

LA VIE

3 novembre 2005

Vieillir... donc vivre!

Propos recueillis par Armelle Breton



La cause est entendue : nous allons vivre de plus en plus vieux. La nouvelle réjouit certains, en effraie d'autres. Madeleine Chapsal et Joël de Rosnay, qui ont déjà abordé ce territoire, confrontent ici leurs expériences. Une leçon d'optimisme.

Elle est romancière et a habité ses lecteurs, au fil de ses très nombreux romans, à suivre les différentes étapes de sa vie. Il est scientifique, conseiller de la Cité des sciences, à Paris. Si la première vous renvoie au Who's Who pour connaître son âge, le second décline sans ambages son année de naissance : 1937. L'idée de les faire se rencontrer nous est venue après avoir reçu le même jour leurs derniers livres : le «Certain âge», pour Madeleine Chapsal, et Une vie en plus, pour Joël de Rosnay, partition sur la longévité déclinée avec Jean-Louis Servan-Schreiber, François de Closets et Dominique Simonnet. Tentant, donc, de faire dialoguer ces deux seniors sur leur expérience de la vieillesse, ce «continent inédit» et par trop ignoré, à l'heure où la science et la médecine prédisent à nos sociétés développées quinze à vingt ans de vie en plus. Une femme, un homme, une artiste, un scientifique, leurs mots se croisent pour célébrer le supplément d'existence qu'offre l'âge. Très peu de nostalgie, beaucoup d'espoir. Revigorant.

Le corps

Madeleine Chapsal. Comment mieux décrire le sentiment éprouvé par les modifications de notre physique qu'avec ces mots d'un ami : « En vieillissant, je perds l'amitié avec mon corps. » C'est d'autant plus vrai pour les femmes. Dès que vous commencez à avoir des rides, des cheveux blancs, quand votre silhouette s'épaissit, que votre peau se relâche, vous le sentez immédiatement dans le regard et les mots des autres : mémé, croulante, vieille peau. Et puis, il y a tout ce qui ne se voit pas et dont on parle moins : la perte de substance osseuse, d'énergie, la vue qui baisse, la voix qui se casse, les petites douleurs comme une menace. C'est un nouveau corps qui vous arrive, qu'il faut apprivoiser et parvenir à aimer. La question qui compte alors, c'est : « Suis-je encore la même à l'intérieur de moi ? »

Joël de Rosnay. C'est sûr, on n'est plus le même. Et l'âge nous oblige à une lutte permanente. Mais, aujourd'hui, la science nous donne les moyens d'aborder la vieillesse physique bien mieux qu'il y a trente ans. On comprend les mécanismes de base responsables de l'oxydation et de l'inflammation des cellules. On sait comment ralentir les rouillures du corps. Pas de tabac, une alimentation saine et équilibrée, le recours à des suppléments nutritionnels

antioxydants, une activité physique régulière. Ce que j'appelle la bionomie, où règle de gestion de son corps. Mais il ne s'agit pas d'investir dans une vie ascétique. Selon moi, l'équation idéale, c'est régularité + variété = harmonie. Le but étant d'ajouter de la vie aux années, pas seulement des années à la vie. Et mieux vaut tard que jamais : si on commence à 60 ans, on peut récupérer des fonctions dégradées. C'est prouvé pour les muscles on peut encore accroître sa masse musculaire comme pour le cerveau: les personnes qui font de l'exercice et utilisent leur cerveau sont moins touchées par la maladie d'Alzheimer.

Madeleine Chapsal. J'ai constaté qu'en vieillissant on devient plus performant dans ce qu'on sait faire. Je dessine mieux, j'écris plus vite, mes jugements et mes décisions sont aussi plus rapides.

Joël de Rosnay. Normal ! La densité du réseau de neurones s'accroît avec l'âge.

Le rapport au temps

Madeleine Chapsal. Il opère par éclipses. Certains jours, j'ai 100 ans et, à d'autres, 30. C'est une affaire de désir. J'ai de plus en plus envie de dessiner et d'écrire. Et toujours des projets de livres qui me poussent. Alors, je me dis que je n'ai pas fini.

Joël de Rosnay. Je vois la vie comme un escalier. Et chaque marche représente un investissement supérieur au précédent, compte tenu de toutes celles qu'on a déjà gravies. L'envie de vieillir, c'est pour le plaisir de voir ce qui va arriver, mais c'est aussi pour les autres. Durer, c'est apporter quelque chose aux autres, au monde. Et comme prof, j'ai encore des choses à dire qui peuvent servir.

Madeleine Chapsal. Encore ! C'est bien un mot du certain âge, qu'on vous glisse comme un compliment « Tu es encore très en forme... », ou que vous vous chuchotez à vous-même: « Suis-je encore capable de nager jusqu'au ponton, serai-je encore capable d'écrire demain? » « Encore », disait Jacques Lacan, c'est le mot de l'amour. On s'habitue si bien au bonheur de se répéter !

