

**V
I**

MYTHES ET RÉALITÉS

**I
L
L
I
R**

1^{re} partie

Margot Phaneuf, inf. PhD.

Conférence

prononcée à l'Hôpital du Haut-

Richelieu

1^{er} octobre 2013

- **Cet exposé aborde différents aspects du vieillissement qui finiront par nous toucher dans nos vies, comme dans notre profession. S'y arrêter permet de mieux comprendre les personnes âgées dont nous prenons soin.**



Image: www.fondation-conde.com

Vieillir, c'est une étape difficile de la vie

- **Que nous aimerions bien vivre sans les inconvénients qui l'accompagnent, que ce soit la fragilité, la fatigue, la maladie et la souffrance ou les infirmités.**
- **Nous aimerions également ne pas voir vieillir ceux que nous aimons, mais malheureusement, ces inconvénients font partie de la vie.**



Qu'est-ce que le vieillissement?

- **Bien que nous commençons à vieillir à la naissance, le vieillissement peut se définir comme l'ensemble des changements physiques, physiologiques et psychologiques qui modifient le sujet à partir de l'âge mûr.**
- **Il résulte des effets combinés de nos habitudes de vie, de facteurs génétiques et environnementaux. Cependant, vieillir n'est pas une maladie.**
- **Ces changements résultent aussi de notre façon particulière de vieillir ajoutée aux effets de certaines maladies qui nous affligent ou de celles qui au cours de notre vie nous ont laissé des séquelles.**

**Il faut nous rappeler que le vieillissement
est un processus individuel.
Chacun vieillit à sa manière.**



Photo: dailyconso.com

Mais à quel âge devient-on vieux?

C'est très relatif.

- **Dans notre société, une modèle est vieille à 25 ans, un athlète à 35 ans, on vous appelle sénior à 55 ans et un travailleur prend légitimement sa retraite à environ à 60 ans.**
- **Nous passons ainsi une bonne partie de notre vie à être vieux!**



Mais à quel âge devient-on réellement vieux? (2)

- **La limite d'âge avant la vieillesse est variable selon les individus, le milieu d'appartenance, l'occupation, le niveau social, l'héritage génétique, etc.**
- **Nous ne sommes pas tous égaux devant la vieillesse.**
- **Ex.: Les personnes vivant en milieu moins bien nanti à Montréal ont une longévité plus courte que ceux des quartiers plus riches.**

- **Le moment de la vieillesse dépend aussi de l'image que la personne se fait d'elle-même.**
- **Si nous nous pensons vieux, nous agissons comme des vieux et nous vivons comme des vieux.**



Image: <http://tout-sur-la-memoire.com/perte-de-memoire-personne-agee>

Espérance de vie

- **De nos jours, l'espérance de vie est en croissance. En trente ans, elle a augmenté de 3,6 années. Et cela continue.**
- **Mais ce qui est beaucoup plus important est la survie en bonne santé. Car à quoi bon vivre vieux si c'est pour être malade et dépendant?**
- **Dans nos soins et dans notre vie, il est donc nécessaire de préconiser les habitudes favorables à un bon vieillissement.**

Nos perceptions concernant la vieillesse

- **Elles sont hélas souvent faussées :**
 - par les clientèles très âgées qui sont dans nos services;
 - par les personnes souffrant de démence qui arrivent en nombre;
 - par le regard négatif de notre société sur le vieil âge parce que tout est organisé en fonction de la jeunesse;
 - Parce que nous croyons souvent que la seule mesure de l'âge est chronologique;
 - Ces chiffres ne tiennent pas compte de l'individualité des personnes, il y a des «jeunes» vieux, des «vieux», vieux et des très vieux.

