**PANEL "DONNER DU SENS À SA VIE AU COURS DU VIEILLISSEMENT"**

**(2023 11 15) (version pour le site internet de l'APPRUS)**

Par Gilbert Leclerc

Ce que je vais vous présenter ici, c'est ma manière personnelle de concevoir et de donner du sens à ma vie au cours de mon vieillissement.

Il y aura des éléments qui rejoindront pleinement votre propre expérience, d'autres qui s'en écarteront quelque peu.

C'est ce qui fait précisément l'intérêt d'une rencontre comme celle-ci. Elle permet des échanges de points de vue sur des sujets qui touchent à des questions vitales reliées à notre vieillissement.

**IMPORTANCE DU SENS À LA VIE**

Trois faits marquants m'ont amené comme chercheur à prendre conscience de l'importance et du rôle central du sens à la vie dans le vieillissement.

**Une anecdote de Gubrium**

Un jour je suis tombé sur cette histoire que racontait un célèbre chercheur américain en gérontologie nommé Gubrium. Il menait une recherche sur la qualité de vie dans les *Nursing Homes* (l'équivalent de nos CHSLD), donc auprès de personnes âgées assez ou très lourdement handicapées et en perte d'autonomie. Il leur posait la question: "Parlez-moi de votre qualité de vie actuelle dans ce centre d'hébergement?"

Il fut très étonné d'entendre plusieurs personnes lui répondre: "Qualité de vie? Comment puis-je vous parler de qualité de vie, ma vie n'a plus aucun sens?"

Ainsi, quand la vie n'a plus de sens, il ne peut y avoir de qualité de vie. Tu peux être bien logé, bien nourri, bien soigné, mais si ta vie n'a plus de sens, la qualité de vie n'a plus d'importance. Tu ne sais plus pourquoi tu vis! Tu peux avoir des raisons immédiates de vivre: tu as un repas à préparer, des commissions à faire, des amis à voir, mais en profondeur tu ne sais pas pourquoi tu vis.

Au cours de mes contacts avec des personnes en CHSLD, j'ai entendu souvent cette plainte: "Je ne sais pas pourquoi je suis encore ici. Le bon Dieu m'a oublié"

Vous vous rappelez la blague d'Yvon Deschamps: Il vaut mieux être riche et en bonne santé que pauvre et malade. On pourrait la formuler autrement et dire:

*S'il n’y a plus de sens même la vie dans la richesse et en bonne santé peut devenir intolérable.*

*Par contre, s'il y a du sens, même une vie dans la pauvreté et en mauvaise santé peut -être tolérable.*

**Le développement d'une mesure de l'Actualisation de soi**

Un autre fait marquant fut le développement d'un instrument de mesure de l'actualisation du potentiel (MAP) dans une étude longitudinale sur le vieillissement avec une équipe de recherche dont faisait partie mon collègue ici présent, Léandre Bouffard.

Le concept d'actualisation de soi est un construit majeur en psychologie humaniste. Il a été développé principalement par Abraham Maslow et Carl Rogers. Pour notre étude longitudinale sur le vieillissement nous avions besoin de mettre au point un instrument de mesure solidement validé sur le plan scientifique du degré d'actualisation de soi d'une personne i.e. de sa capacité d'exercer ses capacités et de développer ses potentialités.

Pour atteindre cet objectif, nous avons dressé une liste des principales caractéristiques des personnes qui s'actualisent en faisant une revue approfondie de la littérature scientifique sur la question et les avons soumis à 40 experts internationaux anglophones et francophones en trois rondes de consultation.

Les experts devaient indiquer sur une échelle de 1 à 5 dans quelle mesure une caractéristique décrivait bien la personne qui s'actualise (5 désignant un très haut degré).

