

Le vieillissement psychologique

L. Ciompi

De la clinique psychiatrique universitaire de Cery, Lausanne

Article soumis le 2 octobre 1970

Résumé

Le vieillissement psychologique est caractérisé par une variabilité énorme. Seul le ralentissement progressif des processus intellectuels et la lente diminution des énergies vitales sont pratiquement ubiquitaires. Par conséquent, seulement certains aspects du rendement intellectuel global diminuent régulièrement avec l'âge, parmi eux surtout les performances sensori-motrices et, dans une certaine mesure, la mémoire de fixation et la capacité d'apprendre. Cependant, l'exercice et toute une gamme de facteurs somatiques, situationnels et socio-culturels jouent un très grand rôle, ce qui indique clairement l'orientation nécessaire des mesures préventives possibles.

Il est sans doute significatif que les organisateurs de cette réunion sur la prévention des infirmités de la vieillesse aient désiré donner tout d'abord la parole à un psychiatre. Car dans la médecine du troisième âge, plus que jamais, l'unité fondamentale, ou du moins les relations extrêmement étroites entre les aspects physique et psychique de la santé deviennent indéniables.

Le vieillissement psychologique est un sujet ouvert à des approches extrêmement variées. De Sénèque à Shakespeare, de Goethe à Hemingway, les esprits les plus éminents s'en sont occupés. D'autre part, la science psychologique moderne, la sociologie, la psychopathologie, la psychanalyse même, s'en sont subitement emparé depuis quelques décennies, pour produire déjà une littérature d'une abondance aussi impressionnante qu'affligeante!

Quelques aspects seulement pourront ici être abordés, et ceci encore de façon plus que sommaire. En fonction du thème, il est utile de dégager surtout quelques points d'impact possibles pour une action préventive, à la lumière aussi bien de la psychologie scientifique que d'une psychologie compréhensive plus vaste.

Allusion a déjà été faite à l'arbitraire de délimiter, dans le continuum somato-psychique, un vieillissement psychologique. Et

pourtant, d'un autre point de vue, l'état physique ne constitue qu'un facteur parmi beaucoup d'autres qui sont intimement liés à l'évolution psychique dans la vieillesse. La conséquence de ces influences multiples — je les évoquerai plus en détail par la suite — font que le vieillissement psychique varie énormément d'un individu à l'autre, qu'il est loin d'être soumis à des lois aussi régulières que, par exemple, l'évolution psychologique dans l'enfance. Contrairement à la situation au début de la vie, il n'est pas possible d'attribuer dans la vieillesse à chaque âge un stade bien défini de l'évolution mentale.

Cette *variabilité excessive*, notion d'apparence si banale, contient un problème fondamental qui touche l'essence même du sujet qui nous préoccupe. Elle soulève en fait la question suivante: existe-t-il vraiment une espèce de «vieillissement psychologique» généralement observable? Ou s'agirait-il peut-être, dans les comportements et attitudes qu'on attribue communément aux vieillards, plutôt d'une «psychologie d'une situation» — la situation telle qu'elle peut se présenter dans l'âge avancé — que d'un vieillissement psychique inéluctable? On verra par la suite que cette distinction, loin d'être académique, peut avoir les plus grandes conséquences thérapeutiques et surtout prophylactiques.

Mais interrogeons-nous d'abord sur les *traits psychologiques qu'on attribue généralement à la vieillesse*. Ils sont de deux ordres: positifs, et plus souvent encore négatifs. Parmi les traits positifs, on peu mentionner la sérénité de la vieillesse, la sagesse, la capacité d'être «au-dessus des choses», de distinguer l'essentiel de l'accessoire, d'opérer des synthèses. A l'opposé, parmi la longue série des attributs négatifs on trouve notamment la diminution des capacités mnésiques, le ralentissement, la rigidité intellectuelle, le conservatisme excessif, la tendance à l'obsessionnalisation, la diminution des capacités créa-

trices, et souvent aussi l'égoïsme, l'indifférence, le retrait affectif, les traits dépressifs, l'aigreur, l'hypocondrie.

Est-ce que dans cet éventail si multiforme et contradictoire, la science psychologique a pu dégager des phénomènes communs et suffisamment réguliers pour justifier la généralisation dans le concept d'un «vieillissement psychologique»?

Il n'en est rien, ou presque. En effet, si statistiquement la majorité des traits mentionnés augmentent avec l'âge, leur présence ou absence est tellement dépendante des circonstances que la «norme» devrait être pratiquement redéfinie selon toute la gamme infinie des situations somatiques, sociales, économiques et culturelles, selon la structure de la personnalité, le niveau intellectuel initial, la profession, les activités maintenues ou abandonnées, etc. Il paraîtrait donc que la «psychologie de la vieillesse» soit effectivement plutôt déterminée par une situation, ou des situations particulières, que par l'âge en soi.

