

## Aspect sombre du vieillissement

### Messages (2009-11)

Elle est toute seule dans la maison abandonnée.  
Où sont passés les cris et les rires des enfants ?  
Les enfants ont grandi.  
La maison s'est vidée petit à petit.  
Une, deux, trois, la dernière est partie.  
Dans la solitude de cette fin de journée,  
le vent bourdonne et emporte les feuilles mortes.  
Le feu dans l'âtre s'est éteint.  
À quoi bon se rappeler les jeux, les chants ?  
Le temps a fui. Tout est fini. Et c'est en vain.

*Thuy Aurélie, 32 ans*

La vieillesse me fait un peu peur. Elle porte des prophéties de malheurs : maladies, deuils, morts. Et j'ai peur de manquer de temps. Je sais bien que mes plus grandes épreuves sont encore à venir. Il faudra beaucoup perdre, pour devenir prête à partir. Cela m'inquiète souvent. Où trouverai-je la confiance, l'espoir, si je n'ai plus la possibilité de me dire que le temps arrange tout?

*Danielle, 54 ans*

Ce qui me fait peur dans le vieillissement, c'est la perte des gens que j'aime, mais d'autre part pour l'instant je ne vois pas... Repose-moi la question dans 10 ans, peut-être que dans ce temps-là...

*Claire, 63 ans*

Je crains la perte de ceux que j'aime pour l'espace d'amour et de bienveillance que nous avons créé ensemble, qu'il ne serait plus possible de partager.

J'ai aussi peur de me retrouver en plus grande perte d'autonomie, de me sentir dépendante sans une présence bienveillante à donner comme à recevoir.

*Suzanne, 57 ans*

Mes défis de la soixantaine et plus :  
Accueillir les fragilités de mon corps  
Limites physiques me tournent vers l'intérieur  
Prends conscience que la route à venir est moins longue

*Fleurette, 68 ans*

Le regard de l'autre  
Le mépris dans le regard  
Le sentiment d'être inutile parce que mon corps ne correspond plus à l'objet devant séduire.  
Ne plus séduire signifie ne plus servir.

Je deviens donc jetable

*Ninon*

Vieillir

Ou suis-je ici maintenant ou dans le passé dans le regret, les manques, les pertes...

Comment tout accepter...

Je me questionne.

J'ai l'espoir et je veux des réponses.

*Anonyme*

Le temps qui passe et qui se perd,

Le temps qui part et qui ne revient plus,

Comme un ballon crevé qui s'est rempli d'eau de mer...

*A. Belisle, 30 ans*

Le côté ombrageux est le reflet du miroir au fil du temps.

*Nicole, 67 ans*

La peur et la dégénérescence physique et mentale...

De là profiter du moment présent.

*Femme seule, 54 ans*

Je ne m'habitue pas de vivre avec les traces du temps inscrites sur mon corps et mon visage.

*Lissa, 44 ans*

Ce qu'il y a d'ombrageux avec le vieillissement, c'est qu'on perd peu à peu notre autonomie.

*Laurie, 18 ans*

En vieillissant, c'est la peur de perdre nos capacités...

la force physique

la mémoire

etc...

*France, 47 ans*

Vieillir, c'est de plus en plus souvent avoir l'impression de faire les choses à moitié tant il y en a à faire... Mon insatisfaction face à moi-même vieillit elle aussi et me pardonne moins qu'avant.

*Francis, 45 ans*

L'enfer de la vieillesse est ma propre projection de la peur et de la mort.

*Ciloq*

Les aspects ombragés sont de vivre sans mon conjoint.  
Je voulais vivre éternellement avec lui mais il est décédé.  
Je me voyais vivre le vieillissement avec lui.

*Louise, 62 ans*

La vieillesse nous conduit vers une certaine dépendance tant matérielle que psychologique. On a surtout besoin de l'approbation des autres.

*Jocelyne, 54 ans*

Ce qui est moins beau, c'est malheureusement les maladies, les pertes...  
Par ailleurs, il faut compenser par d'autres choses, alors pour compenser mes maux de jambes actuellement, je fais de l'aquaforme, je marche !

*Anonyme*

J'ai 60 ans. Je trouve le côté sombre de mon vieillissement, c'est que je me sens prisonnière dans ce corps. Je ne peux plus me promener seule dans un parc ayant de la difficulté à me déplacer, ayant besoin de ma canne et j'ai peur de me faire attaquer. Déjà que j'ai mal dans tout mon corps. Certains jours j'ai aussi mal à l'âme. Mes inquiétudes pour mes enfants et mon petit-fils de 5 ans, surtout dans un monde de violence envers les aînés, les pédophiles, danger pour nos petits-enfants qui ne peuvent plus jouer dehors tous seuls, comme on faisait quand j'étais petite.

*Ginette, 60 ans*

Est-ce le côté sombre du vieillissement ou celui de la vie ?

Perdre des gens qu'on aime, devoir leur dire au revoir.

Parfois dans l'acceptation

Parfois dans la révolte.

Devoir continuer sans...

Construire sans...

Voir grandir sans...

Devenir sans...

Tout en tentant de faire avec !

*Julie*

La vie passe trop vite, donc le vieillissement arrive sans qu'on s'en rende compte. Les mauvaises habitudes prises au cours de notre vie maintenant me rattrapent... parfois de façon plus désagréable. Apprendre à ralentir... Écouter notre corps car il n'a plus la même endurance... Ça c'est ce qui me dérange le plus... Mis à part ça... vieillir est quand même bien. Ça fait partie de la vie et c'est comme ça!

*Anonyme*

Avec l'âge, nous perdons souvent la forme, nous sommes plus sédentaires, sans parler de la maladie. Nous voudrions tout faire comme dans le passé, mais l'énergie qui nous habitait a diminué. Les maux de dos, les difficultés à marcher,

la fatigue ne sont que des exemples. Par contre, il faut continuer et persévérer car la vie est belle et vaut la peine d'être vécue.

Certaines personnes ne laissent pas la parole dans une conversation avec des jeunes adultes.

*Claudette*

L'être diminué physiquement.

*Simone*

Être incapable de fonctionner avec toutes mes facultés.

