



QUELQUES NOUVELLES

N°412 octobre 2026

VIEILLIR C'EST VIVRE

La vieillesse est une sorte de récapitulation de tout ce qui a été vécu jusqu'à présent. Cette récapitulation lui donne un sens qu'il n'était pas possible de connaître avant. La vieillesse, c'est l'âge où le sens de la vie devient plus transparent.

La vieillesse est tout autre chose que de se préparer à la mort : on ne vit pas pour se préparer à la mort, mais c'est en vivant vraiment ce qu'on doit vivre que l'on est prêt à la mort.

[Vieillir, n'est-ce pas perdre ses amis ?] Je ne peux pas dire que ce ne soit pas vrai. Mais tout ce qui est extérieur à moi n'atteint pas la réalité fondamentale que j'ai à vivre, parce que ce que j'ai à vivre est dans la ligne de ce que j'ai vécu dans tout mon passé, au-delà même de la conscience que je pourrais en avoir.

Avec l'âge, on épouse la solitude, comme la grandeur spéciale de l'homme, parce que cette grandeur, c'est que nous sommes uniques. Mais dans la mesure où on prend davantage conscience de cette unicité, on prend aussi conscience de l'unicité des autres ; et si on se met à un niveau convenable avec les autres, il y a communion entre nous – qui est d'un tout autre ordre que la communion que les sens et la raison peuvent nous procurer dans la vie ordinaire.

La vieillesse est l'âge des fruits. Une des grâces de la vieillesse, qui n'existait peut-être pas de la même façon jadis, c'est qu'il y a actuellement dans notre

société cette possibilité pour un être vieux et suffisamment vivant encore, d'apporter à des jeunes, de par sa présence, une intelligence de la vie qui dépasse de beaucoup ce qu'on pouvait recevoir d'un adulte, il y a 50 ans.

La présence d'un vieux peut être révélatrice, à ceux qui l'accueillent convenablement, de la réalité fondamentale qu'ils sont en train de vivre ou qu'ils auront à vivre, et qui leur permettra précisément d'être des vivants.

La personne âgée réussie est celle qui est capable de vivre en paix avec sa solitude. Ce qu'elle pouvait pour les autres jadis n'est plus possible, mais ce qu'elle peut être pour les autres maintenant devient une réalité qui peut la nourrir elle-même.

Les personnes âgées peuvent regarder leur passé avec le réalisme qui est dégagé de toute auto-défense et l'on voit tout ce que l'on aurait dû faire par responsabilité et que l'on n'a pas fait.

Dans toute vieillesse, il est important de n'abandonner telle ou telle activité que lorsqu'on y est radicalement obligé, parce qu'à cet âge tout abandon est définitif. Il faut donc tenir au maximum ce qui correspond aux possibilités.

Marcel LÉGAUT

*Entretien avec
Pierre Babin, 1988 (Extraits)*

ÉDITORIAL

La Montagne

L'orage a tonné toute la nuit
la montagne ridée ruisselle de partout
au pied le torrent furieux emporte sa vieille peau
gravier, feuilles et branches.
Le soleil la retrouve nouvelle et rajeunie

Moi qui dormais avec mes rêves d'homme
je regarde cette montagne nouvelle
les yeux étonnés
bien loin de mes soucis

La renaissance de ces montagnes,
leurs poids si ancien,
me fait penser à des convictions d'enfance,
Celles que l'on ne peut trahir ...

Je me rappelle une photo où, gamin, j'essayais de porter un petit agneau : outre une maladresse enfantine je ressens une unité une absence de fêlure. Cette sensation que j'ai perdue par la suite et qui, pour moi, est aussi un moteur.

Ci joint une phrase de Richard Ford (« *Entre Eux* »)

« Quand je me retourne sur l'existence, la mienne propre ou celle des autres, avec son flot d'épisodes passés et présents, ce qui me frappe, c'est la somme de tout ce qui s'est enfui. L'absence nous encercle, nous infiltre. Le reconnaître n'est pas une perte en soi, ni même un sujet de regret. La vie est ainsi, vérité pérenne qui s'impose à nous ».

J'ai une amie qui, travaillée par la foi a fait des études de théologie ; après des années d'étude elle est arrivée à cette conclusion : « *Être chrétien c'est un état d'esprit ...* »

Cette sobriété m'accompagne et m'inspire cette dernière ligne ...

