





## L'AUTEURE

Coach en projets de vie, chargée de cours, écrivain et scénariste.

Les modes de vie et les émergences sont le cœur de mon métier : études qualitatives, muséologie, écriture, communication culturelle et événementielle...

Ainsi que l'accompagnement d'étudiants en année maîtrise, sur leur projet de diplôme en design.

J'ai simultanément expérimenté peinture, sculpture, danse, musicothérapie, techniques de bien-être, pratiques énergétiques, dans une perspective de connaissance intérieure et de croissance personnelle.

De cette polyvalence, sont apparues mes lignes de force : les mutations de la société, le cadre de vie et la qualité de l'habitat, le bien-être holistique et la création dans ses multiples expressions. Le coaching lie ces différentes expertises.

La transversalité de mon parcours m'a permis de développer une vaste culture de la vie, avec la reconnaissance des potentiels et talents des êtres. De cette marche entre les mondes qui est ma signature, je propose aujourd'hui une approche unique et multiple de l'être et de ses dynamiques, pour une évolution et un mieux-être durable.

Cursus : maîtrise de lettres modernes, diplôme de l'European Business School, diplôme d'événementiel culturel de l'Institut d'études supérieure des Arts (IESA), diplôme de morphopsychologie de la Société française de morphopsychologie, coach certifié, Coach Académie.

# SENIORS, L'ÂGE D'ÊTRE

LA VIE DEVANT VOUS

« **Psycho-soma** »

*Une collection dirigée par Marie-France Muller*

## DU MÊME AUTEUR

---

- *Alternances*, recueil de poèmes coécrit avec Georges de Sainte-Marie, Éditions du rocher, 1978.
- *Le Corps d'amour, l'âge du Verseau*, Belfond, 1990.
- *Guide pratique de morphopsychologie, que dit votre visage*, Les Éditions d'Organisation, 1992.
- *Anticipez l'accident de carrière et sachez l'exploiter*, coécriture avec Georges de Sainte Marie et Alain Juillet, les Éditions d'Organisation, 1994.
- *Daum, histoire d'un style (Nègre)*, 1991.
- *Catalogue, Beyrouth, 1995*, Salon des Artistes Décorateurs.
- *100 ans de vitamines, 10 ans de CEIV*, livre-plaquette, Groupe Roche 1996.
- *L'Odyssée des marques*, participation à l'écriture avec George Lewi, Albin Michel, 1998.
- *De Particulier à Particulier, histoire d'une entreprise pas comme les autres*, coécrit avec Félix Torres, Stock, 1999.
- *Pierre Perrigault, l'architecte du mobilier*, 2000, diffusion Seuil (rétrospective de cinquante ans de design).
- *Catalogue European Ways of life, Salon des Artistes Décorateurs/ESAG Académie Julian*, 2002, (ouvrage prospectif sur le design européen et la création).

Diane Saunier

# SENIORS, L'ÂGE D'ÊTRE

LA VIE DEVANT VOUS

*Dangles*  
EDITIONS 

diffusées et distribuées par DG DIFFUSION

Z.I. de Bogues

31750 ESCALQUENS

[editions@dgdiffusion.com](mailto:editions@dgdiffusion.com)

# REMERCIEMENTS

**J**E REMERCIE tous ceux avec lesquels j'ai pu m'entretenir des thèmes dont ce livre fait état, et qui m'ont permis d'en saisir la multiplicité et la profondeur :

