

# MES SECRETS DE LONGÉVITÉ

*Trois femmes, trois modèles de sagesse : à plus de 80 ans, Denise Desjardins, Barbara Clerc et Eva Ruchpaul nous livrent les clés de leur appétit de vivre, profond et inentamé.*

PROPOS RECUEILLIS PAR **VALÉRIE PÉRONNET** – PHOTOS **MARIE TAILLEFER**

e

Elles sont belles. Vives. Épatantes. Elles sont les figures vivantes de l'espérance ; l'espérance de vie des Françaises, qui a grimpé en flèche ces dernières décennies pour atteindre l'âge de 85 ans<sup>1</sup>. Les voilà donc toutes les trois, cheveux blanchis et regard brillant, heureuses d'avoir le temps, encore, de poursuivre ce qu'elles ont entrepris ces quatre-vingts dernières années. Elles ont accepté de partager avec nous leurs « secrets » de longévité. Rien de très mystérieux, finalement : ni crèmes miracles ni potions magiques. « C'est à 50 ans qu'il faut bouger pour pouvoir bouger encore à 80 ans, dit l'une d'elles. Pour aller bien, il faut y croire. Cela se gagne. » Même si elles font toutes très attention à la qualité et à la quantité de leur nourriture, c'est surtout de leur énergie qu'elles prennent soin depuis longtemps. Philosophie, méditation, yoga, tarot, qi gong : chacune veille à soigner corps et esprit à parts égales ; et a adapté ses moyens d'y parvenir à mesure qu'elle avançait dans l'existence. Et pour certaines même, la longévité est un passage précieux qu'il est indispensable de savoir savourer : « Tu n'auras pas toujours la chance de naître dans un corps humain, dirait le sage. Es-tu sûr d'avoir tout fait pour t'en réjouir ? » Visiblement, elles, oui !

1. 84,5 ans pour les femmes en 2009 ; 77,8 ans pour les hommes (OCDE, 2009).

>>>



**Barbara Clerc, 82 ans, tarologue**

« Il faut trouver la beauté et s'en nourrir pour rester en vie »

« J'ai toujours bougé mon corps. Mais il m'a fallu du temps pour comprendre, et surtout sentir, que la conscience procède du même mouvement, et que les pratiques corporelles s'inscrivent dans une démarche globale. C'est lorsque j'ai rencontré Alexandro Jodorowsky<sup>1</sup> que j'ai réalisé que, pour moi, c'est la même chose de bouger et de penser. J'avais 40 ans passés. J'ai créé une école de tarot psychologique – pour l'éveil de la conscience –, et je me suis formée au massage – pour celui du corps. Même si je prends soin de celui-ci et que je stimule mon énergie vitale avec un maximum de bienveillance – parce que ce que je gagne pour moi, je le gagne pour le monde –, il vieillit... Mes capacités corporelles sont devenues plus limitées, en même temps que ce lien essentiel entre corps et conscience s'est approfondi dans la recherche du calme, de l'échange et du don réciproque. Je crois qu'il faut trouver la beauté, et s'en nourrir, pour rester en vie. Je me suis mise à pratiquer le qi gong : c'est une méditation en mouvement, dont j'aime la lenteur, l'absence de quête de performance et la beauté des gestes. J'enseigne toujours le tarot selon Jodorowsky ; mes élèves m'apprennent beaucoup. Je prends aussi des cours de philosophie, je suis en phase avec Pythagore, Socrate, Spinoza ! »

1. Alexandro Jodorowsky, artiste, maître de tarot, thérapeute. Lire notre grand entretien, in Psychologies magazine n° 314 (janvier 2012).

BARBARA CLERC dirige l'École du tarot (ecoledutarot.com).



**Eva Ruchpaul, 84 ans, professeure de yoga**

« Mon existence est large, je n'ai pas le temps de rapetisser »

« Je suis en perpétuelle rééducation, et en perpétuelle négociation avec mon corps depuis que j'ai eu la polio, à 18 mois. On se connaît très bien, lui et moi. Par la force des choses, j'ai appris que l'hégémonie intellectuelle n'existe pas : mettre le spirituel au-dessus du matériel est une pure invention occidentale. Moi, je pars toujours de mon corps. Je lui demande ce dont il a besoin ou envie, et ce que je peux faire pour qu'il aille mieux. Ça n'est pas une question de volonté, plutôt de conscience. Voilà pourquoi je pratique le yoga, depuis plus de soixante ans : à chaque séance, je me mets au service de mon corps, comme pour le remercier d'être si bien à mon service... C'est une attitude très simple, mais très archaïque, le contraire des exercices de lubrification articulo-musculaire qui sont enseignés parfois, et qui ne font que produire des vieillards grincheux. Le yoga m'a appris à me réjouir d'être née dans un corps humain. Depuis que j'existe, j'ai la chance d'être facilement rappelée à l'ordre par mon organisme : je me réjouis, donc, du mieux que je peux. Je trouve que la vieillesse rend plus intelligent : mon âge m'invite à comprendre mieux, et davantage. Le philosophe Avicenne dit que "la vie ne compte pas dans sa longueur mais dans sa largeur". Mon existence est large, je n'ai pas le temps de rapetisser : je peins, j'enseigne le yoga, je lis, je rencontre des gens... Je vis, et c'est magnifique. »

EVA RUCHPAUL a fondé une école de yoga, où elle exerce toujours (www.evaruchpaul.asso.fr).