

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy blonde hair. She is wearing a white button-down shirt and a thin necklace. Her right hand is resting against her cheek, and her left hand is holding a walking stick with a colorful, striped handle. The background is a plain, light blue.

Janette
Bertrand

La vieillesse
par une vraie vieille

Libre  Expression

Janette
Bertrand

La vieillesse par une vraie vieille

Libre  Expression

Une société de Québecor Média

À tous ceux et celles qui ont peur de vieillir.

Aujourd'hui, en cette journée de septembre 2014, je reprends mon autobiographie, *Ma vie en trois actes*, là où je l'ai laissée il y a dix ans. J'avais alors quatre-vingts ans.

Rendue à la fin de ma vie, je sens le besoin de parler de ce que je vis, la vieillesse, le grand âge. Je crois que seule une vraie vieille peut parler en connaissance de cause de ce phénomène important. J'ai parcouru maints livres et documents sur la vieillesse, peu sont écrits par une vieille personne. Je sais ce que c'est qu'être jeune, je l'ai été, mais quelle jeune personne en bas de soixante-dix ans peut me parler de la vieillesse puisqu'elle n'a jamais été vieille ? Je comble cette lacune. Voilà où j'en suis dans ma vie : dénouer les nœuds de mon existence, conclure, transmettre ce que j'ai appris. Je ne sais pas quand la mort va m'extraire de ce monde. Il me reste combien d'années

à vivre ? Deux, trois, quatre, dix au plus, ce qui me ferait centenaire. Je n'ai ni hâte ni peur de mourir. C'est normal. On meurt tous. J'irais jusqu'à dire que mourir fait partie de la vie. C'est la vie. On naît, on meurt. Tous ! Quand, comment vais-je mourir ? Je ne veux pas le savoir. J'entre dans le grand âge confiante, pleine d'énergie. J'embarque dans ma dernière aventure, mon dernier défi, vivre une décennie dans le plaisir, la joie. Je constate que la pensée de ma mort, loin de m'attrister, me rend sereine. Plus la mort est proche, plus je suis vivante et plus j'ai le goût de profiter de chaque instant qui me reste à vivre. Je me trouverais égoïste de garder pour moi ce que la vie m'a appris. Je ne suis ni gérontologue ni psychologue. Je suis une femme née en 1925 qui a été témoin d'immenses changements sociaux. Je ne prétends pas posséder la vérité, encore moins la sagesse. Vous n'êtes pas obligé d'être d'accord avec moi. Je veux tout simplement vous faire part de mon goût de vivre, de mes pensées positives sur la vie. À vous de les faire vôtres ou pas.

À ceux qui ont peur de vieillir

Ce livre ne s'adresse pas spécialement aux vieilles personnes ; elles en savent autant que moi, sinon plus. Je m'adresse à tous ceux qui ont peur de vieillir et qui considèrent la fin de leur vie comme un naufrage, ceux qui ne veulent pas vieillir.

Je m'adresse en somme à tous ceux qui seront vieux demain ou après-demain.

Pourquoi a-t-on si peur de vieillir ?

Parce que les images que l'on nous projette dans les nouvelles sont celles de vieux malades, de vieux abandonnés, maltraités. Rarement on nous montre des vieux heureux, bien dans leur âge. Je veux changer l'image d'une vieillesse naufragée, souffrante et délaissée, et la remplacer par celle d'une vieillesse épanouie.

Pourquoi ne faut-il pas avoir peur de vieillir ?

Il n'y a pas que des vieux malades ou délaissés. Il y a des vieux en santé, pleins de joie de vivre. Mais on

ne les voit pas. Chaque année s'ajoute à leur vie, mais dans le fond, dans leurs têtes, ils n'ont pas d'âge. Ils sont eux-mêmes, tout simplement.

L'espérance de vie qui s'allonge d'année en année nous fait un cadeau inestimable : trente ans de plus à vivre, une seconde vie d'adulte. Dans les années 1950, on mourait à l'âge où commence la retraite de nos jours. Vous, les baby-boomers, êtes les premiers humains qui pourront, après avoir travaillé quarante-cinq ans, avoir trente autres bonnes années à vivre. Pensez-y, trente ans de plus que votre mère, votre père, votre grand-père, votre grand-mère, à profiter de la vie. Un bonus. Un gros cadeau. Ça mérite qu'on y réfléchisse.

Les boomers conditionnés par les images désastreuses de leurs vieux grands-parents ont peur de finir seuls, pas aimés, dépendants, déments ou isolés des leurs. Alors, pour affronter cette peur, ils s'accrochent à la jeunesse dans un déni total. Or, il n'y a pas plus vieux que ceux et celles qui refusent de vieillir.

