

***Vieillir : une découverte*, de Danielle Quinodoz**

Danielle Quinodoz, *Vieillir : une découverte*, Paris, PUF, 2008,  
306 p.

Roger Dufresne

Le corps. Sur le divan. Dans le fauteuil II  
Volume 18, Number 2, automne 2009

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/039292ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/039292ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

1192-1412 (print)

1911-4656 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Dufresne, R. (2009). Review of [*Vieillir : une découverte*, de Danielle Quinodoz / Danielle Quinodoz, *Vieillir : une découverte*, Paris, PUF, 2008, 306 p.] *Filigrane*, 18(2), 94–99. <https://doi.org/10.7202/039292ar>

# Vieillir : une découverte, de Danielle Quinodoz

roger dufresne

Le titre *Vieillir : une découverte* se présente comme une équation. De ce fait, il étonne, inquiète, intrigue et attire. De quelle découverte s'agit-il ? De l'éphémère de la vie que nous savons tous rationnellement depuis toujours, mais préférons oublier ou reporter à l'infini, et dont nous prenons conscience avec plus d'acuité quand viennent les rides, les pertes de l'âge et la disparition de nombreux êtres chers ? Ce thème parcourt en filigrane tout le livre et l'auteure ne méconnaît pas l'appauvrissement et l'isolement du grand âge pour certains, mais là n'est pas l'essentiel de son propos. Découverte des richesses de la vieillesse et de sa noblesse ? Alors qu'une majorité de personnes âgées, voire très âgées, demeurent actives et très vivantes, il n'est pas superflu de le rappeler à une époque où l'on parle surtout des maladies du vieil âge, où le vieux sage d'antan est souvent relégué en maison de retraite et où chacun est induit à demeurer jeune ou du moins à le paraître dans une tentative de déni de la mort, perte ultime de l'illusion narcissique de toute-puissance et d'immortalité. Toutefois, le livre n'est pas un plaidoyer contre l'âgisme, cette nouvelle forme de discrimination. La découverte principale est que vieillir est essentiellement poursuivre l'aventure de la vie. Délivrée des obligations et des activités trépidantes de la vie familiale et professionnelle ; la personne âgée a peut-être davantage l'occasion d'écouter, de s'écouter, de reparcourir sa propre histoire et d'apprendre à mieux se connaître, à mieux s'aimer et à mieux aimer les autres.

Danielle Quinodoz, psychanalyste formateur à Genève, vient partager avec ses lecteurs sa longue expérience de psychanalyses et de psychothérapies des personnes âgées auxquelles elle a consacré supervisions, séminaires et articles. Elle a choisi d'avoir elle-même pris de l'âge pour en parler en connaissance de cause, ce qu'elle fait avec beaucoup de générosité, de lucidité et de sérénité.

Le livre aborde le vieillissement par tellement de facettes avec tant d'exemples cliniques et de références littéraires que je ne saurai à l'évidence les évoquer tous. Par contre, un thème principal parcourt tout l'ouvrage, tel un fil rouge. Le « travail de vieillir » selon l'expression de l'auteure consiste à garder vivant ou à retrouver le désir de trouver une cohérence à sa vie. Cela implique construire ou reconstruire pour soi-même sa propre histoire afin de situer la fin de sa vie dans sa trajectoire totale avec son début, son milieu et sa fin. Ce besoin de cohérence peut être présent à tout âge. Chez les jeunes, il demeure souvent latent ou remis à plus tard. Chez les aînés, il devient plus urgent, car « pour laisser sa place, il s'agit d'abord d'en

