

Avant-propos

Charles Trenet, ce génie qui a écrit les chansons les plus belles et les plus poétiques de France, a dit dans une interview: « L'âge n'existe pas. Quand on est en forme, on est jeune. Quand on n'est pas en forme, on est vieux. Je connais des jeunes qui sont déjà très vieux. »

C'est simple comme bonjour et tellement vrai...

*

« Chère Mylène, vous avez quatre-vingts ans... ?

— Oui, plus même, bientôt quatre-vingt-trois.
Et alors ?

— Vous voulez bien m'en parler ?

— Ça vous intéresse ? C'est drôle ! Que puis-je faire pour vous ?

— J'aimerais connaître votre secret... Vous ne faites pas votre âge ! C'est étonnant !

— Mon secret ? Ah bon ! Pourtant, il est bien là, mon âge !... Je suis flattée et touchée par votre

compliment. Mais vous m'obligez à réfléchir... à réfléchir à "mon âge"! Quelle barbe! Mon secret, dites-vous? Quel est mon secret, si j'en ai un?... Bon, ce qui est sûr, c'est que je suis un être joyeux qui aime intensément la vie. Surtout la vie que j'ai aujourd'hui. Je vais probablement vous choquer en disant cela mais tant pis pour vous. C'est vous qui me le demandez!»

Je suis arrivée à un âge où je suis enfin libre. J'ai largué les amarres. Je suis là, malgré ce que j'ai vécu et Dieu sait si j'ai eu ma part de galères, comme tout un chacun. J'ai vécu la guerre, les privations, la faim, le manque d'affection, une enfance pourrie... J'ai été le souffre-douleur de mes «camarades» de quatre à quatorze ans. Puis, adulte, j'ai subi la maladie alcoolique de mon mari que j'adorais et que je n'ai pas réussi à sauver. J'ai vécu le suicide à vingt-cinq ans de ma belle-sœur que je n'ai pas non plus réussi à sauver. Pour moi comme pour tous les membres de sa famille, c'est une tragédie qui nous hantera jusqu'à la fin de nos jours... Mais, à côté d'autres tragédies que vivent tant d'êtres humains, je considère que j'ai eu de la chance. Beaucoup de chance. Une chance folle d'avoir eu la faculté de rebondir... de l'autre côté de la palissade.

Ah oui... Mon âge. Parlons-en. Dans la journée, en général, je l'oublie. Par contre, le matin au réveil... Ah! le matin!... C'est une autre histoire.

Et avec votre question – quel est mon secret? –, vous me posez un problème. Oui. Vous m'obligez à me pencher sur moi, ce que je cherche à éviter. J'ai toujours considéré que regarder son nombril était stérile. Une seule fois dans ma vie, à une période où j'étais au plus bas, j'ai consulté un psychothérapeute qu'un ami m'avait conseillé. Assise face à ce monsieur, d'abord incapable de dire un mot, j'ai fondu en larmes et pleuré, pleuré, pleuré, sans pouvoir m'arrêter. Puis, calmée, je me suis mise à parler, parler, parler et quand je me suis interrompue, épuisée, cet homme m'a simplement dit, très gentiment :

« Vous n'avez aucun besoin de moi, madame. Écrivez!

— Merci, monsieur. »

Oui, écrire est une thérapie. Tout le monde devrait écrire son journal. Pas besoin d'être écrivain. Juste raconter sa vie. Au jour le jour. En le relisant des mois ou des années plus tard, vous vous demanderez : qu'ai-je fait de mon temps? De ce temps qui ne reviendra jamais! Ai-je été constructive? Ai-je appris quelque chose? Ai-je aimé? Ai-je été utile? Bonne? Mauvaise? Méchante? Ai-je aidé quelqu'un? Ai-je joui de la vie?

Ce que je désire aujourd'hui, c'est vivre intensément le présent. L'instant présent. Le temps qui me reste. Ce n'est pas facile. Une journée plate, stupide, gâchée par mes maladresses ou par des choses indépendantes de ma volonté peut me

rendre de méchante humeur. Une sensation de gâchis, c'est énervant. Ça arrive encore trop souvent.

Ce que je sais en tout cas, et je l'ai appris durement, c'est que, pour survivre, je ne peux compter que sur ma propre force. Il faut savoir apprendre à nager et surtout à surnager!

Une de mes chances, c'est que je suis ma meilleure copine, mais attention, sans indulgence. Je règle mes grands conflits, seule avec moi-même. Je vous dis cela parce que, il y a très longtemps, dans une émission que j'écoutais à la radio, j'ai été frappée par une phrase de Pierre Bergé parlant d'Yves Saint Laurent. Il disait: «Le problème avec Yves, c'est qu'il s'ennuie avec lui-même!»

J'avais trouvé cette phrase terrible. Je l'ai ressentie comme quelque chose d'épouvantable, une vraie tragédie... S'ennuyer avec soi-même! Comment était-ce possible? Enfermés comme nous le sommes tous, dans notre peau, dans ce corps qui est et qui sera le nôtre jusqu'au bout!... Comme cela devait être affreux pour ce pauvre grand artiste que nous avons tant admiré. J'ai mieux compris son mal-être.

Les Sages nous répètent: «Vivez chaque journée comme si vous alliez mourir demain.» Comme ils ont raison! Je le comprends, ce beau précepte, je l'applique avec énergie pendant une journée ou deux et après... Après... j'y pense et puis j'oublie! C'est difficile à appliquer.

AVANT-PROPOS

Avant que j'en arrive à l'âge où l'on oublie tout (le plus tard possible, tout de même), je me suis dit que si mes petits trucs, recettes et secrets, mes clefs de bien-être, de bonheur, de sérénité peuvent servir à quelques-unes ou quelques-uns d'entre vous, j'en serais ravie. Alors je vous offre mon expérience. Mon vécu.

