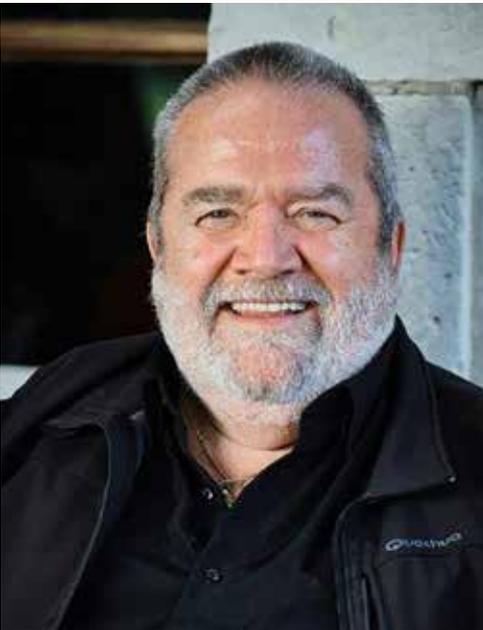


# Bernard Montaud

## L'ÂGE DU MEILLEUR DE L'homme



Bernard Montaud fonde en 1983 l'association Artas, un mouvement spirituel pratiquant le dialogue inspiré transmis par Gitta Mallasz. Fondateur de la Psychanalyse corporelle, il intervient dans divers domaines dont les prisons au Texas. Il est un fervent défenseur de la vie spirituelle et de la foi sous toutes ses formes. Il est auteur de plus d'une vingtaine d'ouvrages témoignant de son expérience intérieure.  
[www.bernardmontaud.org](http://www.bernardmontaud.org)

**Comment voyez-vous la vieillesse ? Vous en parlez comme étant l'âge le plus intense, le plus puissant. C'est si différent du sentiment commun.** Selon moi, la vieillesse réunit les conditions idéales, mais aussi les plus difficiles, pour préserver le meilleur de soi, préserver l'amour, la miséricorde au fond de soi. Je crois que la vieillesse est une suite d'épreuves qui exercent à la miséricorde, au meilleur de soi et qu'elles sont une opportunité à saisir pour renforcer cet état de nous-mêmes.

### **Quelle est la finalité de la vieillesse ?**

Il faut se mettre devant les conditions de la vieillesse et se demander pourquoi un Dieu – un Créateur – aurait voulu persécuter ses créatures ? Alors, si on s'interroge en quoi la vieillesse est une opportunité d'existence intense plutôt qu'une persécution, on entre dans une contemplation qui peut comprendre la nature profonde des événements de la vieillesse. Des événements majeurs démarrent au lendemain de la retraite et qui ont forcément un sens : la fin du monde du travail, la fin de la beauté extérieure, de la sexualité, une relative mise à l'écart de la famille, et une inversion du temps.

Ces phénomènes – entre le premier jour de la retraite et le jour où l'on meurt – sont un ensemble de circonstances idéales pour mettre à l'épreuve le meilleur de nous-mêmes. La vieillesse est une conquête permanente de pertes successives qui risquent d'altérer le meilleur de nous. L'enjeu est de conserver ce meilleur quelle que soit l'épreuve que nous traversons, y compris la mort : est-ce que nous pouvons demeurer dans la miséricorde, dans l'accueil d'autrui et dans l'amour même si nous sommes en train de mourir ?

Pour moi, la vieillesse, c'est ça.

### **Avec la vieillesse, le monde extérieur se rétrécit de plus en plus. Il y a une contrepartie à ça ?**

Dans un monde qui n'a plus de foi, nous ne sommes pas conscients qu'il y a autant de réalité dans le monde invisible que dans le monde visible. Nous savons bien qu'à côté des couleurs il y a les ultraviolets et les infrarouges ; qu'à côté des sons audibles il y a les ultrasons et les infrasons. Nous acceptons que nos organes des sens voient le visible et qu'il existe en même temps un invisible aussi important que le visible. Mais nous ne l'acceptons pas pour

notre vie. Nous passons les trois quarts de notre vie à essayer de réussir sur terre mais à nous appauvrir du ciel. Or la vieillesse, c'est soudain l'arrêt de ce processus : soudain nous allons rétrécir sur terre. S'il n'y a pas de ciel qui naît, nous sommes dans une impasse terrible, dans une folie de l'existence. Il faut que nous soyons moins en bas pour être plus en haut, moins dehors pour être plus dedans. La vieillesse nous enlève toute la vie du bas, toute la vie dehors, car elle espère la vie du haut et la vie dedans.

