

« Vieillir, c'est grandir »

Comment aborder au mieux les rivages de la vieillesse ? Quel regard porter sur cette dernière étape de l'existence ? Alors que la part des personnes âgées ne cesse d'augmenter, le sujet, plus que jamais, mérite d'être exploré. Pour la psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek*, l'avancée en âge se prépare tout au long de la vie.

Propos recueillis par **Claire Chartier**. Photo : **Jean-Paul Guilloteau/L'Express**

Les personnes âgées sont-elles un sujet tabou en France ?

→ Oui, car l'âge fait peur. Notre société est rivée sur l'obsession du « vieillir jeune ». On glorifie la jeunesse, parce que nous sommes obnubilés par le présent et l'immédiateté, sans considérer l'importance de l'être. A cela s'ajoute une autre injonction, celle de se montrer dynamique, d'avoir une activité associative intense. Bien sûr qu'il faut conserver des relations sociales enrichissantes, mais si l'on en reste à l'activisme, on perd des occasions précieuses de se retrouver avec soi. Il faut développer une capacité d'être avec soi en même temps que d'être avec l'autre. On peut, comme le préconise le projet de loi d'adaptation de la société au vieillissement, modifier l'environnement, les équipements à domicile, l'urbanisme pour faciliter la vie des vieux, mais il faut aussi que chacun « s'accorde » avec sa vie intérieure.

Vous dites « les vieux ». L'expression est pourtant souvent employée de façon péjorative !

→ Ce terme est même presque une insulte, dans notre vocabulaire, alors qu'il contient une grande noblesse. Il est associé à l'expérience et à la transmission. Mais il est très difficile, aujourd'hui, de faire passer cette idée, tout comme de faire comprendre que vieillir, c'est aussi grandir.

Comment cela ?

→ La vieillesse nous confronte à une crise existentielle qui met à mal le

sentiment continu d'exister, comme chaque entrée dans un nouvel âge de la vie, mais elle permet aussi de développer une expérience de vie intérieure extrêmement riche, alors que notre apparence se modifie. Elle offre l'occasion d'aller vers l'être, en s'éloignant peu à peu du paraître. C'est un cheminement spirituel, au sens laïque. Pour cela, toutefois, il faut effectuer un travail de désidentification à son image, dans une société qui met sans cesse l'image en avant et pratique le racisme anti-âge.

En quoi vieillir peut-il, aussi, être une chance ?

→ L'âge nous rend plus vulnérables – ce qui ne signifie pas plus fragiles, bien au contraire. On ressent davantage les choses, on entre mieux en contact avec ses sentiments, on est capable de pleurer lorsqu'on est triste, de partager ses émotions, ses sentiments. Bref, d'être plus humain.

A 60 ans, une nouvelle vie commence, comme dit le slogan ?

→ C'est en effet l'occasion d'une seconde naissance. Les 60 ans d'aujourd'hui constituent une génération pivot. Ils ont encore souvent des vieux parents et des enfants à charge qui n'arrivent pas à trouver de travail. Ils ont une partie de leur vie derrière eux, mais bien souvent encore trente à quarante ans à vivre. Imaginez : la population française compte 15 millions de plus de 60 ans, et ils seront 24 millions en 2060. Quant aux plus de 85 ans, ils seront quatre fois plus nombreux d'ici à 2050.

Pourquoi le « bien vieillir » est-il une aventure qui se prépare dès le plus jeune âge ?

→ Dès sa naissance, le bébé prend corps et consistance dans les bras de sa mère. Progressivement, il apprend à être seul en sa présence et construit son espace intérieur et sa capacité de jouer. D'où le pont que nous établissons dans notre colloque entre la cause des bébés et la cause des aînés. C'est à travers les premiers corps à corps mère-bébé et pendant la période du sevrage, très importante, que le bébé construit une sécurité de base et une capacité à se séparer du giron maternel et à s'engager dans la vie sociale. C'est dans cette sécurité affective qu'il puisera pour franchir les seuils ultérieurs et les séparations successives. A chaque période charnière de sa vie, l'adulte jeune et vieux s'appuiera sur ce socle de sécurité affective.

Le jeu est l'un des leviers pour pratiquer l'échange intergénérationnel, que beaucoup de spécialistes préconisent aujourd'hui...

→ Je vais vous raconter une anecdote, qui s'est déroulée dans un atelier de dessin pour malades d'Alzheimer. L'art-thérapeute Bruno Sari demande à une patiente pourquoi sa feuille est restée blanche. Celle-ci lui répond : « Si, j'ai dessiné des oiseaux, mais ils se sont envolés avant que vous n'arriviez ! » Cette histoire montre que les malades d'Alzheimer sont capables de jouer et de poétiser comme le font les enfants, quand les adultes, eux, ont perdu cette capacité du « je suis là où je ne pense... »



ÉMOTIONS Catherine Bergeret-Amselek :
« L'âge nous rend plus vulnérables - ce qui ne signifie pas plus fragiles, bien au contraire. »

VIVRE ENSEMBLE 15 millions de Français, soit près d'un quart de la population, ont plus de 60 ans.



