

**Zeitschrift:** Curaviva : revue spécialisée  
**Herausgeber:** Curaviva - Association des homes et institutions sociales suisses  
**Band:** 5 (2013)  
**Heft:** 1: Gérontechnologies : l'EMS avance dans l'ère high-tech

**Artikel:** Leçon de philosophie au Congrès spécialisé personnes âgées de Curaviva : "Que philosopher c'est apprendre à vieillir"  
**Autor:** Comte-Sponville, André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-813692>

### **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:** 11.01.2026

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

Leçon de philosophie au Congrès spécialisé personnes âgées de Curaviva

## «Que philosopher c'est apprendre à vieillir»

Qu'est-ce que vieillir? Le philosophe français André Comte-Sponville a partagé ses réflexions sur la question avec les nombreux participants présents au Congrès spécialisé personnes âgées de Curaviva, qui s'est tenu à Lausanne, à mi-février.

Un texte d'André Comte-Sponville \*

Mon titre doit vous dire quelque chose, du moins pour ceux d'entre vous qui êtes francophones: non seulement parce qu'il y est question de la vieillesse, qui est le thème du congrès, mais parce que vous y reconnaissez quelque chose comme un air de déjà vu, ou de déjà entendu. Vous avez raison: c'est en effet une espèce de clin d'œil, un décalque ou une évocation d'un autre titre, qui est celui d'un des Essais de Montaigne, l'un des plus fameux, en l'occurrence le vingtième du livre I: «Que philosopher c'est apprendre à mourir».

C'est une idée de Platon, dans le Phédon, traduite en latin par Cicéron et reprise par Montaigne. Mais Montaigne s'en démarque, et de plus en plus: la mort est «le bout, non le but» de la vie. Philosopher, c'est apprendre à vivre! À quoi bon apprendre à mourir, d'ailleurs, puisqu'on est sûr d'y parvenir?

«A quoi bon apprendre à mourir puisqu'on est sûr d'y parvenir?»

Je ne sais plus quel vieil écrivain, anciennement professeur de français, dit un jour à la télévision: «Au fond la mort, c'est le seul examen que personne n'ait jamais raté!» Il avait raison, et c'est une idée qu'on trouvait déjà chez Montaigne: «Si tu ne sais mourir, ne t'en chaille [ne t'en fais pas]: nature t'en informera sur le champ, pleinement et suffisamment!»

Bref, de la mort, il n'y a pas tant à se préoccuper. Montaigne, qui voulait d'abord, prenant exemple sur les stoïciens, y penser toujours, pour se «roidir» contre elle, finit – parce qu'il devient en vieillissant de plus en plus épicurien – par la mettre à sa place, qui n'est pas la première mais, par définition, la dernière. Et de rappeler la forte et belle pensée d'Épicure, qu'il traduit joliment: «La mort est moins à craindre que rien, s'il y avait quelque chose de moins [formule de Lucrèce, traduite par Mon-

taigne]: elle ne vous concerne ni mort ni vif; vif, parce que vous êtes; mort, parce que vous n'êtes plus.»

Et de conclure, c'est l'une des plus belles phrases qu'on ait jamais écrites: «Je veux qu'on agisse et qu'on allonge les offices de la vie tant qu'on peut; et que la mort me trouve plantant mes choux, mais nonchalant d'elle et encore

plus de mon jardin imparfait.»

Cette «nonchalance», vis-à-vis de la mort, me paraît l'attitude la plus juste. Si la mort n'est rien, il n'y a pas à la craindre (quoi de plus absurde que d'avoir peur de rien?), ni même à s'en soucier. Cela fait toute la différence avec la vieillesse! La mort n'est rien, mais vieillir, c'est quelque chose! Comment ne pas se soucier de sa propre vieillesse, puisqu'il faut la préparer (par exemple en cotisant pour la retraite), et s'y préparer? La mort ne nous concerne ni morts ni vifs; la vieillesse nous concerne jeunes et vieux: jeunes, parce que nous ne le serons pas toujours et ne le sommes pas tous; vieux, parce que nous le sommes et qu'il faut bien l'accepter.

