



Centre de recherche
sur le vieillissement
Research Centre
on Aging

Institut universitaire
de gériatrie de
Sherbrooke (IUGS)



Encrâge

LL

NUMÉRO 200

Édition spéciale de l'Encrâge consacrée à l'Étude longitudinale québécoise sur le vieillissement

Dans ce numéro

La mission de
l'Étude longitudinale
québécoise sur le
vieillissement :
explorer les conditions
du vieillissement

Des projets plein
la tête ! 2

• Rôle du sens à la vie
dans l'adaptation
aux incapacités

Découvrir son
potentiel créatif et
enrichir sa vie 4

*Le journal Encrâge
a pour but d'informer les
personnes ayant déjà
participé aux études du Centre de
recherche sur le vieillissement.*

*Cependant, toute
personne qui souhaite le
peut communiquer avec 101*

L'équipe de l'Encrâge a voulu souligner la fin des travaux de l'*Étude longitudinale québécoise sur le vieillissement* (ELQUEV) en lui consacrant un numéro entier. Ce projet a exploré à fond le parcours de vie de nombreux participants sherbrookoïses et trifluviens. Dans cette étude, cinq chercheurs entourés de collaborateurs et de leur équipe de recherche, ont suivi 780 personnes de 60 ans et plus sur une période de six ans. Les objectifs? Analyser les épreuves que ces personnes ont rencontrées afin de découvrir comment elles négocient cet important virage de leur existence et afin de mieux comprendre ce qui a facilité le maintien de leur vitalité. Ce trop bref aperçu permet à l'ensemble des participants du Centre de recherche sur le vieillissement de découvrir quelques résultats émanant de ces travaux. 

L'équipe du journal Encrâge

La mission de l'Étude longitudinale québécoise sur le vieillissement : explorer les conditions du vieillissement optimal

Par Richard Lefrançois, Ph.D.



Richard Lefrançois,
responsable de l'ELQUEV,
chercheur au Centre de
recherche sur le
vieillissement et professeur
titulaire au Département de
psychologie de l'Université
de Sherbrooke

L'automne de la vie est une étape cruciale de notre existence. Nous constatons que les années ont déposé sur notre corps les signes inévitables de l'âge et que certaines de nos capacités ont fléchi. Mais, en même temps, nous nous rendons compte que notre savoir s'est enrichi et que notre expérience des événements de la vie nous accom-

pagne comme un précieux conseiller.

Entrer dans la vieillesse exige toutefois de repenser la façon de se percevoir et de se comporter avec les autres et, surtout, d'envisager l'avenir de manière sereine mais réaliste. Le temps de la vieillesse demande des ajustements constants, soit pour affronter des difficultés inattendues, soit pour se familiariser avec de nouvelles conditions de vie ou un nouvel environnement. C'est aussi le moment de se

préparer à profiter pleinement des nombreuses occasions de détente ou de loisir et de se consacrer à des projets qui nous tiennent à cœur.

Comment peut-on s'y retrouver et tracer sa propre voie quand la société change à un rythme affolant et que les technologies évoluent à une cadence effrénée? S'adapter au changement sans pour autant s'égarer dans le superflu et s'accrocher à des valeurs sûres semblent être un bon point de départ. Solidifier nos liens avec la famille et nouer de nouvelles relations sociales sont autant d'éléments indispensables pour réussir son vieillissement.

Mais qu'a donc révélé notre étude? Les personnes âgées qui s'ouvrent résolument à la vie comptent parmi celles qui parviennent le mieux à relever les défis de l'âge et à profiter de leur temps au maximum. Certaines s'adonnent à des activités artistiques ou sportives alors que d'autres s'engagent dans le bénévolat, par exemple. L'essentiel est d'adopter une attitude positive en

Voir MISSION à la page 2...

Des projets plein la tête!

Par Micheline Dubé, Ph. D.



