

# Le temps de vieillir

Par Jacques JALON  
(Responsable animation bénévole d'association de maison de retraite, Lyon)

## Introduction

La réflexion proposée ici cherche à rendre compte de l'essence même du fait de vieillir : sa relation au temps ; temps à la fois *champ* et *charrue* du vieillissement. Le temps de vieillir est individuellement rêvé, comme temps d'aboutissement, d'accomplissement d'une vie bien conduite recevant enfin sa récompense : « *une retraite bien méritée* ». Mais le fait de vieillir annonciateur de la mort, fin individuelle du temps, est socialement refusé dans sa réalité, occulté dans sa vérité, nié parce que nous ne savons pas lui trouver un sens. Le *temps de vieillir* en est rendu d'autant plus difficile à vivre aujourd'hui. Peut-on en rester à cette contradiction génératrice d'angoisse psychique et de souffrance sociale chez ceux qui vivent ce temps ?

Non bien sûr ; voilà donc la raison de cette réflexion qui cherche à comprendre ce qu'est ce *temps de vieillir*, source de cette angoisse, de cette souffrance. La méthode en est simple, peut-être même simpliste : une fois posées nos représentations du temps, quelles sont les limites auxquelles se heurtent nos modes actuels de pensée, et comment, à travers ces représentations, retrouver le sens de ce *temps de vieillir* pour dépasser ces limites et les contradictions qu'elles génèrent avec toutes leurs suites d'angoisse et de souffrance.

## 1. Le Temps

Définition (le Petit Robert) : « *Milieu indéfini où paraissent se dérouler irréversiblement les existences dans leurs changements, les événements et les phénomènes dans leur succession.* »

Donc : *milieu, indéfini* où *paraissent* se dérouler ... Comme tout cela est incertain, flou !

Et pourtant, nous avons bien une idée de ce qu'est le temps ; mais ce sont en fait, des représentations (*paraissent*) plus que des certitudes qui structurent notre connaissance sur le temps.

Ces représentations du temps se constituent dans notre imaginaire, en référence à des aspects connus de la réalité à partir desquels s'élaborent des interprétations de cette autre réalité indéfinie qu'est le temps. Ainsi, les lectures du temps se font sur les échelles de réalités concrètes ou abstraites : cosmique, physique, psychique, qui relèvent toutes trois du réel constaté du monde et de l'homme, et selon les formes cyclique ou linéaire que nous prêtons à ce « *milieu indéfini* ». Ces représentations peuvent être ordonnées schématiquement ainsi :

Références Formes	cosmique	physique	psychique	anthropologique
Cyclique	astronomique	chronométrique	rythmé	destin
Linéaire	expansif	généalogique	subjectif	salut

Un peu à part se situe une lecture plus virtuelle du temps, faisant référence à une vision anthropologique portée sur le monde comme sur l'homme. Cette lecture répond déjà d'une interprétation de la réalité du monde et de l'homme selon cette vision : *sur-représentation* donc, qui conditionne nos représentations du temps et les relie (en latin : *religare*) entre elles, dans ce que nous appelons religions.

Un autre mode d'interprétation du temps en découle : celui de sa relation au possible et à l'impossible. Les notions de *destin* et de *salut*, selon que l'interprétation retient un temps cyclique ou linéaire, posent différemment cette relation du temps au possible et à l'impossible.

Dans le concept de *destin*, le possible est enfermé dans le déjà connu ; au-delà, c'est le néant de l'impossible. Dans cette répétition cyclique de l'existence, seule la chaîne généalogique permet de distinguer passé et futur et confère au regard sur le temps une notion de linéarité

Le mythe de Chronos, ce dieu qui dévore ses enfants, illustre la stérilité du concept de destin. C'est une représentation du temps où dominant une cosmologie comme vision du réel : la puissance de la Nature s'impose à l'homme, et une mythologie comme représentation du réel.

