

VIEILLISSEMENT ET RETRAITE : APPROCHES PSYCHANALYTIQUES

[Anasthasia Blanché](#)

Martin Média | « [Le Journal des psychologues](#) »

2010/9 n° 282 | pages 22 à 27

ISSN 0752-501X

Article disponible en ligne à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-le-journal-des-psychologues-2010-9-page-22.htm>

Distribution électronique Cairn.info pour Martin Média.

© Martin Média. Tous droits réservés pour tous pays.

La reproduction ou représentation de cet article, notamment par photocopie, n'est autorisée que dans les limites des conditions générales d'utilisation du site ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Toute autre reproduction ou représentation, en tout ou partie, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit, est interdite sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, en dehors des cas prévus par la législation en vigueur en France. Il est précisé que son stockage dans une base de données est également interdit.



Psychanalyste
Psychosociologue
clinicienne

Vieillesse et retraite : approches psychanalytiques

Anastasia Blanché

Si l'on parle souvent du vieillissement physique, qu'en est-il du vieillissement psychique ? Comment hommes et femmes l'abordent-ils ? La théorie psychanalytique s'est penchée sur les bouleversements ou remaniements psychiques propres au processus de vieillissement et nous éclaire sur l'effraction que constitue, dans le *continuum* de la vie, le moment du départ en retraite.

Le vieillissement psychique

La retraite, qu'elle soit attendue ou redoutée, constitue le dernier grand tournant de la vie : sera-t-elle une mort sociale ou un nouveau départ ? Cette question se situe à l'articulation du politique, du social et du psychique, et elle comporte des enjeux à la fois collectifs et individuels, un bouleversement sociétal et un changement notable dans une histoire de vie personnelle, puisqu'elle concerne le vieillissement biologique et psychique du sujet. « *Toutes les tragédies que l'on peut imaginer reviennent à une seule et unique tragédie : l'écoulement du temps.* » (Simone Weil.) La difficile transition entre le travail et la prise de la retraite coïncide avec l'entrée dans la vieillesse. Ce passage critique, ce dernier grand tournant de la vie, non exempt de tourments, confronte le sujet à des pertes plurielles. Lors de cette période de déstabilisation narcissique, le sujet doit se redéfinir seul et relancer ses supports identificatoires grâce à l'énergie psychique libérée par le travail pour trouver d'autres issues sublimatoires à travers des activités suffisamment renarcissisantes.

Le vieillissement psychique et la finitude

Dans quel contexte social vieillit-on aujourd'hui lorsque la retraite arrive ? Quelques constats : l'évolution démographique d'une population vieillissante qui va tout bouleverser, l'influence des représentations négatives de la vieillesse, la modification du cycle de vie (autrefois, un modèle uniforme de franchissement des âges), la crise de l'âge adulte entraînant aujourd'hui soit l'avènement d'une nouvelle tribu imaginaire des « sans-âge » (la fin des âges) soit une guerre intergénérationnelle (la lutte des âges) (Deschavanne, Tavoillot, 2007).

L'individu hypermoderne, jeune ou vieillissant, est soumis à de nombreux paradoxes : une accélération du temps et un allongement de la durée de vie ; redouter la vieillesse et vouloir vivre longtemps ; le triomphalisme du jeunisme et la perte de familiarité, voire le rejet total du deuil et de la mort ; le culte de l'urgence, de l'immédiate éternité et l'exigence de l'immortalité rendue probable dans la fantasmagorie liée au clonage, la cryogénie et les potions

anti-âge des industries pharmaceutiques ; vaincre la mort en triomphant du temps. Le puissant fantasme d'éternité qui nous invite à nous comporter comme si nous pouvions vivre éternellement, ne jamais mourir, est relayé par de nombreuses religions qui croient en la résurrection, la réincarnation ou la vie éternelle. La mégalomanie et la toute-puissance infantile inconsciente offrent l'illusion d'une place à part. La conviction narcissique du Moi en son immortalité, cela n'arrive qu'aux autres, déniaient ainsi notre finitude.

Sigmund Freud, à cinquante-neuf ans, écrivait : « *Nous manifestons une nette tendance "à mettre de côté" la mort, à l'éliminer de notre vie. Nous essayons d'étouffer l'affaire [...] Personne ne croit à l'éventualité de sa propre mort [...]. Dans l'Inconscient, tout le monde est convaincu d'être immortel.* » (Freud, 1968.)

