



BON À SAVOIR

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Vieillir libère la tendresse



Éditions In Press,
224 p., 14,90 €,
en librairies le
18 septembre.

Quand les corps se fragilisent et que le désir « passion » s'étiole, une autre voie est possible pour retrouver le bonheur de l'amour. **Marie de Hennezel**, psychologue, et **Philippe Gutton**, psychiatre, nous l'assurent, la tendresse est la clé d'une sexualité plus douce.

Ce n'est pas une nouveauté : la vieillesse fait peur. Nous vivons tous sous la dictature de corps lisses et musclés, d'une sexualité affirmée et sans tabous. Alors la perspective d'un ventre qui se relâche ou d'une libido en berne a tout pour effrayer. En réalité, ce qui nous fait peur, c'est de ne plus être séduisants, et donc de ne plus être aimés. La psychologue Marie de Hennezel, qui travaille depuis longtemps auprès des personnes âgées, et le psychiatre et psychanalyste Philippe Gutton, qui réfléchit à ces questions dans sa pratique, nous rassurent : la sexualité, l'amour, la séduction ne disparaissent pas avec l'âge. Bien des retraités en témoignent, et les soignants le confirment : à 80 ans, et même davantage, la libido comme les sentiments sont toujours prêts à éclore. Pas de la même manière peut-être mais, dans les maisons de retraite, nombreux sont les couples qui se forment et qui s'aiment. C'est juste que nous ne voulons pas le voir. Pourtant, si nous acceptions de changer notre regard, si nous acceptions l'idée que la libido évolue et devient plus douce, nous nous porterions mieux. Voilà ce que les deux auteurs nous expliquent dans *Et si vieillir libérait la tendresse...* Un ouvrage qui nous invite à envisager nos vieux jours avec plus d'enthousiasme, et dont nous vous livrons ici quelques clés.

Un changement de registre

L'entrée dans la vieillesse est faite de renoncements : celui de la rapidité, du corps rayonnant, de la mémoire... Mais le plus important est sans doute celui de la libido triomphante. Pourtant, c'est là qu'une métamorphose discrète apparaît. Marie de Hennezel, qui a mené de nombreux séminaires dans des résidences pour personnes âgées, l'a constaté : l'amour ne disparaît pas avec les années, il change de registre. « Quand nous vieillissons, écrit l'auteure, nos corps ne sont plus des "machines à désirer", pour reprendre l'expression

du philosophe Gilles Deleuze. Ils deviennent des corps sensibles, des corporalités animées. » « Ce que j'appelle "tendresse libérée" est donc une conscientisation d'une forme d'attention et de présence bienveillante au monde environnant. » Le désir « emprunte des voies nouvelles, inconnues », et nous fait découvrir « des expériences étonnantes ». C'est l'univers des caresses, des étreintes, des regards, des mots doux, de la complicité, qui peut se révéler à tout âge, loin des performances et du tonitruant.



La tranquillité d'un lien tendre

Philippe Gutton appuie le propos de Marie de Hennezel : oui, c'est bien ce mouvement paradoxal mais fécond qui est à l'œuvre. « L'avidité des pulsions, maintenant fatiguée, autorise la tranquillité d'un lien tendre. » Le psychiatre et psychanalyste situe la tendresse « dans cet espace-temps laissé libre par les objets œdipiens, et leurs conflits s'éloignant, se tenant à distance et laissant le sujet solitaire ». La nature a horreur du vide ! La place devenue libre, la tendresse refait surface et le vieillissement – jugé de façon si négative

dans nos sociétés occidentales – peut alors devenir positif. Une vision qui ouvre de joyeuses perspectives, déjà explorées au quotidien par des couples qui n'osent pas toujours en parler, dans une sorte de renversement inattendu du tabou sexuel. Hier, la sexualité devait rester cachée. Aujourd'hui, celle des seniors gêne. Pourtant, souligne Philippe Gutton, « si le sexe (issu de *secare*, "couper") sépare les humains, la tendresse favorise l'unité du lien... »

Un bénéfice pour toute la société

Nous y voilà : encourager la douceur amoureuse dans notre âge mûr, ce n'est pas seulement un plus pour le couple, c'est aussi un bénéfice pour toute la société. « Lorsque les volontés et capacités de l'emprise quittent la scène, les expériences de tendresse se libèrent et se mêlent, et dans l'individu et dans le social », écrit Philippe Gutton. Quand les personnes âgées sont plus heureuses, c'est toute la société qui va mieux. C'est pourquoi, souligne Marie de Hennezel, il faut militer pour une ouverture à la sexualité et à la tendresse dans les maisons de retraite et les Ehpad. Celle-ci

contribuerait-elle à la longévité ? À une vie plus saine, plus douce ? C'est en tout cas le pari que les auteurs sont prêts à faire. « Elle serait ainsi non seulement une expérience essentielle, mais un idéal vers lequel tout humain tendrait. Un processus d'humanisation qui cultiverait le sentiment continu d'exister », écrit la thérapeute. Nous pouvons d'ailleurs nous y mettre sans attendre nos 80 ans : la tendresse, ça s'apprend et ça se donne tout petit. Essayons de ne pas la perdre en chemin.