À mes étoiles qui désireraient mieux vivre
avec moi en enfer que seuls au paradis.

À cette sage « mema Akoui »
à jamais gravée dans mon cœur,
qui m'a enseigné que l'absence
peut être une présence autrement.

Préface « La maison des Sages »

La maison des sages est l'euphémisme choisi par l'autrice pour redonner vie aux résidents des Établissements d'Hébergements pour Personnes Âgées Dépendantes (EHPAD). Les « sages » est le terme utilisé tout au long de ce témoignage pour rendre compte de rencontres cliniques et humaines, entre une psychologue clinicienne d'origine camerounaise et les résidents de l'EHPAD *La Reposance* au Mans. Chargée d'affection et de compassion à l'égard de ceux qu'elle a accompagnés pendant le crépuscule de leur vie, l'autrice prête son oreille attentive, et sa plume attentionnée aux paroles des retraités. L'appellation choisie, les « sages », au-delà d'humaniser les sujets vieillissants et de les sortir du statut aliénant conféré par l'institution gérontologique, vient appuyer la fonction de transmission du savoir et des connaissances, dont l'autrice devient la dépositaire. La psychologue clinicienne, érigée comme spécialiste dans la structure hospitalière s'efface et bascule dans une position naïve de non-savoir pour faire émerger la subjectivité de ceux qu'elle accompagne.

La démarche d'écriture de l'autrice commence par le décès brusque d'une résidente avec laquelle une relation émouvante s'était tissée au fil des années. Cette perte douloureuse provoque la résurgence d'une perte antérieure qu'il est nécessaire de

métaboliser psychiquement. Comme l'écrivait Racamier (1992) à propos du deuil : « Le moi se trouve en ce qu'il perd »[1].

Dans un contexte gérontologique, où la mémoire est si précaire, l'écriture a une fonction commémorative permettant de sauvegarder les histoires de vie en voie de disparition, et de lutter contre l'oubli. L'acte graphique permet de faire trace, de laisser une empreinte, de redonner vie par la puissance des mots et de leurs formules à des moments inoubliables. Ces mots contiennent des douleurs, des rêves, des espoirs, des joies et des regrets. Ces mots sont comme des lettres, sans adresses ni destinataires que l'autrice s'est chargée de poster à la place de ceux qui ne peuvent plus le faire.

C'est dans le train, au retour d'une journée de travail institutionnel et d'écoute clinique, que l'autrice met en mouvement des fragments de mots, dont elle se souvient et qui l'ont marquée. Dans un processus d'association libre, où l'autrice fait appel à sa capacité de rêverie, elle exhume les paroles qui font sens pour elle. Puis elle tente d'extraire la sagesse que ces paroles déposées contiennent et comprendre comment elles rentrent en résonance avec ses propres modèles intériorisés. L'écriture, et les processus de symbolisation qu'elle sous-tend, offre ici l'occasion d'établir une continuité entre les maux partagés par ceux qui les confient, et les maux qui habitent celui qui les écoute. Le ton est donné dès les premières pages : « Écrire pour continuer à respirer et être dans le lien avec moi-même et avec les sages ».

Le déplacement en train a eu une fonction inspirante dans le processus d'écriture permettant de mettre en mouvement psychique les mots figés par l'ambiance mortifère du secteur hospitalier. Le voyage en train évoque aussi sur le plan symbolique

[1] Racamier P.-C. (1992). *Le génie des origines : Psychanalyse et psychoses*. Payot.

le mouvement géographique, le chemin de traverse incarné dans le parcours migratoire de l'autrice, du Cameroun vers la France à l'âge de 16 ans, une période transitoire justement marquée par le deuil d'un parent.

