

Bien vivre en solo après 60 ans

À 60 ans, l'espérance de vie d'un homme est de 23 ans et celle d'une femme de 28 ans. La vie en solo impose de commencer une deuxième vie.

ENTRETIEN



Geneviève Manois, clinicienne psychanalytique et thérapeute de couple.

Vous écrivez qu'à la soixantaine, on est confronté à de multiples deuils et qu'il faut renoncer à ce qui a été perdu.

Oui. En cas de divorce ou de décès du conjoint, il faut à la fois faire le deuil du couple dans lequel on vivait, de sa vie professionnelle, où on perd relations et responsabilités, et d'une image sociale de soi-même, surtout celle d'une personne en couple. Toutes ces enveloppes sociales et affectives qui nous protégeaient ayant disparues, on ne sait plus finalement qui on est. Se forcer à oublier permet d'envisager de voir sa réalité personnelle sous un autre jour, et ceci demande beaucoup d'énergie. Se remodeler permet de redonner du sens à sa vie pour le présent et pour le futur.

Y a-t-il plus de solos qu'auparavant ?

Le nombre de divorces après trente ou quarante ans de mariage a été multiplié par dix depuis les années 1980. Ceci s'explique par l'allongement de la vie et une certaine banalisation des séparations. Cette génération des baby-boomers est la première à s'autoriser à faire des choix de vie pour elle-même. C'est pour cela que j'ai choisi ce titre « vivre en solo », qui est le pendant au « vivre en couple » avec cette même idée de choix que n'exprime pas l'expression « vivre seul ». Dans les pays moins riches, la solidarité familiale est forte et essentielle à la survie du groupe et un senior sur dix vit réellement seul, alors que chez nous, le chiffre est d'un sur quatre.

Quelles questions se posent les personnes qui souhaitent réorganiser leur vie ?

Ils s'interrogent sur ce qu'est la vie d'adulte seul et autonome, ils ont peur de l'inconnu, de ne pas savoir faire, de se précariser et de s'isoler de leur famille. Il faut une sacrée maturité affective pour vivre en solo. On devient seul responsable de ses liens sociaux et affectifs, ce qui est problématique pour les personnes qui n'ont pas la capacité d'aller vers les autres, qui ne savent pas participer au jeu social.

D'où vient cette incapacité ?

Elle trouve son origine dans les sécurités qu'on a construites dans son enfance. Nous ne sommes pas tous égaux à l'âge adulte, et prendre en charge ses liens avec les autres est une réelle compétence qu'on peut encore acquérir à tout âge, à condition

de faire l'effort d'aller au contact des autres.

C'est aussi l'occasion de nouvelles rencontres amoureuses ?

Oui, car c'est une situation où on peut s'octroyer énormément de liberté, mais la prise de risque d'une aventure sexuelle est plus grande car un échec peut être très mal vécu, d'autant plus si la personne confond vie érotique et engagement affectif. Dans tous les cas il faut savoir susciter le plaisir, car c'est un jeu subtil et relationnel. De même, quand un solo retombe amoureux, presque systématiquement la peur d'un nouvel échec s'installe.

Amis, famille, encore d'autres difficultés à surmonter ?

Quand deux personnes se sé-

parent, elles réindividualisent leurs amitiés et c'est encore plus fort avec les enfants qui ne s'adressent plus à leurs « parents » mais à deux individus, ce qui demande des ajustements permanents et la création de nouveaux rituels. Il faut, ici, faire l'effort de donner à chacun de l'affection.

Recueilli par
Philippe SERIEYS.



Vivre en solo après 60 ans
de Geneviève Manois, édition de L'Harmattan, 15,50 €.



En cas de divorce, il faut faire le deuil d'une image sociale de soi-même.