Dans le concept de *salut*, la dialectique du possible et de l'impossible est tout autre : le présent n'y est que l'instant entre deux impossibles, celui d'hier qui d'évidence n'est plus, et celui de demain qui d'espérance ne sera plus. C'est la figure Abraham à qui Dieu promet une descendance aussi nombreuse que les étoiles du ciel, que les grains de sable de la mer, qui illustre la fécondité du concept de salut. Ici, la représentation du temps est liée à cette donnée anthropologique : la capacité de l'être humain à transcender la réalité d'hier pour la faire autre demain, capacité qui tient essentiellement au pouvoir qu'a seul l'être humain d'imaginer une réalité autre que celle qu'il connaît.

A travers ce pouvoir, l'imaginaire de l'être humain lui propose des représentations bien différentes de celles de ses fantasmes ou de ses mythes : celles de l'espérance, et de son contraire le désespoir. On touche là de très près à la dimension psychique de la personne et à sa représentation du temps. La perception subjective du temps ne peut donc être séparée de la référence à la vision anthropologico-religieuse sur la réalité de l'homme et du monde et de la dimension d'espérance qu'elle contient.

## 2. Le temps de la vie

La notion de temps tient à la conscience que nous avons d'exister dans la dimension temporelle. L'être humain est le seul être vivant ayant conscience de son existence, le seul

face à la nécessité de *penser le temps*, à la nécessité de se le représenter pour mieux le connaître.

Pour accorder Temps et Vie, notre imaginaire relie entre elles la totalité des représentations exposées ci-dessus, dans des systèmes de pensée qui fondent - et que fondent - donc en grande partie religions et cultures.

La question qui se pose aujourd'hui à notre culture occidentale est celle de la limite qu'elle met - ou plutôt ne met plus - entre espérance et illusion. Nos questions de sociétés : euthanasie, clonage, homoparentalité, principe de précaution, etc. sont révélatrices de la tentation permanente de confondre les ordres physique, psychique et anthropologique : à force de penser le temps dans une linéarité infinie, d'y voir un possible sans limite, d'en espérer un *salut* sous la forme d'une libération de toutes nos contingences, poussés que nous sommes par notre désir personnel d'atteindre l'infini, nous partageons collectivement, culturellement, la tentation individuelle d'une immortalité qui nous libérerait de la contingence ultime imposée à chacun de nous : sa fin<sup>1</sup>.

Du « *connu et à connaître* » du progrès des sciences et des techniques, nous attendons d'être sauvés de la maladie de vieillir et - sans le dire - de la mort. Mais en fait, nous n'avons qu'éliminé de notre conception collective du *temps de la vie*, la nécessaire figuration cyclique du mécanisme essentiel de sa reproduction, pour mieux occulter ce qu'elle nous impose, notre disparition en tant qu'individu. Un léger effort de la raison, un reste de conscience de notre réalité d'êtres vivants, nous disent bien qu'il n'y a là qu'illusion, mais nous préférons collectivement l'attitude de l'autruche et ne pas voir venir l'échéance fatale, ainsi socialement niée.

Réduisant ainsi le concept de *salut* à la notion de *progrès*, par confusion des ordres *anthropologique* et *physique* dans la connaissance du temps, nous alimentons une nouvelle croyance, nous entretenons la fausse espérance (et un vrai désespoir) de perpétuer un jour la vie, *ad libitum* - et pourquoi pas *in aeternum* !

Coincée entre ces deux ordres confondus, la représentation du temps de la vie selon la référence psychique devient dès lors problématique : la roue du destin, ressentie à travers le cycle de la vie, broie l'espérance qu'entretient dans l'inconscient collectif un mythe du progrès, ersatz de salut. La représentation du temps subjectif bute sur cette contradiction et entraîne tôt ou tard le sujet sur la pente de l'angoisse, si ce n'est du désespoir.

### 3. Le temps de la mort

La perception de cette contradiction est exacerbée par l'approche de la mort, perçue dès lors par le sujet comme une impasse au bout de la vie ; et tant que l'espérance de *salut* ne débouche que sur cette impasse mise au terme de sa course linéaire, la représentation du temps subjectif devient impossible. L'élaboration de cette représentation exige en effet d'en poser le terme de manière psychologiquement acceptable par le sujet ; or face à la question que lui pose la fin de sa dimension temporelle, seule lui répond cette figure d'une impasse au bout de

---

<sup>1</sup> Max Weber cite avec raison, la pénétrante remarque de Tolstoï : « l'idée même de progrès indéfini a rendu la mort encore plus insupportable qu'auparavant puisque désormais, à la différence du héros grec ou du patriarche biblique achevant sa vie gorgée de jours, aucun de ceux qui meurent ne parvient jamais jusqu'au sommet puisque celui-ci est situé dans l'infini » (*Le Savant et le politique*, pp. 70-71).

la vie. Voilà la cause de son angoisse, s'il veut penser son entrée dans le *non-temps* qu'est la mort.

