

POUR FINIR SES JOURS

Louis PLOTON
- Psychiatre (Lyon)
louis.d.ploton@gmail.com

Résumé

En contrepoint des risques encourus, l'avancée en âge pose la question du vieillissement réussi, impliquant de réussir nouvelles (et dernières ?) tâches de vie.

Il s'agit pour les intéressés : de se mettre en cohérence avec soi-même, de laisser une trace, de constituer malgré soi une référence et de continuer à prendre le risque de la vie en tirant parti de son âge, voire dans certains cas devenir un vieillard résilient.

A propos du vieillissement dit : réussi

L'avancée en âge pose la question de divers risques médicaux et psychologiques. Mais elle implique aussi une réflexion sur le vieillissement réussi, impliquant d'assurer nouvelles (et dernières ?) tâches de vie.

Celui-ci repose sur trois piliers :

- Se mettre en cohérence avec soi-même,
- Laisser une trace, un témoignage, constituer malgré soi une référence ;
- Continuer à prendre le risque de la vie en tirant parti de son âge et dans certains cas faire l'objet d'un parcours résilient.

Se mettre en cohérence

Il y a toujours des situations problématiques à régler, tant avec soi-même qu'avec d'autres, vivants ou morts, tels que ses parents.

Cela concerne autant ce que l'on a été que ce que l'on a fait (ou pas) et comment au cours de sa vie. Ce qui conduit à une forme de bilan de vie, qui n'est pas facile à faire seul.

Mais il est possible de se faire aider car il n'y a pas de limite d'âge pour entreprendre un parcours psychothérapeutique¹.

Cela permet d'avoir quelqu'un à qui parler librement, afin de mettre des mots sur des émotions, de voir quoi fait penser à quoi et de

¹ Voir : PLOTON, *Ne pas avoir peur de la psychopathologie*, Chronique sociale, Lyon, 2013.

donner du sens² à ce que nous avons fait, dit ou ressenti, dans tel ou tel contexte.

Il s'agit d'une démarche d'évolution personnelle. Sachant qu'un psychologue, contrairement aux idées reçues, a beaucoup plus vocation à traiter de la souffrance que de la folie³.

Laisser une trace

Il en va de transmettre des informations, un témoignage, sur les époques traversées, l'histoire familiale, les épreuves et événements vécus.

Pour certains cela consiste aussi à parachever⁴ une œuvre (professionnelle ou autre). Sans omettre la conscience de se prolonger par sa descendance, s'il y en a une...

Un exemple à méditer consiste, tout simplement, à écrire (ou faire écrire pour soi) dans le grand âge, qu'il s'agisse d'une autobiographie ou de tout autre sujet⁵.

Cela permet d'être seul sans l'être, de faire passer des messages, faire partager son expérience, être encore utile, pouvoir s'exprimer

² *Quoi penser de quoi.*

³ *Encore faudrait-il s'interroger sur ce terme pour le ramener aux manifestations affolantes, qui ne sont pas pour autant dénuées de raisons d'être et peuvent avoir une genèse défensive.*

⁴ *Poursuivre, achever et laisser.*

⁵ *On est surpris du nombre de personnes qui s'adonnent discrètement à la poésie.*

pleinement, émettre des idées, donner un point de vue de A à Z, sans être coupé ni contredit sur le moment, témoigner, se survivre, passer à la postérité, même si c'est parfois une bouteille à la mer.

Car, qu'elle en ait conscience ou non, la façon de vieillir d'une personne connue constituera dans l'avenir, de manière explicite ou implicite, une référence au regard de la question du vieillissement et de la vieillesse pour ceux qui la côtoient, quand ils s'approcheront de son âge.

C'est pourquoi il est important de lui rappeler, dans les moments de doute ou de démotivation, que la façon de finir sa vie d'un aîné sert toujours d'exemple (positif ou négatif). En d'autres termes qu'il y a une responsabilité des vieux. Sachant que la question de l'autonomie s'articule nécessairement avec celle de la responsabilité !⁶

Cela est particulièrement vrai à propos de la question du suicide, un premier suicide dans une famille ouvrant une brèche qui peut en rendre un autre plus facilement envisageable à une autre génération (y compris chez un jeune).

De fait il est possible d'assumer son âge, de le revendiquer, d'en faire une forme d'atout dans une nouvelle façon de se situer, notamment par la prise de recul. Et cela au lieu de se déguiser en faux jeune de manière pitoyable,

A ce sujet, il existe par exemple des personnes qui après un parcours de vie contestable (du point de vue de leurs enfants et proches) ont trouvé un nouvel équilibre en prenant de l'âge et se sont mués en grands-parents modèles adorés de leurs petits-enfants.

Continuer à prendre le risque de la vie

Seules des motivations narcissiques fortes peuvent encore faire prendre les risques de la vie. Ce sera par exemple, par fierté, pour préserver une image de soi, pour continuer une

œuvre, dans la poursuite d'une action militante... Ce pourra être aussi pour une personne aimée, je pense à ce sujet aux parents d'adultes handicapés.

Enfin, au lieu et place d'un vécu de vieillissement subi, il n'est rien de tel que s'autoriser d'être encore une fois amoureux, malgré les censures tant personnelles que sociales et surtout familiales !

C'est là que se pose la question de la résilience, terme qui mérite d'être précisé.

Par définition, la résilience est la mise en place d'un développement original après un traumatisme, le traumatisme pouvant être tout ce que le vieillissement peut faire endurer, avec les deuils et le stress de l'approche inéluctable de la mort.

En ce sens la résilience se différencie de la simple (et néanmoins fructueuse) adaptation. Car si l'on s'en tient à cette définition le vieillissement résilient relève de l'exception.

Un exemple classique, emprunté au monde gérontologique, est celui de conjoints(tes) de malades d'Alzheimer qui ont fait un flambeau (une cause à défendre) de la maladie de leur conjoint(e), en participant au développement d'associations de défense des malades et de soutien aux aidants. Car, certains de leurs parcours constituent des cas typiques de néo-développement résilient, du fait de prises de responsabilités préalablement unimaginables.

En conclusion

On doit souligner que, certes, vieillir implique l'apparition de risques de plus en plus importants, tant sur le plan physique que sur le plan psychologique et, surtout, confronte au stress de l'approche inéluctable de la mort.

Mais s'il n'y a pas de remèdes contre l'avancée en âge, il est possible de trouver une forme de confort dans le vieillissement et le stade, que personne ne sait définir : de vieillesse. D'ailleurs nous avons tous en tête des modèles de vieux qui tirent avantage de leur expérience et à qui nous aimerions ressembler.

⁶ *Être pleinement autonome c'est être en capacité de faire des choix libres et responsables ! Ce qui diffère de la liberté d'agir au gré du seul principe de plaisir.*