>>

\* **L'auteur:** André Comte-Sponville, philosophe et enseignant, est né à Paris en 1952. Il fut longtemps maître de conférences à l'Université Paris I avant de démissionner, en 2003, pour consacrer davantage de temps à l'écriture et aux conférences. Il a publié de nombreux livres, traduits en 24 langues. Il est membre du Comité Consultatif National d'Éthique en France.



### Qu'est-ce que vieillir ?

Face à la mort (en tout cas la mienne), la «nonchalance» peut suffire. Face à la vieillesse, non: nous avons besoin, tout au contraire, de vigilance, de préparation, de responsabilité, de solidarité... La mort, c'est le seul examen que personne n'ait jamais raté. Mais combien ont raté leur vieillesse?

Qu'est-ce que vieillir? La question est moins simple qu'il n'y paraît. Nos dictionnaires nous disent que «vieillir», c'est «avancer en âge». Vision purement quantitative, et fautive. C'est confondre l'âge, qui est un processus objectif et quantitatif, voire externe (mon âge, c'est le nombre de tours que la Terre a fait autour du Soleil depuis ma naissance: cela ne dit rien sur l'état de mon corps), et le vieillissement, qui est un processus à la fois objectif et subjectif, mais surtout qualitatif et personnel.

Un enfant qui passe de 3 ans à 4 ans a changé d'âge; il n'a pas vieilli: il a grandi.

Et toutes les personnes qui ont le même âge (par exemple le mien: 60 ans) ne sont pas pour cela aussi vieilles, ni donc aussi jeunes, les unes que les autres. D'ailleurs, chacun sait bien que 36 ans, par exemple, c'est très vieux pour un sportif professionnel, très jeune pour un homme politique ou un philosophe...

Un chien de 14 ans est vieux; un être humain, au même âge, n'a pas encore fini de grandir.

Et puis il y a des maladies, certes très rares, qui accélèrent considérablement le vieillissement, comme la progeria (syndrome de Hutchinson-Gilford) ou le syndrome de Werner. D'autres maladies, beaucoup plus fréquentes, vous feront faci-

lement vieillir plus vite que la normale. Juste après un AVC, vous avez toujours le même âge. Mais vos amis, quand ils vous reverront, vous trouveront, sans oser vous le dire, terriblement vieilli...

Enfin, on peut très bien imaginer (par exemple si Dieu

existe et s'il l'avait voulu ainsi) qu'avancer en âge ne soit pas vieillir: par exemple parce qu'on resterait éternellement jeune, comme ce sera le cas, peut-être, au paradis (au fait, quel âge aurons-nous au paradis? On nous annonce la résurrection des corps: or un corps, fatalement, a un certain âge...). Que serait un paradis rempli de vieillards?

Bref, une approche purement chronologique et quantitative de la vieillesse n'est pas satisfaisante. Elle ne rend pas compte de ce que nous entendons réellement par le verbe «vieillir», le substantif «vieillesse» ou l'adjectif «vieux» (et, de grâce, ne renonçons surtout pas à ces mots-là: ce n'est pas parce qu'on parlera de «seniors» qu'on vieillira moins, ni mieux!).

### Une définition qui nous parle

Alors? Mon ami Etienne Klein, brillant physicien des particules et auteur de plusieurs ouvrages sur le temps (peut-être parce qu'il est obsédé par le vieillissement?), m'a un jour proposé la définition suivante, ou le critère suivant: «Vieillir, c'est rencontrer de plus en plus souvent des gens plus jeunes que soi.» Très jolie définition, très opératoire, qui parle à notre expérience à

tous. Et qui rend compte, c'est une autre expérience, de la relativité de la notion: le même footballeur de 36 ans qui, sur le terrain, ne rencontre presque exclusivement que des joueurs plus jeunes que lui, pourra se sentir jeune, au contraire, s'il devient entraîneur: parce que la plupart de ses collègues sont plus vieux que lui.