Car aucune autre réponse n'est disponible : nos systèmes de pensée organisent les représentations du temps, mais aucun n'englobe une représentation du *non-temps*, pour la simple raison que nous ne détenons à son sujet qu'une référence de non-existence, tout comme nous ne détenons quant à la mort aucune autre référence que celle de la fin de l'existence. Reste donc une interrogation à laquelle seules les religions proposent des réponses, mais nous sortons là du domaine de la connaissance pour rentrer dans celui des croyances.

Intellectuellement et psychiquement irréprésentable, le temps de la mort est aujourd'hui, davantage un temps nié, un non-temps que nous ne savons penser, sauf à reprendre les expériences de ceux qui l'ont approchée à travers des comas profonds dont ils sont revenus<sup>2</sup>.

#### 4. Le temps de vieillir

Si nous ne pouvons mettre en place une représentation quelle qu'elle soit, du temps de la mort, est-il pour autant raisonnable de la refuser psychiquement ? Non, car elle reste là, dans l'ordre *physique* (biologique) de nos références : toute vie procède d'une naissance, d'un vieillissement et conduit à une mort : voilà la réalité *physique* (biologique) à laquelle doit répondre notre représentation du *temps de vieillir*. Reste à donner à ce temps une lecture qui s'appuie sur cette référence, et pour que cette représentation soit psychiquement recevable, qu'elle n'enferme pas le sujet dans l'angoisse.

Qu'est-il donc, ce *temps de vieillir* ?

Il est d'une certaine façon le temps de la vie, puisque vieillir commence dès la naissance. Pourtant, il ne prend psychiquement consistance qu'à partir de l'âge où la maturité de l'individu laisse la place au ressenti de son vieillissement. Auparavant, l'enfant grandit, le jeune devient adulte, l'adulte jeune agit, choisit, décide, procréé, mais n'a guère d'autre conscience que celle de son accomplissement progressif qu'il croit atteindre avec ce que l'on a coutume d'appeler la maturité, couramment reconnue à l'âge de la quarantaine ; pour situer la sortie de cet âge de la maturité, je dirai qu'il prend fin avec ce que j'appelle volontiers le « *syndrome du quinquagénaire* »<sup>3</sup>.

---

<sup>2</sup> Cf. Dr Raymond Moody, *La vie après la vie*, Editions Robert Laffont, 1977 ; Editions « J'ai lu », 1983.

<sup>3</sup> Ce *syndrome du quinquagénaire* est caractérisé par la rigidité d'attitude de cet âge et ses conséquences : absence d'écoute, inadaptabilité au changement, autoritarisme dans les relations ; rigidité, face à une réalité qui évolue, due à la crispation de l'individu sur les acquis de sa maturité dont il s'est fait des certitudes. Combien de quinquagénaires se sont retrouvés chômeurs par suite d'un tel syndrome, sans en avoir compris le pourquoi ! Une fois celui-ci dépassé non sans mal et sans remises en cause, l'individu découvre son vieillissement dans l'écart qu'il constate entre son ressenti face à la réalité - la sienne propre, ou extérieure - et ce qu'elle est effectivement. L'entrée dans le temps de vieillir se vit sur le mode subjectif, comme si l'individu se disait à lui-même : « *Allez, mon grand, maintenant il est temps de vieillir !* » A partir de cet instant, commence le *temps de vieillir*. Détaché