Quelques mythes courants dans la société

Ce n'est peut-être pas votre façon de voir, mais ces préjugés ont souvent cours autour de nous lorsque la personne franchit la barre du 3^e âge. On croit :

- **qu'elle devient fragile;**
- **qu'elle est aigrie, exigeante, désagréable et jamais contente de rien;**
- **qu'elle néglige son apparence;**
- **qu'elle est désœuvrée, n'a plus d'obligations formelles, qu'elle n'est plus productive.**

Quelques mythes (2)

Nous croyons:

- **qu'elle est dépassée sur le plan des opinions, des valeurs;**
- **qu'elle a tendance à se désengager des préoccupations de la vie en société;**
- **qu'elle est entêtée dans ses habitudes, qu'elle manifeste peu de flexibilité et d'adaptabilité;**
- **qu'elle deviendra rapidement dépendante;**
- **qu'elle ramollit du cerveau, qu'elle radote;**
- **qu'elle coute cher au système de soins.**



- **Dans notre société, lorsqu'on connaît l'âge d'une personne, il arrive souvent que notre attitude change envers elle.**
- **Elle est vue comme moins compétente, comme moins importante.**
- **Mais ce n'est pas la même chose dans toutes les sociétés.**
- **Il y a des sociétés où les personnes âgées sont très valorisées.**

- **Pourtant, lorsqu'elles ne sont pas diminuées par la maladie, les personnes âgées demeurent des personnes à part entière.**



Photos: http://www.axaprevention.fr/PublishingImages/sante/visuels_petit_format/stimuler-l-activite-intellectuelle-d-une-personne-agee_268x220.jpg

<http://aidants.mesdebuts.fr/files/2012/01/stimulation-personnes-âgées.jpg>

Quelques réalités en contrepartie?

- **Dans notre société, l'état des personnes vieillissantes a cependant bien changé au cours des dernières années:**
 - **elles demeurent actives et même sportives en dépit du 3^e et même du 4^e âge;**
 - **ex.: chaque année aux divers marathons, des personnes de 80 ans et plus terminent la course;**
 - **les Universités du 3^e âge et les clubs de bridge sont très fréquentés.**

Quelques réalités (2)

- **Bon nombre de personnes âgées s'occupent bien d'elles-mêmes.**
- **La flexibilité et l'adaptabilité sont des caractéristiques individuelles qui varient avec chacun. Ce n'est pas parce qu'on est vieux qu'on est nécessairement buté!**
- **La plupart des personnes du 3^e âge peuvent s'adapter et accepter le changement.**
- **Beaucoup de gens âgés sont encore bien insérés dans la société et sont de bons vivants qui ont des opinions et sont des consommateurs avisés.**

Quelques réalités (3)

Nous voyons aussi :

- **que beaucoup de personnes âgées s'occupent de leurs petits-enfants;**
- **qu'elles prennent une part active dans le bénévolat dans divers domaines;**
- **qu'elles sont socialement engagées dans des associations de retraités, de centre du 3^e âge, etc.**
- **que certaines conservent même des activités professionnelles;**
- **que leur sexualité n'est plus niée.**



- **Tout cela montre que de nos jours les personnes âgées conservent autonomie, et joie de vivre!**



Photo: www.coop.ch/pb/site/vitality/node/69297167/Lfr/index

Un équilibre s'établit

- Bien que les soins de santé des personnes âgées soient lourds à porter pour une société, le «marché gris» stimule l'économie. On parle même du pouvoir gris.
- Les personnes âgées voyagent de plus en plus et alimentent divers commerces.
- Il y aurait donc pour le moment, un certain équilibre entre ce qu'elles coutent et ce qu'elles apportent à l'économie. Mais cet équilibre risque de se modifier avec le temps.