Micheline Dubé, chercheure au Centre de recherche sur le vieillissement et professeure titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières

En vieillissant, les capacités physiques diminuent progressivement, les gens deviennent moins alertes et se fatiguent plus rapidement. Certains éprouvent des problèmes de santé, d'autres voient disparaître des personnes qui leur sont chères. Vient un temps où tous ces facteurs se conjuguent. Ainsi, la personne doit abandonner certaines activités et renoncer à des projets, car ils deviennent hors de portée ou offrent peu d'avantages par rapport aux efforts à fournir.

Il est possible d'abandonner des projets ou son activité préférée tout en continuant à éprouver un grand bien-être et à être heureux. Il faut que la personne revoie ses buts et ses priorités afin d'identifier d'autres projets ou activités qui donneront un sens à sa vie (ou des raisons de vivre) tout en tenant compte des capacités qui lui restent. Cela lui permettra de se dégager des projets et des occupations qui dépassent maintenant ses limites.

Les recherches prouvent que le fait de se donner des objectifs importants et d'avoir des projets, de réaliser ses activités préférées, est garant d'une bonne santé mentale, d'un sentiment de bien-être et de satisfaction. Elles démontrent aussi que l'incapacité d'abandonner des buts et des projets devenus inaccessibles peut mener à la dépression. En fait, il faut éviter de retarder l'abandon de ces buts ou projets devenus inatteignables, car il pourrait en résulter un épuisement et même des pertes irréversibles.

Si la qualité de vie d'un individu dépend de la réalisation d'objectifs personnels, il faut que ses objectifs correspondent

à ses besoins et que ceux-ci soient accessibles. Poursuivre un but de façon efficace exige de se fixer un objectif atteignable vu son état actuel. Les chercheurs ont identifié deux stratégies pour arriver à le faire : 1) poursuivre son objectif ou son activité de façon tenace, ou 2) modifier l'objectif ou l'activité, ce qui implique une certaine flexibilité. En vieillissant, cependant, il faudrait délaisser graduellement la poursuite tenace d'un objectif ou d'une activité afin de développer une plus grande flexibilité, car celle-ci apporte un plus grand bien-être.

Confrontée à cette situation, une personne peut, dans un premier temps, exprimer ce qu'elle ressent face à cette impossibilité de maintenir ses objectifs et ses activités (ressentiment, peine, colère). Dans un deuxième temps, elle doit s'arrêter sur le problème occasionné par la baisse de ses capacités ou par la perte d'une personne de son entourage. Elle doit l'analyser et établir la liste des alternatives qui s'offrent à elle, avant de passer à l'action. Afin de dresser cette liste, elle doit se questionner sur toutes les activités qui l'ont déjà intéressée et même retourner aux activités ou aux projets de son adolescence ou de sa vie de jeune adulte qui n'ont pu être réalisés, faute de temps ou à cause des contraintes de la vie. Surtout, elle doit se souvenir qu'elle n'est jamais trop vieille pour apprendre! ♡

...MISSION

regard des années à venir. L'étude nous a appris qu'il y a deux façons d'atteindre un vieillissement optimal : actualiser son potentiel et profiter de toutes les ressources dont nous disposons, qu'elles soient familiales ou communautaires. Que veut dire « actualiser son potentiel » ? Cela signifie que toute personne, indépendamment de l'âge, du revenu ou de l'état de santé, possède l'aptitude à contourner les obstacles qui peuvent surgir à tout moment et à continuer à grandir en dépit des circonstances défavorables. Les personnes actualisées sont justement celles qui ne se laissent pas influencer par l'opinion d'autrui, qui savent utiliser efficacement les bonnes stratégies pour surmonter les épreuves, qui se font confiance et qui donnent un sens à leur vie. ♡

Site Web de l'étude <http://callisto.si.usherb.ca/~grappa1/index.html>

Rôle du sens à la vie dans l'adaptation aux incapacités

Par Gilbert Leclerc, Ph. D., Josée Roy, M.A. et Émilie Richard, M.A.



