

Prologue

Florence Trew, 1872-1963 : « je suis morte »

J'écris ce livre à la mémoire de Florence Trew, qui a été pensionnaire d'une maison de retraite ainsi qu'à celle de millions de personnes âgées comme elle.

Quand nous nous sommes rencontrées pour la première fois, en décembre 1940, j'avais 8 ans et elle 68.

J'ai grandi dans une maison de retraite. Il fallait avoir au moins 65 ans pour y être admis. Moi, j'y vivais car mon père, psychologue, en était le directeur. Ma mère, première titulaire d'un master en sciences sociales à travailler dans une maison de retraite, y avait ouvert un service social en 1943.

Mme Trew était ma meilleure amie dans la maison de retraite. Je n'ai jamais eu le droit de l'appeler par son prénom, pour moi, elle a toujours été Mme Trew. Elle était grande et robuste et avait un long nez fin sur lequel elle posait ses lorgnettes. Mme Trew hochait souvent la tête pour bien souligner ce qu'elle disait, et ses lunettes vacillaient dangereusement sur le bout de son nez. Mme Trew me faisait la lecture j'aimais sa voix claire et profonde, elle m'apaisait. Sa voix n'a tremblé qu'une seule fois, lorsqu'elle m'a lu une page de son journal intime.

Ce jour-là, elle m'avait trouvée en sanglots sur le trottoir défoncé qui menait à l'établissement. Je m'étais pris les pieds dans les lanières de mes patins à roulettes. Mme Trew s'était alors accroupie tout près de moi pour bien m'entendre, et je lui avais expliqué que ma mère venait de nous offrir de nouveaux patins à mon frère et à moi. Sur ceux de mon frère, il y avait une jolie gravure qui disait *Rollfast* [Fend-la-bise, NDT], alors que sur les miens, en beaucoup plus petit, était écrit *Skinner* [Gringalette, NDT]. Je lui ai dit que ma mère préférait mon frère. Mes patins étaient beaucoup plus petits, c'est pour ça que mon frère se déplaçait avec grâce loin devant et me laissait derrière, moi, petit robot bruyant et maladroit.

Mme Trew avait bien compris cette injustice. Alors, pour me consoler, elle avait sorti son journal intime du gros sac à main noir qu'elle transportait partout avec elle. Du bout des doigts, sans regarder, elle avait immédiatement trouvé la page qu'elle cherchait. Elle avait touché le papier et s'était figée en fermant bien les yeux. Puis ils s'étaient écarquillés, comme deux points d'interrogation bleus, et nous nous étions regardées fixement, en partageant silencieusement la même souffrance.

Mme Trew avait commencé à me lire son journal, sa voix si musicale était devenue neutre, sans vie et monotone ; les mots sortaient tout seuls, mais l'âme de Mme Trew était absente.

10 juin 1891

Cher journal,

Ma mère n'a pas changé. Elle m'a encore couverte de honte aujourd'hui, exactement comme elle l'avait fait dans la classe de Mademoiselle Nelson une fois, au cours élémentaire. T'en souviens-tu, cher journal ? C'était un mardi soir, pendant une réunion entre les parents et la maîtresse. Elle discutait avec Mademoiselle Nelson juste avant que la cloche ne sonne. Ma mère me pointait du doigt tout en parlant. Tout le monde me regardait. Je m'étais recroquevillée sur moi-même, je ne souhaitais qu'une chose : disparaître. Elle parlait d'une voix à peine étouffée « Florence ne veut pas se séparer de cet horrible lapin en bois. C'est pour ça qu'elle n'a pas d'ami ». Elle s'était alors penchée vers Sally Quinn au premier rang et lui avait demandé « Ma chérie, pourrais-tu être amie, toi, avec quelqu'un qui traîne son lapin en bois partout avec elle ? Bien sûr que non, tu ne pourrais pas ! » Sally Quinn avait ricané. Ma mère était contente. Toute la classe s'était mise à rire. Elle avait réussi, elle s'était tournée vers Mademoiselle Nelson et avait dit, sans prendre la peine de chuchoter : « Je suis inquiète pour Florence, je ne voudrais pas qu'elle traîne cet horrible lapin toute sa vie. » Elle était alors revenue vers moi et s'était penchée, puis une fois à ma hauteur, avait tendu la main pour prendre Creaky. « Creaky est à moi », lui avais-je dit. J'aimais tellement Creaky que j'en avais bégayé. J'avais serré sa laisse de toutes mes forces en le cachant sous mon bureau. Papa l'avait fait pour mes 3 ans, juste avant de monter au ciel.