En s'engageant dans ce voyage introspectif, l'autrice interroge son héritage de la culture africaine imprégnée de la culture de l'ancestralité et de l'ancrage familial et social où les aînés ont une place sacrée. Dans un mouvement dialectique où pulsion de vie et pulsion de mort se complètent mutuellement dans la liaison et la déliaison, la pratique gérontologique pousse à la reconquête généalogique, tandis que l'accompagnement clinique de la finitude incite à se relier à ses racines originelles. Au-delà des frontières africaines, il s'opère ici par le biais projectif de la rencontre avec les sages retraités en France, un « travail de l'ancêtre » (Bansard, 2023)[2], un travail psychique qui consiste à élaborer son rapport à l'origine et à l'original, à redonner du sens à une tradition oubliée ou perdue. Le travail de l'ancêtre permet de se relier à ce qui nous précède, et à ceux qui nous précèdent, afin de se constituer subjectivement comme « sujet de l'héritage » (Kaës, 1993)[3].

Le contre-transfert de la psychologue clinicienne est ici sublimé dans une perspective transculturelle à double sens. Il s'agit pour l'autrice d'élaborer, *par* et *dans* les relations cliniques intersubjectives avec les résidents, son histoire personnelle en écho à sa culture et à son identité africaine. Néanmoins, cette élaboration ne s'effectue pas à circuit fermé, puisque le regard

[2] Bansard N. (2023). *Psychopathologie de la sorcellerie, aliénation et travail de l'ancêtre : La transmission psychique et socioculturelle dans la filiation togolaise à l'épreuve du modernisme.* Thèse de doctorat en Psychologie clinique, Université d'Angers.

[3] Kaës R., Faimberg H., Enriquez M., Baranes J.-J. (1993). *Transmission de la vie psychique entre générations*. Dunod.

africain de l'autrice propose en parallèle un état des lieux critique sur la place de la vieillesse et du vieillissement dans notre société occidentale hypermoderne.

Pour y répondre, l'autrice mobilise parfois la sagesse des philosophes africains, faisant circuler dans une forme anachronique de dialogue interculturel dont elle est la médiatrice, les paroles des sages africains, avec celles des sages de la résidence. Cet ouvrage tente de construire un pont, par les mots, mais aussi par l'engagement affectif de l'autrice, entre l'ici et l'ailleurs. L'autrice promeut tout en incarnant le métissage culturel.

Nolhan BANSARD
Docteur en Psychologie clinique

Pourquoi ?

Nous sommes le 5 septembre 2011, lorsque je commence mon aventure professionnelle au sein de cette maison des sages.

Face à tous ces maux que j'accueille dans mes rencontres avec les sages, leur entourage et tous les soignants, je ressens très vite le besoin d'écrire.

Écrire pour me libérer d'un trop-plein de maux.

Écrire pour continuer à créer et être émerveillée de ce que nous transmettent les sages de cette maison, malgré le chaos.

Écrire pour continuer à respirer et être dans le lien avec moi-même et avec les sages.

Écrire pour faire le tri entre l'essentiel et l'accessoire.

Écrire pour ne pas laisser des souvenirs douloureux non digérés s'installer et prendre le contrôle de ma « cervelle » comme le disent parfois les sages.

Écrire pour garder en mémoire la trace de ces sages que j'ai croisés et qui ont fait de moi la dépositaire de quelque chose qui n'appartient pas qu'à moi, mais à nous tous.

Écrire pour être active dans tout ce qui me traverse et continuer à exister dans cet environnement où la mort est omniprésente.

L'écriture a été mon épée pour sortir d'une perte qui m'a bousculée au plus profond de moi, celle de Mme Douala[4].

[4] Nom d'emprunt.

Les phrases qui vont suivre représentent les personnes que j'ai rencontrées. À travers ces mots, je laisse émaner à l'instant présent ce qui fait résonance en moi. Ainsi, au fil de ces mots, rien n'est figé. Je me laisse simplement guider par ce qui me touche à ce moment. Tout est en mouvement. Aucun mot n'est plus important qu'un autre. D'ailleurs celui qui résonne en moi à cet instant peut ne plus le faire quelques minutes plus tard à l'occasion d'une relecture.

