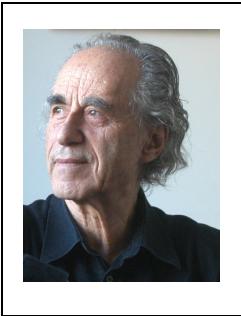


Université Inter-Âges de Versailles

Jeudi 15 janvier 2009

Bien vivre la vieillesse

par Serge Ginger



Psychologue ; psychothérapeute formé en psychanalyse, psychodrame, Gestalt et EMDR
Fondateur de l'École Parisienne de Gestalt (EPG)
et de la Fédération internationale des Organismes de Formation à la Gestalt (FORGE)
Professeur de neurosciences à la Sigmund Freud University (Paris)
Secrétaire général de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P)
Président de la Commission européenne d'accréditation des instituts de formation
à la psychothérapie, de l'European Association for Psychotherapy (EAP).

« **Bien vivre la vieillesse** » : c'est ce que nous sommes en train de tenter, vous et moi, ici et maintenant ! « Ici et maintenant », c'est la clé du bonheur (si l'on en croit la philosophie traditionnelle et orientale, ou la Gestalt-thérapie) : « **Carpe diem** », saisissons l'instant, et ne nous soucions pas à l'avance des lendemains menaçants, de notre vieillissement inéluctable, de la maladie, des chutes éventuelles, de la solitude...

Mais d'abord, première question : **sommes-nous « vieux » ?**

Qu'est-ce que la « vieillesse » ?

On distingue généralement **3 âges principaux dans la vie** : la jeunesse, l'âge mûr et la vieillesse — et celle-ci est partagée entre le « **3^e âge** » (**de 65 à 89 ans**) et le « **4^e âge** » (à partir de **90 ans**).

... Au fait, combien sommes-nous, dans la salle, à avoir **dépassé les 80 ans ?**

(environ 1/3 des 200 personnes présentes)

... Y a-t-il des personnes **du 4^e âge** (c. à d. de **plus de 90 ans**) ? *(une seule personne dans la salle)*

... Et y a-t-il beaucoup de « jeunes », de **moins de 50 ans ?** *(une dizaine de personnes)*

« Vieux » vient du latin **vetus**, qui qualifiait le vin de l'année passée... et chacun sait que le vin (le vin de *qualité*) se bonifie en vieillissant !

« Vous resterez jeune tant que vous resterez réceptif.

Réceptif à ce qui est beau, bon et grand.

Réceptif aux messages de la nature, de l'homme et de l'infini. »

Général MacArthur

(dans son discours d'adieu aux étudiants de l'Académie militaire de West Point, 1962)

L'espérance de vie

On définit habituellement la vieillesse par l'âge de l'état civil, soit le **temps écoulé depuis la naissance** ; il s'agit là d'un regard vers l'arrière !

Mais on peut aussi la définir par un regard vers l'avant : **par le temps qui reste à vivre**, soit « **l'espérance de vie** ». Dans ce cas, on serait vieux lorsqu'il nous resterait — d'après les statistiques, 10 ans à vivre (ce qui est donc mon cas, à 81 ans).

Cette espérance de vie a considérablement augmenté :

- **à la naissance** : en France, elle était de 49 ans en 1900 (mais ce chiffre, quelque peu trompeur, est très lié à la mortalité *infantile*) ; **aujourd'hui**, elle est de **80 ans** (83 ans pour les femmes, et 78 ans pour les hommes). On a donc **gagné 30 ans de vie** en un siècle. 30 ans, cela représente « *Une vie en plus* », selon le titre d'un excellent ouvrage de Joël de Rosnay, Jean-Louis Servan-Schreiber, François de Closets et Dominique Simonnet).

Un enfant sur deux, né à partir de l'an 2000, **deviendra centenaire** (surtout s'il est né d'une mère jeune — de moins de 25 ans, dont les ovules n'ont pas été encore trop atteints par la pollution chimique), et il y aura bientôt plus de grands parents que de petits-enfants (J. L. Lespès, 1999).

- **lorsqu'on a atteint 65 ans**, notre espérance de vie est de 18 ans (soit 83 ans) ;
- **lorsqu'on a atteint 80 ans**, l'espérance de vie chez les **hommes** passe à **88 ans**, et à **90 ans**, chez les **femmes**. Elle est plus longue encore dans les classes socioculturelles supérieures (qui surveillent de plus près leurs santé et leur hygiène de vie).