avoir une ». Certains, pour éviter de voir que leur histoire a une fin, choisissent de supprimer cette vue d'ensemble ; ils vieillissent passivement, déprimés, ne retenant que l'accumulation d'instantanés répétitifs qui s'empilent dans un temps chronologique purement linéaire. Par contre, vieillir activement implique une représentation du temps qui tient compte de la durée limitée de notre vie, mais dans laquelle s'insèrent les moments intenses où le temps semble suspendu, des « secondes d'éternité » en référence à Jacques Prévert. Les grandes joies, les graves souffrances, l'amour, la beauté, les coups durs et les choix déterminants sont autant de secondes d'éternité qui permettent de percevoir le relief de la vie et donnent à chaque personne son caractère absolument unique. Dans la constitution de notre histoire interne, chaque événement est perçu en fonction de notre passé qui est lui-même remodelé par l'événement présent. Ainsi, jusqu'au dernier moment de notre vie, « nous ne saurons ni le sens de notre histoire totale, ni le sens de chaque moment qui la compose ». En fin de vie, cette reconstruction de notre histoire nécessite un travail complexe de mémoire qui consiste à retrouver des souvenirs perdus avec les fantasmes et les affects qui les accompagnent, sans quoi ils sont reproduits en acte sans que le sens n'en soit compris. Il existe des personnes qui ont besoin d'aide (psychanalyste, psychothérapeute ou entourage) pour retracer ces souvenirs enfouis dans l'inconscient.

Face à la mort, à sa mort, chacun éprouve un choc. Pour beaucoup de personnes âgées, il importe de mettre de l'ordre dans son monde interne et son monde externe avant de mourir. Elles accordent une importance croissante aux relations qu'elles entretiennent avec les personnages de leur passé et de leur présent et ont parfois besoin de se réconcilier au moins intérieurement avec certains. Au moment de mourir, la présence d'une personne bienveillante est très importante, comme si cela permettait de s'assurer que le monde interne est habité de personnages bons quoique imparfaits.

La vieillesse n'est pas synonyme d'appauvrissement psychique. Certaines personnes comme Freud gardent un esprit très vif jusqu'au dernier instant. Leur expérience leur permet de compenser efficacement des facultés affaiblies par d'autres mieux développées. Toutefois et hormis les détériorations mentales d'origine organique, d'autres aînés utilisent l'appauvrissement psychique pour se défendre contre la douleur suscitée par un deuil mal élaboré ou pathologique où prévaut le clivage entre idéalisation et haine, contre l'envie de la jeunesse, contre une culpabilité inconsciente ou afin de moins souffrir de ne pas avoir mieux utilisé sa vie. Si certaines personnes âgées ressentent chaque nouvelle perte de leur potentiel physique ou psychique comme un appauvrissement intolérable, d'autres les ressentent comme un dépouillement qui les rapproche de l'essentiel de leur existence. Il est donc possible de « tout perdre sans se perdre ».

L'auteure n'hésite pas à aborder la sexualité des aînés, sujet gênant lorsque considéré à la seule aune des prouesses sexuelles. Aussi importe-t-il de replacer les relations sexuelles dans l'ensemble de la sexualité non seulement au sens étroit, mais de la psychosexualité au sens large qui implique que les relations sexuelles

sont inséparables des sentiments d'amour et de tendresse qu'elles expriment. Dans ce domaine aussi, certaines personnes éprouvent beaucoup de mal à conserver sur le plan psychique ce qu'elles ont perdu dans la réalité et ressentent ce qui s'apparente à une angoisse de castration. D'autres, par contre, conservent intact leur sentiment d'identité sexuelle. Les hommes peuvent sentir qu'ils demeurent des hommes même s'ils ont une aspermie ou une difficulté d'érection. Les femmes peuvent se sentir totalement femmes même après la ménopause ou une hystérectomie. C'est peut-être davantage qu'auparavant l'occasion de découvrir « la tendresse, un art d'aimer ».

