

Extrait de **Leclerc, Gilbert. (2007). Le paradoxe du vieillissement réussi. In M.Arcand et R. Hébert (Éds), *Précis pratique de gériatrie* (3<sup>ème</sup> éd., p. 63-82), Québec : Édisem – Maloine.**

Réussite et vieillissement, deux concepts fondamentalement antinomiques. L'un évoque l'idée de résultat heureux, de gain et d'accomplissement, l'autre, celle de déclin, de perte et de détérioration. Apposer ainsi l'étiquette de succès à un processus qui mène inexorablement à la désintégration finale n'équivaut-il pas à vouloir réconcilier les irréconciliables et refuser de reconnaître ce qui, par sa nature même, ne peut conduire à une partie gagnante? L'idée de performance que sous-tend celle de réussite peut-elle constituer le critère de référence ultime quand on veut juger de la valeur de la dernière phase de notre vie? Ne risque-t-on pas également de présenter le vieillissement comme une compétition d'où émergent des vainqueurs et des vaincus, et où seuls quelques élus sont couronnés et méritent notre considération? Se pourrait-il enfin qu'en transposant au domaine du vieillissement une valeur qui appartient au monde de la jeunesse et du travail, les gérontologues aient cédé au mirage de la fontaine de Jouvence et voulu inconsciemment conjurer le spectre de la mort inhérent à tout processus de vieillissement?

On le voit, le concept de vieillissement réussi foisonne de sous-entendus et d'ambiguïtés. Pourtant, il a été depuis près de cinquante ans et demeure encore aujourd'hui l'un des thèmes prédominants de la recherche en gérontologie sociale. Pourquoi en est-il ainsi? On peut y voir trois raisons. Tout d'abord, contrairement à ce que connote habituellement le mot vieillissement, l'avancée en âge n'entraîne pas que de l'usure et de la déchéance. Aucun gérontologue ne conteste la présence d'un double processus à l'œuvre, l'un entropique (tendance à l'appauvrissement et à la dégradation) et l'autre négentropique (tendance à l'enrichissement et à l'organisation). L'épithète « réussi » nous rappelle donc cette dimension positive du vieillissement souvent occultée par une apparence physique et des conditions de santé marquées par les ravages du temps. En second lieu, il semble que l'être humain ne se résout pas facilement à subir sans résistance les aléas de la vie. Il cherche à transcender les événements malheureux, à en juguler les manifestations, ou du moins, à en atténuer les impacts. Réussir son vieillissement exprime cette volonté de prendre en main ce processus de lente désagrégation, d'en contrôler le plus possible le rythme, les tenants et aboutissants, et d'en orienter le mouvement de manière à ce qu'il se déroule avec le plus d'harmonie, de sens et de satisfaction possible. Enfin, le paradoxe que convoie l'expression vieillissement réussi a contribué à attirer l'attention des chercheurs sur

les capacités d'adaptation, de résilience et de développement des personnes âgées, et à explorer les conditions favorisant à la fois le ralentissement du processus entropique et l'actualisation du processus néguentropique.

Toutefois, la recherche sur le vieillissement réussi peut aussi prêter flanc à de nombreuses critiques. On peut lui reprocher notamment : 1) de présenter une vue idéale du vieillissement où l'idée de croissance est mise de l'avant au point de reléguer aux oubliettes le côté sombre du vieillissement; 2) de proposer un modèle restrictif et élitiste de l'avancée en âge qui laisse supposer que les gens malades, en perte d'autonomie, moins actifs intellectuellement ou socialement sont exclus du royaume du vieillissement réussi. Il est pourtant évident que, même dans un âge très avancé, avec peu d'éducation ou en situation de pertes sévères d'autonomie, certains réussissent à s'adapter, à mettre à profit leurs ressources personnelles et celles du milieu, et à mener une vie satisfaisante et somme toute réussie; 3) de considérer le vieillissement réussi sous l'angle du résultat, de la performance et d'un objectif à atteindre plutôt que sous celui d'un processus à maîtriser, ce qui a pour conséquence de vouloir imposer inconsciemment un modèle unique et normatif qui ne tient pas suffisamment compte des différences individuelles et du côté subjectif du bien-vieillir; 4) de n'avoir pas encore réussi à s'entendre sur une définition claire et opérationnelle du concept.

En abordant ce chapitre, il faut donc être conscients que le paradigme du vieillissement réussi, s'il est accepté sans discernement, peut nous orienter vers une conception simpliste et déformée qu'on pourrait qualifier d'âgisme positif, une attitude qui ne voit a priori que les bons côtés du vieillissement et qui s'avère en définitive tout aussi nuisible que l'âgisme négatif qui l'a précédée.

L'objectif principal de ce chapitre est de faire la présentation et l'analyse critique du concept et de quelques modèles théoriques de vieillissement réussi et d'en dégager des pistes d'action et d'intervention applicables en situation de vieillissement sans incapacités ou avec perte de capacités, et utiles aux personnes vieillissantes aussi bien qu'aux praticiens de la santé et du domaine psychosocial. Pour bien situer la recherche et mieux saisir la nature et la portée du concept, nous commencerons par esquisser une brève histoire de son développement au cours des

cinquante dernières années en indiquant quelles composantes ont été retenues comme essentielles aux différentes phases de son évolution. Nous serons alors mieux placés pour aborder l'analyse critique de quelques théories sur le vieillissement réussi. Le cadre de ce chapitre ne nous permettant pas de présenter toutes les formes de représentation du vieillissement réussi qui ont vu le jour au cours des années, nous nous en tiendrons aux deux modèles qui ont eu le plus grand retentissement et qui ont le plus marqué l'évolution de la pensée en gérontologie depuis une quinzaine d'années, celui du fonctionnement maximal de J. W. Rowe et R. L. Kahn et celui de l'optimisation sélective avec compensation de P. et M. Baltes. Dans chacun des cas, nous examinerons dans quelle mesure le modèle maintient un juste équilibre entre 1) le paradigme du développement et celui du déclin et des pertes; 2) les points de vue *normatif* (l'idéal type du bien-vieillir proposé par les recherches sur le vieillissement réussi) et *subjectif* (l'idéal optimal que chacun peut se fixer, compte tenu de ses ressources et de celles de l'environnement) et 3) le résultat à atteindre et la maîtrise du processus pour y arriver. Nous proposerons ensuite notre propre modèle issu des recherches que nous avons réalisées sur le développement du potentiel des personnes âgées en situation de vieillissement normal et en perte d'autonomie, et sur le sens à la vie. Nous terminerons par l'énoncé de quelques stratégies de vieillissement réussi s'adressant aux personnes âgées et aux intervenants de la santé et des services sociaux.

## **1. Les métamorphoses du concept**

Les années cinquante ont vu le passage d'une conception paradigmatique du vieillissement axée sur le déclin, les maladies et les pertes (*ill-derly*) à une autre orientée vers la promotion de la santé et les possibilités de croissance personnelle et d'engagement social des personnes âgées (*well-derly*). Plusieurs expressions ont été mises de l'avant pour qualifier le nouveau courant de pensée : *vieillessement en santé* (*healthy aging*), *vieillessement optimal* (*optimal aging*), *vieillessement positif* (*positive aging*), *vieillessement dynamique* (*vital aging*), *bien-vieillir* (*aging well*). Elles témoignent de l'extraordinaire foisonnement d'idées suscitées par le nouveau paradigme en même temps que des nombreuses métamorphoses qu'il a subi au fil du temps. Toutefois, l'expression qui résume le mieux cette seconde tendance et qui a recueilli le plus large consensus dans la communauté scientifique est celle de *vieillessement réussi* (*successful aging*). Elle traduit l'idée que cette tranche de vie peut être caractérisée par le maintien et même le développement soutenu des capacités de la personne jusque dans un âge avancé.

L'expression "vieillessement réussi" apparaît pour la première fois dans une revue scientifique sous la plume de Havighurst dans le premier numéro de la revue *The Gerontologist* en 1961. Inspirés par l'Organisation mondiale de la santé qui, vers 1950, définissait la santé non comme l'absence de maladies, mais comme un état physique et psychologique optimal, bon nombre de chercheurs commencèrent à s'intéresser au vieillissement positif et à la définition des composantes idéales du bien-vieillir. Le concept de vieillissement réussi est né dans ce contexte et il a été élaboré en observant les traits typiques des personnes jouissant d'un vieillissement supérieur à la moyenne.

Une étape marquante fut franchie grâce aux travaux de Neugarten et de ses collègues qui, au début des années 60, proposaient de définir de manière opérationnelle le concept de vieillissement réussi par celui de « satisfaction de vie ». Ce nouveau construit servit de base à l'élaboration de l'un des instruments les plus utilisés dans la recherche sur le vieillissement réussi. Il était composé des éléments suivants : le zest, c'est-à-dire la réponse enthousiaste et le degré d'engagement du moi; la résolution et la force, c'est-à-dire l'acceptation de sa responsabilité personnelle et de la vie comme significative, la congruence entre les buts désirés et les buts atteints; le concept de soi et l'humeur positive et optimiste face à la vie.

