

Oser vieil

demain ce sera mon tour ■ je suis un encombrant ■ être et avoir été ■ je à dire ■ je dois filer doux ■ vivre avant de mourir ■ frapper avant d'ennaladie ■ s'asseoir, regarder, écouter, goûter ■ les morts de la pandémie de la sécu ■ humour et tendresse, bordel ■ hors temps, hors champs ■ un sous le seuil de pauvreté ■ ralentir, profiter, accepter ■ les vieux, on les jette ■ être dorée ■ un handicap comme un autre ■ une chance ■ pas le choix ■ une expérience de vie à partager ■ soixante ans de vie commune ■ le déclin ■ une dépendance mal comprise ■ déraciné ■ s'épanouir ■ transmettre ■ perché sur le lève personne ■ se permettre ■ le vieillissement, je suis tombé(e) dedans depuis que je suis petit(e) ■ re-connaître ■ en conflits d'intérêts ■ souvenirs... souvenirs... ■ se lier, délier, relier ■ l'art de ne pas déran- ger les autres ■ une vraie pente glissante ■ une source de profit ■ grincer de toute part ■ alors on s'traîne ■ la monotonie des habitudes ■ être confronté à des modèles insolents ■ plus rien à prouver ■ nirvana mné- sique ■ garder mon libre arbitre ■ un esprit ardent dans un corps ralenti ■ partager ■ ras le bol d'être traité comme des gamin(e)s ■ se mettre à poil au propre comme au figuré ■ attendre... ■ un cata- clysme démogra- phique ■ préférer être mort que d'être une charge ■ mes enfants croient bon de décider pour moi ■ porter des couches ■ des aidants armés de bonnes intentions ■ la solitude comme unique compagnie ■ le pouvoir qui change de main ■ les enfants me manquent ■ oublier d'éteindre le gaz ■ faire fuir avec nos « doléances » ■ radoter ■ en rythmes décalés ■ les mots que je n'ai pas dits ■ planter le décor de mes derniers jours ■ danger de glissement ■ perdre la boule ■ j'aime pas les dimanches sans visite ■ s'approcher du but ■ un défi pour la science ■ maltraités ■ le premier arrivé attend l'autre ■ hier encore j'étais jeune ■ un cadeau empoisonné ■ traîner en faisant les courses ■ c'est quand que je vais mourir ■ pas pas l'temps de régler mes dettes ■ pas tous égaux ■ avoir peur de tout perdre ■ sexe, drogue et rock en roll ■ n'être qu'un vieux à héritage ■ plus les moyens de rien ■ au diable l'accessoire ■ faire ses bobos avec philosophie ■ pas rentable, pas reconnu ■ du sens à retrouver ■ plus envie de rien ■ rester curieux ■ rester planté devant la télé ■ besoin de convivialité ■ rester un citoyen impliqué ■ se promener au gré du chant des oiseaux ■ s'accro- cher à un déambulateur ■ s'oublier ■ parké pour une longue durée ■ jeté hors du monde ■ nourri par les ren- contres ■ dans l'émotion non contenue ■ dans un autre rapport à la vie ■ retrouver une dimension solidaire ■ subir des soins impudiques ■ changement de décor ■ visites limitées ■ s'ennuyer à mourir ■ des voisins de chambre déprimants ■ le vide ■ des soignants qui usent de leur pouvoir ■ un entourage bienveillant ■ le désespoir des proches ■ on ne choisit pas, on se résigne ■ du lit au fauteuil et du fauteuil au lit ■ s'asseoir sur un banc et bavarder



Récolte de vécus, chargés d'émotions, sur la question du vieillissement.

Qu'est-ce que vieillir ? Comment le concevoir et l'accepter ? Telles étaient nos questions de départ.

En partant du constat que nous sommes nés pour devoir mourir un jour, nous avons apprivoisé la thématique, sans tabou ni déni.

Des réalités communes entre le vieillissement et le handicap se croisent/se touchent, comme des intersections sans se confondre pour autant.

Le covid 19 a, ici aussi, laissé son empreinte.

C'est au travers de photos et de mots que nous vous partageons cette récolte de témoignages.

