

A photograph of an elderly woman with short, wavy, light brown hair, wearing a rust-colored turtleneck sweater and matching trousers. She is sitting on a light-colored sofa with a green textured cushion behind her. She is holding an open book with white pages and looking directly at the camera with a slight smile. Her hands are clasped together near the book. The background is softly blurred, showing green foliage.

JANETTE
BERTRAND

Cent ans d'amour

Réflexions sur la vieillesse

JANETTE
BERTRAND

Cent ans d'amour

Réflexions sur la vieillesse

 Libre
Expression

J'ai quatre-vingt-dix-neuf ans et j'écris mon dernier livre... peut-être ! Au moment où vous me lirez, je voguerai vers mes cent ans. Je suis contente de moi, même si je dois ma longévité à ma génétique, je me fais encore croire que j'y suis pour quelque chose : l'amour de la vie et des gens allonge la vie, j'en suis certaine. Je suis triste aussi parce qu'il ne me reste pas beaucoup de temps pour profiter de la vie. Je ne m'accroche pas à elle, mais j'aimerais qu'elle s'accroche à moi, encore un petit peu, pas trop, juste assez. La vie, je l'ai aimée, je ne l'ai jamais tenue pour acquise, et ça depuis que j'ai failli la perdre à vingt ans de la tuberculose. La même année, après le décès de ma mère de cette maladie, je me suis emparée de ma vie, je l'ai façonnée à mon goût. Je sais qu'elle peut me quitter d'une minute à l'autre, alors je la dorlote, je la chouchoute. J'essaie de savourer chaque instant. J'essaie d'être une

bonne blonde, une bonne mère, une bonne grand-mère et arrière-grand-mère. Je ne réussis pas toujours. Si je fais un gros effort physique, je dois me reposer le lendemain. Je fais un excès : trop manger, trop boire, me coucher trop tard ? J'assume et, après, je suis sage.

C'est parce que je crois à la passation du savoir que je suis triste ; c'est peut-être ma dernière rencontre avec vous, lectrices. Avec mes idées sur l'égalité entre les femmes et les hommes, je ne crois pas avoir tant de lecteurs masculins, alors un bravo spécial aux hommes ouverts qui me suivent, me lisent et m'apprécient. Je les accueille à bras ouverts.

Je ne vous donnerai pas de recette miracle pour rester jeune et en santé, je veux tout simplement partager avec vous ce que ma longue vie m'a appris. Vieillir, ça s'apprend, et plus on commence jeune, mieux c'est. Je ne crois pas ceux qui disent : « Moi, j'ai plus rien à apprendre » ou « Moi, je suis trop vieux pour changer. » Ou encore : « À quoi ça sert d'apprendre ? Je vais mourir bientôt. »

On peut apprendre et s'améliorer à tout âge. Et c'est parce qu'on apprend qu'on change. Je ne suis pas la même Janette qu'il y a vingt ans.

J'espère m'être améliorée chaque jour de mon existence ! Vieillir, c'est la seule façon

qu'on a de rester vivant. D'autant qu'on vit de plus en plus longtemps. L'espérance de vie a augmenté de plus de vingt ans au Canada en cent ans¹. On est en pleine révolution de la longévité et on a toutes les raisons de profiter de ce cadeau : l'allongement de la vie. Je fais partie de la génération qui trouvait vieux les quinquagénaires, je n'avais pas tort. Ma mère, à cinquante ans, était vieille pour vrai dans sa tête et dans son corps. Mais que faire devant cette peur de vieillir qui nous habite tous et toutes en ce moment ? Conscientiser et changer les mentalités ! C'est ma spécialité, il paraît.

J'attaque !

1. ici.explorativ.ca/blogue/pourquoi-vivons-nous-plus-longtemps-esperance-de-vie

La vieillesse, un naufrage ?

L'idée que la vieillesse est une déchéance, une calamité, un naufrage s'illustre partout, sur les panneaux publicitaires, dans les médias, comme si vieillir était une maladie qu'on attrape à un certain âge et qu'il faut éviter à tout prix. Comment être surpris alors de cette peur qui s'empare des personnes vieillissantes ? Non, la vieillesse n'est pas une punition de Dieu pour avoir eu « trop de *fun* ». C'est une étape de la vie. L'étape finale. On naît, on grandit, on devient mature, puis arrivent la vieillesse et ensuite la mort. C'est normal et naturel.

