Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 13 (1983)
Heft: 5

Artikel: Vieux... mais bien dans sa peau
Autor: Koechlin, Henri
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829984

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vieux... mais bien dans sa peau

par le Dr Henri Koechlin

Comme ils sont durs, parfois, les débuts de la retraite! En pleine activité, on avait des responsabilités, on était consulté, on vous demandait conseil. On avait souvent une situation considérée. Et voilà que du jour au lendemain on n'est plus rien... Peu à peu, on s'y fait. Mais il y a une longue période d'adaptation dont il faut savoir trouver les bons côtés.

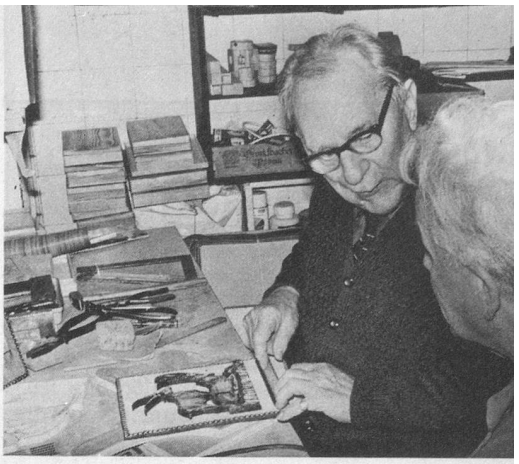
Il faut la préparer, cette retraite! Se mettre à dessiner, à peindre, à broder. Faire une collection de timbres, d'affiches ou de n'importe quoi. Trouver une occupation, un but, et surtout ne pas simplement «tuer le temps» en attendant la mort. J'ai d'ailleurs horreur de cette expression: «tuer le temps». Il passe bien assez vite si on sait l'occuper de manière intéressante! Si on a la chance d'avoir encore de bonnes jambes, on peut se promener. Il y a partout des choses intéressantes à voir. On peut visiter des musées, des expositions. Si on a la chance d'avoir de bons yeux, il faut en profiter pour lire; il y a tant de domaines passionnants: art, science, romans, histoire. Lectures que l'on n'a souvent pas eu le temps de faire durant les années d'activité professionnelle. Malheureusement, quand on est très vieux, la vue ne permet plus de lire plusieurs heures d'affilée. C'est pourquoi il est si important d'avoir un violon d'Ingres, un «hobby» comme disent les Anglais. Et puis nous avons la chance, de nos jours, d'avoir la télévision qui permet aux solitaires de se sentir moins isolés. Bref, il faut s'occuper l'esprit pour ne pas être envahi par cette horrible chose: l'ennui. Or l'ennui dans la solitude est mortel. Le terme «mourir d'ennui» n'est pas qu'une image. Il y a vraiment des gens qui, après un ou deux ans d'inactivité absolue dans la retraite sont morts d'ennui sans aucune autre raison pathologique. On ne le répétera jamais assez: il faut préparer sa vieillesse. En période de pleine activité, on se figure que l'heure de la retraite une fois arrivée, on pourra enfin se reposer sans problème: c'est faux. «L'ennui naquit un jour de l'uniformité», a écrit Antoine de la Motte-Houdar. Mais on peut remplacer le mot «uniformité» par «inactivité» et bien méditer cette phrase **avant** la vieillesse.

Des stades successifs

Comment se fait-elle sentir cette (soi-disant) terrible vieillesse? Moi qui suis très vieux, j'ai cherché à en analyser les stades successifs. Le premier est la perte de mémoire. Mémoire visuelle et mémoire intellectuelle. Heureusement, il nous reste la mémoire olfactive, qui a son importance. Elle ne diminue nullement avec les années. Même à un âge avancé, une odeur, un parfum, vous rappellent vivement une époque du passé et nous la font revivre. La mémoire visuelle, elle, diminue avec l'âge mais elle est très curieuse, fantasque: des images datant de l'enfance, des scènes sans aucune importance restent parfaitement nettes dans l'esprit alors que tant d'autres qui faisaient partie d'événements essentiels n'ont laissé aucune trace. Mais cette diminution de la mémoire visuelle — si elle est fâcheuse — n'est de loin pas aussi pénible que celle de l'esprit qui est très angoissante. C'est peut-être là le premier drame de la vieillesse. Cela commence par l'oubli des noms propres. Même des noms que l'on connaît parfaitement et que l'on finit (parfois!) par retrouver en parcourant toutes les lettres de l'alphabet... Ensuite, la perte de mémoire s'étend aux noms communs, à des mots du langage courant. D'où une difficulté à s'exprimer rapidement, une lenteur d'expression entre le moment où l'on cherche le mot et le moment où on le trouve enfin. Ce retard de transmission ne se produit pas seulement dans le sens cerveau-parole mais aussi dans le sens oreille-cerveau. En effet, il faut parfois un petit instant avant que ce que l'on entend arrive jusqu'au cerveau. Ce n'est pas grave mais il faut le savoir et admettre qu'il en est ainsi lorsqu'on devient vieux. Un fait est bien connu concernant la mémoire: même très âgées, bien des personnes se souviennent encore de poésies qu'elles ont apprises dans leur jeunesse alors qu'elles ne se souviennent pas de ce qu'elles ont fait le jour précédent! Mais au fond, cette perte de mémoire n'a-t-elle pas de bons côtés, cependant? On peut puiser au hasard dans sa bibliothèque n'importe quel livre: on l'a certainement lu autrefois mais on l'a oublié et on le relit avec plaisir!

L'ennemi: l'indifférence

Plus grave que la perte de mémoire, je pense à un symptôme de vieillissement contre lequel on peut et doit lutter: c'est la tendance à manquer d'intérêt pour ce qui se passe autour de soi, à rester indifférent aux autres, à des événements ou des problèmes qui autrefois nous auraient certainement intéressés.



Il faut se faire à cette idée que la page de la vie active une fois tournée, il faut en recommencer une nouvelle. Différente, certes, mais dans laquelle on peut trouver de nombreuses satisfactions. Il faut joyeusement se dire que l'on commence une vie qui a aussi ses bons côtés: on est plus libre, on peut plus facilement refuser des obligations qui vous ennuient! Il faut savoir organiser ses journées: lecture, promenade, radio, télévision, «hobby». Et n'oublions pas que nous autres aînés avons besoin d'un bon moment de repos en position allongée. Il est aussi indispensable pour le corps — les jambes en particulier — que pour l'esprit.

Lorsque l'on est vieux, il faut savoir observer avec compréhension et indulgence ceux qui vous entourent. Eviter de tout comparer avec le temps jadis. Résister à la tentation de déclarer: «Ah, de mon temps... on faisait... on ne faisait pas...» Il faut essayer — et c'est parfois difficile — de comprendre les jeunes qui ont souvent une mentalité bien différente de la nôtre et même de celle que nous avions à leur âge. La jeune génération actuelle a des problèmes que nous ignorions: leur avenir est si incertain! Et puis, depuis le début du siècle, les conditions de vie ont considérablement changé. Le XXe siècle a le record des transformations: progrès de l'électricité, de l'électronique, sans parler de ceux de l'automobile, de l'aviation, de la télévision et enfin de l'ordinateur — pour ne citer que les principaux. Que de bouleversements! Nous avons la chance d'assister à tout cela. De vivre une époque follement intéressante. Profitons-en autant que nous le pouvons. Il y a de belles heures dans la vieillesse. Si on veut les chercher. Si on sait les trouver.

H. K.