Surprise: les 30 experts qui ont retourné le questionnaire ont unanimement coté 5 à la caractéristique suivante: *La personne qui s'actualise donne un sens à SA* ***v****ie.* Et 29 sur 30 ont coté 5, le dernier cotant 4 à cette autre caractéristique: *La personne qui s'actualise donne un sens à LA vie.*

À partir de ce moment-là, j'en ai conclu que le principal moteur de l'actualisation de soi était le sens que la personne donne à sa vie et à la vie et j'ai orienté mes recherches sur ce thème.

**L'étude sur le rôle du sens à la vie dans l'adaptation à trois évènements** **chocs au cours du vieillissement**

Un troisième fait marquant fut la recherche qualitative que nous avons menée sur l'adaptation à trois évènements déstabilisants et potentiellement perturbateurs qui peuvent survenir au cours du vieillissement: le passage du travail à la retraite, la perte du conjoint, l'entrée en incapacité sévère.

Des entrevues individuelles d'une heure ont été réalisées avec 15 personnes de chaque groupe qui avaient vécu l'un des trois évènements depuis un an ou deux. Question: Dites-moi comment vous avez vécu et réagi à cet évènement?

il ressort de l'analyse des entrevues que les personnes qui se sont le mieux adaptées sont celles qui ont:

* accepté pleinement les faits, la réalité telle qu'elle était. Cette acceptation ne se faisait pas instantanément. Il fallait parfois plusieurs mois avant qu'elle se réalise, mais tant qu'elle n'était pas faite, ils restaient bloqués dans le deuil de leur ancienne situation, dans le regret et la tristesse ou le découragement. La pleine acceptation était réalisée quand ils ne sentaient plus de résistance intérieure et qu'une paix s'était établie en eux. Il n'y avait plus de regret. Ils étaient passés à autre chose.
* découvert et actualisé de nouvelles sources de sens ou renforcé des sources de sens déjà présentes pour remplacer la perte de sens subie par la perte du travail, du conjoint ou de leur autonomie. Sans cette découverte de nouveaux sens, il restait un vide qui n'était pas comblé. Et la vie perdait de son dynamisme, de sa valeur.

**QU'EST-CE QUE LE SENS À LA VIE**

Qu'est-ce au juste que le sens à la vie. Après avoir glané et comparé une grand nombre de définitions dans la littérature scientifique, j'en suis venu à cette définition.

*Un ensemble de buts et de finalités enracinés dans l’expérience, les connaissances et les valeurs de l'individu et qui donne à sa vie:*

* *direction il sait où il va (dimension téléologique)*
* *signification il sait pourquoi il va dans cette direction (dimension sémantique)*
* *valorisation il connaît la valeur et l'importance de ce but ou de cette finalité pour sa vie (dimension axiologique)*

Ce sens a pour effet de:

* motiver à agir, à poursuivre des buts
* canaliser les énergies autour du but
* apporter satisfaction et estime de soi

De nombreuses études ont démontré que le sens à la vie avait un effet positif sur la santé mentale. Il donne de la motivation et du dynamisme à la vie, de la satisfaction, de la joie de vivre, de l'estime de soi et facilite l'adaptation aux évènements perturbateurs. Il diminue le stress, les dépressions, les névroses et les idées suicidaires.

Il a des effets positifs même sur la santé physique.

Chacune de nos actions, chacun de nos projets, de nos choix est basé sur une recherche de sens.

**LES 4 NIVEAUX DE SENS.**

Toutefois, toutes les sortes de sens n'ont pas la même valeur ni le même effet sur l'adaptation aux diverses étapes du vieillissement.

Est-il possible de donner du sens à la vie tout au long du vieillissement même dans une situation de pertes sévères de capacités ?

Mes lectures, réflexions et expériences m'ont amené à distinguer 4 niveaux de sens.

Les deux premiers donnent du sens à MA VIE.

Les deux derniers donnent du sens à LA VIE

**1er niveau: prendre soin de moi**

Prendre soin de ma santé, de mon bien-être, de mon confort. Par exemple, être bien nourri, bien logé, habillé convenablement, avoir un revenu suffisant pour vivre, pouvoir me payer certains loisirs: sports, voyages, spectacles, sorties, diverses sortes de plaisirs. Mais aussi, avoir des amis, être aimé, considéré.