Toutefois, quelques rares *constantes* relativement stables existent. Parmi elles, la plus indiscutable est le *ralentissement* progressif des réactions sensori-motrices et intellectuelles à partir d'un point culminant atteint déjà dans la vingtaine et déclinant au début très lentement, puis plus rapidement à partir de la cinquantaine ou la soixantaine environ. Se répercutant notamment sur la vitesse de perception, sur le temps de réaction et sur la rapidité de presque toutes les opérations mentales, cette constante, mise en évidence par Birren, Botwinick, Wechsler, Paccaud et d'autres psychologues, est pratiquement la seule qui se soit révélée largement indépendante de variables autres que l'âge.

En relation avec cette constante qui s'enracine sans doute profondément dans le vieillissement biologique et biochimique du système nerveux, on pourrait évoquer un autre phénomène de caractère plus général en-

core, mais beaucoup moins facilement quantifiable. C'est la *diminution progressive des forces et énergies vitales*. En suivant une courbe assez semblable à celle décrite ci-dessus, elle se manifeste à la fois sur les plans somatique, moteur, pulsionnel et psychologique. C'est comme un ressort qui se tend dans l'enfance et dans le jeune âge adulte — amenant par là d'ailleurs souvent bien des grincements et parfois des décharges violentes — et qui, peu à peu, se relâche tout doucement. L'homme âgé se calme et «se case» en quelque sorte, ses efforts, ses élans et ses réactions ne contiennent plus, ou seulement exceptionnellement, la même charge énergétique. Ténacité et résistance tendent à baisser. Dans des recherches camnestiques, nous avons pu démontrer qu'on peut observer les conséquences de ce phénomène jusque dans le domaine de la psychopathologie, où beaucoup d'anciens problèmes et conflits perdent leur acuité sthénique, se nivellent et parfois même s'effacent.

Cette réduction progressive des énergies vitales n'empêche d'ailleurs guère que certaines personnes âgées gardent jusque dans la sénescence avancée une vivacité psychique étonnante. Mais elle est diverse, plus mesurée et surtout plus sélective que la vitalité débordante de la jeunesse. Les changements observés ne sont donc pas simplement quantitatifs, dans le sens de la diminution; ils sont également qualitatifs. En créant une économie, une redistribution nouvelles des forces et des valeurs, la modification du tonus vital conditionne aussi bien les grands atouts de la vieillesse — la sérénité et le détachement — que ses faiblesses majeures.

Qu'en est-il donc du *rendement intellectuel global* dans ces conditions différentes? Les psychologues ont fait à cet égard des constatations intéressantes. Ils ont pu démontrer que l'effet du vieillissement ne se fait pas sentir de façon uniforme, mais dépend beau-

coup de la nature de la performance requise. *Wechsler* a ainsi distingué les fonctions qui «tiennent» — qui se maintiennent ou même s'améliorent avec l'âge — de celles qui ne «tiennent» pas. D'une part, le ralentissement général et la diminution du potentiel énergétique entraînent bien sûr une baisse de toute une série de performances qui dépendent directement de la vivacité des processus psychiques: les capacités sensorielles et psychomotrices diminuent très nettement, la fatigabilité est accrue, l'attention également est moins soutenue, l'intérêt et la motivation se relâchent et tendent à devenir beaucoup plus sélectifs. En revanche, les performances qui dépendent plutôt du langage, des capacités verbales et ainsi, en quelque sorte, de tout le «bagage intellectuel» acquis restent longtemps pratiquement stables et peuvent, dans certaines conditions, même s'accroître au cours du vieillissement.

Ici interviennent cependant deux facteurs qui ont une importance capitale: la mémoire d'une part, et l'exercice d'autre part.

En ce qui concerne *la mémoire*, il est évident qu'elle joue un rôle crucial; on y pense même en tout premier lieu lorsqu'on songe au vieillissement psychologique, et il peut paraître étonnant que je ne l'ai pas abordée plus tôt. C'est que les choses sont loin d'être simples. La mémoire n'est pas une entité facilement délimitable, mais présente des aspects multiples qui, de surcroît, dépendent chacun de toute une série de facteurs très variés. Il faut tout d'abord distinguer la mémoire immédiate — ce qu'on appelle la «mémoire de fixation» — de la mémoire différée ou ancienne. On sait que la première est beaucoup plus régulièrement affectée par le vieillissement que la seconde. La capacité d'intégrer des données nouvelles, d'apprendre et de s'adapter à des situations imprévues en souffre évidemment. Certaines personnes âgées ne retiennent presque rien de nouveau alors qu'elles font preuve d'une mé-