**Le plus grand
mythe
concernant les
personnes âgées
vient souvent
de nos propres
perceptions
concernant la
vieillesse.**



Photo: https://www.isere.fr/PublishingImages/SOCIAL/personne_agee_470.jpg

Parce qu'on peut voir la vieillesse de manière négative

- **Le Général De Gaulle disait «La vieillesse est un naufrage».**
- **Pourtant, décédé à 80 ans, il était devenu président de la France à l'âge de 69 ans, poste qu'il a conservé de manière dynamique jusqu'à 79 ans. Et il a été le grand homme de cette génération.**
- **Pour lui, la vieillesse a donc été plutôt positive comme d'ailleurs pour de plus en plus de personnes autour de nous.**

Et, de nombreuses personnes font mentir les idées reçues.



Photo : www.kentsport.org/older_people/publications .

Un exemple de vieillesse active

- **Stéphane Hessel qui a publié en 2010, à 93 ans, le livre qui s'est le plus vendu cette année-là.**
- **Son titre «Indignez-vous!» où il parle des inégalités sociales et de la liberté.**
- **Il est suivi d'un autre livre: «Engagez-vous » où il aborde l'écologie, l'épuisement des ressources et nos responsabilités à ce sujet.**
- **Ce ne sont pas des radotages de vieux, mais bien des sujets d'extrême actualité.**



Un autre exemple positif:

- **Rita Levi-Montalcini, prix Nobel de médecine en 1986 (à environ 77 ans), est encore active en recherche à l'âge de 100 ans.**
- **Elle a découvert les télomères, une partie de notre ADN située au bout de nos chromosomes qui détermineraient notre longévité.**
- **Elle explique être à 100 ans aussi passionnée par son travail qu'à 20 ans.**



On peut donc vieillir de manière positive



Et, c'est une étape riche d'expérience

Mais qu'est-ce que bien vieillir?

- **Vieillir, il faut le reconnaître, suppose de nombreux symptômes et malaises, mais bien le faire signifie de s'arranger, si possible, pour qu'aucun ne domine notre vie et ne vienne la gâcher.**
- **On ne peut pas guérir de la vieillesse, mais on peut la rendre aussi confortable et productive que possible.**
- **On ne peut s'empêcher de vieillir, mais on n'est pas obligée de vivre comme des vieux.**



**Afin de bien comprendre
le vieillissement
demandons-nous
comment nous
l'envisageons pour nous-
mêmes?**

**Lorsque nous sommes jeunes, nous n'y pensons
pas trop, mais comme tout être humain qui
avance en âge un peu plus chaque jour, nous
sommes aussi concernées par notre propre
vieillesse.**

- **Pour nous comme femmes, le vieillissement prend une dimension particulière.**
- **Quelques boutades à ce sujet : il paraît que la peur de vieillir abîme plus que l'âge...!**
- **On réalise qu'on vieillit quand on regarde plus dans ses souvenirs que dans son miroir.**



Photo: www.regarts.org/Theatre/peggy-guggenheim.htm

«Ô temps, suspends ton vol...» écrivait le poète Lamartine

- **Comme nous ne pouvons suspendre le temps, il faut nous dire qu'au fond, l'âge est un état d'esprit et que les rides racontent les joies et les peines de notre vie.**
- **Cela semble facile à dire, mais nous avons le choix : ou vieillir en acceptant les limites que cela impose et nous épanouir ou nous replier sur nous-mêmes et nos petites habitudes du quotidien et refuser le bonheur de vivre.**
- **Parce que vivre c'est nécessairement vieillir, c'est à nous de décider ce que nous en faisons.**

Pour les soignantes, la vieillesse est parfois une image difficile

- **Le contact quotidien avec la vieillesse suppose aussi celui de la souffrance et de la mort et il peut s'avérer troublant.**
- **L'identification personnelle ou familiale avec le vieillissement est toujours possible.**
- **Ex.: devant une personne âgée, nous pouvons nous demander : «Cette malade, avec ses rides et ses seins pendants, est-ce que ce sera moi dans 20 ou 30 ans?» ou «Est-ce que mes parents deviendront comme ces personnes dépendantes et gâteuses?»**

Et, certaines craintes peuvent surgir

- Avec les progrès de la science médicale, nous vivons alertes de plus en plus longtemps.
- Mais cela ne nous rassure pas pour autant.
- Parce que le culte de la jeunesse entretient notre peur de vieillir dans un état de décrépitude.
- Et la perspective d'une vie plus longue suscite la crainte d'une vieillesse dépendante en raison de la maladie d'Alzheimer qui se multiplie.

