

L'émergence de la gériatologie positive

D. DELALU

PSYCHOLOGUE. RÉSIDENCE AQUARELLE, ROUTE DES HÔTELS, 97190 LE GOSIER.

RÉSUMÉ/ABSTRACT



La psychologie a connu plusieurs révolutions, dont la dernière consiste à mettre l'accent non plus seulement sur les troubles mentaux mais aussi sur ce qui fait que la vie mérite d'être vécue. Il s'agit de la psychologie positive. La gériatologie doit aujourd'hui suivre ce même chemin : il ne s'agit plus de combler les effets du vieillissement et de la dépendance, il est aussi question de mettre en lumière les capacités restantes et l'épanouissement de la personne. La gériatologie positive est née.
MOTS CLÉS : Gériatologie positive – Vieillesse – Gratitude – Représentations – Épanouissement – Lien social.

THE EMERGENCE OF POSITIVE GERONTOLOGY

Psychology has undergone several revolutions, the last is to focus not only on mental disorders but also on what makes life worth living. This is positive psychology. Gerontology must now follow the same path: it is no longer about filling the effects of aging and dependency, it is also about highlighting the remaining capacity and personal development. Positive gerontology was born.

KEYWORDS: Positive gerontology – Aging – Gratitude – Representations – Flourish – Social link.

INTRODUCTION : VERS UNE NOUVELLE RÉVOLUTION DE LA PSYCHOLOGIE...

La psychologie a connu plusieurs révolutions au cours de son histoire et elle vient de prendre un autre tournant décisif quant à ses applications futures. En 1998, **Martin Seligman**, alors Président de l'Association Américaine de Psychologie (APA), a annoncé que la psychologie ne devait plus seulement s'intéresser aux troubles mentaux, mais également aux conditions qui font que la vie mérite d'être vécue. La psychologie positive était lancée, et les travaux de recherche et publications n'ont fait que croître depuis, démontrant les intérêts d'une telle approche [1].

Il est temps aujourd'hui que la gériatologie prenne le même chemin et opère une révolution identique. Un changement de perspective a été offert par la psychologie positive, et le moment est venu pour la gériatologie d'arrêter de se préoccuper uniquement des faiblesses des aînés, de leurs incapacités et

autres défaillances. Il est essentiel aujourd'hui que l'approche gériatologique s'occupe, non seulement de ces faiblesses, mais également des ressources des aînés, de leurs forces et des innombrables capacités toujours présentes.

Un nouveau domaine doit voir le jour : celui de la **gériatologie positive**. Les prémices de cette révolution semblent s'être déjà amorcées dans quelques articles et revues scientifiques, mais il convient d'amplifier le processus. Nous espérons, au travers de cet article, encourager l'intérêt d'une telle perspective. Nous allons vous présenter quelques travaux qui nous semblent significatifs.

UN PROGRAMME DE REMISE EN FORME GÉRIATRIQUE COMPLÈTE

Parmi les pionniers, citons les travaux de **Diana Boufford** [2], travailleur social en psychogériatrie. Elle a participé de cette révolution en écrivant des articles inspirants publiés sur le site *Positive Psycho-*

logy News Daily. Dans cette série d'articles, elle applique les principes de la psychologie positive à l'approche gériatrique. Pour se faire, elle se base sur les travaux de Martin Seligman, et plus précisément ceux concernant « l'entraînement du soldat ».

Dans son livre *S'épanouir* [3], Martin Seligman explique la mise en place d'un programme de remise en forme complète, destiné aux soldats de l'armée américaine, et dont l'objectif est d'augmenter la résilience (la capacité à surmonter les épreuves) et de prévenir les épisodes de stress post-traumatiques. Cet entraînement comprend une évaluation qui explore les forces et faiblesses du soldat, ainsi qu'un programme personnalisé dans cinq domaines : physique, émotionnel, familial, social et spirituel. Notons que ce programme est obligatoire pour tous les militaires américains depuis 2008 ; et que les familles de soldat sont autorisées à participer.

S'inspirant de ce modèle, et le transposant à la gériatrie, Diana Boufford donne les bases d'un tel

entraînement gériatrique et propose le terme de *remise en forme gériatrique complète*. Il s'agit de l'application du modèle de Martin Seligman aux personnes âgées et à leurs aidants, familiaux et professionnels. L'objectif est de prévenir le traumatisme du diagnostic, l'épuisement de l'aidant et le burn-out des professionnels. Il s'agit essentiellement d'aider les personnes à relever les défis du vieillissement et à améliorer leur qualité de vie.