Un sourire éclaire Une oreille fait bien plus

L'association ACML accueille dans sa grande maison.

Rémy Légaut

Sur le site internet: <https://marcel-legaut.org/histoire/temoignages>

en Octobre 2026, dans la rubrique Témoignages:

Le témoignage de Thérèse Girard, l'épouse de Guy Lecomte

Dates à retenir :

Rencontre « Printemps de Mirmande » 2027
du dimanche 4 avril (18h) au vendredi 9 avril (14h)

L'Assemblée Générale ordinaire de l'ACML
aura lieu le samedi 10 avril 2027,

à la Magnanerie de Mirmande.

Les adhérents à jour de leur cotisation 2026 seront invités à y délibérer.

Comment je vis mon vieillissement ?

J'ai 90 ans depuis le 29 mars dernier. Non seulement je me sens un vieux mais plus encore je suis devenu un vieillard.

Jusqu'à 86 ans, j'ai pu faire mon potager sans difficulté ; j'ai pu encore ici et là animer des rencontres sur Jésus et Dieu, activité que j'ai beaucoup aimée ; je pouvais encore marcher à pied une bonne heure sans bâtons. Tout cela est terminé.

J'avais même dû faire auparavant un grand deuil depuis l'âge de 72 ans : ne plus pouvoir, à cause des séquelles d'une grave opération du cancer, continuer mes grandes tournées à pied sur les sentiers européens qui m'ont fait tant de bien physiquement, psychologiquement, spirituellement durant 12 ans.

Maintenant, je mène une vie sédentaire en grande partie à la maison. J'ai la marche vacillante, je dois m'accompagner de bâtons pour marcher dehors. De plus je suis lent en tout, pour m'habiller et me déplacer ; j'oublie encore davantage qu'auparavant, je cherche mes mots, sans les trouver toujours ; ma mémoire flanche aussi sérieusement concernant ce que je lis. J'ai besoin plus qu'avant de me reposer, de dormir, de faire une bonne sieste après le déjeuner.

Comment je vis cette situation du grand vieillissement ? Pas mal à vrai dire...

En réalité, je consens positivement à cette situation et à ses conséquences, c'est une situation normale et inévitable. Au cours de ma vie, j'ai appris peu à peu cette démarche du consentement en la pratiquant lors d'épreuves qui s'imposaient à moi. J'y consens aujourd'hui d'autant plus qu'il me reste encore bien des possibilités pour garder mon autonomie.

Si ça m'a coûté de ne plus intervenir ici et là pour des conférences et des animations, je m'en suis fait une raison : il y a un temps pour tout. À d'autres de prendre la relève. Si je n'écrirai plus de livres, j'ai eu la possibilité de pouvoir exprimer ma pensée dans des ouvrages qui continueront peut-être à aider des possibles lecteurs.

J'ai actuellement la chance d'avoir ma tête, comme on dit, en dépit de mes défaillances de mémoire. La chance également d'avoir des lunettes qui corrigent mes défauts de vision, et aussi celle d'être équipé d'appareils auditifs. Toutes ces possibilités réunies me permettent de bien voir et entendre, ce qui me permet d'écrire, de lire autant que je veux, de regarder de bonnes émissions à la télé, de converser avec les amis et gens de rencontre. J'ai aussi la très grande chance d'avoir une épouse bienveillante et accompagnante.

Ai-je du goût à continuer à vivre ? Oui, mais je suis prêt intérieurement à quitter cette vie quand le moment sera venu. Si par ailleurs je décline au point de ne plus avoir mon autonomie physique et psychologique – ce qui pour moi n'est plus vivre humainement – je tâcherai, si je ne puis bénéficier de la loi sur l'aide à mourir qui tarde à être votée, de trouver une main secourable qui m'aide à partir définitivement. Ma femme est bien d'accord. Ce qui m'aide à ne pas craindre la mort, c'est le sentiment global d'avoir vécu au mieux mon existence, d'avoir fait les choix qui s'imposaient à moi pour lui donner du sens, de m'être enrichi en recevant beaucoup et en donnant ce qui m'était possible. C'est pourquoi, je suis plein de reconnaissance envers celles et ceux qui depuis mon enfance m'ont apporté, chacune et chacun à sa façon. C'est pour tout cela que je suis présentement heureux.

