

Bio express

Né sous les bombes en 1943, à Lyon, Louis Ploton est psychiatre, professeur émérite de gérontologie à l'Université Lyon-II. Spécialiste de la maladie d'Alzheimer, il travaille depuis trente ans sur ses aspects affectifs et les thérapies non médicamenteuses. Il a publié plusieurs ouvrages sur cette pathologie « qu'il espère voir enrayer dans cinquante ans », notamment « Ce que nous enseignent les malades d'Alzheimer » (Ed. Chronique sociale, 2010). Et vient de coordonner, avec Boris Cyrulnik, le livre « Résilience et personnes âgées » (Ed. Odile Jacob, 2014), fruit des réunions de Lourmarin, en Provence, qui rassemblent chaque année une quinzaine de spécialistes, philosophes, psychiatres, neurologues et gériatres autour de la question de la résilience.

Louis Ploton étudie depuis trente ans la maladie d'Alzheimer.



« Je crois au vieillissement créatif! »

Et si vieillir n'était pas qu'un lent naufrage, mais une étape de vie à franchir avec humour, malgré toutes les pertes, en optimisant ce qui reste? Entretien avec le psychiatre français Louis Ploton.

De quoi parle-t-on?

On a longtemps évoqué la résilience chez l'enfant, cette capacité à rebondir après un traumatisme. On parle aujourd'hui de résilience chez les seniors, qui eux aussi pourraient traverser les écueils du vieillissement avec dynamisme et créativité. A découvrir dans l'ouvrage collectif « Résilience et personnes âgées », qui vient de paraître aux Ed. Odile Jacob.

Le sentiment de la vieillesse est-il différent aujourd'hui d'il y a cinquante ou cent ans?

On ne vieillit pas de la même façon. Il y a beaucoup plus de gens qui deviennent très vieux, d'une part. Et d'autre part, on vieillissait autrefois en famille avec cette perspective de finir ses jours chez ses enfants. Aujourd'hui, la plupart des gens finissent en maison de retraite. Je pense aussi que la génération qui a connu la retraite à 65 ans, avec plus de vingt ans d'oisiveté, ça ne se reverra pas. On devra tous travailler beaucoup plus longtemps à l'avenir...

Paradoxe: on n'a jamais vécu aussi vieux et pourtant la vieillesse n'a jamais autant été dévalorisée...

Oui, on culpabilise les vieux en leur disant qu'ils sont inutiles, parce qu'on vit dans une société utilitariste. On n'ose pas dire que l'on vit parce que l'on est simplement un être humain, sans avoir besoin de servir à quelque chose. La vieillesse est représentative de la mort, une mort de plus en plus mal assumée d'ailleurs par défaut de spiritualité. Le vieux fait peur, se fait peur à lui-même et se sent marginalisé. Dès lors, un certain nombre de gens se laissent couler, et d'autres se déguisent en jeunes. Mais cette idée commune qui veut que les bons vieux seraient ceux qui font semblant d'être jeunes me semble totalement fausse.

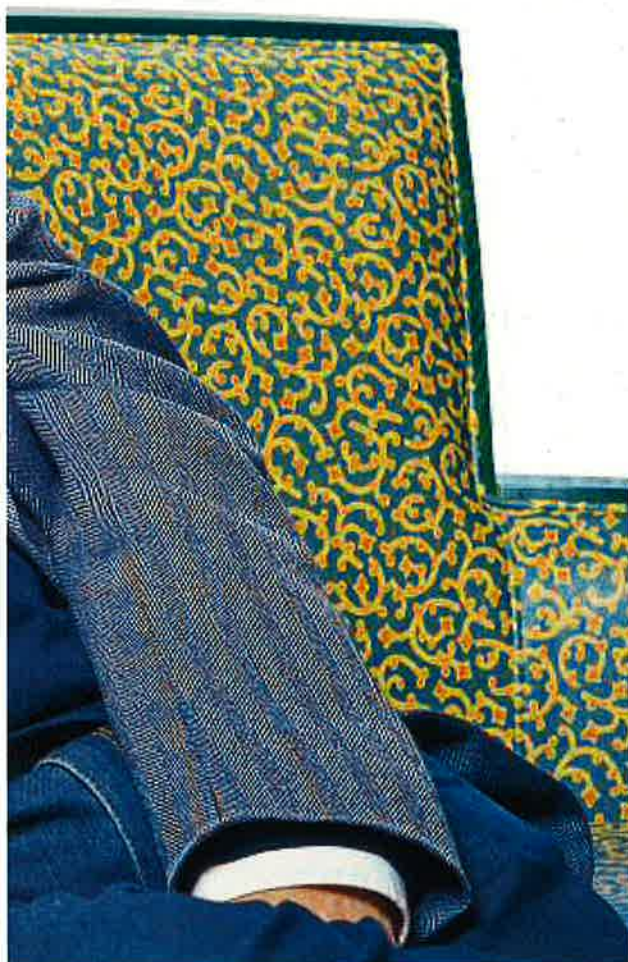
C'est pourquoi il est question, dans le livre que vous avez coordonné, de résilience.

