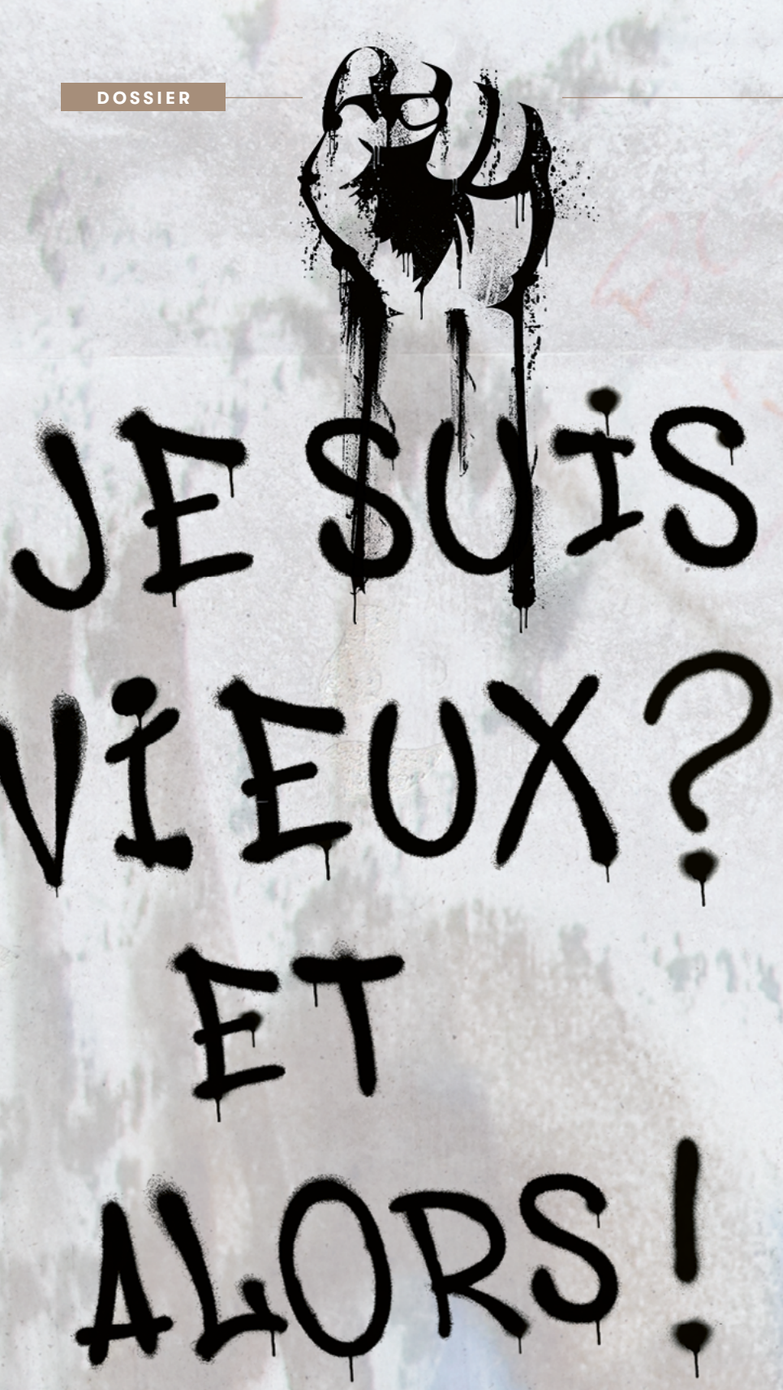


On l'affuble de tous les maux, ce temps de la vie qui démarre autour de 75 ans. Et on le craint. Mais dix personnalités romandes affirment que l'âge ne leur a pas fait perdre leurs moyens.

A en croire les discours ambiants, l'avancée en âge qui dure serait une catastrophe. Cela se résumerait à une succession de pertes et de dégradations, aussi bien physiques que mentales. Résultat, ceux qui cumulent plusieurs dizaines de décennies finissent par camoufler leur âge. Quand ils ne se camouflent pas eux-mêmes en cédant leur place, en se retranchant progressivement de la vie collective. En ne s'offusquant même plus des réflexions âgistes. Et en se rassérénant à l'idée que Exit existe pour le jour où… Comme si vieillir allait forcément s'accompagner d'une maladie physique ou mentale invalidante et d'une perte d'autonomie.