Mais vieillir suscite aussi des réflexions

- **La perspective de la vieillesse nous amène parfois à repenser notre vie.**
- **À remettre en question notre manière de remplir ce temps qui ne nous est que prêté.**
- **À nous demander « lorsque je serai vieille, qu'est-ce que j'aimerais avoir accompli? Est-ce que j'ai vraiment aimé? Est-ce que j'ai été utile? »**



- **Est-ce qu'en vieillissant je deviens un meilleur être humain?**
 - **Comme le bon vin, l'expérience de la vie devrait nous amener à nous bonifier avec le temps.**
 - **On dit qu'il faut s'efforcer de rester jeune comme un Beaujolais et de vieillir comme un bon Bourgogne!**

- **Envisager notre propre vieillisse, nous permet de mieux comprendre comment se sentent les personnes vieillissantes dont nous prenons soin.**



Photo: <http://www.bien-veillir.net/2011/10/25/maisons-de-retraite-les-chiffres/>



Nous serons aussi concernées par le vieillissement de notre société, car il aura des conséquences importantes sur nos vies et sur notre travail.

Photo: <http://www.aspad-77.fr/photo/image/2.jpg>

Un problème de valeurs et de démographie

- **Notre société moderne véhicule deux phénomènes complètement opposés.**
- **D'une part, nous valorisons partout la jeunesse, la beauté, la forme physique et la performance en affaires, au travail comme au lit.**
- **Et, d'autre part, l'espérance de vie croit chaque année pour atteindre des records inégalés dans l'histoire de l'humanité.**