J'ai constaté que tout cela donne un sens fondamental tout à fait LÉGITIME à ma vie et m'apporte satisfaction et gratification.

Mais j'ai aussi observé deux choses:

* Il faut en user avec mesure et modération: trop peu, c'est frustrant et ça m'enlève du dynamisme et de l'énergie; à l'excès, je suis prisonnier de ces besoins et ma vie devient superficielle. Je n'ai plus d'intérêt et d'énergie pour m'intéresser aux trois autres niveaux de sens.
* J'ai compris aussi que ce premier niveau de sens est fragile et menacé quand viennent les coups durs au cours du vieillissement.

**2ème niveau:** **actualisation de soi**

Comme je l'ai expliqué plus haut, l'actualisation de soi concerne tout ce qui touche au développement personnel, donc à l'exercice de mes capacités et au développement de mes potentialités (physiques, intellectuelles, psychologiques, sociales)

Ce 2ème niveau est fondé sur des valeurs plus profondes. Il apporte un sens à la vie plus intérieur, plus d'épanouissement, plus de satisfaction et résiste mieux à certaines pertes du vieillissement.

Mais il n'est pas non plus totalement invulnérable. À mesure qu'on vieillit et que les forces diminuent, on a moins le goût de se lancer dans de nouveaux projets de développement.

Les deux premiers niveaux sont égocentriques, ce qui ne signifie pas égoïstes. Ils étaient centrés sur MA VIE. Ce qui est tout à fait légitime et nécessaire.

Les deux autres niveaux sont centrés sur LA VIE, donc quelque chose de plus vaste que moi, de plus grand ou de plus profond.

**3ème niveau: altruisme**

Le 3ème niveau est axé sur le bien-être des autres. Je l’appelle le sensaltruiste

Mathieu Ricard dans son très beau livre Plaidoyer pour l'altruisme le définit: "*Une motivation dont la finalité ultime est d'accroître le bien-être d'autrui*".

La motivation est l'élément clé de cette définition. Définir l'altruisme par le comportement extérieur est ambigu. Car le même comportement peut être désintéressé ou intéressé. Par exemple rendre service dans le but d'être aimé ou de recevoir en retour certains avantages. L'altruiste est motivé par un désir désintéressé de rendre service et non par la recherche d'avantages personnels.

L'axiome évangélique dit: "Il y a plus de joie à donner qu'à recevoir". Selon M. Ricard, l'altruisme est une tendance foncière de l'homo sapiens qui crée un grand vide si elle n'est pas comblée.

Le bénévolat sous toutes ses formes entre dans ce troisième niveau s'il est fait sans recherche d'avantages personnels.

Ce niveau de sens procure une satisfaction profonde et durable et il résiste mieux aux pertes du vieillissement. Par ex, même alité sur un lit d'hôpital, on peutcontinuer d'être aimable avec le personnel et rendre service à son voisin de chambre plus mal en point que soi, sans avoir d'attente de retour.

**4ème niveau:** **sens profond ou spirituel**

Ce 4ème niveau que j'appelle le sens profond ou spirituel, je l'ai découvert principalement à travers mes lectures, mes réflexions, mes expériences et surtout une longue pratique de la méditation. Je parle donc de mon expérience personnelle. Elle peut ne pas correspondre du tout à la vôtre ou la rejoindre en partie, mais ce sera une bonne occasion d'échanges entre nous au cours de la discussion qui va suivre.

Ce sens profond comporte deux volets et consiste pour moi à:

* FAIRE L'EXPÉRIENCE DIRECTE DU CENTRE DE MON ÊTRE et à goûter la joie d'être tout simplement là dans ce centre de pure conscience et de pure présence au-delà de toute pensée et sans avoir besoin de faire quoi que ce soit.

Comme un lézard sur son rocher qui se laisse doucement chauffer au soleil sans attendre ou demander quoi que ce soit d'autre à la vie que d'être là.

