

Le vieillissement

1 Définition : vous m'avez parlé d'un processus ?

Dans les représentations sociales de nos sociétés occidentales, le vieillissement est souvent perçu comme un déclin, notamment du fait de la baisse des capacités physiques. Or, le vieillissement peut être envisagé autrement. C'est un processus d'évolution, de changement, tel que l'a repéré G. Le Gouès¹, une étape de vie. Et s'il existe une diminution des capacités, on peut considérer qu'il existe aussi des gains : une maturité, une sagesse, toute une vie d'expérience à transmettre.

Mais à partir de quand sommes-nous vieux ? Cette question trouve divers axes de réponses, selon les disciplines. Pour les approches sociologique et démographique, la vieillesse correspond à des tranches d'âges, basées le plus souvent sur des statistiques épidémiologiques. Ainsi, nous avons vu apparaître la catégorie du quatrième âge, celui du risque des dépendances majeures, que l'on situe en général après 85 ans, et qui

1. Professeur en psychopathologie du vieillissement, psychiatre et psychanalyste.

fait suite au troisième âge, que l'on a l'habitude de situer après 65 ans. Deux types de vieillesse se sont dès lors distingués dans les représentations : celle de la retraite, temps de repos mérité consacré aux activités plaisantes, et celle des dépendances, aux représentations souvent mortifères et morbides. Mais c'est à partir de l'étude du concept de vieillissement que la psychologie tente d'éclairer la frontière entre « vieux » et « non-vieux ».

Le vieillissement est une avancée, à caractère proprement évolutif. L'auteur qui rédige ces lignes, le lecteur qui les lit, tous deux cheminent sur un continuum : celui de la vie qui passe. Chacun de nous vieillit et s'inscrit sur le schéma du temps. En ce sens, le vieillissement est un processus faisant partie de la vie, un « processus vital » oserons-nous dire ! J.E. Birren¹ fait état de trois définitions du vieillissement, qui ont elles aussi évolué dans le temps : dans les années 1950, le vieillissement était défini comme un processus progressif de détérioration et de destruction des organismes vivants. Dans les années 1970, il était défini comme une série de changements naturels et lents affectant les êtres vivants de leur naissance à leur mort. Enfin, dans les années 1990, J.E. Birren définit ce concept par des changements réguliers qui se produisent dans des organismes génétiquement représentatifs, vivant dans des milieux donnés à mesure que ces organismes avancent en âge. Ces trois définitions nous renseignent sur le caractère « vital » du vieillissement. Ce processus concerne bien tout organisme vivant. Ces changements, que la science s'emploie à décrire, à mesurer, sont objectivables : on peut ainsi, chez l'être humain par exemple, mesurer les conséquences physiques de l'avancée en âge (rides, cheveux blancs, résistance moindre à l'effort et bien d'autres...), les conséquences cognitives (baisse de la mémoire, de l'atten-

1. Birren JE, Schaie KW et al., *Handbook of the psychology of Aging*, San Diego, Academic Press, 1990.

tion, de la vitesse de traitement des informations, etc.) Mais qu'en est-il des conséquences sur le psychisme ?

On pourrait dire que le psychisme fait, quant à lui, l'expérience subjective du vieillissement, c'est-à-dire que le sentiment d'être vieux varie selon la personnalité, les principes ou encore les expériences de chacun.

Simone de Beauvoir¹, dans un ouvrage sur la vieillesse, nous explique comment le « vieux » est parfois cet « autre » en nous, désigné par les autres. Elle décrit une scène d'un homme, dans un bus, qui se lève pour lui laisser une place assise, ce qui l'étonna : elle ne se pensait pas si âgée. Elle illustre ainsi comment l'expérience subjective du vieillissement peut-être, violemment parfois, désaccordée avec la réalité extérieure. Dans ce bref exemple, c'est l'attitude de l'autre à son égard qui lui fait prendre conscience de son âge réel.

Cette dichotomie entre l'âge réel et l'âge subjectif a été décrite et analysée par C. Helson². L'auteur souligne que l'on peut avancer en âge sans jamais se sentir vieux, ni vieillissant³. En étudiant les effets psychologiques des anniversaires chez les adultes, il a repéré comment chaque date anniversaire (de la date de naissance) contraste avec l'âge subjectif, celui que l'on aimerait « avoir ». Plusieurs études entreprises sur le sujet montrent ainsi, nous explique l'auteur, qu'après 30 ans, la majorité des personnes se sent plus jeune (âge subjectif) que leur âge (âge réel). Il semble par ailleurs que le rituel des fêtes d'anniversaires décennaux (40, 50, 60, 70 ans, etc.) aurait le bénéfice important de rapprocher l'âge subjectif de l'âge chronologique.

