

## RÉFLEXION SUR...

# ET SI NOUS CHANGIONS L'IMAGE QUE NOUS AVONS DU VIEILLISSEMENT ?

par Régine PICAMOLES

Psychologue, C.S.M.V.

*" Nous sommes les parents du vieillard que nous serons demain " (Pierre GUILLET)*

" Elle a, des ans, subi l'irréparable outrage " : phrase lue dans le dossier d'une femme de 91 ans adressée pour placement, phrase témoin des représentations collectives négatives que nous avons du vieillissement... Cette femme, à l'évidence dépressive, dont la santé laisse à désirer, m'a cependant dit : " Je suis malade, et pourtant je ne suis pas bien vieille. " Y aurait-il un désir de vivre derrière les nombreuses plaintes somatiques qu'elle "offre" à autrui pour qu'on lui consacre quelques instants ? Cette femme, déracinée géographiquement puis devenue veuve, a-t-elle vraiment eu le choix au fil des ans de s'exprimer autrement que par des plaintes, elle dont les seuls interlocuteurs ont semblé-t-il être son médecin et des personnes venues l'aider ?

Que signifie le vieillissement pour la plupart d'entre nous aujourd'hui ? Il apparaît souvent comme un cumul de pertes irréversibles et d'anormalités. Vieillir, c'est d'abord être confronté à la perte de son statut social puisque pour beaucoup la retraite est synonyme d'inutilité voire de mort sociale. Statistiquement, un français sur cinq meurt dans les deux ans qui suivent l'âge de la retraite, malgré l'augmentation de l'espérance de vie : la retraite serait-elle une maladie mortelle ? Il est vrai qu'à l'exception du marché potentiel considérable que représentent les retraités (loisirs, médicaments, lieux d'hébergement), il faut se creuser la tête lorsqu'on s'interroge sur le rôle actuel des plus âgés dans notre société...

De plus, notre société est fascinée par l'image de l'être jeune, beau, efficace ; qui souhaiterait se mettre à la place du sujet vieillissant, qui nous renvoie dans ce modèle à notre propre déchéance et à notre mort future ? La personne âgée aurait un corps laid, usé par les ans, elle serait atteinte de déficits divers, de détérioration mentale, de handicaps considérés comme irréversibles. Vieillir, c'est aussi avoir à affronter le regard de l'autre, souvent peu tendre, regard dévalorisant et plein de peurs, c'est s'entendre dire qu'on est une charge pour son entourage, qu'on représente un coût pour la Sécurité Sociale et pour les générations montantes. En un mot, un vieux (terme vécu comme péjoratif) est encombrant. N'oublions pas qu'il n'y a pas si longtemps les enfants, adulés de nos jours, étaient souvent vécus comme des bouches inutiles.

A un degré de plus, la vieillesse est considérée comme une maladie ou bien encore comme l'antichambre de la mort... "Quand on devient vieux, vaut-il mieux se tirer une balle dans la tête ou se brûler la cervelle ?". Ce titre, à peine provocant, avait été donné au départ par Jean Maisondieu à son intervention à un colloque sur la démence pour rendre compte du désespoir qui atteint bon nombre de nos âgés dans notre culture. Ce n'est pas pour rien que se dessine de façon insidieuse l'alternative de l'euthanasie (littéralement "bonne mort") chez ceux qui ne supportent pas l'idée qu'eux-mêmes ou leurs proches vieillissent mal. Il y a eu entre 81 et 86 aux Etats-Unis une augmentation de 25 % des suicides chez les personnes en parfaite santé dans le but de ne pas connaître la perte d'autonomie...

Pas étonnant qu'avec une telle perspective empreinte de fatalisme l'on cherche la pilule miracle qui nous évite de vieillir ! Rien de surprenant dans notre fuite vis-à-vis de ceux qui, par leur seule présence, nous montrent ce que risque d'être notre futur... Ne serait-il pas temps de changer en nous et autour de nous cette vision cauchemardesque ? "Ce n'est pas la vieillesse qui est un naufrage, c'est une conception de la société qui n'utilise de l'homme qu'une seule de ses aptitudes et s'en débarrasse comme d'un briquet jetable", nous dit Pierre Guillet (médecin généraliste à l'association Gérontologique du XIII<sup>ème</sup> arrondissement de Paris). Je vais dans la suite développer quelques propos tirés de son dernier livre - ouvrage qui tranche avec le pessimisme ambiant.

