

**Zeitschrift:** PS info : nouvelles de Pro Senectute Suisse  
**Herausgeber:** Pro Senectute Suisse  
**Band:** - (2002)  
**Heft:** 2

**Artikel:** L'art de vieillir : être créatif  
**Autor:** Luban-Plozza, Boris  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-789385>

### **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:** 01.02.2026

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

## L'art de vieillir: être créatif

Grâce à sa longue pratique de la médecine psychosomatique, le Professeur Boris Luban-Plozza connaît bien les conséquences physiques et psychiques du vieillissement et les moyens de les atténuer. Il explique ici la fonction thérapeutique de l'art et de la créativité.

Lorsqu'il a dépassé le milieu de sa vie, chaque individu enregistre une baisse de rendement physique. La vue et l'ouïe ne sont plus parfaites, la respiration devient plus difficile. Les hommes se plaignent d'une baisse de leur puissance sexuelle, les femmes des maux de la ménopause. On s'aperçoit qu'on connaît beaucoup plus de choses que dans sa jeunesse, mais qu'on peut en faire beaucoup moins.

L'état de santé psychique peut avoir un effet décisif sur le corps d'une personne qui vieillit. Et le fait même de «prendre sa retraite» peut provoquer une prédisposition à la maladie. Au cours de la première année de retraite, il arrive que des maladies relativement banales s'aggravent. Et à la «mort professionnelle» peut même succéder la mort physique, dès lors que, faute d'intérêts autres que professionnels, on perd, avec son rôle dans le monde du travail, «le sens de la vie».

### Le contexte social

Aussi le vieillissement ne peut-il être appréhendé en dehors du contexte social, car c'est la société qui détermine qui est vieux et ce qui est vieux. Tandis que le vieillard se trouve confronté à l'un des apprentissages les plus durs de la vie, notre société, harcelée par des changements toujours plus rapides et obsédée par les mythes du dynamisme, rend cette tâche difficile. En effet, c'est une société où les vieux ont l'air de déranger et où ils ont peur de perdre le droit de vivre.

La crise devient plus grave si la personne qui vieillit se met à faire le bilan de sa vie professionnelle et personnelle: peut-on accepter que la vie vécue jusque-là soit pleine mais dépourvue de résultats tangibles? Ce bilan douloureux, mais qui peut conduire à une nouvelle maturité, est le plus souvent escamoté, il n'est pas vécu: le refoulement domine alors la grisaille quotidienne; sur le vide des jours s'étend une «apathie appliquée» faite de résignation et d'activités sans but, destinée à dissimuler la peur et le sentiment pénible de n'avoir pas vécu.

Comment échapper au ressassement dépressif qui menace la personne âgée? En exerçant sa créativité, en cultivant sa sensibilité artistique; en effet, l'art et la thérapie ont des objectifs différents et fonctionnent à des niveaux différents. Ils peuvent cependant coïncider.

### L'art comme moyen de communication

L'art demande un apprentissage, une pédagogie dont le but est d'arriver à se servir de la matière pour créer quelque chose. L'art est en lui-même créativité. Celle-ci puise ses racines dans le sensitif, le sensoriel: le toucher, la vision, l'audition, la kinesthésie. Elle s'exprime par le corps pour produire des sons, des couleurs, des formes, des mouvements. Les instruments de musique sont eux-mêmes des prolongements des fonctions corporelles. Par exemple, les instruments de musique reproduisent les bruits productibles corporellement: les sanglots des violons, les borborygmes des instruments à vent, le rythme des claquements des mains ou des battements de cœur.

