le domaine des soins aux personnes âgées, j'essaie toujours de trouver avec les collaborateurs et les proches des solutions pour se protéger des agressions. Je crains en effet que si on ne leur donne pas ces possibilités, ils se déchargent sur les personnes dont ils prennent soin. C'est justement ce que nous ne voulons pas.

Dans les situations si difficiles, les compromis sont nécessaires. Chacun doit céder un peu: ceux qui vieillissent et pompent de l'énergie, et naturellement aussi les enfants, les conjoints, ainsi que les soignants.

Mes dispositions de fin de vie

Je ne veux pas laisser à d'autres le soin de décider à ma place de mon avenir d'homme dépendant. Ainsi, je ne me suis pas contenté de faire construire une annexe en verre devant ma cuisine. J'ai aussi rédigé mes dispositions de fin de vie. Aujourd'hui, c'est une démarche relativement courante, pour spécifier comment nous voulons mourir. Ce que je trouve un peu bête d'ailleurs, puisque je vais mourir de toute façon. Mais je veux vivre. C'est pourquoi j'ai toujours sur moi mes dispositions de fin de vie. En voici quelques uns des principaux points:

- J'aimerais que l'on m'installe dehors, afin de sentir les gouttes chaudes de la pluie d'été s'écraser sur ma peau. Enfant déjà, j'aimais cela. Et j'aimerais aussi pouvoir en profiter en étant vieux. Et si, pour cela, je devais risquer une infection pulmonaire, ce n'est pas bien grave. Même avec une issue fatale. J'en assume la responsabilité.
- En tous les cas, je veux que l'on me donne au moins une fois par jour des douceurs. Mes marques de chocolat préférées sont le chocolat aux noisettes de Milka quand je vais bien, et le chocolat amer de Lindt quand je vais moins bien. Je mets tout cela par écrit pour qu'il ne vienne à personne l'idée de me refuser ma dose quotidienne de chocolat sous prétexte que cela pourrait faire grimper dangereusement mon taux de glucose.
- J'aimerais assister aux matches à domicile du FC Borussia Mönchengladbach contre le FC Cologne, même si je ne vois plus rien ou si je n'entends plus grand-chose.
- Au cas où je ne pourrais plus bouger ni mes bras ni mes mains suite à une attaque, j'aimerais que le soir quelqu'un porte un cigare à mes lèvres et me permette ainsi de tirer quelques bouffées. Je ne fume plus depuis des années. Cependant, une fois vieux, quand le cancer des poumons ne pourra plus me rattraper, j'aimerais pouvoir m'offrir ces quelques bouffées quotidiennes. Je compte sur la délicatesse de mes enfants, de ma femme, des soignants pour ne pas tenter de me priver de ce plaisir.
- Je tiens à boire un verre de vin avec mon repas de midi, même si l'état de mon foie devait s'opposer à toute goutte d'alcool. ●

Texte traduit de l'allemand

Portrait

Pédagogue diplômé, Erich Schützendorf est vice-directeur d'une haute école professionnelle de Rhénanie-du-Nord – Westphalie, où il dirige un domaine spécialisé dans les questions liées au vieillissement. Il enseigne dans divers séminaires professionnels de gérontologie. Ses thèmes de prédilection sont le grand âge et la démence. Erich Schützendorf est aussi l'auteur de divers ouvrages. Cet article est une version courte de l'exposé qu'il a donné en mai dernier à Zurich, dans le cadre du Forum Santé et Médecine.