La partie consciente de notre Moi, chargée de régler en continu les rapports entre notre réalité psychique et la réalité extérieure, sait bien que nous sommes mortels. Les mécanismes de défense du Moi sont mis en place pour nous protéger de cette cruelle et presque impensable réalité de notre finitude, pour nous défendre de

l'angoisse de la mort : refoulement, idéalisation, dévaluation, projection, pulsion d'emprise, déni, dénégation.

Sigmund Freud précise : « *Les processus du système inconscient sont intemporels, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas ordonnés dans le temps, ne sont pas modifiés par l'écoulement du temps, n'ont absolument aucune relation avec le temps. La relation au temps est liée au système conscient.* » (Freud, 1968.)

L'apparition du vieillissement psychique

Pour le psychanalyste anglais, Elliott Jaques, « *l'entrée sur la scène psychologique, de la réalité et de l'inévitabilité de notre propre mort personnelle à venir constitue le point crucial et central de cette phase du milieu de la vie, le facteur qui rend critique cette période. La mort, du moins au niveau conscient, n'est plus une idée en général, ou la perte de quelqu'un d'autre ; elle devient une affaire personnelle, sa propre mort, le fait d'être soi-même réellement et vraiment mortel* » (Jaques, 1997). Le sentiment de notre propre finitude s'insinue insidieusement, on ne peut plus l'évacuer et faire comme si cela ne concernait que les autres ; c'est le début de notre fin.

Le psychanalyste suisse Carl Gustav Jung s'inspire de la course du soleil à l'intérieur d'une journée pour décrire le cours de la vie humaine (Jung, 1973). Le soleil se lève à l'aube, telles l'enfance et l'adolescence, poursuit son parcours jusqu'au zénith, qui représente la maturité, pour ensuite redescendre lentement jusqu'au crépuscule du vieillissement et se coucher dans la noirceur de la nuit. Il y a une rupture de sens de ce mouvement, à l'endroit même du zénith qui départage la courbe ascendante du début de la vie, où l'important est de s'adapter au monde extérieur et de réussir dans la vie, et la courbe descendante de la seconde moitié de la vie, qui nécessite de faire place à son être intérieur pour réussir sa vie. À partir du solstice du milieu de la vie s'effectuent un retournement, une réorganisation des forces psychiques et un renversement qui porte sur les valeurs, les croyances, les idéaux et les attitudes. L'inconscient est continuellement présent, alors que la conscience émerge progressivement lors du processus d'individuation qui permet à l'individu de devenir une unité autonome et intégrée, mais qu'à la vieillesse « *un inexorable processus intérieur commande la contraction de la vie* ».

Pour le psychanalyste français Gérard Le Gouès, qui a publié une remarquable étude sur le vieillissement psychique, « *il*



Chaque tournant de la vie passe par des deuils nécessaires, afin d'évoluer vers un autre stade plus accompli et mature.

commence au moment où le fantasme d'éternité rencontre une limite jusque-là ignorée par la libido, lorsque ce fantasme est mis à mal par l'apparition d'un fléchissement durable » (Le Gouès, 2000). Et, utilisant la métaphore du plan de vol d'un avion, il poursuit : « *Si nous assimilons l'enfance et la jeunesse à la pente de montée, l'âge adulte au vol en palier, la pente de descente pourra représenter le temps qu'il faut pour rejoindre le sol... Toute la question consiste à savoir quand et dans quel état.* »

Certains événements majeurs de notre vie peuvent être précisément datés : naissance, mariage, séparations, décès. Ils marquent une rupture en ce sens où il y a « un avant et un après ». Un jour précis, l'événement advient, qui provoque un changement, et le vécu suivant est celui du « jamais plus comme avant. »

Le début du vieillissement psychique n'est pas un événement comme les autres, repérable à date fixe ; il n'opère pas telle une rupture brutale, mais tel un processus qui va lentement prendre place dans le psychisme. Ce processus, comme un long passage qui va devoir tester et négocier en permanence les nouvelles limites du dernier grand tournant de la vie, n'est pas sans faire écho au premier tournant de la vie qu'est l'adolescence. L'adulte est passé par des pertes successives, mais surtout par des gains de croissance et d'expansion à chaque étape. De ce fait, l'économie psychique peut établir une balance des comptes, équilibrée entre pertes et profits.

Qu'en est-il de l'adulte vieillissant qui vit un éprouvé du passage du côté de la décroissance, du déclin, du fléchissement, de la rétractation, du manque à gagner, de la perte irréparable ?

Vivre, c'est survivre à nos pertes

Notre existence humaine est jalonnée de ruptures, séparations, pertes, interruptions, déchirures, cassures, brisures, crises, passages, transitions, tournants, deuils, abandons, sacrifices, renoncements, offrandes, immolations, privations, abnégations...

