



Juillet 2013

Georges ARBUZ et Pierre CARCA¹

**Mieux comprendre et accompagner
les transitions et ruptures
du dernier tiers de l'existence**

Projet Lagny/Marne 2006 -2013²

Résidence *La Sérénité*

Bilan et perspectives

¹ Membre fondateur et vice-président de l'association *La Vie Devant Nous* (voir aussi P 14)

² **Projet réalisé avec la collaboration du CLIC Reliage et de la directrice et de l'équipe de la résidence la Sérénité**

Avant propos

Phénomène inédit et récent sur le plan historique, nos sociétés connaissent depuis un demi-siècle une transition démographique sans précédent. Nous commençons à peine à entrevoir les implications du phénomène démographique en cours, présenté par les experts comme sans équivalent dans le passé, et qui concerne en premier lieu la partie la plus âgée de la population. Trois changements méritent une attention particulière: l'accroissement de l'espérance de vie après soixante ans, le bouleversement du contexte social et culturel au sein duquel se déroule la troisième partie de la vie, le recul de la mort aux âges extrêmes de l'existence.

Du fait de meilleures conditions de vie, des progrès de la science, d'une médecine plus efficace, de l'absence de conflits sur le territoire, les personnes nées avant le second conflit mondial et encore en vie, et celles qui leur succèdent, sont les premières à faire l'expérience à grande échelle d'un cycle de vie se rapprochant de son terme naturel. Ayant comme perspective de vivre jusqu'à un âge avancé dans de meilleures conditions matérielles et sanitaires qu'autrefois, elles doivent en même temps faire face à des défis nouveaux : éviter la solitude et le repli, maintenir des solidarités intergénérationnelles, s'occuper adéquatement de leur santé, rester acteurs de leur existence, dans un environnement culturel et social très différent de celui qui leur est familier.

Cette situation explique l'intérêt porté à la manière dont les membres des générations concernées parcourent cet espace supplémentaire de vie, font face à ses transitions, crises et ruptures. Elle est à l'origine de l'étude, dont il est ici question, dont l'objectif est de mieux connaître le profil, l'histoire de vie, les attentes, de membres de la population ayant dépassé soixante ans, de savoir comment ils sont préparés et vivent leurs années de vieillesse, ce qui est important pour eux, quels sont leurs souhaits, leurs appréhensions, l'aide dont ils peuvent avoir besoin pour vivre au mieux ces années.¹

La recherche-action conduite à Lagny/Marne fait partie de ce projet. Ses caractéristiques particulières, ainsi que les perspectives qu'elle permet d'entrevoir, justifient qu'on en fasse une présentation. Le lecteur trouvera dans les pages qui suivent : ses objectifs, ses étapes successives et ses résultats.

¹ Quatre cent cinquante personnes issues de différentes régions de France¹ y ont participé selon plusieurs modalités : rencontres individuelles ou en couple d'environ une heure trente qui ont eu lieu à domicile, en maison de retraite, en foyer logement, dans les locaux de CLIC,¹ à l'hôpital, dans des universités du temps libre, participation à une session de réflexion intitulée « Être sujet acteur de sa vie au Grand Age » puis « Parcours de vie jusqu'au Grand Age » d'une durée de cinq jours répartis sur trois mois, inscription à un ou plusieurs ateliers de trois jours sur des thèmes tels que *l'organisation de sa vie après la retraite, spiritualité et avancée en âge, se situer dans la chaîne des générations*.

La recherche-action de Lagny/Marne

Lagny/Marne est située à 35 km. à l'est de Paris. Sa population d'environ 20 000 habitants, comprend 3700 personnes de plus de soixante ans, qui représentent 18,3% de la population totale. En dépit de sa proximité de la capitale, et de secteurs d'activités industriels et tertiaires importants situés dans un rayon d'une vingtaine de kilomètres, du fait de son histoire et de sa dynamique, la ville a su préserver une identité qui la distingue des communes voisines.