### **Cette vie dedans, c'est quoi ?**

C'est la vie de foi sous toutes ses formes. Ce n'est pas forcément la foi religieuse. La première foi est la foi spirituelle, la foi dans le meilleur de soi et des hommes. Elle n'a pas besoin de Dieu. Il existe un meilleur de chacun de nous auquel il faudrait commencer à croire avant de croire en l'ange, en Dieu, en la Vierge. La foi spirituelle n'a pas besoin de divinités : « Crois-tu que le meilleur de toi est possible ? Crois-tu qu'il existe ? Et fais-tu tout ce qu'il faut pour qu'il apparaisse, pour comprendre les mécanismes qui vont l'installer en toi ? ». C'est la première foi, la foi spirituelle. Et c'est le début de la vie intérieure, ce n'est plus la vie extérieure. Après, il va y avoir les autres fois : la foi apostolique, qui fait que nous ne pouvons nous accomplir que dans l'aide à autrui ; la foi religieuse, qui nous accomplit dans la prière et les rites ; et enfin la foi mystique, qui fait que nous avons besoin d'étreintes avec l'invisible, quel que soit le nom de cet invisible, pour retrouver une vie au-dedans aussi intense que la vie au-dehors qu'on est en train de perdre dans la vieillesse.

### **Cette recherche du meilleur de soi, cet accomplissement individuel préfigurent-ils le futur de l'humanité ?**

Le meilleur de soi a plusieurs niveaux.

Il y a le meilleur de soi qu'on rencontre accidentellement dans un stage spirituel, ou à travers une lecture, ou près d'un homme qui y vit. Ce sont des expériences fondatrices du meilleur de soi. Elles nous font dire : « Ah oui, ça existe. » Mais au début, c'est une nature humaine instable car c'est une nature en devenir.

Dans un deuxième temps, après avoir découvert l'existence du meilleur de soi, il faut apprendre à y

retourner, par des pratiques intérieures, des outils spirituels.

Dans un troisième temps, il faudra apprendre à y demeurer, et on ne peut demeurer dans le meilleur de soi qu'en aidant la misère des autres.

Enfin, dans un quatrième temps, il faudra traverser la vieillesse avec le meilleur de soi.

Il faut donc d'abord découvrir le meilleur de soi, puis y retourner à volonté, puis y résider de plus en plus, et enfin traverser les épreuves finales de l'existence avec lui. Car la Vie espère ce meilleur de soi final. Tous les règnes ont commencé par leur nature inférieure et se sont achevés dans leur nature supérieure. Pour l'espèce humaine, il en est de même : l'homme a commencé son existence dans sa nature inférieure, en conquérant le monde extérieur. Aujourd'hui, en Occident, nous avons suffisamment conquis le monde extérieur et nous allons devoir apprendre que nous sommes sans aucun doute de grands conquérants du monde extérieur mais de grands ignorants du monde intérieur. Et la vieillesse va nous conduire à cette conquête du monde intérieur parce que sinon notre nature supérieure – le meilleur de nous – se perdra. Or l'évolution attend que l'humanité s'achève dans le meilleur de l'homme, pas dans le pire. Le pire tuera la vie sur terre. Le meilleur de l'homme sauvera la vie sur terre.

### **Aujourd'hui, tout part un peu à la dérive, et on cherche à changer le monde.**

Pour changer le monde, il faut changer l'homme qui est dans le monde, c'est tout. Il faut changer le principal tueur de la vie sur terre : l'homme. Changer le monde au-dehors n'est possible que si nous changeons au-dedans.

### **Et c'est la vieillesse qui est le propre de ce changement ?**

Non, la vieillesse est l'âge où nous sommes obligés de rejoindre le monde intérieur. Avant, découvrir le meilleur de soi, essayer de le rejoindre à volonté, aider autrui pour y demeurer, c'est facultatif. Et il y a peu de chance que le meilleur de soi soit mis à l'épreuve. Mais après la retraite, c'est l'inverse. Ce n'est plus facultatif, c'est obligatoire. Parce >>>

Il nous faut des fausses notes  
pour nous faire sentir  
l'harmonie

Gitta Mallasz



que sinon la vieillesse n'a pas de sens. Elle n'a plus de vie au-dehors, et si elle n'a pas de vie au-dedans elle est sans vie. Alors elle devient quelque chose qui va vers Alzheimer, c'est-à-dire que la vie devient folle avant qu'on soit mort.

### **C'est ce que les Textes sacrés appellent la mort avant la mort ?**

Oui. Et cette quête du meilleur de soi, tout ce travail sur nous-mêmes, qui est donc facultatif avant la retraite, devient sacrement obligatoire après la retraite parce qu'on n'a plus que ça à faire, sinon nos journées n'ont pas de sens, notre vie n'a pas de sens.