Jacques Musset 27 avril 2026

Puissions-nous avoir

- l'intelligence de consentir à ce que nous ne pouvons changer,
- le courage de changer ce qui peut l'être
- la sagesse de faire la différence entre les deux.

Marc-Aurèle, stoïcien du 2^{ème} siècle

on peut écouter :

Jacques Brel « Les Vieux »:

<https://www.youtube.com/watch?v=AR8dtc3zZDU>

Anne Sylvestre « Clémence en vacances »

https://www.youtube.com/watch?v=Qhdi9H4zcbI&list=RDQhdi9H4zcbI&start_radio=1

Plaidoyer pour le grand âge

Ils ont vieilli plus longtemps que nous.

Leur jeunesse est lointaine, mais ils nous disent sentir en eux tous les âges !

Si leur mémoire défaille parfois, ce qui nous constitue tous au plus profond est toujours là...

Pourquoi sont-ils devenus invisibles ? Oubliés à domicile ou trop enfermés dans les EHPAD, exclus de la vie ordinaire en société...

De quoi avons nous peur ?

Pourtant, ni la vieillesse ni la mort ne sont contagieuses !

Pourquoi ne parle-t-on d'eux qu'en termes de pertes de capacités, de perte d'autonomie, de lourdeur de prise en charge et même de fardeau pour leurs proches ?

Pourquoi, au nom de leur fragilité, leur parole est-elle discréditée, leurs choix non respectés, leur liberté déniée ?

Pourquoi la vieillesse devient-t-elle un fléau redouté qui ferait perdre sa dignité, et ne serait qu'une période de dégradation inutile que l'on pourrait supprimer pour le bien de tous ?

Pourquoi ce regard si négatif qui provoque la honte d'exister, se transmet aux proches, et dévalorise les professionnels qui les aident ?

Quel est cet idéal de vie en société ? Est-ce que la dignité se confond avec la performance et l'image ?

Ils sont vivants, existants, et le ressentent encore plus si l'on s'approche d'eux, si on les regarde, si on leur parle.

Ils sont nos voisins, nos grands parents, nos parents.

Ils ne sont pas différents de nous pour l'essentiel.

Ils ont envie de transmettre, de partager la vie avec nous, de rire, de désirer encore.

Ils sont juste plus loin que nous sur le chemin de la vie ... trop loin ?

De quoi avons nous peur ?

Ils ont besoin de sentir qu'ils ont encore une place, qu'ils existent pour nous.

Ils vivent aujourd'hui ce que peut être nous vivrons demain.

Ne les abandonnons pas !

Les abandonner ne fera disparaître ni la mort, ni la souffrance !

Gardons le lien, le fil de notre histoire,

Les rencontrer invite à se questionner sur l'essentiel,

Les accompagner ouvre un champ de possibles où l'un et l'autre nous nous sentirons encore plus vivants !

*Document élaboré par la Commission Personnes âgées de la Fédération JALMALV
(« Jusqu'à la mort accompagner la vie ») transmis par J-B Mer*

EXPOSITION « LES GRANDS ÂGES »

du 8 AVRIL 2026 AU 3 JANVIER 2027

Photographies de Nikos Aliagas

<https://www.museedelhomme.fr/fr/exposition/les-grands-ages>

Le **Musée de l'Homme** propose, à partir du 8 avril 2026, une exposition consacrée aux grands âges de la vie humaine. Mêlant art et science, elle est le fruit de la rencontre entre le photographe Nikos Aliagas, qui explore le sujet tout en finesse depuis plusieurs décennies, et le biodémographe Samuel Pavard, professeur au Muséum, spécialiste du vieillissement. Elle se tiendra dans le Foyer Germaine Tillon, jusqu'au 3 janvier 2027.

Aujourd'hui, fête de la famille...

Cette fête a lieu depuis 1979.

Le grand âge a frappé de manière plus ou moins sympa :

Albert, aîné de la fratrie, 94 ans, l'œil encore vif chouchouté par ses cinq filles et ses cinq gendres. Joue au tarot...

Roger, mon papa : 91 ans, qui ne sait plus comment planter ses patates, faire une déclaration de revenus alors qu'il a aidé toute sa vie les autres à en faire... Mais qui continue à faire ses 3km tous les jours, bêche un immense jardin. Et que nous entourons maman, mon frère et moi

Laurent, 90 ans qui a Alzheimer :

Qui m'a dit : « *Tu es qui toi ?* »

Qui a animé dans les maisons de retraite... Et qui a chanté avec nous « *La Montagne* » de tout son cœur.