Objectifs

Contribuer à la connaissance du profil et de l'histoire de vie de membres de la population ayant dépassé soixante ans, savoir comment ils sont préparés et vivent leurs années de vieillesse, font face aux transitions, crises et ruptures du dernier tiers de l'existence, et notamment le passage du domicile au foyer-logement, ce qui est important pour eux, quels sont leurs souhaits, leurs appréhensions, l'aide dont ils peuvent avoir besoin pour vivre au mieux ces changements.

Spécificités

Après avoir été présenté et avoir reçu l'accord de la municipalité, le projet a débuté en février 2006 et se poursuit depuis cette date. Se déroulant sur plusieurs années, cette durée a permis de réactualiser périodiquement les objectifs de l'étude, d'approfondir les liens et les relations avec les partenaires institutionnels et les associations, et avec l'environnement.

La recherche-action s'est déroulée dans les locaux du foyer-logement¹ de la ville, la résidence la Sérénité, située 33 rue Henri Durant, qui a ouvert ses portes le 1^{er} janvier 1978 et comprend 62 logements. Elle a bénéficié du concours de membres du CCAS, de l'équipe du CLIC de la commune, le CLIC Reliage² et de celui de la directrice du foyer logement, la Sérénité.

Ont participé au projet des résidents du foyer-logement ainsi que des habitants de Lagny/Marne et de communes limitrophes. A l'objectif de mieux connaître les trajectoires de vie et l'expérience de personnes dont l'âge se situe entre 60 et plus de 90 ans, a été ajouté ceux d'une meilleure connaissance réciproque des activités et des intérêts des résidents du foyer-logement et d'habitants vivant à l'extérieur, et du renforcement des liens entre le foyer-logement et la ville.

Les personnes qui se sont inscrites aux entretiens et aux sessions ont été considérées non comme de simples informateurs, mais comme des sujets, acteurs de leur vie, qui pouvaient tirer profit du dispositif proposé pour réactualiser leur perception de leur avancée en âge, partager leur expérience avec d'autres, trouver des réponses aux questions qu'elles se

¹ Formule intermédiaire entre le domicile et la maison de retraite (EHPAD) un foyer-logement ou logement-foyer, ou résidence pour personnes âgées, est un mode d'hébergement collectif non médicalisé qui accueille des personnes âgées encore autonomes. Les logements foyers disposent de studios ou de deux pièces offrant aux personnes âgées un logement indépendant avec possibilité de bénéficier de locaux communs et de services collectifs (blanchissage, restauration, salle de réunion, etc.) dont l'usage est optionnel

² Centre local d'information et de Coordination (CLIC), circulaires DAS-RV2 n° 2000-310 du 6 juin 2000 et du 18 mai 2001. La loi du 2 janvier 2002 reconnaît les CLIC comme des établissements sociaux/médicaux et celle du 13 août 2004 en confie la responsabilité au Conseil Général. Labellisé le 23 octobre 2001, niveau 2, le CLIC Reliage a ouvert ses portes le 17 décembre 2001 dans les locaux de la résidence La Sérénité.

posaient. A ce titre, l'objectif était non seulement de mieux les connaître, mais aussi qu'elles se connaissent mieux elles-mêmes et qu'elles puissent bénéficier de l'expérience d'autres personnes, engagées elles aussi dans cette tranche de vie. Tout en respectant l'anonymat, les données recueillies, lors des entretiens et des sessions, ont fait l'objet de synthèses qui ont été présentées à intervalle régulier aux personnes ayant participé à la recherche-action.

Etapes successives du projet

1 Entretiens

Objectifs

Connaître le profil, la trajectoire de vie de membres de la population ayant dépassé soixante ans, les changements, transitions et ruptures du dernier tiers de l'existence, qu'ils ont vécus, les questions qu'ils se posent, les difficultés qu'ils rencontrent.

Réalisation

Après réception de l'accord du maire de la commune en février 2006, une information générale sous forme d'exposé a été programmée en partenariat avec le CCAS, le CLIC¹ et le Club du temps libre de Lagny/Marne. L'équipe du CLIC a assuré une information complémentaire des personnes potentiellement intéressées, ainsi que la planification des entretiens.