*Colette*

Ce qui me dérange en vieillissant c'est d'avoir et de se faire des complexes. C'est de ne pas partager avec les autres une vie paisible et sociable.

*Ginette*

Oh! Temps! Suspends ton vol?!

*Tislim, 60 ans*

On constate que ce n'est plus le temps du printemps  
C'est plutôt l'automne monotone

*Anonyme*

Ton corps qui te laisse un peu et un peu plus.  
Ceci inquiète. Mais seulement quand on devient vieux.  
Avant, on se sent invincible.

*Anonyme*

La crainte de la maladie s'accroît graduellement avec les années.  
Les petits «bobos» font leur apparition ainsi que les limitations physiques.

J'ai mal, est-ce le fait de vieillir qui me fait souffrir?

*Anonyme*

Moi, j'ai peur de devenir invalide. La peur du cancer... la peur de souffrir, de trop souffrir à cause de la maladie physique. Et puis le mental qui peut décliner rapidement, faire de l'Alzheimer, etc. Donc je souhaite être forte et garder courage.

*Carole-Joane, 50 ans*

Pour moi vieillir, c'est la peur de la maladie, de vieillir seule. Que mes amies déménagent au loin, que mes enfants partent au loin. Que mon mari parte avant moi. J'ai 60 ans.

*Louise, 60 ans*

Mon côté sombre, c'est me sentir seule avec mes maladies.

*Pierrette, 65 ans*

J'ai 64 ans. Je trouve qu'il faut améliorer la qualité de vie et briser l'isolement des aînés. Beaucoup sont sans défense et violentés par leurs fils, chantage et menace. Il faut dénoncer la violence physique et donner des informations pour les renseigner sur leurs droits et les diriger au bon endroit.

*Denise, 64 ans*

Vieillir en reproches, frustrations envers le monde, les gens.

*Anonyme*

Diminution de la naïveté, de l'impulsion spontanée face à certains projets collectifs. La douleur physique à plusieurs parties du corps, résultante de blessures mal traitées ou de coups reçus, d'exagérations faites pendant ma période d'omnipotence. La disparition d'êtres chers mais surtout l'impuissance ressentie face à la mort.

*Homme*

Impression de perte de certaines facultés, vitesse (physique, intellectuelle), dextérité. Nous pousse à admettre que notre santé repose sur un équilibre fragile et à maintenir. Il faut faire de l'exercice, physique et intellectuel. C'est commencer à faire le deuil de plein de petites choses.

*Homme*

Aujourd'hui, le premier janvier 2010, j'ai rencontré un homme et une femme âgés chacun de 83 ans, qui vivent la difficulté à se déplacer, à se nourrir, à se vêtir, à assumer leur sécurité physique. Aujourd'hui, j'ai côtoyé le côté sombre de la vieillesse.

*Femme*

La question existentielle, le pourquoi, le vers quoi, cette aventure, l'absence de réponse. La remise en question de valeurs autrefois reconnues. En ce qui me concerne, la perception du ridicule. Se battre autant pour rien. Avoir autant travaillé pour accumuler si peu et voir de multiples répétitions de l'expérience humaine. Réaliser le mystère de la foi de plus en plus mystérieux.

*Anonyme*

Le côté sombre au vieillissement, en ce qui me concerne, est le fait de perdre les siens. Nous sommes de plus en plus confrontés à accepter le départ des nôtres. Les souvenirs se multiplient.

*Femme*

Les pertes :

Diminution des facultés, des forces physiques

Pertes affectives, amis, conjoints, etc

Perte des réseaux, famille, amis, collègues de travail  
*Homme*

Le plus gros sombre, c'est de perdre les facultés physiques.  
De plus c'est la perte d'êtres chers qui nous entourent.  
*Homme*

Il en reste moins à découvrir et à vivre et cela est un peu triste.  
*Anonyme*

Le côté sombre, c'est le manque de préparation à vivre cette étape qui fait partie de la vie, une ignorance qu'il faut absolument combattre.  
*Florent*

La solitude.  
Se fatiguer plus vite qu'avant.  
La peur ou la crainte de ne pas voir son opinion respectée.  
Voir que son corps vieillit.  
Manquer de reconnaissance de la part de ses proches.  
*Sol*

Vieillir, c'est voir sa pensée se solidifier et son corps se fragiliser.  
*Mélanie*

Bien au-delà du cumul du temps qui affecte l'autonomie physique, la rigidification des pensées, la cristallisation de l'évolution d'unE individuE. Demeurer sur ses positions au nom de l'âge!  
*Fabienne, 50 ans*

Le jour où l'on prend conscience que nous ne sommes pas éternels et que notre vie humaine a une fin.  
*Femme, 76 ans*

Souffrances, maladies, restrictions, peu d'autonomie, dépendance, devenir enfant, peu de respect, solitude ... mort ... Beaucoup d'amour et expériences à partager...  
*Isabel*

Vieillir dans une famille québécoise de 5 filles c'est douloureux quand ma mère n'accepte toujours pas et est toujours amère. Le culte de la jeunesse et de la beauté!

Je n'ai pas de modèle positif à part mon mentor qui vient de décéder à 85 ans. Une femme énergique. Ce n'est pas vrai que l'on devient plus sage avec les années. Je suis psychologue et nombre de personnes âgées que j'ai accompagnées en soin palliatif demeurent fondamentalement les mêmes. La

retraite, pour moi et pour d'autres, c'est une mort sociale dans une société où on s'intéresse à vous que si vous travaillez. Les gens qui travaillent n'ont aucune envie de vous côtoyer: votre style de vie est incompatible et vos valeurs non plus. J'ai plus de temps mais moins d'argent donc mes valeurs doivent changer et je dois me faire un nouveau réseau social. Ce n'est pas facile mais ça exige un travail intérieur: quelles sont mes véritables valeurs? Avec qui et dans quelle cause est-ce que je veux m'investir? Comment enrichir la vie des autres? Enfin j'ai le choix de choisir.

*Martine*

Je suis Lourdes et j'ai 65 ans. J'ai commencé à vieillir, pourquoi? Parce que le sommeil vient plus souvent et les souvenirs aussi. Je, je, je... Je me souviens de mon enfance, de ma jeunesse, même de ce que j'ai fait il y a 20 ans. Mais qu'est-ce que j'ai fait hier? J'ai oublié, pas possible!