Si vivre, c'est survivre à nos pertes, tel que Sigmund Freud définit le travail de deuil, si vivre, c'est perdre, tel qu'André Comte-Sponville esquisse une philosophie du deuil, il est un fait que nous naviguons, du début à la fin de notre vie, entre pertes et attachements, pertes et nouveaux liens.

L'écrivain grec Plutarque, plus de vingt siècles auparavant, nous invitait à la réflexion suivante : « *La mort peut-elle symboliser nos transformations dans le temps ? L'enfant doit mourir pour faire place au jeune homme, qui décède lui-même afin que l'homme soit possible, et l'homme disparaît à son tour pour que soit accueilli le vieillard. La vie ne serait-elle qu'un incessant processus de mort ?* »

Il nous indiquait quatre temps de la vie, quatre saisons, séparées chacune par la nécessité de mourir à celui que l'on a été,

afin que puisse advenir l'étape suivante, sorte d'épigenèse biologique, sociale et psychique. Son interrogation évoque celle de l'énigme que posait la sphinge à Œdipe, concernant l'animal qui marchait sur trois pattes le soir.

Comment notre psychisme peut-il accueillir l'arrivée du vieillard, et comment s'opère le passage qui nécessite de s'appuyer sur un bâton pour avancer ?

Deuils, angoisses et crises

Approches psychanalytiques du deuil

Les travaux psychanalytiques s'intéressent aux crises, séparations, deuils, comme à des temps nécessaires et incontournables à la structuration de l'existence et à l'organisation psychique. Notre appareil psychique évolue par crises successives. Ce sont des mécanismes de développement et de maturation psychique. Chaque tournant de la vie passe par ces deuils nécessaires, afin de grandir psychologiquement et d'évoluer vers un autre stade plus accompli et mature.

Pour Sigmund Freud, « le deuil est la réaction à la perte d'une personne aimée ou d'une abstraction mise à sa place, la patrie, la liberté, un idéal, etc. » (Freud, 1968), mais aussi le travail intérieur qui nous permet de survivre à cette situation. Il est l'ensemble des efforts que l'endeuillé doit faire pour se détacher de l'objet perdu. « Il faut enterrer le mort en soi-même. »

Les traversées des deuils tout au long de la vie sont des crises structurales de croissance de la psyché qui ne peuvent être surmontées que grâce à la conjonction de l'environnement du sujet et des ressources qui lui sont propres. « La mise en crise peut être vécue comme une mise à mort, tant le dérèglement, le déséquilibre, dus aux expériences de rupture et de discontinuité dans l'appareil psychique sont marqués de menaces. » (Kaës et al., 1997.)

La crise du sujet vieillissant résulte d'un conflit interne entre le déclin biologique et social qui s'annonce, l'aspiration naturelle à la croissance et le fantasme inconscient en l'éternité.

Pour les psychanalystes, le deuil est un phénomène normal, il signe l'attachement rompu, même si, à son début, il prend les colorations d'une affection pathologique. Le vieillissement psychique va d'abord se manifester par un sentiment de perte, de deuil de soi, qui vont réveiller les premiers deuils de l'enfance.

Pour Melanie Klein, tout deuil est reviviscence d'un deuil originel lié à la première séparation maternelle ; cette expérience de séparation est fondatrice.

Pour Donald W. Winnicott, l'espace transitionnel entre la mère et l'enfant permet de créer de nouvelles continuités dans l'espace psychique rompu par la séparation. Ces aires transitionnelles sont génératrices de jeux, d'illusions, de créativité et de symbolisation qui permettent de surmonter les deuils et sur lesquels s'étaye la capacité d'être seul, en présence ou en absence de l'autre. Exister requiert la coupure du lien, le maintien de bons objets internes et le maintien d'un lieu de contenance, avoir un lieu où mettre ce que nous trouvons. « C'est par la culture que s'articulent le code psychique personnel (structure des identifications, des fantasmes et des relations d'objet, des systèmes défensifs) et le code social (système de pensées, valeurs, rapports de sociabilité, mentalités). » (Kaës et al., 1997.)

Si un deuil peut en cacher un autre, non fait, ses étapes incontournables sont toujours les mêmes : sidération à l'annonce de la nouvelle, déni, révolte, colère, marchandage, dépression et acceptation. Elles ne sont pas sans rappeler les étapes du mourir de la personne en fin de vie. (Kubler-Ross, 1993.)

