



# Sujet à réflexion

02/2009

Éditions  
Bischoff  
Verlag

Rédaction : Dr Elisabeth Klein, Dr Robert-Frédéric Klein

## Le défi de la vieillesse : vaincre l'intolérance en nous



Un ami chirurgien m'a récemment invité à réfléchir à la vieillesse. Tout d'abord, on commence à vieillir quand ? À 60/65 ans, au moment de la retraite ? À 70 ans, lorsque les premières illusions sont battues en brèche - non, on n'a pas besoin de moi ; non, jouer aux cartes ou faire le jardin, ça ne me suffit pas ; non, je n'aurai pas assez pour me payer les vacances prévues, avec la crise financière, le renchérissement continu ?

Médicalement parlant, **je commence à vieillir dès ma naissance**, et chacune de mes cellules possède une capacité de renouvellement généralement limitée à 40 fois. Il y a équilibre entre ce renouvellement et l'apoptose, la mort programmée de cellules qui ne sont plus viables. D'accord, mais quand cet équilibre est-il rompu, ce qui condamne nos organes à la dysfonction et à la mort ?

Un ami cardiologue me disait récemment qu'en Ajoie — ma région de domicile au Jura — il connaissait une série de vieilles personnes qui auraient dû disparaître étant donné l'état décrépit de leur organisme, mais qui survivaient tant que et parce que « elles avaient quelque chose d'utile à faire, **une mission à remplir** ».

Je viens d'assister devant un grand magasin, un samedi après-midi, à une scène où **des vieux et des vieilles de 50 ans** — des client(e)s et des employé(e)s du magasin — se sont opposés violemment à une douzaine de jeunes de 14, 15 ans correctement habillés, mais goguenards, certains les cheveux gominés, qui dérangeaient la ruée vers les étagères, puis stationnaient debout dans la rue en bavardant et en se bécotant. « Vous semez la merde, on va appeler les flics ! » Et la police vint.

« Des vieux et des vieilles de 50 ans ? » Oui, **des personnes stressées par leur vie d'adultes**, révoltées au spectacle d'une jeunesse insouciante qui ose se témoigner des marques d'affection en public et se moque gentiment de la société de consommation. Circulez, il n'y a rien à voir que des gens harassés en fin de semaine !

Nous devons au génial Autrichien, puis Canadien Hans Selye la formulation, en 1926, de la **théorie du stress**. On dit couramment que **nous mourons de nos émotions**. Plus exactement : **nous tombons malades et mourons lorsque la capacité de résistance de notre organisme au stress est dépassée en permanence**.

Voici donc le vrai défi de la vieillesse : dès l'âge de 50 ans au plus tard, cette capacité de résistance au stress s'amenuise dangereusement. L'intolérance nous gagne, nous ne supportons progressivement plus la gangue sociale faite de conjoints, d'enfants, de patrons, de collègues, d'obligations, et nous pétons de plus en plus fréquemment les plombs. Aucune technique de méditation, aucune activité physique ne nous sortira du pétrin. Une seule réponse possible : mobiliser en soi la devise dans St-Jean qui résume l'enseignement de Jésus : « **Aimez-vous les uns les autres comme je vous ai aimés**. » Oui, aimons ceux que nous sommes tentés de rejeter et qui sont victimes comme nous. Rangeons-nous du côté des victimes, des faibles. Tendons l'autre joue, et notre organisme accusera réception, renforcera notre capacité de résistance au stress et nous fera avancer en âge en bonne santé.

Dr Elisabeth Klein, Ph.D.

Dr Dr h.c. Robert-Frédéric Klein, Ph.D.

### Renseignements :

ÉVB Éditions/Verlag Bischoff  
Ruelle de Borjaux 15, 1807 Blonay — Suisse  
+41 78 610 05 91/+41 21 550 38 14

[thomas@bischoff.ovh](mailto:thomas@bischoff.ovh) [www.bischoff.ovh](http://www.bischoff.ovh) [www.psychosynterese.ch](http://www.psychosynterese.ch)