On remarquera qu'une telle définition met l'accent sur des attitudes positives devant la vie. Elle n'inclut ni la santé physique, ni la participation sociale comme composantes du vieillissement, mais s'en tient au bon fonctionnement psychologique. De plus, quand on examine de près l'instrument, on se rend compte que le bon fonctionnement psychologique est lui-même mesuré par l'une de ses conséquences majeures, c'est-à-dire la satisfaction de la personne face à sa vie présente ou passée. Mais le bon fonctionnement psychologique se résume-t-il à être satisfait de sa vie? Et le vieillissement réussi se limite-t-il au bon fonctionnement psychologique? Enfin, on peut se demander si le vieillissement réussi doit être défini principalement comme un résultat (la satisfaction de vie) ou comme un processus d'adaptation?

L'étape suivante fut marquée par les travaux de Ryff (1982, 1989). Celle-ci prétendait que l'instrument développé par Havighurst et ses collaborateurs n'évaluait pas adéquatement le degré

d'adaptation des individus au vieillissement. Convaincue que la recherche sur le vieillissement n'avait pas été suffisamment guidée par une théorie sous-jacente, elle décida d'élaborer un nouveau modèle en intégrant les théories développementales (Erikson et son modèle de stades), celles de la santé mentale (Birren et Renner) et celles de la croissance personnelle de la psychologie humaniste (Maslow et Rogers). Sa conception du vieillissement connote d'abord l'idée de fonctionnement psychologique idéal défini non par l'absence de problèmes, mais par la présence de six caractéristiques positives : relations positives avec les autres, autonomie, croissance personnelle, acceptation de soi, sens à la vie et contrôle sur son environnement. Pour en arriver à un fonctionnement positif dans tous ces domaines, il faut, selon Ryff, maintenir une croissance continue tout au long de la vie. Sur cette base, Ryff a développé et validé un instrument de mesure encore largement utilisé aujourd'hui.

Les travaux de Ryff marquent un réel progrès dans le développement du concept. Cette fois, l'accent est mis fortement sur l'idée de processus continu d'adaptation autant que sur celle d'un résultat à atteindre, c'est-à-dire un fonctionnement psychologique idéal. Le concept s'est également enrichi de plusieurs autres éléments absents des définitions antérieures, notamment en ce qui regarde les relations positives avec les autres, la croissance personnelle, le sens à la vie et le contrôle de son environnement. Par contre, la santé physique et la participation sociale sont encore absentes. De plus, parce qu'il cherche avant tout à mesurer le degré de rapprochement de l'individu âgé par rapport à un idéal type de fonctionnement psychologique et de croissance personnelle, l'instrument de Ryff établit une norme objective qui tend à niveler par le haut les nombreux modèles individuels de bien vieillir et qui s'applique mal aux personnes aux prises avec des pertes, des maladies ou des incapacités.

Une troisième étape majeure dans le développement du concept fut franchie lorsque David Rowe et Robert Kahn publièrent en 1987 un article qui eut un grand retentissement dans la communauté scientifique et suscita de vives réactions. Cet article marquait le début d'une étude longitudinale d'une ampleur inégalée jusque là et qui donna lieu à de nombreuses publications dont celle d'un volume intitulé *Successful aging*, édité en 1998.

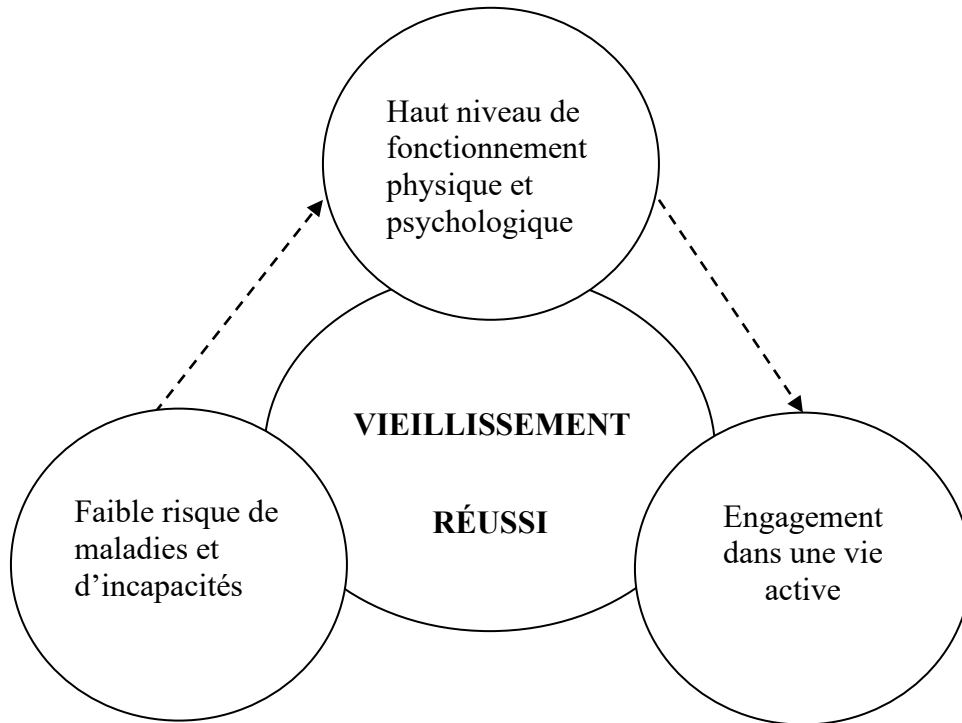
Vers la même époque, ou plus précisément en 1990, paraissait, sous la plume de Paul et Margret Baltes, un volume intitulé *Successful Aging : Perspectives from the behavioral sciences*, qui lui aussi allait avoir un retentissement considérable et marquer en profondeur le développement du concept en proposant une notion entièrement nouvelle du vieillissement réussi. Ce sont ces deux modèles de premier plan que nous avons retenus pour fins d'analyse et qui sont présentés plus à fond dans les sections qui suivent.

## **2. Le modèle du fonctionnement maximal de Rowe et Kahn**

En 1987, la Fondation MacArthur décide de subventionner une étude longitudinale sur le vieillissement réussi s'échelonnant sur dix ans et de confier ce projet à deux chercheurs d'expérience, J. W. Rowe, médecin et doyen de la Faculté de médecine et de l'Hôpital du Mont Sinai à New York et R. L. Kahn, professeur de psychologie et de santé publique à l'Université de Michigan. Un budget de dix millions est alloué pour sa réalisation. Une équipe internationale de seize scientifiques de dix disciplines différentes est formée. Elle se réunira tous les deux ou trois mois durant toute la durée de l'étude et aura pour tâche principale de déterminer les caractéristiques et les prédicteurs du vieillissement réussi en suivant l'évolution de 1000 participants de 65 ans et plus pendant dix ans. L'étude longitudinale se fractionne en une trentaine d'études spécifiques qui donnent lieu à plus d'une centaine de publications scientifiques et à un volume de vulgarisation qui synthétise pour le grand public les résultats des travaux de recherche.

Le modèle de Rowe et Kahn (1987, 1998) repose sur deux postulats fondamentaux, à savoir qu'il faut établir une nette distinction entre le vieillissement normal et le vieillissement réussi et redéfinir notre manière de comprendre le concept de réussite. En ce qui regarde le premier postulat, les auteurs font remarquer que dans le vieillissement normal, les facteurs extrinsèques (le type de nutrition, les exercices physiques, l'activité intellectuelle, l'engagement social, etc.) tendent à augmenter les effets négatifs du processus intrinsèque de vieillissement, alors que dans le vieillissement réussi, les facteurs extrinsèques tendent à annuler les effets négatifs du processus intrinsèque de vieillissement. Le vieillissement réussi tel qu'ils le conçoivent est décrit comme un fonctionnement biopsychosocial au-dessus de la normale. Pour ce qui a trait au deuxième postulat, ils affirment que la réussite de notre vieillissement n'est pas le fruit du hasard, mais

dépend de nos choix et de nos efforts. Contrairement à ce qu'on a longtemps cru, nous sommes en grande partie responsables de la manière dont nous vieillissons. Notre style de vie y joue un rôle plus important (70%) que l'hérédité (30%).



