

L'aventure au coin de la ride



Danielle Rapoport

# L'aventure au coin de la ride

L'âge et la vie  
Prendre soin des personnes âgées... et des autres

---

 érès

Il se trouve que les éditions érès accueillent, depuis plusieurs années, les ouvrages de mon homonyme, Danielle Rapoport, psychologue clinicienne, cofondatrice de l'association Bien-être, formation et recherches. J'ai pour elle un profond respect. Nos origines communes nous lient bien sûr, mais nos parcours professionnels évidemment sont différents, même si sur certains sujets ils peuvent parfois se rapprocher. Merci à chacune et à chacun de développer la nécessaire distinction entre nos travaux respectifs.

Illustration de couverture :  
D'après la série de sculptures  
*Dieu que la vie est belle*  
de Martine Kerbaol

Conception de la couverture :  
Anne Hébert

Version PDF © Éditions érès 2020

CF - ISBN PDF : 978-2-7492-6684-8

Première édition © Éditions érès 2020

33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse, France

[www.editions-eres.com](http://www.editions-eres.com)

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. : 01 44 07 47 70 / Fax : 01 46 34 67 19.

## Table des matières

PRÉLUDE.....	9
C'est quoi, vieillir ? .....	11
Vieillir pour toujours désirer.....	14
Vieillir se conjugue aux ruptures et aux séparations.....	19
1. TEMPS ET VIEILLISSEMENT .....	23
Vieillir, est-ce compter ou conter le temps ?....	23
Les âges, entre vérité objective et perceptions internes.....	29
De quoi parle-t-on quand on parle du temps ? .....	34
Les perceptions kaléidoscopiques du vieillissement .....	35
Gérer son temps comme un capital....	40
<i>Faire ou ne pas faire ?</i> .....	42
Le temps passe-t-il trop vite ?.....	45
Anges et démons du numérique.....	48
Des espaces-temps à recréer.....	53

Éloge de la lenteur.....	54
Vieillir en transhumanisme.....	56
Quel futur dans un monde en mutation ? .....	59
Le syndrome du presse-orange.....	64
Les aînés, pionniers du futur ?.....	65
Aparté.....	66
2. VIEILLIR DANS SON CORPS.....	69
Petites et grandes souffrances du diktat de l'apparence.....	69
Notre histoire... inscrite dans l'Histoire .....	73
<i>Les années 1970</i> .....	74
<i>Les années 1980</i> .....	75
<i>Les années 1990</i> .....	77
<i>Les années du troisième millénaire</i> .....	81
<i>Années 2020 : le corps instrumentalisé</i> .....	84
L'adhésion liberticide aux idéologies du moment.....	88
Les mots de la chair .....	91
Et la sexualité ?.....	92
Petits et grands maux .....	97
La ménopause.....	98
Quid de la réalité des œuvres de fiction ?.....	102
Qui es-tu ?.....	104
Se dire que l'aventure est au coin de la ride !.....	107
Et la tendresse en plus.....	108
Les visages .....	110
Que nous disent les hommes ?.....	116
<i>Au-delà du corps, l'aventure de l'esprit ! .....</i>	123

3. VIEILLIR : RISQUER LA PEUR.....	127
De quoi et pourquoi avons-nous peur ?.....	129
Une approche des peurs par les neurosciences .....	131
<i>Anecdote illustrative : le mont Blanc</i> .....	134
La mécanique des peurs.....	135
Les peurs dans le contexte psychosocial actuel.....	137
Du bon usage de la crise, ou la pertinence des pas de côté.....	138
<i>L'exemple de la retraite – Version 1</i> .....	138
<i>L'exemple de la retraite – Version 2</i> .....	140
Les crises, causes et conséquences des peurs ...	141
Des crises et de leurs effets... ..	145
<i>La question des limites</i> .....	145
<i>Le moi déboulonné</i> .....	146
<i>Petite anecdote</i> .....	148
Oser la peur de vieillir .....	150
Les peurs individuelles et collectives .....	153
Que recouvre la peur de vieillir ?.....	157
<i>Une peur récurrente : la perte d'intégrité,         physique et psychique</i> .....	162
<i>La peur d'un soi désenchanté</i> .....	169
<i>La peur de l'autre, ou la fragilisation         de l'altérité</i> .....	170
<i>La peur de la mort</i> .....	170
Renoncer, oui, mais avec panache.....	177
Résilience ou rebondissement ?.....	179
Les stratégies de rebondissement, fantasmes et réalités.....	181