Parcourons ensemble ces cinq domaines :

Le domaine spirituel

Le mot spirituel est à prendre, ici, dans l'acception de quête de sens. La psychologie a montré que le bien-être repose en partie sur la **capacité à donner du sens [4]** à nos actions et à notre existence. Des études sur la compassion sont lancées par de prestigieuses universités [5] et tendent à montrer l'impact de la compassion sur le bien-être et la qualité de vie. Le point central s'articule autour de la capacité à se déplacer au-delà de ses besoins fondamentaux pour servir quelque chose de plus grand que soi-même. Les questions de l'estime de soi et du sentiment d'utilité se profilent au travers de ces thématiques : comment développer l'estime de soi chez les personnes âgées ? Comment alimenter leur sentiment d'avoir une utilité pour leur entourage ? Comment leur permettre de s'engager dans des actions au sein de leur communauté ? On est loin des activités de stimulation de certains EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes), où l'ennui a pris le pas sur le plaisir et le sens des gestes.

Les exercices, désormais classiques, de psychologie positive sur « la visite de gratitude » (écrire une lettre de remerciement à quelqu'un qui a été important pour vous dans notre vie et la lui lire lors d'une visite), et celui des « trois bonnes choses » (tenir un journal quotidien sur les trois bonnes choses qui se sont produites dans votre journée et que vous avez appréciées) sont pertinents pour

développer cet aspect. N'avez-vous d'ailleurs jamais remarqué l'illumination qui se produit sur le visage ridé d'une personne âgée lorsque vous lui demandez : « j'ai besoin de vous ».

Dans la lignée de la théorie du développement psycho-social d'Erik Erikson, les personnes âgées ont une tâche à accomplir : celle d'un bilan de vie où ils passent en revue leur parcours, leur histoire. De son côté, **Naomi Feil** parle de l'étape de la résolution [6], où il s'agit de régler les conflits passés non encore réglés. Le pardon fait partie de ce processus.

Cette approche se retrouve par exemple, dans certaines pratiques telles que les ateliers de réminiscence [7] où les souvenirs de chacun sont partagés autour de différents supports : contes, histoires, photos, objets... L'objectif est de valoriser une histoire et de lui redonner du sens.

Le domaine familial

Le vieillissement entraîne des bouleversements dans la vie de la personne mais également dans celui de son entourage qui doit relever un certain nombre de défis. Ce bouleversement se produit dans une histoire familiale, ce qui peut raviver des conflits et des rivalités entre certains membres.

Diana Boufford propose de s'appuyer sur les points forts de chacun des intervenants. Ce principe est issu de la psychologie positive et consiste à s'investir dans des activités qui mettent en œuvre les compétences individuelles. Elle donne l'exemple de son frère qui aime beaucoup conduire et qui accompagne donc sa mère à tous ses rendez-vous.

Elle rappelle également l'importance pour les aidants de s'accorder du temps pour eux, pour se ressourcer, se détendre, faire de l'exercice.

Pour la personne âgée, il est important que l'entourage n'alimente pas de vieux conflits, ce qui ferait peser sur elle le sentiment d'être un fardeau pour sa famille. Elle aurait alors tendance à se refermer sur

elle-même, voire développer un syndrome dépressif invalidant.

Par ailleurs, la famille est constitutive de l'histoire de la personne et donc de son identité. Il est important de favoriser ces moments d'échanges et de rencontres entre les membres de la famille et autour de la personne âgée. Quel plaisir de voir sa descendance montrer autant de joie à se retrouver tous ensemble ! C'est seulement à cette condition qu'ils peuvent vieillir en paix.

Le domaine émotionnel

Les capacités à faire face contre l'adversité, ce qu'on appelle la résilience, peuvent être augmentées par la pratique de certaines habitudes de vie, comme l'optimisme.

Les émotions positives font partie de cet arsenal protecteur. **Barbara Fredrickson [8]**, une figure essentielle de la psychologie positive, a défini un ratio nommé **le ratio de Losada**. Il s'agit de la règle du 3:1 ; c'est-à-dire qu'il faut trois émotions positives pour contrer une émotion négative. Comment tenons-nous compte de ce ratio dans nos relations aux autres, et dans nos relations avec nos aînés ?

