Zeitschrift: Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

Herausgeber: Spitex Verband Schweiz

Band: - (2015)

Heft: 3

Artikel: Donner un sens à sa vie malgré les pertes et le déclin

Autor: Wenger, Susanne

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-852869

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Donner un sens à sa vie malgré les pertes et le déclin.

Nombreux sont ceux pour qui le vieillissement et la dépendance sont des perspectives effrayantes. Pourtant, le grand âge n'empêche pas de préserver une qualité de vie, surtout si on peut lui trouver du sens.

Autrefois, le phénomène du quatrième âge était pratiquement inconnu. Ce n'est que depuis le 20e siècle que notre longévité a vraiment augmenté (voir encadré), notamment grâce aux progrès de la médecine. «Une conquête sans précédent de notre civilisation», comme le dit Heinz Rüegger, théologue et gérontologue. Cependant, ce progrès présente des effets contradictoires pour la société. Le 3e âge, après la retraite, est considéré comme une chance. La génération du babyboom vit cette période en bonne santé et de manière plutôt active. Le grand âge, en revanche, qui commence à 80 ans environ, est associé à toutes sortes de craintes: la peur de perdre son indépendance. La peur des troubles cognitifs. La peur de la maladie et d'avoir besoin de recevoir des soins. La peur de devenir un fardeau pour les autres. Bien sûr, toutes les personnes très âgées ne nécessitent pas une prise en charge, mais elles subissent inévitablement des déficits et des limitations dans leur existence. Certains ressentent cette situation comme une perte de dignité. Le fait que Exit Suisse alémanique ait décidé en 2014 de s'engager pour un suicide facilité pour les personnes souffrant de polypathologies liées à l'âge, est éloquent. Jamais l'organisation n'avait connu une telle augmentation de ses adhérents. Lorsque l'âge est synonyme de pertes, de maladies et de déclin, lorsque les forces viennent à manquer, la vie a-t-elle encore un sens? Cette question, devenue incontournable dans la société d'aujourd'hui, était l'objet d'une conférence organisée récemment par l'Université de Zurich et l'Institut Neumünster et traitant du grand âge, «entre accomplissement et perte de sens».

«Je suis en train de faire de l'ordre.»

Edith Hess (92), ancienne formatrice

«Agréable surprise»

Parmi les 120 participants, des professionnels et des scientifiques, mais aussi des personnes elles-mêmes très âgées ont pu s'exprimer. Edith Hess par exemple, qui ne pensait pas atteindre un si grand âge: 92 ans. Et si elle vit encore, c'est qu'elle est «encore bonne à quelque chose», dit-elle. Autrefois formatrice d'adultes, elle veut aujourd'hui bien utiliser son temps. Elle se consacre beaucoup à la rédaction de son autobiographie. Pendant longtemps, elle a eu le sentiment de ne pas avoir très bien géré. Mais avec le recul et en relisant certains documents, elle a eu l'agréable surprise de constater qu'elle avait «tout de même fait quelque chose de sa vie». Le présent aussi est important à ses yeux: «Je suis en train de faire de l'ordre!» raconte-t-elle. Ainsi, elle s'est excusée par écrit auprès de personnes auxquelles elle a peut-être fait du tort, sans oublier de se pardonner également certaines choses à elle-même. Plus jeune qu'elle d'une année, Leni Altwegg a souffert il y a peu d'une maladie grave et depuis, ne se préoccupe plus trop du sens de la vie. Elle essaie en fait de savourer encore tout ce qu'elle peut: mener des discussions, entraîner son intellect. Pour elle, il est important de se sentir encore utile et d'avoir des relations. En tant qu'ancienne pasteure, elle ne craint pas vraiment la mort, mais plutôt une éventuelle démence: «Etre démunie, à la merci de

Le grand âge: Leni Altwegg, Serge Ganz et Edith Hess (depuis la gauche) peuvent en parler. Photo: Susanne Wenger

tout, c'est ce qui me fait le plus peur.» Serge Ganz, lui aussi, a été gravement malade il y a deux ans. «La vieillesse est un massacre», dit l'octogénaire. Membre chez Exit, il a brièvement considéré d'utiliser «cette porte de secours» – mais maintenant, il dit aller beaucoup mieux. Et peut à nouveau danser, voyager, poursuivre des intérêts divers. S'il perdait sa mobilité, il mourrait de claustrophobie, suppose cet homme, par ailleurs politiquement engagé dans la cause des seniors. La question du sens de la vie, qui l'a accompagné tout au long de son existence, ne se pose plus trop pour lui. «Je prends cette liberté.»

«Les soins à domicile peuvent être un bon port d'attache.»

Eckhard Frick, psychiatre

Plutôt satisfaits

Comme il en ressort des différentes conférences de ce symposium, le sens de la vie n'est pas déterminé une fois pour toutes. Il se réinvente sans cesse au gré des circonstances et des aléas de chaque parcours, explique Stefanie Becker, psychologue et gérontologue. Cela dit, on peut s'aider à trouver du sens de deux manières: droit devant, se fixer des objectifs, et rétrospectivement, intégrer la vie qu'on a eue et lui accorder une valeur. Car celle-ci prend une autre signification avec l'âge. A travers des modèles de psychologie du développement, la chercheuse démontre que le ressenti profond du sens de la vie implique aussi de la souffrance. Et que les pertes subies en vieillissant conduisent à des stratégies de dépassement qui peuvent aussi aider à trouver du sens.