Dans cette approche, le choix des mots obéit particulièrement à ce qui fait sens en moi à cet instant, à mon inspiration du moment et surtout comment je l'accueille.

On est comme on est dans sa nature
J'ai honte de me voir comme ça
La fin approche
J'ai l'impression de m'éloigner de mes enfants
Je sens que le cimetière est près
Je suis chagrinée par tous ces décès
J'attends de partir
Fatiguée
Il faut supporter
Je n'ai pas le choix
Je vis ma fin de vie
C'est douloureux de toujours demander aux autres
Le cerveau est fatigué de penser
Je suis fatiguée de vivre
Je m'ennuie
Je souhaite mourir
Je ne supporte pas d'être inactive, j'ai toujours été active
La maison de retraite est un mouroir, mais j'ai choisi d'y entrer
Je ne veux pas être une charge pour mes enfants

J'aimerais les voir plus souvent

Tout le monde est éloigné

Ma foi est inébranlable

Je suis ennuyée d'être à nouveau hospitalisée

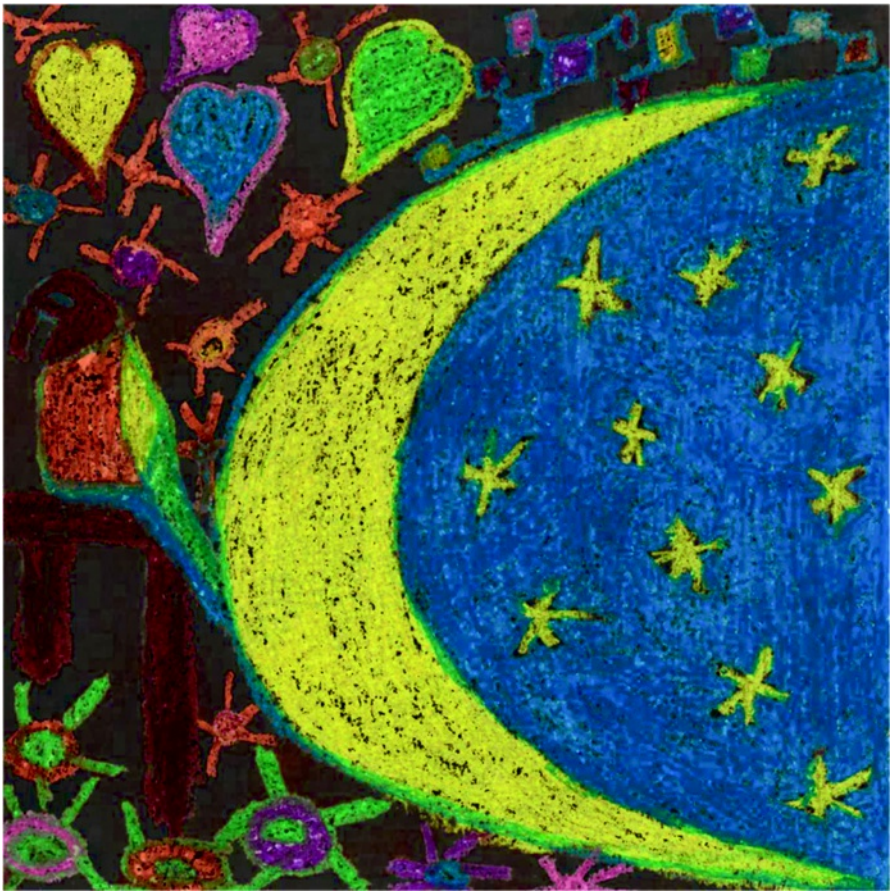
Je veux changer de table

J'ai peur

J'aimerais me promener

J'aimerais prendre des nouvelles de mes frères, mais je ne peux pas y aller. Ils sont vieux.

Est-ce que j'ai le choix ?



Est-ce que j'ai le choix ?

