

## 20 Conseils pour aimer et comprendre les aînés

- 1.** Malgré la charge qu'ils sont pour vous, considérez votre engagement en leur faveur comme un service pour le Seigneur, car rien n'est plus difficile à supporter que la dépendance.
- 2.** Soignez-les avec amour ; ils vieilliront plus lentement et se plaindront moins. Acceptez leurs faiblesses, elles font partie de leur vie et ils en souffrent eux-mêmes en premier lieu.
- 3.** Informez-les de leurs droits sociaux ; expliquez-les leur avec soin et aidez-les à en bénéficier. Les faire jouir de leurs droits est préférable à l'aumône.
- 4.** Avec intérêt et patience, questionnez-les sur leur vécu et leur savoir ; ils se sentiront valorisés et s'en réjouiront. Ce partage stimulera leur patience ; ils éprouveront de la joie à le faire et verront qu'ils se rendent utiles aux générations suivantes.
- 5.** Rendez-leur visite régulièrement et en prenant tout votre temps. Ecrivez-leur. Proposez aux invalides de mettre leur correspondance à jour. Occupez-les par des échanges et des lectures que vous leur ferez éventuellement vous-mêmes.

- 6.** Les enfants et les petits-enfants occupent la première place dans le cœur des parents âgés. Les premiers devraient répondre à cette réalité par le respect, l'intérêt et l'amour qu'ils témoignent aux seconds.
- 7.** Ecoutez-les avec patience. Ils préfèrent évoquer leurs souvenirs plutôt qu'entendre les vôtres.
- 8.** Excusez leurs trous de mémoire et leurs gestes maladroits ; ils sont normaux. Souvenez-vous qu'ils vous accompagneront aussi lorsque vous atteindrez leur âge.
- 9.** Evitez deux excès : D'une part, la négligence (ni aide, ni visite, ni courrier) et, d'autre part, une protection exagérée (les priver de toute possibilité d'entreprendre quoi que ce soit par crainte de les fatiguer, ou pour vous éviter des soucis). Ces excès provoquent en eux le sentiment d'être devenus inutiles et éveillent en eux, très certainement, le désir de mourir.
- 10.** Faites preuve de tact à leur égard : les aînés sont devenus très sensibles avec l'âge. Un rien suffit pour les réjouir ou... les chagriner.
- 11.** Respectez leurs biens, aussi modestes soient-ils ! Ce qu'ils possèdent encore représente un trésor pour eux. Laissez-les en jouir en toute liberté.

- 12.** Tout changement peut déclencher une irritation. Prenez vos précautions pour que le changement soit accepté, et n'entreprenez rien sans raison avérée. Ne leur imposez rien contre leur plein gré. Prenez tout le temps pour expliquer les raisons de chaque changement. Assurez-vous d'être bien compris.
- 13.** Faites-les profiter des développements technologiques : prothèse auditive, appareils ménagers, publications, télévision, courrier électronique, natel... Aidez-les à se servir de ces commodités.
- 14.** Favorisez leur séjour à la maison en veillant à adapter l'appartement à leurs besoins. Ils s'en réjouiront et l'apprécieront tel un cadeau de Noël permanent.
- 15.** Semez l'enthousiasme parmi ceux dont les facultés diminuent et manquent d'élan. Semez la joie afin qu'ils aiment la vie. Semez la paix et la confiance pour fortifier les chancelants.
- 16.** Essayez de les entraîner à chanter, danser et jouer. Faites-les passer de l'état de spectateurs à celui de participants.
- 17.** Vivre avec des aînés nous fait mûrir. Stimulez et soutenez le contact avec des enfants et des jeunes. Ces échanges enrichiront chacune et chacun, aînés et plus jeunes.

**18.** Aidez-les à profiter des libertés qui leur restent et à s'en réjouir : sorties, occupations variées, divertissements, formations, échanges de souvenirs.

**19.** Aussi longtemps que Dieu leur prête vie, leur mandat reste inachevé. Ils n'éveillent pas seulement la compassion; en effet, ils ont encore des richesses à partager : leur amour, leurs souffrances, leurs prières. Priez-les de vous en faire bénéficier.

**20.** Mettez-vous à leur place. Aimez-les... comme vous le souhaitez pour vous-mêmes, le jour où vous leur succéderez....

# Conseils pour aimer et comprendre les aînés



---

Ce dépliant est disponible auprès du Comité d'action et de rencontre des aînés (CARA)  
c/o Angélica Gerber, Sur le Pont d'Amour,  
2732 Reconvilier, [cara@menno.ch](mailto:cara@menno.ch)  
OU sur [www.menno.ch](http://www.menno.ch) (CARA 506F\_éd. 2009)



Edité par le Comité d'action  
et de rencontre des aînés (CARA)  
des Eglises évangéliques mennonites suisses