Un phénomène

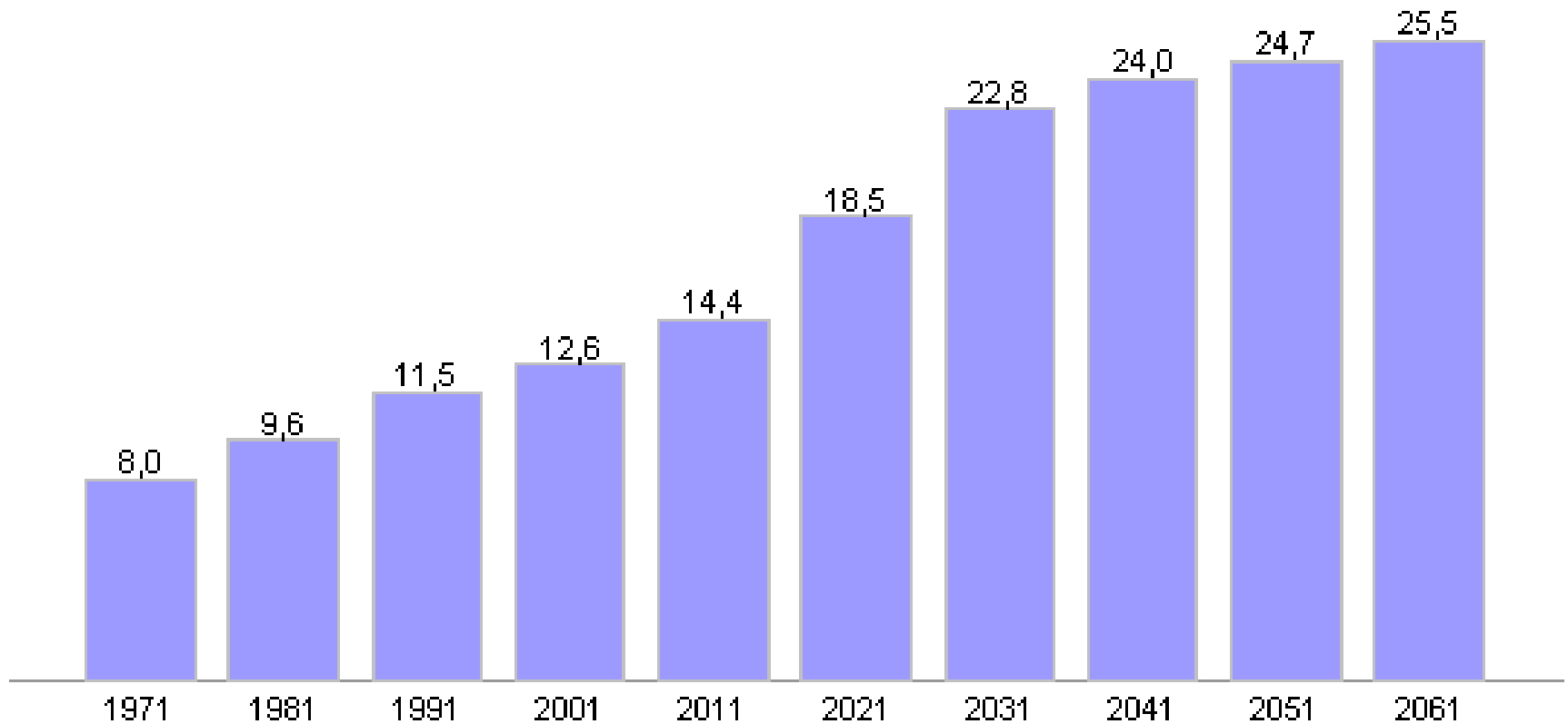
- « En l'an 2000, pour la première fois dans l'histoire du monde, quatre, voire cinq générations ont franchi ensemble le millénaire. »
- Le dernier recensement de Statistique Canada en 2006, indique que le nombre de personnes âgées de 65 ans et plus a dépassé pour la première fois la barre des 4 millions.



Citation: http://fng.fr/html/grandir_vieillir/publications.htmmillénaire

Photo : La Foule illuminée , août 2010, sur l' avenue McGill College

**Population de 65 ans et plus, Canada, données historiques (1971-2011) et projections (2012-2061)
(en pourcentage)**



Le Québec est aussi une société qui vieillit rapidement



- **C'est le deuxième endroit au monde où la population vieillit le plus rapidement. Seul le Japon nous dépasse.**

Ceci aura des conséquences importantes

- **Nos systèmes de santé et de services sociaux seront aux prises avec des défis dont l'ampleur est sans égal dans notre histoire.**
- **Dans un peu moins de 20 ans, la population du Québec aura atteint 8,8 millions, alors que le groupe des 65 ans et plus connaîtra une augmentation de plus de 80 %, passant à plus de 2 millions.**
- **Livre blanc :** <http://www.autonomie.gouv.qc.ca/documents/livre-blanc.pdf>

Un problème de soins

- Cette croissance pose de sérieux problèmes pour les soins de santé (hôpitaux, hébergement et soins à domicile). Comment allons-nous résoudre ces difficultés? La question demeure encore sans réponse.
- Cette croissance pose aussi le problème des pensions pour l'ensemble de la population âgée.
- Cela va nécessiter une implication de toute la population active et beaucoup de solidarité intergénérationnelle, ce en quoi vous serez concernées comme travailleuse et comme citoyennes.



Mais nous devons aussi nous préoccuper du vieillissement de notre profession.

