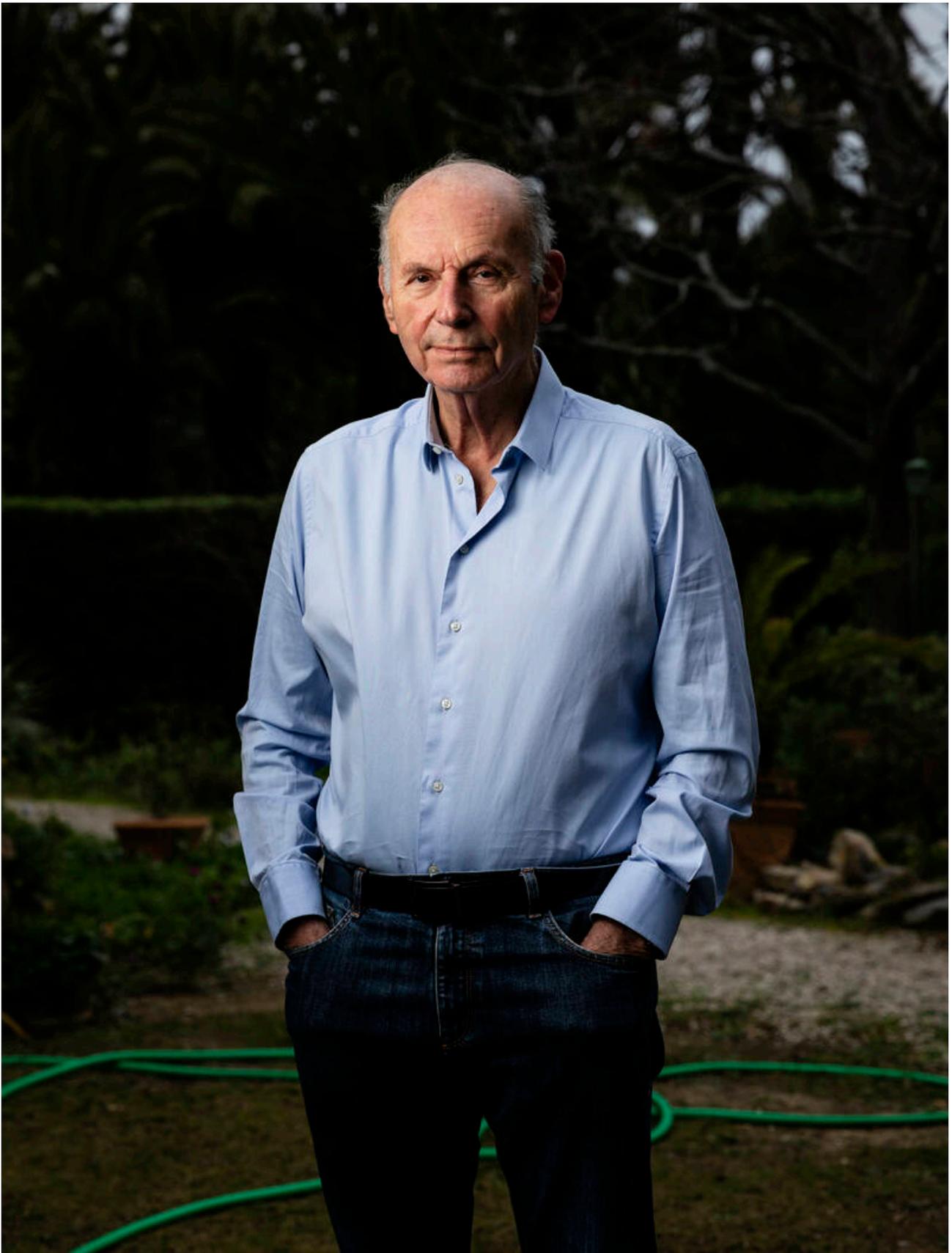


# **Bonjour vieillesse (2/4)**

**Boris Cyrulnik: «Pour beaucoup de gens de ma génération, l'âge a été un facteur d'émancipation»**

Selon le neuropsychiatre, la vieillesse apporte son lot de beauté et de liberté à l'existence. Pour mieux prendre soin des vieux, il appelle à mieux prendre soin des aidants.