1. Beauvoir S. (de), *La Force de l'âge*, Paris, Gallimard, 1960.

2. Helson C., *Petite Psychologie de l'anniversaire*, Paris, Dunod, 2007.

3. Helson C., *Accompagner le grand âge. Psycho-gérontologie pratique*, Paris, Dunod, 2008.

Le sentiment subjectif du vieillissement peut également se manifester lors de deuils ou des accidents de vie et il est bien représenté par l'adage « prendre un coup de vieux ». La perte d'un être cher, un accident, une chute, etc. Ces deuils imposés, qui risquent de survenir à mesure que l'âge avance, peuvent ainsi conditionner le sentiment d'être plus vieux.

Tout se passe comme si les personnes qui se sentent vieilles n'arrivaient plus à investir de nouvelles personnes, activités appréciées, etc., suite à la perte irrémédiable de relations déjà « investies » (des proches que l'on apprécie, un logement, des activités que la personne ne peut plus exercer, etc.), ou en d'autres termes, qu'elles n'arrivaient plus à nouer de nouveaux liens d'attachement.

Ainsi, être vieux serait aussi et surtout se sentir vieux, ce qui renvoie au vécu subjectif, qui fluctue selon les individus, les périodes de vie, les événements, etc.

EN RÉSUMÉ

Le vieillissement est un processus s'inscrivant par essence dans la vie; vieillir c'est continuer sa vie!

Le sentiment d'être vieux est subjectif et dépend de l'expérience de chacun.

Nous avons vu que le vieillissement était un processus, par essence dynamique, puisque s'inscrivant dans le temps qui coule. Vieillit-on tous de la même manière? Qu'en est-il des différentes sortes de vieillissement?

2 Comment vieillit-on?

Le vieillissement représente un processus que l'on peut considérer à l'œuvre dès l'instant où nous naissons, puisqu'il se réfère à l'évolution de l'être, humain pour ce qui nous concerne, à

travers le temps qui passe. En effet, si lorsqu'il naît, l'homme est tout à fait incomplet et poursuit la croissance qu'il a commencée dans le ventre de sa mère, il perd déjà des millions de neurones au sein de son cerveau.

Les représentations sociales et les théories du vieillissement situent, comme nous venons de le voir, le début du vieillissement en tant qu'apparition du troisième âge aux alentours de 65 ans.

Ce chiffre symbolise plusieurs choses. D'une part, il correspond à l'âge courant du départ en retraite. D'autre part, il représente aussi un âge où certaines capacités physiques se voient plus nettement diminuées. Enfin, c'est aussi l'âge où certaines personnes voient leurs premiers petits enfants apparaître, alors que d'autres les voient avancer dans leurs vies.

Alors, au-delà de ce chiffre déterminé par les instances sociales, reconnu de tous, qu'est-ce qui va différencier les multiples façons de vieillir que l'on peut rencontrer autour de soi, chez nos proches, auprès de personnes que l'on croise, et pour les professionnels dans leur pratique ?

Pour les personnes âgées qui parlent de leur vieillesse, il semble que ce qui les préoccupe le plus soient les diminutions de la forme physique et les perturbations du fonctionnement de la mémoire. Ces deux aspects ont des répercussions importantes sur le quotidien des personnes, tant dans la vie quotidienne que sur le plan de leur vécu. Sur le plan concret car l'organisation du quotidien va nécessiter de prendre en compte cette baisse d'énergie, d'accepter d'avoir un rythme plus lent dans la réalisation de ses activités quotidiennes et de ne faire qu'une chose à la fois. Et sur le plan du vécu car les modifications réelles vont être plus ou moins bien gérées, plus ou moins bien acceptées, et vont être source de réaménagements psychiques fondamentaux.

Ainsi, nous recueillons des témoignages tels que : « je peux faire moins de choses qu'avant », « je me sens limité dans mes actions », « j'ai la mémoire qui flanche », « j'ai un trou de mémoire », etc.

Les professionnels qui ont travaillé sur la question ont répertorié différentes façons de vieillir, en fonction de plusieurs facteurs psychologiques, physiologiques, sociaux, qui dépendent eux-mêmes, pour chacun, d'un ensemble de causes, personnelles et environnementales (les habitudes de vie antérieures de la personne, la constitution morphologique et physiologique, l'environnement familial et social, etc.)

