

Vieillir, c'est intéressant !

A mi-avril dans la région lausannoise, Marie de Hennezel donnait une conférence «Vieillesse, croissance ou naufrage?» – on se souvient de «la vieillesse est un naufrage» du Général de Gaulle. Pas un naufrage, dit la psychologue et psychanalyste française dont le livre *La mort intime*¹ avait touché beaucoup d'entre nous et reste une lecture recommandée. Membre de la première équipe de soins palliatifs en France, elle y parlait de son travail avec des personnes en fin de vie, notamment malades du sida.

Passé la soixantaine, elle s'attache aux enjeux et défis du troisième âge puis du quatrième (voire cinquième... au-delà de cent ans? – la moitié des filles qui naissent aujourd'hui vivront jusqu'à 100 ans, dit-elle, prévision à vérifier). Elle parle de ces

- ... La vieillesse «réussie» ne
- peut être liée à une pulsion anachronique de jeunisme ...

choses qui ne vieillissent pas: le regard, le sourire. Devraient y être associées la «capacité de présence» et celle d'éprouver de la joie et de la gratitude; idéalement aussi le désir de ce qui est devant. La vieillesse doit être l'âge de l'ouverture... Well well... est-ce ce que vit la majorité d'entre nous? Mais c'est stimulant, pointant la voie. Elle cite Sœur Emmanuelle, «La mission de la personne âgée, c'est d'aimer».^a

De Hennezel fait vibrer chez moi une corde sensible et grave: «La malédiction, c'est de confondre vieillesse et inutilité». Depuis sept ans à la retraite, encore actif dans divers comités et mandats (en partie probablement à cause de la peur du vide), je peine beaucoup à me distancer de l'idée que la seule chose qui vaille vraiment, c'est d'être utile. Gêne à occuper les journées à faire des choses qui font plaisir mais ne servent pas un but tant soit peu collectif. Poids d'un bagage éthico-culturel, que je n'entends pas renier. Avec des préoccupations aussi en rapport avec la raréfaction des ressources globales, sur lesquelles je n'ai pas barre sinon en coûtant/consommant moins. Cela étant, je cherche à me soigner, me souvenant par exemple de «Cela ne sert à rien, comme Mozart...» (aucune intention de comparaison ici!). Jung disait que la première partie de la vie construit, la seconde devant être «au service de Soi», de l'homme intérieur. La tradition en Inde

parle de trois phases de la vie, enfance (apprentissages), âge adulte (responsabilités) puis période où on se retire de la société, voire de sa famille, pour se consacrer à la méditation et la réflexion, entre autres sur notre commune finitude (NB: judicieux d'ailleurs de ne pas attendre la vieillesse pour le faire). Vieillir, c'est intéressant!

Se souvenir qu'on peut partager son expérience – en restant attentif au fait que le paternalisme n'est plus de mode. La vie nous fait assimiler et mettre en ordre des expériences multiples, bonnes et mauvaises, qui deviennent un «compost» qui peut être utile au jardinage de ceux qui nous suivent.

La vieillesse «réussie» ne peut être liée à une pulsion anachronique de jeunisme. La vie est ainsi faite qu'elle commence et se termine avec la dépendance, chacun aura besoin d'aide dans sa dernière phase et l'objectif est de trouver un chemin pour bien vivre cette dépendance. Sans qu'il y ait de recette; de Hennezel dit que Maurice Béjart, en chaise roulante dans ses derniers mois, avait la faculté de se projeter dans ses danseurs. J'ai beaucoup aimé courir, de longues distances. Aujourd'hui, je marche mais ne peux plus courir. Voyant des joggeurs en forêt, des passionnés à Morat-Fribourg ou au Marathon de New York, je les ai d'abord enviés; je cherche maintenant à me souvenir sans nostalgie des plaisirs que j'y ai eus (y compris du bien que ça fait de passer la ligne d'arrivée). Quand on ne peut plus, trouver avec Benoîte Groult la «joie des voyages immobiles». Répondant à une question, de Hennezel dit la différence entre l'isolement dont souffrent souvent les aînés et une solitude qu'on peut choisir et vouloir, par moments.

Elle vient de publier, dans la collection «Sagesse d'un métier», un bref ouvrage sur son parcours.² Ainsi sur le «travail du trépas» du mourant, sur le vécu du deuil; sur son implication avec les personnes vivant avec le VIH dont elle a animé une association qui proposait des marches, dans le désert ou vers St-Jacques-de-Compostelle. Elle parle de «quatre axes de ressourcement: le contact avec l'autre humain, le contact avec la nature, le contact avec soi, le contact avec le Vivant». Dans les rapports avec malades et dépendants, elle demande de dépasser la neutralité et le recul professionnels (qui restent une dimension de la

pratique mais pas la seule) en voulant «une approche affective où le thérapeute, l'accompagnant, reconnaît et confirme le "bon" de l'autre, afin que ce dernier prenne conscience de sa force vitale et de son potentiel d'engagement éthique et esthétique dans un monde du bien-vivre ensemble». Beau programme, non?

Dr Jean Martin
La Ruelle 6
1026 Echandens



^a Exerçant le métier de grand-père, j'y trouve humblement des joies qui ravissent. Comment ne pas fondre quand notre belle-fille me fait un courriel, du New Jersey où parfois nous leur rendons visite, qui dit «Ce matin, j'ai demandé à Ella si c'était moi ou son père qui changeait sa couche et elle a répondu "Grand-papa"»... (ou bien est-ce que, futée, ne voulant pas de ce changement et sachant que je ne pouvais officier, Ella m'a instrumentalisé?).

Bibliographie

- 1 de Hennezel M. *La mort intime*. Paris: Robert Laffont, 1995.
- 2 de Hennezel M. *La sagesse d'une psychologue*. Paris: L'œil neuf, 2009.