



## SANTÉ PSYCHOLOGIE

## « Une nouvelle phase de vie est à créer »

**MARIE-FRANÇOISE FUCHS**  
Médecin

Marie-Françoise Fuchs, médecin et fondatrice de l'association Old'Up, vient de diriger l'ouvrage collectif *Comment l'esprit vient aux vieux, penser et vivre un vieillissement durable* (Éd. Érès).

**LE FIGARO. - Pourquoi, après vous être consacrée à l'École des grands-parents, avez-vous senti le besoin de créer une nouvelle association, Old'Up\*, pour les « très vieux » ?**

**Marie-Françoise FUCHS. -** J'assistais en 2004 à une évolution nouvelle chez beaucoup de nos adhérents. Après avoir vécu l'émerveillement d'être grands-parents, après s'être souvent beaucoup investis dans le temps passé avec leurs petits-enfants, la famille peu à peu n'était plus le creuset sur lequel ils pouvaient continuer à s'appuyer. Vient un moment, en effet, où les petits-enfants grandis rentrent dans le « monde des copains », où les enfants eux-mêmes deviennent les pivots chez qui tout le monde se retrouve, etc. Or ces septuagénaires étaient désormais programmés pour vivre vingt, voire trente ans encore. Il m'apparaissait évident qu'il leur faut alors créer une nouvelle phase de vie relationnelle, et pas seulement ludique comme la société le propose souvent

dans les clubs du troisième âge. Grâce à l'association Old'Up, nous pouvions penser ensemble ce que l'on était en train de vivre : parler avec intimité de cette expérience unique qu'est désormais le « vieillissement durable ».

**De quoi est-elle faite, cette nouvelle « aventure de vieillir » ?** Après 75 ans, des changements subtils se manifestent dans la gestion de l'intime. On a perdu (souvent) de nombreux proches, la santé - même si elle est plutôt

**« Nous sommes libérés de responsabilités, de contraintes qui nous ont occupés une bonne partie de notre existence »**

bonne - est devenue difficile, on a davantage envie de rester chez soi. Beaucoup parlent, après avoir travaillé ou voyagé, de l'importance et du plaisir renouvelé d'être « dans son nid ». Il y a aussi ce moment où l'on a envie de retrouver des amis d'enfance, ou de la même région, car on a besoin de familiarité et de sentir un enraci-



nement plus profond que celui que la société peut éventuellement nous proposer... En fait, ce temps qui s'ouvre devant soi comporte presque une nouvelle étape tous les cinq ou dix ans.

**Pour ces nouveaux « apprentis centenaires », qu'est-ce qui vous semble le plus important désormais ?**

L'accès à la connaissance, essentiel, fondamental. Internet bien sûr, mais pas seulement pour s'informer de ce qui se passe dans le monde. Beaucoup aussi pour continuer à prendre soin de soi, à s'informer des traitements auditifs, visuels... C'est qu'à partir d'un certain âge, outre le temps relationnel dont j'ai parlé, le temps passé à s'occuper de soi doit s'allonger. J'appelle cela « l'automatisme » mais c'est un impératif pour garder la santé autant qu'il est possible. Et donc s'emparer des connaissances qui le permettent est décisif.

**Mais le temps, justement, vous en avez plus ?**

C'est le grand paradoxe : nous avons du temps, oui, mais celui-ci est limité car nous savons que nous allons mourir ! Et en même temps, le temps s'accroît dans nos journées. C'est ainsi que nous vivons à

la fois des pertes et des gains de perspectives en beaucoup de domaines. Nous sommes libérés de responsabilités, de contraintes qui nous ont occupés une bonne partie de notre existence, nous sommes désormais libres... Tout en vivant des pertes. Nous vivons un rétrécissement de par la disparition de nos compagnons de vie et, en même temps, notre monde intérieur est peuplé de toutes nos expériences, nos souvenirs...

**Qu'est-ce qui permet un vieillissement durable agréable ?**

Les rencontres, comme toujours dans la vie. Si l'on regarde en arrière, on comprend que la plupart de nos choix de vie importants sont nés de rencontres. Au grand âge, et si l'on peut encore aller et venir, l'isolement devant la télévision est vraiment une catastrophe ! En revanche, la parole, le fait d'être écouté et entendu, de dialoguer, est à valoriser. C'est pour cela qu'une gardienne d'immeuble, une voisine qui vous emmène marcher ou une dame qui vient faire le ménage et vous raconte les ragots du quartier prennent tant d'importance dans la vie des vieux par exemple. Seuls les échanges significatifs nous portent. ■

**PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.**

\* [www.ldap.fr](http://www.ldap.fr)