La retraite : deuils et angoisses

À quels deuils nouveaux le sujet vieillissant et retraité doit-il faire face ? L'ombre de quel objet perdu va tomber sur le Moi ? Le nouveau retraité est confronté à des pertes qui vont entraîner un processus de deuil à un double niveau, biologique et social. Le corps change, moins agile, moins résistant, et le fossé entre l'image renvoyée et comment il se sent en lui, la mémoire moins infaillible, et le statut et les rôles qui sont modifiés. Il est contraint de se séparer de ce qui structurait une partie importante de sa vie antérieure : des supports d'identification, des facteurs structurant la vie psychique et la vie sociale. On ne quitte pas impunément quarante ans de vie de travail, véritable colonne vertébrale psychique, un emploi du temps contraint et parfois trop rempli, des collègues de travail, une équipe de collaborateurs, la raison sociale de son employeur qui fonctionne comme référent identitaire ou d'appartenance, une fonction et toute l'utilité sociale qu'elle recouvre, un moyen de réalisation, un statut de pouvoir et de responsabilité, des habitudes, un salaire, parfois des engagements syndicaux.

Le sujet est invité à redéfinir ses rapports : au temps, à l'espace, au niveau de son engagement social, à la place de l'argent et du patrimoine, au pouvoir et aux jeux de pouvoir, aux changements du fait de sa trajectoire et de ses expériences de vie.

Ces pertes vont impliquer de la renonciation, et un travail de deuil qui devra, avec le temps, s'articuler avec le travail psychique sur les gains qui viennent en contrepartie. S'il y a des pertes et de la souffrance, il y a aussi les gains que peuvent représenter le fait de mûrir, de se préserver, de jouir de la vie, d'être libre (la vieillesse comme acquisition, progrès et sérénité).

C'est donc une période qui engendre de l'angoisse : elle signe la fin, le passage, vers un autre temps de vie, la perte de la jeunesse, et, derrière tout cela, se profilent la réévaluation par le moi de ses désirs et de ses propres limites, ainsi que la peur de la mort.

Ces angoisses vont fortement mobiliser le psychisme dans leur capacité :

- de faire le deuil, de faire avec des pertes, de traverser sans trop de souffrance l'épisode dépressif qui ne peut manquer d'accompagner toute perte ;

- d'accepter la fin de certains attachements qui ont pu compter beaucoup, d'accepter le passage du plein au « vide » et, surtout, d'accepter ce dernier tournant, la fin de ce rêve d'éternité qui nous anime depuis l'enfance ;

- de convertir les intérêts et investissements passés qui se trouvent « libérés » du travail et de les redéployer en intérêts nouveaux, capacité « de sublimer » dirait-on. L'énergie qui n'a plus à s'investir dans le travail sera dérivée vers d'autres cibles, vers d'autres objets valorisés par le sujet.

La réactivation des défenses contre la perte et les séparations qui sont toujours là, prêtes à se déployer :

- dans la fuite : recommencer sa vie ;

- dans le refoulement : chasser de la conscience et du moi conscient les représentations intolérables ;

- dans la dénégation : comme si le vieillissement n'existait pas, des risques tels que les accidents somatiques ou les somatisations, la dépression ou encore des déstabilisations narcissiques entre idéalisation (de la vie d'avant, de l'époque d'avant...) et dévaluation (ne plus rien valoir, être un poids mort...) avec les possibles régressions, passivités, replis qui l'accompagnent.

C'est une période de transition qui demande du temps. Elle doit être traversée :

personne n'en fait l'économie, même si chacun s'arrange comme il peut du fait de sa structure, de son histoire... mais, avec du temps, car lui seul va permettre le déploiement des processus psychiques et la sortie de crise, avec, au bout du chemin, lorsque cela se déroule bien, plaisir et sérénité.

La retraite : crises et conflits psychiques

Le sujet doit exister d'abord sous le signe de la soustraction. Cette crise de désorganisation identitaire est liée à la nécessité de maintenir intact le sentiment de sa propre continuité à travers les pertes, de garder un sentiment d'autonomie alors que les insuffisances créent de nouvelles dépendances à l'environnement.

Cette période est marquée par une double crise existentielle : redéfinir les relations d'objets significatifs et redéfinir le rapport à soi. Elle peut être abordée sur deux facettes : la facette « opportunité » et la facette « menace ». Si l'on se réfère à l'étymologie du mot crise, « *krisis* » (en grec) signifie à la fois « action de se séparer » et « choix ». Il n'est donc pas déplacé de regarder le passage à la retraite comme une nouvelle et ultime crise psychique. À la retraite, on ne repart pas de zéro. Le passage est influencé par les étapes qui l'ont précédé.

