



Psychothérapeute, promotrice en France des soins palliatifs, Marie de Hennezel, 72 ans, propose aujourd'hui une réflexion sur la vieillesse assumée. Son dernier livre, *Croire aux forces de l'esprit*, raconte sa proximité avec François Mitterrand et leur recherche spirituelle commune.

Marie de HENNEZEL

« Dieu ? JE LE CHERCHE ! »

— **Après avoir longtemps plaidé pour l'accompagnement des mourants, vous vous intéressez aujourd'hui plus particulièrement au troisième âge. Peut-on recommander un art de vivre aux personnes âgées ?**

— Cela dépend beaucoup de la personnalité, de la manière dont on a vécu, mais il me semble que les gens qui ont compris que vieillir est une aventure spirituelle vieillissent mieux que les autres. Saint Paul dit : « *Tandis que notre homme extérieur s'en va en ruine, notre homme intérieur se renouvelle de jour en jour.* » Cela ne sert à rien de s'accrocher à sa jeunesse. Mais sur le plan de la vie intérieure, spirituelle, profonde, non seulement on ne vieillit pas, mais on peut vivre des choses nouvelles. Ceux qui ont compris cela acceptent beaucoup mieux le vieillissement du corps. J'ai ainsi rencontré beaucoup de gens très âgés d'une grande fraîcheur d'esprit et de cœur, même si leurs facultés cognitives et mentales diminuaient.

— **Vous insistez aussi sur le lâcher prise...**

— Il y a quelques années, je n'étais pas très douée pour accepter la réalité. Cela me vient avec l'âge. Il ne me paraît plus très important aujourd'hui de vouloir essayer de prouver des choses. C'est maintenant le temps d'accueillir les événements et les enfants comme ils sont. Beaucoup de seniors découvrent cela et c'est une qualité à développer.

— **Une vieillesse heureuse, n'est-ce pas aussi continuer à désirer, à avoir des projets ?**

— Il y a des gens qui ont encore un appétit, un goût de vivre de nouvelles expériences, et c'est bien. Mais un certain renoncement, qui consiste à ne pas essayer d'obtenir ce qui est de l'ordre de la maîtrise ou du contrôle, est aussi souhaitable.

— **Pourriez-vous nous parler de votre parcours ?**

— Je viens d'une famille nombreuse, assez conservatrice, catholique, mais qui n'avait pas d'argent et où on avait le respect du travail, le sens du partage. Pas une famille bling-bling. En mai soixante-huit, j'avais vingt-deux ans, j'ai remis beaucoup de choses en cause. J'ai fait une analyse, ce qui était incompréhensible dans ma famille. Cela m'intéressait de savoir ce qui se passait dans les profondeurs de ma psyché et j'ai choisi un analyste jungien. J'avais en effet été touchée par l'esprit de liberté de Jung. Enfant, malgré ce milieu, je me sentais très libre. La liberté était une grande valeur dans ma famille, même si on respectait certaines conventions. Un moment, j'ai un peu envoyé cela par-dessus bord et j'ai fait mon chemin. Sur le plan religieux, je me suis beaucoup éloignée de ma religion catholique d'origine. Pendant tout un temps, j'ai été très intéressée

par le bouddhisme. J'ai mené une recherche spirituelle dans tous les sens, et puis je suis revenue au christianisme grâce à Taizé. J'y suis allée un soir de Noël et j'ai ressenti une émotion très particulière. J'y ai retrouvé le sens de la prière. Frère Roger était un homme qui ne faisait pas de discours, qui allait à l'essentiel. Lors d'une homélie, il disait quelques phrases qu'il proposait de méditer. Il faisait appel à l'intériorité des gens présents. J'ai l'impression aujourd'hui de m'être rapprochée de l'essentiel de la religion chrétienne et beaucoup éloignée du dogme.