Qu'entendez-vous par là?

La notion de résilience, définie par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, signifie la reprise d'un développement après un traumatisme grave. Ce n'est pas la poursuite d'un développement antérieur, ni le long fleuve tranquille qui reprend son cours après un obstacle. Non, c'est autre chose, comme un arbre dont on a coupé la cime, qui va trouver une nouvelle forme à partir d'un rameau latéral, et survivre. La résilience s'applique à l'enfance, comme à la nature – la façon dont elle reprend le dessus après un tremblement de terre ou un incendie – ou aux sociétés humaines, qui se reconstruisent après une catastrophe. Et peut tout à fait s'appliquer aux vieillards.

Expliquez-nous...

La résilience consiste à trouver une voie de développement dans la vieillesse et d'en faire quelque chose de positif en prenant de la hauteur, en trouvant des centres d'intérêt malgré tous les traumatismes de l'âge: les deuils, la perte du statut social, l'isolement, le sentiment d'être mal aimé. L'idéal serait de devenir un vieux qui n'ait pas peur de la mort, et qui soit quelqu'un à qui on ait envie de ressembler. Prenez l'abbé Pierre, jamais il n'a cherché à se déguiser en jeune. Au contraire, il a tiré parti de son expérience. La preuve que l'on peut être créatif en étant vieux. D'ailleurs la plus belle forme de résilience est de vivre une histoire d'amour dans le troisième ou le quatrième âge! ▶



Quels sont les facteurs qui contribuent à la résilience des personnes âgées?

Nous n'avons que des hypothèses, mais disons que l'assise narcissique, un sentiment de la valeur de soi, un attachement sûr dès la prime enfance, donnent une structuration psychique qui permet une meilleure métabolisation des émotions. Donc une meilleure capacité à raconter, à expliquer et à donner du sens. Ce sont des personnes qui pourront mieux faire travailler leur imaginaire, qui auront de meilleures capacités associatives de l'esprit. Il y a aussi le rôle joué par ce qu'on appelle un tuteur de résilience. Ce peut être une personne ou un groupe d'appartenance, une activité investie, qui aident à tenir le coup. Quelqu'un qui écoute et qu'on écoute, pas forcément dans le cercle familial.

Boris Cyrulnik parle du lien et du sens comme facteurs essentiels de la résilience. De quoi s'agit-il?

Il s'agit du lien affectif qui sécurise et du sens de l'existence qui réaménage la manière d'éprouver les événements qui nous sont arrivés. Un exemple parlant: adolescent, j'ai raté mon bac deux fois. Quand je me suis aperçu que c'était peut-être par loyauté filiale – mon père n'ayant pas pu le passer parce qu'il avait dû partir à la guerre – ça a complètement changé le sens de mon échec. J'ai passé alors mon bac par correspondance et vous connaissez la suite!

L'optimisme, l'ouverture aux autres, la religion joueraient aussi un rôle important...

Oui, la spiritualité, comme base de sécurité, peut jouer un rôle. C'est fondamental de se raccrocher à plus grand que soi. Ça n'est pas démontré, mais je vois tous les jours des gens qui se raccrochent à la foi. Je reprends un exemple personnel: quand, à 10 ans, je me suis évadé de pension, on m'a enfermé pendant deux jours à l'infirmerie, sans que personne me dise ce qu'on allait faire de moi. Je n'ai eu qu'un recours: une crise mystique. J'ai prié.

Hommes et femmes sont-ils égaux devant la vieillesse?

Les hommes subissent un pic de mortalité entre 60 et 65 ans, mais, après 70 ans, ceux qui restent sont en meilleure santé que les femmes, qui souffrent plus de maladies chroniques handicapantes. Question longévité, les femmes battent les hommes à plate couture, mais c'est peut-être en train de changer. Disons que les femmes sont plus autonomes,



Louis Ploton croit à un «vieillessement créatif», à l'exemple des vieux comédiens Jean Gabin ou Yves Montand.

«Il faut une cause à défendre, un goût de vivre, mais pas en faisant semblant.»

elles survivent souvent à trente ans de veuvage. Elles se débrouillent mieux que les hommes, qui sont peut-être plus frustrés, moins riches sur le plan des capacités associatives.

Le rire et l'humour seraient-ils aussi des ingrédients indispensables au bien vieillir?

Oui, l'utilisation du sens figuré va de pair avec les capacités de travail de mentalisation. Disons que l'humour est l'expression d'un type de personnalité qui a peut-être plus de possibilités de rebondir. Une étude américaine a montré que la richesse de l'imaginaire assurait une certaine protection contre la maladie d'Alzheimer. Ce qui expliquerait que, à lésions égales, certains s'en sortent très bien et d'autres pas.

