

Le questionnaire de Marianna Gawrysiak, gérontopsychologue

Parlons d'âge: Jean Martin se prête au jeu des questions

Jean Martin

Dr méd., membre de la rédaction



Quel âge avez-vous?

J'ai eu 80 ans le 18 novembre 2020.

Mentionnez-vous facilement votre âge?

Oui.

Comment vous sentez-vous à votre âge?

J'ai la chance d'être de celles et ceux qui ont atteint 80 ans en bonne santé générale, physique ainsi que psychique et intellectuelle. C'est un privilège dont je suis très reconnaissant.

Par quel terme (vieillard, vieux, personne âgée, etc.) aimez-vous que l'on appelle une personne de votre âge?

Je trouve «personne âgée» adéquat. J'utilise aussi souvent le terme «senior». Quand je parle de moi dans une conversation, des articles ou correspondances, je me traite souvent de «vieux», voire de «vieillard»: c'est une manière de ne pas me prendre trop au sérieux et de ne pas cacher la réalité des choses. Il m'arrive aussi d'utiliser ces termes à propos d'un groupe dont je suis, à l'instar de «Nous autres vieillards...».

Vous souvenez-vous du moment où vous vous êtes dit pour la première fois «Je suis vieux!»?

Je n'ai pas vraiment de souvenir précis. Dans la dernière décennie de ma carrière de médecin cantonal, à partir de 55 ans à peu près, il m'est souvent arrivé de répondre aux personnes qui me consultaient: «Le vieux que je suis a tendance à vous répondre ainsi» ou «Vous savez, je vous dis cela, mais je suis un vieux...». Après 50 ans, j'ai pris le droit parfois de faire référence à l'expérience glanée au cours du temps.

Je sais que je suis vieux, car je ne peux plus faire de randonnée exigeante en montagne, mais je skie encore avec grand plaisir.

Pour revenir à votre question, je répondrai que cela dépend énormément de quoi on parle. Je me sens vieux depuis longtemps en informatique, même si j'ai appris à me débrouiller, et encore davantage lorsqu'on parle de réseaux sociaux. Je sais que je suis vieux, car je ne peux

plus faire de randonnée exigeante en montagne à raison de huit heures sur plusieurs jours, ni courir les 100 kilomètres de Bienne, que j'ai courus onze fois. Mais je skie encore avec grand plaisir.

Un point sur lequel je me sens vraiment vieux, mais aussi très attristé voire amer, est la dévalorisation du statut de la vérité, qui crève les yeux tout autour de nous.

Quand vous vous tournez vers les années à venir, comment les voyez-vous?

Je ne sais pas vraiment. A la fois, comme je suis en forme, vis avec une épouse remarquable depuis 55 ans, que je vaque à pas mal d'occupations de manière autonome, j'ai envie de dire «Pourvu que cela dure, et le plus longtemps possible...». Comme je ne cuisine pas, ne bricole pas, ne jardine pas, il m'est arrivé de dire que je

Même si ces années à vivre encore devaient s'avérer sombres, je garderai en mémoire tout ce que j'ai vécu jusqu'ici de bon et heureux.

me voyais bien vivre en EMS, dorloté par le personnel soignant. Mais je n'en suis plus si sûr. Mon désir d'autonomie risquerait d'en prendre un coup.

Je supporte très difficilement l'idée de devenir une personne qui n'a plus de vie de relation, avec des lacunes cognitives majeures. En aucun cas, si j'étais dans cette situation, je ne voudrais de mesures destinées à prolonger mon existence. Même si pour une raison ou l'autre ces années à vivre encore devaient s'avérer lourdes, sombres, tristes, je pense qu'il me faut garder en mémoire tout ce que j'ai vécu de satisfaisant et heureux, jusqu'à 80 ans. Que j'ai eu bien plus que ma part de chances et jouissances. J'espère faire face sereinement – et courageusement – à la possible adversité et souffrance.

Quand vous pensez au jour où il faudra partir, que ressentez-vous?

En toute humilité et gratitude, j'ai eu une déjà longue vie, pleine de satisfactions, avec peu de drames; j'ai des enfants et petits-enfants, qui vivent entre Saint-Gall et

New York, en passant par l'Espagne, que j'aime et qui m'aiment bien. Il me semble que je serai prêt à dire que c'est le moment de s'en aller – pour je ne sais vraiment où – et de laisser discrètement la place.

