

CRÉER sa VIEILLESSE

Paule Giron

Postface de Nancy de la Perrière

Inventer sa vieillesse

OLD'UP

• EDITIONS IN PRESS •

CRÉER
sa
VIEILLESSE

ÉDITIONS IN PRESS
127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris
Tél. : 09 70 77 11 48
E-mail : inline75@aol.com
www.inpress.fr

Collection « OLD'UP »
dirigée par Philippe Gutton et Marie-Françoise Fuchs.

CRÉER SA VIEILLESSE
ISBN 978-2-84835-505-4
©2018 ÉDITIONS IN PRESS

Conception couverture : Elise Ducamp Collin
Mise en pages : Alma Adilon-Lonardon

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite (Loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

CRÉER **sa** **VIEILLESSE**

Paule Giron

Postface de Nancy de la Perrière

La collection « OLD'UP, inventer sa vieillesse »

Portée par l'association du même nom, la collection OLD'UP s'adresse aux plus si jeunes, mais pas si vieux, qui veulent donner du sens à l'allongement de leur vie et « inventer leur vieillesse ». Elle est aussi destinée à tous leurs proches.

Parcours individuels ou collectifs, approches philosophiques, psychanalytiques, sociales et politiques nourrissent cette jeune collection qui répond à un seul mot d'ordre « les vieux debout ».

Les directeurs de collection

Philippe Gutton est professeur émérite des Universités, psychiatre et psychanalyste. Il est le fondateur en 1983 de la revue *Adolescence* qu'il dirigea pendant trente ans. Auteur de nombreux ouvrages sur l'adolescence, il est actuellement président d'OLD'UP.

Marie-Françoise Fuchs est médecin et psychothérapeute. Elle a présidé l'École des Parents et des Éducateurs d'Île-de-France de 1969 à 1994, année où elle fonde l'École des Grands-Parents Européens. En 2008, elle crée OLD'UP, dont elle est aujourd'hui présidente d'honneur et coprésidente du conseil scientifique.

Sommaire

▷ L'auteur	7
▷ Avertissement au lecteur	9

PREMIÈRE PARTIE

▷ Chapitre I La vieillesse?... Laquelle?.....	11
▷ Chapitre II Marche arrière ou marche avant.....	15
▷ Chapitre III Qu'est-ce qu'on fait du passé?.....	19
▷ Chapitre IV Et le spirituel, c'est quoi au fait?.....	21
▷ Chapitre V Bienveillance (ou/et) malveillance?	31
▷ Chapitre VI À propos de la mort	37
▷ Chapitre VII Allegro moderato, molto moderato	45
▷ Chapitre VIII Logés, nourris, blanchis, soignés. Et après?.....	51

▷ Chapitre IX	
Le mythe du progrès.....	61
▷ Chapitre X	
J'aimerais comprendre	65
▷ Chapitre XI	
Et si ça existait, la jeunesse de l'âme ?	79
▷ Chapitre XII	
Bon vent les nouveaux vieux !.....	83
▷ Chapitre XIII	
Un nouveau paradigme ?	89
▷ Chapitre XIV	
En même temps !.....	97
▷ Chapitre XV	
Nous ne sommes pas dans le même monde ...	101
▷ Chapitre XVI	
Un nouvel hashtag : « balance pas tes vieux »	109
▷ Conclure quoi ?	113
▷ En forme de conclusion	115
▷ Remerciements	117
▷ Postface	
<i>Nancy de la Perrière</i>	119

▷ L'auteur

Paule Giron était journaliste au *Monde*, à *L'Express*, à *Elle* et à *Historia*. Elle est désormais membre d'OLD'UP, une association pour donner sens et utilité à la vieillesse, et bénévole en soins palliatifs. Son livre précédent, *Vieux et debout !*, propose avec humour et finesse d'inventer une nouvelle manière d'aborder la vieillesse.

▷ La postfacière

Nancy de la Perrière fait partie des “vieux” heureux debout. Psychologue et thérapeute, elle a ensuite rejoint activement l'École des Grands-Parents et maintenant OLD'UP !

Avertissement au lecteur

*« Je n'écris pas pour dire ce que je pense
mais pour le découvrir. »*

Emmanuel Berl

On écrit beaucoup sur la vieillesse depuis quelques années. Médecins, sociologues, philosophes, se sont emparés du sujet, transformant la vieillesse en objet de science. De sorte que nous les vieux, n'avons plus qu'à apprendre par cœur le petit catéchisme du grand âge, et (c'est souhaitable) nous y conformer. Tout le monde, sauf les ignares incurables, sait que « l'âge venant », il faut boire beaucoup, manger peu, marcher un minimum d'une demi-heure par jour, limiter drastiquement la viande, se lâcher sur les fruits et les légumes, s'endormir tôt, consulter souvent, pratiquer la gym en piscine, s'initier à l'ordinateur et au smartphone afin de pouvoir communiquer avec les enfants souvent loin et voir la tête des juniors qui grandissent au-delà des mers. Avaler des tisanes à la place du café pour ne pas exciter son cœur, fuir tout stress, et dans la mesure du possible, pratiquer une activité sexuelle soft à condition d'être encore en couple (et en forme), sinon, ne pas craindre d'avoir recours à quelque site de rencontre

qui pourrait agréablement dépanner. Évidemment, ne pas grossir, et maigrir si nécessaire.

