

# Vieillesse OBLIGE !

**Paule Giron**

Postface de **Philippe Gutton**

*Inventer sa vieillesse*

**OLD'UP**

• EDITIONS IN PRESS •

**Vieillesse**  
**OBLIGE !**

ÉDITIONS IN PRESS  
74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris  
Tél. : 0970771148  
[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

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

VIEILLESSE OBLIGE !  
ISBN 978-2-84835-683-9  
©2021 ÉDITIONS IN PRESS

*Conception couverture : Lorraine Desgardin*  
*Mise en pages : Lorraine Desgardin*

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<sup>er</sup> 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.

# **Vieillesse OBLIGE !**

**Paule Giron**

**Postface de Philippe Gutton**

### **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 et le vieillissement.

**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

Introduction ..... 9

## **Chapitre I**

« De profundis » Virer les charentaises ..... 17

## **Chapitre II**

Les erreurs d'aiguillage ..... 25

## **Chapitre III**

Intermède ..... 31

## **Chapitre IV**

Longévité oblige ..... 33

## **Chapitre V**

Tournez manège ! ..... 37

## **Chapitre VI**

Il y a vieux et « vieux » ..... 45

## **Chapitre VII**

Quoi faire ou bien qui être ..... 47

## **Chapitre VIII**

De la nécessité de l'âme ..... 51

## **Chapitre IX**

OK Boomers !..... 61

## **Chapitre X**

Petit intermède à propos de la « case tourisme » ..65

## **Chapitre XI**

Sur la vieillesse, tout est en panne  
y compris les aidants..... 69

## **Chapitre XII**

Alors? C'est quoi vieillir dans la longévité? ..... 81

## **Chapitre XIII**

Et le couple dans tout ça?..... 83

## **Chapitre XIV**

Petit cours sur le principe d'incertitude ..... 91

## **Postface**

Commentaires d'un psychanalyste ..... 97

*Philippe Gutton*

## ▷ L'auteure

Paule Giron était journaliste au *Monde*, à *Elle* et à *Historia*. Elle est désormais membre d'OLD'UP, une association pour donner sens et utilité à la vieillesse. Elle s'est investie pendant quatre ans comme bénévole en service de soins palliatifs. Elle est l'auteure, aux éditions In Press, de *Vieux et debout !, Créer sa vieillesse* et de *La mort ? Parlez-moi d'autre chose !*, ouvrages dans lesquels elle propose avec humour et finesse d'inventer une nouvelle manière d'aborder sa vieillesse.





# Introduction

« *La longévité oui, l'éternité non !* »

Alain Finkielkraut

Voilà bientôt dix ans qu'à l'association OLD'UP, nous travaillons (entre vieux) à transformer l'image délétère que les âgés subissent dans notre société. Des séminaires, des ateliers, des livres ont œuvré à cette transformation afin que ceux qui vieillissent puissent vivre une autre tranche de vie, la dernière, comme une opportunité et pas comme elle est encore généralement vécue : une catastrophe.

Les retours que nous avons récoltés ont été plus qu'encourageants. Il y avait une demande, un souhait, plus encore, une espérance qui transforme ce délabrement des fins de vie en un cycle à vivre activement puisque les « carottes n'avaient plus envie d'être cuites » ! C'était fini les grands-parents en charentaises qui s'installaient très vite après la retraite dans ce *no man's land* du vieillir, véritable antichambre de la mort. Ce qui était encore possible aux vieux dans

les générations précédentes devenait insoutenable pour nous, nouvelle génération qui avait à se coltiner vingt, voire trente ans entre la retraite et la fin. La longévité, soudain, cassait les habitudes. Nous n'allions pas attendre cette fin pendant trente ans ! Même en repoussant, à juste titre, l'âge de la retraite, il restait aux vieux encore suffisamment d'années pour qu'il soit désormais impossible d'attendre l'heure de la soupe entre le fauteuil et le lit.

Quand j'écrivis *Vieux et debout !* (2017) pour dire « Bougeons-nous, arrêtons de subir, changeons les choses », je proposai mon bouquin à plusieurs éditions. Personne n'en voulut. « Ce livre ne fait pas partie de notre projet éditorial », me fut-il répondu. En bref, les vieux, ça ne fait pas vendre. Ça serait même plutôt repoussoir.

Je m'avisai alors d'une association fondée par Marie-Françoise Fuchs et qui partageait les mêmes espoirs que moi : que ça bouge ! Nouvelle génération, nouveaux vieux.

