

## La prière

Enfin, un grand nombre des personnes âgées d'aujourd'hui ont reçu de leurs parents, de leurs professeurs, des prêtres et des religieux une éducation qui les ont marqués et qu'elles ont gardée depuis leur enfance. Cette éducation leur a été transmise à travers un discours fortement religieux qui véhiculait des valeurs évangéliques encouragées par l'Église catholique.

Ainsi la prière est certes l'une des pratiques importantes qu'elles ont apprises toutes jeunes et qui garde souvent une grande place dans leur réalité actuelle. Elle pourra être d'un grand soutien dans les moments de solitude, pour traverser l'épreuve du dépouillement ou pour soutenir les appels au pardon. Par contre il ne faut pas idéaliser pour autant la vieillesse comme un temps de prière facile. La prière demeure souvent un défi même à l'âge avancé. En effet, il peut arriver que l'accès à ce lieu de paix intérieure soit difficile du fait qu'on puisse perdre alors sa capacité de concentration ou à cause de douleurs corporelles empêchant d'entrer en soi-même. Si on a utilisé les prières usuelles toute sa vie (Notre Père, rosaire...), elles deviennent alors d'un grand secours et un appui important pour nourrir sa vie spirituelle.

## L'accompagnement spirituel



On l'aura sans doute remarqué, tous ces éléments de la spiritualité des personnes âgées représentent aussi des défis. Et devant un défi à

relever, on a souvent besoin d'aide. C'est pourquoi il importe d'avoir recours, quand on en a la possibilité, à un accompagnateur spirituel capable d'écouter, d'aider à se questionner et de guider. Il permettra à la personne vieillissante de garder un certain équilibre et de poursuivre sa croissance,

en aidant à donner du sens à l'expérience vécue, en permettant l'expression des émotions, en actualisant les ressources intérieures et en facilitant le processus de deuil. Il aidera ainsi la personne à s'élever vers plus grand qu'elle-même pour qu'elle revienne avec plus de souffle et de force afin de relever ses défis quotidiens.

Il est souhaitable, et c'est souvent le cas, que l'on retrouve ce type d'accompagnement dans les hôpitaux et les centres d'hébergement ou les services offerts par les paroisses.

L'appartenance à un mouvement comme la Vie Montante ou la fréquentation d'un groupe de cheminement, tel les associés de communautés religieuses, peut aussi fournir une forme d'accompagnement et de soutien à long terme.

## Conclusion

Tout n'est pas dit ici sur la spiritualité des personnes âgées. Pour en savoir plus, rien de tel que de s'approcher de ces personnes et de se mettre à leur écoute pour recevoir leur expérience comme un trésor partagé. Chacune d'elle a beaucoup à dire tant par ses mots, que par ses attitudes ou ses silences. Sachons nous mettre à genoux devant le sacré qui habite leur vie.

*Yvan Fleury, agent de pastorale pour l'Église Catholique de Québec et l'Institut de la Famille.*

<sup>1</sup> Le SASMAD (Service d'accompagnement spirituel des personnes malades et des personnes âgées à domicile de Montréal) donne une présentation de ce que sont la spiritualité et les besoins spirituels. On peut trouver davantage d'informations en allant sur leur site : [www.pastonord.com/sasmad/index.htm](http://www.pastonord.com/sasmad/index.htm)

<sup>2</sup> Je m'inspire ici d'un texte de A. THOMANCK qui elle-même puise dans un écrit qu'elle a traduit de l'allemand de Piet VAN BREEMEN, s.j. *Vieillir, une voie spirituelle*, Ed. Echter, Würzburg, Allemagne, 2004.

# La spiritualité des personnes âgées



# La spiritualité des personnes âgées

## Un mot sur la spiritualité

Qu'est-ce que la spiritualité? Un moyen de nous élever vers Dieu? Une façon de donner du souffle à notre vie? Une aptitude à faire place à l'Esprit au cœur de nos préoccupations et activités? Il y a une multitude de réponses à cette question. Et toutes ces réponses donnent une partie de la vérité. Là où on ferait erreur, ce serait de s'attendre à ce que la spiritualité nous sorte de nos problèmes et de nos défis pour nous conduire dans un ailleurs qui n'a rien à voir avec notre vie quotidienne et nos responsabilités premières. Certes la spiritualité peut emmener à s'élever vers une dimension plus grande que soi, mais lorsqu'on parle de spiritualité, il faut d'abord commencer par parler de la vie. La spiritualité part de la vie humaine et renvoie à la vie humaine. Si elle conduit à plus grand que soi, c'est pour renvoyer de nouveau, avec plus de souffle (celui de l'Esprit), à la réalité quotidienne qui est la nôtre. La spiritualité permet de donner du sens à la vie, à la souffrance, à la mort, en relation avec des valeurs fondamentales. Elle permet de répondre à un besoin d'accomplissement personnel. Elle aide à