4. LE MARKETING DU VIEILLISSEMENT, OU À QUI PROFITENT LES VIEUX ? .....	187
Les liens à soi : passer les transitions avec succès.....	191
Le « marketing » de la ménopause.....	192
<i>Savoir manger</i> .....	196
<i>Savoir garder l'esprit vif</i> .....	197
Le bonheur est dans le gris... ..	199
Les liens à l'autre, ça va changer !.....	202
La révolte sexy des « invisibles ».....	203
Lutter contre l'isolement .....	205
Le marketing de la peur.....	207
<i>Mécanisme et voie de sortie</i> .....	208
Le marketing de la nouvelle grand-parentalité.....	211
OUVERTURE.....	215
REMERCIEMENTS.....	219



*Vieillir?... Catastrophe. Mais ça ne m'arrivera pas. Jamais. J'imagine que ce doit être une chose atroce, mais comme moi, je suis incapable de vieillir, j'ai fait un pacte avec ce monsieur là-haut, vous connaissez ? J'ai fait un pacte avec lui aux termes duquel je ne vieillirai jamais.*

Romain Gary,  
entretien avec Catherine Monney, 1978



## *Prélude*

Dans cet essai j'ai choisi d'évoquer le vieillissement comme processus, ces petits faits fragiles qui rompent l'apparence familière et le silence d'un corps dont la mécanique allait son train, jusque-là.

Ce « là » qui soudain sonne faux, du moins à nos yeux et à nos sens exacerbés par une image de soi adoubee par le regard social, qui nous met dans la « bonne case », celle des encore jeunes ou des matures « bien conservé(e)s ».

Arrive le moment où le temps qui reste paraît trop court, où le corps parle une langue qu'il faut apprendre pour l'appivoiser dans ses dimensions nouvelles jusqu'alors inconnues, où les peurs s'arment à un marketing censé apporter son lot de réponses stéréotypées.

J'aborderai dans cet ouvrage quelques-uns des cheminement de ces vies jalonnées de métamorphoses, d'abandons et de rebonds, ces variations particulières

que racontent les chroniques d'un vécu émotionnel et réflexif, les expériences, les projections imaginaires. Vieillir, dans la réhabilitation de soi, dans sa relation à l'autre et dans un monde en totale mutation.

Pourquoi écrire encore et encore sur le vieillissement, même si le sujet reste inépuisable et le sera toujours ? Mille choses ont déjà été abordées par toutes les disciplines, des sciences humaines et de la littérature jusqu'aux contes de fées. Le but ici n'est pas d'ajouter à nombre d'analyses déjà réalisées sur les « vieux » ou les « seniors », quelles que soient les appellations qu'on voudra bien leur donner. Il s'agit plutôt d'apporter un éclairage sensible, de l'intérieur, réel et fictionnel, redonnant au ressenti du vieillissement son lieu d'être dans un monde de vitesse, de performance, de jeunisme et de stigmatisation.

Tout le monde est confronté (sauf à mourir très jeune) à son vieillissement et à celui de ses proches, tout le monde sera vieux un jour, même l'enfant rieur et la fille pétillante, et cet homme aujourd'hui en pleine force de l'âge.

Je me suis dit qu'il fallait prendre cette affaire d'un point de vue plus émotionnel, interroger la subjectivité des uns et des autres, de celles et ceux qui ont bien voulu se prêter au jeu des questions-réponses, et aussi la mienne, pour en cueillir les différences, les finesses, les a priori, l'influence des idées reçues, des contextes sociétaux et environnementaux. Avec, sous-jacente, la perspective de la mort à venir dans ces années qui restent. Mais aussi, et surtout, la nécessité de construire des futurs possibles. Tout humain, conscient de sa mortalité, échafaude comme il le

peut, comme il le sent, ses bricolages internes, pour tenter de conserver « bonne figure » tout au long de son chemin, et « sa manière d'être au monde rend beau<sup>1</sup> », quel que soit son âge.

La question que je me suis néanmoins posée est celle de la pertinence de m'interroger sur mes propres sentiments, sachant toute l'ambiguïté dont ils sont porteurs et le risque de projection sur l'ensemble de mon propos. Partir du particulier pour alimenter une réflexion plus générale n'est pas d'une scientificité et d'une objectivité absolues, mais là n'est pas le but recherché de l'ouvrage. Et cette démarche que j'ai choisie rend aussi hommage à un ami urbaniste aujourd'hui décédé, qui s'est appuyé sur son propre vécu de « mangeur hypermoderne<sup>2</sup> » et de sa maladie<sup>3</sup>, comme supports d'une réflexion sociologique sur les nouveaux modes alimentaires et l'univers de la médecine et de ses soins.