**Figure 1 : Les composantes du vieillissement réussi selon le modèle du fonctionnement biopsychosocial maximal (J. W. Rowe et R. L. Kahn)**

La définition qu'ils présentent du vieillissement réussi est fortement colorée par les deux idées que nous venons d'exposer. Pour eux, une bonne définition du vieillissement réussi doit tenir compte de tous les aspects du vieillissement et pas seulement de l'absence de maladies ou d'incapacités, et mettre en évidence la part de responsabilité personnelle dans la manière de vieillir. D'où le vieillissement réussi est défini comme « *l'aptitude à adopter trois comportements clés* » :

- *Éviter non seulement les maladies mais aussi les facteurs de risques de maladies et d'incapacités.* Selon eux, la plupart des maladies et des incapacités liées au vieillissement peuvent être prévenues par de bonnes habitudes de vie. Au lieu de se contenter d'être un

patient, chacun peut et doit prendre la responsabilité de sa santé. Surveiller particulièrement les maladies ayant un facteur de risque élevé avec l'âge : problèmes cardio-vasculaires, arthrite, cancer, maladie d'Alzheimer. Être attentif aux signes avant-coureurs souvent invisibles et silencieux, tels que l'augmentation de la pression sanguine. Prévenir consistera alors à surveiller de plus près son alimentation et augmenter sa dose d'exercices.

- *Maintenir un haut degré de fonctionnement physique et mental.* Viser à demeurer le plus longtemps possible indépendant. Plusieurs pertes ou difficultés sont causées par notre style de vie : manger trop ou manger mal, tabagisme, abus d'alcool, manque d'exercice régulier, activité mentale trop réduite. Certaines capacités ont été perdues non pas en raison de l'âge, mais à cause d'une sous-utilisation. Souvent, elles peuvent être encore récupérées, au moins partiellement. Il en est ainsi pour certaines pertes cognitives et pour des incapacités physiques : les muscles et la capacité aérobie peuvent être substantiellement améliorés même à un âge avancé par des exercices appropriés. La perte du travail nous prive souvent d'une source majeure de stimulation intellectuelle et sociale. Voilà pourquoi il est important de découvrir de nouvelles sources de stimulations et des voies alternatives d'utiliser ses facultés cognitives.
- *S'engager dans une vie sociale active et productive.* Cet objectif inclut en premier lieu le maintien de relations étroites et chaleureuses avec d'autres personnes, mais aussi et plus largement, l'engagement dans des activités productives. On classe dans cette catégorie toute activité rétribuée ou non qui crée des biens ou des services de valeur. Encore ici, le retrait du travail nous prive souvent de ce type d'activité. Il faut donc savoir le remplacer par d'autres et découvrir de nouveaux rôles utiles à la société. Le bénévolat peut jouer ce rôle, de même que du travail à temps partiel rémunéré ou non dans des domaines relevant de notre compétence.

Le modèle de Rowe et Kahn a le mérite de présenter une vue holistique du vieillissement réussi qui tient compte des trois dimensions les plus importantes du développement humain : le biologique, le psychologique et le social. On se souvient que les modèles antérieurs avaient tendance à négliger la santé physique et l'engagement social. Rowe et Kahn rappellent à juste titre que ces dimensions doivent être considérées comme des composantes essentielles du bien-vieillir. C'est la personne dans son intégralité qu'il faut prendre en considération quand on



cherche à décrire les traits d'un processus réussi de vieillissement. De plus, les chercheurs mettent en lumière le rôle irremplaçable que chacun doit jouer dans la réussite de son vieillissement. Ils redonnent ainsi à la personne du pouvoir sur son vieillissement. Enfin, le modèle définit clairement les traits considérés comme typiques des personnes qui vieillissent bien. Ils présentent ainsi un idéal élevé, une norme objective à laquelle chacun peut se référer pour se guider. Ce faisant, ont-ils conscience que peu de personnes seront en mesure de réaliser intégralement le modèle? Il faut leur reconnaître le mérite d'avoir indiqué dans quelle direction il faut travailler et par quels moyens on peut arriver à infléchir le cours du vieillissement.

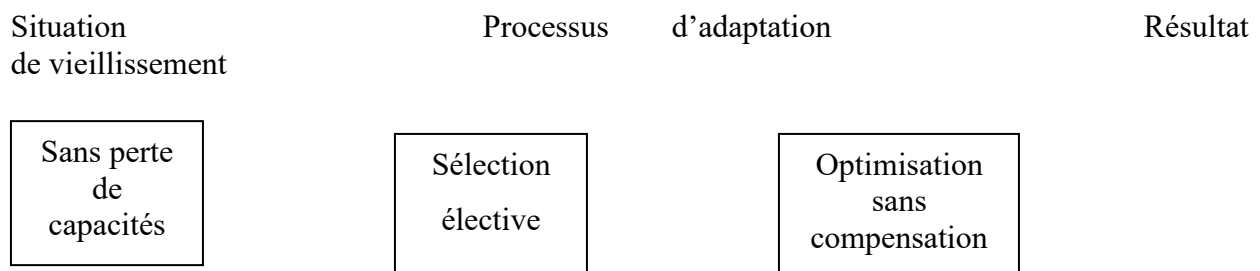
Tel qu'il se présente toutefois, le modèle de Rowe et Kahn apparaît critiquable à plusieurs points de vue. En premier lieu, on peut lui reprocher de ne retenir que le côté lumineux du vieillissement, celui du développement et du fonctionnement, et de n'avoir pas suffisamment pris en considération les pertes inévitables accompagnant le vieillissement. L'idée de performance est à la base du modèle : ceux qui sont malades ou en perte d'autonomie (et au moins 81% des personnes âgées de 65 ans et plus ont au moins une infirmité chronique et cette proportion augmente avec l'âge) ne peuvent se reconnaître dans un modèle pour qui le fonctionnement maximal sur les plans physique, psychologique et social constitue le trait distinctif de ceux qui réussissent leur vieillissement. Si bien que le vieillissement réussi apparaît à toutes fins pratiques comme une entreprise irréalisable pour toutes les personnes souffrant de maladies ou d'infirmités. Finalement, il ne répond pas à la question : comment peut-on réussir son vieillissement dans des conditions de perte de capacités. Par ailleurs, le succès du vieillissement est défini principalement à partir de normes ou de modèles extérieurs à l'individu qui ne tiennent pas assez compte de la grande variabilité des conditions subjectives et des types individuels de vieillissement. Enfin, une dimension importante du bien-vieillir présente chez Ryff, a été oubliée, celle du sens à la vie. Il semble évident, en effet, que l'un des facteurs clés pour rester alerte et en santé à l'âge avancé est de donner un sens à sa vie. Il s'agit en effet du facteur motivationnel le plus puissant pour que l'individu continue à exercer ses capacités physiques et psychologiques, et à s'engager dans une vie sociale active. En d'autres mots, si la vie n'a plus de sens, on aura beau connaître tout qu'il faut pour bien vieillir, on n'aura ni l'intérêt, ni le courage de mettre ces connaissances en pratique. En revanche, si une cause tient à cœur, si des projets intéressants se présentent, si des relations significatives sont maintenues avec des amis ou proches, on fera tout ce qui est

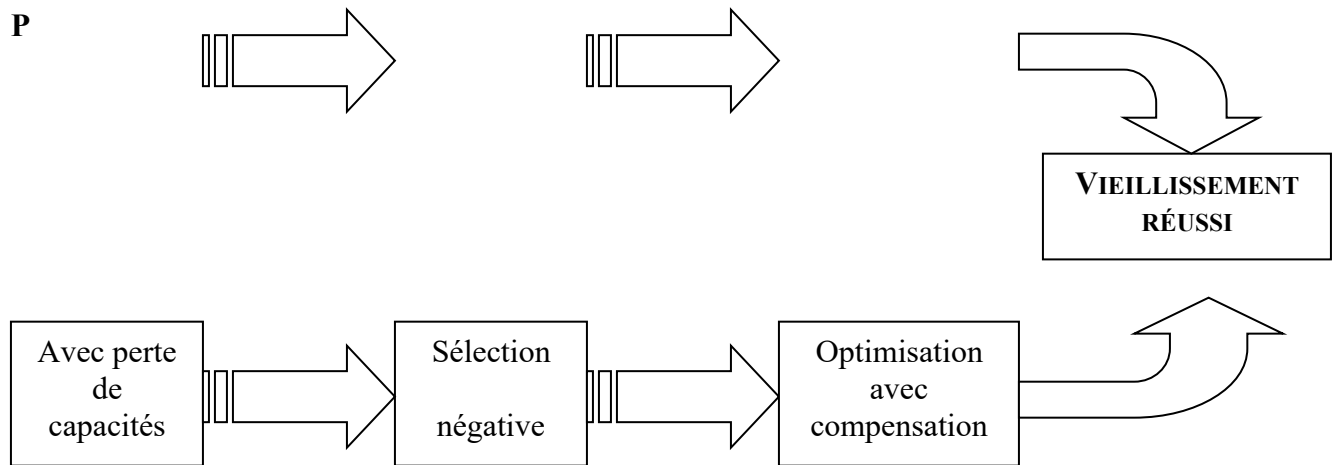
nécessaire pour garder sa santé, rester alerte intellectuellement et s'engager socialement. Un modèle complet du bien-vieillir ne peut donc ignorer cette composante essentielle.