V. HACHE/FPF

« On vieillit bien lorsqu'on n'en reste pas à l'expression "de mon temps" et que l'on vit plutôt avec son époque »

●●● pas », barricadés qu'ils sont dans le rationnel. Il s'agit de s'accorder à l'univers du patient et non de chercher à le ramener vers le nôtre. Les thérapies non médicamenteuses sont très prometteuses pour les troubles cognitifs, ainsi que le travail en réseau entre neurologues, psychiatres et psychanalystes.

7 % de Français sont atteints d'une maladie dégénérative. Reste tous les autres. Comment l'intergénérationnel peut-il les aider ?

→ Lorsque l'on fait venir des personnes âgées dans une école et que l'on prépare bien la rencontre, on développe chez les enfants la culture du « vivre ensemble », les valeurs de la solidarité et on renforce le lien social chez les plus âgés isolés et coupés du monde. Chez les enfants, on constate un recul de l'illettrisme, du décrochage scolaire, de la violence. Les plus âgés, eux, se ressource grâce aux contacts tactiles des enfants, dont la capacité de jouer permet aux aînés de laisser parler l'enfant en eux.

En quoi le numérique est-il aussi une formidable opportunité ?

→ On vieillit bien lorsqu'on continue à s'ouvrir à ce qui est nouveau; lorsqu'on n'en reste pas à l'expression « de mon temps » et que l'on vit plutôt avec son époque. Au sein de l'association Old'up, par exemple, des étudiants initient des vieux de plus de 80 ans aux nouvelles technologies ! Le numérique rend également possibles de nombreuses avancées dans le domaine des thérapies non médicamenteuses : les jeux sur tablettes, notamment, cultivent la mémoire et la souplesse de réflexion.

Beaucoup d'enfants s'occupent aujourd'hui de leurs vieux parents. Cela pèse-t-il sur leur façon de ressentir leur propre vieillissement ?

→ Il s'agit d'un processus douloureux qui fait travailler sur soi. Cela réveille souvent des conflits anciens, des rancœurs... On en veut à ses parents, car plus on avance en âge, plus on a l'impression de les rejoindre dans la vieillesse et de leur ressembler, et, en même

temps, on leur en veut aussi de nous abandonner, de ne plus être les parents forts, idéaux, auxquels on s'était identifié pour se construire. On se sent coupable de ne pas être capable de les empêcher de vieillir et de mourir.

Comment dépasser cela ?

→ Si les conflits qui resurgissent sont trop lourds, conflits qui s'adressent aux parents d'autrefois restés vivants en nous, il ne faut pas hésiter à faire une escale chez un psychanalyste, qui nous aidera à déminer ce terrain familial pour nous permettre de rencontrer nos parents d'aujourd'hui en adulte. Par ailleurs, s'occuper de ses parents âgés demande de bien connaître les réseaux de soin, d'accepter de se faire relayer sans culpabiliser. Il existe de nombreux sites pour collecter les bonnes adresses; celui d'Agevillage est à mon sens incontournable.

Prête-t-on assez d'attention à l'accompagnement de fin de vie ?

→ Il me semble que le grand public n'est pas assez informé des possibilités dans ce domaine. Il ignore ce que proposent les soins palliatifs ou en a une vision erronée. Notre société évacue la mort comme un tabou, au lieu de fournir des pistes pour l'appivoiser. Sauf exceptions, les professionnels ne sont pas bien formés à une culture palliative dans laquelle la sécurité affective et le sens de l'être sont primordiaux. Pourtant, la crise existentielle de la fin de vie est un moment d'ouverture, une occasion de partage, de réconciliation avec soi et avec nos proches. C'est sans doute l'étape la plus douloureuse à traverser et elle demande un accompagnement particulier pour pouvoir être vécue jusqu'au bout selon le désir et la singularité de chaque cas. Il faut avoir déroulé le ruban de l'existence pour en palper la densité et se rendre compte qu'une vie comporte plusieurs vies, et que chacune nous a fait évoluer, jusqu'à notre dernier souffle. ●

* Organisatrice du 6^e colloque sur les âges de la vie, « Vivre ensemble, jeunes et vieux, aujourd'hui et demain », en partenariat avec L'Express, les 7 et 8 février à l'Espace Reuilly, à Paris, et auteur de *La Vie à l'épreuve du temps* (Desclée de Brouwer).