

# La retraite, une aventure Bienthousiasmante Bien vieillir

Loin des peurs trop souvent associées au grand âge, des chercheurs s'intéressent à la psychée des seniors.

**PASCALE SENK**  
**SOCIÉTÉ** Depuis cinquante ans, nous avons vu augmenter notre espérance de vie d'un trimestre pour chaque année de notre vie? La proposition peut choquer ceux qui, de la vieillesse, ne retiennent que les images classiquement véhiculées: détresse, Alzheimer et catastrophe caniculaire. Elle enthousiasme en revanche tout un courant de professionnels de la psyché qui tâchent de comprendre le meilleur de ces années. Car, si la psychologie s'est depuis toujours focalisée sur l'enfance, elle mobilise aujourd'hui des chercheurs en «grand âge» qui délaissent le seul vieillissement pathologique.

Claudine Badey en fait partie. Psychologue en maison de retraite pendant plus de dix ans, elle déplorait le regard négatif des soignants et des familles sur les résidents: «Ils ne cessaient de répéter avec désolation "Je ne voudrais pas devenir comme ça" et semblait ne pas remarquer ceux qui vieillissaient bien, communiquaient toujours, restaient créatifs. J'approchais de la cinquantaine moi-même, j'ai eu envie d'enquêter sur ces modèles positifs.» Ses recherches pendant dix ans l'ont menée à la publication d'un livre au titre provocateur pour une spécialiste de gériatrie: *J'ai décidé de bien vieillir!* (Éd. Albin Michel).

Mais Claudine Badey ne se revendique nullement du mouvement «antiâge», qui prêche pour une véritable guerre contre le vieillissement. Une armada menée à coups de régimes nutritionnels, de soins esthétiques ou de cours de gymnastique et ayant pour but de «faire vivre comme un jeune le plus long-temps possible». Claudine Badey est plutôt, comme d'autres, tentée d'explorer la dimension intérieure du vieillissement et les ressources que celle-ci génère. Une forme de développement durable de l'individu post-quinqua où physique et psychisme sont intimement mêlés et où les diminutions, loin d'être niées, nous feraient découvrir de nouvelles facettes de nous-mêmes.

Comment ces années en plus pourraient-elles être enthousiasmantes? D'abord en étant envisagées comme la

fin du début plutôt que comme le début de la fin. «Aujourd'hui, l'âge chronologique est déconnecté de la courbe sociale, explique Olivier de La-doucette. On peut s'inscrire en faculté à 50 ans, avoir des enfants à 60, créer, comme Chagall l'a fait, à plus de 70 ans.» Point n'est besoin d'accomplir ces activités au même rythme qu'à 30 ans, mais en entrant dans une autre démarche, plus intériorisée et nourrie de toutes les étapes déjà vécues.

## «Le temps de mieux aimer»

Aujourd'hui, nous disposons de pionniers dans cette tranche d'âge tout à fait unique de l'humanité: ce sont les 65-75 ans «en forme», et qui disposent de moyens et de temps. Dans une récente enquête (1), ces «hédonistes sans complexe» n'hésitaient pas à avouer (à 59%) que leur retraite est plus heureuse que leur vie active.

«Les gens réagissent inconsciemment comme si la vieillesse était une maladie contagieuse que les guettait. Je ne peux que leur souhaiter de l'attraper. Et de la vivre le plus longtemps possible.»

«Pour les psychologues, cette deuxième longue partie de l'existence peut être surtout l'occasion de reprendre réellement sa vie en main, d'assumer ses choix sans culpabilité, en étant dégagé des contraintes familiales ou professionnelles que les quadras subissent à plein. «C'est le temps de mieux aimer et de mieux s'aimer», affirme Claudine Badey.

Une aventure qui se vit en parallèle avec un certain travail d'allègement, «dans les possessions, les obligations, les relations», selon Danielle Quinodoz pour qui cette période peut aussi être celle du pardon, des confrontations enrichissantes avec les proches et de la perte de certaines illusions. Enfin, le «vieillir utile», la transmission des connaissances aux autres générations, permet à beaucoup de créer des liens bien plus solidaires que ceux qu'ils avaient vécus dans leur jeunesse. Ayant fait l'expérience de la fragilité du pouvoir, ayant dû plusieurs fois modifier leur système de valeurs, certains seniors peuvent apprendre aux plus jeunes à lâcher prise et à ne pas se décourager.