Introduction

«La vieillesse est un naufrage.» Cette phrase du général de Gaulle, qu'il aurait d'ailleurs empruntée à Chateaubriand, est aujourd'hui très à la mode. Tout le monde la cite. C'est énervant, parce que la vieillesse ne se réduit pas à cette formule pleine d'amertume. Quoi qu'il en soit, j'y pense souvent moi aussi, particulièrement le matin au réveil quand j'ai mal partout mais que, en même temps, je suis rudement heureuse d'être encore en vie. Oui, elle est rugueuse, cette phrase. Oui, c'est la vérité... la vieillesse est un naufrage.

Pour nous, humains, et nous le savons bien, même si nous passons notre temps à nous voiler pudiquement la face, il n'y a aucune échappatoire... Au bout de ce chemin commencé le jour de notre naissance par nos pleurs et nos hurlements, normalement consolés par la joie, le bonheur et la tendresse de nos parents, il y aura la fin du voyage sur cette terre. Nous partirons à la casse comme tout le monde – «pôvres de nous»,

comme on dit dans le Midi –, dans la terre ou par le feu, ou en allant au ciel rejoindre soixante-douze vierges... selon certaines croyances!

J'ai entendu dire que quelques milliardaires auraient programmé la congélation de leur corps après leur décès, persuadés qu'un jour ils reviendront à la vie! Je leur souhaite bonne chance, bon courage et joyeux retour sur notre planète qui, si elle existe encore, aura forcément bien changé!

Heureusement que nous ne connaissons pas notre heure de départ, notre terminus, sinon comment continuer bravement comme de bons petits soldats que nous sommes, alors que tant d'autres que nous connaissons, avons aimés ou tant aimés, ont déjà quitté le monde visible?

Mon beau-père, le grand écrivain Georges Simenon, à chaque nouveau nom rayé dans son carnet d'adresses, demeurait morose toute la journée.

Marguerite Long, pianiste de renom qui fut, un temps relativement bref, mon professeur, interviewée à la télévision dans les années soixante alors qu'elle approchait les quatre-vingt-dix ans, répondit à cette question d'un journaliste:

«Madame Long, quel effet cela vous fait-il d'arriver à cet âge?

— Monsieur... c'est une horreur! Tous les gens que j'aimais sont partis... Je ne fais qu'attendre avec impatience le moment de les rejoindre!»

Le journaliste en resta bouche bée.

Vivre longtemps, c'est magnifique. C'est un royal cadeau de l'existence. Mais vivre longtemps, vivre en forme, en bon état physique et mental (enfin, dans le meilleur état possible), ça se mérite et surtout, ça se travaille.

Depuis toujours, peut-être parce que je suis née à Nice, je nous imagine comme des navires étincelants quittant le chantier, toutes voiles dehors, blanches et gonflées, poussées par le vent, sortant du port, filant sur la mer ou l'océan, impétueux, courageux, bravant les flots, traversant des orages, de sombres tempêtes, puis des temps de rêve, mais aussi de calme plat, de pot au noir... Le navire vogue... vogue... fonce... Avec le temps arrivent les premières petites brèches, les petites avaries diverses et variées, et notre navire commence à prendre l'eau par-ci, par-là... Si on ne fait pas le nécessaire au fur et à mesure, l'eau va s'infiltrer, insidieuse, et si on ne prend pas la peine de réparer, en se disant: «Bof! J'ai le temps! Je ferai ça plus tard!», on finit un jour par couler. Par faire naufrage! Ça y est! C'est le mot. Nous y voilà. *Naufrage!*

Mais cette vieillesse qui nous envahit sournoisement de jour en jour, il faut lui déclarer la guerre. Nous avons beau la savoir perdue d'avance (une de ces rares choses qui nous différencient des animaux), ce n'est pas une raison pour se coucher et attendre avec résignation. Se résigner! Ah non! «Résignation», quel horrible mot. Ça, jamais! J'allais dire, plutôt crever que se résigner! J'espère que vous appréciez mon humour (noir).

Alors, je vous offre mes conseils, mes recettes pour traverser le temps. Je ne peux que vous proposer de colmater les brèches. Dès que vous remarquerez la plus minuscule voie d'eau, ne jamais attendre demain... Réparez, colmatez sans perdre une seconde... Voilà, c'est le bon mot: colmater! Oui. Colmatons ensemble...

Je ne peux rien vous offrir de mieux. Ne pas laisser l'eau s'infiltrer. Être vigilant. Je crois que c'est l'un des secrets d'une vieillesse sereine. Être vigilant. Attentif. À l'écoute de soi.

Et tant pis si certains vous reprochent d'être égoïstes. Il faut l'être. Vous n'avez que vous sous la main. Votre corps vous appartient et, si vous êtes aussi âgés que moi, vous le connaissez mieux que personne. Il doit être votre meilleur ami mais aussi, parfois, certains jours, un ennemi qu'il faut combattre. Voilà encore une de mes recettes. Ne jamais baisser les bras. La mer aura vite fait de s'engouffrer, de vous dévaster et, sans aucune pitié, de vous fracasser contre les rochers.

Certains de mes amis sont partis comme ça. Ils me disaient tristement: «À quoi bon!» Trop faibles pour résister et là, c'est foutu. La camarde n'attend que ça! Il faut lui barrer le chemin. Ne rien laisser passer. Oui, c'est une lutte. Une lutte de tous les instants. Une guerre, même. Une guerre perdue d'avance mais, croyez-moi, ça vaut le coup de se battre. Il peut y avoir encore de grands moments de joie. Alors allons-y!