23 personnes (18 femmes et 5 hommes) se sont portées volontaires pour participer à un entretien d'environ 1 h 30. L'âge des participants se situait en 2006, entre 58 et 91 ans, 7 avaient moins de 70 ans, 9 entre 70 et 80 ans, 7 plus de 80 ans. Les deux tiers d'entre eux résidaient dans la commune ou dans des communes proches, les autres avaient élu domicile au foyer-logement la Sérénité.

2 Groupe de réflexion

Une partie des personnes reçues en entretien ont souhaité poursuivre leur réflexion sur les questions que leur posait l'avancée en âge. Il leur a été proposé de le faire en s'inscrivant à des séquences d'élaboration collective d'une journée, programmées initialement deux fois par ans, puis à partir de 2008 une seule fois. Le repas était pris en commun. Huit personnes s'y sont inscrites, 2 hommes, et 6 femmes, dont l'âge s'échelonnait à l'origine entre 59 et 92 ans. 4 résidaient au foyer-logement, les autres vivaient à Lagny/Marne ou dans les communes limitrophes. Ce groupe était ouvert, chacun était libre d'y participer tant qu'il l'estimait utile et que son état de santé le lui permettait.

Non prévu dans le projet initial, ce groupe, ou atelier, a permis d'expérimenter et de confirmer l'intérêt d'un partage d'expérience entre des personnes situées à des phases différentes de la trajectoire de vie, dans un lieu considéré habituellement comme peu propice à ce type d'échange

3 Entretiens avec des nouveaux entrants de la résidence

Dans la suite de ce qui a été réalisé depuis 2006, et avec l'accord de la directrice du foyer-logement, un nouveau projet a été mis en place début 2012. Il consiste à proposer un entretien aux nouveaux arrivants dans la résidence, afin de les aider à vivre au mieux la transition,

¹ CCAS, Centre Communal d'Action Sociale, C L I C, Centre Local d'Information et de Coordination

échanger sur leurs difficultés et leurs questions, rencontrer d'autres résidents, s'inscrire s'ils le souhaitent au groupe de réflexion décrit précédemment. 7 personnes, un homme et six femmes dont l'âge se situe entre 74 et 86 ans y ont participé.

Commentaire

Ayant le soutien des partenaires institutionnels de la ville, le projet a rencontré l'intérêt et bénéficié de l'implication de résidents du foyer logement et de personnes extérieures, vivant à domicile.

Ouvrant un espace de parole assurant la confidentialité et le respect de la vie privée de chacun, le dispositif proposé leur a permis de mobiliser leurs capacités réflexives et créatives pour envisager d'une façon plus sereine leur passé, leur présent et leur avenir.

Ils ont eu ainsi la possibilité de réfléchir à des événements marquants de leur vie, tels que : le départ à la retraite et l'organisation de leur vie ensuite, l'accompagnement de leurs parents, le déménagement au foyer-logement, de préciser ce qui est important pour eux, les liens qu'ils ont conservé avec leurs proches, leurs activités et intérêts, de formuler les questions que leur pose l'avancée en âge, en bénéficiant de l'écoute et de l'expérience des autres participants.

Le fait que le projet se déroule en foyer-logement a permis de mieux faire connaître aux personnes de l'extérieur les possibilités offertes par ce type d'hébergement et de maintenir et de créer des liens entre ses résidents et la ville.

Conclusion

Le dernier tiers de l'existence est une période de changement de son organisation de vie, d'évolution de son milieu relationnel, en même temps qu'une aventure intérieure. Si nos études ont montré que les sujets qui y sont engagés, trouvent intérêt à mettre en perspective et mieux comprendre ce qu'ils ont vécu ou vivent présentement, à faire le point sur leur existence, à en nommer les aspects importants, à réfléchir aux liens qui ont compté pour eux, différentes raisons, d'ordre personnel et institutionnel, font que cette pratique est encore peu courante, que cette période de vie, tout en demandant beaucoup d'aménagements, est abordée sans préparation, trop souvent vécue dans la solitude et le secret.