La proportion actuelle de personnes de plus de 65 ans en France est de **21%**. Autrement dit, pendant un **cinquième de notre vie**, nous sommes considérés comme « **vieux** » !

Or l'espérance de vie continue de croître très rapidement (elle gagne **une année tous les quatre ans**)... et lorsque, très bientôt, elle atteindra 100 ans, la vieillesse s'étendra alors sur plus du **tiers de la vie** !

Pour beaucoup d'entre nous, la vie comprend déjà environ **trois tiers d'une durée voisine de 30 années** :

- la *jeunesse*, temps de préparation ;
- la *maturité*, temps d'activité professionnelle ;
- la *vieillesse*, temps de retraite : temps « libéré » de repos et de culture...

Définitions possibles de la vieillesse

On peut définir les âges de la vie **à partir du rôle économique et social** des personnes, en particulier à partir de **l'activité professionnelle**. Outre l'activité professionnelle, on pourrait aussi prendre en compte les pratiques culturelles et de loisir, les relations familiales et sociales, la participation à des associations et groupements divers...

On définit alors comme âge de début de la vieillesse, l'âge où le pourcentage de **retraités atteint 90 %** (soit 65 ans aujourd'hui, en France).

En pratique, en France actuellement, le taux d'emploi « bascule » **à partir de 54 ans** :

- à 53 ans, en effet, 85 % des personnes sont encore actives ;
- à 59 ans, ce taux chute presque de moitié : les personnes actives ne sont plus que 44 %
- **à 65 ans, 90 % des personnes n'exercent plus d'activité professionnelle.**

(En France, l'âge moyen de la retraite *effective* est actuellement de 58 ans).

En fait, la vieillesse concerne au moins **deux générations** : qu'y a-t-il de commun entre un jeune retraité de 55 ans et un homme âgé de 80 ans ou plus ?

La vieillesse est un moment **d'inégalités** : inégalités naturelles et *biologiques*, inégalités *sociales*, économiques et culturelles. À 35 ans, un cadre ou une personne exerçant une profession

libérale a une espérance de vie supérieure de **7 ans** à celle d'un ouvrier.

Dans un souci d'intégration sociale, la Révolution française avait instauré, parmi les quatre fêtes sociales¹, la **Fête des Vieillards**... le 1^{er} novembre.

Malgré de larges inégalités sociales, à **50 ans, les 2/3 des Français sont propriétaires :**

- ils ont fini le remboursement de leurs emprunts ;
- ils n'ont plus guère d'enfants directement à charge (mais parfois des parents âgés à aider) ;
- ils ont reçu éventuellement un héritage (en moyenne, à 50 ans) ;
- ils perçoivent, le cas échéant, un revenu de leur patrimoine (placements, locations) ;

Ainsi au total, **leur niveau de vie est souvent supérieur à celui des actifs** : les « seniors » représentent d'ailleurs 50 % du marché des produits de beauté et des achats de voitures neuves, et 60 % du marché du tourisme !

Mais bien entendu, il reste encore un bon tiers de personnes âgées qui demeurent dans le besoin.

Caractéristiques sociodémographiques

On retient donc généralement, comme début de la vieillesse, un **âge de 65 ans**, qui est un bon compromis entre les âges possibles : c'était pendant longtemps, l'âge *légal* de la **retraite**, chez nous.

• à **65 ans, 2 personnes sur 10 souffrent d'une invalidité** — motrice, visuelle, auditive ou autre — qui les handicape dans leur vie quotidienne : elles sont dites personnes à « **validité restreinte** ».

En moyenne, on vit **sans incapacité jusqu'à 68 ans** pour les hommes, et **70 ans** pour les femmes ; et à 75 ans, la moitié des gens ne souffre encore d'aucune maladie ou invalidité sérieuse. La **perte d'autonomie** affecte seulement 7 % des plus de 60 ans, 17 % des plus de 80 ans et 42 % des plus de 90 ans.

Les plus de 60 ans entraînent cependant **la moitié des dépenses nationales** de santé (il s'agit surtout des *3 dernières années* de vie).

