

Psychologie du vieillissement

DÉFINITIONS

● Le vieillissement correspond à l'ensemble des processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr.

Il est la résultante des effets intriqués de facteurs génétiques (vieillesse intrinsèque) et de facteurs environnementaux auxquels est soumis l'organisme tout au long de sa vie.

Il s'agit d'un processus lent et progressif qui doit être distingué des manifestations des maladies. L'état de santé d'une personne âgée résulte habituellement des effets du vieillissement et des effets additifs de maladies passées (séquelles), actuelles, chroniques ou aiguës.

● La vieillesse connaît plusieurs définitions.

L'OMS retient le critère d'âge de 65 ans et plus. Une définition sociale utilise l'âge de cessation d'activité professionnelle, ce qui revient à entrer dans la vieillesse à 55 - 60 ans ! L'âge moyen constaté dans les institutions gériatriques est d'environ 85 ans. La perception de sa vieillesse ou de celle des autres est très variable et personnelle.

● Dans l'espèce humaine, le record de longévité est de 122 ans (Jeanne Calment).

● L'espérance de vie est le nombre moyen d'années de vie des personnes d'une classe d'âge donnée.

● De même on définit une espérance de vie sans incapacité

L'avancée en âge s'accompagne d'une augmentation des risques de perte d'autonomie, avec pour corollaire l'accroissement des situations de dépendance, l'aide pour les activités du quotidien devenant alors indispensable. Du fait de leur surnombre, parce qu'elles vivent plus longtemps que les hommes et sont plus souvent en situation de dépendance aux grands âges, les femmes sont aujourd'hui les principales bénéficiaires de l'aide à domicile

La gériatrie est la discipline médicale qui prend en charge les personnes âgées malades comme la pédiatrie prend en charge les enfants malades. Il ne s'agit pas actuellement d'une spécialité d'exercice. Elle est moins définie par le fait de soigner des personnes âgées que par la façon dont on le fait.

La gérontologie est la science qui étudie le vieillissement dans tous ses aspects : biomédical, socio-économique, culturel, démographique...

● **L'âgisme est la discrimination négative vis à vis des vieux et/ou de la vieillesse.**

La gérontophobie de certains services hospitaliers en est un exemple.

Vieillir est un processus normal de la vie pour tous les êtres vivants dont les répercussions sont directement liées aux fonctions physiologiques et intellectuelles.

Vieillesse : les changements psychologiques

Vieillesse : les capacités cognitives

Vieillissement : les facultés mentales

Vieillissement : l'isolement affectif et social

Les chercheurs et médecins étudient les différents mécanismes de la vieillesse normale et pathologique par la gérontologie préventive qui prend en compte toutes les étapes atteints par ses mécanismes : vieillesse biologique et morphologique, vieillesse cognitive, vieillesse mentale, vieillesse affective et sociale...

La vieillesse physiologique appelée aussi sénescence est la dernière période de l'évolution de la vie qui débute à la naissance pour suivre le développement et la maturité. Le corps dans toute son entité physique et mentale doit s'adapter à tous changements qu'elle occasionne.

Vieillesse : les changements psychologiques

L'image de la vieillesse véhiculée par la société et les médias comme la laideur, la dégradation physique, les difficultés motrices, sensorielles et cérébrales n'est pas bien perçue par la personne âgée.

Elle ressent cette période comme une humiliation et une déchéance progressive de son intégrité dans le monde social et familial. Dans sa vie privée et sociétale, l'adulte qui vieillit a conscience de toutes ses modifications morphologiques et de ses difficultés à maintenir des capacités d'indépendance.

Vieillesse : les capacités cognitives

Les fonctions cognitives comme l'attention, la concentration, l'observation, les capacités de raisonnement et la mémoire diminuent progressivement avec l'âge.

Certaines personnes âgées se plaignent de ce déclin et il est important pour les neuropsychiatres de s'y intéresser notamment si d'autres facteurs physiques et émotionnels s'y rajoutent comme la fatigue chronique, la perte d'un être cher, un isolement mal supporté, une mauvaise estime de soi ou la maladie.

Grâce à un bilan cognitif complet, le médecin pourra les rassurer et les guider vers une prise en charge psychologique ou médicale ou encore évaluer précisément les premiers signes d'une démence sous-jacente.

Vieillesse : les facultés mentales

La personne âgée peut ressentir un réel mal-être face au vieillissement et à l'adaptation de son environnement.

Ses fonctions mentales peuvent régresser très rapidement : psychoses, hallucinations, troubles importants de la mémoire, conduites agressives face à l'entourage...

Elles sont souvent conscientes de leur état (sentiment de déchéance, culpabilité face à leur inutilité, remords...) et en souffrent ce qui entraîne des dépressions sévères voir des idées noires ou des comportements suicidaires

Vieillesse : l'isolement affectif et social

Lors du départ à la retraite, le sujet âgé ressent souvent un sentiment d'inutilité face à la société. Le manque de relations sociales et professionnelles et les changements de rythmes biologiques entraînent la personne âgée dans un isolement affectif et relationnel difficile à supporter. L'absence ou l'éloignement de la famille renforce encore leur solitude.

Conclusion :

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » (Définition de l'Organisation mondiale de la Santé, 1946)

Bien vieillir n'est pas donné à tout le monde, mais dépend de l'hérédité, des conditions sociales, des capacités d'adaptation de chaque individu et de la place accordée par chacun à la prévention.

Il est important de rappeler que seules 10 % des personnes âgées vivent en institution et que chacun peut agir à son niveau en ce qui concerne la prévention du « mauvais vieillissement » :

- pour limiter l'apparition des maladies ;
- lorsque la maladie est là, pour limiter ses conséquences et complications ;
- pour éviter un vieillissement prématuré ;
- pour conserver le plus longtemps possible bien-être et autonomie.