Il semble que l'on n'en soit qu'au début de cette exploration nouvelle du vieillissement. Dix-sept psychanalystes «âgés» viennent de témoigner longuement sur l'expérience existentielle qu'est le vieillissement (2). Des confidences très inspirantes pour tous ceux qui arrivent après eux. Ainsi, Henri Danon-Boileau, qui approche les 90 ans, affirme: «Les gens réagissent inconsciemment comme si la vieillesse était une maladie contagieuse que les guettait. Je ne peux que leur souhaiter de l'attraper. Et de la vivre le plus longtemps possible.»

(1) «Les 60-70 ans et l'argent», enquête exclusive Ipsos pour le Crédit agricole SA. (2) «Vieillir... des psychanalystes parlent», de Dominique Platier-Zeitoun, José Polard et Jacky Azoulay, Éd. Érès.

## EN BREF

### Les couleurs de la dépression

Des chercheurs britanniques de l'université de Manchester viennent de montrer que Baudelaire avait raison (dans son poème *Spleen*). Les personnes très anxieuses ou dépressives utilisent des dégradés de gris pour décrire leur état mental. Les chercheurs ont utilisé une roue colorée, avec différentes intensités de couleurs. La majorité des gens préfère le bleu. Mais les non-anxieux et non-dépressifs se décrivent aussi en bleu tandis que les autres le font en gris. Sur une grille de couleurs «positives», «négatives» ou «neutres» reflétant l'humeur, les dépressifs choisissent bien plus souvent les «négatives».

### Le risque d'autisme croît avec l'âge de la mère

On sait que l'âge des parents est un facteur à risque d'apparition de l'autisme. Mais est-ce l'âge du père ou de la mère qui compte le plus? Une nouvelle étude menée sur toutes les naissances en Californie dans les années 1990 montre que les mères âgées de plus de 40 ans ont 50% de risques de plus d'avoir un enfant autiste que celles de 20 ans. L'âge du père ne constitue un facteur de risque probant que si la mère est jeune.

«On peut s'inscrire en faculté à 50 ans, avoir des enfants à 60, créer, comme Chagall l'a fait, à plus de 70 ans»

## Marie de Hennezel: «Nous sommes en renaissance perpétuelle»

La psychologue Marie de Hennezel anime depuis deux ans des groupes où se transmet l'«art du bien vieillir» (1).

LE FIGARO. - Qu'est-ce qui vous a poussé à vous intéresser au vieillissement?

Marie de HENNEZEL. - Rien dans mes études de psychologie en tout cas! On n'y parlait ni de la vieillesse ni de la mort. Il y a cinq ans, j'ai participé à une conférence intitulée «Comment accepter de vieillir». À ma grande surprise, ce thème a attiré près de 1000 personnes! Je me suis alors rendu compte qu'il y avait une soif d'entendre parler de ce que chacun sent au fond de lui: que nous restons des êtres désirants jusqu'au bout. Une vérité qui n'a rien à voir avec l'image catastrophique véhiculée dans notre société.

Que se passe-t-il dans vos séminaires? J'accueille des hommes et des femmes de 50 à 80 ans et plus, donc plusieurs générations qui profitent de l'expérience des uns et des autres. Le premier tra-



Marie de Hennezel: «Nous restons des êtres désirants jusqu'au bout.» BOVET/OPALE

vail consiste à explorer nos peurs liées au vieillissement: peur de la dépendance, de la perte de la maîtrise... Ces peurs sont comme des blocs de pierre dans le lit d'une rivière. En les exprimant dans le groupe, nous apprenons à les mettre de côté. Le désir, comme l'eau, peut alors recirculer. Et cela se traduit par l'envie d'apprendre, le réveil de qualités enfouies, de projets à impulser... La plus

grande partie du séminaire se concentre ensuite sur ces ressources qui nous permettent de nous sentir jeune quelle que soit notre année de naissance.

Mais être un «senior», c'est une réalité quand même... Je n'aime pas ce terme. Pas plus que «vieux», «ancien» ou «septagénéaire»... On ne sait plus quel nom employer et cela prouve que nous ne pouvons pas nous satisfaire d'être classés dans une catégorie. Chacun d'entre nous est singulier et ne saurait être réduit à la définition de son âge. Nous sommes en renaissance perpétuelle jusqu'à la fin. J'aborderai d'ailleurs ce thème dans mon prochain livre (2).

Pour profiter du vieillissement tel que vous l'enseignez, n'y a-t-il pas toutefois un impératif: être en bonne santé? Bien sûr. Mais bien vieillir, c'est aussi accepter la diminution de ses forces extérieures. D'où la nécessité d'être conscient de la prévention. Très tôt, il convient de mettre en place des stratégies d'alimentation saine, d'exercice

physique... Mais même celui qui est très détérioré physiquement, voire dépendant, peut encore trouver le chemin du désir et du toujours nouveau.