D'après une récente recherche européenne le **sentiment de bien-être** — ou de « **bonheur** » subjectif — *baisse* régulièrement entre 20 ans et 46 ans ; puis il *remonte rapidement* jusqu'à 65 ans... et redescend à nouveau, ensuite. **Il est donc à son zénith entre 60 et 70 ans** — et cela indépendamment de la situation conjugale, du niveau des revenus et des périodes de crise économique ! On a baptisé cette période de vie : « **l'âge d'or des seniors** » !

Les personnes âgées de 70 ans et plus **se sentent** d'ailleurs, en moyenne... **13 ans plus jeunes** que leur âge !

La longévité

On situait autrefois la longévité humaine aux alentours de 100 ans, et il est effectivement probable que très peu de personnes aient *réellement* dépassé cet âge avant le XX^e siècle. Depuis, le nombre de centenaires et même de « **supercentenaires** » (personnes **âgées d'au moins 110 ans**) n'a cessé d'augmenter. Le record mondial de longévité humaine, légalement *prouvée*, est à ce jour toujours détenu par la Française **Jeanne Calment**, qui avait atteint l'âge de **122 ans**.

Nous sommes loin des *mythes* de longévité de la Bible :

- **Adam**, le père du genre humain (dans le Judaïsme, le Christianisme et l'Islam) aurait vécu

¹ Les 4 fêtes « sociales » : fête de la jeunesse, fête du mariage, fête de la maternité, fête des vieillards.

930 ans ;

- Noé aurait vécu 950 ans ;
- **Mathusalem**, avec **969 ans**, est le plus vieux personnage de la Bible.

Pour ce qui est de la longévité **animale**,

- le chat domestique peut atteindre 34 ans ;
- la carpe, 100 ans ;
- la baleine bleue, 110 ans ;
- la tortue géante des Seychelles : **250 ans**.

La maladie d'Alzheimer

L'ombre de cette maladie terrible plane sur la vieillesse : on dénombre aujourd'hui 25 millions de malades atteints d'Alzheimer, dans le monde. L'atrophie du cerveau touche dans un premier temps le lobe temporal, et notamment l'**hippocampe** (siège de la *mémoire*), puis le **cortex associatif frontal** (siège de la prise de *décision*).

En France, les récentes études montrent que **2 personnes sur 10 de plus de 75 ans sont atteintes de la maladie d'Alzheimer** — qui concerne ainsi près **d'un million** de personnes.

Après 90 ans, 45 % des femmes souffrent de démence, contre 28 % seulement des hommes. Les femmes ayant un niveau élevé d'éducation présentent moins fréquemment des signes de démence.

Il serait possible de **diviser par deux le risque** de développer la maladie d'Alzheimer en conservant une **activité cognitive simple**, telle que lire un journal, jouer aux échecs ou au bridge, fréquenter des bibliothèques ou des librairies... ou les conférences de *l'Université Inter-Âges !* Cette diminution de risque n'est imputable qu'aux activités cognitives **actuelles** des personnes âgées. Celles pratiquées *dans le passé* n'auraient aucune influence sur le déclin cognitif lié à l'âge.

Le « **buissonnement neuronal** » (ou *sprouting*), c'est-à-dire la pousse de nouvelles branches (dendrites et épines) permettant l'enrichissement des connexions, persiste jusqu'à un âge avancé ; le *sprouting* est freiné par l'alcool, les drogues et certains médicaments (notamment des somnifères). **L'activité** physique, mentale, sociale et sexuelle maintient la vitalité... mais la « gym du cerveau » (sur console *Nintendo*) n'est qu'un mythe publicitaire, préconisé par Kawashima — qui prétend réduire ainsi « l'âge du cerveau » !

A défaut d'activité sexuelle, une activité **sensuelle**, un échange de **tendresse** ou de câlins, stimule la production **d'ocytocine**, l'hormone de l'attachement et de l'amour, qui harmonise la relation à l'autre. Même un malade atteint d'Alzheimer, incapable de reconnaître son vis à vis, continue d'apprécier sa présence et son contact : il continue de *ressentir*.

Un régime

Lorsqu'on **réduit** de 40 % la ration alimentaire d'un rat... il vit 30 % de plus !

Selon les travaux de recherche présentés lors du 4^e Symposium scientifique international sur *Le thé et la santé humaine* (Washington, janvier 2008), **le thé vert** aurait une incidence directe sur les fonctions cérébrales, car il contribue à la réparation des cellules endommagées.