Mais c'est une définition relationnelle et comparative: c'est ce qui fait une part de sa valeur, de son opérativité (on n'est jamais jeune ou vieux absolument, mais toujours relativement à d'autres), mais aussi de ses limites. Car enfin, si nous ne vieillissons pas, je veux dire si nos corps et nos esprits restaient intacts, on pourrait bien rencontrer des gens plus âgés ou moins âgés que soi; mais comme on aurait par hypothèse le même dynamisme, la même force, la même vivacité physique et intellectuelle, ce ne serait pas un problème. Il y aurait des gens plus ou moins avancés en âge, mais il n'y aurait pas de vieux: il n'y aurait que des jeunes d'âges différents, ou plutôt les notions de jeunesse et de vieillesse perdraient leur sens.

Nous en sommes loin. Arrêtons avec le politiquement correct, ou le socialement correct, qui voudrait nous faire croire que la vie commence à 60 ans, que vieillir est formidable, bref que la crainte de la vieillesse n'est qu'un préjugé, un peu comme le racisme ou l'homophobie!

Je n'en crois rien.

Vivre vieux? C'est assurément mieux que mourir jeune. Mais on préférerait vivre longtemps, par exemple 150 ans, et rester jeune!

Le corps ne s'y trompe pas. Qui ne préfère embrasser un enfant plutôt qu'un vieillard?

Qui ne constate que les jeunes sont plus jolis, plus attirants, plus désirables (y compris pour les vieux)?

Qui ne sait que vieillir, le plus souvent, est le contraire d'un progrès?

C'est surtout vrai quand la pathologie s'en mêle. À chaque fois que je pénètre – cela m'est arrivé, hélas, bien souvent – dans le service de gériatrie d'un hôpital ou dans une maison de retraite médicalisée, je me dis que je préférerais être mort que faire



«Vieillir, on préférerait pas. Mais mieux vaut vieillir que mourir jeune, et vieillir bien que vieillir mal», affirme le philosophe André Comte-Sponville.

Photos: Iris Krebs

partie des pensionnaires que j'y vois, du moins de beaucoup d'entre eux – et je n'en ai que plus d'admiration pour le personnel qui y travaille!

### La vieillesse est plus un déclin qu'un progrès

J'ai traversé le salon d'exposition (ndlr: les stands des partenaires présents au Congrès spécialisé) avec deux jeunes femmes. Lorsque nous sommes passés devant un stand de couches, l'une des deux a murmuré: «Au secours!». À quoi l'autre a répondu: «Tout, mais pas ça!» Et pourtant, il y a bien pire, dans certaines vieillesse pathologiques, que les couches! Même en dehors de toute pathologie, d'ailleurs, la vieillesse est plutôt un déclin qu'un progrès. Une amie psychiatre me dit un jour: «Avec l'âge, tout le monde s'aggrave; sauf les gens bien, qui s'améliorent.» Hélas, j'ai connu des gens très bien, merveilleusement intelligents, talentueux, sympathiques, qui se sont dégradés aussi, souvent tragiquement. La maladie d'Alzheimer ne frappe pas, tant s'en faut, que les imbéciles ou les méchants. Et une personnalité peut s'étioler sans être atteinte de la maladie d'Alzheimer. Alain, dans un cours qu'il faisait sur les pas-

sions, rappela qu'on distingue ordinairement trois passions principales: l'amour, l'ambition, l'avarice. «C'est très simple, ajouta-t-il: vingt ans, quarante, soixante.» Ce n'est pas toujours vrai? Heureusement! Mais enfin il est plus fréquent d'être amoureux à vingt ans qu'à soixante, et plus fréquent d'être avare à soixante qu'à vingt.

