



ANALYSE

2016/31

Nos représentations du vieillissement : quels impacts ?

Nos représentations du vieillissement : quels impacts ?

La qualité de vie des aîné-e-s dans notre société a toujours mobilisé l'ACRF - Femmes en milieu rural. Les membres de la Commission Aînées ont voulu analyser les représentations du vieillissement à et leurs impacts.ⁱ

Reconnaissons que, dans les pays industrialisés où le jeunisme fait loi, se sentir vieillir n'est pas agréable. Au point que des personnes d'âge mûr refusent d'être fêtées après la cinquantaine, n'ayant aucune envie de recevoir des vœux d'ironie douteuse sur les cartes d'anniversaire. Alors, le sentiment de l'âge, l'impression de vieillir est-ce seulement une affaire de ressenti personnel ou un problème lié au regard des autres ?

Une représentation négative...

« A l'heure d'une transition démographique qui passe d'un équilibre ancien avec une vision traditionnelle à un nouvel équilibre, de nouvelles représentations des aînés se précisent qui laissent davantage la place à leur dynamisme et à l'intergénérationnel. Toutefois, dans ce contexte en tension entre une vision problématique voire catastrophiste du vieillissement et une vision positive voire idyllique - au risque de devenir tyrannique - du bien vieillir, des études montrent à l'envi que le vieillissement est perçu de manière négative non seulement par la majorité de la population européenne mais aussi, et plus particulièrement, par le personnel de soin. »ⁱⁱ Les résultats des recherches du professeur à Stéphane Adam, chargé de cours et responsable de l'Unité psychologique de la sénescence à l'Université de Liège, sont éclairants.

Un sondage significatif

Entre la réalité et l'idée qu'on se fait du vieillissement, la différence est parfois de taille. Ainsi quand on demande quel est le pourcentage de personnes de + de 65 ans, en Belgique, vivant en institution, la population répond 25%. Dans les faits, elles sont 8%.

A la question : quel est le pourcentage de personnes de + de 65 ans souffrant de dépression ? La réponse : 30% alors qu'elles sont 11%.

On l'ignore peut-être mais le bonheur augmente avec l'âge. Il y a moins de dépression chez les plus âgés que chez les jeunes. Les aînés se focalisent davantage sur le positif de leur vie (30%) tandis que les jeunes se focalisent eux sur ce qui est négatif, par exemple l'acné, même s'ils vivent 60% de choses positives.

Autre question : quel est le pourcentage de personnes de + de 65 ans se sentant seules ? 50% répondent les gens alors que les faits montrent qu'elles sont 9%.

Enfin, quand on interroge les gens pour savoir le pourcentage de personnes de + de 65 ans qui ont des problèmes auditifs, ils répondent : 45% alors que la réalité est de 33%.

Une vision négative du vieillissement pour la majorité de la population mais aussi pour le personnel de soin. Il faut dire que c'est l'image renvoyée par la société. Pensons seulement aux cartes d'anniversaires pour les + de 40 ans, 66,7% d'entre elles véhiculent un message négatif.

Gare aux stéréotypes !

Quand on demande à des personnes de donner 5 mots qui leur viennent directement à l'esprit lorsque l'on dit « vieux », on constate que ces mots sont en grande partie à connotation négative. Encore une fois, ce sont les travailleurs du secteur des soins de santé et des maisons de repos qui ont la vision la plus négative du vieillissement.

En Europe, le premier critère de discrimination est l'âge : + de 55 ans. Viennent ensuite le sexe et la race. Lorsqu'on cherche à tester les fonctions intellectuelles, il faut savoir que la manière dont on introduit le test influence les résultats. Ainsi dire : « Nous allons voir comment vous vous différenciez dans des tâches » ou « Il est reconnu que les fonctions intellectuelles diminuent avec l'âge » n'a pas le même effet. La deuxième façon de présenter les choses amène de l'anxiété et les résultats sont nettement moins bons, ce qui contribue à renforcer les stéréotypes. Même cas de figure en ce qui concerne la conduite de la voiture.