*Vieux et debout !* parut aux Éditions In Press sur l'initiative de Philippe Gutton, alors président de OLD'UP, et grâce à la bienveillance de France Perrot, éditrice assez curieuse pour « voir » comment ce livre,

ni psy ni œuvre de sociologue, serait reçu. Parole d'une « vieille », tout simplement.

Nos espoirs furent immédiatement comblés, encore que l'enthousiasme vint moins des vieux eux-mêmes que de la génération des 50-60 ans qui sentait bien que le vent du boulet allait lui tomber dessus dans les années suivantes et n'avaient aucune envie, comme me le dit une des lectrices, de « vieillir con ». C'est quoi « vieillir con » ? C'est vieillir sans projet de vie.

Derrière l'enthousiasme des 50-60 ans et même des 20 ans, il y avait une véritable envie de changement. L'image de l'ancienne vieillesse était caduque, on en demandait une nouvelle qui soit plus créative, plus vivante, donnant envie de vivre et de ne plus subir, dans le regard de l'autre et dans le sien, cette « compassion négative » qui paralyse tout élan de vie en ayant l'air d'être attentif. Il y a des compassions qui tuent.

Les retours de lecteurs nous confortèrent. Nous étions bien sur la bonne voie. Il nous fallait pousser plus loin, plus avant, notre recherche d'une autre image.

Ça ne se fit pas aisément. Les vieilles habitudes ancrées dans les têtes de tous, vieux et jeunes

confondus, les nôtres incluses, rendaient la tâche difficile. Derrière un agrément de surface perçaient de vieilles habitudes installées, comme ce sentiment tenace de survie que le vieux auto-entretient sans même s'en rendre compte. Certain qu'il est de naviguer à vue entre l'Alzheimer qui le guette et l'AVC qui va l'éliminer de la circulation au moment où il s'y attend le moins. Et puis la mort qui, bon an mal an, se rapproche et dont il ne sait pas trop quoi penser ! Ces peurs irrépissibles le hantent, refoulées ou admises, et demain ne lui dit rien qui vaille.

C'est pourquoi, à OLD'UP, nous avons mis l'accent sur la création. L'équation est très simple : le vieux qui ne se crée pas, ou qui ne crée pas, est condamné au ressassement. C'est d'une implacable logique, tant est vrai que les certitudes figent et que la recherche ouvre.

C'est pourquoi aussi, il sembla vite évident que Paris ne pouvait être le seul centre de nos préoccupations. Il nous fallait essaimer. C'est ce qui est en route désormais à Nantes, Toulon, Marseille, Brest, etc., et ce n'est qu'un début. Quiconque, hors Paris, s'intéresse au projet OLD'UP peut venir proposer une antenne là où il y a de la demande.

Jusqu'à présent, nous travaillions à promouvoir, donc, une nouvelle image de la vieillesse. *Qui va*

*piano, va sano.* La presse nous offre de quoi nous exprimer. Au début, timidement. Maintenant, plus à l'écoute.

« Nous cherchons, nous disent les journalistes, quelques témoins de cette nouvelle vieillesse qui pourraient “donner envie” à d'autres de voir leur fin de vie autrement que comme un naufrage. »

« Ça vient doucement ! », pense-t-on à OLD'UP. Après le premier rejet, arrivèrent la curiosité puis un réel intérêt.

Cette année, la bonne nouvelle a franchi un pas de plus. Pascal Bruckner, philosophe, a fêté ses 70 ans. C'est assez pour produire un livre de réflexions sur la question vieillesse. *Une brève éternité*, œuvre d'un jeune-vieux, philosophe, auquel rien n'échappe, tord le cou aux vieilles idées et propose un autre regard sur l'âge. Le même qu'à OLD'UP : debout les vieux !

Partant du même constat que nous, il convient que la longévité ne permet plus aux vieux de se laisser vivre et mourir dans leurs charentaises. Pour lui, le retraité doit travailler, créer, imaginer, être bénévole ou pas, son cerveau est là pour fonctionner, pas pour stagner.

Encore moins pour se plaindre.

Je ne redirai pas ici ce qu'il en dit, le lire est le meilleur moyen de goûter à ce grand bon sens qui revendique le travail, l'amour, la sexualité comme l'apanage des vieux autant que des jeunes même si, côté sexe, quelques adaptations nécessitent moins de passion et plus de tendresse, ce qui ne peut être qu'un « plus » par rapport à l'orgasme compétitif et trop pulsionnel pour laisser une quelconque place à l'autre.

À ce propos, il se pourrait que la sexualité des vieux donne des idées aux plus jeunes qui sont précisément plus forts sur l'orgasme compétitif que sur la relation d'écoute et de tendresse à l'autre. Soit dit en passant...