● *Le rapport aux autres.* Lorsque la retraite commence à poindre, il importe de s'interroger sur la place qu'occupe le travail dans sa vie. Dans le même temps, ce même nouveau retraité est obligé de faire des choix pour organiser autrement sa vie : comment occuper son temps libre ? Avec qui ? Où vivre ? Comment réaménager son lieu de vie, s'approprier différemment les espaces ? Quelles priorités, quel sens donner désormais à sa vie ?

● *Le rapport à soi.* Il s'agit d'une crise de l'image de soi, de l'amour de soi. Comment garder l'estime de soi, du narcissisme sain, et continuer à s'aimer suffisamment, alors que la société renvoie parfois aux retraités une image de vieux inutiles, impuissants, asexués, improductifs et repoussants. À cet âge, selon Erik Erikson, il y a actualisation de toutes les dimensions de la personnalité, désormais intégrées dans un tout original et unique ; s'il regarde en arrière, il peut éprouver de la satisfaction ou, au contraire, des regrets, de l'amertume, du désespoir (Erikson, 1982). Le retrait des participations sociales pouvant conduire à la mort sociale ou, au

contraire, à un vécu positif d'allègement des rôles socioprofessionnels. Ce qui est en jeu, aussi, ce sont les ressources du moi. La créativité identitaire (Jean-Claude Kaufmann, 2004) est étroitement liée au niveau et à la diversité des ressources (économiques, sociales, culturelles) dont dispose un individu.

Les femmes et le vieillissement psychique

Un au-delà du miroir qui commence à la ménopause

Le motif de consultation des patientes âgées de plus de cinquante ans est souvent celui de « *Je me sens déprimée* », termes recouvrant des réalités et des vécus très différents.

Ces *baby-boomeuses* ont connu la pilule et l'expérience d'« *un enfant si je veux et quand je veux* », permettant, pour la première fois dans l'histoire des femmes, de dissocier la procréation de la sexualité. La ménopause signifie « je ne peux plus en avoir ». L'arrêt du sang des règles, marquant la perte de la fécondité et d'une issue sublimatoire majeure dans la maternité, se conjugue avec une coïncidence de gains en rides et en poids. Le corps se transforme, et l'image de soi dans le miroir signifie aussi la perte de la jeunesse et de la beauté.

Les femmes, depuis leur puberté, sont coutumières des vécus de perte : perte du sang des menstrues, perte de l'enfant qui sort du ventre lors de l'accouchement, perte de leur nom de jeune fille lors du mariage. Elles accompagnent les naissances et les morts. Le corps qui parle tous les mois et le rythme cyclique féminin inscrit dans une continuité subissent, d'un coup, une rupture.

De profondes angoisses d'abandon émergent, placées sous le signe du « lâchage » corporel, social et identitaire. Le corps qui lâche rompt le serment de l'éternelle jeunesse que la génération de « Mai 68 » avait passé avec son époque. L'ouvrage *Elles croyaient qu'elles ne vieilliraient jamais* (Weissman, Lemoine-Darhois, 2000) en fait une excellente analyse. Les femmes parlent de cette peau qui s'affaisse - « tout fout le camp » -, rupture et atteinte narcissiques redoutables de l'image de soi.

Vieillesse et blessure narcissique

Cette blessure narcissique était déjà pointée dans les contes et la littérature.

« *Miroir, mon beau miroir, dis-moi que je suis la plus belle* », demande la reine de Blanche-Neige, et Simone de Beauvoir répond : « *Au fond du miroir, la vieillesse guette ; et c'est fatal, elle m'aura [...]. Elle m'a. Souvent, je m'arrête éberluée devant cette chose incroyable qui me sert de visage [...]. Rien ne va plus. Je déteste mon visage [...]. Mais, moi, je vois mon ancienne tête où une vérole s'est mise dont je ne guérirai pas.* » (De Beauvoir, 1963.)

La psychanalyste Hélène Deutsch parlait d'« *une humiliation narcissique difficile à dépasser* » (Deutsch, 1949). On retrouve ici la première étape du deuil, celle du choc, de la sidération lors de l'annonce de la nouvelle. Le corps social les lâche aussi. La femme de trente ans intéresse les publicitaires, la télévision et le cinéma. La « ménagère de plus de cinquante ans » manque d'intérêt et de représentations. Les modèles identificatoires promouvant la maturité vieillissante comme attractive sont quasi inexistantes. Pour la presse féminine, la femme de plus de cinquante ans est l'incarnation vivante d'une vérité du vieillissement qu'il vaut mieux dénier et tenir à distance.