*Lourdes, 65 ans*

Pour moi, vieillir est:

1. Perte d'endurance, me fatigue plus vite, malgré la pratique de plusieurs sports.
2. Les rides me poussent partout dans le visage et sur le corps, des fois je ne me reconnais plus parce que dans ma tête et mon cœur je n'ai pas 63 ans.
3. Changement physique de mon apparence, plus ronde, et si je prends du poids très difficile à perdre alors ne pas se laisser-aller....
4. Mémoire qui flanche sans préavis, difficulté à se souvenir, donc faire des efforts pour être très attentive si je veux me souvenir, faire des exercices de stimulation de l'esprit....

C'est assez difficile comme réflexion, je m'aperçois que je n'ai jamais vraiment fait l'exercice.

*Suzette, 63 ans*

Ce que je trouve le plus pénible dans le fait de vieillir, c'est de savoir que tout ceci va s'évanouir un jour... Et que la mort m'attend quelque part... Moi qui ai l'impression de finalement commencer à m'épanouir et à vivre pleinement...

*Nathalie, 42 ans.*

Je crois que la peur de vieillir vient premièrement du fait qu'inévitablement je vais mourir un jour (ça m'angoisse).

D'autre part, en général, plus on vieillit et moins on a d'énergie et plus on a mal au corps. Bien sûr tu es un super exemple pour moi, de femme de 62 ans en pleine forme mais ce n'est pas toujours le cas.

Je ne supporterais pas ne plus être fonctionnelle à cause d'arthrite ou un trouble concernant le cerveau, mais j'imagine que ça peut aussi se passer quand on est jeune.

Et enfin, l'apparence physique! Oh! lala! Parfois je me demande comment je peux y accorder tant d'importance puisque pour moi, le fait de vieillir amène tant de respect et d'admiration. Bien sûr je vis dans cette impitoyable société de beauté et de jeunesse plastique. Une chance que j'ai de bonnes valeurs humaines car j'aurais sombré.

Ceci dit, j'essaie constamment de garder un équilibre entre vouloir rester belle et jeune avec vieillir en beauté et sagesse.

Je trouve toutefois que le désir de plaire aux autres avec son apparence physique est vraiment quelque chose qui peut être épuisant.

*Julie, 35 ans*

Cette nouvelle étape de notre vie nous amène à vivre des pertes réelles dues à une fiabilité du corps diminué. Enfin peu importe ce qui nous affecte au-delà du look, notre génétique respective nous rattrape, tous et chacun, qui que nous soyons, hommes ou femmes. Le vieillissement nous oblige à nous adapter, à ajuster nos activités en fonction de l'énergie psychologique et psychique disponible et cela constitue notre base de fonctionnalité quotidienne. La jeunesse permettait les excès, générateurs d'endorphines euphorisantes qui influençaient nos projections du futur, agissaient sur notre mobilisation, ce que la vieillesse ne rend plus disponible... enfin, pas de la même manière. Les médias diffusent semaine après semaine le poids économique dû à l'accroissement du nombre des aînés. Nous incarnons l'image du fardeau pour les générations montantes. Nous appartenons à une cohorte de la population non désirée.

*Réjeanne, 61 ans*

La panique m'a même un peu gagnée juste avant d'avoir 40 ans. Je me disais qu'avec tous les changements physiques qui allaient venir, je serais bientôt hors compétition. Hors compétition!? Mais de quoi et pour qui? Je n'accepte plus de vieillir comme avant. Nous sommes bombardées de publicités qui nous montrent constamment qu'on doit rester jeune ou qu'il est normal d'utiliser le botox. Le refus de vieillir devient clair. C'est mal de vieillir, alors il faut cacher tout défaut apparent ou qui pourrait apparaître et faire comprendre aux autres que nous vieillissons. La superficialité (la beauté) a pris le dessus sur la profondeur, la compétence, la sagesse, l'expérience de vie.

Ce qui me choque aussi, c'est ces hommes qui ne veulent que fréquenter des filles plus jeunes qu'eux. Je connais trop de femmes intelligentes, intéressantes et belles, de plus de 50 ans, qui sont seules. Elles me disent toujours la même chose: les hommes préfèrent les jeunes filles. Ce qu'une femme mûre peut leur apporter, ils s'en balancent.

*Maryse*

La part de l'ombre pour moi dans le fait de vieillir fait référence à la perte de pouvoir sur notre vie. Par perte de pouvoir je fais référence ici à notre



vieillesse physique et mentale qui peut être atteinte par la maladie. Au fait d'être contrainte par notre perte d'autonomie à vivre de manière complètement aliénante. Ne pas avoir le choix de nos actions et devoir se soumettre à certaines règles. Ne pas disposer d'une bonne santé pour jouir des plaisirs de la vie, perdre la vue et ne plus pouvoir entrer dans l'imaginaire d'un roman.

L'ombre fait aussi référence au fait de devoir vivre dans l'ombre des autres. Ombre qui est imposée par le regard sociétal qui est porté sur nous. Nous devenons tout d'un coup un poids social au lieu d'être pris en compte comme des individus à part entière, qui ont longuement contribué dans la société.

Ombre parce que les gens qui nous entourent prennent des décisions à notre place. Décidant de nos actions, on nous prive de notre dignité et de notre capacité d'action. Ce qui revient à dire qu'on perd le sens de notre existence.

*Anonyme*

Pour moi, la part d'ombre du vieillissement joue pleinement lorsqu'avancer en âge physique se produit sans que l'esprit n'ait pu évoluer. Lorsque la vie a étrié un individu à force de répétition, sans surprises, sans expériences nouvelles, sans rencontres qui l'amèneraient à grandir, à se renouveler, à évoluer.

Il y a aussi les gens que la vie a brisés d'épreuves successives si bien qu'ils n'ont pas pu s'y adapter ou en créer du sens, qui ne se sont que résignés.

Dans l'ombre du vieillissement, il y a quelque chose qui rappelle le dessèchement ou l'étiollement. Une plante qui fane avant d'avoir pu fleurir.