C'est au contact de certaines personnes âgées, rapporte l'auteure, qu'elle a compris que vieillir pouvait devenir une aventure passionnante. C'est auprès d'elles qu'elle a découvert la richesse du grand âge. Pour les aînés, de façon générale, ce sont l'intérêt pour l'être humain, les intentions et la valeur affective qui prennent le pas sur les apparences. Aimer l'autre, c'est se laisser surprendre par lui et être sensible à son mystère. En effet, il reste toujours en l'autre une part d'inconnu qui fait intrinsèquement partie de lui et que nous ne parviendrons jamais à comprendre entièrement. En ce sens, l'autre est toujours nouveau et à découvrir.

Peut-on aider les personnes âgées qui ne parviennent pas à trouver davantage de sérénité ? Pendant longtemps beaucoup ont pensé, dont Freud lui-même, que la psychanalyse des personnes âgées était impossible parce qu'elles avaient accumulé trop de souvenirs. Une meilleure connaissance de l'inconscient a mis en évidence au cours des récentes décades que les souvenirs ne s'accumulent pas comme des matériaux qui s'empilent, mais que chacun combine inconsciemment les souvenirs entre eux dans un remodelage incessant qui crée l'unité de la personne totale. Les aînés ont fondamentalement les mêmes pulsions, les mêmes désirs, les mêmes fantasmes qu'autrefois, même si leurs réalisations peuvent souvent n'être que symboliques, et partant les mêmes conflits. Plusieurs psychanalystes ont entrepris des analyses de personnes âgées qui se sont révélées être de grands succès. En retraçant leurs souvenirs de l'enfance, de l'adolescence ou de l'âge mûr qui semblaient hermétiquement enfouis, elles ont retrouvé une grande jeunesse d'esprit « sans rester le même tout en restant soi-même ». Le cadre et la technique utilisés sont les mêmes que pour tout patient adulte avec les mêmes référents de base : l'inconscient, le transfert, l'Œdipe, la compulsion à la répétition, les résistances, etc. Par contre, deux motivations principales à leur demande d'aide leur sont plus spécifiques : la difficulté à faire un travail de deuil lié à la perte d'un être cher, de leur emploi ou de la santé et la recherche d'identité quand l'incapacité de demeurer dans l'action révèle le « manque d'être ». Il est encore rare qu'une personne âgée demande d'elle-même une telle aide, d'autant plus que lorsqu'elle était jeune, cette possibilité était encore mal connue. Aussi importe-t-il que l'entourage et les soignants pensent à la leur proposer. Souvent les personnes âgées ne parviennent pas à découvrir les mots pour dire leur détresse qu'elles expriment dans une communication non verbale par le langage du corps ou une

identification projective assez semblable à celle des jeunes enfants. Il appartient au thérapeute d'en découvrir le sens.

La question de la rentabilité économique du traitement de la personne âgée est souvent évoquée à cause du peu de temps qu'il lui resterait à vivre. Pourtant l'aîné qui bénéficie d'une psychothérapie ou d'une psychanalyse coûte mois cher à la société, car son besoin de soins physiques et d'hospitalisations diminue sans compter que c'est tout l'entourage qui va en profiter. Pour les patients les plus âgés, le problème du temps de la cure et de sa terminaison se pose néanmoins : un temps assez long pour l'élaboration des conflits et assez court pour éviter que des problèmes de santé imposent une interruption prématurée. Il importe que le thérapeute sache se contenter de résultats éventuellement partiels en prévoyant par exemple avec son patient de procéder par étapes au terme de chacune desquelles chacun des protagonistes décidera de s'en tenir là ou de poursuivre. Quand des personnes âgées souffrent de difficultés de déplacements, d'autres handicaps physiques ou psychiques ou de problèmes financiers, on peut leur proposer une psychothérapie dont la fréquence des séances est moindre et dont les coûts sont défrayés par l'assurance-maladie.