Il y a des rencontres qui nous touchent, parfois plus que d'autres. Ma rencontre avec Mme Douala en fait partie.

Je rencontrais régulièrement Mme Douala depuis 2011. En 2017, son décès m'a terriblement bousculée. Je l'ai découvert quinze jours après, alors que je continuais, dans le flot de mes urgences à différer cette rencontre. Je savais qu'elle était considérée comme étant en fin de vie et, pourtant, je n'ai pas pris le temps de lui dire au revoir.

Après un débordement émotionnel et une culpabilité intense, j'ai ressenti un vif désir de réunir tous les mots que j'avais écrits depuis le début de mon arrivée au sein de la maison de retraite que j'ai toujours nommée dans mon for intérieur la maison des sages. Les personnes âgées sont des sages.

Face aux émotions intenses véhiculées dans les mots qu'ils adressent, mon point d'appui a donc été d'écrire. C'est ainsi qu'à la fin de chaque journée, j'ai toujours pris le temps de poser sur papier ces mots qui trottaient dans ma tête et me revenaient en écho jusque dans le train. Il était nécessaire et urgent que je trouve une manière de me libérer de la lourdeur de certains mots afin de laisser de la place à tout ce qui était du côté de la création. J'ai choisi de faire vivre mon envie de création plutôt que de sombrer.

Le train a donc aussi été une véritable soupape, dans un autre espace-temps, pour extérioriser ce qui pouvait être difficile.

Entre 2011 et 2017, j'ai par conséquent collectionné une diversité de mots, d'expressions témoignant de la réalité de ce que vivent les personnes que je rencontre. Il est évident qu'il y a également un filtre subjectif opérant dans les mots qui sont restés dans ma mémoire. Les mots que j'ai retenus et pris soin de noter sont ceux qui se répétaient dans le discours de chacun. Au-delà des paroles, mon intention dans cette démarche est de témoigner du vivant de ces rencontres avec ces différentes personnes et aussi du rapport qu'elles ont avec la vieillesse, la dépendance, la mort.

Alors que ces phrases récoltées étaient soigneusement stockées dans ma boîte à mots, la mort de Mme Douala m'a amenée à aller les lire. À ce moment-là, j'ai utilisé cette approche comme un soutien pour digérer ce trop-plein de douleurs qu'avait réveillé cette perte.

Après un temps de lecture de toutes ces traces laissées, j'ai ressenti un vif désir de mettre ensemble ces mots, et d'en faire un témoignage.

Témoigner des douleurs multiples des personnes âgées, mais aussi de leurs besoins d'Amour, de tendresse, d'images positives véhiculées par notre société.

Témoigner de ce qu'elles nous transmettent et nous enseignent au quotidien.

Je souhaite que ces mots créent des ponts et non des murs.

Je souhaite qu'à travers la lecture de ces mots, la mémoire de tous ces sages soit honorée.

Je rêve que ces mots offrent la possibilité de partage, au-delà des frontières et des apparences.

Je rêve que ces mots créent de la joie et permettent de chanter la vieillesse.

Je rêve que ces mots suscitent un mouvement d'arrêt, personnellement et collectivement sur notre rapport à la vieillesse, à la dépendance et à la mort.