Les oreilles blanches et pointues de Creaky étaient aussi douces que du velours. Les toucher m'apaisait, comme lorsque papa était encore là. Il avait mis une ficelle autour du cou de Creaky pour que je puisse le tirer derrière moi. Ses articulations faisaient un petit bruit merveilleux quand je le promenais. Je savais qu'il était toujours avec moi. Ma mère avait tiré Creaky si fort que sa patte arrière avait lâché. Puis elle s'était avancée et avait jeté Creaky dans la corbeille métallique de Mademoiselle Nelson. Il avait fait un bruit sourd quand il avait touché le fond. J'avais couru pour le sauver, mais Mademoiselle Nelson avait emporté la corbeille, et Creaky avec.

Mme Trew avait alors fermé son journal et ses yeux. J'avais mis ma main dans la sienne avant de murmurer : « Que s'est-il passé ensuite ? ».

« Je suis morte », m'avait-elle répondu.

J'ai dit au revoir à mon amie Mme Trew en 1950. Elle est restée à la maison de retraite, moi je suis partie à New York pour étudier la psychologie et les sciences sociales à l'Université de Columbia. En 1956, j'ai commencé à travailler avec des personnes âgées dans des centres communautaires de New York. En 1963, je suis revenue à Cleveland pour poursuivre mes études, enseigner et travailler avec les résidents désorientés de la maison de retraite où j'avais grandi.

Cet été-là avait été particulièrement chaud et humide. Les fenêtres étaient ouvertes dans la salle commune du service réservé aux résidents désorientés. « Aidez-moi ! Aidez-moi ! » Des voix suppliantes se faisaient entendre de toutes parts. Personne ne réagissait, personne n'écoutait. La salle de séjour était éclatante, le soleil baignait de lumière des rangées de têtes tombantes dans des fauteuils roulants. Les corps étaient maintenus par des contentions blanches. Quelques-uns étaient assis très droit, le regard perdu dans le vague.

J'avais été attirée par une masse blanche difforme dans un fauteuil. C'était une femme émaciée, la peau des bras aussi fine qu'une feuille de papier parcourue d'un réseau de veines bleues en filigrane. Comme un étai, le fauteuil massif avec son dossier démesuré et son plateau en bois emprisonnait cette minuscule vieille dame. Elle frappait mécaniquement le plateau qui la maintenait prisonnière. Sa petite voix aiguë répétait « Criii, criii, criii », le son était effrayant. Ses mains caressaient un objet qu'elle seule pouvait voir. Sa tête dodelinait, encastrée dans ses épaules anguleuses. Des mèches de cheveux fins tombaient devant ses yeux bleus. Elle portait une chemise de nuit délavée parsemée de boutons de roses et des chaussons défraîchis. Elle m'avait attrapé le poignet et l'avait serré très fort. J'avais regardé ses longs doigts, ses ongles cassés, son avant-bras constellé de tâches de vieillesse. Des veines violettes gonflées partaient de chacune de ses articulations et descendaient jusqu'à son petit poignet. Puis j'avais vu le bracelet sur lequel était écrit son nom.