Dans le fond, la peur de la mort pourrait être cela: le refus de disparaître avant d'avoir pu exprimer ses potentialités, d'avoir pu porter ses fruits à maturité.

Pour ma part, j'ai bien plus peur de la rigidité et de l'étouffement que de la mort. Vieillir me semble une expérience pleine de vie, porteuse de vie. Et l'ombre peut recouvrir une vie très tôt au fond. Seulement voilà: lorsqu'on avance en âge, il ne reste plus beaucoup de temps pour chasser l'ombre et faire jaillir la lumière... Cela peut créer une urgence d'agir, le sentiment qu'il faut tout apprendre en accéléré. D'où l'affolement et la peur de la mort, je crois.

*Marie-Iris*

Je te dis que c'est pas facile, vieillir! On nous promet l'Âge d'Or et on nous fait miroiter des croisières, mais arrivée à 86 ans, tu te rends bien compte que c'était un mirage.

Vieillir, c'est voir tes proches disparaître, s'éteindre. C'est aussi ne plus avoir la capacité de s'adapter aux changements. Tu sais, tout va tellement vite dans la

société maintenant! Moi, je ne reconnais plus les célébrités à la télé, je ne sais pas comment fonctionne mes appareils, comme les DVD...

Depuis que j'ai cassé maison, il y a 4 ans, je cherche encore des fois où est la lumière de la cuisine! Je n'arrive pas à m'habituer. C'est du sport vieillir. Je vais mourir bien fatiguée!

*Thérèse*

«Le livre de la vie est le livre suprême qu'on ne peut ni fermer ni rouvrir à son choix. Le passage adoré ne se lit pas deux fois. Mais le feuillet fatal se tourne de lui-même. On voudrait revenir à la page où l'on aime. Et la page où l'on meurt est déjà sous nos doigts.» Lamartine

Bonne chance!

*Anonyme*

Ma mère n'a pas bien vieilli. Elle est morte sans avoir connu sa paix, son âme. Et je m'en veux encore de ne pas avoir pu lui montrer le chemin.

*Danielle*

*Notes prises par Maude dans son livre :*

Peurs. Limites (perdre la vue, les idées, changements dans le corps).

Rapproche de la mort, peut jouer dans l'état d'esprit (difficile d'accepter la perte d'autonomie : frustration de dépendre des autres.

*Homme 36 ans*

Quand je regarde ce qui se passe autour, je me sens concernée par la société (changements) que j'ai une fin, il y a une fin à la vie. La mort. Je n'y pense pas à tous les jours.

*Femme*

Société→décroissance civile. On recule. Consommation.

*Femme*

Empêchement de vivre mon côté lumineux: détails matériels, mon physique dont je ne m'occupe pas facilement. Je n'assume pas mon immortalité (lapsus : néglige ce côté-là, suicide)

*Homme*

Perte d'autonomie et de contrôle. Maladie, solitude, abandon, isolement. Perte des moyens, sénilité. La façon dont on traite et on perçoit les personnes âgées. Trop anxieuse pour trouver ça lumineux.

*Femme*

Maladie, souffrance. Plus on est consciente, plus on peut souffrir. Perte d'innocence à mesure qu'on vit des peines, des traumatismes, des injustices. Blessures qui s'accumulent au fil du temps.

*Femme*

Tu te rends compte de ce que tu veux, mais de moins en moins de temps pour réaliser ce que tu veux. Corps qui vieillit.

*Femme 30 ans*

Le choc d'une réalité longtemps déniée, prendre conscience de l'éphémère du corps. Maladie confrontante quand on voit un ami de 42 ans atteint du cancer.

*Homme*

On se rapproche de la mort.

*Femme 30 ans*

Plus de patience. Elle estime que les bobos qui prenaient 2 jours à guérir en prennent deux semaines. Plus de miroir (ne veut plus se regarder dans un miroir)

*Femme*

La chose la plus difficile de ma vie, vieillir.

*Homme 67 ans*

Alzheimer, perte de niveau de conscience, plus peur que le côté physique, l'isolement.

*Homme*

### **Messages laissés lors de nos passages en tournée au Québec (2011-12)**

Vieillir, c'est d'avoir peur de perdre des capacités.

La peur des maladies, d'accepter... de vieillir.

*Madame M., 54 ans, Rivière-du-Loup, septembre 2011*

J'ai 62 ans, je l'avoue, la peur de vieillir m'effrayait un peu. Avec le temps, je l'apprivoise. J'essaie d'accepter mes rides et tout et tout.

*Francine, Rivière-du-Loup, septembre 2011*

La peur de vieillir se voit dans les yeux de l'autre qui ne voit pas la jeunesse intérieure de mon cœur. Si je la reconnais moi-même, l'autre pourra-t-il alors avoir aussi accès à cette beauté?

*Sandra, Rivière-du-Loup, septembre 2011*

Je n'ai pas le temps! Je suis à la mi-temps... J'ai 40 ans!

Espoir, ça s'apprend!

*Nancy, Amqui, octobre 2011*

Le côté sombre du vieillissement : la publicité et encore la pub... De belles personnes aux cheveux d'argent... et les culottes contre les fuites... de belles personnes aux cheveux d'argent... et les résidences... de belles personnes aux cheveux d'argent... les abus. D'accord il faut en parler et agir mais... pour tout le monde!

*Monique, 64 ans, Amqui, octobre 2011*

Vieillir, la peur de vieillir avec la maladie et dans la maladie. Pourtant, pourtant... pourtant. La peur paralyse.

*Jacinthe, Ste-Agathe octobre 2011*

Si la lumière était inexistante, l'ombre ne pourrait être possible. Si l'ombre, la noirceur, n'existait pas, la lumière ne serait pas visible. Les deux sont essentiels pour apprendre à se connaître, se découvrir.

*Lise, Beloeil, octobre 2011*

Mon ombre c'est être dans la lumière et mon conjoint être à l'ombre. Ça fait un déséquilibre ça fait me torturer car je ne sais pas où il est je le sens loin. J'ai peur de tout perdre et je me dis si je serais seule j'aurais moins mal. Je vais essayer de continuer que ce que tu es là mon créateur c'est toi qui me donne la force de continuer.