Pour Sigmund Freud, l'instance psychique de l'Idéal du Moi qui représente le modèle auquel le sujet cherche à se conformer est une notion au carrefour entre le narcissisme, les identifications aux parents et les idéaux collectifs.

L'injonction sociale tyrannique de rester jeune, de gommer l'âge, est introjectée, surtout par certaines femmes, soumises alors à un redoutable conflit psychique entre le Moi et l'Idéal du Moi hypertrophié. Les femmes vieillissantes se sentent responsables et coupables de ne pas correspondre aux idéaux collectifs proposés par la société actuelle. L'image qui leur est renvoyée dans le miroir social oblige certaines à mener une guerre sans merci contre le moindre signe de lâchage du corps ; lutte avec le Moi Idéal, instance archaïque, engendrant un soi grandiose, mégalomane, avec des ambitions perfectionnistes, mais surtout miroir aux alouettes déifiant et déniaient la mort à venir, relayée par les cosmétiques et la chirurgie esthétique. Se jouent là les étapes suivantes du deuil, à savoir colère, révolte et, surtout, un très long marchandage.

Se conformer à cette femme idéale sur papier glacé serait encore et toujours le seul moyen de se croire aimée. Cela serait aussi, encore et toujours, le moyen de s'aliéner au désir de l'autre.

Cela serait sûrement le moyen de s'empêcher d'être soi-même et de faire le deuil

nécessaire de la jeune fille qui ne sera jamais plus. La dernière phase du deuil passe par l'acceptation du nouvel état. Le temps de la ménopause, que l'on appelait aussi « retour d'âge », va questionner l'identité féminine, si difficilement construite entre le maternel et le féminin sexuel.

« Je n'ai plus goût à rien, je ne sais plus où j'en suis. » Ces phrases, si souvent entendues, posent la question du désir et de la place dans la vie sexuelle. Les enfants sont partis, mais les syndromes du « nid vide » et de la nidation devenue impossible sont bien là. Le pouvoir de la beauté, de la fécondité, s'en est allé aussi, ainsi *« la voici sans papiers, sans ce passeport qu'est la jeunesse »* (Michèle Lachowsky, gynécologue).

Hémorragie narcissique ou créativité

Dans ce moment de vérité du miroir, certaines femmes s'écroulent dans une sorte d'anéantissement, de « chute impensable » (Winnicott, 1975), dans une sorte de « désêtre » selon la formule lacanienne de délocalisation (« où suis-je ? »), destitution de l'identité, de ce sentiment de coïncidence avec soi-même. Pour d'autres, cela sera vécu comme une épreuve semblable à la phase dépressive du travail de deuil. Pour celles qui se sentent coincées entre leur fille, jeune et belle, et leur vieille mère, atteinte de la maladie d'Alzheimer et « n'en finissant pas de finir » dans une maison de retraite mouroir, il est alors urgent de trouver de nouvelles identifications, car elles se trouvent alors placées dans un rapport non médiatisé avec la mort et butent sur « le roc du biologique ».

Le retour à l'imaginaire archaïque de la mère peut alors les entraîner vers une dépression mélancolique grave, voire au suicide. Accepter de perdre le statut de « fille » de la mère, de s'en décoller, de faire le deuil de cette relation symbiotique rassurante par certains aspects, est alors vraiment nécessaire et vital pour relancer la libido, passer au statut de femme et au désir, afin qu'adviennent de nouvelles sublimations. Certaines femmes se plaignent d'être devenues transparentes dans le regard des hommes : *« Les hommes ne me regardent plus, je ne suis plus désirable. »*

La psychanalyse nous apprend qu'une fille devient femme en s'identifiant à sa mère, puis, grâce au regard que son père porte sur elle, sa féminité s'épanouira sous le regard et les caresses de son amant. *« J'ai honte de me mettre nue devant mon mari »,*

dit une femme vieillissante. L'anthropologue Françoise Héritier rappelle que, dans certaines sociétés primitives, les femmes ménopausées sont mises à part et sont vécues soit comme de dangereuses sorcières si elles continuent d'avoir des relations sexuelles soit comme accédant à un statut de respect et de quasi-masculinité (Héritier, 1990).

Se sentir désirable par l'homme et nouer une relation d'objet amoureux passe d'abord par le sentiment de se sentir désirable, de s'aimer suffisamment. Quant au désir, il reste intact jusqu'au dernier souffle de l'humain. C'est, entre autres, ce que nous apprennent les personnes en fin de vie.