Merci à Maggy, Anita, Ilse, Lucienne, Fabienne, Loulou, Pascale pour la confiance qu'ils nous ont accordée.



Je suis qui je suis ...

Bénédicte Legrand

Je suis qui je suis

Je ne parviens plus à faire tout ce que je voudrais
Certains jours je l'accepte, d'autres moins.
J'ai appris «à faire avec» mes limites,
mais j'ai du mal à accepter qu'elles augmentent.
Et pourtant, c'est la réalité.

Vieillir au présent
Le présent de vieillir

A défaut d'être morte d'un infarctus foudroyant,
je dois vivre cette étape
De la perte de mes repères d'avant
De la dépendance qui remplace l'autonomie
De la mémoire qui flanche
De la violence des autres qui estiment savoir mieux que moi
Etcetera, etcetera
Et patati, et patata
Ce qu'on perd est toujours plus visible que ce qu'on gagne
Et puis je me suis posée, arrêtée

Pour regarder mon chemin parcouru
et celui que je voulais poursuivre.
Me laisser sentir, oser ma différence
Tâtonner pour trouver cette lumière en moi
Qui m'éclaire, guide mes pas
Rayonne intérieurement et bien au-delà

Je conserve ce qui me vitalise dans le lien à toi
Et laisse le reste de côté
Je me nourris du bon que tu peux me donner
Qui que tu sois, d'où que tu viennes
Je t'honore, quoi qu'il en soit.

Je suis devenue qui je suis
Pétrée d'hier et de tellement d'aujourd'hui
Nettement plus ouverte aux surprises et réalités de demain
Consciente du temps qui file entre mes doigts
Animée d'un feu de vie
Que j'alimente au gré des bois récoltés.
Je resterai ce qui sera
Chaque porte qui se fermera
Sera toujours la promesse d'une nouvelle qui s'ouvrira
Ainsi la Vie va et sera.





demain ce sera mon tour | être et avoir
été | je dois filer doux | vivre avant, de
mourir | **frapper avant d'entrer** | c'est
pas une maladie | s'assoir, regarder, écou-
ter, goûter | les morts de la pandémie vont
soulager les caisses de la secu | **humour**
et tendresse, bordel | hors temps, hors
champs | un pensionné sur six vit sous
le seuil de pauvreté | ralentir, profiter, ac-
cepter | les vieux, on les jette | être, en-
core | une retraite dorée | **un handicap**
comme un autre | se permettre | une
chance | le déclin | pas le choix | une ex-
périence de vie à partager | soixante ans
de vie commune | **une dépendance mal**
comprise | déraciner | s'épanouir | trans-
mettre | perche sur le levé, personne | le
vieillessement, je suis tombé(e) dedans de-
puis que je suis petit(e) | reconnaître | **en**
conflits d'intérêts | souvenirs, ... souve-
nirs | se lier, délier, relier | l'art de ne
pas déranger les autres | une vraie pente
glissante | **une source de profit** | grincer
de toute part | alors on s'traîne | la mono-
tonie, des habitudes | être confronté à des
modèles insolents | plus, rien à prouver |
nirvana mnésique | je n'ai plus mon mot
à dire | je suis un encombrant | un esprit
ardent dans un corps ralenti | **garder mon**
libre arbitre | partager | ras le bol d'être
traite comme des gamin(e)s | se mettre





Quand je serai vieille ...

Babeth aide-soignante

Vie-Aide-Soignants / facebook.com

Quand je serai vieille, je ne veux pas qu'on m'appelle « ma petite dame » ou « ma jolie ». Je veux être respectée et conserver mon identité jusqu'à la fin. Je ne veux pas qu'on me retourne dans tous les sens sans même me prévenir pendant les soins. Je veux qu'on me touche avec douceur et qu'on m'explique ce qu'on me fait. Je ne veux pas qu'on me juge et qu'on dise de moi que je suis difficile ou compliquée. Je veux qu'on me traite avec bienveillance et qu'on accepte que je ne sois pas toujours de bonne composition.