Gilbert Leclerc, chercheur
au Centre de recherche
sur le vieillissement

Un célèbre chercheur raconte qu'au cours d'une enquête sur la qualité de vie des personnes très âgées, il se fit répondre par certains des participants : « Ma qualité de vie? Ça n'a plus d'importance maintenant. Ma vie ne se sert plus à rien ni à personne ». Combien de fois avons-nous entendu pareilles réflexions au cours de nos rencontres avec des personnes d'âge avancé, parfois bien portantes, mais qui semblaient avoir perdu toute raison de vivre : « Je me demande ce que je fais encore ici. On dirait que le bon Dieu m'a oublié! ».

L'équipe de recherche savait que le sens à la vie est une des principales composantes d'une bonne santé psychologique et même physique. Nous nous sommes donc demandé quel rôle il jouait dans l'adaptation aux incapacités chez les personnes âgées de 80 ans et plus. Des entrevues en profondeur furent conduites auprès d'une quinzaine de personnes de ce groupe d'âge atteintes d'incapacités, vivant à domicile ou en institution. L'analyse de ces entrevues montre des différences notables entre les personnes dans la manière de s'adapter aux incapacités et l'influence décisive qu'exerce le sens à la vie dans la réussite de cette adaptation.

On observe que les stratégies d'adaptation utilisées visent à diminuer l'impact de l'incapacité, tandis que d'autres ont pour but de reconstruire le sens que l'individu désire donner à sa vie. Les premières sont de deux ordres :

1) les stratégies physiques cherchent à réduire les conséquences physiques de l'incapacité. L'utilisation de médicaments, d'appareils correcteurs et de prothèses de même que les exercices et les traitements de toutes sortes entrent dans cette catégorie;

2) les stratégies cognitivo-comportementales telles que se raisonner, ne pas s'apitoyer sur son sort, se comparer à des plus malheureux que soi, minimiser l'importance de la perte, composer avec ses limites, diminuer ses attentes, savoir faire le deuil de certaines activités, se rappeler les bons moments de sa vie passée. Ces stratégies peuvent se ramener à une seule : accepter de façon pleine et entière sa nouvelle situation. C'est ici qu'une première distinction apparaît entre les personnes atteintes d'incapacités :

1) celles qui acceptent avec sérénité leurs incapacités et qui en tirent les conséquences pour l'organisation et la gérance de leur vie, 2) celles qui se résignent par obligation et à contrecœur parce qu'elles ne peuvent faire autrement et 3) celles qui sont carrément révoltées ou aigries. Ces trois sortes de réaction entraînent des modes d'adaptation très différents. L'*acceptation sereine* favorise le mieux le passage à l'étape suivante : la reconstruction du sens donné à la vie. L'*acceptation mitigée* peut aussi permettre de passer à la seconde étape, mais le processus sera plus long et plus difficile et le résultat restera incertain. L'*inacceptation* entraîne une stagnation de la personne à la première étape jusqu'à ce qu'elle fasse le deuil de ses pertes et parvienne à un degré suffisant d'acceptation pour pouvoir se tourner vers d'autres stratégies.

L'adaptation reste incomplète tant que la personne n'a pas adopté une seconde série de stratégies qui visent à reconstruire le sens qu'elle donne à sa vie. Ces stratégies sont nombreuses, mais on peut les regrouper sous cinq grandes catégories :

- Maintenir et utiliser le mieux possible les capacités qui restent;
- Entretenir ou recréer les contacts et les relations d'affection avec la famille (conjoint, enfants, petits-enfants, frères, sœurs, neveux, nièces, etc.) et les amis;
- Garder le contact et l'interaction avec le monde, avec l'évolution de la société et avec la vie en général (s'intéresser à l'actualité, lire des journaux, des revues, des livres instructifs, écouter les nouvelles);
- Rendre service aux autres, que ce soit aux proches ou à des personnes plus éloignées (activités de bénévolat, activités altruistes de toutes sortes);
- Maintenir ou développer la relation avec Dieu ou un être supérieur (foi, confiance, abandon, prière, pratiques religieuses).