*Anonyme, Louiseville novembre 2011*

Tous mes efforts, mes capacités sont effondrés avec le départ si soudain de mon mari. Je reste seule avec 4 enfants, mais un jour je me reprends en main avec tous les cours que je prends et aujourd'hui c'est le summum de mon éveil et je vis le plus beau de mon exil.

*Anonyme, Louiseville, novembre 2011*

Ce que j'appréhende le plus c'est la maladie et la perte d'autonomie.

*Mireille, de St-Gabriel-de-Brandon, à Louiseville, novembre 2011*

Je plisse, je ride, je ramollis mais... je vis. Sortir de mes peurs, oser faire des choses, c'est pour sortir de ma noirceur, pour aller vers la lumière, vers moi...

*Claire, Louiseville, novembre 2011*

Perdre le plaisir de la séduction

*Anonyme, Louiseville, novembre 2011*

Le côté sombre :

- Peur d'être seule
- Inquiétudes
- Trop donner
- Peur de disparaître

*Nicole, 68 ans, Louiseville, novembre 2011*

Vieillir, c'est apprendre le détachement, le lâcher prise... la perte, au fil du temps d'êtres chers, l'accompagnement aux parents avec qui les rôles parents-enfants sont inversés de par la maladie. Les ruptures amicales qui surviennent forcément, quand nous prenons la décision de «se choisir», cesser d'être selon les standards de la société ou les caprices de tout un chacun. Être plutôt que paraître. (??) que des deuils, mais que de libération!

*Louise, Louiseville, novembre 2011*

Le côté plus sombre de vieillir : c'est qu'on a plus de souvenir que d'avenir, alors mange sur l'herbe avant qu'elle ne mange sur toi.

*Anonyme, 65 ans, Louiseville 2011*

Pour moi vieillir c'est la peur de la maladie, de la solitude et perte d'autonomie. Aujourd'hui j'ai 51 ans. Malgré la ménopause et ma séparation, si je me regarde, je me sens jeune.

*Diane, hiver 2012*

Pour moi vieillir c'est mourir un peu jour après jour faire un petit deuil. Lentement mais sûrement on apprivoise notre départ pour le vivre sereinement. Mourir c'est renaître à une autre vie dans l'amour éternelle...

*Anonyme, hiver 2012*

Le seul côté négatif que je vois au vieillissement est la maladie, quoiqu'elle ne soit pas l'apanage du grand âge. On peut être jeune et malade, vieux et en santé. Sinon pour moi, c'est du positif : une plus grande connaissance de soi, dans un lâcher prise sur la vie et le monde autour grâce à l'expérience de vie acquise et la maturité développée.

*Yvette, Montréal, janvier 2012*

Bientôt à quarante-neuf ans, il y a longtemps que j'habite ici au Québec. Parfois mon corps réagit au fil des années. Le lever du matin c'est difficile, même si le médecin m'a confirmé que c'était rien, le mal est là. Que faire? La vie avance. Je suis maman de trois belles filles et mamie de quatre petits enfants qui sont adorables. Les raideurs parfois sont difficiles à accepter. Je continue la vie pour montrer à mes petits-enfants que je suis ici.

*Anne, Montréal, janvier 2012*

Pour ombre, je déteste vieillir côté physique, maladie et le manque d'argent pour vivre convenablement afin de continuer ma vie en paix.

*M. Girard, Montréal, janvier 2012*

Bien sûr que je crains de vieillir, peur d'être dépendante, d'être moins en forme. Cependant j'essaie de rester vivante, à l'écoute de moi-même, de rester positive. L'expérience d'aujourd'hui sera bonne pour moi.

*Lucie, Plessisville, mars 2012*

Je m'aperçois que j'ai perdu tant de temps. Avant j'avais hâte que le temps passe, qu'il défile et surtout qu'il panse mes blessures. Et à force d'années le temps a vraiment filé et emmené avec lui presque la moitié de moi déjà... J'ai passé tant de temps à chasser le temps. Et tout ce temps s'est envolé sans que je puisse le rattraper. On dirait que je n'ai jamais le bon rythme

*MC, Lachute, mars 2012*

Vieillir... ne me fait pas trop peur, je prends soin de moi et je fais confiance à la vie et j'espère vivre en santé le plus longtemps. Ma maman a fêté ses 90 ans récemment et elle est en bonne santé, alors j'espère avoir hérité de sa génétique...

*Monique, Valleyfield, mars 2012*

Je n'ai pas peur de la mort, c'est la mort des autres qui me fait peur et m'attriste beaucoup. Perdre les gens que l'on aime ça fait mal, et la vieillesse se termine par la mort.

*Juliette, Valleyfield, mars 2012*

Certaines personnes ont l'énergie et la confiance, leur destin est inconnu mais la vie est belle et pleine d'espérance. Soyons prêts avec nos connaissances de se rapprocher de l'être suprême.

*Anonyme, Valleyfield, mars 2012*

J'ai 64 ans, moins en forme, moins jolie, plus seule, plus anxieuse.

*Johanne, Ste-Julie, mars 2012*

Le côté sombre du vieillissement... perte d'autonomie, moins de capacité physique, la peur de mourir, maladie, corps moins beau.

*Isabelle, 30 ans, Ste-Julie, mars 2012*

Chaque heure passe trop vite  
 Chaque mot non trouvé me ralentit  
 Du lever au coucher  
 Je fais ce que je dois  
 Mais me cherche des plaisirs  
 Et j'aimerais qu'ils remplissent ma journée  
 Ou être riche et voyager...

*Diane, Ste-Julie, mars 2012*

Le côté sombre du vieillissement c'est de faire le deuil de la jeunesse, c'est d'appivoiser les difficultés physiques et de se rendre à l'évidence que l'on doit quitter ce monde, du moins dans l'état, la forme dans laquelle nous sommes actuellement.

*Camille, 21 ans, Ste-Julie, mars 2012*

La sagesse vient avec la vieillesse. Je commence à être sage à 60 ans. Ce qui me fait peur ce n'est pas tant la vieillesse, mais la souffrance qui vient avec. Mon Dieu, donnez-moi la sérénité de l'accepter.

