Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 96

Artikel: Une vie réussie, c'est quoi finalement?
Autor: Châtel, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830475

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Une vie réussie, c'est quoi finalement ?

Une vie doit-elle sortir de l'ordinaire pour être racontée ? Comment regarder ce qui a été vécu et s'en réjouir ? Propositions d'approches et témoignage d'Anny Duperey.

Francine s'apprête à fêter ses 100 ans et ses enfants (deux), petits-enfants (cinq) et même arrière-petits-enfants (trois) la pressent de leur raconter sa vie. « Mais vous raconter, quoi ?, répète la fière nonagénaire. Il n'y a rien à raconter. Ma vie n'a rien d'extraordinaire. »

Faut-il qu'un parcours de vie ait été extraordinaire pour qu'on s'en souvienne ? Et soit digne d'être raconté ? Heureusement … non.

Les générations ont besoin de récits pour se relier les uns aux autres. Et pas seulement de récits héroïques, comme il en figure dans les livres d'histoire ou de sagas romanesques dont en témoignent les magazines people. D'ailleurs, sans la certitude que l'histoire avec un grand « H » a aussi besoin d'être nourrie à la source des petites gens, l'Ecole des Annales, fameux courant historique, n'aurait pas vu le jour au début du XXe siècle. Et, plus récemment, en 2016, la Société d'histoire du canton de Fribourg n'aurait pas publié un dictionnaire des anonymes, dans lequel on fait la connaissance de Camille Caille (1921-2004), bûcheron qui taillait des cuillères à crème en bois, en hiver; d'Ernest Beaud (1927-2005) qui a installé une pompe à essence à l'entrée de son village, Albeuve ; d'Elise Piller-Raetzo (1918-1996) qui vendait de l'eau-de-vie de pomme-de-terre en douce pour améliorer son ordinaire.

Mais comment résumer une vie ? Que faut-il garder ?

LES PETITS TRÉSORS DE LA VIE

« Ce qui en donne le sel », nous avait répondu l'anthropologue et ethnologue Françoise Héritier, juste avant son décès le mois dernier à l'âge de 84 ans et alors qu'elle venait de recevoir le Prix spécial du Femina 2017 pour l'ensemble de son œuvre. « Ce qui constitue le sel de la vie, ce sont ces petits moments qui n'ont souvent rien d'exceptionnel, mais qui nous enrichissent. » Soit, mais comment les repérer a posteriori ? « On est tous capables de synthétiser les sensations que la vie nous amène à éprouver. Chaque être humain est un terreau où s'accumulent des perceptions fortes, qui le font vibrer. Il suffit ensuite de trouver la petite madeleine (de Proust) qui les fera revenir à la surface de la mémoire. » Comme elle l'a écrit dans un inventaire poétique, une jolie robe d'été lui rappelle la première fois qu'elle s'est sentie attirante ; une voiture verte amande, un voyage en Italie ; la lune se reflétant dans le carreau, un séjour dans une chambre d'hôpital où elle souffrait …

Pour Francine, la presque centenaire, ce sont surtout les mauvais souvenirs qui remontent : le froid dans sa chambre lui rappelle celui du grenier où elle a dormi jusqu'à 16 ans ; la brusquerie d'un aide-soignant, le manque d'amour de son père ; un trop petit morceau de pain pour accompagner son repas, les fringales inassouvies de son enfance. « Le passé n'est pas si joli », lance-t-elle régulièrement à ceux qui la questionnent.

Faut-il se souvenir seulement des jolies choses ?

CONVOQUER LE PASSÉ POUR RÉORGANISER LE PRÉSENT

Ce serait dommage. Ne pas se souvenir des moments difficiles serait se priver de la possibilité de se débarrasser de certains aspects traumatiques de sa vie passée.

« Il ne s'agit pas d'aller creuser à 300 mètres de profondeur, mais d'enlever le bâillon sur les choses qui font souffrance, précise le psychologue et psychanalyste Patrick Linx (l'un des contributeurs du *Dictionnaire impertinent sur la vieillesse*).