Vieillir, c'est accepter de se regarder avec lucidité par rapport au passé de sa vie, et pour cela s'en mettre donc soi-même, un peu à l'écart. Ce qui me semble caractériser le mieux ce *temps de vieillir*, c'est justement cette attitude de l'écart, de la prise de distance de l'individu avec la réalité de soi-même comme avec celle extérieure à lui-même ; comme si cette réalité, non pas s'éloignait, non pas le dépassait dans sa compréhension - au contraire ce retrait vis à vis d'elle lui permet souvent une nouvelle intelligence de celle-là - , mais comme si lui-même prenait volontairement et progressivement cette distance. Que ce changement d'attitude se fasse, selon d'ailleurs l'image que lui renvoie son époque du vieillissement, avec plus ou moins de résistances passives ou même actives de sa part, ces résistances n'enlèvent rien à la présence de cet écart comme dispositif premier, et j'oserais même dire central, du temps de vieillir. Central, parce que cet écart se retrouve dans toutes les manifestations du vieillissement :

- écart social, comme retrait de la vie professionnelle et du rôle parental,
- écart physique, comme recul de la tonicité d'abord, puis des capacités physiques, jusqu'à la dégradation des fonctions qui permettent l'autonomie de vie,
- écart psychique enfin, par la lente substitution au souci de vivre, de l'angoisse de mourir.

Ainsi, *le temps de vieillir* se définit comme le temps de ce mouvement d'écart de la vie, le temps d'une séparation progressive et graduée de l'individu d'avec ce qu'a été la vie, sa vie avant cet âge du *temps de vieillir*. Ecart qui ne fait que s'accroître avec le temps et dont le ressenti de perte résonne d'autant mieux dans le psychisme qu'il fait écho, face à la vie, à la question béante qu'ouvre l'approche de la mort. Mais le *temps de vieillir* n'est-il que cela ? Cette mise à l'écart acceptée, cette prise de distance progressive et presque volontaire, ce nouveau regard sur soi et sur le monde, c'est aussi le temps d'une nouvelle intelligence des choses, d'une lucidité nouvelle : toutes les cultures portent l'image du sage associée à celle d'un personnage ayant atteint et exploité son *temps de vieillir*. Après l'âge de la maturité vient l'âge de la sagesse, comme vient la saveur aux plats mijotés au coin du feu, ... avec le temps.

Somme toute, ce temps de vieillir est bien celui « où paraissent se dérouler les existences dans leurs changements ».

## **5. L'ultra-vieillesse**

Temps de l'écart et temps de la sagesse, ce *temps de vieillir* conduit enfin au temps de l'*ultra-vieillesse*. Et ceci est un phénomène nouveau à notre époque, non par sa nature, mais par son importance de masse qui en impose la réalité à une culture qui ne veut pas la voir parce qu'elle ne sait quel sens lui donner. Il y a une contradiction patente entre l'illusion qu'entretient une société de pouvoir prolonger la vie *in aeternum* - par occultation de la vieillesse et de la mort - et l'incapacité de sa culture à donner sens à ce prolongement. N'aurait-elle pas besoin d'un peu de sagesse, cette société ?

---

jusque là et encore pour un temps, du clair ressenti physique du vieillissement physiologique, ce temps est donc en premier lieu un temps subjectif, un temps psychique.

Trouver le sens de l'*ultra-vieillesse*, telle est aujourd'hui la question à laquelle doivent répondre ceux qui s'attachent à l'accompagner, autant pour proposer un sens à ceux qui vivent ce temps, que pour donner sens à l'action de ceux qui les accompagnent dans leur vieillissement.

Ce sens doit répondre :

- de la référence à l'ordre *physique* (biologique) : le *destin* d'être mortel,
- et pour que la représentation de ce temps de l'*ultra-vieillesse* soit psychiquement recevable, d'une perspective affranchie de toute angoisse, c'est à dire s'ouvrir sur une dimension de *salut*, celle d'une « *mort bonne* »<sup>4</sup>.

Phénomène naturel inscrit dans tout processus vivant, le vieillissement est au cœur de ce *temps de l'ultra-vieillesse*, phase ultime du *temps de vieillir*. Temps subjectif comme celui-ci, il s'inscrit bien sûr dans ce mouvement d'écart de la vie, mais un écart beaucoup plus prononcé dont les manifestations physiques rejoignent celles déjà en place dans le psychisme.