## C'EST QUOI, VIEILLIR ?

« Je vieillis, voilà les dents qui s'en vont, et les cheveux qui bientôt seront en allés. Enfin ! Pourvu que la cervelle reste, c'est le principal » (G. Flaubert).

« J'ignorais encore [...] cette diminution progressive qui s'appelle vieillir, et l'apaisement de tout

---

1. Charles Pépin philosophe.

2. F. Ascher, *Le mangeur hypermoderne, figure de l'individu éclectique*, Paris, Odile Jacob, 2005.

3. F. Ascher, *Examen clinique, journal d'un hypermoderne*, La Tour-d'Aigues, éditions de l'Aube, 2007.

instinct, et les abandons multiples par lesquels l'homme déchu de sa jeunesse devient le complice de sa propre mort » (J. Green).

Même si ces auteurs n'ont pas connu les immenses progrès de la médecine et de la dentisterie, la majorité des définitions du dictionnaire se font l'écho de ces propos et de bien d'autres, en évoquant la dégradation physique, une descente inexorable, la « prise de l'âge » qui n'a pas la maîtrise du temps, la perte du désir et bien sûr de la beauté, ou du moins, d'une apparence physique dans laquelle nous pouvions nous reconnaître et qui nous identifiait.

Seul le vin échappe à cette descente aux enfers, mais on l'a « fait vieillir » avec une pâte d'attention, de bienveillance, de savoir et de jouissances à venir pour soi et à partager. Grâce à tous ces soins, pourquoi le vin n'en tirerait-il pas ses effets bénéfiques ?

Et pourquoi ne pourrait-on pas vieillir comme le vin, par ces attentions requises, cette « bien-traitance<sup>4</sup> » de soi vis-à-vis de soi et des autres... Ce n'est pas chose facile dans notre ère de jeunisme fantasmatique et de narcissisme mal placé, où le présent piétine ses instants pour éviter d'en inventer les futurs. N'est pas Dorian Gray qui veut, encore que sa fin n'en vaille pas ses moyens.

D'autres définitions font état de cette opposition, très juste, entre le vieillissement physique et celui de l'esprit, du cœur et des émotions.

---

4. Je renvoie par ce terme aux travaux sur les enfants de ma consœur et néanmoins homonyme, Danielle Rapoport.

« Toutes les tentatives pour fixer un âge (du devenir vieux) sont vouées à l'échec. C'est une expérience existentielle, propre à chacun. On peut devenir vieux jeune, à la suite d'une expérience, d'un événement grave<sup>5</sup>. »

Ce que corrobore le témoignage d'un ami d'antan, dont les 80 ans s'effaçaient devant une formidable énergie et une envie inaltérable de séduire : « J'ai encore un cœur de 20 ans, mais quand je me regarde dans la glace je me dis : "C'est qui ce vieillard ?" »

Et d'autres assertions ne manqueront pas pour estimer comment et quand nous serions vieux :

« C'est le jour où l'on estime qu'on a fini de grandir, que les expériences les plus importantes, les plus intenses de sa vie sont derrière nous [...]. Mais au lieu d'aller toujours plus haut, l'on peut prendre la décision de s'élargir, d'être moins dans la compétition que dans la sagesse<sup>6</sup>. »

Personnellement, si je souscris à l'expérience intérieure de l'âge et du vieillissement plus qu'au chiffrage légal de son âge, j'octroie quelques bémols à la définition qui précède. Un fait récent s'est passé dans un EPHAD – que je reprendrai plus loin tant j'y trouve une dissidence bienvenue ! –, la rencontre amoureuse entre deux nonagénaires, qui finirent par exiger une chambre pour deux. Magnifique et encourageant, à l'aune de la vitalité de leur force intérieure et de leur désir.

---

5. P.-H. Tavoillot, dans *La croix*, février 2009.

6. *Ibid.*

Et si la compétition ou le rapport de force reste le lot des plus jeunes, et plus tard devient hors-jeu, je réfute qu'il faille s'orienter vers la seule sagesse quand on a dépassé un âge certain. Cette sagesse peut être un leurre si elle n'a comme fonction que la réassurance, et participe à reléguer dans des cases ces vieux que l'on voudrait « tranquilles », « sereins », dans la « modération » et la « tempérance », quitte à ce qu'ils deviennent impavides jusqu'à l'immobilité totale. Ces qualificatifs stéréotypés de ce que doit être vieillir, au même titre qu'une médicalisation à outrance des personnes âgées, les catégorisent et risquent de précipiter leur déclin !