Michelle et Jacques Martal, Bruno Charlie, Jean-Pierre et Maria Le Cheviller, Daniel Genty, Élisabeth Legros, Émilienne Bébé, Madame Leboutoux, Alain et Brigitte le Bos, Jacqueline Petit, Josette et Michel Texier, Thierry Rouge, Jean-Louis Rigaud et Marie-Noëlle Faure, Élisabeth Siramy, Marcelle Chabaud, Henri Damay, Houria, Andrée Riegel, Monique Darret, Colette Excoffo, Claude et Ginette Jeuneau, Alain Herbulot, Pierre Despons Clément, Gérard Guittet, Pierre Fresard, Lucien Clerc, Theo Bouman, Jean Gourment, Alain Soulier, Paul et Jeannine Le Berrigaud, Jean-Claude Merlin, Alain Thevenet, Gérard Corré, Jean Landre, Marc de la Jarte, D. Mercier, Jean-Pierre Joret, association C2A, Rémy Leprince, Daniele Deconink, Christiane et Daniel Legros Calandreau, Denis Voisin, Emmanuelle Lemetais, Raymond Guidot, Mary Barnett, Georges et Véronique de Sainte-Marie, Christine Pimmel, Alain Galzot, Jean-Claude Mollard, Mireille et Manon Lerat, Marie-Christine Coquereaux, Anne Claustre, Cécile Richard, Claude Humbert, Éliane Pigelet, Fernande Billon, Yolande Giriat, Hélène Medawer, Marie-Louise Marchand, Andrée Flouriot, Marie-Christine Hospiel, Antoine Saunier... et bien d'autres personnes qui ont éclairé ma propre expérience de senior !

Je remercie la Maison pour l'emploi de Rueil, particulièrement Élisabeth Siramy, Saïd Souidi, Rédouane Atiki, Stéphanie et Sabine.

À Antoine Saunier,  
reconnaissance, gratitude...  
et humour pour le père et l'homme.

À Viviane, à son sourire  
et à notre nouvelle légèreté mère-fille.

À Georges de Sainte Marie,  
en fraternité d'âme inconditionnelle.

Et à tout ce qui Est,  
sur cette planète et dans cet univers.



# PRÉFACE

## « MÉTA » ou les trois leviers de la révolution intérieure

Les détresses, pertes de motivation et insatisfactions de notre époque résultent du filtre exclusif et erroné socio-économico-politique.

Ce modèle a fait maintes fois la preuve de son inaptitude : chômage longue durée, arrêts de maladie refuges, maladies de société croissantes, gouffre de la Sécurité sociale, dette publique insondable, phobies sécuritaires dans tous les domaines, état dépressif d'une société où trouver sa place juste demeure l'exception.

Il provient d'une absence de vision donc de projet mobilisateur.

Il formate l'individu pour le faire entrer dans un système qui lui est fondamentalement inapproprié, antiécologique voire hostile.

Ainsi, qui s'étonnera du mal-être français et plus largement occidental ? Personne hors les experts de cette approche.

Une telle situation appelle d'autres niveaux de réponses que je nommerai du préfixe grec « *méta* » (après, au-delà).

Quel est cet « après » ou ce saut évolutif à faire ?

C'est celui de l'être ou de l'intériorité, grand oublié de nos sociétés qui ne connaissent que les réalisations extérieures.

**Les seniors sont la première classe d'âge à pouvoir ouvrir les portes de cette nouvelle façon d'être avec soi, pour un mieux-vivre collectif s'ils le choisissent.**

Beaucoup y aspirent, mais peu en ont une vision claire et encore moins le mode d'emploi.

Cette approche dont les seniors peuvent être les pilotes s'appuie sur les trois niveaux de changement suivants.

## Un retournement à 160° : de l'extérieur à l'intérieur

En premier lieu, changer le filtre de lecture en le faisant passer du monde extérieur à celui de l'intériorité permet de repenser trois concepts majeurs du système actuel qui mènent directement à l'impasse.

Réorientés à 160° pour partir de l'humain, non de théories, ces concepts vont ouvrir des espaces de liberté, d'initiative, de créativité, d'enthousiasme et de renouveau encore inconnus.

**Le concept de croissance** : la focalisation sur une « croissance extérieure », sésame trompeur d'une « reprise » et d'un optimisme collectif, est un mirage savamment entretenu et une décharge de responsabilité.

Ce concept demande à revenir à la source, la **croissance intérieure**, la seule sur laquelle chacun a une emprise personnelle et peut exercer sa responsabilité.