Des conséquences sur la santé et les attitudes

Il apparaît entre autres que la manière de considérer le vieillissement a un impact sur la santé de celui qui est vieux et sur les attitudes de celles et ceux qui les accompagnent suivant le point de vue positif ou négatif adopté.

Une vision négative du vieillissement a pour effet que 25% des personnes développent des problèmes cardiovasculaires alors qu'elles sont 13% seulement en cas de vision positive.

La manière de considérer le vieillissement agit donc sur la santé dans le sens positif et négatif : pourquoi arrêter de fumer si c'est de toute façon pour devenir un vieux croulant ?

Notre attitude varie en fonction de l'âge de la personne. Avec une personne âgée, on utilise un vocabulaire plus simple, on parle plus fort et plus lentement. Les filles sont plus maternantes envers les parents âgés qui se sentent dès lors moins compétents. Pour ce qui est des tâches physiques, l'excès d'aide est négatif et alimente la dépendance et donc la détérioration de la santé. Un encouragement verbal est souvent plus bénéfique qu'une aide physique.

En maison de repos, on table sur la diversité des activités, souvent de groupe. Elles sont menées par des spécialistes en musicothérapie, art-thérapie, etc. alors qu'il est possible d'organiser des activités simplement pour le plaisir. Ce qui est planifié ne répond pas nécessairement aux besoins des personnes âgées. En effet, plus on alerte sur la perte de mémoire en proposant des exercices, plus la mémoire décline. Les patients perdent souvent leur pouvoir décisionnel, encore davantage quand ils sont atteints par la maladie d'Alzheimer. Par exemple, on prépare les tartines pour tout le monde alors que certains sont tout à fait capables de les faire eux-mêmes. Il faut aussi que le personnel accepte certains risques comme descendre un escalier.

Cela demande de remettre en question notre manière d'aborder les aînés, ce que nous ne faisons pas assez.

La parole aux aînées : « De quelle considération avons-nous besoin pour le temps de vieillir ? »

Comment aborder les aîné-e-s ? Des femmes de l'ACRF – Femmes en milieu rural ont souhaité construire leur propre réponse. L'étude de l'ACRF-Femmes en milieu rural pilotée par G. Ugeux « De quelle considération avons-nous besoin pour le temps de vieillir ? » s'intéresse à la parole directe de femmes.ⁱⁱⁱ

Ces femmes arrivant à la retraite ou l'ayant dépassée, « ont vécu » et de plus restent très souvent actives et même militantes. Comment ressentent-elles leur place dans la société ? Ont-elles encore un rôle établi ? Sont-elles écoutées ? En somme, ont-elles toujours « droit au chapitre » selon l'expression bien connue ? Quel(s) regard(s) ont-elles sur leur propre vieillissement et celui des autres ?

Les conclusions sont révélatrices. « Quand nous avons lu ou entendu lire les premiers mots écrits qui expliquaient ou décrivaient sur un bout de papier ce que représentait pour les participantes la considération, ce fut une réelle surprise, précise G. Ugeux. Elles comprenaient le mot autrement. Le sentaient autrement. Autrement que qui ? Autrement que les différents sens apportés dans les dictionnaires écrits par des hommes qui font la part belle à la célébrité, aux honneurs, à l'autorité, à l'opinion. »

G. Ugeux fait aussi remarquer à propos du paraître, qu'une approche « esthétique » est restée relativement ignorée des participantes : celle de la beauté et de la séduction. Peu d'entre elles ont évoqué le sujet ou l'envie de plaire ou d'être encore désirables.

Pour elles, la considération, c'est là où on aime et respecte et là où on se sent aimé et respecté. Là où la vie continue avec les émotions, le besoin de sécurité, de présence, d'amitié, de don de soi, de tendresse. La considération est comme le bouquet d'une vie réussie dans son lien positif avec les autres.

Et si les problèmes de santé et d'argent embêtent parfois sérieusement, il faut quand même aller de l'avant, s'intéresser au monde, participer à la vie du village, avoir des projets. Pour ce faire il faut goûter le temps présent. Sexagénaires, septuagénaires, octogénaires sont des épicuriennes dans le sens où elles ont compris que pour être heureuses, il est bon de recueillir dans la vie ce qu'elle apporte de bien comme les amitiés, la famille, la nature. Le bonheur est devant la porte qu'il faut ouvrir pour se réjouir de ce qui est donné de plus naturel de la vie. Pour relever les qualités qui font la vie bonne : le partage, l'admiration, la rencontre, l'espoir, la joie, l'écoute, le pardon et même l'estime de soi.