Au reste, je reprends volontiers à mon compte la réponse faite à une même question par mon ami éditeur Michel Moret: «L'arbre aura donné tous ses fruits».

Quelles sont, pour vous, les activités les plus précieuses dans cette période de votre vie?

Les relations familiales et amicales, le fait de continuer à lire et à écrire sur ce que je lis, sur ce que j'observe, sur ce que me fait dire ou penser mon «expérience». Et, d'importance majeure, la nature, y marcher, l'admirer, sentir que j'en fais partie intégrante. Profiter du

La nature est d'une importance majeure pour mon bien-être, j'y marche, l'admire et aime sentir que j'en fais partie intégrante.

concert des oiseaux au printemps et, à l'automne, chercher des champignons. J'ai la chance d'avoir beaucoup voyagé, y compris à des «bouts du monde», qui me ravissent. Je ne le fais plus, mais j'apprécie régulièrement de voir à la télévision des documentaires sur des régions que j'ai visitées.

Comment vous sentez-vous dans le monde d'aujourd'hui?

A titre personnel et au quotidien, plutôt bien. Mais beaucoup moins bien au vu des défis «hénaurmes» qui sont lancés à notre société tout entière et à sa manière de fonctionner, dictée par le néolibéralisme et ses dérives; je pense, au premier chef, au dérèglement climatique et ses terribles conséquences. Je l'ai dit précédemment, je m'inquiète aussi de la dévalorisation dramatique du statut de la vérité, de valeurs qui m'ont été imparties et me tiennent à cœur: sérieux, fiabilité, responsabilité, solidarité, équité, pondération, esprit civique, tolérance.

Quand vous rencontrez une personne proche de votre âge, de quoi parlez-vous?

Comme tout le monde, du temps qu'il fait et de comment on va. Mais aussi, surtout, de thèmes d'intérêt commun. Avec un médecin de santé publique, je parle

de santé publique. Avec un ami coureur à pied, je discute de course à pied. Quand je rencontre une personne intéressée, comme moi, à la marche du monde et à la politique, nous en débattons. En tant que fils de vigneron, je porte un intérêt particulier aux thèmes de la vigne et du vin, sur lesquels j'échange volontiers avec d'autres aficionados.

Une question subsidiaire de votre choix: quelles citations vous inspirent-elles?

«J'ai des racines, je m'en sers pour avancer»: cette formule a inspiré le titre d'un de mes livres*. J'aime tout particulièrement la phrase d'Albert Camus, aux propos essentiels et prémonitoires de notre époque actuelle: «Chaque génération, sans doute, se croit vouée à refaire le monde. La mienne sait pourtant qu'elle ne le refaera pas. Mais ma tâche est peut-être plus grande. Elle consiste à empêcher que le monde se défasse.»

Il y a plein d'autres questions dont les réponses sont en suspens – et m'intéressent: «Comment susciter la vocation de nouveaux Nelson Mandela?», «Comment faire en sorte que le pape François parvienne véritablement à réformer son institution?», «Comment amener les puissants à vraiment écouter le GIEC et à tenir compte de ses observations et conclusions?», «Comment faire en sorte que (le vieux!) Joe Biden et Kamala Harris parviennent à reconstruire une communauté états-unienne ouverte sur le monde, attachée à lutter vigoureusement contre le fléau universel que sont les inégalités crasses, à l'intérieur des pays et entre les pays?».

D'autres personnalités ont répondu aux questions de Marianna Gawrysiak qui sont publiées sur son site: avantage.ch. Le questionnaire est destiné aux plus de 75 ans qui témoignent d'un parcours de vie «remarquable». Née en 1961 à Budapest, Marianna Gawrysiak est arrivée en Suisse en 1983 pour y étudier la psychologie à l'Université de Genève. Elle obtient sa licence en psychologie en 1988, puis un diplôme de spécialisation en neuropsychologie en 1989. Elle travaille depuis 30 ans comme psychologue-psychothérapeute FSP (Fédération Suisse des Psychologues), spécialisée en gériatrie, à l'Hôpital psychiatrique de Marsens (RFSM), dans le canton de Fribourg.



* Martin J. Des racines pour avancer. Vevey: Editions de l'Aire; 2005.

[jean.martin\[at\]saez.ch](mailto:jean.martin[at]saez.ch)