Autant prévenir tout de suite mon lecteur que s'il cherche ici ce genre de catalogue, il risque d'être déçu.

La vieillesse, pour nous à Old'Up, ne s'inscrit pas dans la rubrique « conseils » : petit a, petit b, petit c, C.Q.F.D. Nous laissons aux gestionnaires le goût de l'organisation et lui préférons la balade « à la découverte » de ce cycle de vie si décrié, si mal vécu, si mal aimé.

A contrario donc, de tous ces catalogues, j'aime partir à la recherche d'un thème (la vieillesse) qui me tient à cœur puisque je suis en plein dedans (89 ans). Surtout pas de fiches, surtout pas de plans. Comment savoir d'avance ? Ce n'est qu'en route qu'un sens se dégage que l'on n'attendait pas, un sens qui se plantait derrière l'envie d'écrire. En somme, vieillir, ça se dit : « en marche ». Pas avant. Peut-être après. Je le saurai quand le livre sera fini.

J'invite le lecteur à se balader avec moi sans chercher de recettes, sans coller sur la vieillesse telle ou telle idée préconçue. Des idées toutes faites, elle en regorge et elles étouffent le sens. Si nos sociétés et nos vieux eux-mêmes sont aussi souvent négatifs sur ce thème, c'est qu'ils sont asphyxiés par « l'idée qu'on s'en fait ».

Bonne promenade !

▷ Chapitre I

La vieillesse ?... Laquelle ?

Parler de la vieillesse est une gageure. Quelle vieillesse ? La mienne ou celle de ma voisine ? De même qu'il n'y a pas deux vies pareilles, il n'y a pas deux vieillesse semblables. Et que, sur ce terrain, on ne vienne pas nous emmêler les pinceaux en nous disant qu'en effet, la vieillesse d'un riche et privilégié est forcément meilleure que celle d'un pauvre et malade. C'est faux. J'ai connu des riches et bien portants qui ont eu une vieillesse superbement naufragée et des pauvres et mal lotis qui ont vécu des vieillesse en forme d'apothéose, tant ils avaient lutté et lutté et relutté pour arriver à exister. La vieillesse ne s'inscrit pas dans le schéma de la lutte des classes mais dans

un... « savoir vivre » dont personne ne nous délivre la recette, et qui s'apprend sur le tas. Plus la vie fut difficile pour certains, plus sereine est leur vieillesse. *A contrario*, pour beaucoup, parmi ceux qui se sont faits ou qui ont eu une vie facile, vieillir ressemble à un scandale. Tant il reste vrai que plus on a reçu, moins on a envie de perdre. C'est « évangéliquement confirmé ».

Personne, donc, ne nous délivre un brevet de « savoir vivre son âge ». Quoi ? Quand ? Comment ? À quel moment ? Faut-il ? Doit-on ?

La seule chose à retenir, puisque c'est celle qui règne en maître dans un monde de jeunisme : la vieillesse est une voie de garage à laquelle une civilisation aussi élevée que la nôtre se doit d'apporter confort, hygiène, soins en tout genre, en attendant que mort s'ensuive.

La vieillesse a-t-elle seulement un esprit ? A-t-elle même une âme ? Pour l'esprit, c'est une question de neurones en plus ou moins bon état de marche. Pour l'âme, c'est une affaire de credo personnel que nos sociétés laïques n'ont pas à prendre en compte : nous nous chargeons des corps, pour le reste démerdez-vous...

Cette vision parfaitement matérialiste m'en évoque une autre d'un humoriste anglais très à l'aise dans le cynisme : « Après l'amour, que faut-il faire du corps ? » !!!

Après 75, voire 80 ans, que faut-il faire des corps quand ils sont habités par quelque aspiration à mieux vivre, quelque révolte à faire entendre, quelque désir imprévu considéré comme inapproprié ?

Pourquoi a-t-on mis la vieillesse dans un package bien ficelé, tout le monde étant prié de se ressembler alors que nous sommes tous différents ?

Si je puis me permettre une petite suggestion ! Tant qu'il nous reste assez de force pour protéger notre pré carré, évadons-nous du package où l'on nous a tous mis. Pas un vieux ne ressemble à un autre. C'est lassant cette manie de parquer les gens comme on parque les troupeaux...