— **Vous assumez l'étiquette de chrétienne ?**

— Oui, mais il m'est plus difficile de me dire catholique. Je suis une très mauvaise catholique. J'ai été très tentée par l'orthodoxie parce qu'on y est beaucoup dans la louange. Il y a la beauté du chant, de la musique, de la liturgie. Mais, pour devenir orthodoxe, il fallait malgré tout adhérer à un certain nombre de critères théologiques et cela m'ennuyait. Je me suis dit que rien ne m'empêcherait d'assister à des offices religieux orthodoxes et j'en suis restée là. Je ne suis pas liée à un groupe spirituel particulier. J'en ai croisé quelques-uns mais je ne me suis pas attachée à un courant ou à un maître. J'ai pris ce qui m'intéressait. Je cherche. Je pense que tout ce qui monte converge et que tout le monde va puiser à la même source. J'assume tout à fait et ouvertement l'inspiration chrétienne de ma vie spirituelle, mais la vie spirituelle est plus large que le religieux.

« L'acceptation de la réalité m'est venue avec l'âge. »

— **En 1984, vous rencontrez François Mitterrand avec qui une grande proximité va s'instaurer. C'est un moment où les grandes questions existentielles sont pour lui importantes, puisqu'il est atteint d'un cancer et pense que sa fin est peut-être proche.**

— Il n'avait pas vraiment d'interlocuteur sur le plan spirituel, et ce qui lui plaisait chez moi, c'est que je n'allais pas le convertir à quoi que ce soit. J'étais en recherche, et mes recherches l'intéressaient. Il voulait en savoir plus sur ce que j'explorais moi-même. Le fait que je croyais à l'existence d'un rapport entre le corps et l'esprit était une idée qui lui plaisait et il s'est accroché à cela. Je crois que, dans le temps que l'on a à vivre, l'esprit est très important. Je ne dis pas que cela marche forcément pour tout le monde, mais je pense que l'on a un temps sur terre pour faire quelque chose, une mission. J'appelle maintenant cela un mandat céleste.

— **Il était ouvert à des intuitions de type spirituel**

alors que, par ailleurs, il était très rationnel...

— Oui, c'était un homme d'intuitions et de sensations. C'est pour cela qu'il se disait proche des mystiques, parce que ceux-ci sentent la présence de Dieu alors que les théologiens pensent à Dieu. Sentir et penser, c'est très différent. François Mitterrand n'était pas à l'aise avec la pensée théologique.

— Il avait pris du recul par rapport à la religion catholique de son enfance et de sa jeunesse. La dimension spirituelle était par contre très présente mais cachée.

— Oui, il était entouré de beaucoup de laïcs et de francs-maçons au parti socialiste et il lui aurait été difficile de leur parler de cela. Nous venions tous deux de familles catholiques un peu voisines et j'avais, comme lui, une certaine liberté par rapport au discours religieux. C'est cela qui lui a plu et a créé des affinités.

— En fin de vie, il a déclaré à la télévision qu'il croyait aux forces de l'esprit. Parlait-il de nos facultés mentales ou de l'Esprit avec un grand E, autre manière de nommer Dieu ?

— Je pense que c'était dans les deux sens du mot : nos forces intérieures et l'Esprit avec un grand E, qu'il appelait aussi la Présence avec un grand P. Il sentait bien que ce n'était pas du tout une simple idée. Il avait aussi le sens des lieux sacrés comme Solutré, Taizé, Vézelay qu'il pressentait inspirés par l'Esprit. Il aimait entrer dans ces endroits et dans les églises quand il n'y avait personne.

— Vous révélez que, dans son bureau, figurait en bonne place une prière écrite et offerte par frère Roger de Taizé. Elle dit : « Esprit du Dieu Vivant, tu souffles en nous une brise légère, fraîcheur de l'âme, pour reprendre chaque jour la marche de l'ombre vers la clarté de ta présence. »

— Nous parlions de prières que nous aimions réciter. Lui, c'était celle-là. Moi, je lui disais que c'était celle extraite d'un psaume : « *Je tiens mon âme, silencieuse et tranquille, comme un enfant sur le sein de sa mère.* » Aujourd'hui, j'en récite une autre. Il y a quelques années, j'ai découvert la méditation chrétienne proposée par Laurence Freeman, un bénédictin anglais, une méditation comme la pratiquent les bouddhistes. La seule chose qui change, c'est le mantra qu'on récite très lentement : « *Ma ra na tha* », qui, en araméen, veut dire : « *Viens, Seigneur* ». La première fois que je l'ai fait, j'ai eu vraiment le sentiment que la Présence était à l'intérieur de moi. Et je continue à le réciter.