Cela donne raison à Benoît XVI, qui eut la sagesse de renoncer à son ministère quand il constata qu'il n'avait plus «la vigueur du corps et de l'esprit» nécessaire pour l'exercer correctement. Bref, vieillir, au vrai sens du terme, ce n'est pas seulement «avancer en âge», c'est se dégrader, c'est voir ses performances se réduire, c'est être de moins en moins fort, de moins en moins souple, de moins en moins rapide (aussi bien physiquement qu'intellectuellement), c'est être confronté à une diminution de sa «puissance d'exister et d'agir», comme dirait Spinoza, voire perdre une partie de ses facultés ou constater qu'elles sont de moins en moins efficaces, de moins en moins performantes, de moins en moins ajustées...

La vieillesse est le contraire d'un progrès. C'est en quoi elle constitue une anti-utopie réelle.

>>



### Des vieillards formidables

Cela n'empêche pas qu'il y ait des vieillards formidables (voyez Jean d'Ormesson, Stéphane Hessel, Edgar Morin...). Deux de mes meilleurs amis, tous deux artistes peintres, ont 82 et 86 ans: ils sont plus ouverts et plus vifs que la plupart des quinquagénaires que je connais. Cela reste toutefois l'exception. Qu'on puisse, avec un peu de chance et dans certains domaines, progresser jusqu'au bout, soit (Lévi-Strauss, citant je ne sais plus qui, me dit un jour: «J'ai de moins en moins de talent, de plus en plus de goût»). Mais enfin, arrêtons de faire semblant: vieillir, on préférerait pas! On préférerait avancer en âge sans reculer en vivacité, en puissance, en intelligence, parfois aussi, hélas, en conscience et en sensibilité...

C'est pourquoi la vieillesse est si difficile à vivre. Et c'est pourquoi il faut, comme je le suggérais dans mon titre, apprendre à vieillir. On y parviendra de toute façon? Oui, si l'on ne meurt pas avant. Vieillir, c'est facile: il suffit de ne pas mourir. Mais bien vieillir, c'est difficile, et c'est ça qu'il faut apprendre!

Qu'est-ce que bien vieillir? C'est d'abord vieillir le moins possible, «rester jeune», comme on dit, et cela en dit long sur la vieillesse. La diététique, l'hygiène, la médecine, le sport, les relations humaines, les activités intellectuelles... peuvent y

**«Vieillir, c'est  
rencontrer de  
plus en plus souvent  
des gens plus  
jeunes que soi.»**

aider. La chance aussi, et davantage. Mais bien vieillir, c'est aussi changer notre rapport au temps, à la vie, aux autres et à nous-mêmes. Philosophe, c'est apprendre à vieillir, parce c'est apprendre à aimer la vie, plutôt qu'à craindre la mort. «Tu ne meurs pas de ce que tu es malade, disait Montaigne, tu meurs de ce que tu es vivant». La mort fait partie de la vie.

Aimer la vie telle qu'elle est, c'est-à-dire l'aimer, c'est donc aussi l'accepter mortelle. Pas de sagesse sans acceptation de la finitude. La sagesse, ce n'est pas d'aimer le bonheur. Pas besoin de sagesse pour ça: n'importe quel imbécile est capable d'aimer le bonheur. La sagesse, ce n'est pas non plus d'aimer la sagesse: n'importe quel philosophe en est capable! La sagesse, c'est d'aimer la vie, telle qu'elle est, telle qu'elle passe, heureuse ou malheureuse, sage ou pas, et aucune bien sûr ne l'est tout entière. C'est presque le dernier mot de Montaigne, à la fin du dernier chapitre des Essais: «Pour moi, donc, j'aime la vie.» C'est la sagesse vraie: l'amour de la vie, donc aussi l'acceptation de la mort. Philosophe, c'est apprendre à vieillir parce que c'est aussi apprendre à vivre au présent plutôt que dans l'avenir. «Non vivunt, disait Sénèque, victuri sunt: omnia differunt» (ils ne vivent pas, ils se préparent à vivre: ils reportent tout à plus tard). A 20 ans, passe encore. Mais à 80 ans, quoi de plus absurde? Et Pascal,