*Lise, Alma, avril 2012*

J'ai 72 ans... J'ai perdu l'usage d'un œil cette année, j'ai eu de la peine, mais je m'apprends à vivre avec un œil. Ce qui me fatigue le plus c'est de voir mon petit-fils qui a 18 ans ne va plus à l'école et prends de la drogue, parfois il est viole nt à cause de cette maudite drogue. Je pense que je ne prie pas assez pour le sauver.

*Aline, Alma, avril 2012*

Je vois mon miroir qui me dit, tu es ridée, tes cheveux sont de plus en plus blancs, alors on se figure et c'est peut-être la réalité : les vieux se sentent tassés, disons la voie d'évitement, c'est très triste mais ce n'est pas évident voir la vieillissement du côté positif. Mais de rencontrer des gens plein d'amour, que l'on se nourrit de ce plein d'amour. Regardez .....♥♥

*Anonyme, Alma, avril 2012*

On voudrait arrêter le temps qui file... on voudrait arrêter de vieillir... on voudrait se tenir loin de la maladie, loin de la mort.

*Rose-Hélène, Alma, avril 2012*

Manquer de temps pour me faire plaisir, de perdre des capacités et ne plus pouvoir profiter autant des choses que j'aime. Peur de mourir et d'être oubliée.

*Liette, Macamic, (Rouyn), mai 2012*

Il faut accepter qu'avec la vieillesse le corps perd parfois sa souplesse, des petits bobos nouveaux font leur apparition et nos limites corporelles sont amoindries.

*Louise, (La Sarre) Rouyn, mai 2012*

Le vieillissement. Malheureusement les capacités diminuent et il ne nous reste moins de temps à vivre. Il nous reste tellement de belles choses à voir, à faire, à visiter. Alors il faut profiter de chaque jour qui se lève.

Merci!

*Anonyme, printemps 2012*

### **Messages laissés lors de nos passages en tournée au Québec (2012-13)**

L'âge

Ce sont les douleurs

Les oublis

Les deuils

La lenteur

Vieillesse...

Maladie...

Deuil...

Retrait de la vie active...

*Anonyme, Côte-Nord, septembre 2012*

Le dommage de vieillir c'est d'être ou d'avoir le besoin de prendre des « pilules » et d'avoir un peu plus de douleur.

*Anonyme, Côte-Nord, septembre 2012*

Pourquoi avons-nous peur de vieillir ? La maladie ? La mort ? L'oubli ? La société n'aide pas, nous citoyens, à profiter de notre vieillissement. À partir de quel âge sommes-nous vieilles ? Tant qu'à moi, la vieillesse se reflète à partir de notre âme, la sagesse, notre personnalité ! Cessez d'attendre « que votre heure vienne ». Profitez de votre vie comme vous l'avez commencée.

*Anonyme, Côte-Nord, septembre 2012*

Le côté ombragé du vieillissement pour moi, je ne vois pas ce que c'est, car vieillir pour moi, c'est le plaisir de se retrouver avec soi-même, avoir le temps, de manger (?), de se reposer et surtout faire ce que l'on veut à la vitesse que l'on veut. Je suis heureuse, épanouie comme jamais. Je vais à la rencontre du bonheur.

*Anonyme, Côte-Nord, septembre 2012*

Pour moi vieillir, c'est mourir un peu jour après jour, un fait, un petit deuil, lentement mais sûrement, on apprivoise notre départ pour le vivre sereinement. Mourir, c'est renaître à une autre vie, dans l'amour éternelle...

*Anonyme, Forestville, 18 septembre 2012*

Je voudrais garder mon intégrité physique afin de poursuivre mes actions auprès des personnes âgées et de profiter de la vie au maximum.

*Paula, Forestville, 18 septembre 2012*

J'haïs le corps qui vieillit, la peau qui pend ! Les seins tombants ! Les rides qui quadrillent mon visage ! J'ai peur de la maladie, de la solitude ! Je suis anxieuse ! Je doute pour mon bien-être dans les années futures ! Ombre à transformer en lumière ! À suivre !

*Anonyme, Forestville, 18 septembre 2012*

La part de l'ombre associée au vieillissement ce sont les peurs ancrées en nous et la peur du jugement. Il faut se permettre d'accepter de vieillir au meilleur de sa connaissance. Il faut se permettre de prendre soin de soi. De prendre un peu de recul en rapport où on est rendue.

*Thérèse, Forestville, 18 septembre 2012*

Le côté sombre de la vieillesse c'est la perte de tout ce qui était essentiel, mais... mais... quand on sait ce qui se passe, on apprend à vivre avec, s'approprier la



vieillesse ou plutôt le vieillissement c'est tellement mieux dit ! Heureuse de vivre cette étape en toute sororité ! ...

*Anonyme, Baie-Comeau, 20 septembre 2012*

Dans les temps sombres, il faut se donner le temps et vivre ses moments...  
Seulement le temps peut guérir l'âme.

*Anonyme, Baie-Comeau, 20 septembre 2012*

C'est de vivre seule. Je trouve ça difficile.

*Fernande, Baie-Comeau, 20 septembre 2012*

Notre fameuse peur de perdre de l'autonomie.

*Marie-Jo, Baie-Comeau, 20 septembre 2012*

Pour moi, c'est la peur d'être seule, invalide... dépendre des autres...

*Anonyme, Baie-Comeau, 20 septembre 2012*

Décidément, je n'aime pas le vieillissement de ma peau, ma dépendance à des médicaments, mes limites physiques, me faire étiqueter de « petite vieille » et de constater qu'il me reste peu d'années mais combien encore à explorer et à vivre ! Aurais-je assez de temps ? Je m'attriste quand des amies-amis découvrent avoir le cancer, meurent de crises cardiaques et nous quittent sans prévenir. Leurs images me poursuivent mais je sais qu'elles continuent d'être là et de sourire devant mes bévues et d'approuver nos bons coups. Finalement, être femme, c'est une chance !

*Denise, Baie-Comeau, 20 septembre 2012*

La liberté ! (lumière) mais aussi la solitude (sombre)

*Anonyme, Sept-Îles, 24 septembre 2012*

Plus personne pour me coller, contre qui me coller la nuit, la chaleur d'un corps aimant, du partage à deux, des rires, de la complicité, des voyages ensemble, de souvenirs à créer, de mon « fan club » lors des concerts et spectacles – la solitude de l'intime qu'on comble avec des êtres un peu plus loin. Seules ou seuls eux-mêmes.