« Florence Trew ». Était-il possible que ce soit la même Florence Trew ? J'avais essayé de me souvenir de son visage. Vingt ans auparavant, elle avait 65 ans. La dernière fois que nous nous étions vues, nous avons chanté *I've been working on the railroad*¹. Les autres résidents avaient quitté la pièce avec un air réprobateur. Plus tard, nous avons marché plus de 10 km pour aller au cinéma sur Euclid Heights Boulevard. Comme nous vivions à la maison de retraite, l'entrée était gratuite. Nous avons partagé des popcorns en regardant *Flash Gordon*. Nous formions une équipe. Ensemble, nous avons récolté 30 cents par jour en récupérant des chambres à air hors d'usage pour participer à l'effort de guerre. Nous avons toutes les deux reçu la médaille des meilleures collectrices de caoutchouc rouge. Mme Trew avait accroché la sienne à sa porte.

1. Chanson populaire américaine, NDT.

J'avais la gorge serrée par ces souvenirs alors que je m'accroupissais pour être à sa hauteur et capter son regard. « Vous vous souvenez de notre médaille, madame Trew ? » Elle m'avait entendue. Elle m'avait regardée droit dans les yeux et ne m'avait plus lâchée du regard. Elle avait murmuré mon surnom « Mimi. Mimi, sors-moi de ce fauteuil. »

« Vous ne pouvez pas la détacher », m'avait dit l'aide-soignante. « Elle est tombée trois fois la semaine dernière en essayant de se lever. Si vous la détachez et qu'elle tombe, ce sera de votre faute ».

« Que s'est-il passé ? » avais-je murmuré en me rapprochant d'elle.

« Ils l'ont jeté. Dis-leur de me le rendre Mimi, s'il te plaît. »

La voix de Mme Trew était aussi douce qu'autrefois. Ses yeux bleus étaient clairs, ses mains serraient les miennes avec force.

« Qui ? » lui avais-je demandé. « Qui ont-ils jeté madame Trew ? »

« Creaky. Elle l'a jeté dans la poubelle. » Mme Trew pointait l'infirmière.

« Mais cette dame est l'infirmière, madame Trew. Ce n'est pas votre mère. »

Mme Trew avait secoué la tête, elle était déçue. Elle s'était retournée et s'était mise à regarder dans le vide, en gémissant doucement « Criii, criii, criii ».

J'avais poursuivi. « Madame Trew, vous avez eu une attaque ? » Je me posais des questions sur sa mémoire récente. Elle me fixait, muette. Ses lèvres bougeaient, mais aucun son ne sortait. Elle était assise, molle, résignée dans ses contentions. Elle avait alors soupiré : « Je suis morte. »

Je lui avais répondu : « Madame Trew, vous n'êtes pas morte, voyons, puisque vous êtes en train de me parler ! »

« Tu entends des voix, ma chérie », m'avait répondu Mme Trew, tristement.

« Vous voulez mourir, madame Trew ? » avais-je demandé doucement.

« Oui », sa réponse était claire et sans ambiguïté. « Creaky et moi nous sommes des ordures. De vieilles chambres à air en caoutchouc rouge. Frotte, frotte petites mains. Et jette-nous à la poubelle ! »

Soudain, Mme Trew avait poussé un cri qui avait transpercé la salle commune et elle avait jeté son objet imaginaire au sol.

« Ferme-la, la vieille ! », avait répliqué une voix masculine enrouée.

« FERME-LA ! », avaient repris en chœur d'autres voix.

Mme Trew s'était mise à pleurer et avait murmuré en sanglotant : « Pauvre Creaky. Elle t'a tordu la patte. Ton oreille blanche est si douce. » « Fais-moi sortir de ce fauteuil. Au secours ! À l'aide ! » avait-elle crié.

J'avais passé mes bras autour d'elle.

