

Vieillir en harmonie

“A l'échelle de beaucoup, le vieillissement est une évidence.

A l'échelle de chacun, il compose une vérité, parfois douloureuse.”

Respectable Loge, Évolution, Orient de Paris, Région 12

Mots-clefs : Très grand âge, EHPAD, Choix individuel, Bienveillance

Problématique, constat, contexte de la contribution ...

J'ai été ce que tu es, tu seras ce que je suis

La population des 75 ans et plus atteindra plus de 10 millions de personnes en France.

L'entrée dans la vieillesse ne se réfère à aucun âge particulier mais à un état d'incapacité fonctionnelle éprouvé subjectivement ou objectivement selon les dires des personnes âgées elles-mêmes.

Ce vieillissement rapide de la population amène à s'interroger sur l'évolution des politiques publiques en direction des personnes âgées : retraites, dépenses de santé, et prise en charge des personnes dépendantes, dont le nombre augmentera dans les années à venir.

Se pose notamment le problème de l'équilibre à trouver entre solidarité familiale et solidarité collective pour la prise en charge de la dépendance.

(En France on parle de « quatrième âge » pour désigner les personnes d'un âge très avancé (plus de 80 ans), le terme de senior étant plutôt réservé aux sexagénaires et septuagénaires (le « troisième âge »), voire aux quinquagénaires pour le monde du travail).

Le vieillissement est à vitesse variable :

État des réflexions déjà produites sur le sujet, État de l'art ...

Tout d'abord l'on tient compte de l'usure du corps.

Mais ceci a pour conséquence de définir un autre domaine, qu'on pourrait appeler l'ultragériatrie : la moyenne d'âge en maison de retraite est couramment de 85 ans.

Or il se trouve qu'il y a à peu près autant de différence entre un sujet de 70 ans et un de 90 qu'entre un homme de 25 ans et un enfant de 5.

C'est pourquoi les problèmes ne se posent pas de la même façon : traiter l'hypertension à 70 ans, il le faut ; à 90 les choses sont différentes. Les opinions sur le vieillissement ne sont pas les mêmes partout et elles ont évolué à travers l'histoire. Ce point est important car c'est l'image de la vieillesse qui se trouve ainsi transformée, et du même coup le regard que la famille et la société portent sur elle.

Dans les sociétés traditionnelles, être vieux était considéré comme un privilège : c'est qu'il y avait peu de vieux ; le vieux était d'abord celui qui par sa vaillance et sa sagesse était arrivé à se sortir de tous les pièges de la vie, c'était le meilleur chasseur et le meilleur guerrier.

Une des raisons de l'évolution actuelle est évidemment que le vieillard est de moins en moins rare (même dans les sociétés traditionnelles). Ceci entraîne une certaine banalisation : il n'est donc pas si difficile, il n'est donc pas si méritoire de devenir vieux ; et cette banalisation engendre nécessairement chez le sujet âgé un certain sentiment d'amertume : jeune on lui avait inculqué le respect absolu des aînés, et il l'avait accepté en sachant que son tour venu on lui rendrait la même déférence. Maintenant le voici vieux, et la société lui refuse, précisément, le respect auquel elle l'avait contraint.

Ce que nous perdons en premier, c'est notre capacité à faire des progrès. Nous ne prenons conscience de ces déficiences qu'en fonction des difficultés qui en sont les conséquences.

Le vieillissement change notre manière d'être au monde. Il existe un vieillissement moteur : la promenade n'est plus si plaisante : surveiller les obstacles au sol, l'arthrose bloquante, le souffle court entravent le plaisir, préparer un dîner devient compliqué et l'on renonce à tourner une mayonnaise.

Ceci est très important : car on a trop facilement tendance à en conclure que la personne âgée est fatiguée, et qu'il vaut mieux pour elle renoncer à ce qu'elle ne peut plus assumer ; or lorsque la personne

âgée par exemple renonce à recevoir, les conséquences sociales sont dramatiques. Il y a un vieillissement sensoriel : tous les organes ne se dégradent pas en même temps. Le point crucial est que les deux organes qui se détériorent le plus sont les plus utilisés par notre civilisation : la vision et l'audition.

Le vieillissement auditif implique deux personnes : celle qui entend, mais aussi celle qui parle. Le vieillissement sexuel : Il est évidemment très important.

Le vieillissement des facultés intellectuelles.

