

## VIEILLIR N'EST PAS DANGEREUX POUR LA SANTE A VIVRE SANS MODERATION

Journée sur la vieillesse et le vieillissement à Crolles le 26-1-2018

### Témoignage de Jean-Noël Perdrix

Il m'a été demandé de donner mon témoignage : c'est un exercice peu courant pour moi et en plus à l'heure de la sieste !

Catherine et Claude ont rajouté : en un quart d'heure, si possible !

Raconter en un quart d'heure, 50 ans de vie active, c'est fou !

J'ai voulu relever le défi !

Je me suis mis à mon métier à tisser et j'ai produit un patchwork composé de 10 morceaux hétéroclites mais qui, cousus ensemble, me reflètent un peu.

J'ai testé ce patchwork : grand patron, XXL, beaucoup trop long ! (Une demi-heure)

Je l'ai mis dans la machine à laver, avec grosse température, il a rétréci mais du coup il manque quelques bouts de tissus. Je vous le livre pourtant tel quel !

Je me présente : né en 1934, marié tardivement, sans enfant.

Pour mieux me situer, j'ai résumé 2 grandes périodes de mon parcours de vie.

#### **1968-1990**

Ouvrier- peintre en bâtiment- à Oyonnax (01) Délégué syndical Cgt, Défenseur des salariés aux Prud'hommes et Responsable d'une Association de soutien aux travailleurs Immigrés, très nombreux, alors, dans cette ville de plastique.

#### **1990 à nos jours**

Dans les années 90 nous rejoignons Grenoble pour nous rapprocher de ma Belle-Mère devenue dépendante.

Tout en étant encore au travail, j'ai très vite été mêlé aux problèmes Gérontologiques Grenoblois : la fermeture progressive des Domiciles collectifs, la survie du dispositif des appartements regroupés des Vignes, grâce à l'excellente collaboration avec CI Fages, etc ...

20 ans responsable de l'Association Vivre aux Vignes, 4 ans responsable du Clarg ; je suis membre du Conseil syndical de mon immeuble ; président d'une Association de voisins dans l'immeuble en S : S'capades et depuis Juillet 2017, ma femme étant tombée gravement malade, j'ai le rôle d'Aidant n°1. (ce qui fait que je ne pourrai pas rester longtemps à cette journée)

A la préparation, Catherine m'a demandé si je me considérais comme VIEUX J'ai dit OUI et je l'assume.

Vieux, ça se voit dans la glace ; on me le souligne dans le tram, je me voute, j'entends moins bien.

Quand je dis à ma femme : « mon cerveau lent n'a plus de grandes envolées » elle me dit : tu peux mieux faire ! Non justement, c'est ça qui est triste ! Je ne fume pas, je ne bois pas (quoique) mais je chante souvent ; ça aide à vivre !

Amis, chantez : « c'est bon pour le moral, c'est bon pour le moral... !

J'ai beaucoup chanté entre autres ce refrain de Berthe Sylva (que vous avez du bien connaître puisqu'elle est décédée en 1941 !!)

« Si l'on pouvait arrêter les aiguilles  
Au cadran qui marque les heures de la vie... »

En prenant de l'âge, c'est affolant de voir comme les aiguilles ont tendance à tourner de plus en plus vite !

(les paroles des couplets sont pleines de sage philosophie mais elles ont disparues dans la machine à laver : dommage !)

Venons-en au **PATCHWORK**

### **Première pièce du tissu : le bénévolat :**

En étant bénévole, j'ai conscience de rejoindre un grand nombre de retraités qui s'engagent au service des autres : que ce soit en Association ou comme Grands-Parents.

La société doit beaucoup à ces anciens qui œuvrent pour développer des actions solidaires.

Dans chaque commune, comment encourager l'engagement citoyen, proposer des pistes, soutenir ceux qui se donnent ainsi ?

Les jeunes retraités en forme ont envie de s'éclater quand ils commencent leurs retraites : tant mieux ! mais est-ce incompatible avec un temps donné aux plus anciens ?