Le rythme est un des éléments les plus importants de la musique. Celui-ci peut être compris comme un retour aux sources, une résonance aux automatismes phylogénétiquement anciens. Il nous donne des repères, nous situe dans le temps. Chacun de nous possède un rythme propre, personnel, préférentiel selon ses états émotionnels. Nous



Prof. Dr. Boris Luban-Plozza

y retrouvons notre profil rythmique, hic et nunc. C'est ainsi que les changements de cadence apportent à une œuvre musicale ses différents temps forts, son atmosphère sereine ou violente, calme ou passionnée. Beethoven excelle dans l'alternance des émotions, Haendel dans la majesté, J.-S. Bach dans la transcendance. C'est la mélodie qui module l'élément rythmique pour nous toucher au plus profond de nous-mêmes; comme le chante si bien Yves Duteil: «toutes les choses qu'on ne dit pas, là où les mots n'existent pas». Cet indicible, la mélodie vient le réveiller. La musique contemporaine évoque souvent l'environnement sonore dans lequel nous baignons. Les premiers instruments de musique étaient rythmiques, tout comme les premières expressions de l'enfant qui se dandine en écoutant une chanson.(...)

## L'art comme thérapie

L'homo sapiens est un être social qui a un besoin vital de communiquer avec ses semblables. Le langage verbal est une forme de communication, mais celle-ci est limitée par les mots, leur sémantique, leurs significations multiples. Il ne permet pas d'exprimer tout ce qu'est l'homme. Il reste donc un indicible, un inexprimable par le discours.

Cette incapacité du langage affecte tout être humain, mais particulièrement les malades mentaux, névrotiques ou psychotiques, psychosomatiques surtout, ces «analphabètes émotionnels» chez qui le langage d'organe se substitue au langage verbal. Le thérapeute sait que, derrière le discours du patient il y a encore quelque chose à dire, un secret, conscient ou inconscient, indicible, qui est pourtant l'essentiel de son discours. Ainsi, chez les psychosomatiques se dévoile souvent une nostalgie de la mère irrémédiablement perdue, probablement cette mère idéale que Balint évoquait dans le concept de «substance fondamentale» enveloppant le nouveau-né, faisant partie intégrante de lui-même, lui procurant chaleur, nourriture, sonorité, sécurité. La voix maternelle, cette caresse de la voix,

en ont-ils eu leur soûl, tout leur soûl? Comprendre et recevoir cet indicible, c'est être très proche du patient, c'est le «flash» décrit par Balint, qui débouche sur l'émerveillement de la rencontre entre deux êtres qui partagent la même émotion.

Or, la créativité est une forme de communication. Dans l'art, le sujet crée une œuvre, non seulement pour son propre plaisir mais aussi pour le partager avec d'autres. Le petit enfant, tout fier de son dessin, vient le montrer à sa mère ou à son père qui partagent sa fierté.

Dans l'art thérapie, la créativité artistique exprime l'indicible du sujet pour le communiquer à l'autre, au thérapeute. C'est ainsi que l'art devient thérapie, pour autant que le thérapeute soit capable de recevoir et d'accepter cet indicible, et, par là, si cela est nécessaire, d'en parler avec le sujet.

La musique et l'expression artistique donnent ainsi à chacun l'occasion de découvrir et d'exprimer l'indicible qui est en lui, de rêver, de fantasmer, d'associer, de s'ouvrir aux souvenirs et aux émotions en évitant la barrière de la censure. Elles aident à communiquer aux autres, sans passer par le chas réducteur des mots, un peu de son moi et de son expérience existentielle. L'écoute permissive du psychothérapeute constituera l'étape finale: mettre en mots, autant que faire se peut, cet indicible, en acceptant la castration liée au discours verbal impropre à tout exprimer. La traversée de ce fantasme, n'est-ce pas là le but de toute thérapie?

La créativité est la dernière fonction de communication à disparaître dans une conscience qui se dégrade, la dernière étincelle à découvrir et à sauvegarder. Le vieillard qui ne crée plus rien n'a plus de raisons de vivre. Cela se vérifie en gériatrie et en psychiatrie. Les structures d'accueil devraient s'y intéresser et être équipées pour développer cette créativité indispensable à la vie sociale, à la vie tout court.

*Prof. Dr. Méd. Dr. h. c. Boris Luban-Plozza*

### Une maxime du Professeur Luban-Plozza

Il faut conserver le «feu sacré» dans la vieillesse. Servir jusqu'au bout et disparaître, après avoir servi sans se servir. Rester étudiant et apprenti jusqu'à la mort.