Oui, les vieux et les vieilles peuvent être indignes et lâcher des feux qu'ils n'estiment pas être les derniers. Il en est même qui font des « casses » parce que leur retraite ne leur permet pas de vivre ; d'autres retrouvent des entrains de jeunesse et aspirent à un « temps qui reste<sup>7</sup> » fougueux, passionné, empreint de ces folies douces qui nuisent à l'ennui et font le bonheur des enfants, des rêveurs et de ceux qui veulent changer l'arbitraire des classifications.

## VIEILLIR POUR TOUJOURS DÉSIRER

Se posera ici la question essentielle du désir. Vieillir dans le bon sens et par tous ses sens nécessite de prendre soin d'un désir fluctuant, labile, qui se perd et s'étrécit si l'on ne prend pas garde de le nourrir. Il est la preuve de notre profonde et singulière force de vie

---

7. Selon l'expression de Jean Baudrillard.



et devrait se savourer jusqu'au bout. Libido sexuelle, joie des rencontres et de nouvelles expériences, d'apprendre et de transmettre, d'aiguiser sa curiosité envers les autres et ses propres changements, prendre des chemins de traverse, s'immerger dans l'éternelle enfance et l'émerveillement de devenir soi, en mieux.

« La plupart des vies, malheureusement, sont des cadavres d'humanité [...] La plupart des hommes sont portés par leur biologie au lieu de la porter. Ils meurent avant de vivre [...] C'est pourquoi le vrai problème n'est pas de savoir si nous serons vivants après la mort, mais bien si nous serons vivants avant la mort<sup>8</sup>. »

Citons aussi Rabbi Nahman de Bratslav<sup>9</sup> et cette magnifique injonction, « Il est interdit d'être vieux », métaphore que commente le philosophe Bertrand Vergely :

« Si vieillir a du sens, vieillir étant une activité de mûrissement comme le montre le bon vin qui vieillit en se chargeant positivement de temps et de mère, être vieux renvoie à une confusion entre l'être et la mort. La vie est élan, jeunesse, fraîcheur, joie, et non tristesse, médiocrité, repli sur soi, paralysie. Il importe de vieillir activement au lieu d'être vieux passivement<sup>10</sup>. »

---

8. M. Zundel, *À l'écoute du silence*, Saint-Cénéry, Pierre Tequi éditeur, 2012.

9. Rabbin des XVIII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup> siècles, fondateur de la dynastie hassidique de Bratslav.

10. Conférence, assoc. La traversée, 2016.

Il ne s'agira pas dans cet ouvrage d'appliquer les préceptes du « bien- vieillir<sup>11</sup> », comme nous le recommandent moult revues spécialisées qui énoncent recettes et injonctions pour optimiser la retraite et les modes de vie de ces grands matures : apports nutritionnels appropriés, exercices physiques et mentaux indispensables au bon maintien du corps et de l'esprit, et toute autre béquille proposée à ceux qui se veulent inoxydables. Le marché est juteux car le vieillissement de la population va bon train dans les pays développés. Les « tutos<sup>12</sup> » s'ajoutent à l'appel pour remplir les agendas de seniors en quête de bien-être et de bien ou mieux-vivre. Pourquoi pas, pourrait-on dire, mais adopter ces schémas volontaristes visant à réparer, voire à annuler les marques du temps dans la plongée magique de sa réversibilité – surtout en effacer les traces ; quelle illusion ! Et qu'en est-il des motivations profondes qui préexistent à cet effacement temporel de soi, si des femmes, et de plus en plus des hommes, succombent aux promesses imparables de ce marché lucratif du beau et du jeune ? Qu'en est-il de leur identité ?

Une autre voie serait de vieillir sur les sentiers buissonniers de son désir, le vrai, celui qui reste quand les artifices de l'apparence et de la performance laissent place à d'autres possibles. Le désir, c'est la vie même,

---

11. Cf. M. Billé, D. Martz, *La tyrannie du bien-vieillir*, Toulouse, érès 2018.

12. Série de tutorings par des internautes dans pratiquement tous les domaines de la vie, notamment des conseils d'entretien et d'optimisation de soi, de son corps, de sa maison, etc. Ces internautes prennent pour certains le statut d'influenceurs, quand des entreprises y joignent, par publicité détournée, leurs propres marques.

quel qu'en soit l'objet, et si l'avancée en âge s'associe dans l'imaginaire collectif et l'image de soi à sa perte inéluctable et programmée, c'est qu'il recourt à la seule séduction et à ses fins sexuelles.