Je vous préviens, je vais employer les mots « vieux, vieille » tout au long du livre. Je suis vieille. J'ai droit à ce mot autant que les jeunes de vingt-cinq ans ont droit au mot « jeune ». Je suis fatiguée des euphémismes : âge d'or, séniors... Je suis vieille, comme les jeunes sont jeunes.

Il y en a pour qui la vieillesse est un naufrage. Moi, j'ai choisi d'être de celles pour qui l'alternative est claire : vieillir ou mourir. Ou bien t'es vieux ou bien t'es mort. Je suis vieille, donc je suis vivante, alors je profite de la vie.

— Mais à quel âge est-on vieux ?

On devient vieux quand on devient triste, amer et désabusé, qu'on ne croit plus à rien ni à personne. Il y a des vieux de vingt ans, il y a des jeunes de quatre-vingt-dix ans...

— Oui, mais en chiffres ?

À mon avis, de nos jours, il est de plus en plus difficile de mettre un âge sur les gens. On est sans âge, mais si on veut parler chiffres, on est vieux à partir de soixante-dix ans, selon moi. Et passé quatre-vingts ans, c'est le grand âge, la vieillesse.

Je pense que vieillir, ça s'apprend...

— Ça ne s'apprend pas, vieillir, ça arrive, bête de même.

Ça s'apprend ! Je l'ai appris à même mes erreurs et je me propose de vous transmettre mon savoir pour vous préparer une vieillesse heureuse. Il ne s'agit pas ici d'idéaliser la vieillesse, mais de l'apprivoiser. Puisqu'on va vivre plus longtemps, autant se préparer tôt : trente ans de plus à vivre, une seconde vie d'adulte à vivre. Ce serait trop idiot de gaspiller ou même de gâcher ces précieuses années.

Lettre aux baby-boomers

Chers baby-boomers,

Vous avez eu la chance de naître dans une période où tout vous était accessible et vous vous êtes gavés d'idéalisme, de liberté. Vous avez changé la société pour l'améliorer et vous êtes en quête perpétuelle de mieux-être. Pour vous, la jeunesse est éternelle. Vous ne vieillirez pas ! Pensez-vous. J'ai des petites nouvelles. Vous, revendicateurs de haut niveau, n'empêchez pas la vieillesse de vous tomber dessus. Vous allez prendre de l'âge et mourir comme tous les êtres vivants depuis que la terre est terre, et ce n'est pas parce que vous avez contrôlé les naissances que vous allez contrôler la vieillesse et la mort.

Vous avez, en moyenne, de vingt à trente ans encore à vivre.

Qu'allez-vous faire de ce cadeau ?

Vous pouvez ne rien en faire, suivre les conseils de la publicité et voir en ces années de bonus des années de liberté.

Mais attention ! Quand on a travaillé toute sa vie, il est dangereux de faire une overdose de liberté. Oui, c'est le *fun* de flâner dans la maison en pyjama, de regarder la télévision l'après-midi, de se coucher tard, de se lever tard. Penser à rien. Se la couler douce. Pour une semaine, un mois, ça va, mais... trente ans ? Les vacances ont été inventées pour se reposer entre deux périodes de travail, pas pour durer trente ans ! Trente ans à ne rien faire, moi, je capote.

Ce que j'observe : ceux qui n'ont pas réfléchi à cette seconde vie d'adulte qui leur est offerte et n'ont pas fait de plans pour combler ces nombreuses années d'inactivité se retrouvent après un ou deux ans de liberté dans les bureaux de médecins pour anxiété, angoisse, dépression, troubles érectiles, etc. Ce n'est pas pour rien que les fabricants d'antidépresseurs et de Viagra font fortune. Appréhension, sentiment de flottement, les retraités qui se replient sur eux-mêmes, se négligent. Ils voient de moins en moins de monde. Ils s'isolent. Trente ans d'isolement, alors que l'être humain est essentiellement social, il y a de quoi être malade.

— Que faire ?

C'est quand on est adulte pour la première fois qu'on doit penser à sa deuxième vie d'adulte, la préparer sérieusement. Même si quand on est jeune on n'aime pas penser à l'avenir, il faut prévoir ce qu'on désire accomplir durant les longues années à venir.

Tout le monde est d'accord sur le principe : il faut préparer sa retraite en mettant de l'argent de côté, mais c'est sa vieillesse qu'on doit préparer surtout. La vieillesse, peu s'en occupent. On l'occulte plutôt.