Quand je serai vieille, je ne veux pas dormir dans des draps d'hôpital, je veux mon linge de lit. Je ne veux pas être lavée au gant jetable, je veux mes affaires de toilette. Je ne veux pas qu'on me serve mes repas dans des barquettes en plastique, je veux une jolie vaisselle comme à la maison.

Quand je serai vieille, je ne veux pas d'une couche, je veux une protection. Je ne veux pas d'un bavoir, je veux une grande serviette. Je ne veux pas d'un verre canard, je veux un verre ergonomique.

Quand je serai vieille, je ne veux pas qu'on parle devant moi comme si je n'étais pas là. Je veux pouvoir discuter avec ceux qui s'occuperont de moi. Je ne veux pas qu'on s'empare de mon fauteuil sans me prévenir pour m'embarquer à toute vitesse à l'autre bout du couloir. Je veux qu'on m'annonce qu'on va changer de pièce et qu'on chemine à un rythme qui ne me donne pas le vertige. Je ne veux pas qu'on me dise de faire dans ma protection sous prétexte que je suis trop longue à installer aux toilettes. Je veux que mes besoins élémentaires soient respectés et ma dignité conservée.

Quand je serai vieille, je marcherai moins bien, j'entendrai moins bien, je comprendrai moins bien. Mais je serai toujours capable d'aimer telle ou telle personne, d'avoir envie de tel ou tel menu, d'avoir peur de tel ou tel événement.

Quand je serai vieille, je veux juste qu'on ne m'enlève pas le droit d'être moi.







menu de jouvence

shake de joie et de bonne humeur

avec zeste de sympathie et cristaux de cordialité

zakouskis de mise en mouvement

canapés de solidarité intergénérationnelle

botte de liens sociaux

famille, amis, voisins, soignants et aidants à domicile, médecin de famille, sans perdre de vue les liens issus du passé, ceux qu'on croise sur nos lieux d'activités et les liens amoureux ressuscités

soupe Maggy

bouillon pimenté de projets alléchants

le mental

féculents nourrissant l'acceptation et le bonheur !

vivre au présent

grillade à saisir, agrémentée au besoin d'une flambée d'alcool fort

la coquetterie

prendre soin de soi et se sentir bien

salade mixte

tendresse, affection et complicité

liant et reliant

renfort de l'estime et coulis de confiance en soi

épices et piments

une vie sexuelle et affective

sorbets de liberté

fromage en variétés nombreuses

plateau de respects et d'attentions affinées

grappe de douceurs

humeurs fraises ou chocolat surprise du chef ... cerise sur le gâteau

rafraichissements

vin enivrant
eau vitalisante
pétillant d'humours et d'autodérision
café glacé ou corsé
thé parfumé
tisane apaisante

pousse café

au choix:
vivre avant d'oublier
d'avoir vécu
la volonté qui permet de tenir
plonger dans ses bons souvenirs
rester en projet
booster ses envies
s'offrir des p'tits plaisirs
arrêter de se compliquer la vie
mettre de l'eau dans son vin





Portrait de Ilse

Sabine Toussaint

Ilse a 84 ans, elle est belle, ses cheveux sont blancs, ses yeux sont verts et vifs. Son corps ferait pâlir n'importe quelle Lolita. Elle impressionne par sa présence, sa vitalité et sa gentillesse. J'ai le plaisir et l'honneur de l'interviewer sur sa vie, sur sa vision de la vieillesse, du bien vieillir et sa façon bien à elle de «vieillir au présent».

Elle se prête au jeu de nos échanges verbaux, nous qui avons si souvent échangé des balles de tennis de table, sport qu'elle pratique assidument depuis 70 ans. Nous nous sommes rencontrées en compétition. Adversaires à la table mais petit à petit complices pour le verre de l'amitié. Je lui demande si elle serait d'accord pour me raconter un peu son parcours et sa façon d'aborder le mot «Vieillir» qui n'a pas l'air, je l'avoue, d'avoir été inventé pour elle. Elle accepte gentiment et au fil des heures d'enregistrement je découvre sa vie, pleine, passionnante, poignante aussi, ... Je vous en livre ici, avec son accord, quelques extraits et surtout ses recettes de jouvence, ses petits trucs à elle qui lui ont permis de traverser sa vie, ses joies, ses difficultés ... toujours avec pudeur et malice aussi.