Boris Cyrulnik, à La Seyne-sur-Mer (Var), en 2021. (Olivier Monge/Myop pour Libération)  
par Sarah Krakovitch et [Anastasia Vécrin](#)  
publié le 9 août 2022 à 18h56

**Bonjour vieillesse (2/4)** Nous vivons dans une société vieillissante. Ça veut dire quoi «être vieux»? Pourquoi un tel tabou autour d'un phénomène inévitable et universel? Pour que la vieillesse ne soit pas seulement abordée par le prisme du déclin, et de la tristesse, Libé donne carte blanche à [Laure Adler](#), Boris Cyrulnik, [Rose-Marie Lagrave](#) et Erri De Luca pour qu'ils racontent ce que vieillir fait plus que ce qu'il défait.

La vieillesse est [un produit de la civilisation](#). Chez les animaux, il n'y a pas de vieux ou, en tout cas, on est vieux très peu de temps. Les seuls animaux qui vieillissent vraiment sont la vingtaine d'espèces apprivoisées qui vivent avec nous. Dans les pays où sévissent la guerre et la pauvreté, comme au Congo, l'espérance de vie est d'environ [63 ans pour les hommes](#) et de [66 ans pour les femmes](#) (source : Banque mondiale). En France, jusqu'à la découverte de l'importance de l'hygiène des mains par Ignace Semmelweis, l'espérance de vie d'une femme après la grossesse était de 36 ans. Les femmes mouraient très jeunes, les hommes un peu plus âgés. Il y avait donc très peu de vieux. La vieillesse est donc un effet secondaire de grands progrès.

Quand Otto von Bismarck a inventé la retraite, il pensait que d'un point de vue électoral cela pourrait être vendeur. Il a demandé à ses conseillers à quel âge on ne paiera plus de retraites parce qu'on sera tous morts : ils ont tablé sur une espérance de vie de 65 ans. Ils ont donc fixé à 55 ans la retraite. Sauf que manque de pot, aujourd'hui, [quelqu'un qui prend sa retraite à 65 ans](#) a encore [30 ou 40 ans d'espérance de vie](#) ! Une petite fille sur deux qui arrive au monde aujourd'hui sera centenaire.

### **Au regard du passé...**

La façon dont nous vivons cette vieillesse dépend en partie de la façon dont nous avons vécu notre petite enfance, de la stabilité affective, des interactions précoces vécues pendant la grossesse et pendant l'année pré verbale. Les bébés qui ont été sécurisés parce qu'ils ont bénéficié d'un environnement stable, sans précarité ni conflits, entrent en maternelle à 3 ans avec un stock de 1 000 mots, contre 200 mots pour les bébés moins sécurisés. On devine que ces enfants vont intégrer ensuite la population des bons élèves, établir des relations sociales, avoir des facilités dans les apprentissages, etc.

Mais on constate que ceux qui ont la vieillesse la plus épanouie sont aussi les anciens bons élèves. Lorsqu'ils atteignent l'âge de la retraite, ils ont acquis des ressources internes, une culture, une sociabilité, et leur santé est meilleure qu'il y a trois générations. Au regard du passé, il apparaît que nous vieillissons comme nous vivons. Quel que soit l'âge, pour se sentir bien, nous avons besoin d'une stabilité affective, de projets et de liens. Quand une personne âgée est isolée, c'est l'assurance d'avoir une dégradation neurologique dans les mois qui viennent. On sait aussi que les couples affrontent mieux la vieillesse, les deuils qui les entourent et qu'ils ont moins de troubles psychiques et organiques que les âgés célibataires.

