



Un chemin vers soi

D'un côté, les progrès de la science nous permettent de vivre plus longtemps. De l'autre, nous voulons rester jeune. C'est en **équilibrant santé physique et bien être psychologique** que nous pouvons sortir de ce paradoxe.

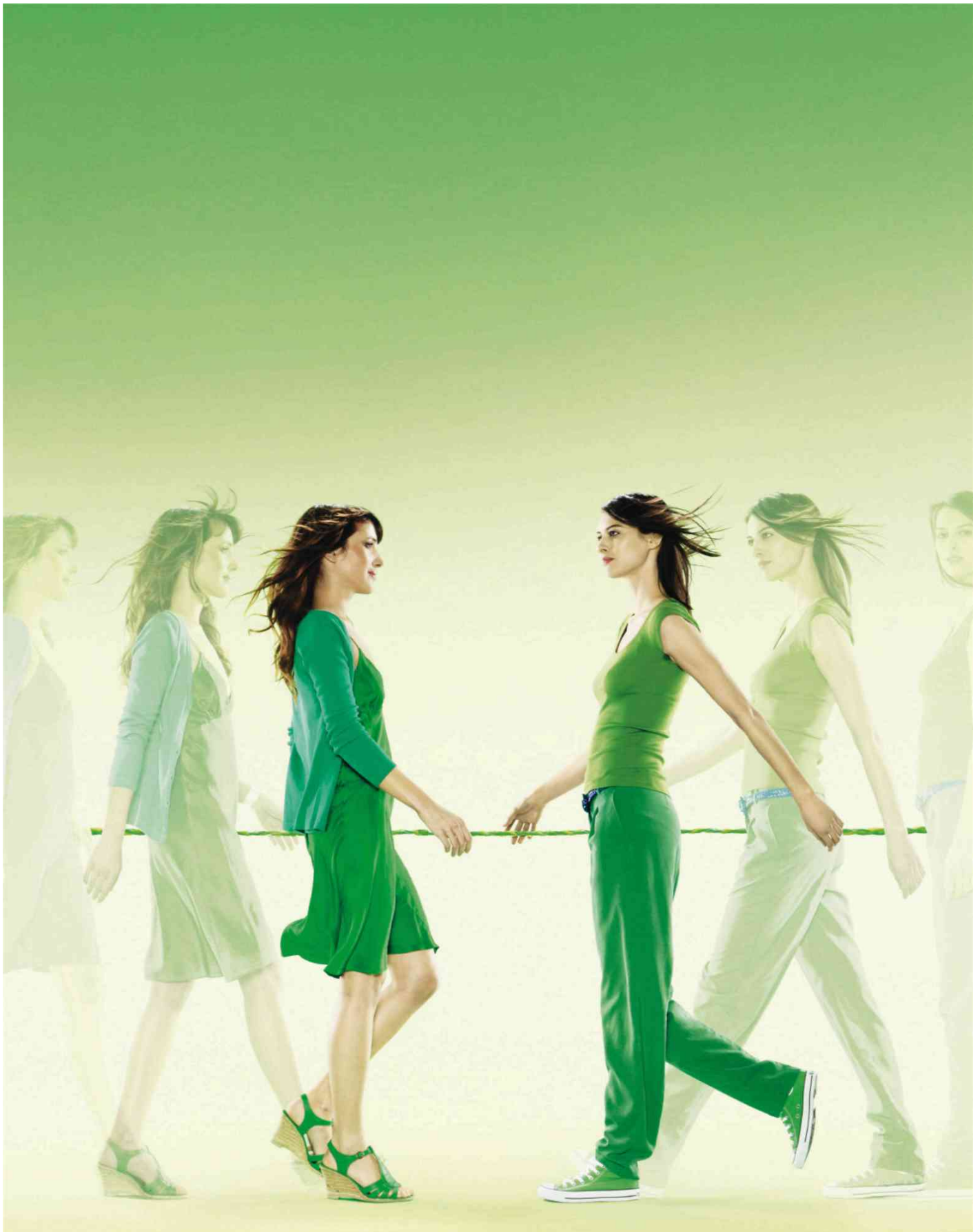
par *Flavia Mazelin Salvi*. Photos *Mathieu Delluc*.