On sait qu'au bout de 50 divisions environ, la cellule vivante ne se divise plus.

De même, les **antioxydants** (vitamine E, vitamine C, carotène, zinc...) ainsi que les **Oméga 3** constituent, en quelque sorte, des produits « antirouille ». Et aussi les pommes, et... le vin rouge — notamment le *Bordeaux* (à la dose maximale de deux verres par jour).

Une psychothérapie

En dehors d'une hygiène de vie active et d'un régime varié, « pauvre » et équilibré, pourquoi ne pas envisager *éventuellement* une psychothérapie ?

Freud déconseillait les analyses dites « tardives », soit après... 40 ans !

Je ne résiste pas, à ce propos, à vous raconter une petite *anecdote* : un jour, une journaliste interviewe Freud :

— « Maître, vous parlez toujours, dans vos recherches, de sexualité, mais vous parlez rarement de **la vôtre**... »

— Madame, j'ai déjà 40 ans !... et cela fait bien longtemps que ces questions ne me concernent plus ! »

Il est vrai qu'à son époque, 40 ans correspondrait à 60 ans environ aujourd'hui !

Depuis Freud, d'autres approches que la psychanalyse s'offrent à nous aujourd'hui, et notamment les thérapies d'inspiration **humaniste** (telles que la Gestalt) — dont la plupart sont centrées sur **le présent et l'avenir**. Je rappelle qu'une personne ayant atteint 60 ans, dispose encore (en moyenne statistique) d'un long avenir de 25 à 30 années de vie — ce qui est loin d'être négligeable ! Cet avenir n'est pas une simple *répétition* des conditionnements *passés* : il est une **création** originale, et la compréhension de son passé ne suffit pas à construire l'avenir : « Une lanterne placée à l'arrière du véhicule n'éclaire pas sa marche en avant », dit Confucius. Quant à John Barrymore, il estime « qu'un homme n'est vieux que quand les regrets ont pris chez lui la place des rêves ».

Mais pourquoi donc entamer une psychothérapie à l'âge de la retraite ? Ou reprendre « une tranche » de psychothérapie ? Eh bien ! Entre autres motivations, **justement** pour mieux **préparer sa retraite**, voire sa mort ! D'ailleurs, les difficultés personnelles ne s'effacent généralement pas avec l'âge ; au contraire, elles apparaissent parfois avec plus de relief. Enfin, on dispose de plus de temps, et l'on est moins sollicité par l'agitation extérieure.

Il s'agit là d'un tournant important de la vie, d'une « **crise** », au sens étymologique **positif** du terme (du grec *krisis* : « *prise de décision, choix, action de séparer, de trier* »). Les équilibres provisoires et les compromis illusoire peuvent être remis en question.

En sus des deux grands « **passages** » principaux : la naissance et la mort, il reste deux « crises » importantes dans la vie : l'adolescence et la retraite.

Bien entendu, la retraite n'est pas la **fin** de la vie active, mais le **début** d'une nouvelle période de **liberté et d'indépendance horaire**. On peut savourer — sans culpabilité — à notre âge, le jardinage, le bricolage, le tricotage, le bavardage... ou encore, militer bénévolement et sans restriction pour les causes qui nous tiennent à cœur. Il est essentiel de se sentir **socialement utile**. Mais en fait, pour être utile, il me suffit souvent *d'exister* et d'être simplement *disponible*.

Je peux savourer ainsi **l'art d'être grand père**, disponible à mes petits-enfants, sans *obligation* d'éducation ni de discipline, les gâter, les conseiller ou écouter leurs confidences — parfois avant même qu'ils ne s'en ouvrent à leurs parents. Que du plaisir et peu de devoirs !

Cette tranche de vie **nouvelle** implique l'ouverture au **changement** et le lâcher prise d'habitudes et de *plaisirs anciens* : il est temps de « classer » mes descentes à skis sur piste noire dans le dossier « souvenirs », et d'apprécier *autrement* la lecture, la musique ou la contemplation d'un coucher de soleil... Comme le dit Victor Hugo, l'heure est venue de passer *de la Flamme à la Lumière*.

Il ne s'agit pas là d'une **résignation**, mais simplement de l'écoute attentive et respectueuse de mon corps, ici et maintenant. « M'accepter comme je suis, avant d'être autrement », c'est la

théorie paradoxale du changement, développée en Gestalt par Arnold Beisser.

