

Que signifie « bien vieillir » ?

À découvrir dans cette analyse

Le vieillissement n'est pas qu'un déclin. Pour peu que certaines conditions soient réunies, il peut être vécu de manière positive par l'individu. Mais l'établissement des critères en jeu pour définir ce qu'est un vieillissement « réussi » pose problème : chaque personne n'a-t-elle pas, en effet, ses propres critères de réussite ? Est-il dès lors réaliste de modéliser théoriquement le « bien vieillir » ? La question fait débat.

Questions pour lancer et/ou prolonger la réflexion

- Que signifie vieillir ?
- Comment peut-on réussir son processus de vieillissement ?
- Est-il possible d'établir un bon versus un mauvais vieillissement objectif ?
- Quels sont les critères retenus pour définir le bien vieillir ?
- Quels sont les modèles théoriques du bien vieillir ?
- Chaque culture possède-t-elle les mêmes représentations du vieillissement ?
- Comment s'adapter à l'expérience singulière du vieillissement ?

Thèmes

- Bien vieillir
- Définition(s) du vieillissement
- Vieillir harmonieusement

Vieillir ne s'accompagne pas forcément de désagréments irréversibles rendant l'existence plus pénible. Certaines personnes vieillissent dans un état global positif, ou qu'elles perçoivent comme tel. La vieillesse est alors une « opportunité ». Tout le monde devrait en outre pouvoir arriver à cet état, si (et seulement si) certaines conditions sont réunies : c'est ce qu'on appelle le « bien vieillir » (*successful aging* en anglais). À l'origine, le concept est plutôt positif, puisqu'il associe la vieillesse et le bien-être, alors que cette dernière a longtemps été appréhendée uniquement à travers le prisme de la maladie ou de la prévention des risques – soit sous un versant négatif. Le concept renvoie aussi à un enjeu de santé publique. Dans un monde où l'espérance de vie ne cesse d'augmenter et dans lequel les personnes âgées sont de plus en plus nombreuses, la nécessité d'offrir un « bon » vieillissement à la population est primordiale. Néanmoins, c'est également un concept très controversé, qui nécessite notamment de s'accorder sur les deux termes en jeu : ça veut dire quoi « vieillir », et ça veut dire quoi « bien » ?

Tentative de définition

D'un point de vue strictement biologique, le vieillissement est synonyme de sénescence, contre laquelle l'organisme lutte dès qu'il a terminé sa croissance (Balard, 2013). Pour autant, le vieillissement n'est pas qu'un mécanisme biologique, et doit être également entendu dans sa dimension sociale pour être compris totalement. Il démarrerait alors lorsque l'individu quitte son activité professionnelle et change de statut pour devenir une « personne âgée » ou un « senior » (à partir de 60 ans). C'est un processus qui affecte l'ensemble de l'individu, dont la valence (positive ou négative) pourrait fixée être selon certains critères : la santé, la productivité, l'autonomie, les relations avec autrui, le contrôle sur son environnement, le fait d'avoir un ou des but(s) dans la vie,

le développement personnel, ou encore l'acceptation. Remplir (ou non) ces critères impliquerait donc que l'individu vieillisse bien (ou non) (Ouweland et coll., 2007).

C'est l'une des problématiques du concept : s'il existe un « bien vieillir », cela signifie qu'il existe aussi un « mal vieillir », qui serait en cours, par définition, dès lors que les conditions du bien vieillir ne sont pas remplies. Or, la question n'est peut-être pas tant de savoir si les individus vieillissent « bien » ou « mal », mais de comprendre leur expérience singulière. De plus, et c'est une deuxième critique couramment adressée au concept, le consensus n'existe pas sur les critères à prendre en compte pour juger de la réussite ou non du vieillissement. Ils dépendent largement du modèle théorique choisi pour l'analyser.

Les modèles du bien vieillir

Il y a d'une part les modèles unidimensionnels, qui s'appuient sur une seule discipline scientifique. On y retrouve les modèles du bien vieillir biologique, qui considèrent le bien vieillir comme le fait de retarder le plus possible l'apparition de maladies éventuelles associées à l'âge. Les modèles du bien vieillir cognitif sont, quant à eux, fondés sur les différences cognitives (ou intellectuelles) entre les individus. Maintenir ses capacités cognitives à travers les âges, et avoir des performances comparables à celles des jeunes y seraient le signe d'un bien vieillir. Enfin, les modèles du bien vieillir psychosocial mettent l'accent sur les interactions sociales, la satisfaction face à la vie et le bien-être. Selon les théories, l'individu vieillira bien s'il demeure actif et bien intégré à la société ; est solvable financièrement ; a une personnalité plutôt extravertie, ouverte à l'expérience et est consciencieux ; possède un fort sentiment d'auto-efficacité (c'est-à-dire la croyance en ses capacités à mener à bien un aspect particulier de sa vie) ; ou est capable de s'adapter psychologiquement aux différents événements et épreuves de l'existence (Gangbè & Ducharme, 2006).

D'autre part, des modèles plus complexes incluant des critères multidisciplinaires du bien vieillir ont été créés. Ces sont les modèles multidimensionnels, qui tiennent compte de l'interaction des différents facteurs en jeu. Parmi ces modèles, on retrouve notamment le modèle de « sélection-optimisation-compensation ». Il se réfère à la capacité de l'individu à définir et sélectionner les domaines importants dans sa vie, optimiser les ressources pour faciliter le succès dans ces domaines, et adopter d'autres moyens lorsque les moyens initiaux se sont avérés inefficaces ou ne sont plus disponibles. Les études montrent que plus les individus ont un score élevé de sélection-optimisation-compensation, plus ils ont un niveau élevé de satisfaction face à la vie, ressentent des émotions positives et font moins face à la solitude. Bref, ils s'adapteraient mieux à leur âge et auraient donc un bien-être perçu plus élevé (Ouweland et coll., 2007).