Ainsi, le docteur J.-C. Montfort¹ (et d'autres professionnels) utilise le terme « *d'avancée en âge* », qui a l'avantage d'évoquer des modifications liées à l'âge, qu'elles soient positives ou négatives, et rappelle que le vieillissement n'est pas une maladie ! Il distingue le vieillissement normal, le vieillissement pathologique et le vieillissement réussi :

- **Le vieillissement normal** évoque un vieillissement qui suit son cours, avec une légère diminution des facultés cognitives, et qui correspond davantage à un ralentissement qu'à une baisse effective, avec la possibilité d'une amélioration de certaines fonctions, comme celles qui font appel au vocabulaire pour les personnes qui s'entraînent.
- **Le vieillissement** est dit **pathologique** lorsque l'individu développe une ou plusieurs maladies (cardio-vasculaire, cancéreuse, neurologique, psychiatrique, etc.) qui viennent compliquer le vieillissement, avec des répercussions plus ou moins importantes sur le fonctionnement global et l'équilibre de la personne.

1. Neurologue, psychiatre et gériatre, responsable de l'unité de psychogériatrie du centre hospitalier Sainte-Anne (75).

- **Le vieillissement réussi** ne se définit pas forcément par une absence de maladie, mais plus par le vécu de la personne qui peut trouver encore de nombreuses sources de satisfaction et garde goût à la vie. Elle a gardé des liens affectifs, sociaux, des activités manuelles, sportives, intellectuelles, culturelles et/ou artistiques, qui font que la vie est agréable. Cette définition du vieillissement réussi peut être présentée comme un projet de vie et constituer un objectif d'accompagnement.

Notons que les vieillissements normal et pathologique se définissent davantage en fonction de facteurs physiologiques, à savoir la diminution normale des fonctions cognitives due au ralentissement du rythme et aux diminutions ou pertes liées à une maladie organique, qu'elle soit stable ou évolutive. Alors que l'avancée en âge réussie fait plutôt référence à la représentation et au vécu de la personne qui le vit.

Nous pouvons donc en conclure que, au-delà de la maladie, le vieillissement peut aussi être pathologique ou réussi selon la façon dont va le vivre l'individu.

En ce sens, G. Le Gouès¹ a répertorié différents types de vieillissements, qui font référence à la façon dont chacun vit son propre vieillissement :

- **Le vieillissement compensé**, qui se caractérise par le maintien de capacités à construire de nouvelles représentations de soi, à rester créatif, à se sentir aimable ;
- **Le vieillissement surcompensé**, qui s'accompagne d'un refus et d'un déni² des pertes liées à l'âge, avec une suractivité défensive, un culte du jeunisme et des somatisations³ importantes (comme la fatigue par exemple) ;

1. Le Gouès G., *L'âge et le principe de plaisir*, Paris, Dunod, 2000.

2. En psychologie et en psychanalyse, le déni est un mécanisme de défense qui désigne la non-considération d'une partie de la réalité.

3. En médecine, la somatisation est généralement vue comme la traduction physique d'un conflit psychique.

- **Le vieillissement décompensé**, qui se manifeste par un repli sur soi, une dévalorisation de l'image de soi, avec un laisser-aller et un abandon;
- **Le vieillissement aggravé**, qui est caractérisé par des maladies lourdes et invalidantes, telles qu'un cancer ou une hémiplégie.

EN RÉSUMÉ

On vieillit d'après différents facteurs, comme les facteurs chronologiques, physiques, psychologiques ou sociaux.

Le vieillissement peut être :

- normal, c'est-à-dire que la personne avance en âge avec le ralentissement de certaines fonctions;
- pathologique, lorsqu'une maladie vient perturber le cours normal du vieillissement;
- réussi, quand le vécu de la personne est source de satisfaction et de plaisir.

3 Les spécificités du vieillissement

Il y aurait beaucoup à dire sur ce qui est spécifique du vieillissement. Nous avons choisi certaines thématiques que nous souhaitons partager avec vous. Ces sujets reviennent particulièrement dans la vie de la personne qui avance en âge, et sont à prendre en compte dans l'accompagnement de cette dernière, à savoir les risques de chute, la notion de deuil et l'existence de la sexualité.

✂ La chute comme événement

Voilà un sujet qui peut paraître étrange. Pourquoi évoquer les « chutes » dans ce petit guide ? Nous constatons que le risque de chute augmente avec l'âge, et que de nombreuses personnes