nourrir le besoin d'appartenance, à mettre en relation avec soi, les autres et Dieu. C'est ainsi qu'elle aide à trouver un peu de paix intérieure.<sup>1</sup>



## Vécu et spiritualité des personnes âgées

De quoi est faite la vie des personnes âgées? De bien des choses pourrions-nous dire, selon l'expérience de chacun et chacune. Mais on peut relever certains éléments qui se retrouvent dans la vie de la plupart des personnes âgées.

Nommons, pour se limiter à ceux-ci, la solitude, le dépouillement, le pardon et la prière.<sup>2</sup> À ces éléments se greffent naturellement des aspects de la spiritualité propre à cet âge.

### La solitude

La solitude des personnes âgées constitue une réalité qu'on ne peut nier. Le sentiment d'inutilité, la diminution ou l'absence de visites, se sentir oublié ou mis de côté, voilà qui fait partie des choses difficiles à vivre en tout temps de la vie, mais encore plus à cette étape où cette réalité prend plus d'ampleur. Certains réussissent toutefois à occuper leur solitude, d'autres y trouvent même de la satisfaction, expérimentant dans le silence une autre forme de présence. Pour la plupart c'est le temps d'écouter les autres avec une oreille plus attentive, de savourer ses bons souvenirs. Dans cette solitude, l'erreur serait de se lancer dans des activités trop nombreuses afin d'éviter de faire face à sa réalité. Afin de vivre une certaine paix intérieure, il importe d'accueillir graduellement cette solitude. C'est le chemin pour apprendre à aimer d'une autre façon et faire confiance en Dieu, en demeurant ouvert à ce que la vie peut encore donner.

### Le dépouillement

Le vieillissement est aussi l'âge du **dépouillement**. C'est l'étape où les amis et les membres de nos familles, et même le conjoint, disparaissent l'un après l'autre. On passe parfois d'une maison à un logement, puis à une chambre dans un centre d'hébergement. Les activités et les responsabilités se font moins nombreuses parce que la santé diminue aussi de son côté. La foi peut devenir aussi plus obscure, car le doute peut s'installer devant les grandes vérités apprises au sujet de l'au-delà.

C'est donc le temps de lâcher prise et de renoncer, souvent douloureusement, à ce qui a agrémenté la vie et ce qui lui a apporté confort et réconfort.

Renoncer non pas aux valeurs et à l'éducation qui nous ont forgé et guidé tout au long de la vie, mais au superflu qui alourdit le cœur alors que la personne est appelée à retrouver l'essentiel, pour se rendre jusqu'au bout de la route. En effet, la personne vieillissante en est à l'âge de la préparation, à plus ou moins long terme, au dernier sacrifice, celui de la vie sur terre. L'abandon graduel à Dieu, aidé de sa grâce, sera suivi du plus grand don qui soit : le face à face éternel avec le Père de toute miséricorde.

### Le pardon

La vieillesse porte aussi la personne à faire son bilan de vie. Revoir ses réussites, ses échecs, en faire le pour et le contre, développer la reconnaissance pour l'action bienveillante de Dieu, demeurer humble et accueillant devant ses limites personnelles et vivre ce moyen essentiel de croissance spirituel qu'est **le pardon**. Pardon envers tous ceux qui nous ont blessé au cours de notre vie et pardon envers soi-même, car on n'a pas toujours été à la hauteur de nos attentes et des responsabilités qui nous étaient confiées. Et ce pardon est souvent à refaire, surtout à l'égard des plus grandes blessures afin de faire disparaître toute forme d'agressivité et de retrouver une véritable paix intérieure. Il y a aussi les pardons à recevoir. Pardon à recevoir des autres, mais surtout ceux qui viennent de notre Dieu tout aimant. Dieu étant tout amour, il est également tout pardon et l'être humain ne peut que recevoir ce don par lequel ses fautes lui sont remises.