« Une fois analysé et dépassé, le trauma apparaît comme une expérience de vie dont on peut tirer des bénéfices. Il n'est jamais trop tard pour se libérer de la honte d'avoir eu un père alcoolique, par exemple, ou d'un échec scolaire … Revisiter son passé permet de comprendre ce qu'on regrette, ce qu'on aurait pu faire dans d'autres circonstances et qu'on n'a pas fait. J'ai connu des personnes très âgées qui, après s'est déchargées de souffrances enfouies, ont soudain pu se réapproprier une énergie vitale et se sont mises à peindre ou à écrire. »

C'est le cas de Marie-Jeanne. Depuis qu'elle a admis qu'elle n'était pas coupable de l'accident de voiture de sa fille, qui lui a coûté la vie et celle de ses deux fillettes, des jumelles de 9 ans, elle s'est lancée dans le dessin. « Pendant des années, je m'en suis voulue d'avoir proposé à ma fille de venir me rejoindre à la montagne tout suite après avoir atterri d'un voyage aux Etats-Unis. J'aurais dû lui conseiller de passer se reposer chez elle >>>

Il faut savoir regarder derrière soi avec bienveillance.

Le meilleur moyen de fraterniser avec son histoire, c'est de la raconter. Parler de soi à quelqu'un qui s'y intéresse restaure l'estime de soi.

plutôt que de lui parler de la raclette qui l'attendait. J'ai rejoué des milliers de fois cette vilaine soirée: et si ma fille était rentrée chez elle? Elle ne se serait pas endormie au volant.» Le souffle artistique qui lui fait, depuis, noircir des dizaines de carnets de croquis, Marie-Jeanne le doit au travail qu'elle a accompli avec la psychologue de la maison de retraite où elle vit. «On a discuté une fois par semaine pendant quelques mois. Au début, je n'étais pas très bavarde. Et puis, c'est venu. Ma réticence a lâché.»

Mais est-il indispensable d'en passer par une psychothérapie pour examiner son parcours de vie? Pas du tout. Le psychoclinicien Jacques Gaucher l'a moult fois observé dans les EMS où il a travaillé. «Quand les personnes âgées réclament de rester dans leur chambre, les professionnels redoutant un état dépressif multiplient les propositions d'activités. Or, certaines personnes souhaitent s'isoler pour feuilleter leur vie à l'envers, l'analyser et trouver une cohérence.»

IL ÉTAIT UNE FOIS… MOI!

Le meilleur moyen de fraterniser avec son histoire est de la partager et de la raconter. Important donc de prendre l'habitude de lâcher, de-ci de-là, des anecdotes relatives à son enfance, à son adolescence, et perdre celle de penser que cela n'intéressera personne. Et pourquoi donc? Certes, le présent a tendance à monopoliser l'actualité. Mais les jeunes ont besoin de mémoire collective pour se mesurer à la vie qui les attend. Ils sont souvent plus réceptifs aux souvenirs du passé que leurs aînés l'imaginent. Raconter oblige la mémoire à travailler. A se ragaillardir. A aller chercher plus loin, plus bas, des souvenirs qu'on croyait perdus. «Sans mon petit-fils qui m'a posé plein de questions sur le service militaire dans les années 1950, j'aurais complètement oublié certains épisodes de ma vie», reconnaît Maurice, 88 ans. Par exemple, une bagarre avec un trouffion qui m'avait valu d'être privé de permission. Je lui avais cassé le nez. Je n'avais jamais raconté cette histoire à mon fils, même quand il m'a reproché de n'avoir pas été un père chahuteur avec lui. Depuis, mon petit-fils me regarde autrement et je me sens moins vieillard en sa compagnie.» Evidemment. Comme l'explique Patrick Linx: «Parler de soi à quelqu'un qui semble y trouver de l'intérêt, restaure l'estime de soi.»

«Revisiter le passé permet de comprendre ce qu'on regrette»

PATRICE LINX, PSYCHOLOQUE ET PSYCHANALYSTE

Qu'on s'en persuade: le parcours de vie est un capital. A ce titre, il est précieux quelle que soit l'existence qu'on a menée.

VÉRONIQUE CHÂTEL

Le chemin de la souvenance

Par quel bout empoigner le fil de sa vie pour la revisiter? En se connectant à la mémoire des sensations. Voici un exercice de visualisation inspiré par la sophrologie.

- Installez-vous confortablement, fermez les yeux et essayez de vous remémorer un moment qui a compté pour vous quand vous aviez 15 ans. Ça y est?
- Observez bien la situation, le cadre dans lequel vous vous situiez. Y étiez-vous seul(e) ou accompagné(e)?
- Souvenez-vous des bruits, des odeurs ou des goûts associés à ce moment?
- Quelle émotion avez-vous éprouvée, alors? Comment s'est-elle manifestée? Dans quelle partie de votre corps? Essayez de la ressentir de nouveau. Vous-y êtes? Avez-vous ressenti cette émotion après? A d'autres moments de votre vie? Dans quelles situations?
- L'exercice peut être renouvelé aussi souvent que souhaité en partant d'un autre âge.