Chez les vieux, on ne « saute pas l'autre », on respecte ce qu'il est, tel quel, ou l'on dégage. Ça élimine du monde mais ceux qui restent sont « de qualité » !

Quand j'avais 30 ans, un psy soixantenaire me disait un jour : « À mon âge, la sexualité est plus rare mais elle augmente en intensité ».

À lire sur ce thème le très bon livre de Philippe Gutton et Marie de Hennezel : *Et si vieillir libérait la tendresse...* (2019). Voilà de quoi donner envie de vieillir à ceux qui sont si attachés à leurs performances !

Je reviens sur le travail effectué à OLD'UP pour promouvoir une autre image des vieux.

Jusqu'à présent, nous travaillions donc sur : « N'ayez pas peur de vieillir, il est beaucoup plus réjouissant d'inventer sa vie jour après jour que "d'avoir été" et ne pas arriver à s'en remettre ».

Mais l'immense surprise qui vient d'atterrir sur mon bureau, c'est de découvrir dans un livre que nous ne sommes pas les seuls à promouvoir une autre vieillesse.

Réjouissez-vous tous les « au bord de la retraite et ceux qui les ont déjà précédés », la révolution de l'âge est mondiale et touche tous les continents. C'est ce que nous apprend Carl Honoré qui, comme jeune-vieux (60 ans), s'est interrogé sur l'image insupportable offerte aux vieux quant à leur avenir. Journaliste canadien, Carl Honoré est parti, caméra au poing, vérifier sur les cinq continents où en était cette révolution. Il en a rapporté une certitude : ça bouge partout<sup>1</sup>.

De quoi nous faire comprendre qu'en fait de révolution, nous sommes bel et bien dans un changement de paradigme mondial.

---

1. Pour en savoir plus, on peut lire : *La révolution de la longévité* de Carl Honoré aux éditions Marabout.



Mon propos n'est pas ici de vous raconter ce que dit Carl Honoré. Il faut le lire pour être bien sûr qu'on ne rêve pas, que la longévité a secoué tous les continents et que nous voilà embarqués dans une mutation culturelle qui ne doit rien au transhumanisme et aux folies techniques que l'on nous propose pour prolonger l'homme.

C'est l'homme lui-même, ce vieux que l'on met au rebut dès avant la retraite pour incapacité à créer, c'est celui-là qui va se recréer, vivant, jusqu'à la mort. Tout seul. Sans l'aide de l'intelligence artificielle. Les robots n'ont plus qu'à bien se tenir s'ils veulent être des compléments techniques, rien de plus. Laquelle mort n'est plus dès lors le terminus d'un immense échec mais le couronnement d'une vie vraiment vécue jusqu'au bout.

« Mais ça change tout ? », dira ma voisine de palier.

Ça commence à changer mais le chantier est vaste et les fausses routes faciles. C'est une société tout entière qui doit repenser sa vie autrement.

Alors, commençons par balayer devant nos portes.

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

La vieillesse nous oblige ! Et il faut savoir profiter pleinement et jusqu'au bout de chaque instant de vie.

Et en avant pour un programme soutenu ! Avec son inépuisable énergie, cette toujours jeune auteure de 90 ans vient une nouvelle fois secouer nos idées reçues sur la vieillesse : elle nous invite à « virer les charentaises qui ont élu domicile dans nos têtes », oser vieillir, accepter la perte, changer son regard.

Alors la vieillesse : diminution ou transformation ? Bien sûr le potentiel physique est amené à diminuer. Mais la transformation est possible si l'esprit reste vaillant, ouvert, y compris sur soi. Et c'est un changement de paradigme que propose Paule Giron en invitant à construire pour cet âge un véritable projet de vie.

Réveillons-nous les vieux, il y a mieux à faire que d'éviter l'obstacle ! Tenter de le dépasser.

*Paule Giron était journaliste au Monde, à L'Express, à Elle et à Historia. Elle est membre d'OLD'UP, une association pour donner sens et utilité à la vieillesse. Elle est auteure de *Vieux et Debout !*, de *Créer sa vieillesse*, et de *La mort ? Parlez-moi d'autre chose !* aux Éditions In Press.*

*Philippe Gutton est professeur émérite des Universités, psychiatre, psychanalyste. Il est le fondateur de la revue *Adolescence* qu'il dirigea pendant trente ans. Il est auteur de nombreux ouvrages sur l'adolescence et le vieillissement.*



9 782848 356839

ISBN : 978-2-84835-683-9

12,90 € TTC – France

[www.inpress.fr](http://www.inpress.fr)

• EDITIONS IN PRESS •