### 3. La théorie de l'optimisation sélective avec compensation (P. et M. Baltes,1990)

Paul Baltes et sa femme Margret étaient tous deux professeurs de psychologie à l'Université libre de Berlin et chercheurs au Centre d'études en psychologie du développement de l'Institut Max Planck lorsqu'ils ont proposé leur théorie du développement humain autour des années 90. Leur modèle s'appuie principalement sur deux concepts, celui de variabilité interindividuelle et celui de plasticité intraindividuelle. Le premier fait référence à l'incroyable diversité de formes et de degrés de vieillissement d'une cohorte à une autre ou même chez des individus du même groupe d'âge; le second renvoie à la capacité d'adaptation, de changement et de résilience chez des personnes d'âge parfois très avancé.

Le modèle de vieillissement réussi basé sur ces deux concepts s'articule sur trois processus : *sélection, optimisation, compensation* correspondant aux trois stades d'une stratégie favorisant l'efficacité personnelle et la croissance dans un contexte de vulnérabilité biologique accrue et de réduction des capacités restantes. Il reflète l'interaction dynamique entre d'une part, les gains et les pertes et, d'autre part, la plasticité orientée vers le développement, et les limites de cette plasticité en raison du vieillissement. Il s'agit donc essentiellement d'une théorie de l'adaptation dans une situation de vieillissement. Selon les auteurs, elle peut s'appliquer à toutes les phases de la vie, mais elle convient particulièrement au contexte particulier du vieillissement, parce que celui-ci est caractérisé par une vulnérabilité et une réduction progressive des capacités restantes. Voyons plus en détail les principales phases de cette stratégie en trois temps intimement liés, mais superposables et interchangeables.





**Figure 2 : Le processus de vieillissement réussi selon le modèle de l'optimisation sélective avec compensation (P. et M. Baltes)**

### *La sélection*

La sélection s'applique à la restriction croissante des domaines de fonctionnement à cause de la réduction avec l'âge de l'éventail des possibilités. La tâche adaptative consiste donc à se concentrer sur les domaines vus comme prioritaires en vertu d'une convergence des demandes de l'environnement et des motivations, habiletés et capacités biologiques de l'individu. Bien qu'elle connote d'abord l'idée de réduction du nombre de champs de compétences, la sélection peut aussi référer à des domaines ou à des buts de la vie nouveaux ou transformés. Les auteurs parlent de sélection élective dans le cas où la personne fait des choix de vie sans perte de capacités; de sélection négative, dans le cas de perte. Le processus de sélection implique donc que les attentes de l'individu sont ajustées de manière à permettre une expérience subjective de satisfaction et de contrôle personnel.

### *L'optimisation*

L'optimisation renvoie à l'idée que les personnes s'engagent dans des conduites qui visent à enrichir et augmenter leurs capacités et maximiser aussi bien en qualité qu'en quantité les trajectoires de vie qu'elles ont choisies. Les études d'intervention sur la plasticité ont démontré que les personnes âgées continuent de pouvoir réaliser avec succès ce processus d'optimisation.

### *La compensation*

Ce troisième élément de la stratégie vient aussi de la restriction de l'étendue de la plasticité ainsi que des capacités adaptatives avec l'âge. Il se réalise lorsque des pertes ou des réductions importantes de capacités entraînent un niveau de fonctionnement en dessous du standard requis. La restriction est vécue surtout quand les caractéristiques des situations et des buts requièrent une grande étendue d'activités et un haut niveau de performance. La compensation peut être d'ordre psychologique (ex. utilisation de stratégies mnémotechniques) ou technique (ex. prothèse auditive).

Selon cette théorie, le vieillissement réussi demeure possible même en situation de maladies ou d'incapacités chroniques dans la mesure où l'individu 1) sait choisir parmi les possibilités qui lui restent celles qui répondent le mieux à ses besoins et à ses intérêts, et qui correspondent à ses motivations, habiletés et capacités ainsi qu'aux demandes de l'environnement; 2) apprend à optimiser ses chances d'enrichir et d'augmenter ses capacités, et de maximiser sa trajectoire de vie et 3) peut compenser par des aides techniques ou de soutien les pertes de capacités ou d'opportunités qu'il a subies.

Corollaire très important de cette réussite : l'environnement physique et social ne doit pas faire obstacle à cette stratégie, mais en faciliter le plus possible l'application, sans quoi les efforts adaptatifs de l'individu risquent d'échouer.

Le modèle de Paul et Margret Baltes peut servir de guide et d'orientation pour la pensée et l'action aussi bien des individus que des décideurs politiques, tout en laissant à chacun le soin de trouver la forme et l'expression concrètes de son vieillissement.

Toutefois, s'il explique bien le mécanisme de l'adaptation, le modèle reste muet sur les conditions pour que ce mécanisme se déroule correctement et sur les critères qui permettraient d'en évaluer la valeur et l'efficacité. En d'autres mots, il ne dit pas en quoi consiste une sélection adaptée, une optimisation réussie et une compensation satisfaisante et efficace. C'est à la fois sa force et sa faiblesse. D'une part, il laisse à chaque individu le soin de définir ces éléments en fonction de ses propres normes. Par contre, il ne fournit aucun critère subjectif ou objectif

permettant de déterminer si le processus a été réussi. Comme critère subjectif, on serait porté à croire que la satisfaction qu'éprouve l'individu à la suite du processus de sélection, optimisation et compensation puisse constituer un point de vue valable pour déterminer le degré de réussite du processus. Mais Paul et Margret Baltes mettent eux-mêmes un bémol sur l'utilité de critères purement subjectifs, étant donné l'extraordinaire plasticité et adaptabilité de l'être humain qui l'amènent, par des mécanismes psychologiques de défense, à évaluer positivement une situation objectivement déplorable. On est frappé, font-ils remarquer, du peu de différence observée dans le taux de satisfaction de vie chez des personnes qui vivent dans des conditions de vie pénibles (ex. en prison durant la guerre) comparativement à celles qui jouissent de conditions de vie normales ou privilégiées.

#### **4. Le modèle de l'actualisation optimale du potentiel en lien avec le sens à la vie**

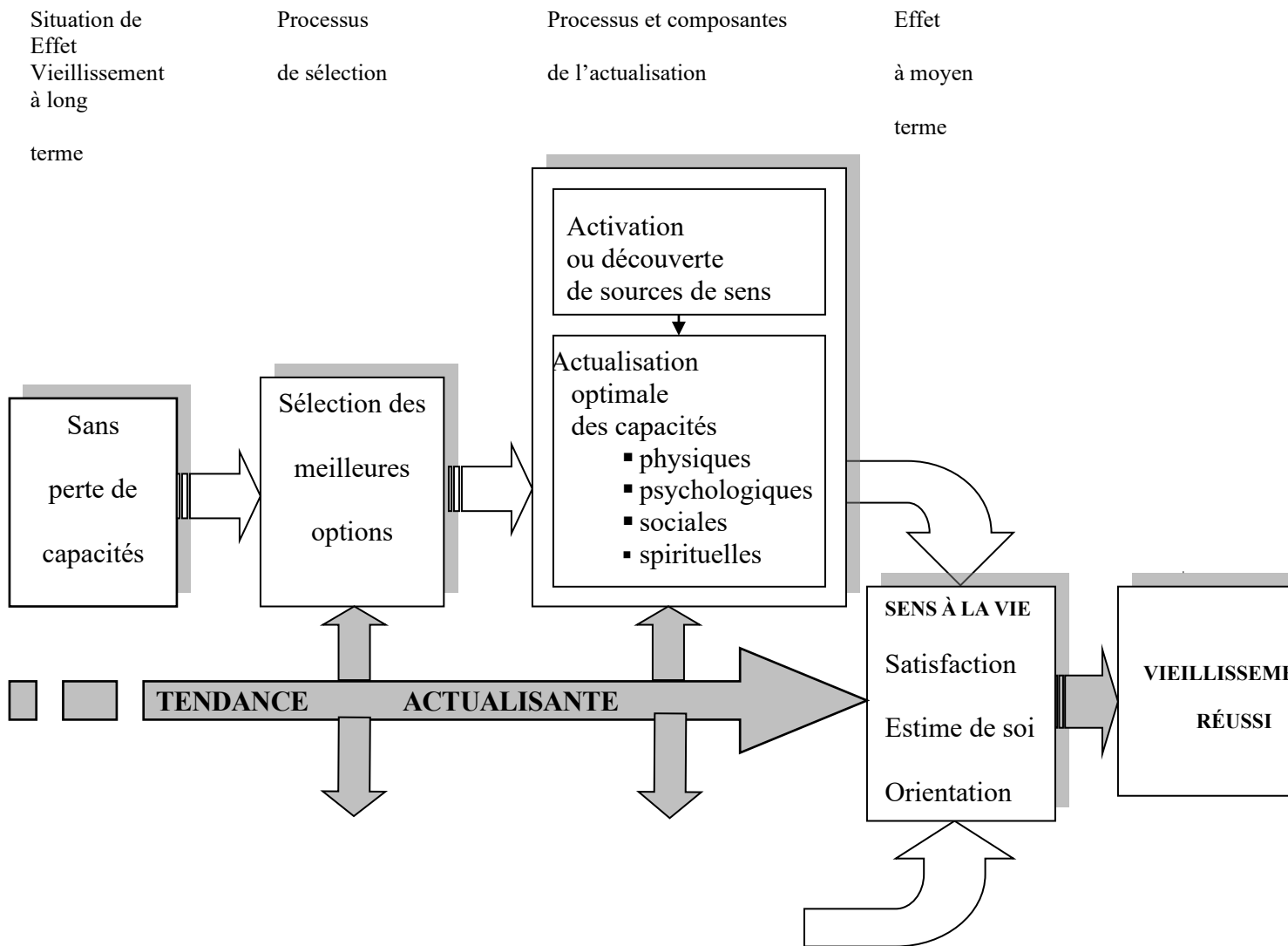
Le modèle que nous proposons ici intègre plusieurs éléments des théories précédentes dans un schéma plus global appelé « Actualisation optimale du potentiel en lien avec le sens donné à la vie ».