J'ai l'impression de ne plus être capable

Je ne supporte plus mon époux, à vieillir, il est devenu une autre personne

J'ai peur de laisser percevoir quelque chose de moi à l'extérieur

Je ne veux pas étaler mes misères

J'ai peur d'être oubliée

Je suis tombée

Je veux rentrer à la maison

Je vis avec la peur de chuter

Ma chute a tout fait dégringoler

Je prends le risque de tomber, pour le plaisir de ramasser une pâquerette

J'ai terriblement froid à l'intérieur de moi

Je voudrais avaler mon bulletin de naissance

Je rêve de partir quelques jours en vacances, dans ma Bretagne

Passer plus de temps avec ma fille

J'ai un problème avec ma voix

Les sorties à l'extérieur me donnent l'impression de vivre

L'été, c'est l'espoir, le soleil

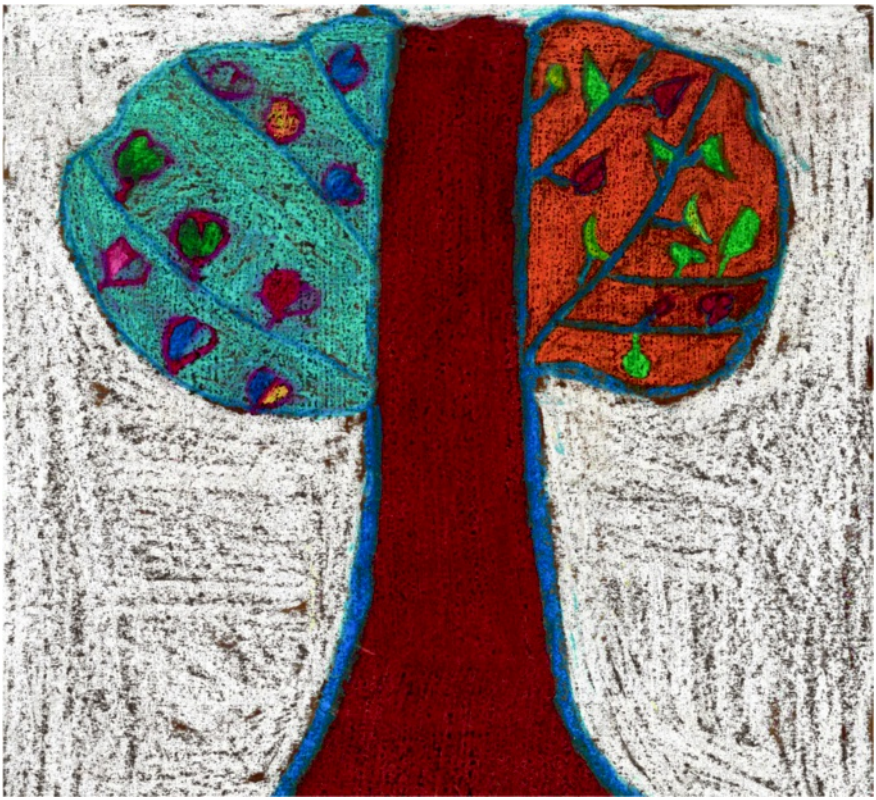
J'ai peur de ne plus pouvoir chanter

Tout se rétrécit

En balnéo, je me sens vivre légèrement

J'aurais envie de bouger, de sauter

Quand je reviens de mon sommeil, je me rends compte que c'était un rêve



Quand je reviens de mon sommeil, je me rends compte que c'était un rêve

Les sages disent qu'il leur est parfois difficile de raconter leurs rêves. La maison dans laquelle ils habitent facilite le rêve et le protège. Les rêves offrent la possibilité d'être dans un espace apaisant permettant de fuir la réalité devenue insupportable. Les sages rêvent au présent, au passé, au futur, mais jamais à l'impératif. Ils rêvent sans condition et s'affranchissent ainsi des repères temporels et spatiaux pour accéder à autre chose de plus supportable à leurs yeux. Dans leurs rêves de nuit ou de jour, des faits vécus se présentent et ce qu'ils voudraient vivre émerge aussi. Ce qui se manifeste n'est pas toujours acceptable et compatible avec ce qui est attendu sur la scène sociale. Néanmoins, ces représentations sont du côté de la vie, du côté de cet élan qui les pousse à vouloir vivre. Les sages disent qu'il n'y a pas d'âge pour rêver et qu'ils aimeraient continuer à vivre leurs rêves plutôt que de rêver leur vie.