POUR EN SAVOIR PLUS

Fribourgeois: Un dictionnaire des anonymes, des inconnus, des oubliés, *1840-2015, Société d'histoire du canton de Fribourg, 2016.*

Le sel de la vie, *Françoise Héritier, Editions Odile Jacob.*

Dictionnaire impertinent de la vieillesse, *Editions Erès, 2017.*

WEB Vous voulez aussi témoigner? Rendez-vous sur generations-plus.ch

DR, et François Pugnet

ENTRETIEN AVEC ANNY DUPEREY

« Ma mère a inspiré le chemin de ma vie ! »

Dans un nouveau récit autobiographique, la comédienne de *Une famille formidable* raconte comment elle a réalisé le rêve de sa mère, décédée lorsqu'elle avait 9 ans.

De sa vie, Anny Duperey parle volontiers. Avec volubilité. Passant de la légèreté à la gravité, tout en dégustant des huîtres plates, ses favorites, dans une brasserie parisienne où elle a ses habitudes. A 70 ans, elle revient sur ses pas et s'interroge sur le chemin parcouru. Pourquoi est-elle devenue comédienne, alors qu'elle aurait pu être artiste-peintre (elle a fait les Beaux-Arts de Rouen) ? Pourquoi a-t-elle toujours été attirée par l'univers du cirque, puis grisée par les acrobaties, parfois dangereuses, d'un trapéziste ? A-t-elle vraiment choisi tout ce qui lui est arrivé ? Elle répond à ces questions dans un récit très touchant qu'elle vient de publier — *Le rêve de ma mère* (Editions Seuil). Et propose une manière de revisiter sa vie par l'attention portée aux émotions, aux soupirs et aux petites voix intérieures.

Anny Duperey, de la légèreté à la gravité.

Qu'est-ce qui vous étonne lorsque vous vous retournez ?

J'ai l'impression d'avoir peu mené ma vie, de n'avoir pas véritablement choisi les chemins que j'ai empruntés. Je ne veux pas dire que j'ai été le jouet du hasard. J'ai pris des décisions, j'ai accepté des projets ou me suis écartée de certains autres, mais j'ai avancé sans projet particulier.

Jusqu'au jour où une petite voix a résonné dans votre tête : « Je suis le rêve de ma mère. »

Cela s'est passé dans le cirque d'hiver d'Elbeuf où je me suis retrouvée par hasard. Je m'étais éloignée de la salle de conférences où j'avais été invitée et je suis tombée sur ce bâtiment abandonné sans savoir où je me trouvais. Je suis entrée, j'ai avancé jusqu'au milieu de la piste et, tout à coup, j'ai été traversée par cette phrase : « Je suis le rêve de ma mère. » Ma mère, je l'ai su après, avait en effet beaucoup fréquenté ce cirque quand elle était jeune. Elle y avait même fait, à l'occasion, un numéro de danse à l'entracte. La petite phrase a provoqué en moi une onde de choc, je me suis mise à trembler et à pleurer. C'est à partir de là que je me suis intéressée à ma mère. Et que j'ai pu penser à elle autrement.

Comment pensiez-vous à elle jusqu'alors ?

Ma mère est morte avec mon père, un dimanche matin, asphyxiés par le monoxyde de carbone dégagé par le chauffe-eau de la petite salle de bain où j'aurais dû les rejoindre. J'avais 9 ans. Ma mère m'a laissé le souvenir d'une femme mélancolique. J'ai une photo d'elle, réalisée par mon père qui était photographe, datant du baptême de ma petite sœur, soit deux mois avant qu'elle ne meure : elle avait 32 ans, mais on lui en donnerait 50. Elle paraît avoir tout le poids du monde sur le visage. >>>

Sur cette photo, je regarde ma mère avec interrogation, comme si j'essayais de la décrypter. Ce livre m'a permis de comprendre que ma mère, comme toutes les femmes de mon milieu à cette époque, avait été sacrifiée par la maternité. Ses rêves, notamment de travailler dans un cirque, ont été éteints par l'obligation de tenir une maison et d'élever ses enfants.

D'où est venue cette petite phrase?