*Marie-France, Sept-Îles, 24 septembre 2012*

Aucune. La vie est belle. Merci à la vie.

*Lise, Sept-Îles, 24 septembre 2012*

Ma peur de vieillir est de tomber malade.

*Anonyme, Sept-Îles, 24 septembre 2012*

Le côté sombre du vieillissement c'est dans la diminution des capacités, la santé plus fragile, les oublis de plus en plus fréquents. Mais qu'est-ce que c'est à la

condition de vivre chaque instant pleinement comme on le peut. Oui je vieillis mais je vis encore.

*Suzanne, Sept-Îles, 24 septembre 2012*

Vieillir, c'est perdre de l'autonomie, c'est dépendre des autres, c'est faire des demandes et cela n'est pas facile pour moi, la peur de se retrouver seule, la peur que les gens que l'on aime partent avant nous.

*Carmen, Sept-Îles, 24 septembre 2012*

Le côté moins positif, c'est d'avoir moins d'énergie, malgré que je travaille à temps plein, ceci me demande beaucoup de mes énergies. Je voudrais faire plus d'activités plus relaxantes. Je prends alors mes marches à tous les jours autant que possible. Le plus difficile, c'est de suivre ma fille dans ses activités, à un certain moment je lâche prise et je reprends mon souffle. Je vois mon corps changer, l'important c'est de continuer à m'aimer telle que je suis.

*Joane, 55 ans, Sept-Îles, 24 septembre 2012*

Le temps me file trop vite entre les doigts. La crainte de la maladie qui nous met des freins à nos belles activités. La peur de perdre les êtres qui nous sont «chers».

*Anonyme, Aguanish, 27 septembre 2012*

Le côté obscur pour moi c'est d'apprendre à vivre avec la maladie : diabète et angine. C'est d'apprendre à vivre avec des capacités diminuées, de ne plus faire les choses que je faisais.

*Diane, Aguanish, 27 septembre 2012*

J'essaie d'être dans la lumière, mais avec l'âge je suis de plus en plus dans l'ombre avec beaucoup de deuils à faire et de plus en plus seule et aussi que j'ai moins de valeur à cause de mon âge.

*Monic, Laval, 24 octobre 2012*

Je trouve injuste toutes les contraintes physiques, les maladies qui empêchent les personnes âgées de profiter de leurs connaissances et du temps qu'elles ont maintenant. On passe notre vie à courir après du temps, quand on arrive à la retraite, on est malade... Peut-on profiter de chaque jour comme s'il n'y avait pas de lendemain...

*Louise, 53 ans, Laval, 24 octobre 2012*

Quand la détresse jette son ombre sur la vie, ne reste qu'à se souvenir que la lumière reviendra. Elle revient toujours...

*Denyse, Rivière-Rouge, 7 novembre 2012*

La maladie de nos proches nous atteint, nous ralenti dans notre quotidien, mais nos enfants et petits-enfants nous sont d'un grand secours.

*D., Ville-Marie, novembre 2012*

Vieillir me fait peur. J'ai vu vieillir des gens mais pour moi c'est quand même l'inconnu. Je cherche des modèles même si je sais que finalement je suivrai mon propre chemin. Mais je suis attirée par les personnes qui vieillissent en étant intéressées aux autres et à leur environnement, qui sont actives et impliquées.

*A.D.L., La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013*

Où est ma place dans le milieu du travail à 52 ans lorsqu'on cherche un emploi. Trop souvent les portes se ferment. Le côté sombre du vieillissement est le sentiment de se faire mettre à l'écart par la société. Je ne cadre plus dans les critères d'employabilité, mais mes besoins sont toujours présents, grandissants. Je veux vivre.

*Maryse, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013*

Quand je pense au côté sombre de la vieillesse, je pense à la vulnérabilité, la fragilité, la maladie, la mort...

À l'exploitation dont sont trop souvent victimes les personnes âgées et à l'exclusion et l'isolement.

*Anonyme, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013*

La peur de ne pas savoir conjuguer tous mes savoirs avec les pertes appréhendées.

*Fabienne, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013*

Vieillir, c'est aussi sentir le passage du temps, la nostalgie de ceux et celles qu'on a aimés et qui m'ont quittée. C'est cette force qui me pousse à agir me «pressionne». Le devoir, la responsabilité, le moule, le maudit moule... Celui qui réconforte et qui assomme.

*Anonyme, La Marie Debout, Montréal, 31 janvier 2013*

Chaque âge a ses bons et ses mauvais côtés. Nous avons toutes vécu des deuils, des manques d'argent, des revers de fortune, mais le fait d'être positive m'a fait traverser ces périodes en gardant le sourire et la joie de vivre.

*Anonyme, Chambly, 18 février 2013*

La plus épaisse des ombres pour moi c'est de défier la difficulté de trouver le si petit geste le plus juste envers l'autre et en ressentir de la joie à donner.

*Anonyme, Chambly, 18 février 2013*

La peur m'a irritée et brisée comme la force de l'ouragan. La violence en était de trop... sur cette terre... polluée.

*Nd., 63 ans, Chambly, 18 février 2013*

Dans le côté sombre de mon vieillissement, c'est la maladie. Malheureusement, ma santé n'est plus très bonne. Je souffre d'une maladie dégénérative, c'est

difficile à accepter. Je fais avec, j'ai n'ai pas vraiment le choix. Mon père est décédé de cette maladie et c'est ça qui me fait peur.

*Anonyme, Chambly, 18 février 2013*

La vieillesse me ralentie un peu. La mémoire diminue peu à peu. Les rides apparaissent de plus en plus. Mais que voulez-vous, cela fait partie de la vie.

*Jeannine Marcoux, Chambly, 18 février 2013*

Julie, 27 ans.

Vieillir, c'est me voir un peu mourir. Vieillir, c'est voir le temps qui passe et qui ne reviendra plus... plus jamais. Vieillir, c'est accepter la vie, l'accepter car elle nous frappe de plein fouet.