P. Guillet affirme que l'on peut bien vieillir à condition de changer d'abord nos idées sur la vieillesse. " Pour que les âgés se portent mieux et aient moins besoin de devenir déments, il suffirait que la vieillesse perde sa valeur d'épouvantail " dit de son côté J. Maisondieu.

## RÉFLEXION SUR...

Avancer en âge ne signifie pas perdre progressivement son énergie (image répandue du sablier qui se vide). Pour P. Guillet, il s'agit d'une évolution dans la perspective d'une croissance permanente, nous serions tel un fil-de-fériste, perpétuellement à la recherche de notre équilibre entre le présent, le passé et l'avenir, avenir dont l'idée est indissociable de celle de projet. **"Vieillir c'est savoir, à toutes les étapes de sa vie, digérer les difficultés, les dépasser; autrement dit, vieillir, c'est savoir grandir encore"**.

On vieillit toute la vie; déjà chez l'enfant certaines potentialités se développent alors que dans le même temps d'autres diminuent et disparaissent. J'ajouterai que certaines pertes sont nécessaires à l'évolution de l'être humain. Ainsi par exemple le jeune enfant, dans le chemin de son indépendance, doit-il faire le deuil d'une trop grande proximité d'avec sa mère pour accéder aux étapes suivantes. Le nourrisson perd vite (sauf développement spécial de cette capacité) la faculté de se mordiller les orteils. Dans le même ordre d'idées, qui considérerait l'acquisition de la marche sous le seul angle de la perte de se mouvoir facilement à 4 pattes ? *L'enfant vieillit lui aussi, mais nous percevons ses changements comme des progrès*. Nous verrons plus loin qu'il en est de même pour le vieillard dans les sociétés traditionnelles d'Afrique Noire. Pourquoi n'en serait-il pas de même chez nous ?

Je vous livre un peu en vrac quelques "slogans" de P. Guillet : "Nous nous construisons sans cesse", "nous sommes en re-création permanente", **"on peut apprendre à tout âge"**, **"le corps s'use si l'on ne s'en sert pas"** (les incapacités physiques étant plus souvent la conséquence d'une mobilisation insuffisante que d'une maladie).

P. Guillet bouscule au passage un certain nombre d'idées reçues. Par exemple, il attribue moins les *défaillances de la mémoire* à des pertes de neurones qu'à un isolement social et à une perception dévalorisée de soi-même. *La mémoire*, ce pont entre soi-même et les autres, et entre ce que l'on a été et ce que l'on sera, *n'a plus de raison d'être*. Il affirme aussi que le corps vieillit et change, mais qu'il est plus malléable que l'on croit. "C'est parce que nous perdons le sens de la relation que notre corps se sclérose et devient si malhabile". Il pointe le rôle souvent invalidant des contraintes et des interdits opposés aux personnes âgées par la société, l'entourage et les soignants, **"en privant le vieillard d'initiatives à son rythme et à sa mesure, on réduit encore les capacités qui lui restent"**... "Pour grandir encore, il faut qu'un espace de liberté soit ouvert par les autres devant nous".

Bien vieillir, cela passe bien sûr par le désir de vivre, mais aussi par la *possibilité de faire des projets et de les mener à terme*. Nous avons tous *besoin d'une vie relationnelle* où nous nous sentons reconnus *et de mener une existence qui ait un sens*. Une vie sociale et affective de qualité et, pourquoi pas, une vie sexuelle, tout ce qui favorise les contacts et les échanges, voilà encore des éléments nécessaires à une bonne vieillesse.