Elle est née en 1936 en Allemagne, qu'elle a dû fuir ... Elle a vécu son enfance sous les «bombes», «comme une habitude» me dit-elle ... Elle a aussi grandi dans la musique classique, une de ses premières passions. Elle joue du piano dès l'âge de 6 ans et, tout au long de sa vie, donnera de nombreux petits récitals, entre-autre pour aider durant les restrictions pendant la guerre et l'après-guerre. Les temps étaient durs pour toute sa famille et ses prestations payaient parfois la nourriture.

Elle fit aussi les 400 coups à l'école. A partir de ses 14 ans, elle se lancera dans le tennis de table, sport qu'elle a pratiqué à un haut niveau durant toute sa vie, mordue de compétitions et de médailles et qu'elle pratique encore à ce jour.

Adversaire redoutable ... j'en sais quelque chose. Le sport est une de ses nombreuses recettes de jouvence ... pour garder la forme et la combativité. Ilse est une battante, une gagnante.

Elle aime aussi donner, partager et devant l'injustice, elle peut monter aux barricades.

L'interprétariat et le secrétariat l'amèneront en Belgique pour le travail et sa longue carrière. C'est ici qu'elle rencontrera son futur mari et fondera une famille ...

Bien que la vie ne lui ait pas fait de cadeaux, elle se considère très chanceuse et très privilégiée d'être dans cette forme à son âge. Un de ses moteurs est « un esprit sain dans un corps sain ».

Rester active pour elle est primordial, que ce soit dans le sport de compétition ou de la gym d'entretien, elle aime la nature et s'y plonge aussi avec un immense plaisir, surveille son alimentation, ne se crée pas de besoins superflus aussi, réflexe acquis au cours de son enfance et les temps difficiles de la guerre, philosophie qu'elle a cultivée, une sobriété positive et qui ne crée pas de frustrations inutiles, une juste mesure des choses m'explique-t-elle.

Ne pas anticiper les problèmes, vivre un jour à la fois, dans la volonté et la positivité. Se plonger dans les bons souvenirs lors des moments de doutes. Cultiver l'amitié. Avoir des objectifs. Accepter sa propre réalité ... et garder toujours l'espoir: Il y a toujours une lumière. Vieillir n'est pas un souci pour elle, elle ne veut pas perdre sa «tête», seule peur que je perçois dans ses confidences ni être une charge pour ses proches, elle souhaite garder les commandes de sa vie jusqu'au bout et ne souhaite aucun acharnement thérapeutique en cas de gros souci de santé ... Elle a d'ailleurs officialisé ses volontés à ce sujet.

Je ne peux résumer une vie si pleine ni décrire une si chouette personne en quelques lignes mais à son contact sa positivité est contagieuse et elle permet d'aborder le «vieillir» avec un regard tranquille ... et ça fait du bien.

Merci, Ilse, pour ce partage et cette sagesse inspirante!





Ce carnet est édité par le Collectif Ose(r)

Un collectif qui s'attache, au travers de ses différentes actions, à sensibiliser tout un chacun au vivre ensemble et à faire bouger/tordre le cou aux préjugés et stéréotypes qui touchent les personnes confrontées au handicap.

Il s'est déjà exprimé à plusieurs occasions (en étroite collaboration avec les Ateliers de la rue Voot) en organisant une campagne de sensibilisation *femme et handicap* (affiches, cartes postales, livre, exposition photographique et rencontres), un atelier et une exposition dédiés à *image et handicap* et en mobilisant en septembre 2014 un grand flashmob *Ose(r) danser la vie ensemble ...*

ont collaboré a ce projet

Joëlle Bosmans, Bénédicte Legrand, Dominique Simon et Sabine Toussaint, Maggy, Anita, Ilse, Lucienne, Fabienne, Loulou, Pascale...

rédaction et administration

2 rue Taravisée - 5031 Grand-Leez - Belgique | Collectif Ose(r)