Toutes ces stratégies ont un seul but : maintenir, recréer ou intensifier des sources importantes de sens et, par là, reconstruire un nouveau sens à la vie qui tienne compte de la situation d'incapacité. Il est possible de constater l'adaptation aux incapacités demeure incomplète si on se contente de traiter seulement l'impact physique de la perte. Il faut aider la personne à accepter pleinement les conséquences de cette perte et, surtout, favoriser la reconstruction d'un sens à la vie adapté à sa nouvelle situation. ♣

Découvrir son potentiel créatif et enrichir sa vie

Par Madeline Deriaz, étudiante à la maîtrise en gérontologie



Madeline Deriaz, étudiante à la maîtrise en gérontologie et artiste peintre (sous la supervision de Richard Lefrançois, Ph. D.)

Vous êtes-vous déjà demandé si vous aviez le goût et la capacité d'apprendre l'histoire de l'art et différentes techniques de dessin et de peinture? Avez-vous déjà rêvé de copier des dessins de grands maîtres tels que Léonard de Vinci ou de reproduire différents éléments de la nature (une branche, une plante, une roche)? Vous vous dites probablement que ce n'est pas à votre âge qu'on fera de vous un apprenti peintre!

Détrompez-vous! Dans le cadre d'une étude conduite au Centre de recherche sur le vieillissement, douze aînés ont découvert le monde des arts visuels! La plupart de ces six hommes et six femmes se considéraient « nul en dessin ou pas capable de tracer une ligne droite »! Pourtant, au bout de treize semaines de cours (à raison de deux heures par semaine), ces élèves exposaient leurs travaux devant parents et amis lors d'un vernissage! Chaque personne a présenté l'un des douze exercices réalisés en plus d'expliquer ce que leur a apporté la découverte du monde des arts visuels. Ils ont également fait le bilan de leur expérience.



Les élèves qui ont participé au projet entourent Madeline Deriaz et Richard Lefrançois.

Les participants sont unanimes; cette expérience a grandement enrichi leur vie et tous souhaitent poursuivre des cours de dessin et de peinture. Ils se pensaient « nul en dessin » et ils ont découvert qu'ils possédaient un potentiel créatif qui sommeillait en eux. Il leur arrivait de penser que leur enseignante « rêvait en couleur » en leur demandant de dessiner certains exercices. À chaque fois, cependant, ils ont constaté qu'ils étaient capables de compléter l'exercice avec plaisir et qu'ils éprouvaient de la satisfaction face à leurs résultats. Lors des sessions de critique collective au début de chaque cours, les commentaires apportés par les compagnons de classe représentaient une source d'apprentissage importante qui procurait de la satisfaction et qui permettait de créer des liens d'amitié particuliers.

L'apprentissage du dessin d'observation leur a appris à poser un regard différent sur leur environnement. Ils ont redécouvert les beautés de la nature et ils ont réalisé qu'elle devient une source de sujets potentiels pour de futures peintures ou dessins. À l'issue de cette expérience, certains éprouvent plus de facilité à s'exprimer et ils ont une plus grande confiance en soi. D'autres ont découvert une activité agréable qui ne demande pas de force physique, qu'ils peuvent partager avec leur petits-enfants tout en leur permettant de créer de nouveaux rapports avec eux.

Les écrits scientifiques suggèrent que tout être humain possède un potentiel créatif. En général, ce potentiel est utilisé pendant l'enfance, il est souvent enfoui à l'âge adulte, mais il peut resurgir à la vieillesse. Les résultats de cette recherche supportent cette théorie. Par conséquent, je souhaiterais faire découvrir à de nombreux aînés qu'ils possèdent un potentiel créatif qui, s'il est stimulé, peut enrichir leur vie et contribuer au développement de leur personne. ♪



Centre de recherche
sur le vieillissement
Research Centre
on Aging

1036 Belvédère Sud
Sherbrooke, Québec
J1H 4C4

Tél. : (819) 821-1170 poste 2285

Courriel : Nadine.Fortin@USherbrooke.ca

Visitez notre site Web : [Http://www.cdrv.ca](http://www.cdrv.ca)

Comité du Journal : Patrick Boissy, Nadine Fortin, Abdel Khalil