Beaucoup de personnes se retrouvent seules face aux questions qu'elles se posent, aux obstacles qu'elles rencontrent, aux choix qu'elles doivent faire. Dans beaucoup de cas la solitude est la conséquence du célibat, de la séparation ou du veuvage. Mais il existe aussi une solitude de réflexion concernant sa propre situation et les problèmes qu'elle pose, les liens à créer, les activités à poursuivre. Il existe de plus peu de supports et de lieux pour les aider à réussir les adaptations requises, à garder l'initiative, à faire en sorte qu'elles continuent à trouver un sens à leur vie

Or les changements, tels que le départ à la retraite, peuvent être plus ou moins bien vécus, et les crises, les accidents de parcours, les situations gérées en urgence, l'accompagnement sur le long cours d'un proche souffrant d'une pathologie chronique, avoir un impact sur la pulsion de vie, être une source de fragilisation psychique, de tendance à réagir aux événements douloureux par des désinvestissements successifs. Même dans le cas où la personne semble

avoir surmonté l'épreuve, elle peut en garder des séquelles¹. L'être humain ne dispose pas de ressources infinies pour réagir aux épreuves et traumatismes auxquels il doit faire face². C'est souvent quelques mois, voire un an ou deux ans après, que l'on voit apparaître une lassitude, un repli, un retrait du désir, de la capacité de se réinvestir, une régression pouvant conduire de la tristesse à la culpabilité vers la dépression.³

En complément des études des nouvelles problématiques du vieillissement, il convient d'être attentif et de faire évoluer cette situation, de mieux connaître le parcours de vie de nos contemporains âgés, et la manière dont ils font face aux changements et aux épreuves qui se présentent à eux, ainsi que leurs difficultés, et de les aider à y réfléchir.

Il faut pour cela concevoir à leur intention des dispositifs d'accompagnement sur le modèle de ce qui a été mis en place pour les membres des classes d'âge plus jeunes tout au long de leur carrière professionnelle, afin de les aider à vivre au mieux les transitions et les ruptures d'une tranche de vie dont la durée a beaucoup augmentée depuis quelques décennies.

Si le projet mené au foyer logement de Lagny/Marne, mérite de retenir l'attention, c'est qu'il a permis d'expérimenter et de vérifier l'intérêt d'un dispositif qui devrait pouvoir être proposé à l'avenir, aussi bien aux résidents d'autres foyers-logement qu'aux personnes vivant à domicile et en EHPAD, tout autant concernées par les questions relatives à leur avancée en âge.

¹ On pense ici à la réflexion de Michel Hanus à propos de la résilience : « même si l'on sort victorieux de l'épreuve, on n'en sort pas indemne ; on en sort grandi, fortifié certes, mais avec une blessure morale secrète qui est loin d'être nécessairement cicatrisée » M. Hanus « La résilience : à quel prix ? » Maloigne, Paris 2002 p. 167

² S. Ferenczi « La commotion psychique survient toujours sans préparation. Un choc inattendu, non préparé et écrasant, agit pour ainsi dire comme un anesthésique... La conséquence est que la personnalité reste sans protection. Le choc est équivalent à l'anéantissement du sentiment de soi, de la capacité de résister, d'agir et de penser en vue de défendre le Soi propre. (Le mot Erschütterung » - commotion psychique – vient de « Schutt » = débris ; il englobe l'écroulement, la perte de sa forme propre et l'acceptation facile et sans résistance d'une forme octroyée, « à la manière d'un sac de farine »). « *De la psychologie de la commotion psychique* dans *Réflexions sur le traumatisme* » Psychanalyse IV, Oeuvres complètes 1927 -1933 Edit. Payot 1982, p. 139 et 143

³ Thomas P., Hazif-thomas C. « *Démotivation et troubles de la conation* », dans J-M Léger « Psychiatrie du sujet âgé » Flammarion médecine-sciences 1999 p. 316-338

Pierre CARCA

Médecin généraliste (Faculté de Médecine de PARIS) –
DIU *Ethique et Pratiques Médicales* (Paris DESCARTES)
Co fondateur et Président d'honneur du CLIC RELIAGE

Georges ARBUZ

Docteur en Anthropologie,
Ancien Directeur de l'IFEPP
Formateur en Gériatrie Sociale
HEC,