Il est fort possible que cette maison des sages ne soit qu'un rêve. Même si c'était le cas, ici ou ailleurs, un arbre à rêves y serait installé pour palabrer. Ne sommes-nous pas tous traversés par des rêves dans nos vies ?

Installés sous cet arbre à rêves et entourés de sages, nous laisserions dérouler nos rêves. Ils ne seraient plus uniquement

une affaire individuelle, mais pourraient devenir une affaire collective. Collectivement, nous songerions à la vieillesse, en laissant la possibilité aux sages de conter leurs rêves.

Sans aller chercher un sens, nous nous contenterions d'observer simplement l'étoffe de ces rêves. Cette évocation du souvenir de leurs rêves pourrait se faire à travers des mots, mais aussi à travers d'autres formes de représentations adaptées à chacun.

Ainsi, cette expression collective autour des rêves permettrait d'aller plus loin dans l'exploration de soi en ouvrant les portes de notre labyrinthe intérieur. Alors, cela permettrait aussi de se laisser aller à la rencontre de l'autre. En divaguant de cette façon, chacun ferait donc ce voyage intérieur propice pour accéder aux profondeurs de la psyché et à la création de sa vie rêvée.

Les sages nous enseignent donc que le rêve ne concerne pas uniquement le rêveur, il concerne aussi le collectif auquel nous sommes reliés. Il représente la culture, les relations sociales, les envies, les voyages, les interdits, les violences… Tout ce qui fait lien et « délien ».

Ma jambe n'obéit plus, alors à table, je donne des coups de pied sans le vouloir
C'est une patte folle, qui n'obéit plus
Merci
Je n'ai pas le choix
Je veux regagner de l'autonomie
Tout va de travers depuis la chute
Tout devient rare
Je ne veux plus en parler, ça ne sert à rien
Je suis chagriné de terminer ma vie comme ça
Je n'ai pas eu de visite

Je n'ai jamais aimé les tomates, ce n'est pas ici que je commencerai à les aimer

Ça fait du bien de parler

Ça fait du bien de parler

Certains sages disent d'emblée que ça ne sert à rien de parler. Pourtant, au fil du temps, ils disent le soulagement apporté par la parole. Quel que soit le mode d'expression qui sera utilisé, les sages parlent souvent de l'importance de l'accueil.

C'est parfois menaçant d'accueillir l'autre, notamment lorsqu'il nous confronte à quelque chose qui nous échappe et nous touche au fond de nous-mêmes. Néanmoins, quand on s'engage réellement dans l'accueil de l'autre, et donc de soi, il émerge des possibilités de rencontre.

Petit à petit, ce cumul d'émotions douloureuses oblige à taire ce qui nous révolte et conduit à transformer, à repenser, à ajuster sa manière d'accueillir.

Accueillir, c'est cueillir. C'est cueillir avec. C'est aller à la recherche de quelque chose que nous ignorons : une mangue, une prière, une écoute, un plat, une musique, un sens, un mot, un fil, une vérité, une main tendue.

Accueillir, c'est ne pas savoir. Ne pas savoir ce qui va émerger. Ne pas savoir comment nous reviendrons d'un voyage.

Accueillir, c'est prendre un risque. Se risquer à l'autre, envers soi-même. Se risquer à l'étrange de l'autre et à l'étrange en soi. Faire un bout de chemin avec l'autre et avec soi-même.

Accueillir, c'est tisser quelque chose avec l'autre, quelque chose qui nous échappe.

Accueillir, c'est se découvrir, découvrir l'autre, à l'épreuve de la rencontre.

Accueillir, c'est oser voyager avec tout ce qui nous habite, dans le pays de l'autre.

Accueillir, c'est se laisser cueillir.

Accueillir, c'est ouvrir ses portes intérieures, sans nier les frontières. C'est être là, dans l'ici et le maintenant, et inviter l'étrange en soi. C'est être réceptif à ce qui émerge, au moment où ça émerge.

Accueillir, c'est sans doute une des choses les plus difficiles qu'il soit.

