

Prendre de l'âge...

De fait, c'est une bien curieuse expression ! Lorsque je l'entendais enfant, elle semblait tomber sous le sens : c'était le crédo des personnes âgées, qui cachaient ainsi les difficultés du vieillissement sans trop accabler leurs interlocuteurs. Royaume inconnu, plein d'ombres, de secrets, de non-dits, d'informations évasives, drainait une ambiance chargée de sens incompréhensibles, de mystères difficilement explicables, il exaltait à la fois un respect pour ces vecteurs d'histoires très anciennes et un désintérêt pour une situation qui n'était pas vraiment la mienne...

Arrivée dans l'adolescence au début des années 70, je prenais alors cette formule pour une exaltante avancée en âge pour enfin échapper aux contraintes, exigences, soumissions de l'enfance et préparer au plus vite l'entrée en liberté, avec la promesse de l'indépendance avec un métier passionnant et honnêtement rémunérateur qui m'offrirait le choix d'organiser ma vie à mon idée.

L'époque m'y a beaucoup aidé : le travail se trouvait sous n'importe quel sabot de cheval si on acceptait de tenter une variété d'expériences, les traversées de frontières une simple formalité, et avec une bonne dose d'insouciance et de naïveté en bandoulière, je démarrais sur les chapeaux de roues ma découverte du monde. Avançant à l'instinct, à l'intuition, les temps d'attente, le vieillissement ne retenaient plus du tout mon attention, le présent étant mon principal intérêt.

Une poignée de décennies plus tard, cette formule rhétorique réapparaît dans toute son acuité, accompagnée de ce sourire particulier, mi-fataliste, mi-inquiet, empreint de retenue pour mieux éviter des détails par définition débilissants. La prise de conscience s'invite par la bande, au travers de petits incidents, maladies qui

laissent leurs marques s'accumuler sur son parcours et celui des proches. À force de devoir négocier son quotidien avec ses nouvelles fragilités dans la charpente, ses organes fatigués, on se voit contraint de traverser toute une série de mini-deuils sur ses capacités physiques et ses possibilités de continuer d'avancer sur un chemin qui se réduit, étape par étape, comme un escalier à niveau de marche variable. Cela oblige à concentrer son énergie à inventer de nouvelles stratégies pour ne pas s'arrêter, réduire ses champs de joie à des choses toujours plus petites, simples, encore accessibles.

On peut se poser la question de savoir si vraiment on « prend » de l'âge ou alors si on le « reçoit » ? N'est-ce pas un cadeau de vivre cette expérience aussi folle que monumentale, de participer, observer, découvrir les innombrables féeries de la nature, de l'espace, de la créativité humaine ? Dès le départ, il est reconnu que la vie contient son pendant de faces sombres qui pèsent lourd dans la balance générale, contre lesquelles on tente mille stratégies pour y échapper.

Malgré toutes les méthodes de négociation entreprises pour faire avec ses nouvelles faiblesses, jour après jour, l'acceptation du temps long, vient un moment où la balance penche douloureusement vers l'insoutenable. Devant se retirer des liens noués durant son temps d'activités, se sentir marginalisé de l'existence des autres, cette mise en retrait se transforme en isolement subi ou apprivoisé, en claire ou relative connaissance de cause. Pour ne pas charger les proches, on tente d'apprendre à n'en attendre que le moins possible, et juste recevoir comme des dons, à déguster avec gourmandise, les instants de chaleur et de joie partagés qui seront offerts à bien plaisir.

Edith Samba, Saint-Martin

Cafés mortels

Tiens, mais qu'est-ce donc que cela ? Un café «**mortel**» ? S'agit-il d'un breuvage relevé à l'arsenic ? Ou est-ce un lieu de perdition où l'on risque d'y laisser son âme.

Que nenni... Sous ce nom original, ce sont des rencontres, souvent informelles, qui sont organisées. Les participants peuvent librement y parler de la mort; celle des autres, proches ou moins proches, ou la leur.

Dans ces rencontres, chacun est appelé à partager son vécu et ses questionnements, sans théories inutiles. On peut partager et s'écouter les uns les autres, sans jugement, avec ouverture d'esprit et bienveillance. On n'y va pas pour y chercher des conseils; ces rencontres ne sont pas à visées thérapeutiques. Mais juste pouvoir parler de ce sujet tabou, qui tôt ou tard nous concerne tous, fait toujours du bien.

C'est ce qu'avait compris le sociologue et ethnologue suisse Bernard Crettaz, qui a mis sur pied les premiers «cafés mortels», à partir de 2004, dans la foulée des cafés philo.

Auteur d'une vingtaine d'ouvrages, Bernard Crettaz publiait en 2010: «**Cafés mortels : Sortir la mort du silence**», aux Éditions Labor et Fides. Dans cet ouvrage, il décrit l'expérience menée au cours des 40 cafés qu'il a animés, ceux-ci ayant rassemblé plus de 3 000 participants, en six ans.

Bernard Crettaz est maintenant décédé mais son héritage perdure, puisque de telles rencontres s'organisent toujours dans plusieurs pays. Chez nous, on peut y participer à Genève (cafesmortels-ge.ch), à Lausanne, à La Chaux-de-Fonds, en Valais et en diverses autres localités de Suisse romande.

Réd.