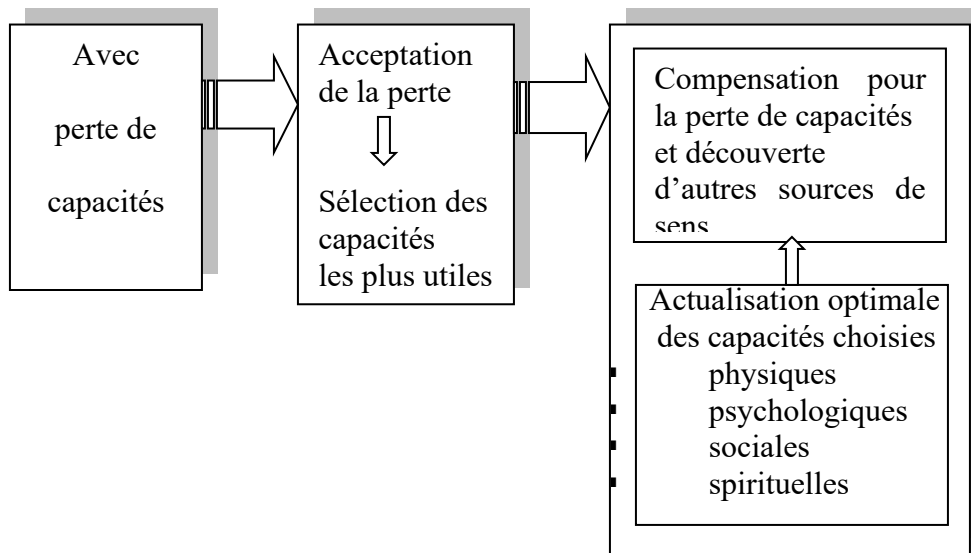
On peut reprocher aux modèles précédents d'avoir défini le vieillissement réussi soit à partir de critères uniquement objectifs et normatifs (Rowe et Kahn), soit à l'aide de critères principalement subjectifs (P. et M. Baltes) sans avoir suffisamment intégré ces deux systèmes de référence. Du modèle de Rowe et Kahn, nous retiendrons que le vieillissement réussi peut et doit effectivement être évalué à partir de critères objectifs, à la condition de ne plus les considérer comme des normes absolues, valables pour tous et dans toutes les situations, mais comme des composantes indiquant dans quels domaines et sous quelles conditions il est souhaitable que s'exerce l'action de l'individu qui veut influencer positivement le cours de son vieillissement. Ces composantes « malléables » retenues dans notre modèle correspondent de près à celles identifiées par Rowe et Kahn, avec deux différences importantes toutefois. En premier lieu, dans la ligne de ce qu'ont suggéré certains critiques du modèle de Kahn, nous ajoutons une quatrième composante, celle du sens à la vie, sur laquelle nous aurons l'occasion de revenir plus bas. De plus, au lieu de décrire le vieillissement réussi comme un fonctionnement biopsychosocial maximal, nous parlons de fonctionnement biopsychosocial *optimal*, c'est-à-dire celui que peut raisonnablement atteindre l'individu compte tenu de ses ressources et de celles de son milieu. Quand on définit le

succès du vieillissement non plus comme un idéal supérieur à la normale, mais comme un idéal optimal qui prend en considération le point de vue subjectif de l'individu et qui tient compte de sa situation, de ses ressources personnelles et de celles de son milieu, on peut mieux expliquer pourquoi certaines personnes même très âgées et handicapées peuvent réussir leur vieillissement. Au cours de nos recherches, nous avons rencontré des personnes à mobilité réduite, obligées de se déplacer en fauteuil roulant, mais au regard lumineux, aux paroles empreintes de sagesse, capables d'humour et remplies de sollicitude envers les autres, alors que d'autres, en bonne santé et socialement actives paraissaient uniquement préoccupées de cacher leur peur de vieillir. S'il nous faut attribuer à l'un de ces deux types de vieillissement le vocable réussi, n'est-ce pas au premier que va spontanément notre faveur?

Quant au modèle de la sélection optimisation compensation de P. et M. Baltes, il s'applique à montrer comment se déroule le processus subjectif de vieillissement réussi que ce soit dans le vieillissement sans pertes majeures ou dans le vieillissement avec maladies ou pertes. Mais, d'une part, comme nous l'avons dit plus haut, il ne fixe aucun critère objectif à partir duquel il serait possible d'évaluer le degré de réussite de chacune des étapes de ce processus, ni ne détermine les domaines objectifs où peut s'exercer le pouvoir de développement de l'individu. Il en résulte un modèle purement descriptif qui se limite à identifier les étapes formelles d'un processus réussi d'adaptation et laisse entièrement à l'individu le soin de définir ce qu'il poursuit comme idéal personnel. Le modèle que nous proposons conserve intégralement le processus identifié par P. et M. Baltes, mais y introduit trois nouvelles phases: l'acceptation pleine et entière des limites ou des pertes, la découverte de nouvelles sources de sens à la vie et la remise en marche de l'actualisation du potentiel de la personne. Ce modèle s'appuie sur les données de l'Étude longitudinale québécoise sur le vieillissement qui a observé que l'actualisation du potentiel était l'une des variables les plus déterminantes du vieillissement réussi, plus importante encore que l'âge ou l'éducation, et que le sens donné à la vie était le facteur le plus décisif de l'actualisation du potentiel. Comme nous allons le montrer, le modèle de l'actualisation optimale du potentiel en lien avec le sens à la vie a l'avantage d'expliquer le rôle des deux processus impliqués dans le vieillissement réussi, aussi bien celui du développement et de la croissance (l'aspect négentropique) que celui du déclin et des pertes (l'aspect entropique), et d'intégrer en un tout articulé les meilleurs éléments des deux modèles précédents.

Voici comment peut s'illustrer graphiquement notre modèle.





**Figure 3 : Le processus et les composantes du vieillissement réussi selon le modèle de l'actualisation optimale du potentiel en lien avec le sens à la vie (G. Leclerc)**

Pour bien comprendre ce modèle, il est nécessaire de savoir ce qu'on entend par actualisation du potentiel et par sens à la vie. Selon Rogers, il existe en chaque personne, peu importe son âge, son niveau d'éducation, ses conditions de vie et de santé, une tendance naturelle et innée à actualiser ses potentialités et à utiliser ses ressources personnelles et celles de l'environnement pour y arriver. Pour cela deux conditions sont requises du côté de la personne: 1) celle-ci doit d'abord reconnaître et accepter pleinement les informations qui lui viennent de l'expérience qu'elle fait d'elle-même, des autres et de son environnement et qu'elle les intègre dans sa conscience sans les bloquer, leur résister ou les déformer ; 2) qu'elle soit authentique et fidèle à elle-même en traduisant ouvertement dans son comportement les nouvelles informations sur elle-même, sur les autres ou sur son environnement qu'elle a intégrées dans sa conscience. Le niveau d'actualisation d'un individu est en rapport direct avec son degré d'ouverture, d'écoute et de lucidité par rapport à la totalité de son expérience (intrapersonnelle, interpersonnelle et environnementale) et avec son aptitude à agir en conformité avec la perception qu'il a de lui-même, des autres et du monde, et du rôle qu'il entend jouer dans l'existence.

Or, la perception qu'il a de son rôle est en lien direct avec le sens qu'il donne à sa vie. Le sens à la vie est la principale force motivationnelle du développement de la personne. Il agit comme un moteur de l'actualisation en même temps qu'il en est la résultante, puisque le sens commande le



processus de développement et est lui-même modulé par le développement des potentialités de la personne. On peut distinguer deux niveaux de sens: le sens personnel, celui que je donne à ma vie en tant qu'individu (ex. *mon* travail, *mes* relations familiales, *mon* développement personnel) et le sens transcendant ou spirituel, celui que je donne à la vie en général, à tous les êtres, donc à quelque chose qui transcende ma personne, soit parce qu'il m'amène à sortir de mon égocentrisme naturel et à m'ouvrir vraiment à l'autre (ex. une attitude de compassion et de tolérance envers tous les êtres, le service désintéressé des plus démunis ou un engagement pour une cause sans la recherche du prestige ou de reconnaissance personnelle), soit parce qu'il me met en contact avec le mystère et le sacré du monde ou avec une réalité ou un être perçu comme l'ultime réalité (ex. une attitude d'admiration et de gratitude envers la vie, une relation vivante avec Dieu, Allah ou Bouddha).