L'approche ou la transition de la retraite est un temps privilégié pour les questionnements que la phase « productive » de la vie ne permet pas. Au programme : Comment vais-je orienter ma vie ? Avec quel sens ? En quoi vais-je grandir, évoluer ?

**Le concept de ressources** : le mot « ressources » est depuis des décennies associé au mot « exploitation ». Il s'accompagne le plus souvent de comportements de prédateurs qui conduisent à l'épuisement de la terre et des humains. Ce

constat planétaire est à peine tempéré par le développement durable, encore théorique et puissamment freiné par la dynamique à l'œuvre.

Les richesses extérieures se prélèvent au détriment des trois quarts d'humains de la planète qui sont en mode survie.

Par contre, les ressources intérieures de chacun sont inépuisables et d'une créativité illimitée. Elles mènent naturellement vers ce que l'activité professionnelle ou la vie offrent rarement : la fierté, la joie et l'estime de soi... sans être en attente de la reconnaissance improbable de l'autre. Ces ressources intérieures recèlent des trésors d'idées, de stratégies, d'inventivité, de courage qui ne demandent qu'à s'exprimer.

Les seniors sont à ce moment de leur vie où ils se tournent pour la première fois vers ces ressources intérieures rarement sollicitées. Elles vont les accompagner dans les décennies de vie active qu'ils ont devant eux.

**Le concept d'échange** : vu principalement dans une perspective de marché et de libéralisme, c'est le concept qui génère le plus d'égoïsme et d'individualisme indifférent. Centré sur la peur de l'autre et sur sa mort - symbolique, physique, économique, psychologique -, il ne connaît que le registre gagnant-perdant.

Restituer à ce mot d'échange son sens humaniste et originel de rencontre, dialogue, partage, fraternité, conduira à un tout autre type de société.

Les seniors ont cette aptitude à une nouvelle qualité d'échanges, renforcée par leur disponibilité et par la richesse de leur expérience de vie.

## **Le changement de plan ou la vision « MÉTA »**

**Il s'agit de quitter le niveau des besoins et du manque pour s'orienter vers la réalisation de soi, à partir de ses talents et aspirations.**

Ce deuxième retournement est tout aussi radical que le précédent !

Nous vivons ce paradoxe d'une société d'abondance matérielle - et toutefois déficitaire, autre illogisme - qui a pour seule priorité de satisfaire les besoins de base donc de survie : la sécurité, le confort, l'argent, les biens multiples.

La prise en compte de ce qui fait la puissance de l'humain, sa réalisation, son accomplissement, est absente.

Cette « **survie d'abondance** » généralisée prend des formes extrêmement sophistiquées au travers d'une consommation effrénée de technologies, de loisirs, de biens mobiliers, immobiliers, immatériels, de produits financiers...

En ne dépassant pas le stade du besoin, ce système nourrit et entretient le manque, donc l'insatisfaction, l'attente, la colère. Un manque jamais comblé tel le tonneau des Danaïdes.

Aucun projet mobilisateur, individuel et collectif, ne peut s'accrocher à un mode survie aussi installé. La mobilisation ne peut se faire que lorsqu'il y a un horizon, une promesse et un appel d'air stimulant. Nous en sommes loin.

Dans cette course extérieure sans fin vouée à l'échec, l'individu est réduit au degré zéro de consommateur, son terrain de jeu se limite au marché. Les immuables règles du jeu politico-économico-social, de droite et de gauche, génèrent des échecs à répétition.

Le ressentiment, la rancœur, le désarroi, la désespérance, la colère sont en croissance exponentielle, en même temps que le jeu des tendances et la frénésie consummatoire des styles de vie.

Chacun se trouve dans un déséquilibre grandissant entre ce qu'il est - qu'il appréhende mal -, ce qu'il pense et ce qu'il fait.

Dans ce mental et cet émotionnel collectif altérés, les pathologies explosent - ces fameuses maladies de société imputables à l'air du temps !

Prise dans le mouvement, la majorité dort éveillée et subit.