Il y a donc une façon de compenser les pertes et d'optimiser ce qui reste? Vieillir ne serait pas qu'un naufrage...

Certainement! Il y a un vieillissement créatif. Ça se voit chez les vieux comédiens, comme Jean Gabin, Yves Montand, Michel Piccoli... Ce sont des gens à qui on a envie de ressembler. Ils n'ont pas d'âge et du coup, ce n'est pas leur âge que l'on regarde, mais ce petit quelque chose dans leur regard. L'âge les a bonifiés. Prenez aussi l'incroyable parcours de Germaine Tillon, déportée dans les camps pendant la Deuxième Guerre mondiale, qui a survécu et qui est restée

active jusqu'à 101 ans. Je ne l'explique pas, mais je suis admiratif. Je crois qu'il y a une tâche dans le vieillissement, qui est de transmettre, de témoigner, mais aussi, qu'on le veuille ou non, de servir de pôle de référence, positif ou négatif, dans la famille.

Malgré tout, une personne sur trois de plus de 65 ans souffrirait de symptômes dépressifs...

Oui. C'est ce qui survient en l'absence de vrais centres d'intérêt – je ne parle pas des sudokus ou des mots croisés, qui ne sont que des pseudo-activités. Le véritable amateur de musique, le véritable collectionneur de timbres, le fana de quelque chose a plus de chances de bien vieillir que celui qui vit une crise du vieillissement comme une crise adolescente, avec ce sentiment de vide intérieur et d'inutilité. S'il n'y a pas d'investissements forts, comme chez les vieux militants, qui donnent des raisons de se lever le matin et de prendre le risque de la vie, vieillir est ardu. Il faut une cause à défendre, un goût de vivre, mais pas en faisant semblant. Cultiver l'amour de donner plus que l'amour de recevoir. Tout ce qui ne sera pas donné sera perdu, comme disent les Écritures. Je crois à ces choses-là.

Le cerveau musical posséderait une bonne plasticité même à un âge avancé. La musique aurait donc aussi un pouvoir de résilience? ►

Un senior admirable



«**Sœur Emmanuelle** était pétillante, authentique, cohérente. Elle a gagné en sagesse en vieillissant, elle s'est bonifiée, comme le vin. **Une brave petite vieille, mais qui était immense!** Je lui trouve un certain charme. Mais je pourrais aussi citer ma mère, veuve à 34 ans, tenace, qui n'a jamais capitulé.»

Ecrire pour bien vieillir

«Je suis fainéant, j'ai horreur du sport et de l'effort physique. Mais **j'adore écrire**. J'ai l'écriture difficile, mais le clavier est mon lieu de prédilection, comme la réverie au coin du feu. **Dès que j'ai eu quatre sous, je me suis acheté une machine à écrire**. C'était un rêve de gosse. Je l'ai toujours gardée d'ailleurs et depuis je collectionne les vieilles machines que je trouve dans les brocantes.»



Photos: LDD, istockphoto

Celui qui est sensible à la musique a peut-être un atout, parce qu'elle ne va rien lui coûter intellectuellement. Il va pouvoir s'imprégner, satisfaire sa passion sans mobilisation intellectuelle. Le cerveau musical est un cerveau complètement primitif qui a des circuits courts, lesquels demeurent même dans les démences les plus graves. Les neurologues ont découvert que l'affectivité du dément est intacte, même s'il n'a plus accès aux mots. La vie psychique, ce que j'appelle des matrices affectives de pensées, fonctionne jusqu'au bout, même sans contenu. La musique va pouvoir l'alimenter dans sa dimension émotionnelle. Et, dans ce sens, elle peut être un support de résilience.

N'y a-t-il pas aussi au niveau de l'entourage, famille et société, un autre regard à porter sur les vieux?

Le vieux dans la famille est souvent le membre d'honneur, qui occupe une place sympathique à condition qu'il ne parle pas trop longtemps. Il est une

source de soucis. Mais le vieux autonome qui continue à vivre sa vie pour son compte, qui écrit, n'a pas un statut de vieux! On sait définir le vieillissement mais pas la vieillesse. On commence à avoir un statut de vieux quand les autres essaient de vous protéger et vous voient comme un chef-d'œuvre en péril. La vieillesse est un statut relationnel plus qu'un état de fait. Bien sûr qu'il y a une usure, des organes fatigués, mais tout se passe dans le regard des autres. Biologiquement, on a aujourd'hui à 70 ans la santé qu'on avait à 60 ans il y a vingt ans.

Vous-même, avez-vous peur de vieillir?

Mais je me soigne! Je vois un psy, plus âgé que moi, toutes les semaines, et nous devisons gentiment de nos vieillissements respectifs (rires). Faire une thérapie analytique est un processus d'évolution personnelle, intéressant à tout âge, contrairement à ce que disait Freud!

Entretien: Patricia Brambilla

Photos: Siegfried Marque