moire excellente, parfois même d'une véritable hypermnésie, pour les temps anciens. La neurophysiologie nous apprend que cette divergence frappante se base très probablement sur des différences importantes dans les mécanismes biochimiques de stockage immédiat et définitif de l'information. De plus, chacun sait qu'une difficulté momentanée ou même durable dans l'évocation d'un souvenir n'équivaut pas nécessairement à sa perte. Selon la situation, la motivation, le contexte, des souvenirs apparemment perdus refont surface. Mais le stock des souvenirs anciens également ne paraît pas rester immuable. Piaget d'une part, et la psychanalyse d'autre part ont pu démontrer que les réminiscences sont soumises à un processus continu de réorganisation qui est en relation avec le niveau mental et la situation affective actuels. L'intérêt, l'attention, la motivation affective — et par ce biais toute la situation psychologique et sociale — influencent profondément les fonctions mnésiques, en ce qui concerne la fixation aussi bien que l'évocation des souvenirs. Les lacunes qu'on observe dans la vieillesse peuvent donc avoir des origines très diverses; les causes biologiques et cérébrales n'en sont qu'une parmi d'autres. Par conséquent, la détérioration de la mémoire est soumise à des variations énormes; elle n'est pas, ou seulement dans certains de ses aspects, une constante obligatoire du vieillissement psychologique. D'ailleurs, la grande majorité des psychologues et psychiatres pensent aujourd'hui que la démence sénile, caractérisée essentiellement par le déclin mnésique, ne constitue nullement une pure intensification, soit un simple prolongement du vieillissement psychologique normal, mais bel et bien une maladie sui generis qui en est clairement distincte.

Ceci nous amène à aborder le deuxième facteur qui influence profondément le rendement intellectuel, c'est-à-dire *l'exercice*. Il

est maintenant tout à fait prouvé que le maintien d'activités intellectuelles riches et diversifiées freine considérablement le vieillissement psychique, et ceci non seulement dans ses aspects verbaux et mnésiques, mais, dans une certaine mesure, même dans ce que j'ai appelé les constantes. Ce fait, qui constituait longtemps une question ouverte, est évidemment d'un intérêt primordial à plusieurs égards. D'une part, il montre tout l'impact de la situation sociale et culturelle, psychologique et affective, mais aussi celui de la santé physique, de la personnalité de base et de tout son passé. A cet égard, il est d'ailleurs important de préciser que ce n'est pas l'intelligence en soi qui se révèle déterminante, mais l'usage que l'on en fait et, surtout, qu'on continue d'en faire dans l'âge avancé. D'autre part, cette notion ouvre naturellement des perspectives extrêmement significatives pour la prévention. Dans cette optique, l'accumulation d'un certain capital spirituel, l'ouverture de l'esprit, la diversification des intérêts au-delà du quotidien et du seul champ professionnel n'apparaissent plus comme un simple jeu, un luxe destiné à quelques intellectuels, mais bien comme une condition essentielle à une vieillesse harmonieuse pour tout le monde. Parmi les mesures préventives, il faut donc en tout premier lieu citer, pour toutes les couches de la population et surtout pour ceux qui sont défavorisés, la stimulation des intérêts de toutes sortes, la formation des adultes, la culture des loisirs, etc. Car il est évident que tout ceci ne peut être artificiellement créé après l'âge de la retraite. Ce n'est pas pour rien que A. L. Vischer, notre grand pionnier bâlois de la gérontologie, a dit que la préparation spirituelle de la vieillesse se fait en réalité, ou tout au moins devrait se faire, tout au long de la vie.

Voilà, de façon très fragmentaire, ce que la science spécialisée nous enseigne sur le vieillissement psychologique. Mais il con-

vient de dépasser ce qui est encore plus ou moins accessible à des tests quantifiables, pour mettre ces résultats dans le cadre de la *situation psychologique globale de la vieillesse*.

Il est évident que la situation psychologique du vieillard se trouve, qu'il le veuille ou non, que ce soit consciemment vécu ou largement refoulé dans un coin éloigné du subconscient, essentiellement déterminée par la thématique de la fin qui est désormais proche. En vérité, ce n'est pas tant l'idée de la mort qu'il faut surtout relever. Rares sont, parmi les vieillards que nous avons interrogés à ce sujet, ceux qui semblaient vivre cette idée, somme toute abstraite pour tout être vivant, de façon réellement conflictuelle. Ce qui compte et parfois pèse, ce qui doit être accepté et intégré, c'est plutôt le fait que le plus clair de la vie est désormais vécu, qu'à la forme définitive du tableau ne manquent plus que quelques traits, et que des modifications essentielles dans sa composition deviennent de moins en moins probables.