De fait, l'avancée en âge en bonne santé progresse. Seules 8% des personnes de plus de 75 ans considèrent leur santé comme mauvaise. Et pan… une idée reçue en moins! Concernant la démence qui guetterait chaque personne prenant le temps de vivre longtemps, deux études nord-américaines récentes révèlent que le cerveau humain supporte bien le poids des ans. Contrairement, à ce qui est colporté, les neurones ne meurent pas. Ce sont les liens entre eux qui se raréfient sans sollicitations mentales suffisantes. Autrement dit, il faut se garder d'intégrer l'idée d'une date de péremption et, au contraire, rester curieux. Par ailleurs, la vie créative connaîtrait un second souffle après 60 ans, car les deux hémisphères cérébraux communiqueraient mieux que auparavant. «La vieillesse est une période de vie qui peut être riche», affirme la géronto-psychologue Marianna Gawrysiak, qui vient de publier *L'avancée en âge, ses richesses, ses écueils* (Editions de l'Aire). «La retraite, qui libère des contraintes, permet de s'ouvrir à de nouvelles expériences et de découvrir d'autres aspects de sa personnalité. Ce qui est enrichissant. Et puis, l'avancée en âge incite à faire le bilan de sa vie. Ce qui favorise le travail psychique, la résolution de traumas et de tourments. En ce sens, le grand âge permet de trouver le sens de sa vie. Cela aide à accepter sa mortalité.» Bref, devenir vieux pendant vingt ou trente ans est une chance… qui n'est pas donnée à tout le monde. Reste à le faire savoir. «J'avais 20 ans. Je ne laisserai personne dire que c'est le plus bel âge de la vie», écrivait Paul Nizan. Dix personnalités romandes affirment, quant à elles, qu'elles ont plus de 75 ans et qu'elles ne laisseront personne dire que la vieillesse est le pire âge de la vie.

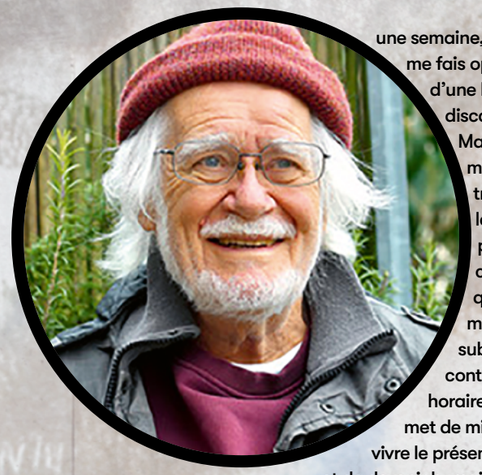
VÉRONIQUE CHÂTEL

Jacques Dubochet

80 ans, biophysicien,
Prix Nobel 2017

«Je me suis senti vieux le jour où quelqu'un m'a cédé la place dans le bus, même si cela partait d'une intention polie. Et je me sens diminué quand j'entends parler des personnes âgées en termes de coûts financiers et sociaux. Dans certains discours, on ne serait plus que des poids morts chers à entretenir. En revanche, je me sens considéré dans le regard des jeunes migrants que j'accompagne dans leur parcours d'intégration. Grâce à leur culture d'origine, ils n'envisagent pas le vieux bonhomme que je suis comme un gâteux ou en passe de le devenir, mais comme un sage. Bien sûr, vieillir expose aux soucis de santé: dans une semaine, je me fais opérer d'une hernie discale. Mais, moins travailler et, par conséquent moins subir les contraintes horaires, permet de mieux vivre le présent et de devenir humainement plus profond. Chaque âge à ses pires moments. Je n'aimerais pas être un adolescent qui, par manque de maturité, accumule les bêtises, ni être un vingtenaire qui ne sait pas dans quelle voie s'engager ou un quadragénaire qui craint de perdre son travail… A chaque étape de la vie, il y a des phases plus ou moins agréables. Ce que je voudrais tout de même rappeler aux politiciens, c'est qu'ils seront les vieux de demain. Alors qu'ils n'inventent pas des systèmes ou des structures de vie qu'ils ne souhaiteraient pas pour eux. Aimeraient-ils se retrouver demain dans une chambre d'un EMS à deux voire à trois lits?»

«Je suis humainement plus profond»



Amélie Plume

79 ans,
écrivaine

«Je ne suis pas sensible aux critiques faites aux personnes âgées et, pourtant, j'en suis une! Probablement que ma fibre d'indignation s'est épuisée dans la lutte féministe. Le traitement fait aux vieux me paraît si doux comparé à celui fait aux femmes, qui a nécessité la création du mot féminicide.
L'avancée en âge, avec la fin des multiples tâches de la double vie des femmes, m'a donné une merveilleuse liberté. Faire ce que je veux, quand je veux. Avoir le temps, prendre son temps! Je n'ai jamais vécu cela auparavant, constamment partagée entre mes activités professionnelles et familiales.
J'y suis à ce beau jour. Et j'ai besoin de tout mon temps pour mon écriture. Ce besoin s'est accentué avec l'arrivée du coronavirus. A l'occasion du vaccin, j'ai appris que je faisais partie «des personnes âgées à risque». Etant en bonne santé, celà m'a étonnée, tout en glissant dans ma cervelle insouciante que je n'étais pas immortelle et que, même en en prenant soin de moi, je pouvais casser ma pipe d'un jour à l'autre! Cette pensée a changé la perspective de mon travail. Alors que jusque-là mes livres s'enchaînaient librement, à leur guise, soudain j'ai vu clairement une limite — Combien pourrais-je encore en écrire? Ai-je à conclure? Par quel projet commencer? Je n'ai pas résolu la question et travaille actuellement sur trois textes, tout en triant des centaines «d'excellentes idées» gribouillées depuis cinquante ans sur des bouts de papier! Dommage que ma vieillesse n'ait pas commencé plus tôt!

«Je fais ce je veux, quand je veux.»

iStock, DR

>>>