Éclosent alors des assertions du type : « À un certain âge, mieux vaut s'occuper de sa beauté intérieure ! » Même si le concept mérite respect et attention, le piège est là de reléguer encore la séduction au seul critère de l'apparence. Car si « beauté intérieure » il y a, elle s'allie une autre forme de beauté qui rejaillit sur les visages, les regards, les gestes, celle du ravissement de vivre, dont Maud et son Harold<sup>13</sup> ne sont qu'un exemple.

La vie intérieure est elle-même un vaste bricolage identitaire où se bousculent les pulsions, les émotions positives et négatives, tandis que les moments de joie côtoient les instants de peur, de regret, de jalousie, et du vide, de l'indifférence et des « passions tristes ». Déprimés passagères ou profondes – le taux des suicides reste élevé chez les personnes âgées<sup>14</sup> –, que nous soyons vieux ou jeunes, acceptons et faisons nôtres ces ambivalences, cette diversité psychique qui est le terreau de l'humain. L'âge n'y change rien.

Se rajoute un sentiment d'injustice qui pose légitimement la question, même si elle semble absurde, du « Pourquoi vieillir ? Pourquoi mourir ? » Que la

---

13. *Harold et Maud*, film réalisé par Hal Ashby sur la base d'un scénario de Colins Higgins, 1971.

14. D'après le rapport du ministère des Solidarités et de la Santé *État des lieux du suicide en France* (2015), le taux de mortalité par suicide augmente avec l'âge. Pour exemple 12 % chez les 25/34 ans, contre 20,6 % pour les 65/74 ans, 29,6 % pour les 75/84 ans et 40,3 % pour les 85/94 ans.

vieillesse soit heureuse ou malheureuse, tout le monde, et depuis que l'humanité existe, se heurte à la conscience de sa finitude, à cette énergie vitale qui semblait inépuisable alors que le temps de vie est compté.

L'association du vieillissement et de la mort est d'une logique imparable. Alors pourquoi ne pas jouer aussi l'imparable union du vieillissement et de la vie, que chaque jour de sa vie se gagne à la force de son envie de vivre ? Là encore, il sera nécessaire de différencier vieillir et être vieux. Est vieux celle ou celui qui s'identifie à son âge, au rétrécissement de soi comme miroir de la stigmatisation du regard social et de son propre regard.

Ou alors, préférer vieillir en l'envisageant comme l'avancée dans le chemin des âges, savoir, sentir aussi que le cœur et le cerveau, les affects et les émotions, l'esprit et les capacités cognitives peuvent ne jamais être « vieux » ou « vieilles ». Un amour tardif, l'envie de créer, le rire préservé de nos 20 ans. Et œuvrer à encourager le processus bénéfique du vieillissement sans injonction, juste selon qui l'on est et les moyens que l'on aura choisis<sup>15</sup>.

Si le désir diversifie ses objets, si l'envie de grands espaces peut se concentrer avec le temps sur ceux de sa cuisine et d'intérieurs propices à plus de sédentarité, si ces choix sont conscients et consentis, pourquoi pas ? Ils devraient être respectés à la fois par soi-même et par l'entourage.

---

15. Je relativiserai mon propos à l'égard des situations de souffrance grave où le mouvement vital cède la place au repli nécessaire pour économiser et réchauffer l'énergie qui reste.

## *Remerciements*

Je tiens tout particulièrement à remercier Michel Billé, codirecteur de la collection « L'âge et la vie » aux Éditions érès, qui par ses immenses qualités humaines et sa délicatesse, a mis dans sa relecture attentionnée les encouragements dont j'avais besoin, au juste moment.

Merci à celles et ceux qui dans cette écriture m'ont accompagnée, de près et de loin, que j'ai interrogés et qui s'y sont prêtés de bonne grâce. Par souci d'anonymat j'ai changé leur prénom, mais Élisabeth, François, Georges-Édouard, Germaine, Isabelle, Jean-Louis, Joëlle, John, Pierre, Raymonde, Séverine, Sylvie... pourront s'y reconnaître – et cet ordre de passage n'est qu'alphabétique ! Et merci aussi aux ami(e)s qui ont croisé ce chemin d'écriture et m'ont prêté une oreille attentive.

Merci aux auteurs, hommes et femmes de l'art, chanteurs et poètes des lettres dansantes, dont je me suis

inspirée et qui m'ont permis de penser le vieillissement « contre mon cerveau<sup>1</sup> ».

Merci à ceux, disparus, dont la mémoire est encore vive, parents et amis, qui ont fait leur belle œuvre de transmission.

Et je remercie de tout cœur Christian, qui par sa présence patiente et affectueuse a ouvert l'espace et le temps qu'il me fallait pour mener à bien cet ouvrage.

---

1. G. Bachelard, *Penser contre le cerveau*.