**Par contre, les seniors arrivent à ce seuil de leur vie où tout ce qu'ils ne voyaient pas devient lisible.**

La vision « méta » suppose de ne plus partir des besoins donc du manque, mais des aspirations, des talents, du désir de réalisation et d'accomplissement propre à chaque humain.

**Elle demande de s'appuyer sur ce qui porte et donne des ailes, non sur ce qui asservit et coupe les ailes.**

Elle appelle à abandonner la perspective passéiste, indigne et usée du « consommateur », la plus dramatique des limitations humaines de ces dernières décennies, pour lui

substituer celle d'êtres en constante évolution, aspirant – même inconsciemment – à grandir, s'épanouir, s'accomplir.

**C'est à cette étape qu'en sont les seniors, mais sans mode d'emploi pour s'avancer vers leur épanouissement.**

Partir de ses talents, c'est restaurer l'estime de soi largement entaillée, se responsabiliser, s'automotiver, et retrouver la liberté créative de l'adolescence.

C'est substituer les possibles à la déclaration d'impossibilité et d'impuissance. Porté par son projet, le senior sera si concentré qu'il en oubliera son âge... et la cohorte de peurs qui l'accompagnent !

Ce retournement s'accompagne de mots leviers : valeur, créateur, potentiel, initiative, risque, motivation, expérience, adaptabilité, vivre, évolution, conscience, joie, bonheur...

## **Du fragment à la vision holistique**

Le troisième niveau de cette révolution intérieure est multidimensionnel et écosystémique, non plus analytique et séparatiste.

Il nécessite de prendre en compte la personne dans sa globalité : corps, émotions, mental, spirituel, non de l'aborder de façon morcelée au travers d'expertises extérieures.

Face aux spécialistes du vieillissement, aux experts du cerveau, du cœur, des artères, de l'activité physique, des loisirs, des technologies, du patrimoine, les seniors commencent à développer **un syndrome de l'hyperchoix**, pris dans la nasse de la fragmentation.

Tout être est multiple, en mouvement et évolution constants, en interaction incessante avec tous les paramètres du vivant. Si le cœur vieillit, c'est peut-être que l'émotionnel est en souffrance, que les frustrations professionnelles non exprimées ou toujours réprimées l'ont abîmé, que la vie affective ou relationnelle est peu satisfaisante, que l'horizon est vide !

Il devient donc prioritaire de substituer à des conseils ciblés mais cloisonnés, une vision d'ensemble de la vie fondée sur la connaissance de soi, les ressentis et l'expérience individuelle... Donc sur l'intériorité ! Elle sera propice au retour du discernement et à la mise en place d'un équilibre de vie.

## **Le plan de route : accord intérieur, conformité à soi et respect de sa demande profonde**

Ainsi, le plan de route se résume aux mesures suivantes : redonner leur statut à l'être, à l'intériorité, aux talents et projets personnels car c'est en soi et nulle part ailleurs que se trouve la direction juste.

La société commence par chacun de nous. **Lorsque des milliers, puis des millions de seniors seront en accord**

**avec eux-mêmes, en conformité avec leurs valeurs et aspirations, alors, par résonance, la société bougera.**

Cette nouvelle perspective « méta » inclut naturellement l'économie, le politique, le social, les technologies. Mais ils seront au service de l'être, au service de la vie, non de leur maître comme c'est le cas actuellement.

Pour l'heure, aucune préparation à être n'existe officiellement, et encore moins de volonté : cela supposerait de repenser et remettre en question tout ce qui est... inefficace ! Il est peu vraisemblable que cette initiative émane de la majorité des « élites » en place ni d'un quelconque parti. Ils en sont pour l'heure incapables tant ils sont englués dans un système vieux et décadent.

Par contre, chacun de nous est concerné et en a le pouvoir.

Cœur de cible de l'eldorado marchand de la retraite, les seniors sauront-ils s'affirmer au-delà d'une simple perspective de consommateurs ? Ou succomberont-ils à un système qu'ils ont instauré tout au long de leur vie, qui n'est qu'un masque derrière lequel ils se cachent d'eux-mêmes ?