De façon générale, et en synthétisant les différents modèles, est considéré comme « réussi » un vieillissement au cours duquel sont évités les maladies et le handicap, au cours duquel est maintenu un bon fonctionnement physique et mental et au cours duquel l'individu continue d'être socialement engagé. Mais tous ces indicateurs ne conduisent-ils pas à réduire le bien vieillir au « non vieillir » ? Le risque pourrait en effet de transmettre l'idée sous-jacente que les personnes qui vieillissent bien sont celles qui ne vieillissent pas, et que l'avancée en âge est une affection qu'il faut ralentir ou repousser (Balard, 2013 ; Dayez, 2012). Or, l'individu peut subir des changements au niveau physique, mental et/ou social sans qu'il entre automatiquement dans un processus de « mal vieillir ».

Des différences culturelles

Une autre critique adressée aux tenants du bien vieillir est que le vieillissement ne peut se mesurer de façon similaire au travers des cultures, et qu'il est vain de vouloir identifier les critères communs du bien vieillir alors même que vieillir n'a pas la même signification partout. La catégorie « âgé » est actuellement définie à travers trois moyens basiques : un changement de rôle social/économique, la chronologie ou un changement dans les capacités physiques. Chaque conception rend le processus vieillissement spécifique et donne, par extension, un rôle différent à la personne âgée. Ainsi dans certaines cultures, comme chez les Aranda d'Australie par exemple, les personnes âgées sont considérées comme aptes à acquérir un savoir prestigieux, de par leur âge, qui coïncide avec la possession d'un pouvoir magique, ce qui leur permet de diriger la vie sociale. Dans d'autres sociétés, a contrario, comme chez les Chuckchee de Sibérie, il apparaît normal pour l'individu qui quitte le groupe de se diriger vers la mort, son rôle social touchant à sa fin (Balard, 2013 ; Devos, 2012).

Il est ainsi difficile d'imposer un bien vieillir dans la multitude des *vieillir* possibles. Le concept de bien vieillir serait en fait très marqué « occidental » et épouserait même les principes idéologiques du néo-libéralisme, selon lesquels il convient de minimiser les coûts des soins adressés aux personnes âgées et de maximiser les efforts et la responsabilité des individus pour réduire les risques de maladie et de déclin à la fin de la vie (Rozanova, 2009). Le bien vieillir ne serait donc pas adapté pour évoquer le vieillissement de chacun, imposant une ligne qui ne tient pas compte des spécificités culturelles et individuelles. Néanmoins, le concept a amené une notion importante : l'idée que vieillir n'est pas intrinsèquement négatif, mais peut au contraire être une expérience positive, marquant une autre étape de la vie. C'est pourquoi certains chercheurs ont fait glisser le concept de bien vieillir vers un « vieillir harmonieusement », conservant le principe d'une possibilité de bien-être avec l'âge qui avance, mais en limitant l'objectivisation des critères de réussite pour les rendre plus singuliers. Le mot de réussite est d'ailleurs abandonné pour mettre l'accent sur l'harmonie donc, c'est-à-dire la capacité de l'individu à s'adapter à son environnement et à ses changements internes. Chaque individu, au cours de son vieillissement, est en effet confronté à plusieurs limites (qu'elles soient d'ordre physique, mental ou social) qu'il doit pouvoir accepter pour s'appuyer sur ses ressources parfois nouvelles (le temps retrouvé, l'expérience, etc.) afin de vivre en harmonie avec ce qu'il est ici et maintenant (Liang & Luo, 2012).

Maxime Morsa et Jean-Baptiste Dayez

Pour aller plus loin...

- Balard, F. (2013). « Bien vieillir » et « faire bonne vieillesse ». Perspectives anthropologiques et paroles de centenaires. *Recherches Sociologiques et Anthropologiques*, 44(1), 75-95.
- Dayez, J.-B. (2012). Vieillir, mais rester jeune : la tyrannie du bien-vieillir. *Analyses Énéo*, 2012/05.
- Devos, A. (2012). Les attitudes par rapport aux aînés en fonction des cultures. *Analyses Énéo*, 2012/06.
- Gangbè, M., & Ducharme, F. (2006). Le « bien vieillir » : concepts et modèles. *Médecine Sciences*, 22(3), 297-300.
- Liang, J., & Luo, B. (2012). Toward a discourse shift in social gerontology: from successful aging to harmonious aging. *Journal of Aging Studies*, 26, 327-334.
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27, 873-884.
- Rozanova, J. (2010). Discourse of successful aging in *The Globe & Mail*: Insights from critical gerontology. *Journal of Aging Studies*, 24, 213-222

Pour citer cette analyse

Morsa, M., & Dayez, J.-B. (2014). Que signifie « bien vieillir » ? *Analyses Énéo*, 2014/04.

Avertissement : Les analyses Énéo ont pour objectif d'enrichir une réflexion et/ou un débat à propos d'un thème donné. Elles ne proposent pas de positions avalisées par l'asbl et n'engagent que leur(s) auteur(e)(s).

Énéo, mouvement social des aînés asbl

Chaussée de Haecht 579 BP 40 — 1031 Schaerbeek - Belgique
e-mail : info@eneo.be — tél. : 00 32 2 246 46 73

En partenariat avec



Avec le soutien de



Avec l'appui de

