

Réservé aux abonnés

## «Pour bien vieillir, il faut s'aimer suffisamment»

Par Ségolène Barbé

Publié il y a 5 heures, mis à jour il y a 2 heures

Écouter cet article ⓘ

00:00/05:12

Vieillir, ça n'est pas seulement perdre des capacités physiques. Par exemple, notre capacité de jugement s'améliore avec le temps. *Jenny Sturm/Adobe Stock*

**ENTRETIEN - Dans *L'art d'accommoder la vieillesse* (Odile Jacob), la psychanalyste et anthropologue Geneviève Delaisi de Parseval nous invite à reconsidérer cette période de vie. Car on est parfois plus heureux à 80 ans qu'à 50...**

**LE FIGARO. - Comment vous est venue l'envie d'écrire le vieillissement?**

**Geneviève DELAISI DE PARSEVAL. -** Dans le cadre de mes activités pour le [Conseil national autoproclamé de la vieillesse](#) - créé en 2021 pour faire entendre la voix des plus âgés et réclamer la mise en place, en France, d'une véritable politique publique de la vieillesse - j'ai eu l'occasion de rencontrer beaucoup de personnes âgées dans les campagnes, de les questionner sur leurs aspirations. Dans les pays occidentaux, notre espérance de vie a presque doublé au cours du XXe siècle et pourtant on s'interroge rarement sur la qualité de vie de la vieillesse, sur la manière dont elle est vécue. On réduit souvent cette période de la vie à un sujet médical, à la prise en charge dans les Ehpad... Vieillir, c'est un non pensé et c'est pour cela que ce sujet m'a intéressée. J'ai voulu interroger la vision souvent réductrice que nous avons de la vieillesse, enquêter sur la manière dont on peut s'accommoder au mieux de cet âge de la vie.

➤ **LIRE LE DOSSIER: Nos conseils psychologie au quotidien** 🦋

**En quoi notre vision de la vieillesse est-elle réductrice?**

On a l'habitude de penser la vieillesse en fonction du corps. C'est sans doute plus simple: lorsqu'un vieux rentre dans une pièce, on voit d'abord ses rides, ses cheveux blancs... Or, comme l'a montré la philosophe Susan Neiman dans le passionnant ouvrage *Grandir. Éloge de l'âge adulte à une époque qui nous infantilise* (Premier Parallèle, 2021), le meilleur marqueur de la vieillesse, ce n'est pas le corps, c'est d'abord le cerveau. De nombreuses études ont ainsi démontré que l'hémisphère gauche du cerveau est plus important à l'âge mûr car il permet d'envisager les situations nouvelles au prisme de l'expérience passée. Ainsi, notre capacité de jugement s'améliore avec le temps. D'après les récentes recherches en neurosciences, notre cerveau génère de nouveaux neurones jusqu'au moment où nous expirons... Il ne s'agit pas d'être dans le déni, de minimiser les difficultés physiques qu'on peut rencontrer en prenant de l'âge mais de percevoir autrement notre existence. Elle ne ressemble pas forcément à une « courbe en cloche » où la vieillesse est synonyme de déclin, on peut aussi la voir comme un escalier, avec des marches de différentes tailles qu'on continue à gravir jusqu'à la mort... En Grec, il existe deux mots qui parlent du temps de manière différente: *chronos* (le temps qui s'écoule) et *kairos* (savoir saisir le temps qui passe). Nous pouvons apprendre à voir davantage le temps de la maturité comme une opportunité à saisir.

“ **Il y a des moments dans la vie où l'on ne s'aime pas beaucoup: à l'adolescence ou bien, vers 40-50 ans, après un divorce ou lorsque les enfants grandissent et s'opposent... La vieillesse est un moment privilégié où on peut enfin s'aimer et s'assumer tel qu'on est**

Geneviève Delaisi de Parseval

**Est-on parfois plus heureux à 80 ans qu'à 50 ans?**

Plusieurs recherches ont démontré que plus on vieillit, plus on s'épanouit. Des chercheurs de Harvard ont ainsi réalisé des entretiens approfondis avec des anciens étudiants de plus de 50 ans qui déclaraient avoir été de plus en plus malheureux avant l'âge de la maturité - qu'ils situaient à l'âge de 46 ans (la mi-vie ou le « point de retournement » selon leurs termes), puis plus heureux après.

Il y a des moments dans la vie où l'on ne s'aime pas beaucoup: à l'adolescence ou bien, vers 40-50 ans, après un divorce ou lorsque les enfants grandissent et s'opposent... La vieillesse est un moment privilégié où on peut enfin s'aimer et s'assumer tel qu'on est: on a renoncé à être le plus beau ou la plus belle, on est beaucoup plus libre, moins soumis aux contraintes et aux normes sociales...

→ **À LIRE AUSSI: Commencer à se voir vieillir, pas si facile...** 🦋

**Est-il plus difficile de vieillir pour les femmes?**

Le regard de la société n'est pas le même: on dit souvent que les hommes mûrissent alors que les femmes vieillissent. Pour eux, on parle des tempes argentées, pour elles des cheveux blancs... C'est aussi aux femmes de lutter contre cela. Dans une récente interview au journal *Le Monde*, l'historienne Mona Ozouf, âgée de 90 ans, disait qu'elle supportait mal de se regarder dans le miroir, qu'elle ne se reconnaissait plus... J'en suis restée très étonnée. Nous devons essayer de prendre de la distance par rapport à nos failles narcissiques, arrêter de considérer le vieillissement seulement du côté du corps.

“ **On dit souvent que c'est merveilleux d'avoir la vie devant soi mais c'est merveilleux aussi de l'avoir derrière soi. C'est comme si on avait un réservoir permanent, un sac à dos plein de ressources dans lequel puiser**

Geneviève Delaisi de Parseval

**Comment faire pour bien vieillir?**

Pour bien vieillir, il faut s'aimer suffisamment, cultiver l'amour de soi. Il faut faire le deuil, aussi, de ce qu'on n'a pas réalisé (les enfants qu'on n'a pas eus, les voyages que l'on n'a pas faits...), de ce qu'on n'a pas dit à des êtres chers qui ont disparu... C'est pour cela que c'est important de verbaliser ce deuil, d'échanger avec d'autres. Au Danemark, il existe par exemple des « ateliers de réminiscence »: les participants y racontent leurs souvenirs d'enfance et les soignants ont constaté une nette amélioration de l'état de santé générale. En France, des associations comme [« Old Up »](#) organisent aussi des groupes de parole.

On dit souvent que c'est merveilleux d'avoir la vie devant soi mais c'est merveilleux aussi de l'avoir derrière soi. C'est comme si on avait un réservoir permanent, un sac à dos plein de ressources dans lequel puiser: l'humour, l'expérience, les enfants et les petits-enfants si l'on en a... Comme l'écrivait déjà Simone de Beauvoir en 1970 dans *La Vieillesse*, il faut « continuer à faire ce qu'on fait de mieux ». Moi, je continue à écrire, à écouter les gens, à être surprise de ce qui m'arrive... J'ai dû renoncer au tennis mais je me suis mise au golf. À 82 ans, je me sens plus heureuse qu'à 60.