Les exercices de gratitude et celui des « trois bonnes choses » font partie des outils qui permettent de cultiver l'optimisme puisqu'il nous incite à nous concentrer sur des émotions positives. De même que la recherche d'un sens et d'un but qui valorisent l'estime de soi et permettent de se sentir utile.

Quels sont les projets des personnes âgées ? Comment se sentent-elles utiles au quotidien ? Comment sont-elles autorisées à aider et pas seulement être aidées ? Que faisons-nous pour favoriser les moments d'émotions positives ? Autant de questions qui sont en réalité des pistes d'actions pour favoriser la culture des émotions positives et de l'optimisme, et donc d'une certaine immunité émotionnelle contre les défis du vieillissement.

Le domaine social

Diana Boufford se base sur les travaux de **John Cacioppo** sur la rési-

→ **lience sociale.** La résilience sociale se définit comme « la capacité à favoriser, à s'engager, et à maintenir des relations positives et de supporter et se remettre du stress de la vie et de l'isolement social » [9]. Les relations sociales sont largement considérées par la psychologie positive comme l'un des facteurs clé de protection contre l'adversité. Il convient de les favoriser, notamment auprès des aînés qui souffrent, encore trop souvent, de solitude et d'isolement.

Il est par ailleurs important de s'investir régulièrement dans des activités significatives. **Mihaly Csikszentmihalyi** [10], l'une des figures majeures de la psychologie positive, parle de **l'expérience optimale**, le « flux ». Il s'agit de ces activités où l'on est tellement concentré et engagé sur ce qu'on fait, que le temps semble se dissoudre. Ces activités comportent certaines caractéristiques : elles sont suffisamment difficiles pour nous engager totalement et nécessiter la mise en œuvre de nos compétences ; mais pas trop pour ne pas nous mettre en échec et ne pas susciter l'ennui.

Il est essentiel de faire tous les jours quelque chose que vous aimez, de les partager avec votre entourage. Vous pouvez également transmettre vos expériences aux plus jeunes et favoriser ainsi les aspects intergénérationnels. Vous pouvez également vous lancer dans des projets, faire, créer et apprendre quelque chose de nouveau. Il existe des associations pour toute sorte d'activités, des universités d'été ; et vous pouvez apprendre à cuisiner, à danser le tango argentin, ou encore à méditer... Et aussi transmettre votre savoir, votre expérience, votre histoire... Mettez quotidiennement en œuvre vos points forts et vos compétences.

Le domaine physique

L'alimentation

Pour l'US National Health and Nutrition Examination Study (NHNES) : « La nutrition joue un rôle important dans la santé prolongée et la promotion de la santé tout au

long de la vie. Grâce à des relations identifiées entre l'apport nutritionnel et la déficience cognitive légère, la dépression, la détérioration physique et la qualité de vie, la promotion du vieillissement réussi et les personnes âgées devrait inclure des habitudes alimentaires saines ».

Le « régime méditerranéen » est le plus documenté et le plus étudié, et il semble augmenter la probabilité d'un vieillissement réussi par la prévention des maladies dites de civilisations (diabète, maladies cardiovasculaires...) mais, également selon certaines études (Depp, Martin, et Jeste) [11] l'incidence de la maladie d'Alzheimer.

L'exercice

L'exercice est important aussi bien pour préserver son autonomie physique, mais également, et c'est moins connu, pour maintenir ses capacités cognitives et sa santé mentale. En effet, la pratique régulière d'exercices physiques a un effet antidépresseur, aide à lutter contre le stress, stimule la mémoire, et améliore, entre autres, la qualité du sommeil.

Il est généralement admis que les meilleurs résultats se trouvent dans une combinaison d'exercices de type aérobie et anaérobie, de musculation et d'assouplissements.

Comment se fait-il que les EHPAD ne disposent pas des équipements nécessaires pour encourager ces exercices physiques ?

INVERSER L'HORLOGE

Ellen Langer est psychologue et professeur de psychologie à l'Université de Harvard. En 1979, et donc bien avant les balbutiements de la psychologie positive, elle a réalisé une étude qui pourrait sortir tout droit du meilleur livre de gérontologie positive. L'objectif de l'étude "Counterclockwise" était de démontrer l'impact de la perception que nous avons de nous-mêmes sur le processus de vieillissement.