Annonce

## Nous sommes votre partenaire pour toutes les questions d'hygiène:

- Hygiène des mains
- Cours d'hygiène ([www.hygienepass.ch](http://www.hygienepass.ch))
- Audits
- Requalification de stérilisateurs

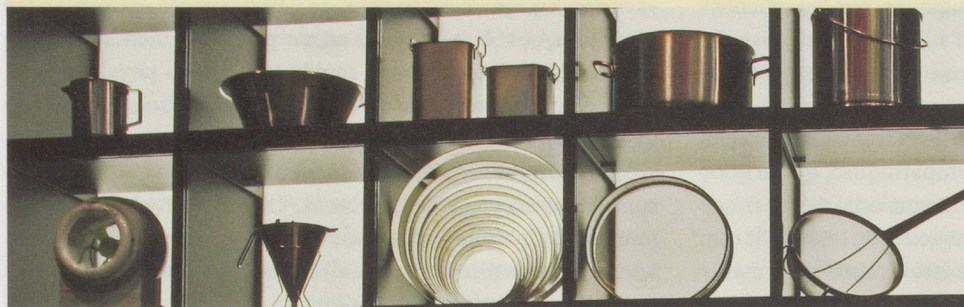


Almedica SA  
Guglera 1  
1735 Giffers  
Tél. 026 672 90 90  
[office@almedica.ch](mailto:office@almedica.ch)  
[www.almedica.ch](http://www.almedica.ch)

Produits actuels et offres spéciales dans notre shop internet sous [www.almedica.ch](http://www.almedica.ch)

## Un seul et unique fournisseur

Du plus petit moule à la balance électronique, également des solutions insolites pour des cuisiniers créatifs. Plus de 4'000 articles en stock qui attendent vos appels – commandés aujourd'hui, livrés demain.

