

# Vivre le temps dans la vieillesse

Dr Anette Lamprecht  
Heidelberg  
Médecine de la personne  
Pays-Bas 2008

Qu'est-ce que le temps ? D'une manière objective, Albert Einstein l'a une fois simplement défini comme « ce que l'on peut mesurer avec une montre ». La perception subjective du temps peut recouvrir plusieurs aspects. Déjà Kant (1781) reconnaissait le temps dans un sens large comme une des dimensions élémentaires de la vie psychologique. La perception du temps peut se déployer vers le passé, le présent ou le futur.

On peut passer le temps futillement (« Tuer le temps ») ou utilement (« Profiter du temps »). Ceci nous montre la manière subjective d'approcher le temps dans une vie éthiquement orientée.

Dans l'histoire de la psychologie, les recherches sur la subjectivité et sur la psychophysique du temps ont été un des grands thèmes dans les débuts de cette discipline expérimentale, ce qui n'est plus le cas aujourd'hui. Pour les considérations qui suivent, je me rapporte à P. Wallisch. W. James (1890) avait déjà découvert, dans ses études sur le temps, que le temps qui était rempli d'expériences variées et intéressantes pouvait être vécu comme court mais qu'il apparaissait long dans le souvenir. Au contraire, un temps vide est vécu comme long, mais apparaît court dans le souvenir. Il concevait le présent comme une ligne de partage ou une ligne de crête à partir de laquelle nous pouvons glisser soit vers le passé, soit vers le futur.

Dans l'histoire de la recherche en psychologie, on a rendu compte de différentes manières de cette multiplicité des expériences du temps. L'expérience du temps a été considérée comme la perception du temps (Hoagland 1933) tandis que Ornstein (1969) la voit comme un travail sur le temps. Il entend par là un processus cognitif dans lequel nous ressentons le temps à partir des modifications du monde extérieur. Cette question n'a pas encore été totalement clarifiée jusqu'à aujourd'hui.

Cependant les chercheurs s'accordent sur quatre points. L'expérience élémentaire du temps consiste à :

- ressentir la éité et la non-simultanéité
- ressentir un ordre temporel dans la suite des événements
- ressentir le présent
- ressentir la durée

Une grande partie de la recherche en psychologie est partie de ce dernier point, de l'expérience de la durée.

Parmi les facteurs qui influencent l'expérience du temps, la vieillesse joue un grand rôle.

Qu'est-ce que la vieillesse ? On considère qu'il s'agit d'une période particulière de la vie (jeunes vieux : 60-75 ans; vieux vieux ou grands vieillards à partir de 75 ans) durant laquelle selon Thomae (1976) il faut passer par trois tâches fondamentales :

- La confrontation avec les changements de son apparence personnelle.

- La confrontation avec l'intégration sociale ou avec l'isolement (les enfants s'en vont, les contemporains meurent).
- La confrontation avec la finitude de notre présence au monde (temporalité !).

La gérontologie, qui en tant que science interdisciplinaire explore les processus liés au vieillissement, a développé plusieurs théories intéressantes à partir d'observations longitudinales, mais cela nous emmènerait trop loin (Thomae H, Lehr, U. und Kruse, A.).

Par rapport à l'expérience du temps, James rappelle que les années s'accélèrent pour le vieillard. Ce vécu raccourci le ramène à la monotonie du contenu de sa mémoire et à la simplification des souvenirs. Wallisch décrit un triple rapport entre la vieillesse et la perception du temps.

1. Il existe une relation entre la vieillesse et l'expérience de la longueur du temps : plus une personne vieillit, plus il lui semble que le temps passe vite et donc que les intervalles de temps se raccourcissent (Walk 1977; Joubert, 1983, 1990).

On ne sait pas précisément comment expliquer ce phénomène.