### **2 ième pièce : Relations avec les autres :**

Dimanche dernier, ma voisine me dit « j'ai une amie de 71 ans dont le mari ne sort jamais de la maison »

Personnellement, j'avais un collègue de travail qui n'avait que le travail comme temps de vie sociale : à la retraite il s'est effondré !

Peut-on apprendre à entrer en relation à 60 ans ?

L'être humain est né pour la communication, il grandit dans les rencontres.

Chaque jour, je découvre avec bonheur la richesse que les autres nous apportent !

Avec les années, les liens familiaux, les solides amitiés, la vie Associative sont de précieux supports pour rester « branchés ».

### **3 ième pièce : Relation avec soi-même :**

En prenant de l'âge, avec la faiblesse et l'épuisement, peuvent arriver l'inquiétude et une mauvaise image de soi.

Pourtant il est vital de garder une relation apaisée avec soi-même.

Attention à notre regard dans le rétroviseur ! Vis-à-vis du passé : n'ayons ni remords, ni culpabilité.

Ne jugeons pas aujourd'hui celui que nous étions hier car les situations ont changé.

Avoir une relation apaisée avec soi-même, ça se cultive.

La pratique du Yoga assis et du Tai-chi m'aide à rester serein.

L'entourage peut être précieux pour ça, s'il a un regard positif sur la vieillesse, sur notre vieillesse.

### **4<sup>ième</sup> tissu : Prendre soin.**

Notre femme de ménage- très sympa- dit un jour à un de ses employeurs âgé qui n'avait pas envie de prendre sa douche : « Allez Pépé, au karcher ! »

J'ai un peu la crainte que le jour où je serai très dépendant, je devienne un « objet de soin » et non plus un « sujet » à part entière.

« Je existe » me dit souvent ma femme quand je l'étouffe !

J'ai horreur qu'on dise d'une personne, plus très en état physique ou mental : « c'est un légume » Non et non ; c'est toujours une personne.

Voyez les bénévoles de Jalmalv qui font des miracles en accompagnant des personnes très dépendantes. Mais il faut une formation pour cela.

On peut espérer que tous les personnels soignants, à domicile ou en Etablissement recevront une formation adéquate et que la Société saura se soucier de financer cette formation.

### **5<sup>ième</sup> tissu : La transmission.**

R. Lamoureux chantait : « tu n'es qu'un maillon de la chaîne, tu n'es qu'un moment de la vie... » et alors ?

Il est vrai que socialement je ne serai jamais parmi les rois du monde mais c'est capital de se sentir un maillon. L'humanité se construit maillon après maillon et chaque maillon est unique !

Chacun peut se dire ; si je suis là, c'est que la vie m'a été donnée ; à moi de transmettre ce don à travers une histoire, des valeurs.

La transmission a un bon écho chez certains jeunes : ainsi des voisins invités à un apéritif nous ont exprimés leur envie de connaître notre parcours de vie personnelle qui porte sur une grande période qu'ils n'ont pas connue.

### **6<sup>ième</sup> tissu : Projet**

J'ai toujours eu plus de projets que je n'ai pu en réaliser. Jeune adulte, j'ai beaucoup voyagé à la découverte des mondes qui se disaient socialistes, de part et d'autre du rideau de fer, jusqu'à la Chine de Mao.

Avec le temps je me suis investi dans des découvertes à la dimension de l'Hexagone. Aujourd'hui le cercle se resserre encore !

Mais il reste des projets, des projets plus petits comme celui d'associer plus fortement, dans notre immeuble, de jeunes voisins afin de favoriser l'harmonie entre tous.

A l'expérience les projets qui tiennent sont ceux qui nous rejoignent dans notre éthique de vie.

L'homme est un être de désir

Que reste-t-il à celui qui ne désire plus rien... ?

Là le tissu est déchiré !