André, 81 ans, colonel à la retraite, qui a une cirrhose et que j'ai trouvé très fatigué. Inlassable visiteur et aidant pour ses frères plus âgés mais qui maintenant aurait besoin de se sentir plus accompagné.

Gaby, 75 ans qui va bien.

Étrange de voir les ravages du temps

Et en même temps, apprendre à vivre différemment auprès et avec toutes ces personnes que l'on a connues tellement plus vaillantes.

Réinventer notre manière d'être avec eux.

Véro



Quand les parents vieillissent...

Laissez-les vieillir avec le même amour qu'ils vous ont fait grandir...

Laissez-les parler et raconter à plusieurs reprises des histoires avec la même patience et l'intérêt avec lesquels ils ont écouté les vôtres quand vous étiez enfant...

Laissez-les gagner comme ils vous ont souvent laissé gagner...

Laissez-les profiter des discussions avec leurs petits-enfants car ils vous voient en eux...

Laissez-les vivre avec les objets qui les ont accompagnés pendant longtemps, car ils souffrent en ressentant que vous leur arrachez des morceaux de leur vie...

Laissez-les se tromper comme vous vous êtes trompés tant de fois...

Laissez-les vivre et essayez de les rendre heureux sur le dernier chemin qu'il leur reste à parcourir, de la même manière qu'ils vous ont donné la main lorsque vous initiez le vôtre...

Pablo Neruda

[publié le 8 mai 2026 par « Or Gris » : seniors acteurs des territoires, dans une société pour tous les âges]

<https://www.or-gris.org/2022/05/quand-les-parents-vieillissent.html>

COLOMBE

À l'image de la colombe, son universel symbole, la Paix s'envole dès qu'on croit l'atteindre... Nous la voudrions durable, voire perpétuelle, mais elle ne s'inscrit dans notre histoire que sous forme de parenthèses plus ou moins longues, durant lesquelles, croyant la posséder, nous ne cherchons pas à anticiper sa prolongation.

À notre insu, peut-être par prudence instinctive ? nous la cantonnons dans des lieux (organismes internationaux, monastères ...) qui, bien légitimement et bien heureusement, lui accordent une place privilégiée, en l'institutionnalisant ou en la sacralisant.

Serait-ce que nous avons peur de rendre la Paix accessible à tous, résignés que nous sommes à la voir éclipsée par la guerre ? Avons-nous peur de la mêler à nos préoccupations personnelles, familiales, sociétales alors qu'elles la concernent également ? Avons-nous peur, au fond, qu'elle dérange nos habitudes, nos structures intellectuelles et affectives, notre vie quotidienne ?

La liste de ces peurs n'est pas exhaustive et chacun de nous peut en découvrir, pour peu qu'il s'interroge sur son rapport à la Paix avec humilité et sans forfanterie. Car la Paix ne se conquiert pas et ne se gagne pas : on peut croire combattre en son nom, le poing ou le bras levés, prêts à tuer, comme on peut fanatiquement le faire au nom de la Liberté, de Dieu ou de toute autre cause revendiquée et brandie comme impérative. Mais on s'illusionne et on oublie que les manières de se battre et les méthodes de lutte de la Paix sont tout autres.

La Paix, en effet, nous indique une direction sans jamais s'imposer, et c'est pourquoi elle est à l'opposé de toute dictature intellectuelle, politique, religieuse... Elle nous permet de croître en intelligence et en compréhension mutuelle au fur et à mesure que nous acceptons de la rattacher à la droiture et à la justice qui sont ses plus sûres alliées.