— Votre relation avec François Mitterrand est restée sur un plan amical...

— Il est difficile de mettre des mots dessus. Elle n'était pas d'ordre sensuel. J'ai très vite compris que, si elle devenait sexuelle, elle ne durerait pas. Pour qu'elle dure jusqu'à sa mort, il fallait qu'elle soit à un autre niveau.

— Certaines pages de l'histoire de Mitterrand, pour ce qu'on en sait ou croit savoir, ne sont pas très glorieuses. Que faites-vous de ce côté plus sombre de sa personnalité ?

— Je ne savais pas ce qu'était sa vie. Des choses me revenaient, mais je n'avais pas à le questionner sur ce dont il ne me parlait pas lui-même. En tant qu'analyste jungienne, je me doutais bien qu'il avait une part d'ombre mais je n'étais pas sa psy. Nous parlions de choses spirituelles. Je sais que c'était un homme de contradictions. Je n'ai pas cherché à savoir ce qu'il ne voulait pas me laisser voir. J'ai connu

l'homme intérieur. Certains ont eu affaire au côté manipulateur ou autre, pas moi.

— Comme lui, vous êtes sensible à la présence d'énergies, ci et là ?

— Elles sont partout, en nous, dans la nature. Je sens quand, dans un lieu, elles sont bonnes. Je crois que certaines ondes sont porteuses, ainsi que des pensées. Ce sont des choses que la science et les neurosciences expliqueront peut-être un jour. Des endroits me ressourcent, comme la forêt. L'énergie des arbres est là. Et cela me fait du bien de marcher en montagne. Je pense aussi que la pensée crée de l'énergie. Ce sont des choses que l'on sent et qu'il ne faut pas chercher à expliquer.

— Dieu : une énergie, une présence ?

— Je suis d'accord avec le prêtre suisse Maurice Zundel qui disait : « *Dieu se respire* ». Dieu, pour moi, c'est à la fois de l'énergie et de l'amour. Certains veulent en faire simplement une personne. Je trouve cela étroit mais il est vrai que l'énergie s'incarne dans des personnes. Zundel a cette autre phrase : « *Ne parlez pas trop de Dieu. Vous risqueriez de l'abimer.* » La manière dont certains prêtres en parlent aux enfants me navre. C'est le meilleur moyen de les éloigner de Dieu. Frère Roger disait quelques phrases. C'est autre chose que certains bla-bla que l'on entend.

« La vie spirituelle est plus large que le religieux. »

— Vous avez également connu une expérience de type spirituel dans le désert...

— Oui, j'ai dormi seule une nuit de pleine lune dans un coin du désert. J'ai vécu une expérience forte, tout était bien. Je me suis trouvée extraordinairement en sécurité. Je me sentais protégée comme si j'étais allongée dans la paume de Dieu. J'aimerais au moment de ma mort être dans cet état-là.

— Vous croyez à une vie après la mort ?

— Je ne sais pas. Maurice Zundel dit encore que rien ne nous interdit de penser que notre longueur d'onde caractéristique puisse subsister après la mort et aller informer d'autres formes de vie. C'est son idée de la résurrection. Cela me va, mais je n'ai aucune certitude. Je suis agnostique sur ce point, je ne suis pas inquiète. L'important, c'est d'être vivant avant la mort, pour citer Zundel. Rilke écrit que nous sommes des abeilles qui butinons le miel du visible pour construire notre être invisible. Je n'ai pas de représentation de l'après.

— La vie et les paroles de Jésus sont-elles inspirantes pour vous ?

— J'en parle peu. Dans la Trinité, c'est le Saint-Esprit qui me touche. Je me sens davantage connectée avec lui qu'avec le Père ou le Fils. Je porte d'ailleurs tout le temps une médaille, un bijou le représentant. L'Esprit est porteur pour moi. ■

Retrouvez la version longue de cette rencontre sur le site internet de *L'appel*, rubrique « Les plus de *L'appel* ».



Marie de HENNEZEL, *Croire aux forces de l'esprit*, Paris, Fayard-Versilio, 2017. Prix : 21,30 €. Via *L'appel* : - 10% = 19,17 €.