En relation peut-être avec cette situation, pour beaucoup de vieillards, le temps subjectif — qui a sans doute une signification existentielle profonde — semble filer de plus en plus vite. Schultz, Vischer, Minkowski et d'autres ont admirablement décrit comment la perspective du temps se transforme de l'enfant et de l'adolescent, riches en possibilités et pauvres en réalisations, entièrement tendus vers un avenir apparemment illimité, jusqu'au vieillard qui a inscrit son chemin dans une suite de réalisations concrètes, succès ou échecs, qui va vers un avenir de plus en plus limité, et qui cherche et trouve son identité essentiellement dans le passé. D'après ce que l'on constate en clinique comme dans des investigations plus poussées, cette situation de fond n'est pas forcément vécue comme douloureuse, encore qu'elle implique un travail d'adaptation considérable. Mais quelque chose d'important

est radicalement changé dans l'air automne. Que ce soit la douceur précieuse des dernières journées dorées, ou, plus rarement, les brouillards et les tempêtes qui prédominent, il est impossible de nier que l'été est révolu.

Mais redescendons de la dangereuse stratosphère poétique à la réalité prosaïque du corps, de l'argent, du logement, des escaliers trop hauts et des enfants trop lointains. Car les enquêtes des sociologues, jointes à celles des psychiatres et des psychologues, ont démontré que ce sont en vérité ces facteurs-là qui déterminent très largement la situation psychologique dans la vieillesse. Plus que la mort, le vieillard craint, et à juste titre, la maladie et l'infirmité, plus que de la vieillesse en soi il souffre de la dépendance et de l'isolement, du manque d'une tâche significative, de la dévalorisation dans une société moderne qui ne veut pas de lui. Les traits négatifs de la vieillesse mentionnés tout au début — l'aigreur, l'irritabilité, l'hypochondrie, la dépression, la rigidité, l'aversion contre toute nouveauté, l'obsessionnalisation d'un style de vie une fois adopté, et ainsi de suite — ne sont pas — et cela aussi a pu être démontré — des signes obligatoires du vieillissement psychique. Ils sont conditionnés par des facteurs largement extérieurs, et constituent surtout des manifestations d'insécurité et des défenses contre les multiples frustrations auxquelles le vieillard se voit exposé.

C'est ici que la prévention trouve, en plus de ce qu'a été dit auparavant, un champ d'application tout à fait concret. Rendons aux personnes âgées une dignité et une place dans la société, en cessant de les reléguer, par

un système de retraite trop rigide, abruptement à la vieille ferraille. Créons pour eux des logements financièrement accessibles au milieu de la communauté; construisons des homes qui prévoient un minimum d'intimité grâce par exemple aux meubles personnels, et un maximum de stimulation, d'activités et d'échanges grâce à un personnel suffisant et qualifié. Améliorons finalement les conditions socio-économiques des vieillards de sorte qu'elles cessent d'être un facteur négatif d'une importance souvent décisive — et nous aurons fait des pas énormes dans la prévention d'un vieillissement psychologique dont beaucoup d'aspects négatifs ne sont nullement inéluctables.

Bibliographie

- Birren J. E.* (Ed.): Handbook of aging and the individual. Univ. Chicago Press, Chicago, Ill., 1959, XII, 939 pp.
- Botwinick J., Birren J. E.*: Differential decline in the Wechsler-Bellevue subtests in the senile psychoses. *J. Geront.* 6, 365-368 (1951).
- Paccaud S.*: Le problème du vieillissement des aptitudes. In: Le problème du vieillissement. Paris 1948, Sect. III, pp. 60-73.
- Schultz J. H.*: Das Endgültigkeitsproblem in der Psychologie des Rückbildungsalters. *Z. ges. Neurol.* 167, 117-126 (1939).
- Vischer A. L.*: Seelische Wandlungen beim alternden Menschen. Verl. B. Schwabe Basel 1949, p. 216.
- Vischer A. L.*: Zur Psychologie der zweiten Lebenshälfte. *Schweiz. R. Med.* 47, 361-368 (1958).
- Wechsler D.*: Intelligence, memory and the aging process. In: chap. 9, *P. H. Hoch* and *J. Zubin* (Ed.), *Psychopathology of the aging*. Grune and Stratton New York 1961, pp. 152-159.

Adresse de l'auteur:

PD Dr *L. Ciompi*, Clinique psychiatrique universitaire de Cery, 1008 Prilly-Lausanne