C'est elle qui, pas à pas, ferme les portes des idéologies meurtrières, fait tomber les murs qui rendent sourds aux cris des opprimés, abolit la peine de mort. Son cheminement s'opère sans bruit, dans la profondeur des consciences qu'elle fait efficacement converger vers un surcroît de fraternité : depuis le jeune enfant qui souffre de harcèlement et ose le dire pour protéger aussi ses camarades, favorisant ainsi une action relayée par les adultes, jusqu'au soldat qui se bat contre l'envahisseur mais refuse toute haine, en passant par la femme solidaire des souffrances de ses semblables au point de dénoncer leurs agresseurs, l'homme qui, refusant de céder au chantage, aide à démanteler un réseau de narcotrafiquants, l'adolescent qui accepte de se délivrer de ses addictions et entraîne d'autres jeunes à agir de même, les voisins qui signalent l'isolement des vieillards, les parents dont l'enfant a été assassiné et qui appellent au calme... Cette convergence des consciences si ardemment souhaitée par des personnalités aussi différentes que Victor Hugo, Pierre Teilhard de Chardin, Pierre Rahbi, Edgar Morin et tant d'autres à travers les âges, est la clé de voûte de la Paix.

Pour la comprendre, il nous faut réfléchir et nous référer à une croissance semblable à celle d'un arbre, avec : ses racines, son tronc, ses ramifications, sa capacité d'abriter la diversité des espèces.

Mais cette croissance demande du temps, et Saint-Exupéry nous l'exprime avec sa concision habituelle : La paix est un arbre long à bâtir.

C'est donc en référence à la structure naturelle d'un arbre, et non en référence à des systèmes idéologiques, que notre association ré-affirme ses valeurs et re-présente son projet initial d'implantation – en réseau – de maisons* qui soient des outils de transmission de la Paix, nécessairement collégiales, transpartisanes et non confessionnelles, afin que bâtir la Paix soit l'œuvre de tous sans exception.

J'ai demandé que notre association, jusqu'au 31 mars 2029, soit libérée de ses obligations administratives. Cette mise en sommeil permettra de réfléchir, avec toutes celles et ceux qui le

souhaitent, à la mise en place des moyens concrets pour réaliser notre projet. Je ne serai plus, en 2029, en mesure d'assurer la présidence de l'Association. D'ores et déjà, celles et ceux qui sont disposés à présider notre association peuvent me contacter.

Merci encore à toutes celles et ceux qui à Paris, Lyon, Dijon, Ronchamp, Besançon, Cambrai, Honnecourt, Montauban, Perpignan, Montpellier, Marseille, Compiègne, Beauvais, Chantilly, Senlis, Gouvieux, Reinacker m'ont fait comprendre que je ne m'étais pas fourvoyée sur un sentier trop escarpé ! et m'ont offert leur précieuse amitié, leur aide concrète (adresses, pistes d'initiatives, lieux d'expression, contacts divers en France, en Europe et en Afrique). Bien amicalement à toutes et à tous.

Marie-Pierre Oudin

Les Foyers de l'A.R.B.R.E.



Édition des Actes du Colloque du Centenaire du Groupe Légaut

Valence, 10-11 septembre 2025

Seront rassemblées dans ces Actes, des communications des divers intervenants du Colloque et des illustrations.

Pour pré-commander : avant le 25 décembre 2026 :

- **Prix de vente « spécial souscription » : 20€ + 10€ frais d'envoi pour 1 exemplaire.**
(possibilité de prendre l'ouvrage sur place, à Mirmande à partir de Pâques 2027, sans frais d'envoi).

Pour commander : après le 25 décembre 2026 :

- **Prix de vente : 25€ + 10€ frais d'envoi.**

Pour soutenir l'édition :

- Une contribution volontaire sera la bienvenue. La table des donateurs sera publiée en fin de volume à partir de **50€ de don.**

*le bulletin de **SOUSCRIPTION** est à demander au secrétariat de l'ACML
c/° Odile Branciard, 3 impasse de La Boétie, 85000 La Roche sur Yon
ou à télécharger : <https://www.marcel-legaut.org/> (bas de page)*



*Je connais mon jardin
si un jour je m'y perds
ne me recherchez pas
je trouverai tout seul
la porte du mystère*

Jean-Claude Albert Coiffard

**Abonnement
2026**

Pour recevoir « Quelques Nouvelles » en version papier
il est demandé une participation de 38€ pour l'année 2026.

Chèque à l'ordre de l'A.C.M.L. à adresser au secrétariat :
Odile Branciard – 3 impasse de La Boétie – 85 000 La Roche sur Yon
De l'étranger : IBAN FR76 1027 8061 9800 0201 8894 583 BIC CMCIFR2A

Responsable de « Quelques Nouvelles » : Odile Branciard

RENSEIGNEMENTS et COURRIER DES LECTEURS

contact@marcel-legaut.org

Site internet : www.marcel-legaut.org