Un ami qui a perdu beaucoup de proches durant la guerre m'a dit un jour: «Les morts ne manquent pas d'idées pour nous faire signe.» Je connais bien sûr le registre de l'inconscient. J'ai fait un travail psychothérapeutique. Mais j'aime bien penser qu'il y a des petites mains derrière les coïncidences! J'ai été marquée par un épisode étonnant qui est arrivé à ma sœur, un mois de novembre. Souffrant d'un gros cafard comme souvent en ce mois, car nos parents sont morts un dimanche 6 novembre 1956, elle est sortie s'acheter un livre pour se changer les idées. Elle a choisi un Simenon: *En cas de malheur*. Elle l'a payé et, une fois sur le trottoir, en le feuilletant, elle découvre que la première phrase est «Dimanche 6 novembre...» et la date de publication: 1956. Elle a débarqué chez moi toute chamboulée. Je l'ai été aussi.

«J'ai l'impression d'avoir peu mené ma vie»

ANNY DUPEREY, COMÉDIENNE ET ÉCRIVAINE

Vous, et c'est ce que vous racontez dans ce livre, vous avez été encouragée à choisir une voie professionnelle par des messagers inattendus.

C'est notamment à un conseiller en orientation que je dois d'être devenue comédienne! Je venais d'être reçue aux Beaux-Arts. Et ma tante, ma tutrice qui m'élevait, avait dû répondre à un tir nourri de la famille qui contestait cette voie et suggérait plutôt un apprentissage. J'avais des difficultés à l'école, en maths surtout. Comme beaucoup d'enfants qui ont perdu leurs parents, j'étais incapable de comprendre le principe de la division. Ma tante m'accompagne donc prendre conseil auprès d'un orienteur qui me fait passer des batteries de tests. Non seulement celui-ci valide mon choix artistique, mais, ayant remarqué mon goût pour l'écriture et ma personnalité volontiers extravertie, il suggère que je m'inscrive aussi au Conservatoire d'art dramatique. Plutôt rare comme attitude pour un orienteur assermenté de l'Etat, non?

Il y a eu des messagers. Mais encore fallait-il les entendre.

Je pense que, pour saisir les signes qui nous sont envoyés, par notre inconscient ou les petites mains dont je parlais, il ne faut pas être rebelle. J'ai eu la chance d'être obéissante. J'ai beaucoup obéi. C'est une bonne prédisposition pour accueillir les bons événements.

Autre signe étonnant, la proposition de jouer dans *Une famille formidable*, il y a 25 ans.

Oui, c'est fou. Alors que je finissais l'écriture du *Voile noir* qui m'avait plongée dans le récit du décès de mes parents, j'avais dit à mon agent: «Trouve-moi une comédie pour me changer les idées.» Et il m'a apporté le projet *Une famille formidable* de Joël Santini, orphelin lui-aussi. Admettez que c'est fort de café: on m'envoie, à moi qui sort de l'écriture du *Voile noir*, une comédie sur une famille fantasmée écrite par un orphelin.

Que disent vos enfants du fait que vous ranimiez ces éléments de votre biographie?

J'ai commencé à le faire quand mon fils (Gaël Giraudeau) allait avoir 9 ans, mon âge quand je suis devenue orpheline. J'avais été prise de vertige par le grand vide familial autour de moi, dont mes enfants ne savaient rien, alors que, du côté de leur père, Bernard Giraudeau, il y avait une tribu. Je me suis dit que je ne pouvais pas leur léguer un tel silence et j'ai écrit le *Voile noir*. Ma fille (Sarah Giraudeau) a été très émue par ce nouveau récit sur ma mère.

Vous vous racontez auprès d'eux?

Ils connaissent ma vie, mais on n'en discourt pas. J'ai toujours eu comme credo d'être une mère aussi légère que possible. Ne pas me montrer possessive, juste répondre à leurs questions. Je pense que je ne me suis pas trop mal débrouillée comme mère. En tout cas, mes enfants ont tous les deux choisi le métier de comédien. Et nous vivons tous dans le même arrondissement de Paris, proches les uns des autres.

Et, avec vos petits-enfants, vous êtes comment?

Je suis la grand-mère de cinq petites-filles, je compte aussi les filles de ma nièce, car ma sœur est décédée. Je laisse les choses se construire naturellement.

Que représente, pour vous, votre engagement comme marraine de l'association SOS Villages d'enfants, qui accueille des enfants orphelins, abandonnés ou séparés de leurs parents?

Je suis une ambassadrice médiatique du travail admirable de l'association. Mais je ne vais pas au-delà. J'ai visité quelques villages, bien sûr, mais je me trouve trop en empathie avec les enfants. Je m'identifie trop à eux, et ça me fait mal. Il reste des trucs pas guéris en moi.

PROPOS RECUEILLIS PAR VÉRONIQUE CHÂTEL

Le rêve de ma mère, *Anny Duperey, Editions Seuil.*