éditeur responsable

Joëlle Bosmans, Bénédicte Legrand, Dominique Simon et Sabine Toussaint.

conception et réalisation graphique

Dominique Simon - Tandemm

© Collectif Ose(r) 2022

demain ce sera mon tour ■ garder mon libre arbitre ■ être et avoir été ■ je n'ai plus mon mot à dire ■ je dois filer doux ■ vivre avant de mourir ■ frapper avant d'entrer ■ c'est pas une maladie ■ s'asseoir, regarder, écouter, goûter ■ les morts de la pandémie vont soulager les caisses de la sécu ■ humour et tendresse, bordel ■ hors temps, hors champs ■ un pensionné sur six vit sous le seuil de pauvreté ■ ralentir, profiter, accepter ■ les vieux, on les jette ■ être encore ■ une retraite dorée ■ un handicap comme un autre ■ une chance ■ pas le choix ■ une expérience de vie à partager ■ soixante ans de vie commune ■ le déclin ■ une dépendance mal comprise ■ déraciné ■ s'épanouir ■ transmettre ■ perché sur le lève personne ■ se permettre ■ le vieillissement, je suis tombé(e) dedans depuis que je suis petit(e) ■ reconnaître ■ en conflits d'intérêts ■ souvenirs ... souvenirs ... ■ se lier, délier, relier ■ l'art de ne pas déranger les autres ■ une vraie pente glissante ■ une source de profit ■ grincer de toute part ■ alors on s'traîne ■ la monotonie des habitudes ■ être confronté à des modèles insolents ■ plus rien à prouver ■ nirvana mnésique ■ je suis un encombrant ■ un esprit ardent dans un corps ralenti ■ partager ■ ras le bol d'être traité comme des gamin(e)s ■ se mettre à poil au propre comme au figuré ■ attendre... ■ un cataclysme démographique ■ préférer être mort que d'être une charge ■ mes enfants croient bon de décider pour moi ■ porter des couches ■ des aidants armés de bonnes intentions ■ la solitude comme unique compagne ■ le pouvoir qui change de main ■ les enfants me manquent ■ oublier d'éteindre le gaz ■ faire fuir avec nos « doléances » ■ radoter ■ en rythmes décalés ■ les mots que je n'ai pas dits ■ planter le décor de mes derniers jours ■ danger de glissement ■ perdre la boule ■ j'aime pas les dimanches sans visite ■ s'approcher du but ■ un défi pour la science ■ maltraités ■ le premier arrivé attend l'autre ■ hier encore j'étais jeune ■ un cadeau empoisonné ■ trainer en faisant les courses ■ c'est quand que je vais mourir ■ pas l'temps de régler mes dettes ■ pas tous égaux ■ avoir peur de tout perdre ■ sexe, drogue et rock en roll ■ n'être qu'un vieux à héritage ■ plus les moyens de rien ■ au diable l'accessoire ■ taire ses bobos avec philosophie ■ pas rentable, pas reconnu ■ du sens à retrouver ■ plus envie de rien ■ rester curieux ■ rester planté devant la télé ■ besoin de convivialité ■ rester un citoyen impliqué ■ se promener au gré du chant des oiseaux ■ s'accrocher à un déambulateur ■ s'oublier ■ parqué pour une longue durée ■ jeté hors du monde ■ nourri par les rencontres ■ dans l'émotion non contenue ■ dans un autre rapport à la vie ■ retrouver une dimension solidaire ■ subir des soins impudiques ■ changement de décor ■ visites limitées ■ s'ennuyer à mourir ■ des voisins de chambre déprimants ■ le vide ■ des soignants qui usent de leur pouvoir ■ un entourage bienveillant ■ le désespoir des proches ■ on ne choisit pas, on se résigne ■ du lit au fauteuil et du fauteuil au lit ■ s'asseoir sur un banc et bavarder quelques minutes avec toi ■ sans être mis dans une case ■ humanitude ■ plutôt mourir que la maison de repos ■ vieux peut-être mais pas handicapé ■ vivant jusqu'à ma mort ■ vieillir au présent