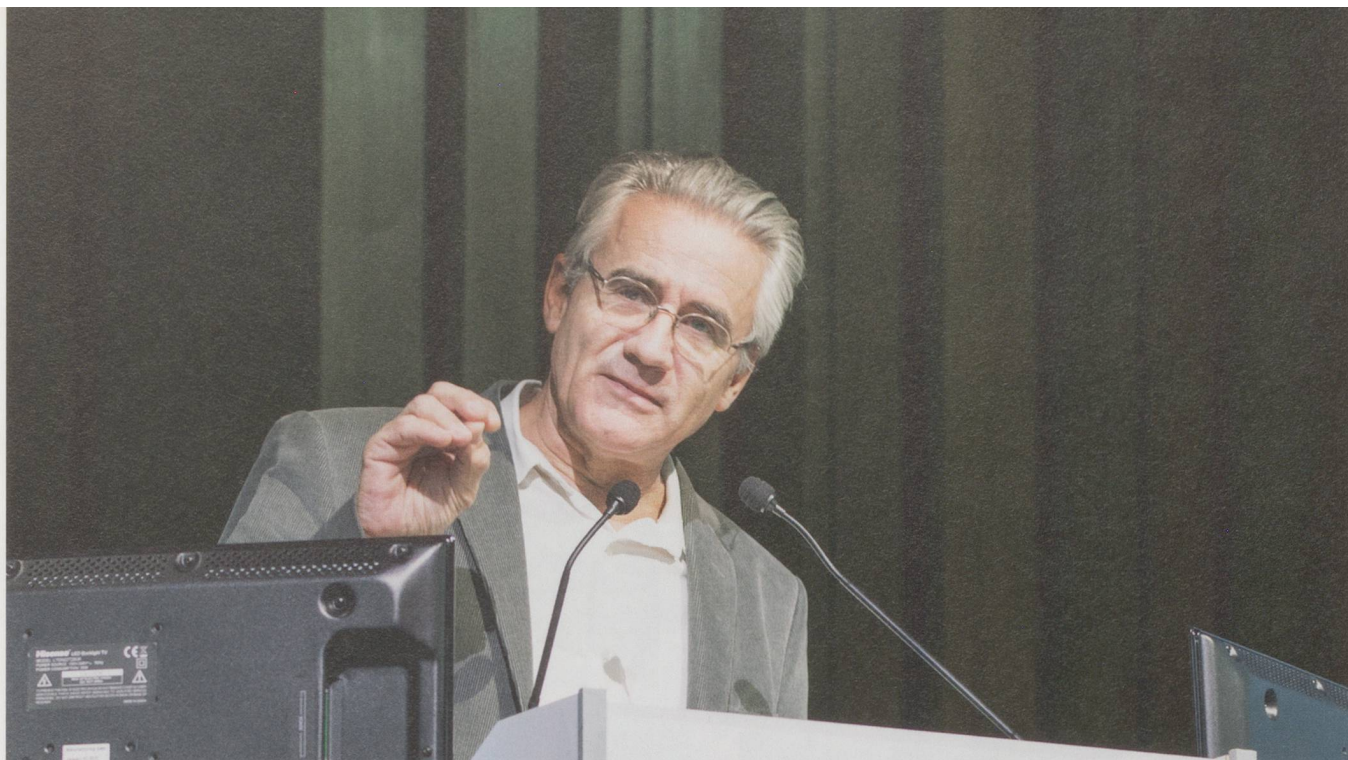


**Contactez-nous, nous vous conseillons volontiers...**

Pitec SA, Technique de boulangerie et gastronomie  
Z.I. La Pierreire, 1029 Villars-Ste-Croix  
Tél. 0844 845 855, Telefax 0844 845 856  
[info@pitec.ch](mailto:info@pitec.ch), [www.pitec.ch](http://www.pitec.ch)







«La vieillesse est le contraire d'un progrès. C'est en quoi elle constitue une anti-utopie réelle.»

magnifiquement: «Ainsi nous ne vivons jamais, si bien que nous disposant toujours à être heureux, il est inévitable que nous ne le soyons jamais.» C'est le piège de l'espoir, donc aussi de la crainte (Spinoza: «pas d'espoir sans crainte, ni de crainte sans espoir»). Philosophe, c'est tenter d'échapper à ce piège. La vieillesse, de ce point de vue, est une raison forte de philosopher. Quand l'avenir se réduit, raison de plus pour profiter du présent. Apprendre à vieillir, c'est apprendre à aimer plutôt qu'à espérer et craindre: une tâche essentielle de la philosophie!

Vivre au présent, comme l'enseignent toutes les écoles de sagesse, ce n'est pas renoncer à tout projet, c'est viser l'avenir en tant qu'il dépend de nous plutôt qu'en tant qu'il n'en dépend pas (comme projet, donc, plutôt que comme espoir ou crainte).

Ce n'est pas non plus renoncer à tout rapport au passé. Mais c'est cultiver la gratitude (la joie présente de ce qui fut) plutôt que le regret (le manque de ce qui ne fut pas) ou la nostalgie (le manque de ce qui fut). «Doux est le souvenir de l'ami disparu», écrivait Épicure. Quand on a perdu un être cher, il n'y a d'abord que l'horreur de sa perte. Comme c'est atroce qu'il ne soit plus! Puis, avec le temps, le travail du deuil s'opère. Il reste la douceur de la gratitude.

Comme c'est bien qu'il ait vécu, que nous nous soyons connus et aimés! Philosophe, c'est apprendre à vieillir, parce que c'est apprendre à cultiver la gratitude plutôt que le regret ou la nostalgie.