Personnellement, la vieillesse a été un moment d'accomplissement, les groupes de recherches auxquels j'ai participé ont eu beaucoup de succès, des échanges qui ont donné lieu à des lectures, des voyages d'une richesse incroyable. Mais l'âge m'a surtout

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, afin d'obtenir un diplôme, un travail, une place. Aujourd'hui, j'ai la liberté de parole, d'action, et un grand plaisir à vivre. Pour moi et pour beaucoup de gens de ma génération, les hommes comme les femmes, l'âge a été un facteur d'émancipation.

Aujourd'hui on voit que les jeunes n'attendent pas le grand âge pour s'émanciper, ils se libèrent par une forme de décrochage. Les métiers héroïsés comme la médecine, le soin, l'enseignement ne sont plus demandés par les jeunes qui ne veulent plus se sacrifier corps et âme à leur métier, à leur famille. Ils cherchent dans leur travail du sens et de la liberté. Contrairement aux personnes de ma génération, ils ne veulent plus accepter n'importe quel métier pour rapporter de l'argent.

Avant, les femmes étaient héroïsées à la maison pour leur rôle de mère au foyer mais elles devaient aussi réciter la voix du maître, du théoricien, de celui qui donne des diplômes et celui qui donne des postes dans une entreprise... Il y avait dans cette assignation à des places et à des rôles sociaux une soumission, un piège social. Aujourd'hui avec le contrôle de la maternité et l'acquisition des métiers par le diplôme scolaire, elles s'épanouissent beaucoup mieux. Même si les femmes payent plus cher que les hommes cette émancipation, on le voit avec le nombre croissant de burn-out, de dépressions post-partum et de suicides, alors que les garçons, dans les pays occidentaux, vivent un décrochage euphorique qui valorise le peu et évite l'angoisse de la réussite.

### **Pour des raisons neurobiologiques**

Les personnes de plus de 65 ans ont le bonheur plus facile que les jeunes, pour des raisons biologiques (psychologiques et sociales d'abord) mais aussi neurobiologiques : les gens âgés qui n'ont pas de maladies secrètent beaucoup de dopamine, neuromédiateur de l'action, et des endorphines. Des petites choses auparavant considérées comme fades et sans goût peuvent être source d'une sensation de bien-être incroyable : un petit déjeuner réussi, la lecture d'un journal, la visite d'un enfant ou la discussion avec un voisin... Tout cela participe à la sécrétion d'endorphines.

A l'adolescence au contraire, pour obtenir ceci, on doit se mettre à l'épreuve, hurler, se bagarrer, pour connaître l'euphorie. C'est ainsi pour des raisons neurobiologiques. Pour ma part, je vois bien comment ces petits riens du quotidien me procurent du bonheur. Quand j'étais enfant, aller au marché faire des courses était une contrainte, aujourd'hui, j'ai plaisir à entendre les gens bavarder, à voir les étalages de légumes. A discuter avec mes enfants et mes petits-enfants.

Pour mieux prendre soin des vieux, il faudrait mieux prendre soin des aidants. En France, on compte 11 millions d'aidants familiaux : des personnes souvent coincées entre des adolescents et des jeunes anxieux pour leur avenir et des personnes âgées et malades. Une situation à risque pour ces aidants qui s'épuisent. Quand l'aidant peut avoir un moment de répit, il tient le coup. Mais c'est loin d'être toujours le cas.

La vieillesse qui dure aujourd'hui près de 40 ans est heureusement une période où on est bien, la majorité du temps. Mais il arrive un moment où la biologie reprend ses droits et entraîne une dépendance dans les derniers mois ou les dernières années de vie. Pour les personnes concernées comme pour les proches, c'est un grand moment de douleur. C'est pourquoi il faut absolument aider les aidants et développer les métiers d'aide à la personne qui sont peu valorisés alors même qu'ils sont fondamentaux. Pour que tout ne repose pas sur les proches.