Pour bien vieillir, nous devons aussi *apprendre à faire le deuil d'aptitudes qui disparaissent*, de son image antérieure, etc... faute de quoi on refuse d'être ce que l'on est, on ne s'aime plus soi-même et on ne peut plus changer. Il faut **se considérer comme acteur de sa propre histoire** et s'occuper de soi-même ; ou encore accepter de se faire aider si besoin - et ne pas attendre d'être dans une situation inextricable. Il s'agit enfin de *penser à sa propre mort* - la dernière étape de notre croissance pour Elisabeth Kübler-Ross - y compris dans ses détails pratiques. Combien sont soulagés à l'idée d'avoir mis leurs affaires en ordre avant de partir... Bien vivre sa mort aide à diminuer chez l'entourage la peur qu'il a de sa propre mort; "c'est aider les autres dans leur vie qui continue", ajoute P. Guillet.

Notre conception de la santé n'est pas à l'abri de ses critiques. Le système de santé n'intervient pas assez au stade de la prévention (bilans, conseils de vie...), lorsqu'il est encore possible de corriger une trajectoire pathologique qui mène droit à l'invalidité. On peut aussi devenir grabataire par excès de prudence et d'attention : de la part des soignants parfois, mais encore de l'entourage familial, ou aussi en se limitant soi-même ! Il n'y a pas de vie sans risques... Empêche-t-on l'enfant de marcher parce qu'il risque de tomber ?

Aider quelqu'un à bien vieillir, ce n'est pas l'aider plus que nécessaire : l'assistance aggrave la dépendance. C'est proposer des stimulations et des apprentissages qui développent des capacités inutilisées jusqu'alors, ce qui permet d'accroître l'espace de vie. C'est accompagner dans les moments difficiles en s'appuyant au maximum sur les potentialités; non seulement le sujet concerné, mais aussi l'entourage, qui aggrave parfois la situation en voulant bien faire; les objectifs étant de conserver ou de rétablir le plus possible l'autonomie et le désir de vivre de la personne. **Le soin en gériatrie est global** et nous rappelle, si tant est que nous l'ayons

## RÉFLEXION SUR...

oublié, que l'humain est un être "bio-psycho-social". Par exemple, à quoi bon investir dans de coûteuses institutions si rien n'est prévu pour que l'on y vive ? En étant quelque peu provocante, j'ajouterai : à quoi bon guérir les gens si c'est pour ensuite les laisser mourir d'ennui ? Ce que l'on appelle "animation" est primordial : son but est tout simplement de permettre à la personne âgée de vivre réellement en se sentant utile, en faisant des projets ou en réalisant ce qu'elle aime. Cette activité n'est pas si éloignée d'outils tel que la sociothérapie et l'ergothérapie - dont la psychiatrie a reconnu l'utilité.

P. Guillet aborde encore d'autres thèmes, d'un point de vue différent : par exemple, la dépression n'est pas une fatalité qui nous guette avec l'âge, elle se guérit et peut être une occasion d'évolution positive. Je ne les développerai pas plus avant et préfère vous renvoyer à cet ouvrage dont la lecture est très stimulante...

☆☆☆

Notre conception du vieillissement est avant tout un fait de société. Louis-Vincent Thomas souligne bien cette influence de la civilisation dans le regard que nous portons sur les vieillards.

Je ne parlerai ici que du monde rural de l'Afrique Noire traditionnelle, pour illustrer en quelque sorte les propos précédents, en faisant remarquer au passage que les détériorations séniles y seraient moins fréquentes qu'en Europe - ce qui ne s'expliquerait pas uniquement par une sorte de sélection naturelle.

Il s'agit de civilisations orales où les vieillards sont peu nombreux et où ils sont la mémoire collective. Il y occupent une place privilégiée. On les appelle par exemple : "La Grande Personne", "Celui qui sait", "Celui qui a la vision".