*Julie, 25 ans pour la vie, Chambly, 18 février 2013*

J'allais avec ma mère prendre soin de ma grand-mère Alzheimer. Mais aujourd'hui, je prends soin de ma mère Alzheimer. Qui donc va s'occuper de moi ?

*Louise, 53 ans, Chambly, 18 février 2013*

En ce jour, j'ai euh... et oui, déjà 41 ans. Et mon seul réel bémol est de réaliser que je ne suis pas fortunée – et je ne le serai probablement jamais – tel que je l'aurais imaginé dans ma « jeune » vingtaine... Lors de ce scénario de la femme d'affaire, l'entrepreneuse accomplie, avec ses nombreux employés. Et je ne peux m'empêcher d'entendre la voix de mon père qui « critiquait » sans relâche les gens sans le sou, sans propriété, sans placement, sans « avenir ». L'épée de Damoclès est un peu lourde quand j'y repense... Et puis, il y a ces douleurs, ces courbatures qui me rappellent à l'occasion quel âge j'ai atteint...

*Kalina de St-Colomban, St-Jérôme, 27 février 2013*

Danielle qui a 60 ans. Les limites de mon corps qui m'empêchent de faire ce que je veux et ce que je faisais avant. Et aussi de voir qu'il me reste moins de temps à vivre que ce que j'ai vécu.

*Danielle qui apprend à accepter, St-Jérôme, 27 février 2013*

Où j'en suis présentement rendue à 52 ans dans 8 jours, soit le 7 mars ! J'ai peur de vieillir... Peur d'être seule pour finir mes jours !

*Marie-France, St-Jérôme, 27 février 2013*

Le manque de souplesse, pour nous ralentir sûrement, pour prendre le temps de vivre moins agitée, sans s'isoler des autres. Ne pas laisser de place à la maladie

*Lise, St-Jérôme, 27 février 2013*

Les pertes de capacité surtout physique et financière.

*Anonyme, St-Jérôme, 27 février 2013*

Le but, c'est de vieillir en beauté et en santé. J'ai peur de dépendre des autres pour mes soins de base, ça serait dégradant.

*Manon, 56 ans, St-Jérôme, 27 février 2013*

En Afrique, où j'ai vécu tant d'années, les Vieilles et les Vieux étaient respectés pour leur savoir, leur expérience et leur endurance. Revenue dans mon propre pays et riche de toutes les expériences d'internationalité, je me heurte souvent à l'indifférence, à l'hostilité parfois. Je réalise qu'ici, on méprise parfois la vieillesse. Dommage.

*Jacqueline, 76 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

À 77 ans bientôt, jour après jour, je prends conscience que je ralentis un peu malgré moi. Mes nuits sont moins bonnes et je me lève souvent plus fatiguée qu'au coucher (? , stress, diabète, arthrose) autant de causes qui sabotent mon énergie. La sagesse sera peut-être de me donner plus de temps au quotidien. «qui trop embrasse mal étreint».

*Jacqueline, «ridée mais pas fanée», CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

Angoisse Exaltation Méli-mélo

*Irène, 67 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

La peur de ne pouvoir réaliser tout ce que j'ai dans mon cœur, dans mon être tout entier.

*Irène, 67 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

Parfois je ressens de la nostalgie, parfois la solitude du temps. Ma famille à l'occasion me manque. Je m'aime.

*Irène, 67 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

Dans le début de lune (devant) les étoiles, je pense : qu'est-ce que j'ai fait? Mes épaules, les jambes, mes pieds sont lourds. Où est ma pensée ? Parce que j'ai oublié mes clés ! Pas vrai ! C'est difficile parce que je suis différente.

*Anonyme, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

Vieillesse

Perte d'autonomie physique et ou morale.

*Carole, 45 ans, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

Moi, j'ai 44 ans, je suis Isabel. Je pense que vieillir c'est vivre des beaux moments, mais aussi des moments de stress et beaucoup de pertes, de deuils qui nous rapprochent de la mort et il faut se préparer à ce dernier moment...

*Isabel, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

Perte d'autonomie

Peur de l'inconnu

*Carole, CÉAF, Montréal, 14 mars 2013*

Souvent je me suis demandé « à quelle heure, quel jour, pourrais-je finir avec mon bail humain? »

*Victoria*, CÉAF, Montréal, 18 mars 2013

La vie est belle, oublions qu'on est en sursis lorsque la maladie nous rapproche de la fin. Tout est précieux.

*Claudine*, CÉAF, Montréal, 18 mars 2013

Mon corps, ma «carcasse» parfois, me rappelle que la vie devant se raccourcit. Il me rappelle sa lourdeur, sa finitude. Il crie, hurle... Je ne voudrais plus en avoir, mais quel précieux messenger veut-il être !

*Thérèse*, 73 ans, CÉAF, Montréal, 18 mars 2013

Pour moi, l'ombre du vieillissement c'est toutes les maladies, les p'tits bobos et limitations que la vie nous apporte. Mais surtout son acceptation. La colère que ça m'apporte parce que je suis limitée sur certaines choses. Le combat continu que ça m'apporte pour combattre ces limitations et injustices qui sont mises sur ma route pour me permettre d'évoluer.

*Pascale*, 46 ans, CÉAF, Montréal, 18 mars 2013

Crainte d'être malade, d'être seule, de dépendre. Difficile pour moi d'entrevoir la dépendance.

*Diane*, CÉAF, Montréal, 18 mars 2013

Mon corps. Je change...

M'aimer...

À quel prix...

Je pleure...

M'aimes-tu?

M'aimeras-tu ?

Je suis seule

Je suis...

*Lynda*, CÉAF, Montréal, 18 mars 2013

J'ai de la difficulté à oublier les mauvais choix que j'ai faits dans ma vie. J'y travaille mais je trouve cela plus souffrant.

*Monique de Stukely*, Magog, le 9 avril 2013

Ce que j'aime le moins, c'est quand je me regarde dans le miroir. Mes parents m'ont toujours dit que j'étais pas belle et ça m'a suivie toute ma vie. C'est la seule ombre dans ma vie.

*Colette*, Magog, 9 avril 2013

Négatif : situation financière.

*Michèle*, 68 ans, Magog, 9 avril 2013