Toutefois davantage de personnes âgées qu'on ne l'imagine peuvent bénéficier d'une psychanalyse classique. En effet, elles ont plus de temps à y consacrer, ont moins l'occasion de faire des dépenses coûteuses et bénéficient parfois d'une confortable retraite. Elles peuvent maintenant s'offrir cette liberté intérieure qu'apporte la psychanalyse à laquelle elles avaient peut-être déjà rêvé. Il faut souligner que, contrairement à ce qu'on aurait pu croire, les analyses des personnes âgées sont généralement plus courtes que celles d'adultes plus jeunes. Les analysants âgés sont très motivés, le transfert s'établit rapidement, ils y mettent toutes leurs énergies, car ils n'ont pas de temps à perdre et ils ont davantage le temps d'y penser entre les séances. Ils peuvent souffrir lorsque des désirs refoulés font surface à un âge où ils ne peuvent plus les réaliser, un désir d'enfant par exemple. Mais si le processus analytique évolue bien, ils pourront le réaliser à un niveau symbolique.

La psychanalyse d'un patient âgé renvoie le psychanalyste à son propre vieillissement et à sa propre mort. Il a à en tenir compte pour son propre équilibre psychique mais aussi pour ses analysants qui ont besoin qu'il accepte son âge et l'éphémère de sa vie pour pouvoir analyser les angoisses du patient avec sérénité au lieu d'adopter inconsciemment une attitude de déni. Le psychanalyste doit simultanément tenir compte de son âge fantasmatique, celui que ses analysants lui attribuent dans le transfert de leurs fantasmes inconscients. Changer plusieurs fois d'âge fantasmatique en une seule journée au gré de ses analysants est toujours une surprise pour le jeune analyste. Pour l'analyste sénior, la multiplicité des âges dont il est investi le conduit à considérer souvent la pensée de sa propre mort et son éventuelle proximité. Cette familiarité crée une difficulté particulière lorsque l'analyste est confronté à des drames dans sa vie privée, car il peut ressentir le besoin de se protéger contre sa propre douleur. Il importe qu'il pratique une auto-analyse permanente.

Quand un analyste doit-il prendre sa retraite ? Il y a tellement de façons de vieillir qu'il est impossible d'établir un âge limite valable pour tous. Certains collègues très âgés ont acquis une si précieuse expérience qu'il serait dommage d'en priver des patients. Certains, par souci de ne pas faire courir à un analysant le risque de voir son analyse interrompue par une cause extérieure au processus analytique, choisissent de ne poursuivre que leur rôle d'enseignant et de superviseur et de n'entreprendre que des traitements plus courts.

Délaissant, en apparence, le champ proprement clinique, le livre nous convie à considérer le rôle des grands-parents et la différence des générations. Tout d'abord, que nous les ayons connus ou pas, les grands-parents nous inscrivent dans une filiation et nous situent par rapport aux générations antérieures qui ne sont plus et à celles qui viendront après nous. L'auteure a observé un lien entre la difficulté d'aimer et la difficulté de vieillir : le narcissisme. La personne narcissique n'aime pas les autres ; elle n'aime qu'elle-même dans les autres qui ne lui sont que des prolongements ; il lui est insupportable que la vieillesse et la mort détruisent son image idéalisée d'elle-même. Narcisse, né d'une relation incestueuse entre Céphise et sa propre fille Liriope, n'avait pas de grand-père, ce qui lui rendait impossible l'élaboration du complexe d'Œdipe. Ne supportant pas que le temps flétrisse son visage, Narcisse est mort dans l'eau qui lui avait servi de miroir. L'absence ou la négation de la différence des générations entre parents, enfants devenus adultes et petits-enfants parfois eux-mêmes adultes ne peut manquer d'avoir de graves conséquences : sentiments d'être infantilisés par les aînés, craintes de ces derniers d'infantiliser les plus jeunes, relations fusionnelles à la mère ou recrudescence de la rivalité œdipienne. Or tous ne sont pas adultes de la même manière. Les plus jeunes ont une vigueur et une vitalité que n'ont plus leurs parents ; les aînés, une longue expérience et une liberté d'action qui ne peuvent être obtenus qu'à un certain âge. Il n'y a pas deux grands-parents qui se ressemblent ; chacun invente son rôle. Parfois, ils peuvent jouer un rôle d'« amortisseur » en cas de conflits ou permettre de prendre du recul, car ils n'ont pas le plus souvent la responsabilité directe et quotidienne des petits-enfants, soit en aidant les parents à réduire l'impact des blessures d'amour-propre soit directement auprès des petits-enfants.