Mon témoignage se veut un outil modeste pour vivre vieux et heureux. Je ne suis ni psychologue ni historienne, mais j'ai la chance, le privilège d'être vieille. J'ai vécu longtemps. J'ai traversé dix décennies. On rit pas ! J'ai la chance d'avoir accumulé des expériences que j'ai peaufinées par la lecture, mais surtout par

le contact des autres. J'ai profité de la vie, et mon but, c'est de partager avec vous ce que j'ai appris.

On vit au Québec où, en 2021, 20 % de la population était âgée de soixante-cinq ans et plus. Elle passerait à 26 % en 2041 selon les projections démographiques de l'Institut de la statistique du Québec².

Je vous propose un mot pour guider la réflexion, mon mot phare : « profiter ». Je profite de tout. Je suis une profiteuse invétérée du soleil qui me réchauffe, par exemple, moi qui suis de plus en plus frileuse. Je profite de chaque journée du mieux que je peux, de chaque instant. C'est le but de ma vie. Vieillir dans la joie le plus possible. Pour y arriver, je m'acharne à ne voir que le bon côté des gens et des choses. C'est un exercice parfois fastidieux, pourtant je persiste. Je pourrais ne voir que les jours tristounets, me gaver de mauvaises nouvelles. Je résiste à la déprime. Je tente de voir la vieillesse non comme une fin de vie inexorablement morose, mais comme un moyen de profiter du temps qu'il me reste. Je me trouve chanceuse d'être en vie, même si parfois elle est faite de déceptions professionnelles ou familiales et de maux physiques.

2. statistique.quebec.ca/fr/communiqu%C3%A9/portrait-personnes-aines-quebec

À mes douleurs au dos s'ajoutent celles aux mains, qui sont atteintes d'arthrose. Mes bouts de doigts sont insensibles, ce qui rend toute manipulation manuelle pénible. Je peine à saisir la louche pour servir le potage. Je dois demander à mon conjoint d'attacher ma ceinture de sécurité dans la voiture, de me mettre mes boucles d'oreilles, de lacer mes souliers. Je n'arrête pas de lui demander de l'aide. Ce n'est pas toujours facile, ni pour lui ni pour moi.

J'ai une peur bleue des poignées de mains viriles. J'échappe tout. Je ne retiens rien entre mes doigts. Mon écriture manuscrite est illisible. Je m'escrime sur mon clavier d'ordinateur. Je fais cent fautes de frappe que je dois corriger par la suite. Et je ne peux pas rester plus de cinq minutes debout sans souffrir. Mon corps me lâche petit à petit, mais j'ai toute ma tête.

Vous trouvez que je suis chanceuse, que tout me sourit, que je suis une exception ? Oui, évidemment. Je suis privilégiée. Mais je travaille fort pour garder mon esprit en forme. Le cerveau a besoin d'exercices constants pour fonctionner, je ne le lâche pas. Je suis une vraie vieille avec une attitude positive développée au cours de toutes les années à voir les beaux côtés de la vieillesse.

« **Si tu as la chance d'être vieux,
vieille, félicite-t'en.
C'est que tu n'es pas mort.** »

Janette Bertrand, notre Janette, aura très bientôt 100 ans. Pour souligner un siècle d'amour, elle nous offre sa vision de la vieillesse ainsi que ses réflexions sur l'âgisme et sur les difficultés de vieillir, mais aussi, et surtout, sur les petits plaisirs du grand âge.

Un livre à lire, à relire, à prêter et à garder pour ses enfants : peut-être le dernier livre de Janette, son héritage !

JANETTE BERTRAND a beaucoup écrit : journalisme, romans, essais, ainsi que de nombreuses dramatiques pour la télévision, qu'elle a créées et animées dans le but de faire tomber les préjugés et les tabous. L'importance de cette grande communicatrice et auteure prolifique a été maintes fois soulignée par de prestigieux prix et distinctions, dont le titre de grande officière de l'Ordre national du Québec. En 2024, son émission *Janette Bertrand et ses perles de sagesse* (ICI Première), qui va à la rencontre de personnes âgées au parcours exceptionnel, a décroché le Prix d'argent dans la catégorie de la meilleure émission spéciale d'entrevue aux New York Festivals Radio Awards.