Le vieillard n'est nullement un exclu. Au contraire, c'est lui qui détient le savoir et les traditions de la tribu et qui est responsable de leur transmission. Il a ainsi une place certaine dans l'éducation des enfants, qu'il s'agisse de l'histoire du groupe, des règles de vie ou même de leur initiation à la sexualité. Sur le plan politique, il exerce des fonctions importantes, telles celle de chef religieux ou celle d'arbitre dans le conseil des sages (où il se sert de l'expérience qu'il a acquise au cours des ans pour juger, décider, etc...). Ici, le pouvoir politique est en quelque sorte proportionnel à l'âge, car il est considéré comme facteur de maturité. Le vieillard n'est pas non plus mis à l'écart du circuit de production, même si on lui évite les travaux les plus pénibles. Certaines tâches lui sont réservées, comme l'art d'utiliser les plantes (car il a eu le temps de les connaître); et pour les femmes, celles en rapport avec la fécondité et l'accouchement.

Autre fait significatif, la manière de considérer les handicaps apparaissant avec l'âge. L'africain ne s'arrête pas aux déficits que cela entraîne mais met en évidence les côtés positifs du changement. Par exemple, lorsque le vieillard est immobilisé, on évoque sa force passée en insistant sur le fait que "c'est le sens de l'honneur qui fait l'homme". Une personne qui se voulture est perçue dans une démarche spirituelle, le rapetissement évoquant la métamorphose, celle qui marche lentement, "connaît le poids des choses". Si elle devient sourde ou aveugle, c'est qu'elle est devenue esprit; "elle est avec la pensée". Enfin, si elle tient des propos bizarres, c'est qu'elle "est déjà près des dieux et tient un langage que nous ne pouvons comprendre"; elle saisit même ce que disent les fous ou certains animaux.

Enfin, le vieillard maîtrise la mort. Il s'y prépare de longue date et la prévoit avec une précision étonnante. Il meurt entouré. Il assure la continuité avec les ancêtres; il a par exemple la mission de leur porter les messages de la communauté. Les funérailles sont des fêtes; elles symbolisent la future naissance du défunt comme ancêtre, rappelant ainsi au groupe ses racines et la valeur positive du temps qui s'écoule.

Citons L.V. Thomas : "tout se passe comme si ce qui était perdu restait secondaire par rapport à ce qui est gagné"; "**le vieillissement se pense avant tout en termes d'acquisition et de progrès**". Le temps est le plus sûr allié de l'homme, et l'avancée en âge est valorisée. Vieillir, c'est franchir des étapes successives marquées par des rites initiatiques. Je concevrais volontiers le processus de vieillissement sur le modèle de ce qu'on appelle en psychanalyse les castrations (à savoir, le renoncement obligé à un certain mode de fonctionnement de la psyché, pour pouvoir accéder à d'autres modalités).

☆☆☆

Mon propos n'est pas de vanter un modèle qui relève d'un autre type de civilisation que le nôtre. Je signale tout simplement l'importance de l'image de la personne âgée et de l'idée du

## RÉFLEXION SUR...

vieillesse que nous avons en nous. Elles influencent notre attitude envers les personnes âgées que nous côtoyons, que ce soit au travail ou dans notre vie personnelle. Des représentations négatives entraînent chez nous une nette anxiété et souvent de l'intolérance vis à vis de ceux qui offrent l'image de ce que nous risquons d'être demain. Elles conditionnent aussi notre propre avancée en âge. Nous préparons aujourd'hui celui ou celle que nous serons demain... Nos enfants et la société nous traiteront à l'image des modèles que nous leur offrirons. La politique de l'autruche est dangereuse : ce que nous refusons de voir fait souvent retour avec une rare violence. Concluons avec Pierre GUILLET : **"Notre peur de vieillir ne nous empêchera pas de vieillir, mais elle nous empêchera à coup sûr de vivre..."**

### REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

GUILLET P. - *L'aventure de l'âge. Histoires de bien vieillir*, Ed. Hatier, Collection le sens de la vie, 1989

MAISONDIEU J. - *A propos de la démence*, *Psychiatrie française*, 1989, n° 6, pp. 64-70.

THOMAS L.-V. - *Attitudes Collectives envers les vieillards : un problème de civilisation.*

In : BIANCHI H. & Coll., *La question du vieillissement. Perspectives psychanalytiques*, Ed. Dunod, Collection Inconscient et Culture, 1989, pp. 125-162.