N'est-ce pas une vraie mutation par rapport à la société? Oui, c'est un virage à 180°. Mais ce que j'observe dans ces groupes, c'est que beaucoup de participants veulent expérimenter la vieillesse comme une «autre jeunesse». Au lieu de se méfier du temps, ils veulent en profiter et lui faire confiance. Le jour où l'on pourra regarder des images de personnes âgées avec émotion et tendresse, s'identifier à elles sans réticences, se dire qu'on aimerait bien être comme elles au même âge, ce jour-là, notre société aura fait un pas de géant.

PROPOS RECUEILLIS PAR P.S.

(1) *Sous l'égide d'Audiens, une mutuelle et caisse de retraite.* (2) «Une vie pour se mettre au monde», Éditions Carnets Nord, coécrit avec le philosophe Bertrand Vergely.

88% des sexagénaires jugent que leur génération jouit d'un niveau de vie confortable et d'une bonne forme physique

## En matière de sexualité, la femme est mieux armée que l'homme

LA PAROLE peut être aussi précise que le scalpel d'un chirurgien. Et le verbe, acéré comme une lame tranchante, peut soigner... ou faire bien des dégâts. Mais l'absence de mots peut, elle aussi, être blessante. Et l'homme, affirment les psychologues, a trop souvent tendance à esquiver le dialogue autour d'un problème tandis

que la femme a un besoin fondamental d'échanger et de communiquer. Et dans un couple, de telles incompréhensions ont parfois des répercussions sur la sexualité et conduisent à de vives tensions. Avec cette conclusion: la femme est, en matière de sexualité, mieux armée que l'homme qui, lui, serait le plus fragile. C'est à une véritable plongée dans son cabinet de consultation que le professeur Pierre Costa nous invite dans son livre *Couple: le plus fragile des deux n'est pas elle*. Sur la base de ses longues années de pratique, Pierre Costa, chirurgien de formation, andrologue et sexologue, chef du service d'urologie-andrologie au CHU de Nîmes, à travers les cas d'hommes et de femmes qui sont venus lui demander de l'aide, passe en revue

les différents troubles de la sexualité masculine, panne d'érection, éjaculation prématurée, perte de désir, anxiété de performance, suites d'un accident, de leur origine jusqu'à la façon de les soigner.

### Il n'entend pas

Ainsi de ceux qu'il a appelés Raymond et Suzanne. Lui rend sa femme responsable de ses pannes d'érection. Parce qu'elle n'est pas «gentille» avec lui. Elle veut le quitter, parce qu'il n'est pas «tendre» et ne l'écoute pas. Les mots sont là. Mais leur sens ne passe pas. Raymond n'a pas de problème d'audition, il entend sa femme mais ne comprend pas vraiment le sens profond de ce qu'elle lui dit. Il a fini par s'en rendre compte avec l'aide de Pierre Costa et d'un thérapeute de couple.

Il arrive aussi que ces «pannes» aient des origines extérieures au couple. Problèmes professionnels, existentiels, familiaux... Qu'une difficulté sexuelle survienne, apparemment sans raison, et c'est l'engrenage. S'installe alors l'«anxiété de la performance». L'homme se sent dévitalisé (un sentiment qui n'a pas d'équivalent sur ce terrain chez la femme), se crispe, s'énervé, devient désagréable et invivable. Là aussi, Pierre Costa dresse la situation, avec des mots simples pour des situations complexes et délicates, et expose les solutions (car elles existent) pour résoudre le problème. Autre histoire, celle de Denis et Diane, la cinquantaine, heureux, épanouis, en bonne santé, à qui une vie trop proche, trop repliée sur eux-mêmes, amène insidieusement une perte

du désir. Il faudra qu'ils reprennent des activités séparées pour se retrouver. Pour Marc et Sylvie, l'issue sera différente. Marc a des éjaculations précoces. Trop rapides pour Sylvie. Au bout de trois ans de récriminations («Fais-tu aider!»), elle décide de quitter son mari. Celui-ci vient en urgence consulter pour exposer son problème. Qui peut-être amélioré. Mais le couple ne se reformera pas. Pas à cause du problème sexuel, qui devient secondaire, mais parce que Sylvie a refusé de prendre ses demandes en considération. Signifiant par là qu'il ne prenait pas vraiment en compte leur couple. ■

«Couple: le plus fragile des deux n'est pas elle», Dr Pierre Costa, Éditions Anne Carrière.

le plaisir des livres  
PAR JEAN-LUC NOTHIAS