

2 Extrait

Marie de Hennezel

« ÉCOUTONS LA JEUNESSE DU CŒUR »

Dans *L'Aventure de vieillir*, dont voici un extrait, la psychologue Marie de Hennezel raconte ses rencontres inspirantes avec les plus âgés, et tout ce que peut apporter une parole libérée en groupe sur cette étape de la vie.



“Qu’**u**i’ai-je appris, en animant ces séminaires et ces groupes de parole depuis quinze ans ? Qu’il était urgent de laisser les personnes vieillissantes s’exprimer. Je me suis rendu compte de la solitude des vieilles personnes, qui ont le sentiment qu’on ne s’attache pas à ce qu’elles vivent de particulier. Pas étonnant alors que tant de vieux se taisent, s’isolent ou se plaignent de toutes sortes de maux. Comme si la société n’avait été formée qu’à entendre les maux de la vieillesse. Comme si les vieux n’avaient plus rien à dire, à apporter, à transmettre. Or en leur donnant la parole, en leur offrant la possibilité d’échanger entre eux autre chose que des plaintes ou des regrets, en les invitant à partager leurs expériences heureuses, nous leur permettons de garder l’estime d’eux-mêmes. Et l’estime de soi s’avère fondamentale dans le maintien de l’autonomie.

Pour que cette parole propre aux vieux puisse circuler librement, il importe de créer des moments propices, des lieux où se sentir en sécurité. Dans les parcours “L’Aventure de vieillir”, j’ai invité les participants à s’asseoir en cercle. Parce qu’en cercle, chacun a le sentiment d’avoir sa place. De faire communauté. Chaque prise de parole a sa valeur. J’ai proposé aussi de respecter ce que j’appelle les règles du partage : la parole de chacun est accueillie, non commentée, non jugée. Chacun doit pouvoir aller jusqu’au bout de ce qu’il souhaite dire sans être interrompu. Quinze ans d’expérience d’animation de ces groupes m’ont enseigné que le respect de ces règles garantit la libre circulation de la parole et contribue à établir très vite une confiance à l’intérieur du groupe. J’ai d’ailleurs constaté que des amitiés naissent, au bout de quelques séances seulement. Des amitiés précieuses fondées sur le partage

STÉPHANE GRANGIER

d’une certaine intimité. Car, le lecteur l’aura compris, il ne s’agit pas dans ces groupes de parler de la pluie et du beau temps, des potins, ni même de politique. C’est une intériorité qui s’exprime, se dévoile, alors que, de l’avis même des participants, il est rare de pouvoir le faire. C’est donc dans ce cadre que j’ai accueilli une parole libre, originale, sincère et parfois d’une profondeur insoupçonnée. Cette parole doit être prise en compte. Pour deux raisons essentielles : les vieux qui sont entendus conservent le sentiment d’avoir leur place dans la société. Ils ne se sentent pas exclus. Ils n’ont pas honte d’être vieux. Ensuite, cela permet aux jeunes générations de moins avoir peur d’avancer dans l’âge, dès lors que leur imagination aura été nourrie de témoignages enviables, et qu’elles auront une image plus juste du vieillissement.

Nous avons eu des pionniers dans cette voie. Je pense à tous les vieillards remarquables que j’ai eu la chance de rencontrer. Je me souviens des mots de sœur Emmanuelle, morte à 99 ans : “J’arrive à la cime de ma vie et je regarde le monde et les autres avec une infinie tendresse. Cette contemplation tendre me procure une immense joie.” Mais aussi de ceux de Stéphane Hessel, Robert Misrahi, Benoîte Groult. Tous trouvaient la vie “fantastique”, “fabuleuse”. Sans nier que sur un certain plan la vieillesse est un naufrage, elle apporte, disaient-ils, autre chose : une jeunesse du cœur, un dynamisme, une curiosité, une sensualité, une manière

“**Dans ces groupes de parole, une intériorité s’exprime, se dévoile, alors que, de l’avis même des participants, il est rare de pouvoir le faire**”

À LIRE

● *L’Aventure de vieillir*

de Marie de Hennezel. Période existentielle trop longtemps tue, voire cachée, la grande maturité mérite d’être écoutée et considérée afin que chacun ne craigne plus de vieillir. La psychologue raconte ici les dimensions singulières et inspirantes du vieillissement. (Robert Laffont, 2022, réédition à paraître en novembre).

● *L’Éclaireuse, entretiens avec Marie de Hennezel*

d’Olivier Le Naire. Pionnière dans la réflexion sur l’art du « bien vieillir » et celui, tabou, du « bien mourir », elle se bat pour eux depuis plus de trente ans. Nous découvrons ici son parcours personnel et ses choix de vie inspirants pour grandir en humanité (Actes Sud, 2024).



nouvelle de contempler et d’apprécier les choses. “Je découvre la richesse des voyages immobiles”, confiait ainsi Benoîte Groult. Ce que disent les vieux d’aujourd’hui va dans ce sens. Ils se sentent plus libres. Pour Boris Cyrulnik, la vieillesse a été un moment d’accomplissement, et l’âge lui a apporté beaucoup de liberté. “N’ayant plus de carrière à faire, je pouvais enfin dire ce que je pensais : cela a authentifié ma parole. Avant, j’étais obligé de réciter la parole des maîtres, la doxa.” Ils savourent le présent. Ils deviennent contemplatifs, perçoivent des choses qu’ils ne voyaient pas étant plus jeunes. Leur sensualité ne vieillit pas, au contraire. Un vieil homme de 80 ans rencontré sur un chemin m’avait dit un jour : “Quand je regarde un arbre, je l’apprécie, je le savoure autrement qu’il y a dix ou vingt ans.” Évoquant cette excursion qu’il fait tous les étés, et qui lui demande aujourd’hui cinq ou six heures, contre une heure lorsqu’il était jeune, il me dit : “Voyez-vous madame, je la vis tellement différemment. Je marche lentement, je m’arrête souvent. Je contemple le paysage. Je connais par cœur le nom des fleurs sur le bord du chemin. Lorsque j’avais 20 ans, je ne les remarquais même pas ! [...] J’écoute les bruits dans le lointain : celui des cascades, des cloches au cou des vaches qui paissent dans les pâturages d’été.” Et j’ai découvert alors, sur le visage de ce vieil homme, une expression de véritable joie. ●