Une voix masculine éraillée avait crié : « Elle est folle. Tu ne peux pas l'aider. Aide-moi plutôt ! Retire-moi ça ! » Le très vieux monsieur tirait sur ses contentions. Le morceau de tissu blanc ne bougeait pas d'un millimètre. Sa voix furieuse couvrait celle de Mme Trew. Un chœur de voix dissonantes s'était élevé dans la salle de jour. « Aidez-moi ! Sortez-moi de là ! Ferme-la ! Fils de putain ! Donnez-leur à tous du chloroforme ! »

L'aide-soignante m'avait lancé un regard méprisant. Sa voix tranchante avait stoppé net toutes les plaintes. « Vous les énervez tous. Une fois qu'ils commencent, on ne peut plus les arrêter. » Elle avait resserré les sangles de Mme Trew d'un geste rapide et efficace tout en me parlant. Mme Trew lui avait donné un coup de pied dans le tibia. Elle avait hurlé « Rends-moi Creaky, sale chienne ! Je te déteste ! Tous les élèves dans cette classe te détestent ! »

Tout en se contenant, l'aide-soignante, calmement et patiemment, avait passé sa langue sur ses lèvres. Elle avait pointé du doigt les veilles silhouettes recroquevillées dans les fauteuils roulants. « S'il vous plaît Naomi, ne les énervez pas. Vous ne pouvez pas les aider. Je travaille ici depuis cinq ans, je le saurais si c'était possible. »

À aucun moment elle n'avait regardé Mme Trew, mais elle avait attrapé son fauteuil et l'avait poussé énergiquement dans le long couloir, en parlant au dossier. « Vous ne devriez pas dire ces vilains mots. Vous valez mieux que ça. Une chienne, avait-elle patiemment expliqué, c'est la femelle du chien. Et je ne suis pas une chienne. Je suis votre aide-soignante et je vous aime beaucoup. Il est l'heure d'aller au dodo maintenant. Tout va bien se passer. » Sa voix douce s'était éloignée dans le couloir jusqu'à disparaître totalement.

À aucun moment Mme Trew n'a eu la possibilité de se retourner pour me voir, et je n'ai jamais pu lui dire au revoir. Elle est morte cette nuit-là.

J'ai passé les trente années qui ont suivi à travailler avec des personnes comme Mme Trew. J'ai développé la Validation pour pouvoir communiquer avec elles. Les grands vieillards m'ont tout appris grâce à leurs histoires, à leurs familles, à leurs soignants et à leurs amis. J'ai aussi appris de mes erreurs. J'ai découvert que les grands vieillards désorientés ont une sagesse intérieure, une bienveillance fondamentale que nous partageons tous. Derrière leur désorientation, il y a de la richesse humaine. Cette humanité, cette conscience, va au-delà du temps présent, de la culture, de la race, de la géographie et de la religion. Quand on perd la notion du temps et du lieu présent, quand on ne travaille plus, quand les règles n'ont plus d'importance, quand les obligations sociales ont perdu leur sens, cette conscience fondamentale perdure.

La nature aide ces très grands vieillards à trouver leur sagesse intérieure. Quand leur vue se trouble et que l'extérieur devient flou, ils regardent à l'intérieur d'eux-mêmes. Pour voir, ils utilisent « l'œil de leur esprit ». Les gens du passé redeviennent réels. Quand la mémoire récente fait défaut et que le temps devient confus, ils mesurent le temps en souvenirs et non plus en minutes. Lorsqu'ils perdent l'usage de la parole, des sons connus, des rythmes et des mouvements appris au plus jeune âge remplacent les mots. Pour survivre aux pertes du présent, les grands vieillards rétablissent le passé. Ils en tirent beaucoup de sagesse.

J'ai écrit ce livre pour quatre raisons. Tout d'abord, je l'ai écrit pour que les fils, filles, infirmières, médecins, voisins et amis de la personne âgée apprennent à utiliser la Validation pour l'accompagner dans la dernière étape de sa vie. Ils découvriront l'empathie, ils apprendront à écouter et à parler avec la personne au lieu de l'attacher, de la mater ou de lui dire quoi faire. Ils apprendront à la respecter.