Dans le contexte du vieillissement, la tendance actualisante amène la personne à être pleinement consciente de ce qu'elle vit et à traduire cette conscience de manière authentique dans son comportement, ses pensées, ses valeurs et ses convictions. Elle pourra ainsi reconnaître aussi bien ses possibilités de développement que le déclin et les pertes subies dans certaines de ses capacités, à reconnaître également les exigences et les ressources de l'environnement. La personne qui s'actualise utilise des critères personnels pour s'évaluer et ne se sent pas paralysée par le jugement des autres. Parce qu'elle a une image plus claire d'elle-même et qu'elle a des attentes plus réalistes vis-à-vis du vieillissement, elle a de meilleures chances de s'adapter aux situations de pertes. La personne qui s'actualise aura donc tendance à gérer correctement aussi bien le processus de vieillissement néguentropique que celui de vieillissement entropique. Dans la mesure où elle demeure ouverte à toute son expérience, elle aura tendance à développer tous les aspects de son potentiel, que ce soit le physique, le psychologique, le social ou le spirituel sur lesquels elle peut exercer un certain pouvoir. On rejoint ici l'intuition de base de Rowe et Kahn à l'effet que le processus de vieillissement est en bonne partie sous la responsabilité et le pouvoir de l'individu, et que ce pouvoir peut s'exercer principalement dans des domaines comme la santé et le fonctionnement psychologique et la vie sociale. Toutefois, une différence importante apparaît quand on situe le modèle de Rowe et Kahn dans la perspective de l'actualisation du potentiel. De par sa nature même, la tendance actualisante se réfère principalement à des critères personnels pour diriger le développement de son potentiel. Elle tend donc par nature à un

développement optimal i.e. qui tient compte des besoins, intérêts, ressources et conditions de vie de la personne). On n'est plus ici dans le paradigme d'un développement normatif basé sur des critères extérieurs à la personne.

Le modèle intègre aussi celui de P. et M. Baltes, en ce sens qu'une fois engagée dans le développement de son potentiel, la personne aura spontanément recours au processus d'optimisation sélective avec compensation quand viendra le temps de faire des choix décisifs d'actualisation de ses potentialités ou d'adaptation aux pertes. Dans le cas où ce développement s'effectue dans le cadre d'un vieillissement sans incapacités majeures, la sélection élective dont parlent P. et M. Baltes s'appliquera, en ce sens que la personne choisira les domaines de développement qui lui semblent prioritaires compte tenu des exigences de sa situation et elle optimisera ce développement en activant des sources de sens déjà connues ou en découvrira de nouvelles, et en actualisant de manière optimale ses capacités physiques, psychologiques et sociales. Dans le cas de maladies ou de pertes de capacités, le développement sera réussi dans la mesure où la personne sélectionnera les capacités qui lui sont les plus utiles pour bien fonctionner, développera de nouvelles sources de sens pour compenser celles qu'elle aura perdues, optimisera le fonctionnement de ces capacités et compensera efficacement pour les pertes. Si le processus a bien suivi son cours, il en résulte à terme, aussi bien en situation de perte de capacités que de maintien des capacités, un sens à la vie qui apporte de la satisfaction, de l'estime de soi et le sentiment que la vie est orientée dans le sens qu'on veut lui donner.

Toutefois, quand on le situe dans le cadre du modèle de l'actualisation optimale du potentiel, le processus décrit par P. et M. Baltes s'enrichit de nouveaux éléments. Notre modèle permet en effet de préciser les critères subjectifs et objectifs qui déterminent ses chances de réussir. En ce qui regarde les critères subjectifs, le processus peut conduire à une actualisation optimale s'il remplit les trois conditions suivantes : 1) être en harmonie avec l'expérience que la personne fait d'elle-même, des autres et du monde; 2) être en congruence avec ses conceptions, ses convictions et ses valeurs et 3) être en accord avec le sens qu'elle veut donner à sa vie. Pour ce qui est des critères objectifs, le processus doit également s'appliquer aux domaines sur lesquels la personne a un réel pouvoir, ce qui exige qu'elle soit bien informée des conditions et des critères d'un

vieillessement en santé, d'un vieillissement psychologique harmonieux, d'un bon engagement sur le plan social et des conditions d'un développement spirituel.

On le voit, on ne peut définir le vieillissement réussi uniquement à partir de critères subjectifs, ni à l'aide de paramètres uniquement objectifs et normatifs. Le modèle de l'actualisation intègre les deux catégories de critères. Il remet principalement à la personne la responsabilité de définir ce qu'elle entend réaliser comme vieillissement réussi, mais il rappelle aussi que les critères objectifs et normatifs précisant les domaines où peut s'exercer une action efficace ainsi que les conditions requises pour y arriver sont aussi des éléments essentiels à considérer quand on cherche à déterminer le vieillissement réussi.

## **5. Stratégies de vieillissement réussi**

Les trois modèles présentés plus haut font tous mention de principes, de conditions et de lignes de conduite à respecter pour bien vieillir. En nous souvenant que ces paramètres ne doivent jamais devenir des normes absolues, nous proposons, dans cette dernière partie, des stratégies qui pourront servir de guides aux individus aussi bien qu'aux intervenants dans leurs efforts pour promouvoir un vieillissement réussi en situation de vieillissement sans incapacités et en situation de perte de capacités.

### *Stratégies pour bien vieillir en situation de vieillissement sans incapacités*

Créer son propre modèle. Le vieillissement est un phénomène hautement individuel, en ce sens qu'il y a autant de modèles de vieillir que d'individus. Les facteurs personnels aussi bien qu'environnementaux façonnent et conditionnent notre manière de vivre les deux processus du vieillissement, aussi bien celui de notre développement que de celui de notre adaptation aux pertes. Il revient donc à chacun de créer son propre modèle de vieillissement réussi en tenant compte de sa situation, de ses ressources personnelles et de celles de l'environnement. En principe, chacun dispose à l'âge de la retraite de dix à quinze ans d'espérance de vie sans incapacités, d'une abondance de temps libre comme jamais auparavant, d'une liberté d'action dans l'emploi de son temps, d'une richesse d'expérience de vie permettant de profiter de cette liberté et d'un revenu suffisant pour réaliser des projets qui lui tiennent à cœur. Il a donc en main plusieurs atouts pour écrire son propre scénario de vieillissement. Toutefois, pour y arriver, il ne

peut ignorer certains principes et conditions de réussite résultant d'un grand nombre d'études sur le vieillissement réussi. C'est ici qu'interviennent les modèles présentés plus haut. Si on ne les considère pas comme des normes absolues, mais comme des guides et des sources d'inspiration, ils peuvent grandement faciliter le choix d'orientations et de stratégies pour la réussite du vieillissement individuel. Voici quelques-unes des stratégies gagnantes d'un vieillissement réussi. Elles sont axées sur les facteurs et conditions d'une actualisation optimale du potentiel de la personne en lien avec le sens donné à la vie et sur les stratégies les plus efficaces pour prévenir les maladies et les pertes liées au vieillissement. Elles sont formulées de manière assez souple et large pour laisser à chacun une grande marge de liberté dans l'élaboration de son modèle individuel et sont axées sur des dimensions du vieillissement qui peuvent être influencées par nos comportements.

Sur le plan physique, adopter un style de vie sain. Bien vieillir dépend en grande partie de nous. Nous sommes les principaux responsables de la durée et de la qualité de notre vie. Comme le font remarquer Rowe et Kahn, il est important pour un vieillissement en santé de savoir prévenir les maladies et même les risques de maladies en portant attention aux signes avant-coureurs souvent indolores et silencieux tels que l'augmentation de la pression sanguine, l'augmentation du poids, l'hypo ou l'hyperglycémie, l'hypercholestérolémie. Il faut également optimiser son fonctionnement physique en accordant toute l'importance qu'ils méritent aux deux piliers d'un vieillissement en santé : une bonne dose régulière d'activités physiques et une alimentation saine et équilibrée.

Sur le plan cognitif, s'adonner à des activités stimulantes et enrichissantes. Continuer d'enrichir ses connaissances et d'élargir sa culture par des lectures, des cours, des recherches sur Internet, des activités culturelles, des voyages, des conférences, des projets de toutes sortes, n'est pas seulement un moyen de meubler agréablement son temps, mais une condition indispensable pour rester vivant psychologiquement. Certaines activités telles que les mots croisés, le bridge, les échecs, etc. aident au maintien et au bon fonctionnement des facultés intellectuelles, mais elles ne favorisent pas directement, en tant que telles, un véritable apprentissage, c'est-à-dire la capacité de comprendre son environnement, d'interagir avec lui et de se transformer à son contact. Entendu en ce sens, apprendre est l'un des plus grands plaisirs de l'existence et l'une des

conditions essentielles d'un bon vieillissement. Cesser d'apprendre, c'est cesser de s'adapter, et cesser de s'adapter, c'est cesser de vivre.