Les pertes progressives des facultés mnésiques, sensorielles (ouïe, vue), des repères spatio-temporels, de la mobilité, sont bien plus que des symptômes de déficits à corriger ou à compenser : ce sont les facteurs actifs de ce processus de séparation psychique de la réalité extérieure ; ils viennent en quelque sorte la finaliser, lui donner sa pleine efficacité, sa pleine réalité, sa pleine visibilité. L'*ultra-vieillesse*, la dépendance, viennent à une place naturelle, à la fin du *temps de vieillir*, comme le dernier des temps donnés par la vie pour apprendre et se préparer à se séparer d'elle et de soi, avant la séparation ultime et radicale qu'est la mort. Référé ainsi à l'ordre physique (biologique), et affranchi de l'angoisse liée à la perte de son passé, ce temps de l'*ultra-vieillesse* devient un temps psychiquement recevable par le sujet.

Concluons : Ce temps de l'*ultra-vieillesse* ne prend donc pleinement sens que si nous le resituons dans la globalité et la continuité du temps de la vie, comme partie de ce « *milieu indéfini où paraissent se dérouler irréversiblement nos existences dans leurs changements...* ».

Quelle peut en être la représentation ?

Portons sur la mort, le regard d'une autre culture. Dans l'imaginaire japonais, la mort n'est ni un arrachement à la vie, ni la fin de tout ; culturellement, la mort n'entraîne pas la douleur, elle est le vide, le ventre du Bouddha où l'on existe autrement : le samouraï sauve son honneur en se faisant hara-kiri.. Cela est cohérent avec un mode d'exister profondément ancré dans la culture et la tradition nipponne qui veut que l'on vive l'instant présent ; il n'y a pas, comme dans la tradition judéo-chrétienne, une inscription du sujet dans la durée, dans le devenir. Que devient-on après la mort ? La question ne se pose même pas : la mort est un instant ; elle n'ouvre pas, comme pour nous occidentaux, à une durée, à une éternité.

---

<sup>4</sup> En référence à la « *vie bonne* » (Aristote), j'oppose ce concept de « *mort bonne* » à celui d'euthanasie.

L'*ultra-vieillesse* est comme un pont entre le temps de l'existence et le temps de la non-existence, ou mieux, comme une plate-forme lancée à partir du temps de la vie au-dessus de ce vide intellectuel et psychique qu'est l'instant de la mort, telle peut en être la représentation. Plate-forme à partir de laquelle nous scrutons ce vide sans jamais le voir, mais dont il faudra au temps prescrit par la vie, sauter vers cet inconnu de la mort. Il y a plusieurs façons de le faire, mais s'y préparer psychiquement, vaut certainement mieux que de subir cette approche dans l'angoisse, que d'être poussé hors de la vie malgré soi, que de penser risquer un écrasement ou une disparition dans le néant.

Car la mort, que savons-nous d'elle ? Au bout du vide, est-ce un cloaque ou un champ de fleurs que nous allons trouver ? Ce saut vers l'inconnu de la mort nous mène-t-il à la disparition dans le néant, ou bien est-il l'appel à monter au paradis ? Cela ne tient-il pas encore à nos représentations, à l'instant où nous rentrerons avec elles dans le non-temps ?

Nos certitudes se taisent, et nous n'avons pour réponse que celle de nos croyances. Mieux vaut donc nous préparer psychiquement du mieux possible à cette séparation qui nous attend au bout de la vie ; pour que l'inconnu de la mort, l'impossible de la vie se transcende en un possible : celui d'affronter la mort, dernier acte de la vie, mentalement debout ; pour que l'impasse se renverse au moins en un possible *salut* de sa dignité personnelle d'être humain.

## **Annexe**

Au sujet du Destin et du temps de la Vie et de la Mort :

Les Moires : Divinités grecques du Destin. A l'origine, une abstraction la moira (la part) de la vie pour chacun, a évolué en une Moira universelle. Plus tard, celle-ci fut supplantée par trois Moires, filles de la Nuit ou de Zeus et de Thémis (Hésiode), fileuses qui disposent le fil de la vie de chaque humain : Clotho tient la quenouille et file la destinée au moment de la naissance, Lachésis tourne le fuseau et enroule le fil de l'existence, Atropos coupe le fil et détermine la mort. Les Parques : Divinités du destin dans la religion romaine, identifiées aux Moires grecques. Elles étaient représentées sur le Forum par trois statues appelées les *Tria fata*, les trois Destinées.