Et si je suis parfois fatigué, j'ai enfin **le droit de me plaindre** : je ne suis plus astreint à la performance permanente... Comme le suggère le pasteur Houziaux (in *Comment accepter de vieillir ?* 2003), j'ai le droit de remplacer **l'ennui** — la *souffrance* de ne rien faire — par son opposé : la **paresse** — qui est la *jouissance* de ne rien faire !

Au moment où la société contemporaine célèbre le mythe de *l'éternelle jeunesse* et tend à ignorer, voire à rejeter, les personnes âgées, il est temps de leur redonner un statut privilégié, puisqu'ils symbolisent ce que les Grecs considéraient comme le **triomphe de l'esprit sur la chair**.

L'âge peut d'ailleurs devenir **un atout** dans certaines professions : par exemple, un psychologue se bonifie en vieillissant. Il accumule de l'expérience et enrichit sa philosophie de vie, et peut souvent parvenir à une certaine « distance » qui lui permet de mieux distinguer l'essentiel du superflu.

Pour toute personne âgée, un **repos excessif** (favorisé par exemple par les rhumatismes !) serait **l'antichambre de la mort**, un avant-goût du *repos éternel*. L'organisme physique, tout comme le cerveau, s'accommode mal de **l'inactivité** : il « se rouille » vite et s'atrophie. Contrairement à la célèbre pile *Wonder* — « qui ne s'use que lorsqu'on s'en sert » — **l'organisme s'use lorsqu'on ne s'en sert pas !**

L'agitation, le **chaos** et le désordre sont des **stimulants de la vie** (Prigogine, Prix Nobel de Chimie, 1977) (sous réserve qu'ils ne dépassent pas un certain seuil), tandis que le calme et l'ordre caractérisent davantage la *matière* inanimée et la *mort*. Il n'y a pas de vie sans **création** permanente (du grec « *kréas* », la chair) et sans **crises**.

Ainsi, une retraite **active et bien remplie** mérite pleinement son nom espagnol de « **jubilacion** » (... la jubilation) !

C'est ce que je **nous** souhaite à tous, pour terminer :

une Année 2009 riche en jubilations de toutes sortes...

Serge GINGER
s.ginger@noos.fr

Brève bibliographie

- DE HENNEZEL M. (2008). *La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller*. Laffont.
- DELOURME A. (1996). *Viellir heureux, une utopie ?*, in REVUE DE PSYCHOLOGIE DE LA MOTIVATION. N° 22 : *La chance de vieillir*.
- DE ROSNAY J, SERVAN-SCHREIBER J. L., DE CLOSETS F., SIMONNET D. (2005). *Une vie en plus. La longévité, pour quoi faire ?* Points poche. Le Seuil, 220 p.
- ENNUYER B. (2002). *Les malentendus de la dépendance ; de l'incapacité au lien social*, Dunod, 328 p.
- GINGER S. (1995). *La Gestalt, l'art du contact*. Guide de poche Marabout, 10^e édition : Hachette, Paris, 2009, 290 p. Traduit en 14 langues.
- GINGER S. (2006). *Psychothérapie : 100 réponses pour en finir avec les idées reçues*, Dunod, Paris, 288 p. Traduit en 3 langues.
- GINGER S. & A. (2008). *Guide pratique du psychothérapeute humaniste*, Dunod, Paris, 256 p. Préface de M. ELKAÏM.
- HENRARD J.C. (2002). *Les défis du vieillissement*, éd. La Découverte, 208 p.
- HERVY B. (2003). *Propositions pour le développement de la vie sociale des personnes âgées*. Éd. ENSP, 168 p.
- HOUZIAUX, ASSOUN, BREDIN, DE HENNEZEL (2003). *Comment accepter de vieillir ?* édit. de l'atelier, 96 p.
- PÉLISSIER J. (2003). *La nuit tous les vieux sont gris ; la société contre la vieillesse*. Biblophane, 350 p.
- REVUE DE PSYCHOLOGIE DE LA MOTIVATION. N° 22 (1996) : *La chance de vieillir*.
- TRÉGUER J. P.(2002). *Le senior marketing; vendre et communiquer aux générations de plus de 50 ans*. Dunod, 250 p.
- TUBIANA M. (2003). *Le Bien-vieillir, la Révolution de l'âge*. Éd. De Fallois