Deuxièmement, je l'ai écrit pour que les soignants éprouvent du plaisir à travailler avec les très grands vieillards désorientés. Une femme de 50 ans qui comprend pourquoi sa mère fait sa valise pour aller voir son mari mort depuis longtemps peut s'identifier à elle tout en apprenant des choses sur ses propres parents. Une infirmière qui sait comment toucher une vieille personne muette et prostrée peut raviver le souvenir de la caresse maternelle ; les yeux de la vieille femme s'illuminent, ses lèvres forment un mot, son corps se redresse. Elles se mettent à chanter ensemble une berceuse familière, la vieille dame ne sait pas comment l'infirmière s'appelle mais elle l'aime. La soignante ressent la joie de se sentir aimée et de redonner vie à la vieille dame, et cette interaction n'aura pris que trois minutes.

Troisièmement, je l'ai écrit pour tous ceux d'entre nous qui deviendront très vieux et qui veulent vieillir de façon harmonieuse. Quand nous créons de l'empathie avec les personnes désorientées, nous commençons à mieux comprendre les raisons qui sous-tendent leur désorientation. Nous pouvons alors, pour nous-mêmes, découvrir les ingrédients d'une vieillesse réussie. Cela peut nous éclairer sur nos difficultés et nous apprendre à repérer nos propres tâches restées en suspens. Nous pouvons ainsi, dès à présent, travailler à les résoudre avant même d'avoir à notre tour atteint le très grand âge ; cela peut nous aider à découvrir comment faire face à nos propres pertes. C'est en affrontant nos peurs tant que nous sommes jeunes que nous parviendrons à arriver à un âge très avancé sans un « gros paquet de linge sale » sur le dos. Il faut nous préparer à vieillir tant que notre parole, notre logique et notre sens des conventions sociales sont intacts et que nous avons la capacité de changer.

Enfin, j'écris pour les jeunes générations, celles qui deviendront les soignants de demain. En 2000, il y avait environ 9,2 millions d'Américains de plus de 80 ans. Nous avons besoin de soignants qui comprennent, pas qui contraignent. Même si nous avons plus de difficultés à nous retenir, même si nous exposons nos blessures, même si nos émotions, tout comme nos vessies, deviennent incontinentes, nous ne voulons pas que la réponse universelle soit une dose de calmants. Nous ne voulons pas être étiquetés « délinquants séniles ». Si la rage enfouie refait surface à l'improviste – dans la dernière étape de la vie plutôt que pendant l'adolescence –, nous voulons qu'on nous montre de l'empathie.

Mme Trew a contrôlé ses émotions toute sa vie. Elle a étouffé la colère qu'elle ressentait pour sa mère. Ce n'est qu'après 80 ans, après avoir perdu le contrôle de son corps, après avoir perdu son mari, sa maison, sa fille, sa vue, sa mémoire récente et sa mobilité, qu'elle a revécu ses souvenirs douloureux. Jour après jour, elle a crié sur sa mère dans la salle de séjour de la maison de retraite. Pour elle, l'infirmière n'était qu'une silhouette floue. Le nerf optique de Mme Trew avait beau être abîmé, elle voyait clair avec l'œil de son esprit. Pour elle, la silhouette indistincte de l'infirmière devenait celle de sa mère. Et celles dans les fauteuils roulants prenaient alors l'apparence d'élèves assis à leur pupitre dans sa classe du cours élémentaire.

Mme Trew était arrivée dans sa vie à ce que j'appelle « l'étape de Résolution ». Sa tâche ultime : régler ses comptes avec son passé avant de mourir. Elle est retournée en arrière pour soigner d'anciennes blessures. La petite Florence de 8 ans n'a jamais crié « maman, je suis morte le jour où tu as jeté Creaky à la poubelle ! » Elle a attendu d'avoir 80 ans. Elle a attendu trop longtemps.