### **7<sup>ième</sup> tissu : Spiritualité.**

La spiritualité n'est pas réservée à ceux qui pratiquent une religion, c'est clair.

Tout être est en quête de sens, a besoin de réfléchir, de prendre du recul par rapport à sa vie, à la mort, à l'après. Peut-il en échanger avec ses proches ?

Dans la Gérontologie, ces dernières années, on a fait beaucoup de progrès au niveau du gîte, de la nourriture et des soins : tant mieux, mais l'homme ne vit pas seulement de pain !

Se soucie-t-on assez de la dimension spirituelle de la personne âgée ?

Est-on armé pour aborder cela ?

(Je crois que le spectacle du soir va aborder cela avec délicatesse)

### **8<sup>ième</sup> tissu : Hic et Nunc.**

Avec ma femme, nous avons peint ces deux mots latins sur la façade de notre pied à terre de campagne : Ici et Maintenant.

Quand le temps nous est compté, il faut apprendre à vivre l'instant présent, dans toute son intensité.

Je suis plutôt un actif mais je reconnais que la méditation et la contemplation permettent l'approfondissement de ce qu'on est, de ce qu'on vit. Elles nous font apprécier, avec tout leur poids, les rencontres que l'on a, les découvertes que l'on fait. Seulement notre culture ne nous pousse pas à cela. Nous avons la culture de l'agenda ! Les sages orientaux ont beaucoup à nous apprendre.

Depuis peu, de ma fenêtre, je prends le temps de contempler les reflets du soleil levant sur le Moucherote. C'est vrai que c'est très beau le monde !

### **9<sup>ième</sup> tissu : Aidant et Aidé.**

Le premier tissage qui ne comportait qu'un volet sur l'Aidant a fait beaucoup de peine à ma femme.

Comme je faisais essentiellement ressortir toutes les contraintes que cette situation d'Aidant comportait, elle m'a dit « je n'ai plus qu'à disparaître, pour te libérer... Je comprends que ton bénévolat, tu l'as choisi, mais la maladie de ta femme t'impose des contraintes non choisies, je suis de trop ! »

Cela m'a beaucoup remué et fait réfléchir.

L'Aidant n'a pas choisi d'être l'Aidant, mais l'Aidé a encore moins choisi d'être gravement malade.

Aidant et Aidé sont indissociables.

Nous sommes un couple, nous nous aimons à la vie, à la mort et... (la machine a effacé la suite ! Dommage !... Chacun peut compléter comme il l'entend).

### **10<sup>ième</sup> et dernier tissu : La Mort, évidemment.**

« J'y pense et puis j'oublie, c'est la, c'est la vie » chante Dutronc

A la mort, j'y pense puisqu'autour de nous elle fait son travail !

En prenant de l'âge, on perd beaucoup de proches : conjoint, enfants, cousins, voisins, vieux amis ! C'est un aspect très dur du vieillissement.

Mais la mort je l'oublie parce que la vie m'appelle à entreprendre, à continuer comme si de rien n'était.

Gamin, j'avais peur de l'enfer, peur de mourir en état de péché mortel : ça marqué notre génération. Aujourd'hui, je suis plus serein, plus libéré – du moins au moment où je vous parle ! Je ne sais pas ce qui m'attend après, peu importe.

Ce sont mes Pères qui m'ont fait ce que je suis, j'espère avoir poursuivi leur tâche en participant comme je l'ai pu au devenir de l'Humanité ? N'est-ce pas l'essentiel ?

Pour terminer, j'ai pensé qu'un patchwork porté avec une ceinture, c'était plus seyant !

J'ai cherché une ceinture dont la couleur dominante soit en harmonie avec celles des différents tissus du vêtement ainsi tissé.

J'en ai trouvé une qui me convient bien : elle est couleur Or avec deux phrases gravées dessus ; Je me permets de vous les chanter :

**Aimer, c'est c'qu'il y a d'plus grand  
Aimer, c'est rester vivant !**