

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 107

**Artikel:** Les six prescriptions de l'avancée en âge de Perla  
**Autor:** Châtel, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830966>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.02.2025

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

# Les six prescriptions de

La cofondatrice du magazine *Psychologies*, Perla Servan-Schreiber, a 75 ans et elle aime son âge. Elle nous dit pourquoi.

La vieillesse n'est pas ce qu'elle croyait. Bien plus joyeuse que ce qu'elle imaginait, petite fille, en observant sa grand-mère juive marocaine qui lui a toujours paru vieille et effacée. Bien plus riche que ce qu'elle redoutait durant son parcours de publicitaire à *Elle* et à *Marie-Claire*, puis d'éditrice avec son mari Jean-Louis Servan-Schreiber du magazine *Psychologies* et de *Clés*. Bien plus désirable que ce qu'elle a entendu dire partout. Voilà pourquoi, Perla Servan-Schreiber s'est lancée dans une croisade originale: changer l'imaginaire de la vieillesse. Dans son livre, comme lors d'un entretien dans le bureau de son bel appartement parisien où elle reçoit, elle raconte avec beaucoup de naturel et de spontanéité comment elle est devenue une «vieille joyeuse». Et pourquoi les femmes ne devraient pas avoir tellement peur de vieillir. Découvrons ses six commandements.

## 1 ACCEPTER SA VIEILLESSE

«La réalité a beau nous présenter chaque jour des femmes séduisantes, créatives et actives jusqu'à plus de 80 ans, la vieillesse reste une sorte d'épouvantail. Et la jeunesse une valeur dominante. C'est terrible si on ne parvient pas à prendre du recul.

Il y a plusieurs années déjà que j'ai fait mienne cette pensée d'un maître indien: «L'acceptation joyeuse de la réalité.» J'ai donc choisi d'accepter ma vieillesse, comme tout ce que m'offre la vie. Etre jeune est un temps court de la vie. Avancer en âge, c'est se libérer de l'idée de jeunesse. C'est ainsi qu'on parvient à vivre le mieux possible cette



dernière tranche de vie. Où tout peut basculer très vite. J'en suis consciente. J'ai été opérée d'un mélanome sur le pied et d'un cancer du sein. Mais la vulnérabilité permet d'accéder à une meilleure conscience de l'infiniment

# l'avancée en âge de Perla

petit et à considérer tout ce que la vie nous apporte comme des cadeaux. »

## 2 ACCEPTER N'EST PAS SE RÉSIGNER

« Pour ma mère et ma grand-mère, à partir de la ménopause, on n'était plus une femme.

*« Aimer vieillir et vouloir rester au mieux de soi n'est pas contradictoire »*

PERLA SERVAN-SCHREIBER

Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Je considère qu'aimer vieillir et vouloir rester au mieux de soi n'est pas contradictoire. Entre une belle image et une vraie personne, il y a un monde. J'ai des taches de vieillesse sur le visage et les mains — j'ai trop aimé le soleil —, mais elles ne me dérangent pas du tout, car elles ne changent ni mon expression ni ce que je suis. Mes cheveux blancs poussent enfin, j'en suis fière. En revanche, je n'aimais pas les rides qui sont apparues au coin de la bouche et qui me donnaient une expression de tristesse et d'amertume. J'ai donc eu recours à la chirurgie: à 50 ans et à 70 ans. Non pour faire plus jeune, mais pour rester moi-même. La beauté se conjugue à tous les âges de la vie. Il faut apprendre à s'adapter. Et à ajuster son regard. Ma salle de bain est couverte de miroirs: je constate que j'ai du ventre, que mes bras sont moins jolis. J'ai transformé mon style vestimentaire en conséquence. Se sentir belle optimise les chances de bien avancer en âge. »

## 3 GOÛTER AU PLAISIR DE SE SENTIR VIVANT

« Mon unique projet, au-

jourd'hui, est de me sentir vivante. D'aller chercher l'âme des choses avec sincérité. Pour y parvenir, je m'accorde quotidiennement un temps de méditation que j'aime à définir aussi comme un moment « sans pourquoi ». Chaque matin, à la même heure, je m'installe au même endroit, sur un coussin de méditation. Pendant dix minutes, je me tiens droite, dans une posture sans tension, les yeux mi-clos, en m'empêchant de penser. En me connectant alors à l'intime de moi-même, je fais le plein de sensations qui m'aideront, tout au long de la journée, à mieux encaisser les contretemps et, surtout, à mieux profiter de ce qui est. Pour ma part, je suis tous les jours consciente que vivre et dormir avec l'homme que j'aime est une chance folle. Une sorte de miracle. »

## 4 DÉVELOPPER UNE ÉCOLOGIE PERSONNELLE

« L'idée d'écologie personnelle m'est chère. Elle correspond à cet autre mantra qui m'habite: « Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester. » Les rituels qui composent mon écologie personnelle sont nombreux. Il y a d'abord le plaisir de cuisiner quotidiennement, avec de bons produits, si possible bio et de saisons et d'ouvrir ma table. Il y a aussi la marche en solitaire dans les rues de Paris au petit matin, les escapades gourmets avec des amies gourmandes pour découvrir des nouveautés culinaires, des cures de silence et de jeûne dans des ashrams en Ardèche, des massages, de la natation en été... »

## 5 SAVOIR RIRE DE SOI

« Vieillir est un chemin, un chapelet de prises de conscience, d'observations, de sensations agréables, d'autres plus pénibles, d'envies qui s'effacent. Il devient plus crucial que jamais de cultiver la capacité à rire de soi.

Avec Jean-Louis, nous nous adaptons ensemble à ces changements: à nos coups de pompe dans la journée, à nos douleurs, à nos oublis. Nous avons tous les deux la mémoire qui flanche. Nos conversations deviennent plus al-lusives que précises. On nous dit de rester en activité, de lire, de mémoriser les numéros, nous faisons tout cela, mais le trou béant sur les dates et les noms se creuse. Dans le meilleur des cas, Jean-Louis trouve, vers 10 heures, le prénom de la personne évoquée deux heures auparavant. A nous deux, nous complétons le nom vers 17 heures... ou jamais! »

## 6 RESTER EN LIENS

« J'ai la chance de vieillir entourée de trois familles: la mienne, la famille de mon mari devenue nôtre (je n'ai pas d'enfant, mais suis grâce à Jean-Louis huit fois grand-mère) et la famille choisie, plus restreinte composée d'amis très chers. Quand on avance en âge, l'isolement social est un vrai danger. Sitôt sorti du champ professionnel, il nous menace, même en couple, et nous isole. D'où mon obsession d'être active, en lien, en éveil, en apprentissage, de dire oui à tout ce qui se présente. Il y a dix ans, Jean-Louis a ouvert et présidé le bureau à Paris d'une importante ONG de défense des droits humains, Human Rights Watch, je l'ai accompagné dans cette tâche. Le bénévolat m'a permis de tisser de nouveaux liens. Notamment avec des jeunes. Je crois que je me sentirais vraiment vieille le jour où je n'aurai plus de jeunes autour de moi qui sollicitent une rencontre, me racontent leurs histoires, acceptent mes invitations. »

VÉRONIQUE CHÂTEL

### A lire

Les promesses de l'âge - A 75 ans, ma nouvelle liberté, Editions Flammarion