J'ai peur de la nuit, peur que le monsieur revienne ouvrir ma porte

Je n'ai pas mangé ce midi

On veut me supprimer

Je ne veux pas avoir 100 ans

Heureusement que je crois en Dieu… sinon, je me serais supprimé

Est-ce que j'ai le choix ?

Je veux du pain

Pourquoi ?

De là à là, ça va, mais de là à là, c'est fini

Je ne veux plus voir l'avenir, car je suis inutile

On est bien ici

Je me sens enfermé

J'ai peur de tomber et d'entraîner les autres

Ça me fait du bien de pleurer

Je suis bien dans mes souvenirs du passé

Le plus difficile est de voir les personnes diminuer
Fatigué de ne pas entendre
Je ne comprends pas
Je me sens bien entourée
Ma vie a commencé en maison de retraite, je pouvais enfin décider
Le vide
Je n'ai plus de maison
Ma mémoire s'en va
On veut me rendre folle ici, j'ai peur d'aller au cimetière
Je n'ai pas peur de la mort, mais je ne veux pas souffrir
Non
On a essayé de me tuer
Je n'y arriverai jamais
Un bouleversement familial
C'est beau
Toute la famille court à la dépression
Je veux m'en aller à Changé
Être dans le brouillard
C'est bizarre
La nuit, on veut me tuer
Je n'ose pas contredire, je suis obligé d'exécuter
J'ai l'impression de ressusciter
Colère
Je ne suis plus bonne à rien
J'en ai marre
Fatigue
J'entends de plus en plus mal
C'est un autre monde
C'est fini, je ne peux plus
Je sens que je ne suis pas appréciée des autres, ça m'ennuie

Ça va mieux

J'ai peur d'une chambre plus petite

Je vais au repas par obligation

Je n'ai pas le moral

Je suis seule

Ma fille a 65 ans aujourd'hui, que le temps passe vite

Elles nous échappent

Il y a toujours quelque chose qui ne va pas, quoi qu'on fasse

Je suis satisfaite d'apprendre quelque chose

Être une gamine, enfermée

Je suis folle ?

Je ne supporte pas l'idée d'être malade et d'être un jour en fauteuil

J'ai encore plus peur de l'approche de mes 100 ans

Je suis angoissée par tout

Je suis démoralisée de ne rien faire

Insatisfaction

Je rêve d'une balade au bord de la mer, c'est ma vie

Ça dégringole

Tout va bien, mais tout ne va pas mal

Je ne peux pas m'empêcher de penser

Je suis bloqué dans le lit

Vous entendez ? Moi j'entends les enfants chanter, comme en Algérie

Mes oreilles sont finies

Rester comme je suis, ne pas perdre la tête

Je dors mal, depuis plus de 30 ans, je prends des cachets qui ne sont plus efficaces

En attente du train

En attente du train

Je pourrais dérouler sans fin les mille et une façons que les sages détiennent pour parler de leur quotidien, et compter à l'infini toutes les questions qu'ils tournent et retournent, sans oser toujours en parler. Avec leurs mots, les personnes que je rencontre disent là où elles en sont.

Elles disent leurs douleurs de quitter leur maison, de devenir dépendantes, de ne plus se sentir utiles et d'être en décalage avec notre rapport au temps.

Elles disent leurs difficultés à vivre en collectivité et à voir les autres vieillir.

Elles disent leurs douleurs d'habiter un corps qui vieillit et se transforme.

Elles disent leurs manières de vivre avec une mémoire qui leur échappe et leur joue des tours.

Elles disent leurs craintes de la finitude et de la mort. Elles disent leurs envies de rejoindre leurs proches décédés.

Elles disent…

Entre angoisses et incertitudes, elles disent aussi ce qui est essentiel dans leur quotidien, ce qui les aide à tenir.

Elles disent leurs besoins d'Amour, de tendresse, de sourires, d'écoute.