Cette étude regroupait deux groupes d'hommes âgés de 60 à 75 ans. Le premier groupe réunissait

des hommes qui devaient passer une semaine dans un centre et « faire comme si » ils étaient 20 ans en arrière, c'est-à-dire en 1959. Ils devaient non seulement s'habiller et se comporter comme s'ils avaient 20 ans de moins, mais également parler, et donc choisir les sujets de conversation, comme s'ils étaient effectivement 20 ans en arrière. Pour renforcer le scénario, le mobilier, les magazines et les émissions de TV et de radio étaient celles diffusées 20 ans auparavant. Tout a été mis en œuvre pour créer un véritable voyage dans le temps et leur faire voir le monde depuis leur jeunesse relative.

Les hommes du second groupe, le groupe contrôle, devaient, quant à eux, passer une semaine dans un centre et raconter des « souvenirs » sur leur passé.

Ces hommes ont été évalués, avant et après leur séjour au centre, par toute une batterie de tests mesurant aussi bien leur force physique que leurs capacités cognitives (comme la mémoire). Les différents critères évalués s'étaient sensiblement améliorés chez la plupart des sujets du groupe expérimental, après leur sortie du centre. Leur mémoire s'était améliorée, et également les aspects physiques tels que la force et la souplesse, l'audition et la vision. Même leur apparence physique avait changé. Certains qui étaient arrivés avec des cannes, les ont délaissées pour porter leurs valises.

Cette étude démontre l'importance de nos représentations sur nos propres capacités, et confirme l'urgence de porter un regard positif sur les ressources des aînés. Nous laissons souvent nos représentations dicter nos conduites. En effet, si vous avez 20 ans et que vous avez oublié un objet, vous cherchez des solutions. Si vous en avez 80, vous vous dites « c'est parce que je suis vieux » et vous ne cherchez pas d'autres explications. La vieillesse vient peu à peu justifier vos imperfections et vous amène à une certaine passivité face aux défis à relever.

POUR NE PAS CONCLURE...

Le vieillissement ne se résume pas aux pertes et autres défaillances tant dénoncées dans les médias et tant alimentées par nos propres craintes. Le vieillissement est aussi

une question de regard et de représentation. Toute personne, quel que soit son degré de dépendance, continue d'avoir des forces et des capacités. Toute personne a droit à une vie qui contient son lot de joie, de complicité et de partage. À nous de

les aider dans ce sens, à nous de révéler ces petites perles de la vie dessous nos représentations négatives. L'émergence de la gérontologie positive doit contribuer à mettre en lumière les facteurs d'un vieillissement plus heureux. ■



RÉFÉRENCES

[1] SELIGMAN M. La fabrique du bonheur - Vivre les bienfaits de la psychologie positive au quotidien, InterEditions, 2011. Titre original: Authentic Happiness- Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, Atria Books, 2004.

[2] <http://positivepsychologynews.com/news/author/diana-boufford>

[3] SELIGMAN M. S'épanouir : Pour un nouvel art du bonheur et du bien-être, Belfond, 2013. Titre original: Flourish - A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being,

Atria Books, Reprint edition, 2012.

[4] Voir notamment à ce propos les travaux de Viktor Frankl.

[5] <http://ccare.stanford.edu/>

[6] NAOMI FEIL, VICKI DE KLERK-RUBIN ET JACQUES ROUX-BRIOUDE. La Validation, Méthode Feil : Comment aider les grands vieillards désorientés, Lamarre, 2005, 3e éd. rev. et corr.

[7] PERRON M. Communiquer avec des personnes âgées : La « Clé des Sens », Chronique

Sociale; Édition : 3^e (30 octobre 2003)

[8] FREDRICKSON B. Positivity: Top-Notch Research Reveals the 3 to 1 Ratio That Will Change Your Life, Harmony, 2009.

[9] <http://positivepsychologynews.com/news/author/diana-boufford>

[10] CSIKSZENTMIHALYI M. Vivre : La psychologie du bonheur, Pocket, 2006.

[11] BOUFFORD D. <http://positivepsychologynews.com/news/author/diana-boufford>

Conflit d'intérêt : L'auteur ne déclare aucun conflit d'intérêt en relation avec cet article.

Retrouvez
+ de 5000 articles
sur



www.editionsmf.com

8 RUE TRONCHET _ 75008 PARIS _ TÉL. : 01 40 07 11 21