

# NOTE DE LECTURE



ISBN 978-2-923656-65-6  
(copie papier), 39,95\$

## Psychologie du vieillissement : comprendre pour intervenir

Gervais Deschênes, chargé de cours, Université du Québec à Chicoutimi

Dans cet ouvrage constitué en 16 chapitres, Jean-Luc Héту propose une introduction aux plus importantes notions conceptuelles, théoriques et modèles rattachés aux domaines de la santé, des sciences sociales et humaines qu'est la gérontologie. Son objectif professionnel et personnel est d'« [o]ffrir une présentation la plus accessible et la plus complète possible du vieillissement normal, et proposer de nombreuses pistes d'intervention pour aider les personnes [aînées] à vieillir d'une façon optimale » (p. 5).

À la lecture, il est possible de constater qu'il réussit par cette intention bienveillante à prodiguer de bons conseils pour diminuer la douleur et la souffrance, prévenir les dysfonctionnements physico-psychiques et favoriser le rétablissement en recommandant des interventions adaptées auprès des personnes très âgées en perte d'autonomie, avec ou sans enfant, aux frères et sœurs vieillissants, aux malentendants, aux personnes aînées dont la vue baisse ou ayant des déclin cognitifs, à celles ayant des pertes de mémoire ou souffrant de dépression, de démence ou de maladie d'Alzheimer. L'objectif poursuivi ici est de faire en sorte que ces personnes aînées puissent apprendre à vivre plus paisiblement avec la chronicité ou certains handicaps liés à la vieillesse.

L'ampleur et la pertinence sociale que contient cet ouvrage ne peuvent être résumées en quelques lignes. Par conséquent, cette note de lecture s'intéressera seulement à quatre des problématiques abordées par l'auteur à savoir le concept de soi et d'estime de soi, le parcours et les profils des retraités, la dynamique de relecture de vie et d'accompagnement ainsi que la quête de sens et tout ce qui a trait à la religion, la santé mentale et la maturation spirituelle.

Dès le début de l'ouvrage, l'auteur définit le vieillissement comme étant « le déclin plus ou moins graduel de la vigueur et de la santé ainsi que des fonctions cognitives, déclin qui met la personne au défi de mobiliser ses ressources pour assurer le maintien de la satisfaction de ses besoins physiques et affectifs ainsi que de son besoin de sens » (p. 9). Cette définition, sans être exclusive, permet de préciser toute l'amplitude du vieillissement. Elle établit des paramètres fondamentaux pour une meilleure compréhension de l'avancement en âge et opère diligemment un savoir-intervenir performant en vue du déploiement d'actions convenables avec les moyens économiques nécessaires pour bien vieillir le plus décentement possible.

Sous cet angle, Héту aborde la thématique de l'image et de son évolution ou plus particulièrement du concept de soi et d'estime de soi que, selon lui, « nous puisons à trois sources, soit les appréciations positives ou négatives de nos proches, nos propres perceptions de nos comportements, et les comparaisons que nous faisons entre nos performances et celles que nous observons autour de nous » (p. 78).

De son point de vue, ces considérations psychologiques associées à la croissance personnelle chez les personnes aînées ne sont pas sans effet sur la consolidation émotionnelle de l'estime de soi. Celle-ci comporte des variables décisives dont la première consiste à cultiver sa bonne humeur pour se protéger envers les contrariétés quotidiennes de l'existence, ce qui permet de prendre soin avec plus d'acuité de sa santé physique et mentale. Et tout cela doit s'opérer en dépit de l'âgisme causé d'une part, par des préjugés tenaces ou des croyances erronées, et d'autre part, par nos jugements implicites sur la vie.

Tout en se distançant d'un discours idéologique et moralisateur, Héту amorce ensuite l'analyse de l'épineuse thématique des parcours de retraite et de différents profils de retraité qu'il cherche à démystifier tout en enseignant quelques enjeux et obstacles que les personnes aînées ont à franchir étant elles-mêmes engagées activement dans la sphère du travail.