Lorsque le désamour ou le dégoût de soi dominant, il est nécessaire de stopper l'hémorragie narcissique, de réénergétiser d'abord la libido narcissique, afin qu'elle dérive ensuite vers une libido objectale, permettant de renouer des liens affectifs satisfaisants, afin de passer de la femme séductrice par ses attraits physiques à la femme séduisante par ses attraits de l'esprit, sans renoncement à sa sexualité. Comment va vieillir toute une génération de femmes qui ont pu accéder, en partie, au pouvoir ?

La créativité devra être au rendez-vous. Mais, pour chacune, selon sa manière singulière d'être au monde, cela dépendra de la façon dont elle a négocié le manque et ses deuils tout au long de sa vie, de se sentir moins menacée de l'intérieur par le sentiment de ne plus être séduisante, de sa capacité d'éviter la capture excessive dans le champ scopique (ne se sentir exister que dans le regard des autres), de se défaire de l'emprise des modèles féminins familiaux et transgénérationnels, de son aptitude à se dégager des impératifs sociaux surmoïques.

Les hommes et le vieillissement psychique

Un au-delà du pouvoir qui commence à la retraite

Aujourd'hui, des hommes de soixante ans et plus prennent timidement le chemin du cabinet du « psy ». Ils sont souvent poussés par leur femme. Le motif énoncé est le terrible mot « retraite », responsable de tous les maux : *« Rien ne va plus depuis ma mise en retraite. »*

Pour les hommes, le marqueur psychique du vieillissement et de la crise commence plus tard que celui des femmes. Il se déclenche au départ en retraite.

L'andropause n'a rien à voir avec la ménopause de la femme, elle est un simple ralentissement hormonal qui n'entamera en rien leur capacité reproductrice. Ils se savent éternellement producteurs du vivant. Le vieillissement de l'enveloppe corporelle qui change, se rapetisse, se grippe, avec des douleurs dorsales et articulaires, qui ne répond plus comme avant, récupère moins vite, les cheveux qui tombent et la prise de poids... toutes ces atteintes physiques du vieillissement sont vécues avec agacement, parfois comme une dégradation, mais ne sont pas vécues comme une atteinte à l'intégrité psychique, ni un effondrement de leur identité masculine, ni comme un amoindrissement de leur capacité de séduction. La séduction est une non-question, elle va de soi, résultat d'un processus d'intériorisation symbolique de la suprématie masculine. La psychanalyste Jacqueline Schaeffer rappelle que *« sexualité et réalisation sociale chez les hommes vont dans le même sens, celui de la motricité, de la conquête et de l'accomplissement phallique »* (Schaeffer, 2004). Oscar Wilde, dans *Le Portrait de Dorian Gray*, met en scène une tentative d'évitement de la castration symbolique pour ne pas se reconnaître comme un être limité, périssable, dans une finitude définitivement certaine. Le portrait de Dorian est caché dans une pièce secrète ; le visage du portrait vieillit et s'enlaidit à la place de celui du héros. Est-ce que la société actuelle ne se livre pas au même déni de castration symbolique en valorisant à outrance les baby-boomers sur leurs capacités de séduction. L'ouvrage *Elles croyaient qu'elles ne vieilliraient jamais* a son pendant masculin *Viellir, eux ? Jamais !* (Weissman, Lemoine-Darhois, 2000.) « Les vieilles peaux et les vieux beaux » n'ont pas le même vécu du vieillissement, comme si l'une vieillissait et l'autre pas. La vision masculine du temps est linéaire, sous-tendue par le fantasme d'intemporalité et la croyance en une jeunesse et une beauté éternelles. Le vieux Faust ne vend-il pas son âme au diable pour redevenir jeune et séduire la belle Marguerite ?

Mais la société propose aux hommes un marché de dupes qui peut rendre fou, car elle envoie un message paradoxal : vous êtes assez jeunes pour séduire, mais trop vieux pour produire dans l'entreprise.

Retraite et dépression

L'on assiste à de véritables dépressions narcissiques lors du chômage aujourd'hui massif des seniors, en préretraite, ou

placardisés. La menace d'effondrement psychique vient de l'extérieur, en touchant l'identité sociale. La perte du statut professionnel peut mettre le sujet face à des angoisses archaïques massives d'abandon. La mère symbolique protectrice que représentait l'entreprise ne sert plus de contenant ; en perdant les attributs sociaux de l'homme au travail, il risque de perdre sa puissance virile. L'angoisse de castration jusque-là refoulée peut ressurgir violemment, surtout si le sujet a multiplié les stratégies d'évitement. Pour redorer son blason narcissique phallique, il utilise plusieurs moyens de réassurance contra-phobiques : le changement pour une partenaire plus jeune, augmenter le pouvoir de l'argent, de la parole, du statut social, des titres, honneurs et gloires.