J'aimerais ici faire un petit excursus dans la psychologie du vieillissement. Kruse (1990) relève, dans les résultats de la recherche empirique, ce qui représente les potentiels de la vieillesse:

- Capacité de faire des compromis entre ce qui est désiré et ce qui est atteint.
- Capacité d'accepter les limites de l'existence et en même temps d'explorer de nouvelles possibilités d'existence.
- Capacité et acceptation d'intégrer les événements et les expériences passées et de les valoriser d'une nouvelle manière.
- Capacité d'aborder les exigences et les sollicitations de l'existence d'une manière mûre, enrichie de la somme des expériences.
- Capacité de faire passer ses besoins après ceux des autres.
- Capacité de diriger ses attentes et ses projets vers un futur proche
- Se sentir concerné par le destin des autres personnes et par les responsabilités pour les générations à venir.

On voit là les multiples manières par lesquelles les personnes âgées s'insèrent dans l'existence et l'importance qu'ils accordent aux autres. Cela nous fait pressentir pourquoi le temps passe vite pour eux.

2. Pour Wallisch, une autre influence importante est liée à l'attention et à l'activité. Plus une personne est absorbée par une activité, plus l'intervalle de temps lui apparaît court (Loehlein 1959).

Si la personne est passive - comme dans la vieillesse au moment d'une maladie, alors elle peut vivre à ce moment-là une énorme dilatation du temps (Revers 1949)

3. Plus les comportements routiniers sont prédominants, plus le temps qui passe semble court et plus il semble couler vite (Flaberty, 1999).

Il y a une théorie cognitive du temps dans laquelle l'expérience du temps est considérée comme un mécanisme complexe de traitement d'informations. Je ne vais cependant pas m'engager plus loin dans cette voie mais considérer plutôt une étude qui étudie l'aspect phénoménologique du temps vécu (Kruse 2000).

A la suite de saint Augustin (livre 11 des *Confessions*), le spécialiste du vieillissement A. Kruse part du fait que le passé et le futur d'une personne déterminent l'agir de l'individu dans le présent de sorte qu'il y a un présent du passé et un présent du futur. A l'exemple d'un morceau de musique, il travaille sur l'opposition entre un temps vécu comme un déploiement continu (Sonate) et la forme du temps vécu comme une force structurante (répétition du thème).

En passant alors à la biographie des individus, il trouve des césures significatives – des événements ou des étapes de vie, qui représentent des marqueurs temporels servant à grouper les autres étapes et événements. Ces *noeuds* peuvent interrompre la continuité du développement de manière à ce que la qualité de la perception du temps change. À ce moment-là, les bases sur lesquelles se développe l'horizon du temps se modifient – on ne peut plus se représenter le futur (Kruse 2000, p. 183). On donnera l'exemple de la mort d'un conjoint ou de la perte brusque de la santé.

Ainsi les souvenirs de la vie passée ne sont pas disposés régulièrement sur l'axe du temps. D'un côté la vie semble un processus continu, d'un autre côté elle est interrompue par des événements et des étapes significatives. D'après Kruse, l'expérience du temps doit être rapportée à la temporalité de la conscience qui se situe dans la dynamique du devenir. Ainsi l'appréciation du passé et du futur dans le présent change continuellement. Quand l'amertume et le ressentiment liés à une expérience passée peuvent être surmontés, alors la peur du futur diminue aussi. Kruse différencie le futur proche, vers lequel sont orientés les projets concrets, du futur lointain qui est expérimenté comme inconnu. Il termine en donnant la parole à Mme Lehr qui considère que ce qui est le plus déterminant pour la manière dont les personnes âgées envisagent leur vie future c'est le fait de vivre une capacité ou une incapacité à donner forme au futur. Lehr considère une situation de vie qui ne semble plus pouvoir évoluer comme un déclencheur de dépression chez la personne âgée.

Ainsi la liberté de donner forme au temps revêt une grande signification pour un présent créatif.

