

## **ACCEPTER DE BIEN VIEILLIR ET DEVENIR UN SENIOR \***

S'il est vrai que la vieillesse peut se révéler être une période féconde et intense de la vie, il nous faut reconnaître, dans une société où le jeunisme fait loi, qu'il n'est pas bon de se sentir vieillir.

Dès la cinquantaine on sent planer le spectre de la retraite et de la mise au rancart de la société. On commence à songer avec inquiétude à la façon de négocier cette nouvelle tranche de vie où nos choix seront plus restreints, notre vie amoureuse moins passionnante et notre santé plus précaire.

Nous vieillirons tous, c'est une réalité incontournable, que nous le voulions ou non. Chaque jour qui passe nous rapproche de cette tranche de vie que l'on appelle « *l'âge d'or* ». Certains l'acceptent et semblent vieillir en beauté, alors que d'autres se réfugient dans la plainte, la rancœur ou la colère contre tout un système dont ils se sentent de plus en plus rejetés.

### ***Le temps de la retraite***

Selon les sociologues, il s'agit d'un cap complexe à passer, bien que la plupart des seniors soient ravis à l'idée de profiter pleinement de leur liberté nouvelle. Certains ont pu s'y préparer et amorcer cette rupture avec douceur, d'autres la perçoivent sur le mode d'une perte cruelle. Même vécue progressivement, c'est une étape délicate, le déséquilibre, l'angoisse et un certain vide sont susceptibles de s'installer, avec quelquefois une tonalité dépressive. Passage presque obligé qui permet au deuil de s'élaborer, car il s'agit bien là d'un deuil à vivre. Aucun processus autre que le vieillissement ne sollicite autant la capacité à devoir composer avec nos pertes et nos deuils.

Il nous faut pourtant accepter cette étape et savoir que la maturité est aussi porteuse de sagesse et de dignité.

### ***Repenser sa vie, en solo ou en couple***

C'est aussi le temps où l'on doit s'adapter dans cette nouvelle tranche de vie, que l'on soit seul ou en couple.

En couple, il s'agit parfois d'une aventure héroïque qui relève même de l'exploit car il faut apprendre à co-habiter à deux sur un mode différent puisque l'on se retrouve en permanence ensemble, trouver les moyens de respirer pour éviter l'inéluctable érosion.

*« Depuis que mon mari a pris sa retraite, je suis complètement déstabilisée, il est là, sur mon dos, je ne me rendais pas compte avant de la vie indépendante que j'avais. Tout à coup, je me sens étouffée par sa présence permanente. »*

Il faut s'adapter, être prêt aux compromis. La femme voit son domaine soudain investi par son mari. Lui, perdant son identité sociale, de plus en plus émasculé dans sa vie conjugale, a besoin de se retrouver, ne sait où se réfugier et finit par se sentir en trop ; les conflits éclatent pour des petits riens et l'ambiance devient vite délétère. Il se met à regretter ce passé où, dans sa profession, il se sentait au moins reconnu dans sa fonction, alors il se replie dans son monde en tentant de trouver son nouvel espace de vie.

*« Mon mari s'est aménagé une pièce où il passe ses journées à pianoter devant son ordinateur, il est connecté en permanence sur Internet et communique avec le monde entier, sauf avec moi. Je ne le vois qu'à l'heure des repas, ce n'est pas ainsi que j'envisageais la retraite, il ne bouge même plus de sa chaise ! »* se plaint Ariane.

C'est le temps des bilans, mais aussi des crises, on se cherche, on n'arrive plus à se retrouver et on se demande même s'il ne faut pas se quitter ou consulter un spécialiste car le sexe ne marche plus.

Conserver une vie sexuelle active n'est pas forcément évident malgré la pression sociale vantant l'immortalité du désir. Les troubles sexuels liés à l'âge sont légion, il faut l'admettre. Pourtant, certains couples enfin disponibles l'un pour l'autre, découvrent le plaisir d'une nouvelle sexualité dans un système d'échange différent et vivent cette étape dans un plein épanouissement.

