

Bien Vieillir !?

De l'injonction à l'adaptation, quel impact sur l'habitat ?



Valentine Charlot
Docteur en psychologie

Le Bien Vieillir asbl
Pôle d'expertises sur les vieillesse

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Plan



1. Bien vieillir et injonction
 - D'un binôme ...
2. Bien vieillir et adaptation
 - ... à un éventail de lieux de vie
3. Conclusions

Le Bien Vieillir asbl - 2013

1. Fait-il bon vieillir ?

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Contexte sociétal

En occident

- Longévité importante
- Augmentation du nombre de personnes de plus de 65 ans et de plus de 85 ans
- 4 à 5 générations co-existent
- Système de soins de santé relativement performant
- Accessibilité optimale à ces soins
- Recul de l'âge des incapacités majeures

Mais

- Pauvreté et précarité dans le vieillissement
- Difficultés d'accessibilité au logement
- Présence d'incapacités chroniques
- Une société en accélération permanente

Dans ce contexte ... fait-il bon vieillir ?

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Non !

En occident, aujourd'hui, nos sociétés sont caractérisées par la présence de deux phénomènes :

- **âgisme**
- **jeunisme**

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Âgisme

« attitude de discrimination ou de ségrégation à l'égard des gens âgés »

- considère les personnes âgées de façon identique = groupe homogène avec les mêmes besoins et les mêmes désirs.
- minimise les différences individuelles.
- attribue de manière généralisée à l'ensemble des personnes âgées les caractéristiques d'un sous-groupe de celles-ci.
- résiste aux contradictions.

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Le corollaire de l'âgisme

Jeunisme : apologie de la jeunesse

↓

Un bon vieux ...
est un vieux qui reste jeune !

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Conséquences

- Les valeurs mises en avant : spontanéité, quête du plaisir immédiat, rapidité, beauté.
- Les valeurs mises au rebut : la réflexion, la prudence, la sagesse, la projection dans le futur.
- Rester jeune à tout prix ... voire à n'importe lequel !
- Sur-représentation des jeunes dans les médias, en fonction de leurs goûts.
- Dévalorisation des professionnels/bénévoles qui accompagnent les personnes âgées.

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Conséquences

Les stéréotypes envers les personnes âgées entraînent un effet néfaste sur l'estime de soi de celles-ci. (Rodin et Langer, 1980)

Différentes réactions possibles :

- Jeunisme : rester jeune, refus de l'avancée en âge.
- Résignation : absence de pouvoir, courber le dos.
- Culpabilisation : sentiment d'être « de trop ».

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Bien Vieillir devient une injonction

- Vieillir ... à la limite ... mais surtout vieillir bien !
- Vivre longtemps, pourquoi pas, mais alors en bon état !

« Bien Vieillir »
Une aspiration légitime de tous ... qui est contre ?
Mais qui devient une injonction de moins en moins discrète !

- Absence de choix, d'alternative
- Obligation, norme, conformité aux standards du vieillissement

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Bien Vieillir : conséquences

Donc certains vieux réussissent et d'autres échouent ?

Les seniors	Les vieux
Réussite	Échec
Activité, argent, voyage, transmission, utilité, dans le coup, ouverture, flexibilité	Tristesse, solitude, rigidité, laideur, maladie, laisser aller,
Choix, anticipation, Habitat groupé, kangourou Intergénérationnel	Placement, ghettos, mouroirs, maisons de retraite

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Les images associées ...

Ceux qui réussissent ...

- Les vieux actifs



Ceux qui échouent ...

- Les vieux dépendants



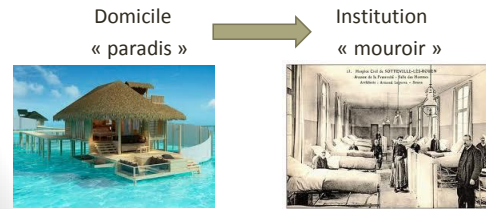
Le Bien Vieillir asbl - 2013

Dans ce contexte injonctif, quelle vision de l'habitat ?

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Vision classique de l'habitat

Un binôme traditionnel et unidirectionnel



Le Bien Vieillir asbl - 2013

Vision classique du domicile

« Plutôt mourir tout de suite que de quitter ma maison ! »

- Un chez soi, un abri, un repaire et des repères
- Un lieu habité et non résidé : un lieu de vie
- Une revendication
- Une politique affichée de « maintien à domicile »
- Un lieu idéalisé :
 - paradis qui répond à tous les besoins,
 - lieu de choix, d'exercice ultime de l'autonomie,
 - où toute forme d'aide est possible et toujours immédiatement disponible,
 - qui éloigne la maladie, la dépendance et la mort.

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Vision classique de l'institution

« Promets moi que je n'irai jamais en maison de retraite ! »

- Un lieu d'ennui et de mort : un mouiroir
 - Un lieu évité, à part et fermé : un ghetto
 - Un accueil médicalisé et une architecture uniforme : un hôpital
 - Un lieu fermé, avec peu de liberté : une prison
 - Sous-financé, avec trop peu de personnel et un ensemble d'actes à prester : une usine
- Donc :
- Un lieu de tristesse, d'ennui, de solitude, de dépendance, de mauvaises odeurs, de placement,
 - Un lieu très éloigné des attentes des (futurs) résidents
 - Un lieu auquel on ne s'intéresse pas, vers lequel on ne se projette pas

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Comment dépasser cette vision réductrice ?