### ***L'expérience du temps dans la vieillesse d'un point de vue chrétien***

Au contraire de celle de Dieu, notre existence humaine est soumise au temps. Dans la réflexion chrétienne nous partons du fait que le Dieu -Trinité était là avant le temps et existera jusque dans l'éternité. Dans la Bible, qui pour nous les chrétiens représente la parole de Dieu révélée, le discours sur le début du temps dans le processus de la création est un discours sur la fin des temps. « Dieu dit : “ Qu'il y ait des luminaires au firmament du ciel pour séparer le jour de la nuit, qu'ils servent de signes tant pour les fêtes que pour les jours et les années... Il y eut un soir, il y eut un matin : quatrième jour » (Gn 1,14-19). Dans cet intervalle le temps se déroule – le temps de l'innocence (Adam et Ève), de la conscience (de la chute jusqu'au déluge), le temps des patriarches, ensuite le tournant du temps de la naissance de Jésus - la nouvelle alliance - le temps de la grâce (le temps de l'Église) jusqu'au retour du Christ sur terre dans la gloire. Ainsi la Bible marque continuellement le temps.

### **La vieillesse**

Que signifie la vieillesse d'un point de vue chrétien ? Dans la Bible le grand âge est un cadeau reçu en remerciement pour une vie dans la crainte de Dieu. « Les cheveux gris sont une couronne magnifique ; on les rencontre sur les chemins de la justice » (Prov. 16,31) ou encore : « La crainte du Seigneur accroît les jours, mais les années des méchants sont raccourcies » (Prov. 10,27). Dans ce contexte, Dieu promet son aide aux vieillards : « Jusqu'à la vieillesse je reste le même, jusqu'aux cheveux blancs je vous porterai » (Es 46,4). Il promet la force de vie, même aux grands vieillards : « Le juste poussera comme un palmier... dans la vieillesse encore il porte du fruit, il reste vert et florissant pour publier que le Seigneur est droit » (Ps 92,14-16).

Mais comment les croyants âgés voient-ils leur présent et leur futur ? Dans ma thèse j'ai pu démontrer que la pratique religieuse atteint son point maximal dans la vieillesse. L'accomplissement intérieur de la foi (la prière), l'acceptation du pardon, l'acceptation ou l'appropriation de la parole de Dieu pour sa situation personnelle (également un processus d'appropriation du fait d'être une créature), généré par des modèles peuvent être travaillés comme une partie active de la relation à Dieu. D'autre part, il y a, dans un processus inté-

rieur, le sentiment d'être porté par l'acceptation et l'amour de Dieu. Plus la pratique religieuse est active, plus ce sentiment d'être porté et d'être mis à l'abri par la relation à Dieu (Père, Fils et St-Esprit) est intense. Ici, la foi dans la véracité de la Bible joue un rôle décisif. Les personnes que j'ai interviewé assumaient leur grand âge.

Dans une perspective biblique, le futur commence à partir du moment où un homme accepte et expérimente la foi au salut en Jésus-Christ. À ce moment - dans lequel aujourd'hui l'individu est incorporé à l'oeuvre de salut de Jésus - les bénédictions promises pour le futur ont déjà commencé pour lui. Le croyant a part à la force de Dieu ou mieux, à la force de résurrection de Jésus. Jésus en tant que ressuscité est le garant du futur du croyant « Si donc quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle créature, l'être ancien a disparu, un être nouveau est là » (2Co 5,17).

Comment les personnes que j'ai interviewé ont-elles exprimé leur conception de l'avenir ?

Deux exemples :

- Une femme parle de la vie après la mort comme de « l'éternité ». Elle entend par là un lieu où l'on se sent à la maison et qui nous est adapté : « L'éternité signifie pour moi la patrie ». Cette patrie éternelle exerce une forte attraction sur elle. « Cela m'attire de manière très puissante. J'aimerais tant être une fois là-bas et ne plus devoir m'en aller » (Lamprecht, p. 246).
- Un autre homme a, par rapport au futur, l'intime conviction de rencontrer la personne de Jésus. « Pour le dire brièvement : Il vient vers nous, c'est-à-dire Jésus. C'est ma certitude pour le futur ». Et un peu plus loin : « Quand ce Seigneur omniprésent (à qui toutes les puissances dans le ciel et sur la terre sont soumises) s'approche de moi, je n'ai pas besoin d'avoir peur des temps et des événements qui sont encore à venir... Je prends les promesses de Jésus au sérieux et je me confie en lui » (p. 284).

Dans ce sens, le grand vieillard chrétien est un cas particulier dans sa manière de vivre le temps.