▷ Chapitre II

Marche arrière ou marche avant

*« Ce n'est pourtant pas très compliqué
que d'essayer d'être un peu meilleurs. »*

Mathieu Ricard

Ce programme, *a minima*, m'enchante. Puisque vieillir c'est avoir du temps, du recul, du silence, parfois même trop, pourquoi ne pas se servir de cette chance offerte à nos retraites pour « essayer d'être un peu meilleurs » ? Non pas dans le registre des qualités et des défauts qui nous prierait de nous laver plus blanc, je laisse ça aux moralistes, mais d'y voir un peu plus clair dans la direction à prendre ou à ne pas prendre, une feuille de route, en quelque sorte...

Je m'explique :

Les vieux ont un art consommé de ressasser le passé. Ils n'ont aucune mémoire de l'immédiat, et une mémoire d'éléphant sur l'autrefois.

Mon grand-père était ainsi. Il avait fait Verdun et ressassait sa guerre à qui voulait l'entendre. L'ennui, c'est que personne n'avait envie d'écouter, pour la simple raison qu'il nous resservait le plat pour la cinquantième fois. Dès qu'il commençait, nous filions, qui à gauche, qui à droite, en prétextant n'importe quelle urgence.

– Tu les assomes avec ta guerre !, disait ma grand-mère !

Il en était tout triste, le vieil homme, de ne plus être au centre d'un évènement de cette taille, revivant les tranchées comme si c'était hier et les rats qui rongeaient le bord des oreilles des poilus quand, par inadvertance, ils s'endormaient. (C'est le seul détail que ma petite enfance a retenu !!!...)

Il avait oublié que transmettre est une chose qui demande de savoir évaluer à qui transmettre et à quel âge. Ressasser le passé c'est à coup sûr faire le vide dans les cinq minutes dans les rangs des jeunes générations, lesquelles ont déjà « vu le film », et n'ont nulle intention d'en reprendre.

« Ce n'est pas si compliqué, selon Ricard, d'essayer d'être un peu meilleur » : surveiller la ressasse, tenter de ne pas se vautrer dans le passé qui n'intéresse guère et surtout, surtout, ouvrir sur un devenir.

Le vieux qui n'a pas de devenir est en sursis. En attente. Et attendre la mort pendant 35 ou 40 ans, âge que l'on peut espérer atteindre après la retraite, c'est tout bonnement insoutenable.

Reste de s'inventer, non pas un manuel de survie mais un « apprendre à vivre » adapté à ma nouvelle situation. On ne le dira jamais assez aux vieillissants : la vie, ça se passe devant, pas derrière. Ça s'invente au jour le jour, jusqu'à ce que maladie ou mort s'ensuivent.

Je sais que mon propos peut en choquer certains, installés dans le malheur comme dans une rente viagère, mais ils font un mauvais placement. Le pessimisme n'a jamais rien rapporté à personne. La vieillesse, il faut le dire et le répéter, n'est pas un naufrage, mais un nouveau cycle qui demande d'autres énergies, d'autres engagements, d'autres espoirs, adaptés à mon nouvel âge – lequel change chaque année et m'oblige à reconsidérer la situation très régulièrement. J'avance en

découvrant d'autres plaisirs, d'autres idées, d'autres sentiments que je ne connaissais pas.

La vieillesse, ça se visite.

OLD'UP collection dirigée par Philippe Gutton et Marie-Françoise Fuchs

CRÉER SA VIEILLESSE

« Depuis que j'avance en âge, j'avoue que rien de ce que je découvre n'est conforme à ce que l'on en dit. Rien. » Partant de ce constat, Paule Giron, jeune auteure de 89 ans, tisse son propos pour cerner une question essentielle : comment créer sa vieillesse ? Comment l'inventer ? Les idées reçues sur la vieillesse sont nombreuses : on en parle comme s'il n'y en avait qu'une ; et tous les spécialistes des différentes disciplines ont quelque chose à en dire.

Au fil de sa plume, l'auteure nous invite à la suivre à mesure qu'elle dresse les contours de son expérience de l'âge. Et au passage, point par point, elle met à mal tous les poncifs sur les vieux. Ainsi, pour elle, vieillir, ça n'est pas se définir par son passé ou ressasser : c'est prendre en compte autant ce qu'il y a derrière nous, que ce qu'il y a devant. Pour elle, il faut cesser de croire que les vieux n'ont plus de désirs, plus de créativité, plus de vivacité.

En un mot : la vieillesse, c'est tout, sauf ce que l'on en dit.

Paule Giron était journaliste, en particulier au *Monde*, à *L'Express*, à *Elle* et à *Historia*. Elle est désormais membre de OLD'UP, une association pour donner sens et utilité à la vieillesse et bénévole en soins palliatifs. Elle est auteure de *Vieux et Debout*, Éditions In Press, 2017.

Nancy de la Perrière est psychologue et membre d'OLD'UP.



ISBN : 978-2-84835-505-4

13,50 € TTC – France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •