

Psychothérapie: quelles perspectives pour le psychisme vieillissant ?

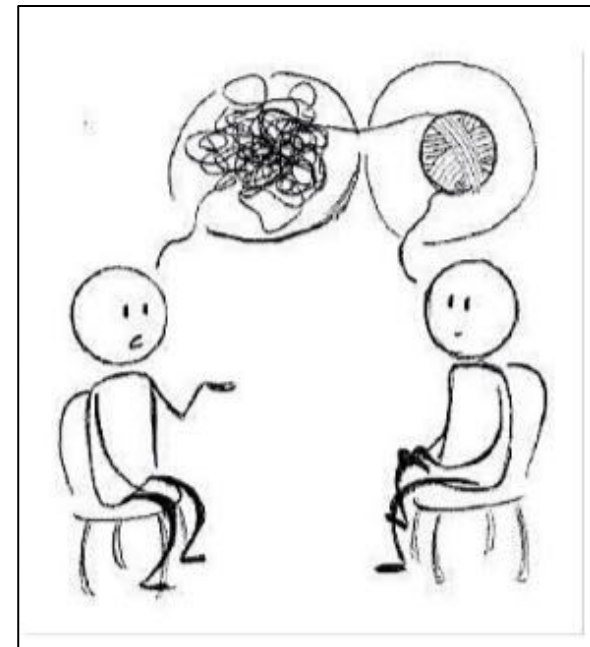
12 octobre 2023

Kerstin WEBER, PhD

Psychologue-psychothérapeute

Hôpitaux universitaires de Genève

kerstin.weber@hcuge.ch



Qu'est-ce que la psychothérapie ?

- Une rencontre relationnelle entre un thérapeute et un patient (client) qui induit **un processus de changement au cours duquel le patient retrouve son libre choix**, sa liberté de choisir dans la vie.
- L'être humain est inséparable de sa réalité environnante. Il s'agit ainsi de restituer au patient la faculté de choisir aussi bien la carte qu'il utilise pour s'orienter dans cette réalité, que les actions qu'il entend entreprendre.
- Le thérapeute aide les personnes à utiliser leurs propres ressources intérieures, pour résoudre leurs propres problèmes, à leur propre manière.

Modèle de Bruges 1997, 2015

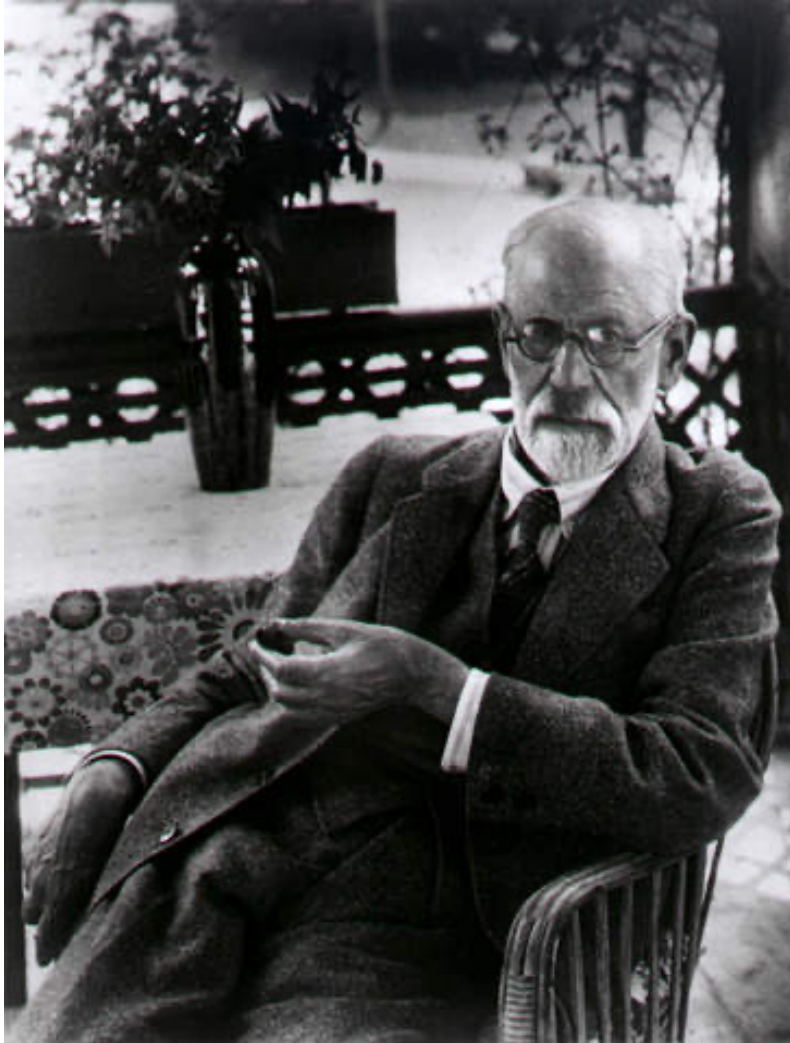
Luc Isebaert & Marie-Christine Cabié

Clients de demain ?

Changement démographique

- 1990 : 20% de la population avaient 60+ ans
- 2030: 35% de la population auront 60+ ans





Sigmund Freud 1856-1939
Neurologue autrichien
Fondateur de la psychanalyse



La vieillesse: période de détachement

« Une carapace d'insensibilité se forme lentement autour de moi. Je constate sans me plaindre, c'est une évolution naturelle, une façon de commencer à devenir inorganique. C'est ce qu'on appelle je crois le détachement du grand âge. »

Lettre de Freud lorsqu'il avait 68 ans
(cité par Simone de Beauvoir, 1970)

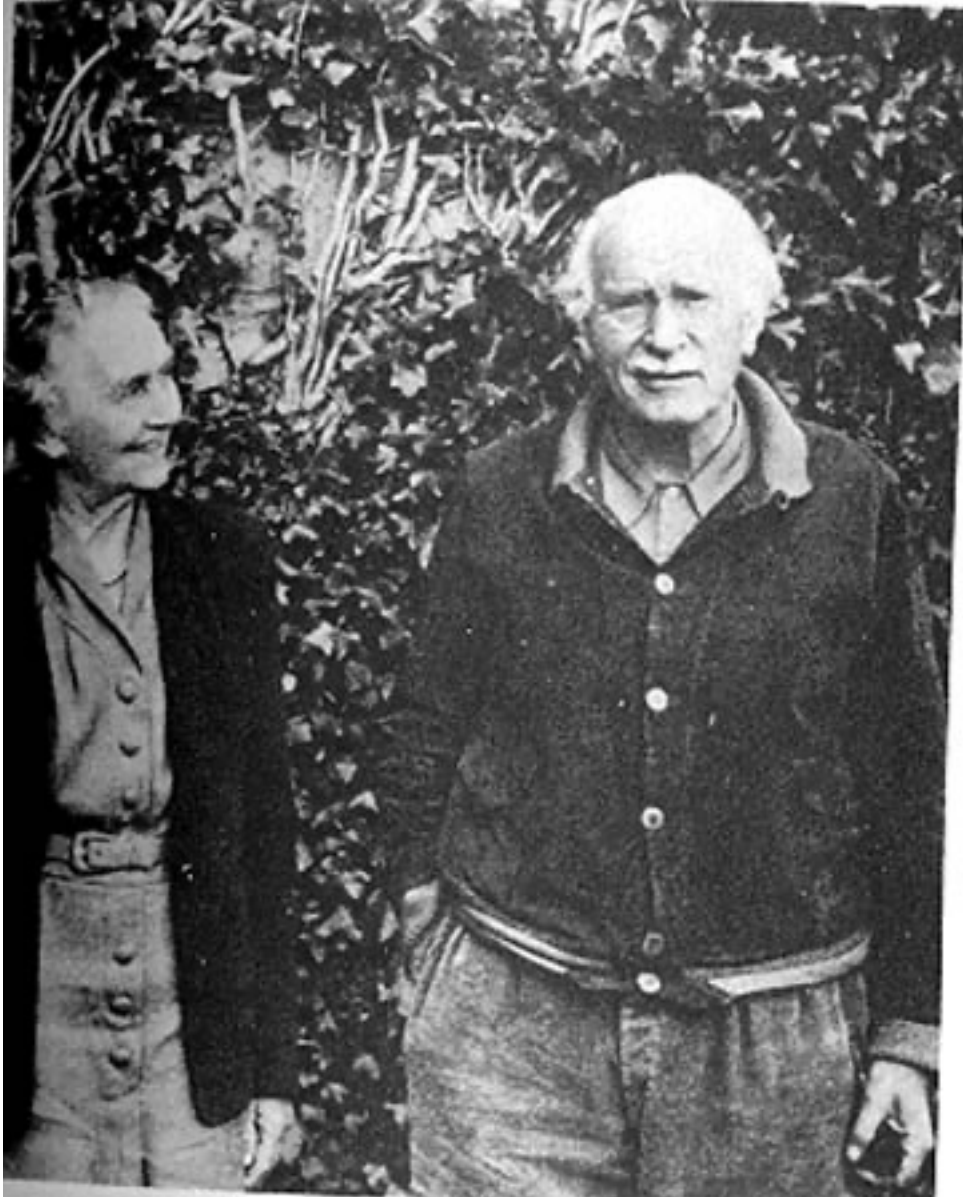
Le potentiel de psychothérapie est limité

- Approche biologiste du vieillissement psychique
- « Les veilles personnes ne disposent plus de la plasticité des processus psychiques sur laquelle s'appuie le thérapeute ... et, en outre, la quantité de matériaux à défricher augmente indéfiniment la durée du traitement ».

Freud (1904)

Je commence à vieillir quand je réalise que je vais mourir

- Il y a de nombreuses années, la mortalité était associée à la jeunesse
- On mourrait dans la fleur de l'âge, à la guerre, à l'accouchement, par le hasard de la vie
- Depuis le 19^e siècle, la mort est associée à la longévité, **un lien monogame qui marie l'archétype du vieux avec l'idée de la mort**
- Or, les progrès de la médecine et de la santé publique offrent une promesse statistique de l'immortalité
- Plus nous vivons longtemps, moins nous sommes considérés : l'importance de la vieillesse est inversement proportionnelle au progrès
- L'âge moderne dévalue la vieillesse tout en la prolongeant



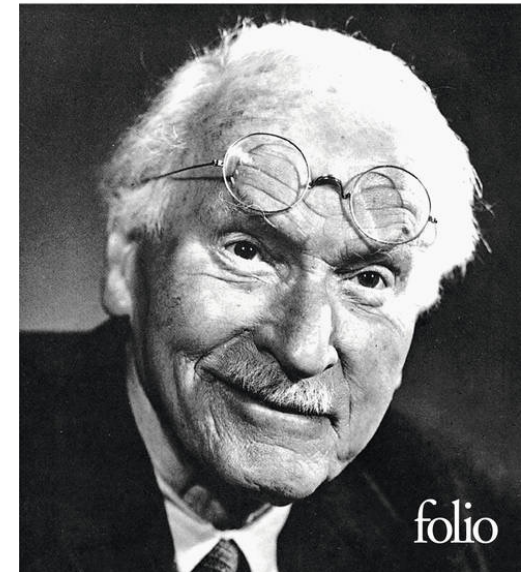
Carl Gustav Jung 1875-1961
Psychiatre suisse
Psychologie analytique

C. G. Jung

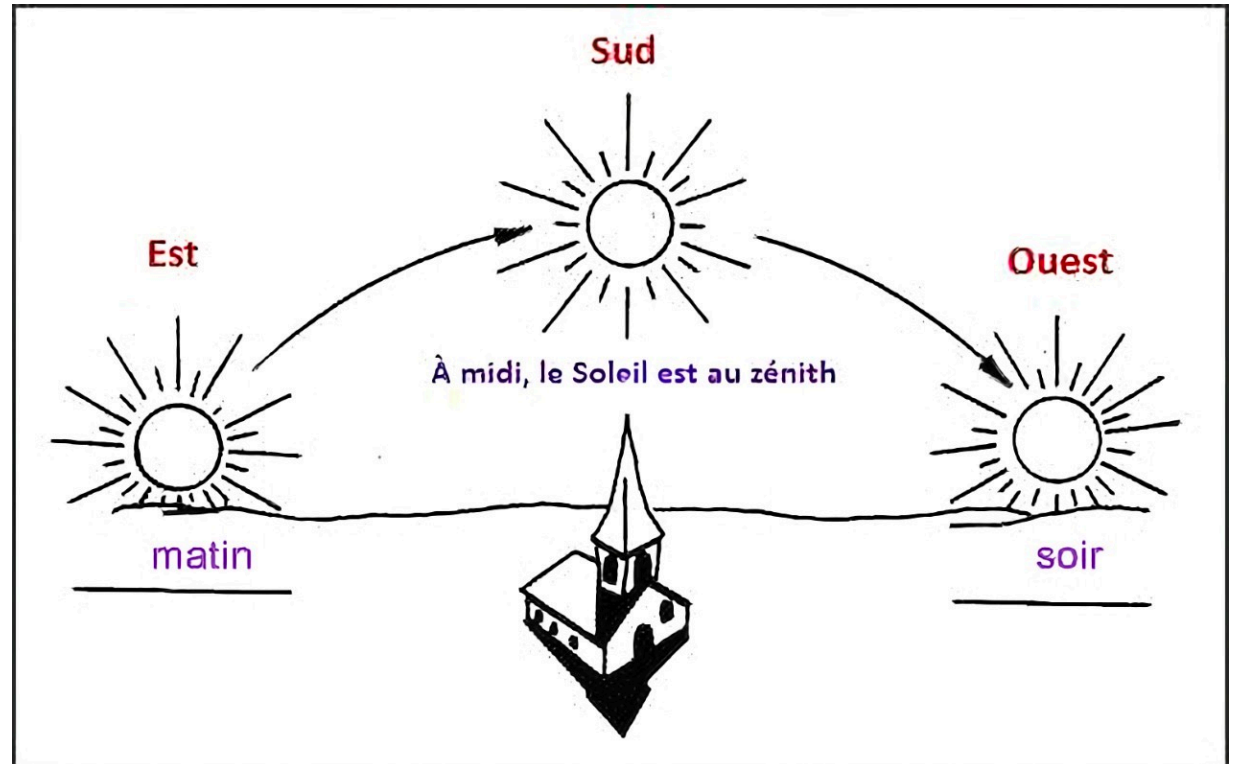
“Ma vie”

Souvenirs, rêves et pensées

Recueillis et publiés par Aniéla Jaffé



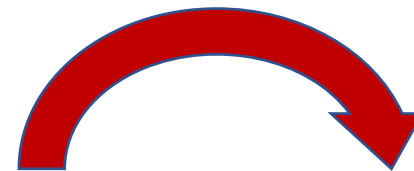
Le cours de la vie



Etudes, travail,
Maison, enfants,
Statut social,
productivité

Une vie tournée
vers l'extérieur

Milieu de
vie



Retraite, sagesse,
Petits-enfants,
Transmissions,
Repli social,
ralentissement

Une vie tournée
vers l'intérieur

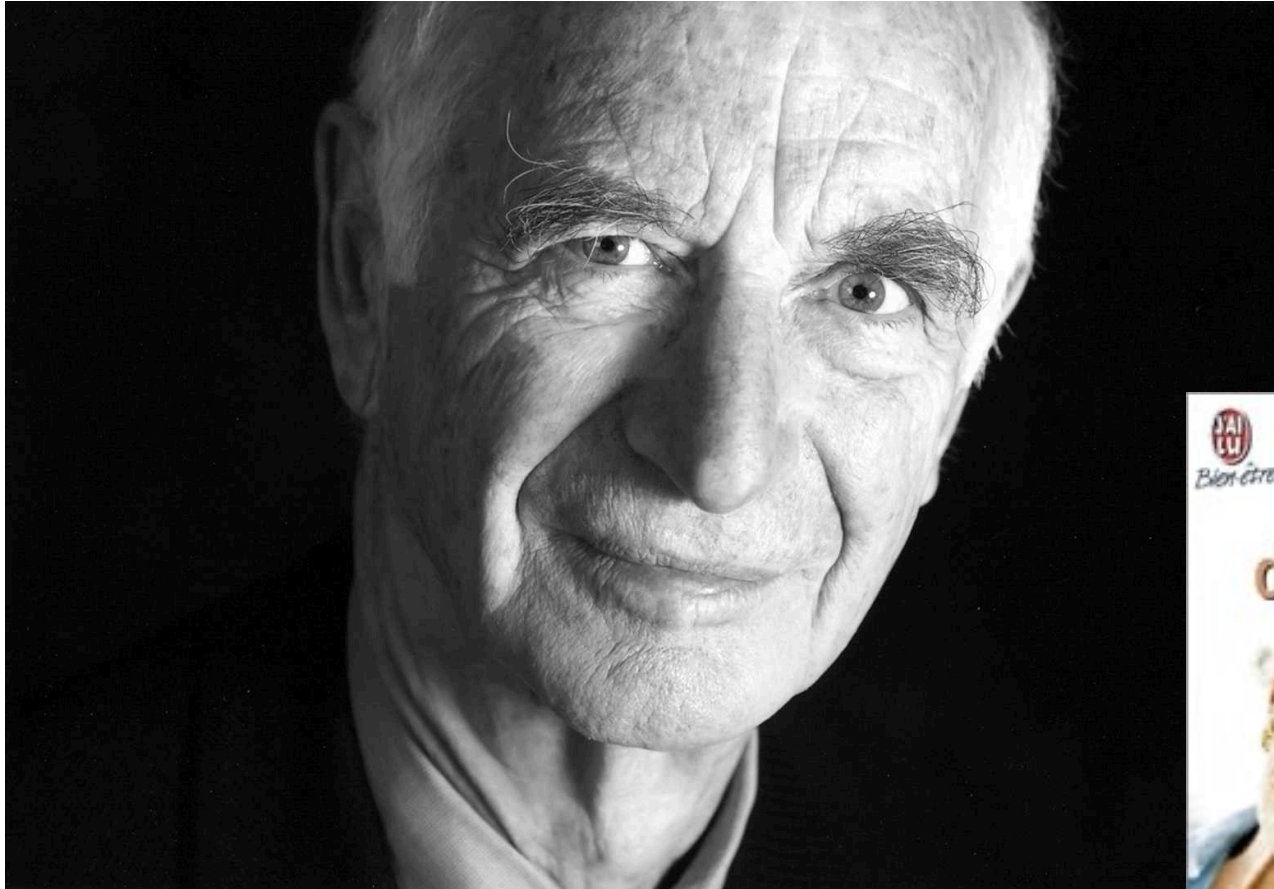
Le potentiel de thérapie est différent

- C.G. Jung: on peut parler d'**une psychologie du matin et d'une psychologie de l'après-midi de la vie**
- La vie de l'homme jeune est placée sous le signe de l'expansion générale. Sa détresse semble provenir de ses doutes par rapport à ses hésitations dans la démarche, les doutes par rapport aux projets de vie, la volonté de repousser les limites
- La vie de l'homme vieillissant par contre est placée sous le signe de la contraction, du maintien du niveau atteint, des limites de l'expansion. Sa détresse repose sur la persistance intempestive de l'attitude juvénile.
- Si le patient jeune en détresse se refuse à la vie, le patient d'âge mûr tourne le dos à la mort.

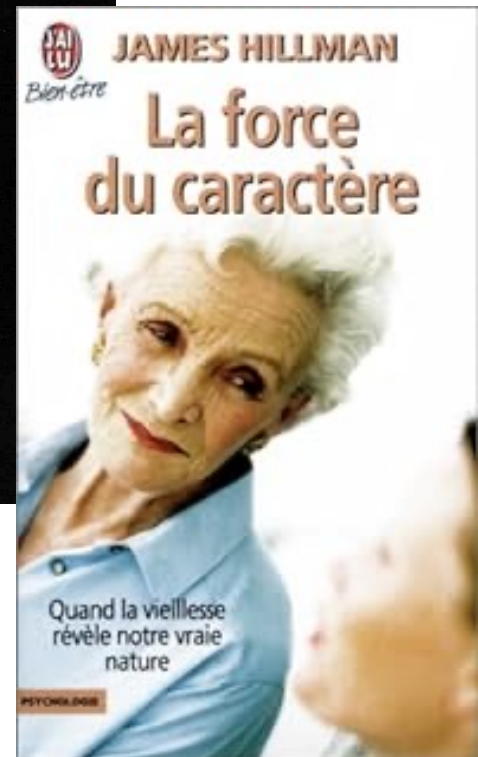
Je commence à vieillir quand je suis prêt à
me regarder en face

On dit parfois que c'est en surprenant son reflet dans un
miroir ou une vitrine de magasin, que l'on prend pour la
première fois conscience d'avoir vieilli.

James Hillman



James Hillman 1926-2011
Psychologie archétypale - USA

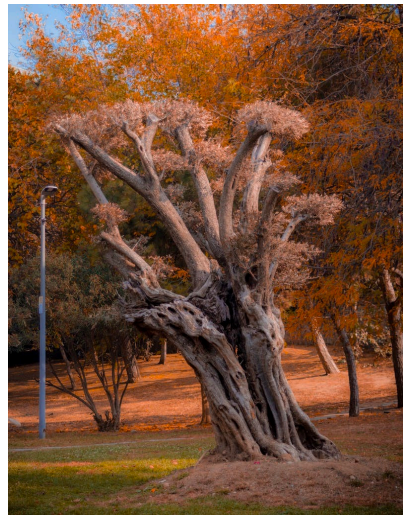


La force du caractère

Le but du vieillissement est celui de dévoiler notre caractère, qui a besoin d'une longue gestation avant d'apparaître à nous-mêmes d'abord et aux autres par la suite.

Le caractère modèle la vieillesse et la vieillesse révèle le caractère.

James Hillman



Vieux ? Unique, précieux, aimé, irremplaçable, fort, qui a du caractère et une âme

Dire de quelqu'un qu'il est vieux, c'est lui faire le plus beau compliment et la pire des injures.

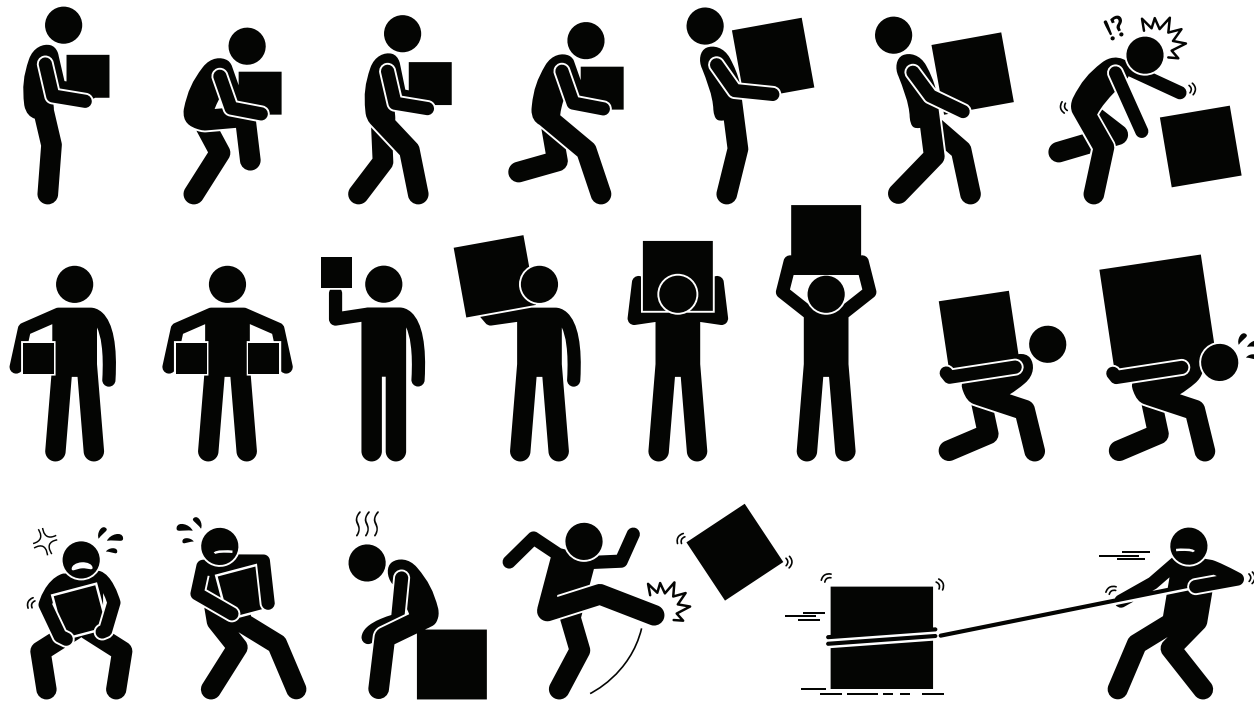
James Hillman

Le caractère



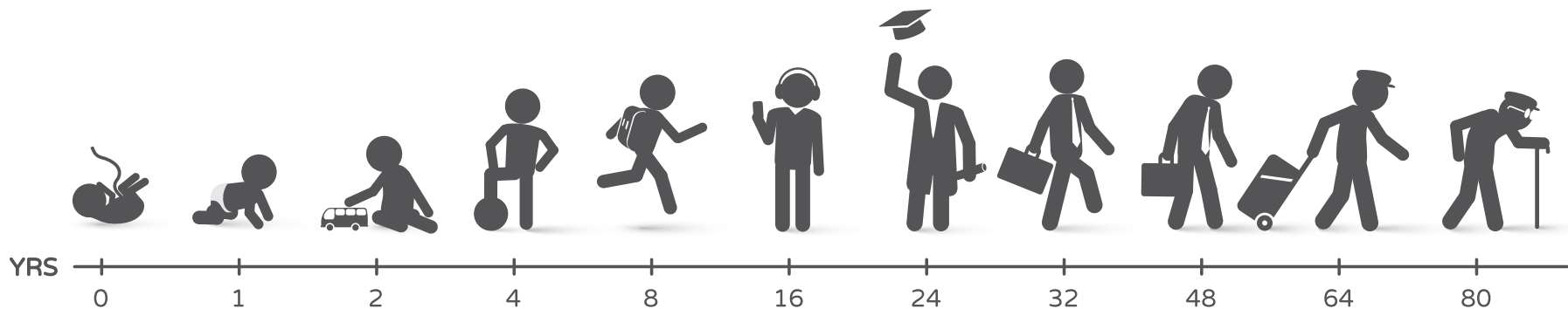
Le caractère

Une signature psychologique unique



Le caractère

Une relative stabilité dans le temps



Chacun vieillit comme il a vécu

Character: inscrire, graver...

Caractère

Kharactêr: ensemble de traits propres à une personne, qui permettent de la distinguer

- La personnalité désigne ce qu'il y a de stable et unique dans le fonctionnement psychologique d'un individu, c'est sa signature et sa carte de visite
- Ensemble de noyaux relativement cohérent de cognitions, d'émotions, de comportements, et de relations interpersonnelles, qui manifestent une stabilité temporelle et une cohérence trans-situationnelle (Rolland, 2004)

Psychothérapie de la personne âgée



Un tissage unique

« La vie peut être comparée à un morceau de couture que l'homme observe pendant la première moitié de sa vie à l'endroit, puis à l'envers. La seconde vue n'est pas la plus belle, mais elle est certainement la plus intéressante puisqu'elle permet à l'homme de saisir comment les fils sont reliés. »

(Schopenhauer 1851)

Centre Ambulatoire de Psychiatrie
et de Psychothérapie de l'Agé -
Hôpitaux universitaires de Genève



La répétition

- Répéter est une des spécialités de la vieillesse
- On peut y voir un trouble de mémoire, et on peut y voir un style
- Par la répétition, la psyché fabrique du sens à partir de la banalité. Il semble que la répétition soit pour l'âme l'assurance que quelque chose va durer (J. Hillmann)
- La répétition diffère totalement de la reproduction (qui n'est qu'une pâle copie au pouvoir affaibli)
- Les vieux, avec leurs vieilles histoires, célèbrent l'indestructible singularité de leur caractère

La mémoire



- L'âme a besoin de réviser ce qu'elle sait.
- Le caractère est fait de dépôts accumulés, surtout ceux que l'erreur et la malchance ont laissés se stratifier dans la mémoire et que nous étudions une fois devenus vieux.
- La vieillesse nous donne le temps de commémorer nos réalisations et d'apprécier l'héritage.
- Visualiser notre passé permet d'enrichir le caractère par la compréhension des événements.
- **L'oubli, cette merveilleuse faculté des esprits âgés, est peut-être la forme la plus authentique du pardon, et une bénédiction.**

L'irritabilité

- La rage s'élève pour défendre notre caractère, rejeter les interférences, insister sur le maintien de nos façons de vivre habituelles.
- Cette intensité du ressenti peut favoriser la transition vers le statut d'ancêtre, puisque l'une des tâches dévolues aux ancêtres est la protection, parfois violente, de leur communauté.
- Les ancêtres ne tolèrent pas l'injustice.
- L'âge révèle toutes sortes de contradictions dans la nature humaine. Tous les paradoxes qui composent la personnalité surgissent comme des démons hors d'une boîte.
- La vieillesse n'est pas la perte des capacités, mais la perte des illusions.

L'érotique

- La vieillesse est la période de la vie, où le désir devient extravagant.
- La sexualisation de l'imaginaire fait partie de la bizarre sagesse des vieux.
- Tandis que les forces physiques déclinent, l'imagination largue les amarres et se laisse porter par les folies.
- Les contraintes imposées par la société et par le vieillissement du corps réveillent la liberté de l'imagination. Les capacités sexuelles étant limitées, il n'y plus besoin de craindre, ni de censurer la libido.
- La vieillesse est une période de créativité, de libération de l'imaginaire, propice aux images.



En 1968, Picasso a réalisé 347 gravures érotiques en 8 mois (87 ans)



La grand-parentalité

- Le choc de l'annonce : épreuve de réalité qui vient tirer le rêveur de son songe "La grand-parentalité arrive à n'importe quel moment, sans que les intéressés aient leur mot à dire"
- La survie des veilles femmes signifie plus pour la propagation de l'espèce humaine que la fertilité et l'enfantement.
- Les grands-pères et les grands-mères maintiennent les rites et les traditions, ils savent fixer l'appât sur l'hameçon, et connaissent les meilleurs recettes de biscuits de Noël.
- Ils n'ont plus beaucoup de temps, mais savent en donner beaucoup.
- La position de grand-parent permet une vision plus vaste que le rôle routinier et responsable des parents.
- Les grands-parents observent le caractère des jeunes et savent y déceler de plus grandes possibilités.



Quelle approche thérapeutique ?

La thérapie avec les personnes âgées ne nécessite pas de nouvelles techniques ou théories.

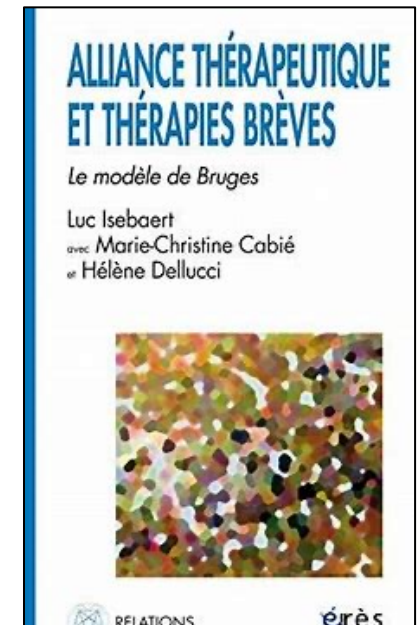
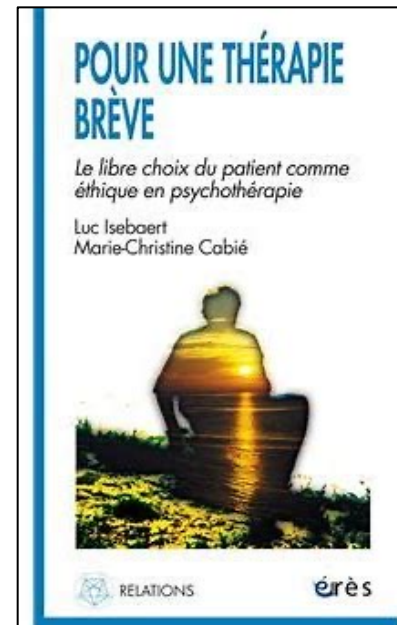
Elle nécessite une application flexible des méthodes connues.

Et elle nécessite le courage de travailler avec des personnes qui ont plus de sagesse et d'expérience de vie que soi-même.

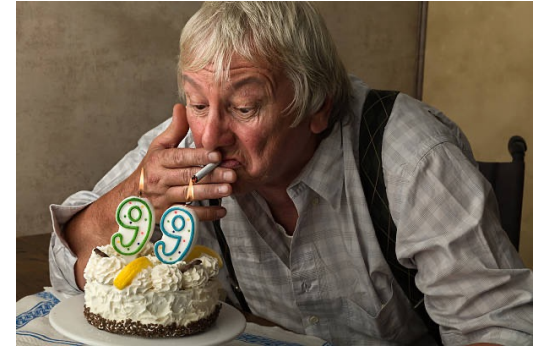




Luc Isebaert (1941-2019)
Neuropsychiatre belge
Psychothérapeute systémique



Thérapies orientées solutions



- En systémique, les thérapies orientées solutions (Luc Isebaert et Marie-Christine Cabié) s'appuient sur les ressources et compétences du patient.
- Elles adoptent une **approche coopérative qui offre des options et crée un contexte de choix.**
- Le patient est l'expert de sa thérapie.
- Si ce n'est pas cassé, ne réparez pas ! Le thérapeute doit s'abstenir de vouloir changer quoi que ce soit, qui ne gêne pas le patient ou son entourage.
- Si ça marche, continuez.
- Si cela ne marche pas, faites autre chose.

*Modèle de Bruges 1997, 2015
Luc Isebaert & Marie-Christine Cabié*

Thérapies orientées habitudes

- **Ces thérapies se centrent sur les habitudes:** chaque individu est la somme de ses habitudes. Sa pathologie est la répétition infinie du même problème.
- La tâche de la thérapie est de développer de nouvelles habitudes.
- La tâche du thérapeute est de permettre à la personne de POUVOIR CHOISIR entre les habitudes pathologiques qu'il désire ne plus avoir, et de nouvelles habitudes qu'il souhaite acquérir. La pathologie est l'impossibilité de choisir. (p.ex. panique, phobies, obsessions, dépendances, etc.)
- Chaque habitude survient dans un contexte, p.ex. pour le fumeur, une fois sortie la cigarette est impérative.
- **En pratique, je peux changer l'habitude en changeant le contexte.**
- Le mandat du thérapeute n'est pas de changer le patient, mais de le mettre dans un contexte où il pourra choisir de changer.

*Modèle de Bruges 1997, 2015
Luc Isebaert & Marie-Christine Cabié*

La principale pathologie de la vieillesse, c'est l'idée que nous nous faisons de celle-ci.

Ce n'est pas la vieillesse en tant que telle, mais l'abandon du caractère qui condamne le grand âge à la laideur.

James Hillman