

Questions essentielles pour les aîné-e-s et les futur-e-s aîné-e-s

— Pam Geyer

*Personne de Référence Internationale
de Libération pour les Aîné-e-s
Bellaire, Texas (USA)*

Quand j'avais un peu plus de vingt ans, j'ai eu un accident de voiture. Aux urgences, le médecin a déclaré en ma présence qu'il ne pensait pas que je survivrais. Je suis restée inconsciente pendant trois jours au service de réanimation, et j'ai failli mourir. Quand j'ai repris conscience, j'ai réalisé que j'avais entendu le diagnostic du médecin et j'ai pris la décision de ne pas mourir. J'ai eu la chance de pouvoir prendre la décision de vivre - et je l'ai saisie.

Un bon nombre de mes os étaient fracturés, y compris dans mon dos, mais j'ai guéri. Ensuite, comme j'avais le dos fracturé, on m'a dit que je souffrirais certainement de douleurs chroniques et que je devrais être alitée une fois la soixantaine passée. Aujourd'hui, j'ai soixante-dix ans et je suis en pleine forme.

J'ai connu la Co-écoute à vingt-neuf ans, et j'ai tout de suite compris son importance. Plus tard, par nécessité, j'ai commencé à travailler sur les sentiments liés à la douleur. J'ai consacré beaucoup d'années à décharger sur mon accident et j'ai retrouvé une foule de souvenirs. Et au fil des années, mon état s'améliorait au lieu d'empirer. J'apprenais aussi à faire travailler d'autres personnes sur la douleur physique.

Voici les questions que je considère aujourd'hui comme essentielles pour les aîné-e-s.

Santé : J'ai travaillé dans le système de santé pendant toute ma carrière professionnelle. Mon dernier emploi consistait à aider les patients à s'informer correctement sur leurs problèmes de santé. Au cours du temps, j'ai compris qu'en plus du besoin de bonnes informations médicales, nous avons besoin de décharger les sentiments liées à notre état physique. Finalement, j'ai commencé à diriger des ateliers de Co-écoute sur la santé et le bien-être, puis j'ai commencé à éditer *Well-Being*, la publication de Co-écoute pour l'échange d'informations et d'idées sur la santé.

L'oppression des aîné-e-s¹ : La société états-unienne, parmi beaucoup d'autres, dévalue et ignore les gens quand ils deviennent âgés. À mesure que les années avancent, que nous dépassons la vingtaine, la trentaine, la quarantaine et la cinquantaine, nous entendons continuellement le message selon lequel les aîné-e-s ont moins de valeur. Quand nous atteignons la soixantaine, nous avons intériorisé le message.

Nous devons trouver des moyens élégants de contredire l'oppression. Si nous ne nous défendons pas nous-mêmes, comment attendre des autres qu'ils le fassent ? De plus, nous voulons éliminer toutes les oppressions, alors celle-ci doit en faire partie. Dans mes ateliers pour les aîné-e-s, je demande aux gens de trouver des façons élégantes d'interrompre l'oppression des aîné-e-s.

Se faire des allié-e-s : Interrompre l'oppression est beaucoup plus facile pour celles et ceux qui y sont extérieur-e-s. Par ces interruptions, les allié-e-s préparent également leur propre avenir. Avec l'oppression des jeunes personnes, l'oppression des aîné-e-s est la seule oppression que tous les gens subissent un jour ou l'autre (s'ils vivent assez longtemps). Alors, si vous ne faites pas encore partie des aîné-e-s, rejoignez les rangs de nos allié-e-s. Vous deviendrez également un-e allié-e du futur vous-même.

J'ai commencé à soutenir les aîné-e-s sans le planifier et sans m'en rendre compte. Simplement, je les appréciais et nous étions de bon-ne-s Co-écoutant-e-s les un-e-s pour les autres. Quand j'étais

¹ "Oppression des aîné-e-s" est une expression plus adéquate que "âgisme".

trentenaire ou quadragénaire, je faisais des séances régulières avec les deux seul-e-s aîné-e-s de ma Communauté. À cette époque, il était difficile pour les aîné-e-s de faire des séances, mais j'appréciais le travail que je faisais avec ces deux personnes. Notre relation de Co-écoute s'est poursuivie pendant au moins vingt ans, jusqu'à ce que je déménage dans un autre état.

Ce qui suit est un exemple de la manière dont une attitude (une direction contre la détresse) peut non seulement transpercer l'oppression intériorisée mais aussi conduire à une amélioration physique :

En 1981, un groupe d'aîné-e-s septuagénaires a été invité à participer à une expérience. En arrivant au centre d'étude - certains traînant les pieds, d'autres le dos courbé ou avec une canne - ils ont trouvé une maison entièrement décorée dans le style de l'année 1959 aux États-Unis. Les tableaux aux murs dataient de cette époque et le mobilier aussi. La radio jouait des chansons de Perry Como et un show d'Ed Sullivan passait sur un poste de télé en noir et blanc. On leur a demandé de se comporter comme s'ils étaient vraiment en 1959.

Au bout d'une semaine, ils montraient des signes certains d'amélioration sur le plan de la tonicité musculaire, de la dextérité manuelle, de la cognition, et davantage encore. La conclusion de l'étude fut "L'âge peut être un état d'esprit". Imaginez ce que ce serait si la décharge avait été ajoutée aux conditions de l'expérience !

Une direction à essayer : Je serai indifférent-e aux images négatives, aux croyances et aux impressions que j'ai acquises concernant le fait de vieillir et je vivrai ma vie de la façon qui était prévue dès le départ : une vie pleine de joie et de santé, une vie productive, aujourd'hui et pour toujours.

Paru dans *Present Time* N°181 (Octobre 2015)

Traduit de l'anglais par Régis Courtin