Par le privilège de la maturité, de l'expérience, de la disponibilité et de la conscience, les seniors peuvent être les précurseurs de ce passage à l'être.

La retraite peut être l'opportunité, en plus du recentrage sur ses véritables aspirations, d'un éveil de la conscience collective à de nouvelles façons d'être, d'exprimer, de créer, par l'exemplarité.

**« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. »** Gandhi.

Poser la plate-forme d'accès à l'être est la finalité de ce livre.

## **Mon propre parcours de senior**

### **La question...**

Octobre 2003 : 55 ans et un questionnement chaque jour plus pressant : quelle est ta mission d'incarnation dans cette vie ? Qu'as-tu à exprimer, à vivre, à rayonner ? Que te manque-t-il pour y accéder ? Mais la petite voix intérieure que je traque reste silencieuse, la vision n'est que confusion.

Que n'ai-je pas essayé pour aller à la rencontre de moi-même ! Stages, conférences, thérapies vibratoires, expériences multiples d'où je ramène chaque fois un frôlement de cette réalité qui est ma quête et que j'ai choisi d'installer dans ma vie.

Cinquante-cinq ans : ce questionnement est multiple. Au centre, la question de mon talent, indiscernable au travers des aptitudes expérimentées - l'écriture, la sculpture, la peinture, l'interrogation sur l'être, la connaissance... Plus largement, la question d'un équilibre de vie, moi qui trébuche sur le fil depuis longtemps. Et inévitablement, celle

de ma réalisation : me trouver, m'accomplir, m'épanouir. Peut-être de vaines questions d'Occidentale !

Et celle-ci devenue essentielle : trente ans de pèlerinage d'expériences en intermittence. Mon aptitude à la transversalité qui m'a si souvent desservie dans une « société étiquette » devient l'envie de transmettre la synthèse de cette vision multiple.

Qui suis-je, quel sens, qu'ai-je envie de vivre, quelle est ma contribution singulière, comment déployer, quelle place pour la création, la conscience, le corps, l'engagement de vie... C'est avec cet arrière-plan de questions que j'aborde cet âge.

## **Le miroir**

Tant de questions et si peu de perspectives au regard d'une société qui gomme encore ses seniors et ne peut regarder l'âge en face.

Le miroir des croyances est peu complaisant : 55 ans, l'âge des retraités, des « vieux », du discrédit et du repli, du renoncement, de la fin de parcours. Poubelle.

Un paradoxe totalement impensable pour moi qui ne connaîtrai jamais de fin de carrière puisqu'il n'y a pas eu de carrière, juste une quête infinie de chaque jour. Moi à qui les ponts d'or des points retraite ne pourront sourire, les « créatifs culturels » dont je suis étant souvent les plus paupérisés !

Surtout, pourquoi m'arrêter alors que, de mon ressenti, je n'ai encore rien commencé de ce que je ressens avoir à faire ! Je termine à peine la lente incubation !

Ainsi, dans cette urgence de l'âge, je boucle avec la question d'origine : quel est donc mon projet ?

## **L'intuition et l'envie**

C'est alors que, comme en écho à cet âge qui résonnait en moi, vint me chercher une idée.

Rencontrer d'autres seniors et avec eux explorer leurs aspirations, peurs, questionnements, réalisations liés à cette transition de la retraite. La question du Projet de Vie était lancée... par l'entremise de mes frères et sœurs de séniorité !

Une fois de plus, je repartis avec mon magnéto pour une première étude qualitative.

Les premiers rencontrés furent des hommes. Conscients, investis, approfondissant autant le métier d'humain que l'évolution du monde, à l'écoute de l'être intérieur et disponibles au service, préoccupés de leur santé globale, engagés dans le secteur associatif, ils illustraient l'harmonie encore rare de leurs composantes féminine et masculine.

Vingt interviews plus tard, j'enchaînai avec soixante questionnaires papier-crayon auprès de seniors actifs et retraités, hommes et femmes, entre 50... et 84 ans... dont mon père ! Et j'engageai simultanément l'écriture d'un petit livre résumant cette matière de vie !