

Marie de Hennezel livre ses clés pour vieillir sans être vieux

INTERVIEW

Dans son dernier livre, *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller*, la psychologue française propose des stratégies pour bien vieillir. Elle sera dimanche à Lausanne.

FRANCINE BRUNSCHWIG

Psychologue et auteure de nombreux ouvrages sur la mort et l'accompagnement en fin de vie, Marie de Hennezel (63 ans) anime en France des séminaires sur l'art de bien vieillir. L'association Centr'Âge et la Fondation Claude Verdan l'ont conviée à une conférence.

- A 60 ans, avez-vous ressenti la peur de vieillir?

- J'étais en pleine écriture de mon livre et je lisais toutes sortes de textes sombres sur le grand âge, l'isolement, l'exclusion. Moi-même, je vivais une période difficile, mon divorce notamment, et j'étais un peu déprimée. J'ai rencontré un gériatre qui m'a parlé de personnes qui vieillissent bien et cela m'a remis sur le chemin de mon livre! Mais j'ai constaté que je ne pouvais pas faire l'impasse sur tout ce qui nous fait peur quand on vieillit.

- Faire le deuil de plein de choses, n'est-ce pas douloureux?

- Oui, mais on ne peut pas l'éviter. Il faut accepter. C'est vrai que notre société ne nous y aide pas. Les magazines nous font rêver, ils ne nous incitent pas à regarder la réalité. Le premier des deuils consiste à renoncer à sa jeunesse physique. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut plus soigner son corps ou rester coquette. On perd d'un côté, mais on gagne de l'autre. La sérénité, le rayonnement, le sourire procurent d'autres bonheurs, une jeunesse intérieure. Le psychiatre Carl Jung parle du processus d'individuation. C'est une invitation à l'intériorisation, à l'être. Cette mutation implique en effet de renoncer en partie à ce qui faisait sens dans la première partie de la vie, durant laquelle on se construit, on fait carrière, on doit avoir de l'ambition.

- Quels outils proposez-vous lors de vos séminaires sur le bien vieillir?

- D'abord, nous affrontons les peurs, nous regardons quelles ressources mobiliser pour faire face aux situations difficiles si elles se présentent. Deuxième démarche: faire le ménage, s'alléger, se débarrasser de certaines valises que l'on a traînées avec soi. Cela signifie revenir sur les regrets ou les remords que l'on peut avoir, sur certains événements mal vécus. C'est alors

seulement que l'on peut aborder la troisième étape, l'éveil vers ce qui fait grandir, ce que l'on veut apprendre, le projet de vie que l'on veut développer.

- La mort, comment s'y préparer?

- Il faut méditer sur sa finitude. J'ai constaté que les personnes qui vieillissent bien ont réfléchi à la mort. Penser que l'on est mortel nous renvoie à la vie, à ce que l'on veut transmettre. Beaucoup de gens ont peur non pas de la mort, mais de mal mourir. De cela aussi il faut parler, s'informer.

- La Suisse autorise l'aide au suicide: y êtes-vous favorable?

- Le suicide existe, mon père s'est suicidé vers 80 ans. C'est la liberté de chacun, mais ce n'est pas un droit, ce qui supposerait qu'il y a un devoir, et cela, je le refuse. «Vous souffrez? Suicidez-vous!» Une société ne peut pas délivrer un tel message. Mon expérience m'a montré que les échanges entre les personnes qui vont jusqu'au bout et leurs proches qui les accompagnent sont irremplaçables. Ils aident ensuite ces derniers à vivre. ■

Conférence de Marie de Hennezel, dimanche à 17 h, au CHUV, Auditorio César Roux (20 fr., AVS 15 fr.). A Genève, lundi 23 novembre, à 20 h, (Uni Mail, auditorio 280).



SERENE Marie de Hennezel, psychologue et auteure d'ouvrages sur la mort et l'accompagnement en fin de vie: «J'ai constaté que les personnes qui vieillissent bien ont réfléchi à la mort. Penser que l'on est mortel nous renvoie à la vie, à ce que l'on veut transmettre.»



Jean-Yves Pidoux et Yves Ferrari, municipal et président des Verts.

Les Verts vaudois votent la «lex Brélaz»

POLITIQUE

Les militants écologistes étaient réunis hier soir en assemblée extraordinaire pour régler la question du cumul des mandats.

Trancher, une fois pour toutes, la double question du cumul et de la durée des mandats. Les Verts tenaient hier soir une assemblée extraordinaire pour résoudre un problème maintes fois débattu, qui hante le mouvement écolo-

giste depuis 2007, année de l'élection au Conseil national du syndicat de Lausanne, Daniel Brélaz. A l'approche des communales de mars 2011, suivies en automne par les fédérales, puis les cantonales, au printemps 2012, c'est le moment où jamais de changer de règles du jeu. But de l'opération: favoriser l'émergence de la relève, en évitant que des élus connus et trop gourmands prennent toute la place et s'incrument sur leurs sièges.

Mais une soirée allait-elle suf-

fire? Les militants avaient à choisir entre de multiples variantes concoctées par le bureau exécutif du parti, de la plus soft à la plus restrictive. D'où une procédure de vote complexe, donc laborieuse, qui était loin d'avoir abouti à l'heure où nous mettions sous presse. La seule décision à laquelle nous avons pu assister concerne précisément la «lex Brélaz». A une large majorité, les Verts ont décidé d'interdire le cumul entre la fonction d'élu au législatif fédéral (Conseil

des Etats et Conseil national) avec la fonction exécutive dans une commune de plus de 10 000 habitants. Ils pouvaient encore décider de tout bazararder en vote final au profit du statu quo. Mais ils ont confirmé la première option. La stratégie de Daniel Brélaz tombe donc à l'eau. En cas de double réélection à Lausanne et à Berne, il sera contraint d'abandonner l'un des deux sièges fédéraux et non en 2013, comme il le prévoyait. **JO. F.**

PUBLICITÉ

new Optima
quel que soit
le réseau,
vos 3 Numéros
Favoris
sont gratuits

TVA incluse. Valable pour tous nouveaux clients Optima Max Surf pour 24 mois, CHF 69.-/mois, resp. Optima Start pour 12 mois, CHF 25.-/mois. Hors carte SIM d'une valeur de CHF 40.-. Offre valable dans la limite des stocks disponibles. Crédit de CHF 10.-/mois pendant la durée contractuelle (montant max. de CHF 120.- ou CHF 240.-). Les plans tarifaires Optima sont mis à disposition pour un usage normal privé selon les informations relatives au produit et les conditions générales. Plus d'informations sur orange.ch/optima

1.-
Samsung S8000 Jet
Optima Max Surf/24 mois
sans plan tarifaire 649.-

1.-
Samsung S3650
Optima Start/12 mois
sans plan tarifaire 249.-

CHF 240.- offerts

orange™