Ouvrir l'éventail des modes du vieillir et des habitats qui lui sont dévolus

Le Bien Vieillir asbl - 2013

2. Bien vieillir et adaptation ...

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Bien Vieillir : un autre regard

- Dépasser l'âgisme
- Notions importantes : diversité et hétérogénéité
 - Des nuances de personnalités et de parcours de vie
 - Des besoins différents et évolutifs en termes d'habitat
- Finalement des personnes et des adultes capables
 - d'accepter les changements auxquels ils sont confrontés,
 - de s'adapter si nécessaire,
 - d'analyser leurs ressources, leurs forces et leurs faiblesses,
 - d'avoir recours à l'aide dont ils ont besoin.

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Bien vieillir ? S'adapter ! Modèle SOC

(cf. Baltes et Baltes, 1990)

- **Sélection** : sagesse de savoir ce qu'on peut encore accomplir
- **Optimalisation** : améliorer son potentiel , s'exercer encore et toujours
- **Compensation** : mettre en place des stratégies

Le Bien Vieillir asbl - 2013

S'adapter ! Modèle SOC

(cf. Baltes et Baltes, 1990)

Arthur Rubinstein (1887-1982)
(source: S. Adam)
Planiste redoutable qui, à l'âge
de 90 ans, s'était adapté !



- **Sélection** : « Je joue moins de morceaux différents »
- **Optimalisation** : « Je m'exerce plus souvent sur ces morceaux »
- **Compensation** : « Je joue moins vite les passages plus lents pour que les passages rapides aient l'air d'être encore plus rapides ! »

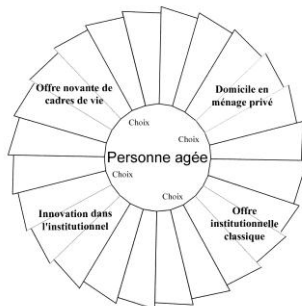
Le Bien Vieillir asbl - 2013

Dans ce contexte, quelle vision de l'habitat ?

Des vieillesse et des habitats

Le Bien Vieillir asbl - 2013

D'un binôme à un éventail de lieux de vie



Le Bien Vieillir asbl - 2013

Une diversité de lieux de vie

→ L'éventail : adaptation à la diversité des personnes et à l'évolutivité de leurs besoins et parcours.

- Différents types de lieux pour répondre à différents besoins, à différents moments : sécurité, soins, autonomie, indépendance, libertés, solidarité, échanges, rencontres ;
- Une diversité de choix par type de lieu de vie ;
- Une ouverture progressive vers les autres types ;
- Des retours possibles ;
- Des recoupements, des préparateurs, des évolutions ;
- Une boucle qui revient au domicile ;
- La personne, au centre, actrice de son parcours.

Une diversité qui peut vous sembler toute théorique ... mais qui se concrétise progressivement comme ce colloque va l'illustrer !

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Un éventail : plusieurs branches

Le Bien Vieillir asbl - 2013

1. Le domicile : vers une vision nuancée

→ Domicile = une maison ... :

- Un choix parmi d'autres (pas toujours le meilleur)
- Une ouverture aux aides plus ou moins formelles
 - Les professionnels de l'aide à domicile
 - Les aménagements du domicile
 - Les structures de répit
 - Etc.
- Une anticipation du changement et une préparation progressive

Donc :

- Un lieu de vie auquel il ne faut pas s'accrocher coûte que coûte !

Le Bien Vieillir asbl - 2013

2. L'institution : un monde qui change !

- Dans l'institutionnel et le respect des normes, et malgré la rigueur de ces normes,
- Face aux critiques envers le monde des institutions,
- Certaines se différencient et sortent des sentiers battus
 - Par une philosophie générale, des valeurs défendues
 - Par des projets et actions spécifiques et innovants
- Ces projets ne requièrent pas toujours plus de temps ni plus d'argent pour être réalisés.

→ Donc : un lieu de vies

- ✓ qui s'ouvre aux autres lieux
- ✓ qui développe une nouvelle vision
- ✓ qui accompagne les résidents (plutôt que les prend en charge)
- ✓ qui les accueille plutôt que les place

Le Bien Vieillir asbl - 2013

3. Les lieux de vie novateurs : soyons créatifs !

- Des réalisations mises sur pied hors du cadre institutionnel ou du domicile privatif.
- En dehors de la législation sur l'hébergement des personnes âgées, mais pas hors la loi !
- Entre le domicile privatif et la vie en collectivité.
- Par des groupes de particuliers, des associations, des collectivités publiques.
- Concept évolutif et encore très neuf, encore peu d'exemples.
- Entend les critiques faites à l'offre institutionnelle et veut apporter liberté, autonomie, valorisation individuelle, dans un projet qui permet la participation et le risque

→ Donc : des réponses à d'autres besoins, à d'autres moments.

→ Ex. habitat kangourou, groupé, intergénérationnel, béguinage, etc.

Le Bien Vieillir asbl - 2013

Conclusion

- Dans une société en mutation, où il est socialement si difficile de vieillir, alors que les vieillesse se conjuguent au pluriel ... il est de plus en plus crucial de déployer l'éventail de lieux de vie.
- La réponse se trouve dans la diversité et dans le choix!
- Diversité des lieux, des architectures, des modes de vie ensemble, des réponses médicales, etc.
- Participation, anticipation, préparation, discussions, vérité et ouverture
- Pour que choisir son lieu de vie devienne naturel à tout âge !

Le Bien Vieillir asbl - 2013



- Le Bien Vieillir asbl, rue Lucien Namèche 2 bis 5000 Namur - Belgique
- lebienvieillir@skynet.be
- www.lebienvieillir.be
- 00 32 81 65 87 00

Le Bien Vieillir asbl - 2013