«Les forces psychiques sont alors déterminantes et ont une fonction de protection», dit Mme Becker. C'est pour cela qu'il est important de soutenir les personnes âgées dans des expériences positives et de leur transmettre ces stratégies de maîtrise. En plus de la force psychique du soi, la participation et la générativité au grand âge contribuent aussi à donner du sens à la vie. Le contrat des générations implique de s'occuper de la génération suivante et de lui transmettre quelque chose. Autrefois, ce concept psychosocial s'appliquait à l'âge moyen adulte; aujourd'hui, il concerne de plus en plus le quatrième âge. «Il ne faut pas avoir peur du grand âge», résume la spécialiste, en citant des études qui, contre toute attente, attestent de taux de satisfaction bien meilleurs que ce qu'on pourrait croire dans des populations âgées et très âgées.

Au-delà du vécu

Mais la vie a-t-elle encore un sens lorsqu'on souffre de démence? Stefanie Becker parvient à une réponse affirmative. Lorsqu'une personne ne peut plus se confronter elle-même au sens de la vie, c'est à ses proches de prendre en considération les possibilités qui lui restent, par exemple le fait d'exprimer des émotions.

La vie a une valeur en tant que telle, une qualité transcendante, même si la personne en question ne s'en rend plus compte. Il existe un sens de la vie qui va au-delà de la vie elle-même, poursuit la psychologue: «Ce sens-là peut être justement compris dans le contact avec des personnes démentes.» Ainsi, la maladie permet de tisser des liens qui n'existaient pas auparavant, étaient ténus ou invisibles.

«De la place pour la vie intérieure.»

Peter Gross, sociologe

Lorsqu'une situation est lourde, en fin de vie, la personne âgée aura tendance à rechercher le lien et la protection, dit le psychiatre, philosophe et théologue Eckhard Frick. C'est là que les métiers de la santé jouent également un rôle. «Les soins à domicile peuvent déjà constituer un port d'attache», explique ce professeur en soins palliatifs de l'Université de Munich. A partir de cette base sûre, on peut explorer un besoin de vivre ses propres expériences. L'être humain souffre d'être mortel, mais est en mesure d'aménager ce destin: «Une durée de vie prolongée nous laisse davantage de temps pour cela.» Réfléchir à sa propre finitude est propre au genre humain. Anticiper mentalement la mort permet de trouver du sens. «J'aurai été la personne que je suis aujourd'hui.» La quête de sens ne s'arrête jamais, ni le besoin spirituel, d'ailleurs, estime le Dr Frick. Pour lui, l'interprétation de ce qu'est le sens de la vie appartient à chacun: «En tant qu'accompagnants, nous ne pouvons pas tout voir à travers ce paramètre», surtout en présence de la maladie et de la souffrance. «Mais nous pouvons écouter.»

La longévité aussi a un sens

Des personnes très âgées qui réussissent à boucler sereinement leur temps en ce monde, c'est historiquement nouveau, relève le sociologue Peter Gross. Selon lui, autrefois, la vie restait le plus souvent un fragment; aujourd'hui, on devine à partir des faire-part de décès que le cercle autour de la s'est réduit. Le prolongement de l'espérance de vie ouvre une fenêtre temporelle qui nous permet de réfléchir à notre existence. «Cela élève aussi le degré de réflexion de la société toute entière.» En fait, jamais encore autant de personnes n'avaient vieilli aussi bien et jamais autant de générations n'avaient cohabité pacifiquement. Mais au lieu de se réjouir de tout cela, on laisse dominer les scénarios pessimistes et le spectre de ce que cela va coûter en soins et en financement du système de retraite.

Il y a dans ce domaine beaucoup de demi-vérités et même d'ignominies à lire, critique l'ancien professeur, aujourd'hui âgé de 74 ans. S'opposant à une vision sombre et trop largement répandue, il plaide pour une meilleure connaissance des avantages du grand âge et de sa signification marquante pour notre époque. C'est ce sens là qu'il souhaite valoriser, avec par exemple un concept où il divise les zones de paix du grand âge, vouées au calme et au pacifisme, aux zones agitées du présent que vit la société, obnubilée par la performance et l'avidité. Plus mesuré, l'âge vient apporter un contrepoids paisible à cette accélération frénétique. Il fait de la place pour l'épanouissement d'autres richesses, celles d'une vie intérieure. Selon Peter Gross, même en présence de la maladie et de la faiblesse, cette vie-là a du sens et permet d'aborder la mort plus facilement. «Plus on vieillit, plus on va mieux.»

Susanne Wenger

On a gagné plus de 30 ans

swe. Nés en 1900 en Suisse, une femme pouvait espérer atteindre à peine 49 ans en moyenne, et un homme un peu plus de 46 ans. L'espérance de vie a augmenté de trente ans! Aujourd'hui, elle est de 80,5 ans chez les hommes et de 84,8 ans pour les femmes. C'est l'une des plus élevées au monde selon l'Office Fédéral de la statistique. En 1970, il y avait 60 centenaires dans notre pays; il sont aujourd'hui 1500.