La vieillesse, un état d'esprit

Joël de Rosnay. C'est dans nos pensées que s'instaure la vieillesse. Et c'est là qu'on peut la faire reculer. C'est l'une des grandes découvertes de l'avancée en âge : le temps et les sensations se valorisent, alors que notre capital se réduit à vue d'œil. À nous donc d'inventer un sens à ce supplément d'existence. Pour ma part, j'applique à ma vie le pari de Pascal. Je parie que je vais vivre jusqu'à 120 ans. Mon horizon, c'est donc encore plus de 50 ans d'entreprises à lancer, de livres à écrire. Mais, dans les deux cas, que j'y parvienne ou pas, je serai gagnant. Tous les matins, je me réveille donc comme si j'avais la vie devant moi.

Madeleine Chapsal. Pour ce qui est des projets, on se dit parfois : « Est-ce bien raisonnable, à quoi bon? » Il faut absolument éviter cette manière de voir, et faire des plans au-delà de notre espérance de vie. Simone de Beauvoir parlait de « rétrécissement de l'avenir ». Certes, il nous faut renoncer à certaines choses, mais évitons d'en faire un drame. Sinon, on devient vite amer. Et puis, en vieillissant, les sources de plaisir évoluent. Bien des bonheurs m'arrivent de tous les côtés, et dont à 20 ans je me fichais éperdument. Comme, par exemple, celui de marcher pieds nus le matin dans mon jardin.

Joël de Rosnay. Se fixer des limites, cela fait aussi partie du savoir vieillir. Je skie, je surfe, et je sais bien que mon niveau sur la vague est moindre aujourd'hui. Ce qui ne m'empêche pas d'y trouver du plaisir.

Les relations aux autres

Joël de Rosnay. Bien vivre sa longévité, c'est un acte de générosité. Beaucoup de gens se replient sur eux-mêmes, sur leurs possessions. Plus on apprend tôt à donner, moins on vieillit. Je pense notamment à l'un de mes amis suisses, René Berger, grand critique d'art, qui, à 88 ans, monte à cheval et surfe sur Internet tous les matins. Un jour que je lui demandais comment il voyait arriver sa mort, il me répondit : «Je la prépare tous les jours.» Il rassembla des miettes de pain traînant sur la table, en fit un cercle au centre duquel il en isola une seule. « Ça, c'est moi. Autour, ce sont les gens que j'ai formés, les livres et articles que j'ai écrits. J'ai donné et, le jour où je serai parti (il retire la miette centrale), il restera toutes ces miettes de moi. Plus on donne, plus on reste.»

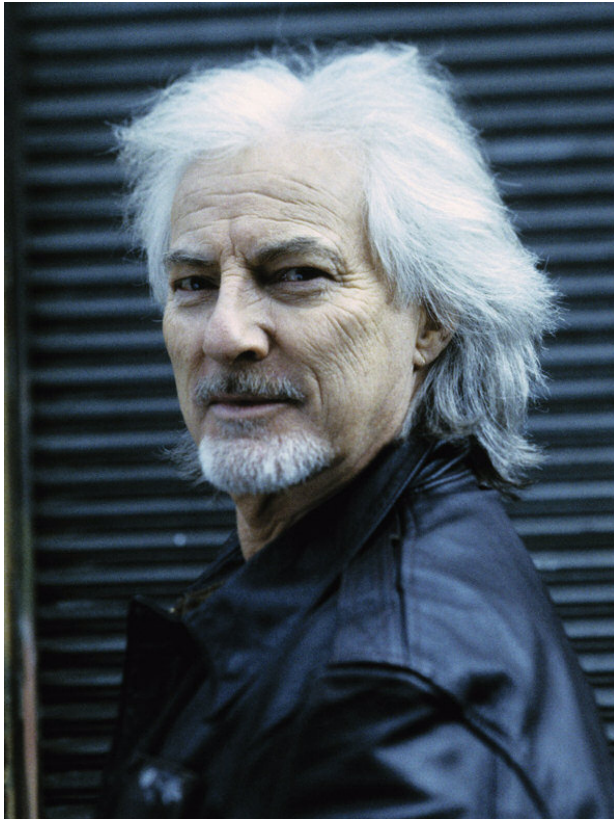
Madeleine Chapsal. On est porté par ce qu'on a fait : une œuvre, quand on est artiste, mais aussi des enfants, un jardin. À partir d'un certain âge, on ne peut plus qu'aimer : les jeunes, tous ceux qui vous entourent, vos vieux amis. Même si, on en est de plus en plus souvent séparés. Le certain âge, c'est l'âge de l'amour, disait Françoise Dolto, en se demandant, au crépuscule de sa vie, si elle avait assez formé de gens.

Un parti des vieux ?

Joël de Rosnay. Je n'aime pas cette idée. Cela dit, il faudra bien que notre société industrielle, productiviste qui aujourd'hui considère que les vieux ne sont plus un bien, évolue. Plus qu'un parti des vieux, je préfère que les seniors exercent un effet de levier en s'appuyant, par exemple, sur les nouveaux moyens de communication (le Web, les blogs), pour faire connaître la valeur ajoutée qu'ils peuvent apporter à la société.