Enfin, philosopher c'est apprendre à vieillir, parce que c'est apprendre à s'intéresser aux autres plutôt qu'à soi-même. Qu'il faille s'aimer soi, c'est une évidence. Mais ne confondons pas l'amour de soi et le narcissisme. «Les gens ne savent pas s'aimer eux-mêmes, me disait mon amie psychiatre: ils sont beaucoup trop narcissiques pour ça.» Ils ne s'aiment pas eux-mêmes: ils aiment leur image, ils aiment les illusions qu'ils se font sur eux-mêmes. Mieux vaut s'intéresser aux autres: ils sont plus

nombreux et plus diversifiés que moi!

Et quand on ne peut plus philosopher, par exemple parce qu'on a perdu la mémoire ou la raison? Alors on a besoin, plus que jamais, d'être accompagné, soutenu, aimé si possible. C'est pourquoi les vieillards, dans vos maisons de retraite, lorsqu'ils ne peuvent plus philosopher, ont besoin plus que jamais que vous soyez, vous, philosophes!

#### Il n'y a pas d'âge pour être heureux

Il faut vivre vieux ou mourir jeune, et tout le monde, fort légitimement, préfère vivre vieux. À nous de faire de la vieillesse – la nôtre, celle de nos proches – une portion de la vie, avec ce que cela suppose de plaisirs, de joies, de bonheur quand c'est

possible, plutôt que la simple anticipation de la mort. Sagesse d'Épicure, dans sa Lettre à Ménécée: «Que nul, étant jeune, ne tarde à philosopher, ni, vieux, ne se lasse de la philosophie. Car il n'est, pour personne, ni trop tôt ni trop tard pour assurer la santé de l'âme [la sagesse]. Celui qui dit que le temps de philosopher n'est pas encore venu ou qu'il est passé est semblable à celui qui dit que le temps du bonheur n'est pas encore venu ou qu'il n'est

plus.» Il n'y a pas d'âge pour être heureux, ni pour aimer, ni pour combattre le malheur.

Vieillir, on préférerait pas. Mais mieux vaut vieillir que mourir jeune, et vieillir bien que vieillir mal. Faisons tout pour que la vieillesse – la nôtre, celle des autres – soit l'occasion d'un bonheur continué, ou d'une possibilité continuée de bonheur, en tout cas d'une vie continuée. «Ce n'est qu'un début, continuons le combat!», disions-nous en 1968. Je dirais volontiers: ce n'est pas qu'un début, continuons la vie! ●

L'introduction et les intertitres sont de la rédaction.

**«Bien vieillir,  
c'est aussi changer  
notre rapport  
au temps, à la vie,  
aux autres et à  
nous-mêmes.»**

>>

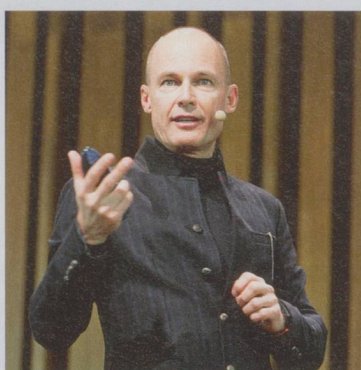


## Congrès spécialisé personnes âgées 2013

# Des orateurs de haut vol...

«Un secteur en rapide évolution»: tel fut le thème du 5<sup>e</sup> Congrès spécialisé personnes âgées de Curaviva Suisse qui s'est tenu les 14 et 15 février 2013 à Lausanne. Plus de 50 intervenants se sont exprimés sur des thèmes d'actualité, liés au management des institutions, aux défis du grand âge, à la prise en charge des troubles cognitifs ou encore à la gestion des ressources humaines. Entre les conférences plénières et les ateliers, les quelque mille participants présents ont eu tout loisir d'échanger autour de leurs pratiques et de leurs expériences.

Photos: Iris Krebs





Congrès spécialisé personnes âgées 2013

# ...et un public attentif et conquis!

