

# La peur du temps qui passe, François Santo répond à vos questions !

juil. 3, 2023

## "Bonjour Docteur ,

L' idée de vieillir me terrifie . Aussi loin que je me souviens , les années qui défilent m' ont toujours préoccupé - il faut dire que je suis quelqu' un d' assez anxieux . Tous les matins je me réveille avec la peur de passer à côté de quelque chose. Quand j' ai passé la trentaine , je me suis dit: " Mince , je n' ai pas fait assez de choses dans ma vie ." D' ailleurs , depuis deux ans , j' occulte complètement la notion d' âge . Je me convaincs que j' ai toujours 30 ans , parce que l' idée d' être plus vieux m' angoisse . Je crains de louper un épisode , que je n' aurai pas le temps de rattraper , parce qu' il est déjà trop tard et que tout va trop vite. Si je regarde plus loin , la diminution des facultés me fait peur. La perte de la mémoire , de l' équilibre , des réflexes et autres handicaps que l' on pourrait également associer à des accidents de la vie , et qui m' empêcheraient de réaliser certaines choses . Parfois , certaines épreuves me ramènent , malheureusement , à cette réalité-là. C' est le cas en ce moment , car l' un de mes oncles a fait un AVC il y a quelques semaines , à l'âge de 70 ans . Pourtant , il a toujours mené une vie saine baignant dans l' eau glacée à 7h30 , séances de sport et de méditation tous les matins , et autres recettes miracles censées booster la santé . Cela m' a rappelé , une nouvelle fois , que la vie n' est pas éternelle. Du fait de ces angoisses , je suis en hypervigilance tout le temps . J' anticipe ce qu' il va se passer , en imaginant des scénarios catastrophe démesurés , par rapport à des situations qui ne le méritent pas. Ce qui me fait peur aussi dans le fait de vieillir , c' est d' être largué . On vit dans une société où la personne âgée est associée au retraité , et donc à celui ou celle qui n' est plus dans la vie active. Ce qui m' inquiète , c' est de faire partie de ces gens que l' on considère comme inutiles , grabataires , fatigués et fatigants . On t' appelle parce que tu t' ennuies , et parce qu' on se sent forcé de le faire pour ne pas culpabiliser . J' ai peur de me sentir comme un poids. Alors , comment expliquer ces angoisses? Comment relativiser et profiter du moment présent?

## « Cher Paul ,

Je comprends votre peur. Tous les individus sont traversés par des moments de crise et d' angoisse existentielle . On connaît très bien la crise de l' adolescence , et on entend fréquemment parler de celles de la quarantaine et de la cinquantaine , où certaines questions nous animent: "

Qu' est-ce que je veux? " " Qu' est-ce que je fais? " " De quoi ai-je besoin? " Pour moi, vous faites preuve d' une grande maturité à votre âge , parce que ce

sont des questions que l' on se pose généralement plus tard , en lien avec d' éventuelles réorientations professionnelles , des difficultés affectives , avec le souhait de trouver un bon équilibre entre sa vie professionnelle et sa vie personnelle , pour justement ne pas passer à côté d' un certain nombre de choses.

Tout individu , qu' il soit névrosé ou psychotique , se construit à partir du monde qui l' entoure . Dans la petite enfance , un bébé comprend très vite qu' il y a des choses qu' il peut faire et d' autres qu' il ne peut pas faire , que s' il pleure , sa mère arrivera pour le nourrir , le réchauffer ou le consoler . Son univers se construit également autour de différents complexes et traumatismes , tels que le complexe de Freud , le traumatisme de la naissance de Grunberger , ou encore le concept de l' attachement de Bowlby , qui conditionnent l' individu et la confiance en soi . En fonction de tous ces concepts , la personne se constitue plus ou moins solidement , de façon plus ou moins sécurisée . Quand bien même on essaie de tout apporter à un bébé , il a ses propres représentations , son propre caractère , qui va se construire aussi avec des manques. C' est tout ce bagage-là qui fait qu' à un moment donné , l' individu peut être traversé par des questions existentielles , qui peuvent aller jusqu' à des angoisses , des failles narcissiques , qui vont poser problème à des moments-clés de la vie . Elles peuvent se manifester lors d' une séparation amoureuse , une rupture de contrat , une maladie ou encore un décès . Cela semble être votre cas en ce moment , avec ce que traverse votre oncle . . .

**« Bien vieillir est une affaire de jeunesse »** Quoi qu' il en soit , sachez qu' il est toujours sain de se poser ces questions-là . Il est important de faire face à son angoisse , de ne pas se dire et vouloir se convaincre que tout va bien . Comme je dis toujours: bien vieillir est une affaire de jeunesse . C' est-à-dire que ce n' est pas à 70 ou 80 ans que l' on se pose la question " Comment dois-je faire pour bien vieillir? " Cela doit être une préoccupation de toute la vie. Le mieux est de s' occuper de ces problématiques assez tôt , en entamant par exemple un travail thérapeutique , ou en consultant un ostéopathe , un sophrologue , un acupuncteur. Cela évitera aussi que les angoisses s' accumulent . Par ailleurs , il est essentiel de prendre soin de soi . Autorisez-vous à faire des massages , aller au SPA . Autant de choses que vous gagnerez pour préparer votre bien vieillir . La cohérence cardiaque est également un bon outil pour calmer les angoisses. Je vous recommanderais aussi des lectures: " Bourreau de soi-même , victime des autres" de Guy ; " Divine blessure " , " L' esprit de solitude " , " Bréviaire du colimaçon" de Jacqueline ; " Les 4 accord toltèques" de Miguel Ruiz , sont comme des baumes quand on les lit.

**« Vieillir représente un certain nombre d' atouts »** J' aimerais vous dire aussi que vieillir a quelque chose de bon , et représente un certain nombre d' atouts . Avancer en âge permet par exemple de gagner en maturité et en confiance . De plus , si l' image des seniors s' appuie souvent sur une confusion entre vieillir et tomber malade , toutes les personnes âgées n' ont pas de problème d' autonomie , d' anxiété , d' angoisse ou de dépression. Enfin , soyez rassuré : en vieillissant , on ne devient pas spécifiquement inutile. Il y a des tas de possibilités de garder un tissage social , notamment à travers des associations qui permettent de rester actif . Cette période est aussi l' occasion de faire des activités comme de la peinture sur soie , de la randonnée ou autre chose que l' on n' a pas eu le temps de faire plus jeune . Toutes ces choses qui permettent de cultiver le lien avec les autres , et qui maintiennent en vie . »

**François Santo , psychologue clinicien chez Tunstall Vitaris** , spécialisé dans le secteur de la personne âgée , du traumatisme , de la perte et des deuils.

\*Le prénom a été modifié.

Par Alexandra Tizio