Madeleine Chapsal. Si les vieux ont un rôle à tenir, c'est celui de témoins. Eux savent à quel point il est important de transmettre. À nous de dire aux parents combien il est important de donner de l'élan et de l'amour à leurs enfants pour que ceux-ci s'aiment. Et en finissent avec les conduites addictives que l'on constate aujourd'hui.

Portés par leur passion



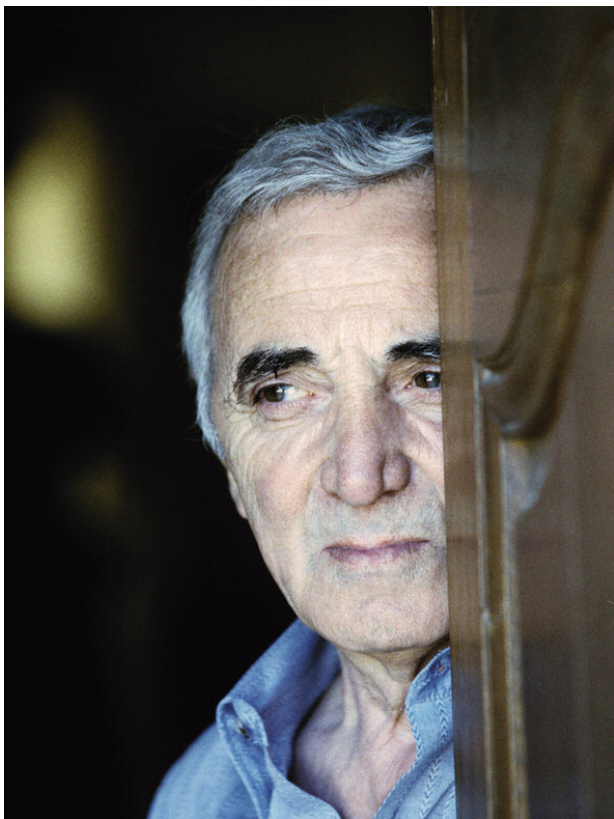
Hugues Aufray, chanteur, 75 ans, s'apprête à partir en tournée après avoir empli l'Olympia. Dernier album: Hugues Aufray, plus live que jamais.

Mon secret de jeunesse

J'ai gardé mes idéaux d'humanisme et de liberté. Il n'y a pas de dissension entre mes chansons et ma vie. C'est sans doute cela qui m'a épargné une usure précoce.

L'avenir, c'est...

Je me dis que je peux faire plus et mieux. J'ai l'impression de ne pas avoir exploité mon potentiel, de ne pas avoir été assez sérieux dans mon travail. Ma devise: il n'est jamais trop tard... Mon projet : faire des progrès.



Charles Aznavour, chanteur, bientôt 82 ans, repart en tournée ce mois-ci dans le Benelux.

Mon secret de jeunesse

La colère est un de mes grands bonheurs. Il faut être en colère, véhément, il ne faut pas être mou dans la vie. Il faut aller de l'avant.

L'avenir, c'est...

L'arrière, c'est un réservoir où je puise des choses. Je ne regarde pas dedans, je ramasse seulement. L'avant, c'est tout ce qui me reste. Mais, en réalité, je vis dans le présent.



Marie-Christine Barrault, comédienne, 61 ans, à l’affiche d’Opening Night, au théâtre de la Porte Saint-Martin, à Paris.

Mon secret de jeunesse

La curiosité, s’intéresser aux autres. Je passe mon temps à assister aux spectacles des plus jeunes, pour savoir de quoi le monde sera fait après moi. Mal vieillir, c’est ne plus s’intéresser qu’à soi.

L’avenir, c’est...

Les « demain », les « tout à l’heure ». Ce ne sont que de petits avènements qui me mènent vers l’avenir avec un grand A, l’éternité. Dans l’éternité, beaucoup d’amis et de proches m’attendent. Ce sera de grandes retrouvailles!



Lucie Aubrac, institutrice et héroïne de la Résistance, âgée de 93 ans, visitait l'année dernière encore, deux fois par semaine, les collèges et lycées de France pour témoigner.

Mon secret de jeunesse

Ma ténacité : quand on veut, tout est possible. Et puis mon mariage avec Raymond. Nous sommes époux depuis 66 ans. Enfin, ma passion d'enseigner. Transmettre aux jeunes le sens de valeurs comme la solidarité et l'antiracisme me galvanise.

L'avenir, c'est...

Que dire de plus que ce qu'a écrit Jacques Decour, en 1942, juste avant d'être fusillé par les Allemands : « Je me considère un peu comme une feuille qui tombe de l'arbre pour faire du terreau. La qualité du terreau dépendra de celle des feuilles. Je veux parler de la jeunesse française, en qui je mets tout mon espoir. »