Toujours plus jeune, plus ferme, plus lisse, mais aussi toujours plus résistant, plus actif, plus vaillant. Difficile d'échapper à ces injonctions dans une culture – la nôtre – qui voue un culte à la jeunesse éternelle et rêve en même temps de multiplier les « beaux » centenaires. Aussi, coincés dans ces paradoxes, rares sont ceux d'entre nous qui, d'une manière ou d'une autre, n'essaient pas de rendre moins visible le passage du temps. Hélène, 45 ans, vient de s'inscrire à un club de fitness « de manière préventive ». Pour cette prof d'anglais à la silhouette fine, « garder la ligne permet de garder le moral ». « Quand ma fille a fêté ses 18 ans, j'ai pris un coup sur la tête, j'ai vraiment eu conscience de basculer vers la pente des-

pendante de ma vie. Rester mince, tonique, avoir un cœur en pleine santé, faire cinq ans de moins que mon âge, m'aide à envisager l'avenir plus sereinement. Cela me donne le sentiment d'avoir un certain contrôle sur ma vie. »

Mais à quel âge commence-t-on à se préoccuper de sa longévité ? Gaëlle, 32 ans, avoue avoir commencé à envisager sa vieillesse avec inquiétude un ou deux ans avant la naissance de son petit garçon : « C'était sous la pression de la fameuse horloge biologique. J'étais célibataire, j'avais tous les avantages d'une jeune adulte et pourtant, je me disais que je ne pourrais pas continuer à vivre comme une ado attardée. Je pensais que la vieillesse finirait par me rattraper sans même que je m'en rende compte et que j'aurais laissé filer l'occasion d'être mère. » >>>





Michaël, lui, a pris conscience du temps qui passe à 40 ans, lorsqu'il est devenu père. Même s'il s'accorde encore le temps de jouer au foot avec ses copains, il admet avoir du mal à faire le deuil de ce qu'il appelle « sa jeunesse ». « Avoir un enfant m'oblige à être sérieux. Mais aussi à prendre soin de moi. Il faut que je puisse rester alerte et actif pour lui autant que pour moi. »

Identifier nos ambivalences

Garder le contrôle dans une existence aux repères toujours plus mouvants et aux lendemains incertains est aujourd'hui une revendication majeure face à l'avancée de l'âge. Le spectre de la maladie et de la précarité matérielle et affective contribue à nous faire appréhender la vieillesse comme une épreuve à surmonter davantage qu'une nouvelle saison de la vie à savourer. Du coup, comme pour camoufler cette pénible perspective, nous cherchons tous à nous inventer une vieillesse débarrassée des inconvénients de l'usure, une sorte de « vieillesse jeune » censée nous laisser intacts jusqu'à notre dernière heure.

Une attitude dont les conséquences sont mesurées par les statistiques. Selon le portrait social de l'Insee¹, le sentiment de bien-être décroît à partir de la quarantaine avant de connaître une parenthèse enchantée de cinq ans, entre 65 et 70 ans, un âge où l'on apprécie temps libre et vie de famille, tout en étant encore en pleine possession de ses moyens, physiques et psychiques. Après 70 ans, ce sentiment chute rapidement...

Le souhait d'une vieillesse synonyme de sagesse, d'acceptation sereine, de maturité rayonnante vient en effet percuter notre fantasme de jeunesse éternelle, et donc d'immortalité. Christine, 46 ans, évoque avec tendresse sa grand-mère qui, à 65 ans, était si jolie « avec son petit chignon blanc, sans maquillage, et qui sentait la violette et le pain au lait ». Christine aimerait, plus tard, lui ressembler et ne surtout pas devenir une de ces nouvelles grands-mères, hyperactives qui « ont l'air d'être la mère de leurs petits-enfants ». Pourtant, elle n'envisage pas d'arrêter de sitôt le tennis, les voyages, et encore moins de renoncer au maquillage ainsi qu'à ses cours de Pilates qui lui assurent une silhouette de trentenaire... « On ne nous prépare pas à vivre un temps en mouvement, déplore la psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek². Le culte de la jeunesse nous pousse à nous figer sur notre image. Or, ce n'est qu'en acceptant "l'éphémérité", en s'ouvrant au changement, en soi et autour de soi, que l'on peut rester vivant. Et ce n'est possible que si l'on accepte de vieillir. »

Se questionner en profondeur

Entre bataille perdue d'avance pour arrêter le temps et résignation amère, l'équilibre est à trouver. Un équilibre fait d'une nouvelle conscience de soi et que l'on pourrait