C'est le plus important, le plus inquiétant. Ce vieillissement, qui porte en soi la terreur de la démence, est inéluctable.

Le vieillissement de la mémoire, la déconstruction de l'organisation intellectuelle aboutissent à un mode de fonctionnement de l'enfance. Le cerveau ne perdant que ce qu'il n'utilise pas. En somme le sujet âgé ne pense pas moins bien, il pense autrement, et à d'autres choses. Le vieillissement est pour chacun synonyme de perte, et c'est cela qui le rend douloureux. La souffrance de vieillir : L'angoisse de ne plus être ce que l'on était, d'aller vers un futur sans garanties. La peur des réactions de l'entourage. Les deuils successifs qui entraînent une réaction dépressive. Le délire (de persécution, de préjudice). L'agressivité par perte du fil de la réalité.

La confusion mentale aggravée par l'anxiété et l'humiliation provoquées par un entourage maladroit. A l'extrême, le sujet peut se réfugier dans la démence, c'est-à-dire renoncer à penser parce que la pensée est trop effrayante.

Bien entendu la réaction la plus fréquente est le repli sur soi.

Face à la dégradation inéluctable plusieurs solutions s'offrent ; du maintien à domicile autonome à l'unité Alzheimer il existe au moins 11 formules différentes. Elles dépendent du degré de dépendance et des revenus de la personne très âgée et de son entourage.

Propositions concrètes, opérationnelles, disruptives, ...

Nos propositions sont d'abord d'ordre macro-économique :

Sur le plan financier, l'enjeu passe par la création d'un cinquième risque qui viendrait compléter la protection sociale existante et permettre de ne pas précariser les personnes en situation de dépendance qu'il faut financer (CSG - retraites – jour férié travaillé - allongement de la durée des cotisations). Chacune des propositions apporterait 2 Milliards d'euros. Or il en faut 12 par an !

Pour cela, les discours gouvernementaux s'en remettent aux communautés dans lesquelles vivent les aînés, puisque l'État se dit incapable d'assumer à lui seul les impacts du vieillissement rapide.

Etablir comme cause nationale la bientraitance des anciens, comme l'est la maltraitance faite aux femmes.

Développer des partenariats avec des associations bénévoles, voire des sociétés privées

Des sociétés et associations cherchent à trouver des solutions innovantes pour faciliter le vieillissement dans les domaines de l'entraînement des fonctions cognitives, la détection intelligente d'un événement, par exemple des chutes à domicile, ou l'inactivité prolongée ; l'accompagnement, comme l'assistance mobile et la conciergerie mobile ; l'équipement pour conditionner le domicile (ex. : douche, escaliers, tapis...) ; le téléphone fixe ou mobile ergonomiquement adapté.

A titre personnel adopter des comportements

1. Vous rencontrez une personne âgée que vous ne connaissez pas ? Demandez-lui de quelle façon elle souhaite que vous vous adressiez à elle. Vous avez l'habitude d'utiliser le prénom de la personne et le tutoyer cependant votre interlocuteur n'aura pas nécessairement les mêmes attentes, alors faites simple et posez lui la question.
2. Quel discours adopter ? Bien souvent, les personnes ont tendance à adopter de façon inconsciente un discours infantilisant auprès des personnes âgées cependant vous ne vous adressez pas à des enfants. Pour communiquer, il n'est pas nécessaire de simplifier votre discours, soyez naturel et utilisez votre vocabulaire habituel.
3. De quelle façon lui parler ? Souvent, les personnes âgées souffrent de troubles de l'audition, vous pouvez donc parler un peu plus fort et pensez à articuler davantage. Ces

troubles ne sont pas automatiques, alors ne criez pas vous pourriez vexer votre interlocuteur, à la place posez lui la question.

4. De quoi lui parler ? Les personnes âgées sont riches d'expériences, vous pouvez tout simplement les questionner sur leur passions, activités, vécus, ou encore les solliciter sur une problématique que vous pourriez rencontrer.
5. Proposer son aide ? Avec l'âge, prendre les transports, faire ses courses, traverser la route sont des actes de la vie quotidienne qui peuvent devenir compliqués. Pensez donc aux petits gestes qui peuvent faciliter la vie de nos aînés.

Et pour finir, n'oubliez pas ce proverbe chinois :

« Un sourire ne dure qu'un instant, mais son souvenir est doux et agréable. »