— Comment préparer ces années de reconstruction de vie, de changement de carrière peut-être ?

En s'écoutant. En prenant le temps, aujourd'hui que vous êtes encore au travail, de vous poser les vraies questions et en y répondant sincèrement.

— Je suis capable de paresser trois semaines par année pendant mes vacances, mais mille cinq cent soixante semaines à ne rien faire que m'amuser, est-ce que je ne vais pas tourner en rond, m'ennuyer à mort pendant ces mille cinq cent soixante semaines de ma retraite ?

— Je gagne bien ma vie, mais quand il va me rester trente ans à vivre sans gagner d'argent, ma pension va-t-elle me suffire pour subvenir à mes besoins et m'offrir des petits plaisirs ?

— Si je n'ai pas de pension, où vais-je prendre l'argent nécessaire pour vivre toutes ces années ?

— J'aime travailler pour gagner ma vie, mais surtout pour être reconnu, apprécié, valorisé. Est-ce que je vais supporter une vie où mes aptitudes, mes talents ne serviront plus à personne ? Où jamais on ne va me féliciter, me remercier pour mes bons coups ? Où je vais passer inaperçu ? Être invisible ?

— J'aime me sentir utile, nécessaire même. En quoi vais-je me rendre utile si je ne fais rien ? Et je serai nécessaire à qui, si je fais le vide autour de moi ?

— Qu'est-ce que je fais avec mon corps que le temps use ? Quand je vais travailler, je marche, je cours, je me

déplace. Il faut que je sois en forme pour travailler. Quand je ne ferai rien d'autre que me vautrer dans un fauteuil, serai-je en forme ?

— Moi qui aime apprendre des autres, que va-t-il arriver de ma vivacité d'esprit, de mon sens de la réplique, de ma mémoire si je rétrécis mon entourage ?

— Qu'est-ce qu'il va me rester à apprendre si je ne vois personne ?

— Qu'est-ce que je vais pouvoir transmettre aux autres si je vis comme un légume ?

— Où est-ce que je vais me faire des amis si je ne sors pas ?

Ces questions en soulèvent d'autres.

— Si je vis en couple, la promiscuité, les vingt-quatre heures sur vingt-quatre collés ensemble vont-elles nous détruire ? Que va-t-il arriver à notre relation ? Vingt-cinq pour cent des couples retraités se séparent, selon le Dr Lamontagne*.

— Si je suis célibataire, trente ans de plus à vivre seul, est-ce que ce ne sera pas un peu long et triste ?

Et enfin, après toutes ces interrogations arrive la lumière.

— Et si j'avais une autre carrière ? Une autre union ? Si je me découvrais une nouvelle passion ?

Ce ne sera plus le temps au bord de la retraite de s'interroger sur les trente ans à venir. Il faut le faire au mitan de la vie.

Chers boomers, vous avez été capables de vous battre pour obtenir pour vous et pour les générations

* Dr Yves Lamontagne, *Une retraite épanouie, trucs et conseils pour s'y préparer*, Québec Amérique, 2014, p. 85.

futures des conditions de vie confortables, agréables et productives, alors il faut continuer de vous battre durant toutes ces années qu'il vous reste à vivre. Je sais que cette seconde vie d'adulte qui vous est donnée ne sera pas un cadeau empoisonné. J'ai confiance en vous.

Avec toute mon admiration,

Janette, la silencieuse
(enfin, de la génération silencieuse)

« Ou bien t'es vieux, ou bien t'es mort. »

À tous ceux et celles qui ont peur de vieillir.

Puisqu'il nous faut vieillir, mieux vaut que ce soit dans la joie.

Non, la vieillesse n'est pas un naufrage. Oui, il y a du plaisir après soixante-cinq ans. Oui, il y a des bobos, des inconvénients. Mais oui, il y a de l'amour.

Au cours de ma longue vie, j'ai accumulé des moyens efficaces pour mieux passer les trente ans supplémentaires que la science nous alloue. Je veux les partager avec vous. Ils fonctionnent, j'en suis la preuve.

Puisque, après la retraite, nous allons vivre encore de longues années, ce serait dommage de les gaspiller ou même de les gâcher. Elles sont précieuses.

Janette Bertrand est une grande communicatrice et une auteure prolifique, dont l'importance a été maintes fois soulignée par de prestigieux prix et distinctions. *La Vieillesse par une vraie vieille* est un autre volet de son autobiographie, *Ma vie en trois actes*. Janette n'a pas dit son dernier mot! Actuellement, elle écrit son sixième roman à quatre-vingt-onze ans!