Sur le plan socio-affectif, entretenir ou créer des relations affectives étroites et chaleureuses.

Faire partie d'un réseau serré de relations d'aide ou d'affection avec des membres de la famille, des amis, des connaissances est l'un des prédicteurs les plus fiables d'une longue vie et l'un des ingrédients les plus essentiels d'un vieillissement heureux. Le soutien social que procure ce réseau peut prendre deux formes : le soutien socio-émotif se traduisant principalement par des marques d'affection, de respect et d'estime, et le soutien instrumental caractérisé par l'assistance directe en cas de besoin, l'aide physique ou financière, la prestation de services tels que le transport, le logement et l'accompagnement. Dans les deux cas, la taille du réseau, la qualité des relations qu'il favorise ainsi que sa capacité de répondre adéquatement aux besoins déterminent fortement la qualité de vie des personnes qui en font partie.

Sur le plan social, s'engager dans une vie active.

L'un des problèmes les plus sérieux que rencontre la personne âgée retraitée est la perte d'identité professionnelle et d'un lieu d'appartenance sociale. Avant la retraite, elle occupe un poste, exerce des compétences, démontre son efficacité, jouit de l'estime et de la considération de ses collègues. Après la retraite, elle devient du jour au lendemain un quidam, elle entre dans l'anonymat et se retrouve privée d'un lieu de réalisation de soi, d'un milieu de vie et de relations qui occupaient la partie la plus importante de son temps. Il n'est pas étonnant qu'une telle expérience s'accompagne souvent d'un sentiment d'inutilité et d'une baisse d'estime de soi. Le remède : demeurer dans le trafic social, explorer de nouvelles formes d'investissement et créer de nouveaux lieux d'appartenance socioprofessionnels, soit en développant une nouvelle carrière, soit en conservant des voies d'accès au travail déjà exercé, soit en oeuvrant dans des organismes bénévoles. Il est important d'éviter le repliement sur soi et le sentiment d'inutilité qu'entraîne le rétrécissement du réseau des relations sociales.

Sur le plan spirituel, donner un sens à sa vie orienté vers les valeurs de l'être.

Le sens à la vie a été défini comme un système de croyances et une vision du monde enracinée dans des valeurs et orientant la vie vers des buts et des finalités. On a observé que le sens personnel donne du sens à la vie de tous les jours et aide à faire face aux embêtements quotidiens, mais c'est surtout le sens

spirituel qui semble capable d'apporter du soutien et du réconfort dans les moments de crise et de pertes majeures. C'est la raison pour laquelle il prend une importance accrue à mesure que nous vieillissons. Il sera traité plus à fond dans la partie qui suit portant sur les stratégies de vieillissement réussi en situation d'incapacités. Faisons remarquer dès maintenant que le sens personnel aussi bien que le sens spirituel sont essentiels à un vieillissement réussi. Ils sont source de satisfaction, d'unification et d'accomplissement.

### En situation de vieillissement avec incapacités

En situation d'incapacités, les deux processus de vieillissement sont intimement liés et interdépendants au point que la tendance entropique (orientée vers le déclin et la perte de capacités) sert de déclencheur à la tendance néguentropique (axée sur le développement de la personne). Le processus qui mène de l'un à l'autre est guidé par la tendance de l'organisme à actualiser le potentiel non touché par la perte et le désir de donner un nouveau sens à la vie fondé sur des valeurs qui transcendent la détérioration et les pertes. Il nous faut donc examiner maintenant les stratégies d'adaptation aux pertes de capacités qui rendent possible un nouvel élan de développement de la personne à cause précisément d'une perte de capacités. Ce modèle est basé sur les recherches que nous avons menées sur le rôle que joue le sens à la vie dans l'adaptation à des situations de perte comme la retraite, le veuvage et la survenue d'incapacités.

Accepter pleinement et entièrement la perte. Toute perte provoque un sentiment de vide, une souffrance et une tristesse proportionnels à l'importance de la perte. Avant de pouvoir appliquer le processus de sélection, optimisation et compensation dont parlent Paul et Margret Baltes, la personne passe par une période de deuil durant laquelle elle doit gérer de manière efficace la perte. Pour que ce processus soit réussi, il faut que la personne finisse, après une période variant selon les individus, par reconnaître et accepter pleinement la perte. Sinon, elle en demeure prisonnière et ne pourra passer aux étapes suivantes. Chez les personnes qui s'actualisent, l'acceptation de la perte s'effectuera plus facilement parce qu'ils ont tendance à reconnaître et accepter la réalité telle qu'elle est, et à modifier en conséquence leur manière de voir. Mais il se peut que même chez ces personnes, le processus de deuil se prolonge du fait que la tendance à l'actualisation a subi une éclipse temporaire. En tout état de cause, la reconnaissance et

l'acceptation pleine et entière de la perte constituent la première étape indispensable d'un processus d'adaptation réussi.

Redécouvrir ses capacités restantes et leur potentiel de développement. À mesure que l'acceptation se fortifie, la personne redécouvre les capacités demeurées intactes ou celles qui n'ont été touchées que faiblement par la perte et elle prend conscience que sa vie n'est pas totalement compromise et qu'elle peut encore réaliser des projets, se rendre utile à quelque chose et se donner de nouvelles raisons de vivre. C'est ici que s'applique le processus de sélection, optimisation et compensation dont parlent P. et M. Baltes. La personne touchée par la perte sélectionne les capacités qu'elle juge les plus importantes compte tenu de ses buts, de ses intérêts et des exigences de l'environnement; puis elle investit le temps et l'énergie nécessaires pour atteindre le niveau optimal de fonctionnement qui lui assurera le bien-être et la qualité de vie auxquels elle peut raisonnablement aspirer dans les circonstances. Enfin, elle cherche à compenser les pertes subies par des aides techniques ou le soutien affectif et instrumental de ses proches.

Découvrir ou créer de nouvelles sources de sens personnel. La perte touche souvent à des capacités qui compromettent l'accès à des sources de sens importantes de la vie. Par exemple, une réduction importante de mobilité et une difficulté de communication à la suite d'un AVC peuvent limiter considérablement les relations avec la famille et les amis, de même que les activités sociales en général. Il s'ensuit une éclipse de sens à la vie qui, si elle n'est pas remplacée par la découverte d'autres sources de sens, peut compromettre sérieusement la réussite de l'adaptation à la perte et de tout le vieillissement ultérieur. Conséquemment, et parfois parallèlement au processus d'acceptation de la perte, la personne est amenée à découvrir ou mieux à se donner de nouvelles sources de sens fondées sur des valeurs qui transcendent la perte. Voici quelques exemples de stratégies illustrant comment la personne peut développer son sens personnel même en période de perte de capacités : avoir toujours en marche un projet consistant mais réalisable et s'y consacrer activement; entretenir de bonnes relations familiales; tisser des liens chaleureux avec son entourage; profiter de certains plaisirs de la vie; faire quelque chose d'utile à quelqu'un ou à quelque chose; découvrir ou réactiver un loisir agréable.

Axer le sens donné à sa vie sur des valeurs spirituelles. L'avancée en âge entraîne le tarissement progressif des principales sources de sens personnel : travail, liens avec des êtres chers, relations sociales, développement personnel, loisirs divertissants. Notre apparence physique se détériore; notre santé s'étirole, notre capacité d'acquérir de nouvelles connaissances, de développer des compétences et de réaliser de nouveaux projets s'affaiblit, notre habileté à faire valoir nos talents, à acquérir du prestige, à exercer de l'influence et à attirer l'attention et la considération de notre entourage s'estompent. La question du sens se pose alors avec plus d'acuité que jamais : qu'est-ce qui peut encore donner un sens à notre vie? Le processus de perte et de déclin nous force alors à situer nos raisons de vivre ailleurs que dans le paraître, l'avoir, le faire, le savoir et le pouvoir, en un mot à transcender les valeurs reliées à la valorisation de l'ego. Il ne nous reste que les valeurs de l'être, celles qu'on appelle aussi les valeurs spirituelles et qui rejoignent ce fond de nous-mêmes grâce auquel nous sommes en lien avec tous les autres êtres. L'être humain n'est pas seulement un individu, unique, distinct et séparé de tous les autres. Il est aussi, en son fond le plus intime, un être-avec. Il existe en lui une parenté existentielle et une communauté d'être avec tous les autres êtres. De ce fait, il apparaît comme un être dont l'essence ne peut se réaliser que par sa relation avec d'autres êtres. Ce n'est qu'à partir du moment où il s'ouvre aux autres qu'il commence à sortir de son incomplétude et à donner à sa vie sa plénitude de sens. Voici quelques exemples de stratégies pour donner à sa vie un sens spirituel : mettre ses talents au service des autres sans attendre de retour, approfondir sa vie spirituelle (en dehors ou à l'intérieur d'une religion), méditer, entretenir une relation vivante avec le sacré ou le transcendant; s'engager pour une cause humanitaire (exemple, la paix, la pauvreté, l'environnement); manifester de la compassion envers tous les êtres; garder sa capacité d'émerveillement devant la nature et un sentiment de gratitude envers la vie quelle que soit la situation où l'on se trouve; développer un amour des autres sans attente et sans jugement, accepter sereinement les bons et les mauvais côtés de la vie. On conçoit facilement qu'une telle entreprise ne peut pas se réaliser facilement et qu'elle aurait avantage à commencer beaucoup plus tôt dans la vie, car elle implique une transformation profonde des valeurs de l'individu.