De toute façon, nous allons être aiguillonnés par la perte de la vue, la perte de l'ouïe, des dents, de la mobilité. Allons-nous être emportés par les pertes successives dues à nos maladies et nos infirmités au point de perdre le meilleur de nous-mêmes ? Ou au contraire à chaque perte allons-nous préserver, comme une extrême musculation, ce meilleur de nous ? Oui, la vieillesse est l'âge de la musculation du meilleur de l'homme.

Les conditions que crée la retraite annoncent les épreuves qui nous attendent à la vieillesse. Tu ne seras plus beau au-dehors, est-ce que tu deviendras beau au-dedans ? parce que sinon tu seras de plus en plus laid partout. Tu n'auras plus de vie sexuelle et cela te manquera de ne pas faire l'amour, est-ce que tu feras l'amour avec l'invisible maintenant que tu ne peux plus le faire avec le visible ? Tu n'auras plus de vie active, est-ce que tu auras un service actif pour aider la misère des autres maintenant que tu as tout ton temps ? Tu vas être en marge de ta famille, est-ce que tu seras au cœur d'une autre famille, spirituelle, d'une communauté, de quelque chose qui promet la foi ?

Je veux dire que les conditions de la mise à la retraite sont un séisme qui envoie la vieillesse devant son épreuve.

### **Nous aurons la fin de vie que nous méritons !**

Quelles que soient les épreuves que nous traversons à la vieillesse, nous ne sommes jamais persécutés. Nous avons les douleurs qu'il nous faut pour ébranler le meilleur de nous-mêmes, mais pas trop parce que le Créateur n'a pas intérêt à ce que nous ayons trop de douleurs au point de perdre le meilleur de nous. La Vie l'espère dans tous les hommes. Elle ne peut pas mettre en fin de vie un trop de douleurs qui empêcherait les hommes de rejoindre le meilleur d'eux-mêmes. Et

les douleurs que nous allons endurer sont toujours proportionnelles à la façon dont nous avons suffisamment musclé notre nature supérieure pour résister aux douleurs et aux épreuves. C'est pour ça que c'est notre vie qui construit notre fin de vie : c'est toute la musculation du meilleur de nous durant notre vie active qui construit les épreuves en fin de vie. Nous avons les douleurs qu'il nous faut, les maladies, les chimiothérapies, les pertes qu'il nous faut pour avoir une chance de gagner. Les douleurs de la vieillesse sont une épreuve proportionnelle à la Grandeur qui nous habite. Jamais le Créateur ne pourrait imaginer des douleurs et des pertes où nous n'aurions aucune chance de gagner, de garder le meilleur de nous. Nous avons 50 % de possibilité de perdre, 50 % de gagner. Ce que nous traverserons sera fondamentalement juste et nous laissera 50 % de chance de gagner, pas 30, pas 60, parce que la Vie est juste.

### **Pour vous, qui avez accompagné Gitta Mallasz dans sa fin de vie, qu'est-ce qu'une mort réussie ?**

C'est tout ce que je viens de dire. C'est l'incroyable spectacle auquel j'ai assisté en ayant l'honneur d'être au bord du lit de la fin de vie de Gitta Mallasz. Quelqu'un qui meurt en préservant le meilleur de lui intact. Gitta est morte dans des étouffements difficiles à supporter. On entendait ses poumons siffler. Elle avait du mal à respirer. Je ne l'ai jamais entendue gémir. Gitta était tournée vers moi, vers la vie, vers les hommes. Et quand elle sortait de ses états de légume, elle était immédiatement dans la miséricorde. Je me rappelle un instant où elle est revenue sur terre – entre deux moments où elle était végétative – et où les oies d'à côté ont eu un cri abominable. Elle a souri en me disant : « Ah, il nous faut des fausses notes pour nous faire sentir l'harmonie. » Elle était en train de mourir, et elle souriait et m'enseignait ! Ce sommet d'être était magnifique. C'est ça, une mort réussie. Le sommet de soi n'est pas ébranlé par la mourance. La miséricorde, le regard d'amour et – encore mieux – les mains ouvertes ne sont pas ébranlés.

J'ai vu Gitta mourir étouffée en gardant les mains ouvertes. J'étais au bord du lit, rempli d'amour, et il a fallu que je sorte, tellement il y avait d'amour dans cette pièce. Alors oui, je crois qu'une mort réussie, c'est une mort qui n'a pas ébranlé le meilleur du mourant. ■