Certaines catégories sociales semblent mieux faire face à ces angoisses du fait que leurs capacités productives, créatives, sublimatoires, ne sont pas limitées par l'âge ; ce sont les artistes, les intellectuels, les universitaires, les politiques et aussi les psychanalystes !

L'appartenance au sexe masculin et la permanence de la fonction reproductive impriment dans le psychisme des hommes la certitude d'une puissance immortelle. La clinique de l'homme vieillissant montre à quel point la résistance à tout changement est à l'œuvre dans une dialectique entre le Moi et le Ça. Cette instance, indifférente au temps, constituée par l'ensemble des instincts, ne veut rien savoir. Le principe de plaisir, le désir sans limite et le fantasme d'éternité se joignent pour s'opposer farouchement au principe de réalité qui ne propose que des moyens plus limités pour les satisfaire. L'âge de ses artères oblige le Moi à négocier avec ses pulsions et ses idéaux.

Retour à Ithaque

William Bridges (2006) invite à une lecture originale du mythe d'Ulysse. *L'Iliade* d'Homère, épopée presque exclusivement masculine, nous présente de jeunes héros partis pour une guerre de Troie qui durera vingt ans. *L'Odyssée* raconte le retour du rusé guerrier Ulysse vers sa terre natale, Ithaque. Lors de ce voyage, qui durera dix ans, le héros est confronté à de multiples épreuves, une odyssée qui pourrait symboliser ce passage du vieillissement psychique, lorsque l'on a passé du temps dans le vacarme et la bataille du monde du travail. Notre Ulysse est soumis à une série de pertes et de dépouillements dont

il sortira malgré tout vivant. Quelques-uns des épisodes peuvent nous apporter de précieux enseignements.

Lorsqu'il rencontre le géant Polyphème (qui signifie « très célèbre », en grec), qui s'apprête à le dévorer, ainsi que ses compagnons, il se présente sous le nom de « personne » : renoncer à ne plus s'abriter derrière son identité sociale, sa *persona*, à ne plus s'appuyer sur les étayages socio-professionnels qui pouvaient masquer les failles narcissiques, on assiste là à un changement de polarité de l'appareil psychique. Puis Ulysse résiste aux chants des sirènes qui engloutissent les humains au fond des eaux, pouvant symboliser les tentations de suicide et d'autodestruction. L'épisode du fruit du lotus représentant tout ce qui nous attire pour nous faire oublier. La promesse la plus tentante de toutes est celle de Calypso : « *Reste avec moi et tu ne vieilliras jamais* », faisant rejaillir le fantasme d'éternité. Enfin, lorsqu'il navigue entre Charybde et Scylla, ses compagnons et son bateau sont noyés dans un grand tourbillon. Il se retrouve alors seul, accroché à une quille flottante.

Ce héros, ce grand roi, maître d'une flotte importante, touche là un moment crucial où le roi est nu. Il doit rassembler toute sa libido créatrice pour continuer la route. Il ne s'agit ni d'un test de virilité ni d'un exploit, mais d'une quête pour retrouver du sens et son identité profonde. Le Moi a réussi à faire le deuil de ses ambitions précédentes et à réélaborer le complexe de la castration symbolique.

Tout au long du voyage, il sera conseillé par des femmes, voix intérieures représentant son « *anima* », archétype de la partie féminine inconsciente de l'homme telle que l'a définie Carl Gustav Jung. Il devra compter sur la sagesse du sexe opposé et renouer avec cette identité féminine inconsciente pour trouver sa route et retrouver sa Pénélope.

J'accueille dans mon cabinet un certain nombre d'Ulysse, qui souhaitent retrouver le chemin vers leur Ithaque.

Conclusion

Le vieillissement psychique invite les femmes et les hommes à renégocier leurs rapports à la spatialité et à la temporalité, aux valeurs, croyances et idéaux. Il incite à faire le point, à redéfinir ses rôles. Puisque je ne peux pas être et avoir été, puisque je dois négocier la perte et la déprise, accepter de renoncer à l'enfant éternel, tout-puissant, que le temps est désormais compté, je peux réfléchir à la trace et à l'héritage que je souhaiterais transmettre, pour m'inscrire dans la chaîne généalogique de l'humanité. Il s'agit d'effectuer un véritable travail de deuil et d'accepter la castration symbolique ; cela ne se fait pas tout à fait sans douleur !

Dans les passages critiques, tout peut basculer. Faisons en sorte qu'Eros l'emporte sur Thanatos afin que nous puissions rester jusqu'au bout du voyage, bien vivants, avec le goût de soi, des autres, de la vie. ■