La phase la plus avancée du vieillissement nous dépouille peu à peu de tout ce qui fait de nous des êtres axés sur leur propre individualité, pour nous inviter à nous tourner vers l'universel et le transcendant. Le vieillissement réussi passe par une spiritualisation progressive de l'être humain.



Ce n'est qu'à cette condition que nous pourrions parvenir à cette ultime sagesse qui nous rend capables de porter sur le monde un regard empreint de paix et de sérénité, malgré le déclin et la décrépitude. Le vieillissement est une occasion unique de détachement de soi et d'ouverture aux valeurs spirituelles de l'existence. Quand la personne accepte le détachement que lui imposent les pertes dues au vieillissement, elle actualise la dimension la plus importante de son être, celle qui l'ouvre à l'universel. Le moi passe alors au second plan pour faire place à quelque chose de plus grand et de plus important que lui. Réussir l'ultime étape de son vieillissement, c'est accepter de se laisser spiritualiser et universaliser.

## CONCLUSION

Tout au long de cet article, nous avons attiré l'attention sur l'importance d'intégrer le processus entropique du déclin et des pertes aussi bien que le processus néguentropique du développement et de la croissance dans la définition du vieillissement réussi. En insistant trop fortement sur le paradigme du développement, on risque de méconnaître la vraie nature du vieillissement, d'occulter sa partie sombre et d'orienter les pratiques sur de fausses pistes. En revanche, en ne voyant que le déclin et les pertes, on risque d'ignorer l'incroyable capacité de croissance de l'être humain.

Au terme de cette réflexion, il nous apparaît toutefois que les deux processus sont beaucoup moins contradictoires qu'il n'y paraît au premier abord. Déjà, quand il a été question du vieillissement en situation de perte de capacités, nous avons fait remarquer que la perte, au lieu d'être vue comme une adversaire du développement, avait le pouvoir de créer le vide et de provoquer les détachements nécessaires pour que la personne accède à un niveau de sens à la vie plus ouvert aux autres et à la dimension profonde de l'existence. Mais quand on y réfléchit bien, en l'absence d'incapacité, tout choix existentiel implique à la fois une perte, un renoncement à l'option qui a été écartée, et un gain, un développement dans un domaine qui a été retenu comme prioritaire. Ce qu'il faut remarquer surtout, c'est que le développement n'est possible que si nous acceptons de renoncer. Tant que nous voulons tout conserver, tout mouvement vers l'avant est impossible. L'adolescent qui ne se résout pas à s'affranchir de la tutelle de ses parents ne devient jamais autonome. De même, ce n'est qu'en renonçant à des professions intéressantes en elles-

mêmes pour fixer son choix sur une seule que l'étudiant peut développer une carrière qui le conduira à la réussite professionnelle.

Il existe toutefois une différence importante entre les renoncements de l'adolescent et de l'étudiant et ceux de la personne vieillissante. Dans le premier cas, même s'ils sont parfois difficiles, les renoncements sont, en principe, librement choisis, alors que dans le second cas, ils sont imposés. Mais à partir du moment où la personne accepte et assume entièrement la perte et qu'elle accueille la vie telle qu'elle se présente sans lui résister, elle transforme cet acte subi en un acte assumé. Alors, ce qui semblait une perte devient un gain et ouvre la voie à un nouveau déploiement de l'être qui n'était ni possible, ni prévisible auparavant. Le vide et le dépouillement provoqués par la perte nous font découvrir des dimensions de la vie qui nous avaient échappées jusque là.

Quand on y réfléchit, on en vient à conclure qu'il n'y a pas deux processus à l'œuvre, mais un seul mouvement de croissance en deux temps. La phase entropique est la condition préalable pour que le processus de développement se remette en marche, car elle crée le vide nécessaire pour que le développement qui suit soit rendu possible. Le renoncement entièrement accepté aux valeurs du paraître, du faire, du pouvoir et du savoir permet à la personne d'accéder à un domaine plus profond de son être et de réaliser une poussée de croissance encore plus significative que toutes celles qui l'avaient précédée. Cette fois, le dépouillement est beaucoup plus radical. À mesure qu'elle s'achemine vers la mort, il lui faut renoncer peu à peu à tout ce qui contribuait à enrichir son identité personnelle. Mais plus son abandon est total, plus elle découvre dans la profondeur de son être un espace de paix, de lumière et d'amour qui la prépare à entreprendre dans la sérénité l'ultime passage.

Le thème du vieillissement réussi apparaît donc comme un puissant paradoxe sur le plan existentiel aussi bien que scientifique, mais un paradoxe d'une étonnante fécondité qui conserve encore aujourd'hui toute sa valeur et sa raison d'être.

## RÉFÉRENCES

- Aguerre, C. et Bouffard, L. (2003). Le vieillissement réussi : théories, recherches et applications cliniques. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 107-129.
- Baltes, P. B. et Baltes, M. M. (1990). *Successful aging : Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Psychologie de l'expérience optimale*. Paris: Robert Laffond
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, Walter, L., et Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality – The forgotten factor. *Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Dubé, M., Lapierre, S, Bouffard, L. et Labelle, R. (2000). Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités. *Revue québécoise de psychologie*, 21(2), 255-280.
- Dubé, M. et Lefrançois, R. L. (2002). L'actualisation du potentiel, l'autonomie psychologique et le soutien social comme prédicteurs du vieillissement réussi. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 175-196.
- Freund, A., Baltes, P.B. (2003). Pour un développement et un vieillissement réussi: sélection, optimisation et compensation. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 27-52.
- Kahana, E., King, C., Kahana, B., Menne, H. Webster, N. J., Amy, D., Kercher, K., Bohne, A. et Lechner, C. (2005). Successful aging in face of chronic disease. In M. L. Wykle, P. J. Whitehouse (Éds), *Successful aging through the life span* (p. 101-196). New York: Springer.
- Laberge, S., Dumas, A., Rail, G., Dallaire, H. et Voyer, P. (2003). Les conceptions du « bien-vieillir » d'aînées de milieux favorisés et défavorisés. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 71-94.
- Leclerc, G. (1999). Personal and spiritual development and aging. *Journal of Eastern Townships Studies*, 15: 9-65.
- Leclerc, G. (2002). Les prédicteurs d'une adaptation réussie à la retraite. *Vie et vieillissement*, 1(1), 21-26.
- Leclerc, G. (2002). L'approfondissement du sens au cours du vieillissement. *Vie et vieillissement*, 1(1), 51-58.
- Leclerc, G., Couture, M. et Roy, J. (2003). Une théorie de l'adaptation à la retraite par l'ajustement des sources de sens, *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 53-70.
- Lefrançois, R. (2004). *Les nouvelles frontières de l'âge*. Montréal : PUM.
- Moody, H. R. (2001). Conscious aging: The future of religion in later life. In M. A. Kimble and S. H. McFadden (Éds), *Handbook of religion, spirituality and aging* (2ème ed., p. 422-433.). Minneapolis: Fortress Press.
- Moody, H. R. (2005). From successful aging to conscious aging. In M. L. Wykle, P. J. Whitehouse (Éds), *Successful aging through the life span* (p. 55-68). New York: Springer.
- Pushkar, D., Arbuckle, T., Rousseau, F. L. et Bourque, P. (2003). Réussir sa vieillesse : la vision des aînés. *Revue québécoise de psychologie*, 24(3), 155-174.
- Ryff, C.D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4, 195-210.
- Ryff, C.D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *Journal of behavioural development*, 12, 35-55.
- Rowe, J. W. et Kahn, R. L. (1987). Human aging : Usual and successful. *Science*, 237, 143-149.
- Rowe, J. W. et Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Random House.

- Tornstam, L. (1997). Gerostranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*. 11(2), 143-154.
- Vaillant, G.E. (2002). *Aging well*. New York: Little. Brown.
- Wong, P.T.P. (1988). Spirituality, meaning, and successful aging. In P.T. P. Wong et P. Fry (Éds), *The human quest of meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (p. 359-394). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Wykle, M. L., Whitehouse, P. J. (2005). *Successful aging through the life span*. New York: Springer.