*Prévoir en amont
comment on
aimerait vieillir
prépare le terrain*

appeler « acceptation active ». Selon Catherine Bergeret-Amselek, chaque nouvelle tranche de vie nous invite, à l'âge adulte, à un rendez-vous avec soi-même. « Vers 40-45 ans, le corps, la perception de son image et la sexualité se modifient. C'est l'âge où nous avons rendez-vous avec le parent de notre adolescence et que nous pouvons interroger notre héritage. Quel passeport pour la féminité (masculinité) ma mère (mon père) m'a-t-elle (il) donné? Veut-on vieillir comme son parent? Mieux que lui? S'autorise-t-on à vivre différemment? À être soi-même plus que la projection de son désir? Ce travail sur soi est une vraie chance pour résoudre ses conflits intérieurs. »

La psychanalyste considère cette étape comme un processus d'intégration qui permet de « s'approprier sa propre maturité de manière à ce qu'elle ne soit pas vécue comme une inquiétante étrangeté, mais au contraire



qu'elle s'inscrive dans un sentiment continu d'exister. Prévoir en amont, dans un coin de sa tête, comment on aimerait vieillir prépare le terrain et ouvre des portes. » Joëlle, 47 ans, a « pris un coup sur la tête », à l'occasion de sa « ménopause précoce ». « Brutalement, j'ai senti que le temps n'était pas extensible que je devais faire les bons choix dans tous les domaines. Ce sentiment d'urgence m'a permis de dégager de vraies priorités : mon mari et moi avons programmé notre retour en Auvergne avec une vie totalement différente. » Ce n'est pas un hasard si la psychothérapeute et sophrologue, Michèle Freud³, constate aussi que c'est entre 45 et 50 ans que s'opère le vrai tournant de la maturité : ce temps est à la fois celui des bilans et des deuils. « Mais, ajoute-elle, il est aussi celui de la renaissance si l'on se donne les moyens de rester du côté de la vie choisie et non subie. »

Réinventer sa vie

Changer de visage, changer de corps, ne plus se reconnaître est une grande source d'anxiété. « C'est pour la grande majorité des femmes une période de vulnérabilité face à leur féminité, remarque Michèle Freud. Mais en entamant un travail sur soi, la plupart d'entre elles découvrent le monde de l'intériorité. Elles apprennent à lâcher prise et à vivre en phase avec leur désir. Elles se rendent compte qu'avec l'âge, l'image devient soluble, qu'il faut inventer une autre façon de vivre avec soi et les autres. La grande découverte, c'est que plus on a des centres d'intérêts qui nourrissent l'intériorité psychique, plus on écarte les risques d'effondrement de soi liés à la peur de vieillir et aux contraintes de l'âge. » La psychothérapeute souligne également l'importance d'une relation pacifiée avec son corps. « Le bien-être est un état d'esprit, mais il est aussi affaire de sensations. On peut redécouvrir un temps plus lent, en adoptant régulièrement des pauses dans la journée. Écouter, respirer, toucher, goûter en conscience permet de développer une vraie présence à soi-même et de réveiller ou d'éveiller sa sensorialité. »

Investir son énergie dans la créativité

Plus le corps est habité, respecté dans ses besoins, accepté dans son imperfection, mieux il accueille le désir et le plaisir. « Les femmes croient que tous les hommes ne désirent que les jeunes femmes, mais c'est faux, ils sont attirés par celles qui assument leur maturité, leur sensualité et qui aiment leur vie ! », affirme Catherine Bergeret-Amselek. La psychanalyste invite à investir son énergie dans la créativité et les activités qui donnent du plaisir et du sens à notre vie. « Cela exige de se mettre à l'écoute de soi, mais en prenant soin de la singularité de son être à prendre du plaisir à vivre. » Même conception du bien vieillir chez François de Singly⁴ qui voit dans l'élaboration de projets personnels une façon de concilier activité, sens et plaisir. « Il faut résister à l'individualisme compétitif de notre société, quand il nous pousse à rester actif dans la logique du marché qui n'est pas forcément celle de l'enrichissement personnel. Mais il ne faut pas pour autant devenir inactif, car la logique compétitive permet de découvrir des parties de soi qui seraient laissées en friche autrement. L'un des secrets du bien vieillir réside dans le fait de se donner, alors même qu'on est professionnellement actif, des projets exprimant des modalités de soi qui ne sont pas monnayables sur le marché. » Autrement dit, il faut commencer à vivre librement pour soi bien avant que l'horloge du temps ne nous rattrape.

1. France, portrait social (Insee, 2008).

2. Catherine Bergeret-Amselek est auteure notamment de *La Vie à l'épreuve du temps* (Desclée de Brouwer, 2009).

3. Michèle Freud est auteure de *Réconcilier l'âme et le corps* (Albin Michel, 2007).

4. François de Singly a dirigé *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement de Vincent Caradec* (Armand Colin, "Sociologie", 2008).