Au terme du livre, l'auteure nous propose que, s'il est difficile d'accepter de prendre de l'âge, une découverte y est possible : l'importance d'aimer. Si ce mouvement n'est pas spécifique à la vieillesse et peut sous-tendre toute la vie, nous n'en prenons souvent conscience que lorsque la fin de la vie approche. Il ne s'agit pas d'un amour naïf ou narcissique mais d'un amour qui concerne l'entièreté de l'autre que l'on sait imparfait, en sachant intégrer amour et haine, et que nous continuons d'aimer même si nous détestons certains traits de sa personnalité. L'amour est un sentiment difficile à décrire comme à vivre et évolue sans cesse. À son sujet, l'auteure évoque la mystérieuse « note bleue » que recherchaient Delacroix et Chopin. Pour Delacroix, une couleur isolée n'existe pas ; à côté d'elle, d'autres couleurs en modifient la nuance. À Chopin qui, égrenant les notes

au piano, se plaint de ne trouver ni la couleur ni le dessin mais seulement le clair de lune, le fils de Delacroix réplique qu'il a alors trouvé le reflet du reflet. Le reflet qui peut se créer de la juxtaposition de deux couleurs ou de deux notes et produire de l'harmonie peut aussi se créer entre deux personnes. Chopin a découvert ce qu'évoque cette harmonie, le reflet du reflet : le clair de lune et l'émotion qu'il suscite. Dès lors, le travail de vieillir consisterait à apprendre à repérer le reflet du reflet. La note bleue touche à la fois au temps chronologique et à la seconde d'éternité. La découverte amoureuse qui est de l'ordre de l'éternité se déploie sur le plan chronologique dans chacun des soins prodigués à l'être aimé. Vieillir, c'est découvrir à faire coïncider les deux temps et trouver du plaisir à des tâches qui dans un temps exclusivement chronologique pourraient paraître fastidieuses. Vieillir, c'est peut-être le temps nécessaire pour découvrir comment exprimer l'amour dont nous avons eu l'intuition dans une seconde d'éternité.

Le livre de Danielle Quinodoz, rédigé comme ses livres précédents dans une langue claire et élégante, est divisé en chapitres assez courts eux-mêmes subdivisés en sections et paragraphes, tous titrés, ce qui en facilite la lecture. Le petit nombre de références aux concepts théoriques et les très nombreuses vignettes cliniques, souvent touchantes et très émouvantes, le rend accessible non seulement aux psychanalystes et aux psychothérapeutes, mais à tous ceux qui côtoient, accompagnent ou assistent les personnes âgées, médecins, infirmières, travailleurs sociaux, familles, etc. et aux personnes âgées elles-mêmes qui pourraient y trouver une voie de conciliation avec leur âge, à laquelle elles n'avaient peut-être pas songé. On peut lire le livre d'un trait ou préférablement plus lentement, chapitre après chapitre, dans l'ordre ou le désordre, pour mieux entendre les échos qu'il ne peut manquer de susciter en soi.

Au terme de cette recension, je suis conscient de n'avoir pu évoquer que les grandes lignes de l'ouvrage et d'avoir dû omettre l'essentiel «des mots qui touchent» : les exemples cliniques très évocateurs et les notes plus personnelles de l'auteure. J'espère simplement avoir suscité le désir de le lire.

roger dufresne  
306-900, rockland  
outremont (québec)  
H2V 3A2

## Note

1. Danielle Quinodoz, *Vieillir : une découverte*, Paris, PUF, 2008, 306 p.