* ÊTRE PLEINEMENT CONSCIENT DU MOMENT PRÉSENT et l'accepter sans jugement et intégralement tel qu'il est et non tel que je voudrais le voir.

Je les vois comme deux moments de pleine conscience et comme les deux faces d'une même réalité:

* aller en profondeur en soi
* aller en profondeur dans le moment présent

En un mot, faire l'expérience de vivre ma vie en pleine conscience et en profondeur.

Vous avez tous probablement un jour ou l'autre fait cette expérience lorsque vous étiez ébahi, émerveillé, bouche bée et dans une sorte d'extase devant la splendeur d'un coucher de soleil, la beauté d'une fleur, la douceur d'un chant d'oiseau au crépuscule, la profondeur et l'immensité d'un ciel d'été étoilé, la candeur du regard d'un enfant.

Vous étiez alors sans paroles ni pensée, en contact direct avec la profondeur de votre être, avec ce centre de conscience et en même temps totalement dans le moment présent.

Donner un sens profond à sa vie serait de devenir de plus en plus conscient de cet espace de pure conscience, de paix et de silence intérieur et de laisser transparaîtredans la vie de tous les jours les valeurs de cet être qui ne sont plus centrées sur la valorisation de l’ego et les valeurs du paraître, du faire, du savoir et du pouvoir, mais sur celles de l’être : présence, paix, sérénité, amour désintéressé, compassion, partage.

Le contact avec ce centre de conscience m'a fait réaliser:

* que c'est là que se trouve le vrai centre de mon identité, ma véritable essence, que j'ai tendance à placer dans mon égo, cette image de moi instable et fragile que j'ai construite au fil des expériences de ma vie et qui a tendance à se prendre pour le centre de mon être;
* que c'est là également que se trouve le point d'ancrage, l'assise fondamentale de ma vie;
* que c'est là que se trouve ma véritable raison d'être, le sens profond de mon existence;
* que je fais partie d'un grand tout, intimement connecté à tout ce qui existe.

Une image me vient souvent à l'esprit pour décrire cette impression, celle d'un puits. Dans un village, chacun a son puits et est tout occupé à l'entretenir et à l'améliorer du mieux qu'il peut. Mais un jour vous découvrez que votre puits plonge dans une rivière souterraine et que tous les autres puits du village s'approvisionne au même endroit de sorte que vous prenez conscience que vous partagez tous la même eau et vous dépendez de la même grande source qui alimente la rivière elle-même.

Une découverte de la physique quantique confirme cette idée d'unité et de connexité de tous les êtres. Elle affirme que nous sommes composés de vide à 99.9%. Notre corps est en effet composé d'atomes et chaque atome est vide à 99.9%. Le noyau de l'atome est 100 000 fois plus petit que l'atome en son entier avec les électrons qui gravitent à sa périphérie. Entre les deux c'est le vide. Pour avoir une idée de ce vide, on pourrait comparer le noyau de l'atome à une cacahuète et l'atome en son entier au stade olympique ou encore le palais de justice de Sherbrooke par rapport à une sphère dont la circonférence passerait par Rimouski à 5 heures de route d'ici.

Mais ce vide n'est pas vide, il est plein d'énergie. Notre corps est donc traversé de part en part par une énergie, la même énergie qui anime les étoiles, les galaxies et l'ensemble du cosmos. Nous baignons dans la même énergie cosmique. Nous faisons partie de la même totalité. Pas surprenant que lorsque nous entrons en contact vers la profondeur de notre être nous fassions l'expérience de quelque chose de cette unité profonde de tous les êtres et que nous puissions ressentir tout naturellement des sentiments de solidarité, d'unité envers tout ce qui existe et d'amour désintéressé et de compassion envers tout être vivant.