Selon l'auteur, la prise de la retraite en termes d'adaptation constitue un questionnement légitime et parfois arbitraire dans le cycle de vie des personnes âgées puisque cette décision de type autorégulatoire est pour lui une transition normale et une étape de vie que l'on ne peut éluder tout simplement du revers de la main. Il avance avec justesse l'idée que la prise de la retraite ne va pas sans un deuil à faire surtout lorsque la sphère du travail est porteuse de sens à plusieurs points de vue. Il est également primordial selon lui de réaliser que nous sommes déjà loin de cette tendance passéiste de se retirer du marché de l'emploi à 55 ans. En effet, la prise de la retraite tend à se prolonger de plus en plus tard dans le cycle de vie des travailleurs expérimentés. Hétu confirme ainsi qu'« [...] se peut que les pénuries de main-d'œuvre que l'on entrevoit pour bientôt viennent modifier cette situation, la société s'attendant désormais à ce que l[a] travailleur[se] [expérimenté(e)] mais en bonne santé demeure en poste le plus longtemps possible. On aurait alors un bon exemple de la variation de l'âge social autour d'un même âge chronologique » (p. 117). De plus, avec l'allongement de l'espérance de vie et des diverses motivations combinées avec la prise de la retraite chez les personnes âgées (ex. : ralentir le processus normal du vieillissement, diminuer les conséquences de la chronicité et de maladies, éviter les impacts de la maltraitance, améliorer sa situation financière, etc.), il est probant que le bassin croissant de travailleurs expérimentés soit une réalité sociale devant les milliers de postes vacants au Québec.

Pour mieux gérer ces situations qui posent problème, il est capital de maintenir l'assouplissement des règles d'embauche afin d'augmenter et d'humaniser les opportunités d'emploi. Les personnes âgées pourront alors s'accomplir comme unité de production en manœuvrant plus aisément vers une identité sociale et en étant avisées que les innovations technologiques ne cesseront de modifier les styles de vie chez ce groupe d'âge social. Il s'agit également d'opter pour des solutions de gagnant-gagnant en privilégiant des tâches organisationnelles de type mentorat et de télétravail afin que l'inclusion sociale parmi les personnes vieillissantes des générations montantes et les personnes âgées devienne plus que loisible, et ce, dans le but d'atteindre une plus-value significative pour avantager le plus grand nombre de travailleurs expérimentés dans un contexte sociétal quelquefois limitatif du marché de l'emploi en perpétuelle transformation. Dans la foulée d'un débat de société pour une distribution plus équitable et effective du temps de travail, la prise de la retraite a également pour résultat d'après l'auteur d'accroître le temps accordé aux loisirs. Cette tendance sociale améliore la qualité de vie et façonne notamment les relations interpersonnelles devenant plus stimulantes et enrichissantes favorisant pour le mieux les liens intergénérationnels d'autant plus durables que féconds.

Hétu approfondit également la thématique de la dynamique de [r]evivre sa vie – [d]ynamique de relecture de vie et accompagnement – chez les personnes âgées qui se retrouvent projetées aléatoirement dans leurs souvenirs évoquant en eux-mêmes soit des sentiments d'intégrité ou de désespoir. Ces états affectifs font partie de la théorie d'Erik Erickson en ce qui concerne le dernier stade de la crise d'identité chez les personnes âgées et supposent « [...] la relecture de vie [qui] est un processus d'assimilation à la fois naturel et spontané, aussi bien solitaire que social. [...] La relecture répond à différents besoins. Besoin de sens, de cohérence : nous avons besoin de *mettre notre vie en ordre*, de comprendre ce qui nous est arrivé et pourquoi nous avons réagi comme nous l'avons fait » (p. 130). De même, considérant que la « [r]electure de vie, sentiment de continuité et adaptation aux aléas de la vie semblent [...] des phénomènes passablement imbriqués [et] recèle de grandes possibilités aussi bien auprès des personnes [âgées] en santé qu'auprès de celles qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale » (p. 139) ; il est alors envisageable selon l'auteur d'agir avec intérêt pour une posture s'appuyant sur l'aide mutuelle entre les intervenants et les personnes âgé(e)s animée par une écoute active et une patience empathique afin d'établir une relation d'aide efficace et salutaire des plus prometteurs.