Photo: Clipart

- **Les statistiques canadiennes montrent que la profession infirmière, bien qu'elle connaisse en ce moment un bon taux de renouvellement, n'est pas non plus si jeune qu'on pourrait le croire. Nos consœurs ont en moyenne 44,2 ans.**



Âge des infirmières en gérontologie

- **Dans le moment, le Québec compte plus de 9000 infirmières en gérontologie, soit environ 12% des effectifs.**
- **Et, 25% de ces infirmières ont 55 ans et plus.**
- [Sylvie Berthiaume:](http://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/pdf/l_ordre/ordres_regionaux/ORIIAT/soins_services_personnes_agees_tournant_8000infirmieres_gerontologie.pdf)
http://www.oiiq.org/sites/default/files/uploads/pdf/l_ordre/ordres_regionaux/ORIIAT/soins_services_personnes_agees_tournant_8000infirmieres_gerontologie.pdf

Comment aider les soignantes à mieux vieillir?

- **Ceci nous incite à une réflexion importante.**
- **Le travail auprès des malades et des personnes âgées est difficile et épuisant.**
- **Que pouvons-nous faire?**
- **C'est une question de compréhension humaine et d'entraide que de tenir compte de la pénibilité du travail.**
- **C'est surtout une manifestation d'estime pour nos consœurs soignantes.**

Âge et épuisement professionnel

- **Dans cette profession difficile, nous devons aussi être conscientes des risques d'épuisement professionnel et réaliser que certaines «perdent leur âme pour gagner leur vie.»**
- **Cet épuisement, fait qu'elles en arrivent à traiter les malades avec froideur et qu'elles ne sont plus capables de compassion. Elles sont en réalité incapables de véritablement soigner.**
- **Il nous faut réaliser que les soins sont épuisants et que nous sommes toutes responsables du climat dans notre milieu de travail.**

- **Nous ne pouvons malheureusement pas approfondir ce sujet. Mais, nous arrêter à penser au vieillissement de nos consœurs, nous rend plus conscientes de la réalité quotidienne de notre travail de soignante et nous permet de réfléchir à ce que cela peut aussi signifier pour les personnes dont nous prenons soin.**



- **Mais, nous arrêter au vieillissement de ceux qui nous sont chers est peut-être ce qui nous permet le mieux de comprendre ce vivent les personnes âgées et leur famille dans nos services**

Le vieillissement des nôtres

Comme membre d'une famille :

- **nous avons tous des parents ou des grands-parents qui prennent de l'âge;**
- **nous les voyons changer, devenir plus fragiles et cela peut nous préoccuper;**
- **nous nous inquiétons surtout de ce que cela pourra vouloir dire dans l'avenir pour eux comme pour nous.**



- **Voir ses parents vieillir et prendre peu à peu en charge leur quotidien, c'est un renversement des rôles auquel personne n'est vraiment préparé.**

Photo: [Anne Lanchon](http://www.psychologies.com/Famille/Relations-familiales/Parents/Articles-et-Dossiers/Comment-devenir-le-parent-de-ses-parents) : <http://www.psychologies.com/Famille/Relations-familiales/Parents/Articles-et-Dossiers/Comment-devenir-le-parent-de-ses-parents>

Voir vieillir ceux qu'on aime est une souffrance (1)

- **Nous avons tous l'impression que nos parents sont immortels et nous souhaiterions les garder toujours.**
- **Lorsque nous découvrons qu'ils deviennent âgés, qu'ils développent des malaises, c'est un choc.**
- **Quand la maladie et la dépendance s'installent, la prise de conscience est encore plus douloureuse.**
- **Mais ce qui est encore plus difficile, c'est lorsque nous devons devenir les parents de nos parents.**
- **L'ordre générationnel est bouleversé et cette situation pénible demande un grand effort d'amour et de maturité.**
- <http://www.psychologies.com/Famille/Relations-familiales/Parents/Interviews/> Voir-ses-parents-vieillir devenir les parents de leurs parents



- **Cependant, comprendre la vieillesse des nôtres nous aide à être de meilleures soignantes.**
- **Ne disons-nous pas que dans l'idéal, il nous faut traiter nos malades comme si c'était des êtres chers?**