Ce contact avec le centre de conscience débouche sur une spiritualité plus profonde et plus universelle que la religion. La religion emprisonne souvent dans un système de pensée qui nous coupe de ce contact direct avec ce centre de conscience au-delà de toute pensée là où Il n'y a plus de croyances, de dogmes, de rituels, de préceptes moraux imposés de l'extérieur. Il y a seulement un contact direct sans intermédiaire avec notre centre de conscience et le mystère de la vie et du divin qui transcende toute connaissance. La religion peut être pour certains une voie vers le spirituel, mais dans bien des cas, elle est un obstacle surtout quand elle met trop l'accent sur un système de croyances qui laisse souvent très peu de place à la recherche individuelle de spiritualité.

**COMMENT Y AVOIR D'ACCÈS?**

* Un principe de base**.** Comme il dépasse toute pensée, ce centre de pure conscience ne peut être OBJET DE CONNAISSANCE. Il ne peut être perçu que par une expérience directe sans recourir au mental (pensées, émotions, sentiments). Pour avoir accès à cet être spirituel, à cette conscience il faut donc aller au-delà de la pensée et du mental. Ce qui ne veut pas dire se forcer à arrêter de penser, mais plutôt diriger son attention vers le centre de son être au point que les pensées s'estompent et ne sont plus à l'avant-scène mais restent comme en arrière-plan ou même parfois disparaissent pour un temps.
* Le but consiste à multiplier et allonger les éclairs de présence à soi et au moment présent au cours de la journée jusqu'à ce qu'ils deviennent notre manière habituelle de vivre.
* On peut arriver à cette pleine conscience principalement par la méditation. C'est la voie royale (que je n'ai pas le temps de développer ici). Elle a essentiellement pour but de nous habituer graduellement à ce contact avec la profondeur de notre être sans pensées ni paroles et à la pleine conscience de moment présent.

Mais il y a aussi des **moyens concrets** qu'on peut utiliser au cours de la journée: respirer de façon consciente, multiplier les contacts profonds avec la nature, observer ses pensées, écouter les bruits, sentir la vitalité de notre corps. Dans le cadre de ce panel, il n'est pas possible de développer ces moyens d'accès, mais on pourra se référer aux quelques ouvrages que je cite dans la bibliographie.

**LE VIEILLISSEMENT, UNE OCCASION UNIQUE**

Le vieillissement peut devenir une occasion unique d'accéder à la pleine conscience du centre de son être et de l'instant présent. À cause du dépouillement qu'il nous impose peu à peu, il nous oblige à nous tourner vers l'intérieur et à découvrir le sens profond de notre vie. Saint Paul disait: "Tandis que l'homme extérieur tombe en ruine, l'homme intérieur se fortifie de jour en jour"

Il ressort de ce qui précède que pour faire face avec sérénité aux pertes inhérentes au vieillissement, il faut aller vers une intériorisation, une spiritualisation et un approfondissement progressifs du sens donné à notre vie.

**BIBLIOGRAPHIE**

(Je recommande particulièrement les deux livres de Tolle et celui de Rinpoché pour la méditation)

Frankl, V. (2006). *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie.* Éditions de l'homme.

Kabat-Zinn, J., (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience.* De Boeck*.* Traduit de l'anglais (*Full Catastrophe living).* 1990.

Kabat-Zinn, J., (2009). *L'éveil des sens, vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience.* Les Arènes. Traduit de l'anglais (*Coming to our senses, Healing ourselves and the World through Mindfulnes*)*.* 2005.

Osho, (2005). Ê*tre en pleine conscience.* Editions Jouvence.Traduit de l'anglais (*Awareness. The key to living in balance).*2001*.*

Rinpoché, S., (1994). *Méditation.* La Table Ronde. Traduit de l'anglais (Meditation), 1993.

Ricard, M. (2008). *L'art de la méditation.* Éditions Nil.

Tolle, E., (2000). *Le pouvoir du moment présent.* Éditions Ariane. Traduit de l'anglais (*The Power of Now).* 1999.

Tolle, E., (2005). *Nouvelle Terre.* Ariane Éditions. Traduit de l'anglais (*A New Earth).* 2005.