Dans la même logique, Hétu met de l'avant la thématique de la quête de sens, incluant la questions relatives à la religion, la santé mentale et la maturation spirituelle. D'emblée, l'auteur affirme que « [...] la religion et la spiritualité sont reliées de diverses façons à la maturation et au vieillissement optimal, mais il semble que bien des gens s'en passent sans pour autant s'en porter plus mal » (p. 206). Selon lui, il est notable que plusieurs personnes âgées cheminent lentement et avec cohérence dans la bonification empirique de leur maturité

spirituelle par la visée inéluctable de « gérontranscendance ». On assiste alors à la progression d'une spiritualité à la carte relevant de la liberté de conscience, de la protection de soi, de l'épanouissement personnel et du respect de la préservation de la vie que poursuivent bon nombre de personnes âgées dans l'exaltation de leur trajectoire du vieillissement. Dans cette perspective, elles cultivent à bon droit des expériences aux loisirs ; ce que l'auteur omet de préciser dans cette thématique puisqu'il introduit ce concept des loisirs lorsqu'il parle du parcours des retraités. De fait, ces expériences ludiques appartiennent indubitablement à la thématique de la quête de sens (religion, santé mentale et maturation spirituelle), parce qu'elles sont porteuses de valeurs authentiques qui s'inscrivent également à travers le parcours intime des personnes vieillissantes des générations montantes ainsi que des personnes âgées dans la continuation de la recherche et de la découverte des aspirations ineffables et infinies de la vie. De la sorte, participer à des cérémonies religieuses, lire des textes sacrés (ex. : biblique / philosophique / spirituel), réciter des prières, entreprendre des méditations, écouter de la musique sacrée et/ou profane, regarder la télévision ou des films, surfer sur Internet ou employées les fonctions du cellulaire, prendre des marches ou faire de la course en plein air, faire de la bicyclette l'été ou de la raquette l'hiver, s'amuser à des jeux (ex. : la pétanque, le shufleboard, les quilles, les billards, les cartes à jouer, les échecs, etc.), assister à des spectacles artistiques ou d'humour, visiter des parents et amis, converser adroitement au téléphone, mener jusqu'à la fin des lectures de toutes catégories d'œuvres, s'exercer au tricot ou à la couture, se concentrer aux mots mystères ou croisés, se reposer doucement en se berçant, pratiquer quotidiennement l'amour courtois, entreprendre de façon sporadique des voyages récréotouristiques d'exploration, et bien d'autres activités, sont des exemples mettant en relief le défi de la quête de sens et la mise en œuvre de la maturation spirituelle.

En conclusion, ce texte avant-gardiste de gérontologie scrute la psychologie du vieillissement sur la base d'une approche multifactorielle par laquelle les gériatres et les infirmières, les directrices des soins, les psychologues, les travailleurs sociaux, les récréologues, les animateurs de loisirs, les ergothérapeutes, les préposées aux bénéficiaires et les proches aidants retrouvent leur véritable vocation sociale émanant à travers leurs actes d'intervention adaptée parmi les endroits de santé publique et les milieux gérontologiques.

Mentionnons par ailleurs que cette troisième édition présente une version dont la forme et le contenu ont été élagués en comparaison avec les précédentes et mieux ajustés aux conditions de vie actuelles des personnes âgées. Elle est une référence de premier plan depuis des années dans les cours collégiaux et universitaires comme le démontre sa réédition. De plus, fait non négligeable, le style d'écriture de l'auteur, d'une grande perspicacité est limpide, rend la lecture accessible pour les personnes qui s'intéressent de près ou de loin à la gérontologie.

#### RÉFÉRENCE

Héту, J.-L. (2016). *Psychologie du vieillissement : comprendre pour intervenir*. Montréal, QC : Groupeséditions, Collection Coursus Universitaire, 247 pages.