Selon les sondages, dans la majorité des couples qui prennent de l'âge, la sexualité n'occupe pas une place dominante. Il y a dans ce domaine, des attentes inégales, pour certains, elle est essentielle, pour d'autres totalement accessoire. Bien qu'elle perdure après l'âge de la retraite, elle se modifie dans une continuité dynamique, le plaisir du couple se mue en un désir de partager, d'être ensemble, dans une tendresse et une complicité réciproques, pas forcément au travers d'un rapport sexuel.

Seul, on doit faire face à la solitude avec beaucoup de temps pour soi, quelquefois, le trop de solitude est là, présent, pesant et douloureux ! C'est souvent l'heure des bilans et des interrogations : Avons-nous fait le bon choix en restant seul ? Faut-il continuer à cheminer en solo sur

cette route encore longue ? Autant de questions auxquelles on ne trouve pas forcément de réponse.

### **Hommes-femmes sous l'influence hormonale**

L'homme est soumis, tout comme la femme, à des variations hormonales complexes qui influencent sa sexualité et son humeur. Il peut être concerné par l'andropause qui ne touche pas forcément tous les hommes et n'a pas, contrairement à la ménopause, d'incidence sur la fertilité qui peut persister même à un âge avancé. Elle se manifeste par une diminution lente et progressive des capacités sexuelles. A cette période de vie, les érections ainsi que le désir sexuel diminuent, la production de testostérone, hormone masculine s'affaiblit, la peur de la panne est alors présente.

La femme, tout en revendiquant son droit au plaisir est confrontée aux désagréments de la ménopause : bouffées de chaleur, migraine, sécheresse vaginale.

L'âge de la ménopause est une période de haute vulnérabilité sur le plan psychologique. Outre les différents désagréments énoncés précédemment, la femme doit assumer un certain nombre de deuils dans une société pratiquant l'apartheid anti-vieux, où l'âge s'avère un handicap à bien des endroits.

Piégées par leurs corps qui n'attirent plus les regards, les femmes sont pour la plupart terrifiées à l'idée de vieillir. Celles qui ont existé à travers l'apparence, dans un dernier sursaut souvent pathétique, se laissent happer par la tyrannie du lisse. Traitement aux hormones, aux vitamines, chirurgie esthétique, crème à modeler, à lifter, à sculpter, à mincir, tout est au menu du jour pour atténuer des ans « l'irréparable outrage ».

Crainte phobique de vieillir, départ des enfants, décès des proches, souvent de ses parents, maladie, perte de son intégrité physique voire psychique sont autant d'épreuves à traverser durant cette période. Faire le deuil des pertes inhérentes à cette tranche de vie serait plus facile à concevoir si la sagesse, l'expérience et la créativité féminines étaient davantage glorifiées dans notre société actuelle. En Asie, la femme vieillissante est particulièrement vénérée car elle symbolise l'expérience, la connaissance de soi, le partage, et la transmission des traditions, aussi les cas de dépression dus à la ménopause sont-ils quasiment inexistantes.

A quand un rite officiel visant à célébrer le passage de cette rive à l'autre ?

Il est prouvé que les personnes qui adoptent une attitude positive face à cette étape de développement, la traversent de façon plus sereine avec une motivation accrue pour toutes les choses de la vie. L'épanouissement peut être atteint par divers moyens, certains en couple ou seuls, trouvent leur bonheur en s'impliquant davantage dans leur vie familiale, en cultivant l'art d'être un aïeul aimant, en s'investissant dans des projets créatifs, en se découvrant de nouveaux passe-temps. Tous ces centres d'intérêts nourrissent l'intériorité psychique et écartent les risques d'effondrement de soi liés à la contrainte de l'âge.

Souvent, on vieillit, comme on a vécu : dans la tristesse ou la joie, dans la solitude ou l'action, dans la critique ou l'acceptation.

Vieillir, c'est accepter de vivre chaque moment dans la simplicité, c'est aussi sublimer son quotidien avec la capacité de se remémorer ses multiples expériences positives et se souvenir combien la vie nous a donné et que même si ces choses ne sont plus, nous en avons bien profité.

\*Michèle Freud est psychothérapeute et auteur de plusieurs ouvrages. Elle dirige également la formation de sophrologues à St Raphaël dans le Var où sont animés également de nombreux séminaires à thème, Voir les nouveaux programmes 2005-2006 sur le site [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Pour la joindre [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr)