Document generated on 06/05/2025 12:41 a.m.

Filigrane
Écoutes psychothérapiques

Découvrir le *vieillir-utile* : compte rendu d'une *seconde d'éternité*. Entretien avec Danielle Quinodoz

Suzanne Tremblay

Volume 22, Number 1, Spring 2013

URI: https://id.erudit.org/iderudit/1017348ar
DOI: https://doi.org/10.7202/1017348ar

See table of contents

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

1192-1412 (print)
1911-4656 (digital)

Explore this journal

Cite this document

Tremblay, S. (2013). Découvrir le *vieillir-utile* : compte rendu d'une *seconde d'éternité*. Entretien avec Danielle Quinodoz. *Filigrane*, *22*(1), 89–105. https://doi.org/10.7202/1017348ar

Tous droits réservés © Santé mentale au Québec, 2013

This document is protected by copyright law. Use of the services of Érudit (including reproduction) is subject to its terms and conditions, which can be viewed online.

https://apropos.erudit.org/en/users/policy-on-use/

This article is disseminated and preserved by Érudit.

Érudit is a non-profit inter-university consortium of the Université de Montréal, Université Laval, and the Université du Québec à Montréal. Its mission is to promote and disseminate research.

https://www.erudit.org/en/

Découvrir le *vieillir-utile* : compte rendu d'une *seconde d'éternité*. Entretien avec Danielle Quinodoz

Suzanne Tremblay

Invitée par la Société canadienne de psychanalyse à l'occasion du congrès annuel de 2012, Danielle Quinodoz a accepté d'accorder une entrevue à Suzanne Tremblay pour la revue Filigrane.

*Originaire de Grenoble (France), Danielle Quinodoz a étudié et pratiqué la psychologie à Paris et à Genève. Dès 1966 elle s'est consacrée à la psychanalyse et a ouvert un cabinet privé à Genève. Elle est membre formateur de la Société suisse de psychanalyse (*training analyst*) et de l'Association psychanalytique internationale fondée par Freud. Elle a été présidente de la Commission d'enseignement. Pendant 13 ans, elle a été consultante auprès de l'Institut universitaire de psychiatrie de Genève et en particulier, elle a animé un séminaire de psychothérapie pour patients âgés à l'hôpital de Gériatrie.*

Danielle Quinodoz, auteure de nombreux articles, a publié trois livres aux Presses universitaires de France : Le vertige, entre angoisse et plaisir, Des mots qui touchent *et* Vieillir, une découverte. *Ces livres sont traduits en plusieurs langues, en particulier en anglais :* Emotional Vertigo, between Anxiety and Pleasure *(Routledge), Words that touch (Karnak),* Growing Old, a Journey of self-discovery *(Routledge). Elle a contribué à l'ouvrage collectif* Psychiatrie du sujet âgé *dirigé par J.M. Léger, J. Wertheimer et J.P. Clément.*

Récipiendaire du prix Sacerdoti de l'Association psychanalytique internationale en 1989 et du prix Psychologie pour son livre Le vertige *en 1995, Danielle Quinodoz est aujourd'hui psychanalyste en pratique privée à Genève.*

Madame Quinodoz a souhaité nous entretenir de la thématique de son ouvrage Vieillir, une découverte *(PUF, 2008), lors de cette entrevue réalisée le 31 mai 2012.*

Filigrane, vol. 22, nº 1, printemps 2013, p. 89-105.

SUZANNE TREMBLAY : Bonjour Danielle Quinodoz.
DANIELLE QUINODOZ : Bonjour.
ST : Vous avez publié à date de nombreux articles, participé à plusieurs congrès à travers le monde, mais vous êtes surtout connue pour vos trois publications, vos trois livres : *Le vertige, entre angoisse et plaisir*, *Les mots qui touchent* et, votre dernier livre, *Vieillir : une découverte*. Aujourd'hui, j'aurai le plaisir de m'entretenir avec vous justement sur ce dernier livre – *Vieillir : une découverte* – qui a été publié en 2008 aux Presses universitaires de France. Il y a peu de textes en psychanalyse sur le vieillissement, vous le soulignez d'ailleurs dans votre livre, à une époque pourtant où dans les sociétés occidentales, nous sommes confrontés à une population de plus en plus vieillissante. Comment vous est venue l'idée d'écrire ce livre ?
DQ : J'ai eu l'idée d'écrire ce livre parce qu'il y a eu une rencontre entre mes interrogations et les réalités de la vie qui se sont présentées à moi. Je me posais des questions parce qu'en vieillissant, j'étais de plus en plus frappée par le fait que l'on présentait aux jeunes la vieillesse comme un naufrage… comme quelque chose dont on pouvait avoir honte ; il ne fallait pas avoir l'air de vieillir. Je trouvais que c'était vraiment une mauvaise façon de présenter la vieillesse, une façon qui devait faire peur aux jeunes. Je m'interrogeais : pourquoi présente-t-on la vieillesse comme un naufrage ? Et puis, il s'est trouvé que dans la réalité de ma pratique psychanalytique, j'ai eu une demande de psychothérapie d'une personne de 70 ans, à l'époque où j'en avais 40. Elle me paraissait très vieille à ce moment-là. En fait, j'ai réalisé que c'était une psychanalyse qu'elle réclamait depuis très longtemps, et qu'enfin à 70 ans, elle osait peut-être avoir l'espoir qu'on lui en proposerait une. C'est ce que j'ai fait. Ça a été une expérience passionnante. Cette analyse, qui a duré seulement trois ans et demi à raison de quatre séances par semaine, a été une aventure tellement intéressante qu'elle a occasionné cette rencontre entre mes interrogations au sujet du vieillissement et cette personne qui me demandait une analyse. À partir de cette expérience dont j'ai un peu parlé autour de moi, on m'a demandé de faire un séminaire à l'hôpital de gériatrie pour former les jeunes psychiatres à la psychothérapie de personnes âgées. Et c'est comme ça que l'idée d'écrire le livre est apparue. D'abord avec mon séminaire, chaque année, on faisait le point en rédigeant un article qui paraissait dans une revue. Puis, lorsque à 65 ans, j'ai dû prendre ma retraite de l'hôpital de gériatrie (parce qu'en Suisse, à 65 ans, on est trop âgée…), on m'a demandé : « est-ce que vous ne pourriez pas écrire un livre avec les articles publiés ? » À 65 ans, je me trouvais beaucoup trop jeune pour écrire sur le vieillissement, sur

vieillir. Je me disais « Mais je ne serais pas crédible ! » Alors, j'ai attendu d'être moi-même une personne âgée pour écrire ce livre et le publier. J'ai attendu d'avoir fait moi-même l'expérience, depuis l'intérieur, de ce que c'est que de devenir âgée, pour pouvoir oser parler des richesses de la vieillesse… parce que je voulais vraiment écrire un livre qui parle des richesses de la vieillesse sans nier les pertes… sans nier tout ce qui est perdu quand on devient âgé, mais en montrant tout ce qu'on gagne et tout ce qui peut être montré comme richesse.

ST : Ça me mène à l'interrogation que j'ai eue en lisant votre titre. *Vieillir : une découverte*, c'est assez surprenant, même paradoxal à première vue, parce qu'en général on associe le vieillissement, comme vous le mentionniez, aux pertes, aux renoncements, aux deuils ou à la solitude. Alors, en quoi vieillir est-il une découverte ?

DQ : J'ai trouvé vraiment intéressant de mettre en évidence les richesses de la vieillesse. Bien sûr, on perd beaucoup de choses, on perd tout cet équilibre qu'on a acquis peu à peu comme personne plus jeune… équilibre avec notre état de santé, nos capacités intellectuelles, notre profession, dans notre famille. Voilà que plus ou moins brusquement, suivant les personnes, on est amené à renoncer à beaucoup de choses, mais on peut en même temps découvrir, notamment beaucoup d'attitudes nouvelles qui sont des gains. Je me suis aperçu de l'importance de découvrir l'instant présent ; quand on s'approche de la fin de sa vie, on ne peut plus nier qu'on est dans la dernière ligne droite, alors qu'auparavant, on pouvait l'oublier. Plus jeune, on est dans l'effervescence de la vie : on doit répondre à des tas d'exigences, on est tout le temps à vivre un peu dans le futur, on a beaucoup de choses à faire, on est débordant d'activités… Et puis brusquement, on n'a plus toutes ces activités qui nous empêchaient de voir qu'on est un peu vers la fin de voyage… Qu'est-ce qu'on va découvrir dans cette fin de voyage ! On peut découvrir alors toute l'importance de se sentir exister. Non plus produire, produire, produire, et être actif, mais être là… sentir que rien que dans le fait d'être présent à soi-même, on peut être en contact avec ce qu'il y a de plus profond en soi : notre mystère. Le fait qu'on se sente être soi-même depuis la naissance (où l'on pesait peut-être trois kilos, alors que maintenant on en pèse beaucoup plus), même si on a complètement changé et on ne devrait plus se reconnaître, on constate qu'on est toujours soi-même et qu'on a une identité profonde qui fait que quoi qu'il arrive, on nous reconnaît.

ST : Vous parlez de voyage… et je me rappelle qu'à un moment dans votre livre, vous évoquez cette question de vieillir activement ou passivement et

vous comparez les personnes qui vieillissent passivement à un voyageur qui oublie qu'il est en train de faire un voyage… La vie, pour certains, ne serait qu'une succession d'instants sans lien entre eux. Vous avez constaté au contraire que les personnes qui vieillissent activement auraient une représentation différente du temps. Pouvez-vous nous en dire un peu plus sur ce que c'est que de vieillir activement ?

DQ : Peut-être que le mot activement n'est pas très bien choisi. Au moment où je l'ai écrit, je pensais à activement dans le sens d'opposé à une résignation. Je ne veux pas me résigner à vieillir, je vieillis en étant très présente à chaque moment de la vie que je mène maintenant. Il faudrait peut-être dire consciemment, ou de façon dynamique.

ST : En étant sujet de sa vie ?

DQ : Oui, en étant sujet de sa vie. Parce que le mot activement peut être compris dans le sens de l'activisme : faire beaucoup de choses pour avoir l'air jeune, alors que c'est justement le contraire que je voudrais dire. Ce qui me paraît une des découvertes de la vieillesse, c'est qu'il y a un changement dans la hiérarchie des valeurs. Au lieu de mettre la productivité et l'efficacité en premier, on est beaucoup plus sensible aux intentions, à toute la charge émotionnelle qu'on peut mettre dans ce qu'on fait, à l'intensité présente, l'intensité du mystère de la personne qui est en face de nous. Quand je pense à vous, par exemple, je me dis : « Mais, c'est extraordinaire de vous rencontrer ! » Vous êtes une personne avec tout votre mystère, toute votre vie, votre passé, votre futur et je vous connaîtrai un petit peu mieux après notre rencontre. Mais le mystère d'une personne n'est pas qu'elle est inconnaissable, mais qu'on n'a jamais fini de la connaître. C'est peut-être ça que je découvre de plus en plus en vieillissant : la valeur de l'être, du mystère de la personne qu'on rencontre, mais aussi de soi-même. Le mystère que je suis pour moi-même car on n'a jamais fini de se connaître. Et dans ce petit bout de vie qu'il me reste à vivre, qui diminue par rapport au début de ma vie (puisque j'ai maintenant 77 ans), je me dis : « Il y a tout ce mystère des autres et de moi-même à découvrir encore et que je n'aurai jamais fini de découvrir. » Au fond, c'est cette hiérarchie de valeurs qui me paraît importante à découvrir. Chaque rencontre peut être un cadeau. Ce n'est pas tellement la richesse matérielle du cadeau qui compte, mais bien l'intention, la charge émotionnelle qui passe à travers ce cadeau qui est seulement une porte à travers laquelle passent l'émotion, les sentiments, tout cet élan de vie.

ST : Ce sont des mots qui font du bien à entendre lorsque trop souvent, on est pris dans une spirale de performance dans les sociétés comme la nôtre.

DQ : C'est là que je trouve important que les personnes âgées aient à témoigner de quelque chose. Elles ont enfin le temps et l'espace pour témoigner de l'importance de cette hiérarchie de valeurs.
ST : Que pensez-vous du culte de la jeunesse dans nos sociétés ? Quel est son impact sur l'acceptation du vieillissement et les pertes que cela suppose ? On voit souvent des personnes qui s'activent beaucoup, et de toutes sortes de manière, afin de rester jeunes le plus longtemps possible, mais pas nécessairement d'une façon qu'on pourrait dire heureuse : dans un déni du vieillissement plus que dans une acceptation.
DQ : C'est tout à fait important cette question que vous posez. Je trouve que les progrès de la médecine sont magnifiques : on nous permet de vivre plus longtemps en moyenne, mais aussi dans une meilleure condition. On vieillit dans des conditions beaucoup plus confortables qu'autrefois, dans nos pays d'Europe, au Canada et en Amérique du Nord. En tous les cas, du point de vue médical… Pour moi, ce qui est très important comme progrès, ce sont les soins palliatifs. Il y a des lois extrêmement importantes en France pour permettre au médecin d'utiliser des médicaments qui diminuent ou suppriment la souffrance des personnes en fin de vie, même si ça doit secondairement raccourcir leur vie.
ST : C'est la notion de vie qui change.
DQ : La leçon de vie, c'est qu'on peut médicalement nous aider à vieillir et mourir de façon beaucoup plus digne, en nous permettant de dominer la souffrance. Ce sont des progrès énormes dans la médecine, mais qui peuvent être mal utilisés si le but est de nier la mort, nier la vieillesse, et utiliser ces progrès comme on utilise des produits anti-âge. Je déteste ce terme parce que ça semble vouloir dire : nier le vieillissement, nier notre âge. Alors que l'important, au contraire, est d'accepter l'âge que l'on a, à chaque instant. Si on a 20 ans, on a 20 ans. Et puis, si on en a 77 comme moi, eh bien on a 77 ans. Les produits anti-âge, à mon avis, portent un mauvais qualificatif. Il ne faudrait pas que l'on recherche l'apparence d'un âge qu'on n'a pas, alors qu'il s'agit d'être en conformité intérieure et extérieure ; l'apparence extérieure est le reflet de comment l'on se sent à l'intérieur. Comme toujours, les progrès peuvent être mal utilisés.
ST : Ce que vous mentionniez tout à l'heure m'amène ailleurs, je n'avais pas pensé vous parler de ça aujourd'hui, mais je me permets une petite parenthèse là-dessus. Vous évoquez les soins palliatifs et j'ai écouté récemment une entrevue très intéressante où il était question du suicide assisté en Suisse – nous n'avons pas ça ici. On y parlait des pays où même l'euthanasie maintenant est

autorisée. Il y a la Belgique si ma mémoire est bonne, et je crois qu'il y a certains États des États-Unis ; ça se limite à peu près à ça pour l'instant… Ça pose la question de la fin de vie rendue plus facile, du fait de cette possibilité-là. Du moins, en Suisse, ce n'est pas l'euthanasie, mais il y a quand même le suicide assisté qui est autorisé dans les cas de maladies graves, terminales.

DQ : C'est très important cette question. Elle est en débat en Suisse. Je crois qu'on est en train de chercher comment répondre à cette question, que vous posez, du suicide assisté. Je vous avais parlé tout à l'heure de la loi Leonetti en France, qui concerne les soins palliatifs. C'est une loi très importante qui permet aux médecins de recourir à des médicaments qui soulagent ou suppriment les souffrances, et ce, même si ça abrège la vie. Mais ce n'est pas une loi d'euthanasie active. Elle est peu appliquée ; c'est curieux, elle est peu connue, ce pourquoi j'ai voulu vous dire son nom. En Suisse, il y a le suicide assisté qui est tout à fait permis, mais le débat actuel est de déterminer s'il va être automatiquement accepté et présent dans toutes les résidences pour personnes âgées. Il y a actuellement un débat en Suisse parce qu'il y a beaucoup de résidences pour personnes âgées qui refusent la présence de ces personnes qui proposent le suicide assisté. Je comprends très bien qu'on ne veuille pas qu'il y ait cette présence du suicide assisté dans les résidences pour personnes âgées, surtout qu'on peut utiliser en Suisse une loi semblable à la loi Leonetti en France. C'est très différent parce que pour moi, aider une personne à mourir dans la dignité, c'est aussi lui présenter un regard qui lui montre qu'elle est attendue, aimée, appréciée, qu'elle a sa place dans la vie des autres, qu'elle a encore quelque chose à donner et quelque chose à recevoir… Il s'agit plutôt de montrer ce moteur de vie, plutôt que de lui dire « Eh bien maintenant, on comprend que vous n'avez plus rien à donner… vous n'avez plus rien à recevoir… on va vous y aider. » Je ne condamne absolument pas les personnes qui ont recours au suicide assisté. C'est quelque chose de très personnel. Et si une personne qui est dans une résidence pour personnes âgées a envie d'y recourir, elle peut sortir de cette résidence, aller chez elle ou chez des amis et avoir librement recours au suicide assisté. Ce n'est pas à moi ou à qui que ce soit de lui en faire le reproche. Ma démarche est plutôt de toujours montrer, même si elle est toute petite, la lumière qui brille. Je pense que jusqu'au dernier moment, chacun à quelque chose à donner et à recevoir.

ST : On entend souvent que l'on vieillit comme on a vécu. On connaît tous des gens dont la vie se rétrécit de plus en plus, qui meurent avant de mourir, alors que d'autres conservent une flamme, une vivacité d'esprit jusqu'à la fin. Quel est le secret selon vous pour conserver cette flamme ?

DQ : J'ai envie de vous citer une phrase qu'une personne âgée que j'avais rencontrée m'avait dite. Elle était à l'anniversaire d'un de ses petits-enfants et la toute petite de 6 ans lui demande : « Et toi grand-mère, quel âge tu as ? » La grand-mère lui dit son âge et la petite fille lui répond : « Mais c'est terrible grand-mère, tu es très vieille, tu vas bientôt mourir ! » Et elle a l'air toute triste. Alors la grand-mère lui dit : « Ne t'en fais pas, je ne vais jamais mourir avant d'avoir fini de vivre »… et la petite a retrouvé son sourire. C'était une phrase qui avait l'air un peu absurde, mais qui montrait toute cette présence, combien cette grand-mère était dans l'instant présent et combien elle allait vivre sa vie jusqu'au bout.
ST : Vous revenez souvent dans votre livre au fait que vieillir n'est pas seulement prendre de l'âge, et que cela demande un certain travail psychique. Vous évoquez le travail de vieillir, un peu en analogie avec ce que l'on connaît en psychanalyse du travail du rêve, du travail du deuil. Cela me fait penser aussi à ce que Michel de M'Uzan avait écrit par rapport au travail de trépas. Alors, comment pourriez-vous décrire ce travail de vieillir et comment est-ce différent du travail du deuil ? Comment s'articule-t-il au travail du deuil ?
DQ : J'aime bien citer l'expression de l'un de mes amis, Henri Danon-Boileau, qui est psychanalyste à Paris ; il avait parlé du « mourir-utile ». J'aime bien cette expression, mais j'y ai préféré l'expression « vieillir-utile ». Henri Danon-Boileau nous a partagé l'expérience qu'il a eue, alors qu'il était âgé : il avait reçu l'appel d'un grand ami qui habitait de l'autre côté de l'Atlantique et qui lui disait : « Je sors de chez le médecin, j'ai appris que j'avais trois mois à vivre. Alors, je t'en parle. » Henri Danon-Boileau lui a dit : « Alors, tu en parles à ta famille ? ». L'ami lui dit : « Non, non, surtout, je ne veux pas les troubler. Je vais vivre tranquillement ces trois mois pour moi. C'est juste à toi que je le dis. » Et Henri Danon-Boileau lui a dit : « Je prends l'avion et je viens te voir. » Il est allé voir son ami en lui disant : « On est tous les deux dans le même bateau. On a le même âge. Eh bien, profite de ces trois mois qu'il te reste pour vieillir-utile. Tu es un homme très réservé. Tu as très peu parlé de toi à tes enfants, à ta famille. Profite de ces trois mois pour créer des liens affectifs avec eux. » Et alors, cet ami a commencé enfin à communiquer ses affects, ses sentiments avec ses proches et à leur parler à chacun et voilà qu'il a « vieilli-utile » pendant ces trois mois… et je trouve que Henri Danon-Boileau avait vraiment « vieilli-utile » en aidant son ami à « vieillir-utile ». À trouver, non plus un repli, un retrait psychique comme dirait Steiner, dans ces trois mois où il aurait pu se retirer du courant de la vie. Il a utilisé ces trois mois pour donner un peu de lui-même, de ce qu'il pouvait encore donner, partager un peu

de ses sentiments, de son affection, de ce qu'il était. Voilà, ce que j'entends au fond par vieillir-utile. C'est un peu pour ça que j'ai écrit ce livre et que j'ai accepté de parler avec vous aujourd'hui !
ST : Oui, c'est une manière de vieillir-utile.
DQ : Oui !
ST : Vous évoquez par rapport à cette question de vieillir-utile, le besoin qu'on éprouve en vieillissant de trouver une cohérence à notre vie. C'est un petit peu l'exemple que vous venez de nous donner : certains se mettent à écrire, à rassembler des souvenirs, à mettre de l'ordre dans leur vie, dans leurs affaires… Lorsqu'on vieillit, on a besoin, vous le mentionnez également, de reconstruire pour soi-même sa propre histoire interne. J'aime bien cette façon de le dire. C'est aussi ce qu'une analyse nous permet de faire d'ailleurs. Vous citiez au début de l'entrevue cette patiente de 70 ans que vous aviez rencontrée… Est-ce que vous croyez qu'entreprendre une analyse à cet âge aide à entreprendre ce travail de reconstruction de son histoire ?
DQ : Je pense que beaucoup de personnes, à la fin de leur vie, reconstruisent leur histoire interne. C'est quelque chose de très naturel… On peut voir autour de soi, tout d'un coup, de vieilles connaissances qui sont en train de faire un album photo avec tous les moments importants de leur vie, en pensant le léguer à ceux qui viendront après eux ou bien, et surtout à ceux qui trieront leurs effets. Je vois beaucoup de personnes âgées qui, brusquement, même si elles étaient très désordonnées avant, se mettent à ranger, à mettre de l'ordre. C'est une façon dans le concret de faire de l'ordre intérieurement. Quelle place je vais accorder à l'intérieur de moi à chaque moment important de ma vie, à chaque personne importante que j'ai rencontrée ? Comment les installer confortablement à l'intérieur de moi ? Quelle relation je garde intérieurement avec eux ? Que ces personnes aient été agréables ou désagréables, quelle place je leur donne ? Quelle relation intérieure je garde avec elles ? Même des personnes qui sont décédées : comment est-ce que je les vois maintenant ? Même si sur le moment, j'ai pu les détester ; maintenant que je suis âgée et que j'ai eu d'autres expériences, je vois autrement la façon dont elles ont agi. On est en train de changer la place qu'on leur donne à l'intérieur de soi. C'est un mouvement qui devient très important quand on est en fin de vie, et que l'on peut amorcer beaucoup plus tôt lorsqu'on entreprend une analyse. Lorsqu'on fait une psychanalyse, c'est effectivement pour redonner un certain ordre à l'intérieur de soi, dans les relations qu'on a eues. Certaines relations qui étaient plus perturbantes, comment les rendre plus agréables ? En fin de vie parfois, au lieu de le faire simplement et spontanément, l'on a

besoin d'un coup de pouce. On a besoin de l'aide d'un psychanalyste, d'un psychothérapeute ou parfois même d'un ami ou de l'entourage pour arriver à cet ordre. On a besoin d'un psychothérapeute ou d'un psychanalyste surtout quand il y a quelque chose qui inconsciemment fait blocage : soit qu'on ait vécu quelque chose de très traumatisant qu'on n'a pas réussi à intégrer dans l'ensemble de sa vie, ou bien quelque chose qu'on a oublié parce que c'était trop pénible… Alors, on a besoin de quelqu'un qui nous aide à découvrir ce qui est inconscient et à le rendre conscient.

Je comprends que vous m'ayez posé la question parce que Freud avait dit qu'à partir de 50 ans, on ne peut plus faire une psychanalyse parce qu'on a trop de souvenirs, on a perdu la labilité intellectuelle, alors ça fait une trop grande masse de souvenirs. Mais, finalement, même s'il a écrit ça, il nous a démontré par sa vie que ça ne se passe pas comme ça. Lui, il n'a pas perdu sa labilité intellectuelle ; jusqu'à la fin de ses jours, il a pu écrire et découvrir des choses passionnantes. Et puis surtout, ce n'est pas une juxtaposition des souvenirs qui feraient que plus on en a, plus c'est lourd et difficile de les organiser. Ce qui compte bien davantage ce n'est pas la quantité de souvenirs, mais la capacité de les intégrer. C'est cette capacité d'intégrer les souvenirs importants dans un tout cohérent qui compte et c'est pour ça qu'il n'y a pas d'âge, finalement, pour commencer une psychanalyse.

ST : Lorsqu'on sait l'investissement en temps et en argent également que demande une analyse, n'y a-t-il pas un danger que celle-ci ne puisse se terminer lorsque quelqu'un fait une demande d'analyse à 75 ou 80 ans ?

DQ : C'est vrai. Lorsque quelqu'un vous demande une analyse à 80 ans, on ne sait jamais si la fin de la vie va arriver avant la fin de l'analyse. C'est effectivement une question. D'abord, je dois reconnaître qu'à cet âge-là, on a souvent plus des demandes de psychothérapie que d'analyse ; enfin, pour moi, ça s'est présenté comme ça. À 70 ans, j'ai des demandes d'analyse. À 80 ans, j'ai plutôt des demandes de psychothérapie en face à face qui au fond, s'inscrivent dans une durée plus brève. Mais je me suis beaucoup posé la question : est-ce que j'accepte ou pas ? Est-ce que le traitement va être interrompu parce que la personne ne pourra plus se déplacer, parce qu'il y aura la fin de la vie, parce qu'il peut y avoir une démence, etc. En fait, j'ai eu l'impression que c'était important d'accepter sereinement cet inconnu, cet inconnu que vit la personne qui vient vous trouver. À mon âge, je ne sais pas de quoi demain sera fait. À n'importe quel âge bien sûr on le vit, mais quand on a 30 ans, on pense que c'est un risque qui est quand même minime. Plus on avance en âge, plus on se dit que le risque d'avoir un accident cardiovasculaire ou un

imprévu qui vous arrive est plus grand. Donc, on vit avec ce risque. Je pense que le thérapeute a besoin de participer à cette acceptation-là sans la nier. En sachant que consciemment, on vit dans l'acceptation de l'imprévu, de l'inattendu, et que cela fait partie de la démarche de vivre ensemble cette acceptation : accepter que oui, on commence quelque chose, en sachant que cela pourra être interrompu. Je crois que cela fait partie de l'acceptation de la fin de la vie, de la fin du voyage.

ST : Les renoncements du moment… je pense à des patients âgés qui sont confrontés aux renoncements, aux regrets, dont celui que j'entends de plus d'un patient, de ne pas avoir entrepris une analyse plus tôt dans leur vie. J'imagine que c'est quelque chose que vous connaissez aussi. Là, il s'agit de faire le deuil de ce qui n'a pas eu lieu et de prendre conscience, même si c'est difficile, de certains désirs à un âge où ce n'est plus possible de les réaliser.

DQ : Vous mettez le doigt sur quelque chose d'extrêmement important. J'avais été frappée par la remarque d'un de mes collègues qui m'avait dit : « Moi, jamais je n'accepterais de prendre en analyse une personne d'un certain âge qui va découvrir, par exemple, qu'elle n'a pas d'enfant, alors qu'elle est à l'âge où elle ne peut plus en avoir et que ça va être quelque chose d'insurmontable. » Alors, je pense que justement c'est très important d'accepter de faire une démarche intérieure, un travail intérieur pour accepter d'être qui on est avec le passé qu'on a… et le passé qui fait que maintenant à l'âge que j'ai, j'ai eu telle histoire qui fait que j'en suis là maintenant, et que c'est moi et ce n'est personne d'autre. Il y a toute une démarche importante à faire… Oui, on peut tellement envier la vie de l'autre : l'herbe est plus verte de l'autre côté de la rivière. On peut se dire : « moi j'ai un passé que je regrette tellement… maintenant, j'ai 50 ans, je n'ai pas d'enfant ». Ou encore, une patiente dirait : « Peut-être que si j'avais fait une analyse plus tôt, j'aurais eu une autre vie ou j'aurais rencontré un homme avec lequel j'aurais pu avoir des enfants. » Il y a toute cette démarche d'accepter d'être soi-même, d'avoir eu ce chemin-là qui fait que je suis moi maintenant. Et, c'est un peu ce que j'ai appelé de façon imagée « passer par la porte étroite », qui fait que je connais le monde à travers cette porte étroite qui est moi-même. Je connais le monde à travers qui je suis, avec la personne que je suis aujourd'hui. Si je veux passer par la porte d'une autre personne, qui a une autre vie, je ne vais pas pouvoir y passer ! Je vais rater mon présent et mon futur.

ST : Passer par la porte étroite… ça évoque l'image de la naissance.

DQ : Il faut que je naisse à moi-même, aujourd'hui. Il faut que j'accepte d'être moi, avec l'âge que j'ai, le passé que j'ai, avec tous les manques que j'ai. Moi

qui ne suis pas douée pour les langues, j'aimerais tellement être comme mes petits-enfants qui ont 17 et 18 ans, et parlent tous six langues. Eh bien moi, je parle français et un petit peu anglais. Et voilà, c'est moi ! J'ai ce passé-là et je suis obligée de passer par qui je suis : c'est ma porte. Je peux connaître le monde à travers ces capacités que j'ai et qui je suis dans le présent, ce qui implique que j'accepte tous mes âges antérieurs, tout ce que j'ai été antérieurement avec mes défauts, mes faiblesses, mes ratés. Toutes les portes et tous les chemins que j'ai laissés alors que ça aurait été superbe de les prendre. Voilà que j'accepte d'être cette personne que je suis maintenant. Finalement, la démarche analytique que peuvent nous demander certaines personnes qui n'arrivent pas à accepter leur passé, c'est d'être accompagnées dans cette démarche de découvrir la richesse de ce qu'elles sont maintenant parce qu'elles acceptent leur passé.

ST : C'est là j'imagine que le travail de deuil rejoint le travail de vieillir.

DQ : Exactement.

ST : Parlant de temps, parlant d'âge, je me demandais aussi, même si dans le transfert on occupe différents rôles, on a des âges différents, quel impact a l'âge réel de l'analyste sur le transfert et le contre-transfert ?

DQ : C'est vrai que c'est assez spécial d'être psychanalyste parce que, pendant les séances d'analyse, on vit deux âges à la fois. C'est important d'être bien conscient de son âge réel parce que, si je ne suis pas consciente de mon âge réel, je délire. C'est-à-dire que si je commençais des psychanalyses maintenant qui vont peut-être durer cinq ou six ans ou plus alors que j'ai 77 ans, ça n'irait pas, je ne peux pas. Il faut que je sois très consciente que maintenant je ne vais pas m'engager avec des patients pour une longue durée. Il faut que je sois bien consciente de mon âge réel, du temps qui passe et que, après 45 ou 50 minutes, c'est l'heure d'arrêter la séance. Il faut que je sois bien consciente de mon âge réel, mais en même temps, je vis un âge fantasmatique. Je vis l'âge que mon patient me donne dans ses fantasmes, dans le transfert, au moment même de la séance. Et puis, il peut arriver que tout d'un coup je sois un petit enfant pour mon patient ou alors que je sois son grand-père ou son père. Au cours d'une séance ou de plusieurs séances dans une matinée, je peux passer par des âges fantasmatiques très différents. Je peux même être un homme ou une femme suivant que je suis le père ou la mère dans le transfert pour mon patient. Donc, ça exige une gymnastique fantasmatique qui fait que je dois, comme avec un cheval, tenir les deux rênes à la fois : l'âge fantasmatique et l'âge réel. C'est ainsi qu'on vieillit peut-être un peu différemment quand on est psychanalyste, parce qu'on est obligé de faire cette gymnastique. Par ailleurs,

je voudrais mentionner un aspect très important du contact avec les personnes âgées : cette découverte des secondes d'éternité.
ST : Oui, ça m'a beaucoup interrogée et intéressée aussi. Alors, qu'est-ce que l'expérience d'une seconde d'éternité ?
DQ : C'est peut-être une des choses primordiales du contact avec une personne âgée : retrouver dans l'histoire interne de sa vie ces moments précieux que j'appelle les secondes d'éternité. Ce sont des moments où l'on vit une émotion très profonde qui nous met en contact avec un temps qui n'est pas un temps chronologique, mais qui est un temps d'une autre qualité. Parce que les personnes âgées peuvent réagir à l'angoisse de mourir et à l'angoisse d'être vers la fin du voyage en essayant de rallonger le plus possible le temps, pour avoir l'impression que le temps ne passe plus. Ça devient un temps monotone qui a une durée infinie, c'est-à-dire qui n'aurait pas de fin. On ne pense plus à la fin du voyage, on ne pense plus à la mort. C'est une façon de supprimer la fin du voyage, ce temps monotone que vivent certaines personnes âgées où plus rien ne se passe. À quoi bon faire quelque chose aujourd'hui qu'on pourra faire demain ? Plus rien ne se passe, le temps se rallonge comme dans le livre *La montagne magique* de Thomas Mann où l'on oublie qu'on va vers la mort parce que le temps est monotone, d'une durée interminable, et il n'y a plus de fin. Ça, c'est le temps infini.

Mais les personnes qui vivent de façon beaucoup plus consciente ne perdent pas la notion de la fin du voyage. La mort est bien présente, mais elle rend d'autant plus important l'instant présent et, dans l'instant présent, il y a ces moments extrêmement forts d'émotions intenses où l'on a l'impression d'être en contact avec un temps de l'ordre de l'éternité. Je me rends compte, quand je dis cela, que ça semble un peu magique. Mais non, c'est une expérience universelle que chacun de nous peut vivre. Il n'y a qu'à se rappeler de certains moments absolument impressionnants où l'on peut être, par exemple, la nuit sous les étoiles. Vous êtes au bord de la mer ou vous êtes à la campagne, vous êtes seul sous les étoiles et, tout d'un coup, vous avez le sentiment intérieur d'être un tout petit grain de sable dans l'univers, une mini seconde depuis le début des temps, mais en même temps, vous êtes extrêmement conscient de votre importance parce que vous pensez tout l'univers, vous pensez les milliers d'étoiles qui sont dans le ciel, et puis votre présence minuscule, mais extrêmement intense… C'est un moment où l'on est en contact avec cet autre temps qui est de l'ordre de l'éternité. Je parle de cette expérience qu'on a tous pu faire, qu'on a tous faite. Vous êtes dans un musée, vous regardez des tableaux, ils sont tous beaux. Tout d'un coup, vous êtes devant

un tableau et là vous avez un choc, vous arrêtez, c'est sublime… Moi, ça m'est arrivé à Moscou, j'étais au musée et je suis tombée devant le tableau de la trinité de Roublev, je serais restée là, c'était tellement beau. J'ai eu une émotion esthétique de l'ordre de la seconde d'éternité. Ces émotions-là sont des secondes, mais hors de la chronologie. C'est bien une seconde, mais on a l'impression d'être en contact avec un autre temps qui nous dépasse.

ST : Ce dont vous me parlez m'évoque ce que dans la tradition bouddhiste on appelle « la pleine conscience ». Ça évoque des niveaux de conscience vraiment très particuliers auxquels on accède par moments.

DQ : Oui. Moi, je les ai appelés les secondes d'éternité à cause du poème de Prévert qui parle de ces secondes d'éternité, mais il y a beaucoup de personnes qui utilisent d'autres termes. J'ai un de mes amis qui parlait de « minutes étoilées ». C'est joli comme expression. Je pense que d'autres écrivains et d'autres auteurs utilisent d'autres termes parce que c'est une expérience universelle ; chacun met son terme. Moi, j'aime bien les secondes d'éternité parce que cela suppose la rencontre d'un temps chronologique petit, une seconde, avec l'éternité qui n'est pas chronologique. Pensez à Lamartine qui dit « Ô temps, suspends ton vol ! » Dans un moment de grande intensité, on a l'impression que la chronologie doit être suspendue. J'ai parlé de cette expérience qu'on peut retrouver pour soi, mais ce qui est très important, c'est ce qui ressort du contact avec des personnes âgées en traitement qui de plus en plus, sont sensibles aux secondes d'éternité dans leur vie. On s'aperçoit alors que l'on passe des journées entières à vivre des tas de secondes d'éternité, mais qu'on n'arrive pas à les saisir au vol. Alors, on les découvre dans de tout petits moments… Une personne âgée me disait : « Maintenant que je suis attentive aux secondes d'éternité, chaque fois que je rentre dans ma maison et que je vois le bouquet de fleurs que j'ai mis sur la table, j'ai un grand sourire au fond de moi. Je pense que c'est une seconde d'éternité. » Et puis, il y a des rencontres. On a l'impression qu'il y a une rencontre profonde à un niveau souterrain. On se dit : « Ça, c'est une seconde d'éternité. Il faut que je l'attrape au vol et que je la garde. »

ST : Vous évoquiez cette expérience de secondes d'éternité que vous avez eue devant ce tableau, et ça me ramène à ce que vous dites dans votre livre, sur l'art : faire de sa vie une œuvre d'art. J'ai trouvé ça très intéressant. J'écoutais une entrevue récemment, je crois que c'était avec Jean-Pierre Ferland, l'auteur-compositeur, et il se disait privilégié d'avoir pu faire de sa vie une œuvre d'art. Mais comment, quand on n'est pas un artiste, fait-on de sa vie une œuvre d'art ?

DQ : Justement, j'ai espéré qu'à travers mon livre, je pourrais aider des personnes à faire de leur vie une œuvre d'art. Parce que souvent, on présente des artistes, des personnes exceptionnelles, tels Erni, un peintre suisse qui fait des œuvres d'art, des peintures extraordinaires alors qu'il est extrêmement âgé… De telles personnes sont présentées comme faisant de leur vie des œuvres d'art et sont célèbres, mais je pense que des personnes toutes simples, comme vous et comme moi, peuvent faire de leur vie une œuvre d'art s'il y a ce sentiment qu'elles peuvent exprimer plus qu'elles-mêmes. Être en contact avec le centre de nous-mêmes, un centre de vie qui fait que nous sommes nous, mais finalement, qu'à travers nous il y a plus que nous-mêmes qui passons. Je n'ai pas beaucoup de mots pour dire ça, mais c'est quelque chose qu'on peut vivre et faire sentir… et à chacun de découvrir les mots qui feront qu'on puisse l'exprimer.
ST : J'aimerais revenir à la question du vieillissement, en particulier dans les sociétés psychanalytiques. La moyenne d'âge des sociétés psychanalytiques augmente à travers le monde, comme on le sait. Selon les derniers sondages de l'IPA, 70 % des membres ont entre 50 et 70 ans et la moyenne d'âge chez les didacticiens est encore plus élevée, 70 ans et plus. Alors, qu'en est-il de l'analyste vieillissant et qu'en est-il du travail de vieillir chez les analystes ? Qu'est-ce que vous observez ?
DQ : Bien sûr, c'est une question qui est à l'ordre du jour maintenant dans les sociétés de psychanalyse parce qu'on n'a pas trouvé une réponse tout à fait satisfaisante pour ça. On se pose les questions, on étudie le problème. Que les sociétés de psychanalyse vieillissent est bien normal parce qu'en général, dans toute la population, il y a un allongement de la durée de vie. Celui-ci n'est pas seulement observé en fin de vie : c'est chaque étape de la vie qui se rallonge. On commence une vie active plus tard aujourd'hui qu'autrefois. Autrefois, il y avait des mariages à 14 ou 15 ans et maintenant on se marie beaucoup plus tard, on a des enfants plus tard. Je crois que chaque étape de la vie prend plus de temps. La vie s'étale, donc c'est normal que les sociétés de psychanalyse reflètent le vieillissement de toute la société et que finalement, l'on prenne notre retraite plus tard qu'autrefois. Que l'on reste actif dans une société de psychanalyse plus longtemps qu'autrefois, je dirais que c'est assez normal. Mais il reste la question : à quel âge prendre notre retraite ? J'y ai beaucoup réfléchi et j'ai envoyé à l'*International Journal of Psychoanalysis* un article à ce sujet. Je ne sais pas s'il sera accepté, mais je l'ai intitulé : « À quel âge un psychanalyste prend-il sa retraite ? » Eh bien je ne sais pas que répondre. Il n'y a pas une réponse exacte parce que d'un côté on se dit que c'est quelque chose d'extrêmement privé, que chaque analyste apprécie à quel moment il peut ou il doit

s'arrêter de travailler. C'est une question strictement personnelle. Si on mettait une date limite comme un couperet, qui imposerait un âge auquel tout psychanalyste devrait arrêter de travailler, cela risquerait de priver les sociétés de psychanalyse de toute l'expérience des psychanalystes âgés qui restent plus performants que d'autres, et qui peuvent justement faire bénéficier de leur expérience. Ça serait dommage de se priver de ces expériences-là !

Par contre, il y a des psychanalystes âgés qui perdent la tête, qui perdent leurs moyens de travailler, et là, ça peut devenir dangereux pour leurs patients et aussi pour leurs collègues. Parce que si dans une société de psychanalyse, il y a des psychanalystes qui ne sont plus aptes à travailler même si autrefois ils ont été excellents, c'est gênant pour toute la société et aussi pour eux s'ils s'obstinent et s'accrochent à leur travail. Il faut reconnaître que lorsqu'on perd la tête, on ne s'aperçoit pas qu'on la perd. On peut croire qu'on continue à être performant, alors qu'on ne l'est plus. Si bien que moi, j'avais cru bon me mettre des garde-fous en disant à trois collègues en qui j'ai confiance : « Le jour où je ne suis plus apte à travailler, s'il-vous-plaît, prévenez-moi ! » Et je me suis aperçu qu'encore faut-il que ce jour-là, je puisse entendre ce que me disent mes collègues ! Peut-être que je leur dirais : « Non, vous devenez persécutant, je suis encore apte ! » alors, que je ne le serais plus. Et dans la seconde qui suit, je peux avoir une rupture d'anévrisme et de ne plus être capable de faire ce que je fais. Alors, comment faire ?

Je pense qu'il y a des garde-fous qu'on pourrait mettre dans une société qui seraient ni le couperet (tous les psychanalystes arrêtent à tel âge) ni le libre arbitre. Par exemple, est-ce qu'on pourrait faire comme nous faisons en Suisse pour le permis de conduite automobile ? Tous les deux ans, je dois passer un examen chez un médecin qui regarde si je suis encore apte à conduire une voiture. Jusqu'à présent on me l'a toujours donné, mais un jour peut-être on ne me le donnera plus ! Est-ce qu'il faudrait qu'à partir d'un âge donné on ait un rendez-vous avec une petite commission qui ferait une interview pour savoir si on est encore apte ? C'est une proposition qui a été faite. Une autre proposition serait, par exemple, de dire qu'à partir d'un certain âge, vous faites partie d'un séminaire clinique. Je crois qu'en Angleterre c'est comme ça. Un séminaire clinique qui réunirait des cliniciens, des psychanalystes de différents âges, et où chacun présenterait des cas cliniques. Ça serait un climat convivial pour les cliniciens, où chacun à tour de rôle présente un cas clinique, et où la personne âgée qui présente son cas s'apercevrait peut-être à un moment donné qu'elle n'est plus dans la course. Ou encore, les autres pourraient lui faire sentir qu'elle commence à dérailler un petit peu.

Ce serait une autre possibilité. Il y a aussi la proposition par certaines sociétés d'un comité d'éthique qui peut intervenir auprès des analystes en fonction de plaintes déposées par les collègues. Ça se fait déjà dans certaines sociétés. Ce pourrait être aussi une autre commission qui sur demande, interviendrait auprès des personnes. Enfin, il y a plusieurs propositions, et il y en a probablement beaucoup d'autres qui peuvent être faites. Seulement, ce que je voudrais relever, c'est que ce n'est pas tout d'utiliser ces propositions. À mon avis, elles sont toutes bonnes dans certaines conditions. Elles sont toutes assez bonnes s'il y a un climat bienveillant, parce que si vous vous présentez auprès d'une commission qui examine tous les deux ans vos capacités, ça peut être très amical et vous pouvez être collaborant. Mais dans la mesure où il n'y a pas cette atmosphère bienveillante et que vous passez devant des juges qui vous condamnent, ça devient l'horreur. Si vous êtes dans un séminaire et qu'il y a une bonne atmosphère, c'est sympathique et vous êtes prêt à accepter qu'on vous dise « Ah non, mais écoute, tu dérailles un peu, ça va pas ! » Mais si c'est une atmosphère tyrannique où vous avez l'impression que vous êtes en contact avec des surmois contraignants, ça devient l'horreur. Donc, toutes ces formules sont assez bonnes, suffisamment bonnes, s'il y a un climat bienveillant dans la société de psychanalyse. C'est au comité de la société en question de veiller à ce qu'il y ait un climat assez bon.

ST : On peut le souhaiter.

DQ : Peut-être que je suis naïve… Comment créer un climat, comment entretenir un climat comme ça ? Peut-être qu'il faut prévoir dans une société de psychanalyse des rencontres, des weekends où l'on parle de ça, où l'on parle avec bienveillance de cette éventualité que nous vivons tous : à n'importe quel âge, nous pouvons rencontrer des défaillances et n'être plus apte provisoirement ou définitivement pour notre travail. Que ce soit quelque chose de prévu et normal parce que, pour finir, ce n'est pas seulement quand on est âgé qu'on peut perdre la tête. Moi, j'ai eu l'expérience de mon premier analyste qui, dans la quarantaine, a eu une rupture d'anévrisme et n'a plus été capable de travailler. Il était jeune. Finalement, il est important de savoir que ce n'est pas une honte, mais qu'on peut tous avoir à affronter cette éventualité.

ST : Avant de terminer, il y a une question que j'aimerais vous poser, c'est tout le lien que vous faites entre la capacité d'aimer et celle de vieillir. Qu'est-ce que vous pourriez en dire ?

DQ : Brièvement, je voudrais dire que dans cette évolution de l'histoire de notre vie, il y a des hiérarchies de valeurs qui se mettent en place, qui sont peut-être différentes de ce qu'elles étaient au début de notre vie et que, pour

moi, de plus en plus, il y a eu cette découverte de l'importance d'aimer. Aimer, c'est un mot qui est galvaudé ; qu'est-ce que ça veut dire ? Mais être sensible au mystère de soi-même et des autres est une des valeurs les plus importantes qui s'est mise en place dans ma vie, et qui a fait que finalement, j'étais prête à renoncer à beaucoup d'autres valeurs pour prioriser ce qui était de l'ordre de ce que j'ai appelé aimer : cet intérêt pour les autres. Ça m'est peut-être venu avec ce film : *Les fraises sauvages*. Je ne sais pas si vous l'avez vu ? Ce film m'avait beaucoup impressionnée. Cet homme, le héros, qui vivait mal, qui était dans un repliement sur soi où il était coupé des autres. Finalement quand l'horloge de sa vie était prête à s'arrêter, il a découvert à travers la présence de sa belle-fille, je crois, tout l'intérêt pour les autres qui l'entouraient : l'intérêt d'aimer, d'être en relation avec les autres personnes. Il y a deux livres que j'ai trouvés qui s'opposent dans cette découverte. Il y a *La peau de chagrin* de Balzac, où cet homme voit dans la peau de chagrin une représentation de la vie qui lui reste à vivre qui se rétrécit et se rétrécit. Il voit les quelques centimètres carrés de vie qui lui restent à vivre et il se replie sur lui-même. Même la personne qu'il aime le plus au monde, il lui ferme la porte parce que pour lui c'est impossible d'aimer. Il souffre dans ce repli sur soi. Et il y avait aussi un livre américain de Yalom, que j'ai beaucoup aimé : *La cure Schopenhauer*. Yalom, un psychothérapeute et psychanalyste à la fin de sa vie, apprend qu'il a très peu de temps à vivre, et il découvre tous les liens qu'il peut faire : il va rechercher un de ses patients avec lequel ça s'était mal passé pour essayer de recréer cette importance de découvrir jusqu'au dernier moment la richesse de l'autre. J'ai l'impression que c'est un peu le lien que je fais avec les secondes d'éternité : quand on découvre dans une seconde d'éternité toute l'importance qu'il y a dans le contact avec l'autre, et comment on peut passer les derniers moments chronologiques de sa vie à traduire dans le quotidien, à travers des actes, à travers des mots, cette illumination qu'on a pu découvrir dans une seconde d'éternité. C'est ça qui pour moi a été la découverte de vieillir : comment traduire dans le quotidien, à travers des actes tout simples, l'illumination qu'on a pu avoir dans une seconde d'éternité, de la valeur du mystère de l'autre et de soi-même.

ST : J'aimerais terminer cet entretien par une phrase que vous écrivez à la toute fin de votre livre. « Toute une vie est nécessaire pour apprendre à aimer et à être aimé, vieillir c'est peut-être le temps qu'il faut pour le découvrir patiemment. »

DQ : Merci beaucoup.

ST : Merci à vous Madame Quinodoz pour cet entretien.