Mais stoïques aussi sont les femmes quand, au lieu de se plaindre des inconvénients et embarras liés aux trahisons du corps dont on devient dépendant-e-e, elles haussent les épaules. Il y a des choses qui dépendent de soi et d'autres non. Et si le porte-monnaie reste plat, si les enfants viennent rarement les voir, si leur maison est isolée, elles font l'effort de ne pas se tracasser inutilement tout en veillant à sauver leur autonomie. En fait, comme les sages anciens, elles veulent vivre le quotidien de l'âge avec dignité et dans la bonne entente avec l'entourage.

La considération et le respect de soi ne sont ni des objectifs en soi ni des revendications, c'est une manière de vivre pour soi et avec les autres. C'est un mot qui crée continuellement sa pratique au fil des jours. En prendre conscience, c'est gagner un bonus pour l'âge de vieillir. La considération, marqueur de qualité, n'est pas seulement un beau mot du dictionnaire. Quand les femmes s'en emparent, il ne devient plus possible de s'en passer, peut-être parce qu'il évoque avant tout la réciprocité...

Conclusion

Ces deux approches des représentations du vieillissement, celle du spécialiste comme celle des aînées du mouvement, viennent éclairer la question très actuelle autant sociétale que politique de notre abord et de notre compréhension de la vieillesse au quotidien.

Deux types de comportements sont possibles dans la vie : préparer le futur ou se focaliser sur le présent. Le mode choisi, présent ou futur, dépend du sentiment de finitude. Le présent se focalise sur les infos émotionnellement positives. C'est l'attitude privilégiée par les aîné-e-s...

Attitude qui interroge les représentations et les comportements de l'entourage qui partagent leur vie et les accompagnent dans leurs quotidiens. Attitude qui est un appel pressant à ce que les activités soient constructives : faire ce que la personne aime ou aimait avant, autrement dit une activité codée émotionnellement positive. Il n'est pas acceptable, comme le faisait un ergothérapeute, de proposer à un monsieur, fêru d'échecs et atteint de la maladie de Parkinson, des jeux de psychomotricité pour enfants de 3 ans ! Plus la personne sera active et autonome, plus elle aura un sentiment d'utilité, une meilleure estime de soi et une plus grande qualité de vie.

Claudine Kroonen, Anne Vanhese et la Commission Aînées
de l'ACRF – Femmes en milieu rural



Avec le soutien de



Cette analyse est disponible au format PDF sur notre site Internet www.acrf.be

L'ACRF-Femmes en milieu rural souhaite que les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites. Toutefois, n'oubliez pas, dans ce cas, de mentionner la source et de nous transmettre copie de la publication.

Merci !

ⁱ Cette analyse est le fruit d'une réflexion en deux temps. Elle reprend la question et les apports d'un écho du Forum des Aînées de l'ACRF – Femmes en milieu rural de juin 2015 sur « *l'impact du vieillissement sur la santé physique et mentale des aînés et sur les attitudes des interlocuteurs à leur égard* » présentés par A. Vanhese et C. Kroonen dans Plein Soleil, janvier 2016. Cette question a débouché sur une étude qui s'intéresse aux paroles des aînées intitulée « *De quelle considération avons-nous besoin pour le temps de vieillir ?* », ACRF – Femmes en milieu rural, Assesse, 2015 pilotée par G. Ugeux. Les conclusions qui s'en dégagent sont largement reprises dans cette analyse.

ⁱⁱ G. Ugeux, *De quelle considération avons-nous besoin pour le temps de vieillir ?*, ACRF – Femmes en milieu rural, Assesse, 2015, p. 30.

ⁱⁱⁱ G. Ugeux, *De quelle considération avons-nous besoin pour le temps de vieillir ?*, ACRF – Femmes en milieu rural, Assesse, 2015. Cette partie de l'analyse reprend les conclusions de l'étude p. 31-32.