



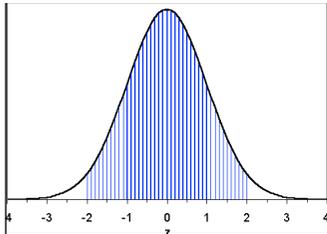
VIEILLIR:

DE L'ART DE FRANCHIR

LES S/D EUILS...

«À mesure que la possession du vivre est plus courte, il me la faut rendre plus profonde et plus pleine.» Montaigne , Essais, III, 13

Approche clinique, par Jean-Pierre BÉNAT, 63 ans, Psychologue-Clinicien,
www.taneb.org Enseignant, Père, Grand-père (!)



"NORMALITÉ"

=

ABSENCE DE SOUFFRANCE

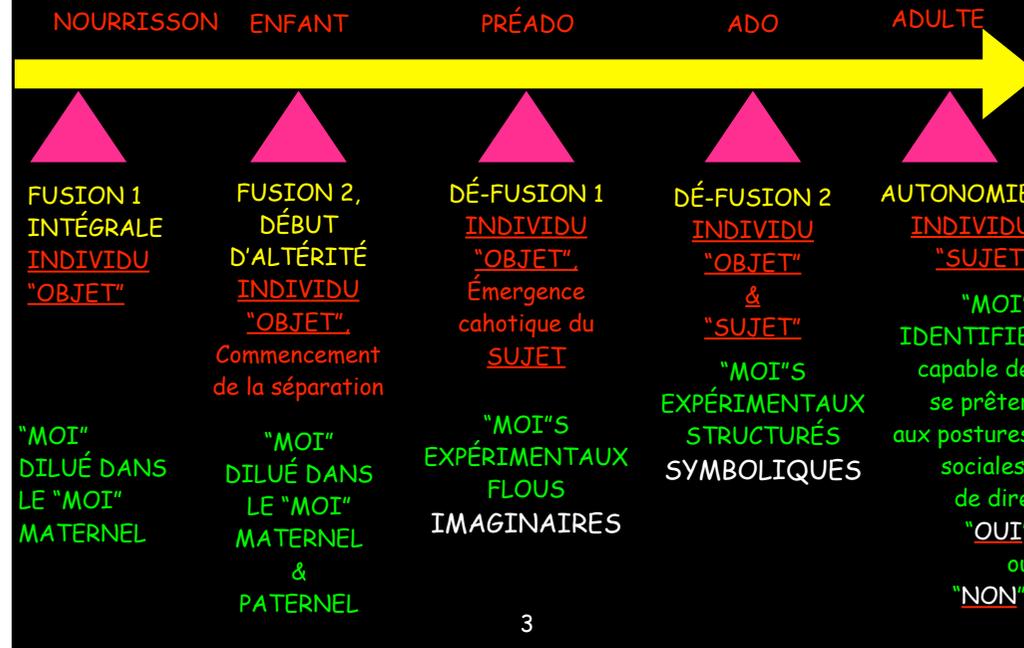
• "recettes" du bonheur : NON !



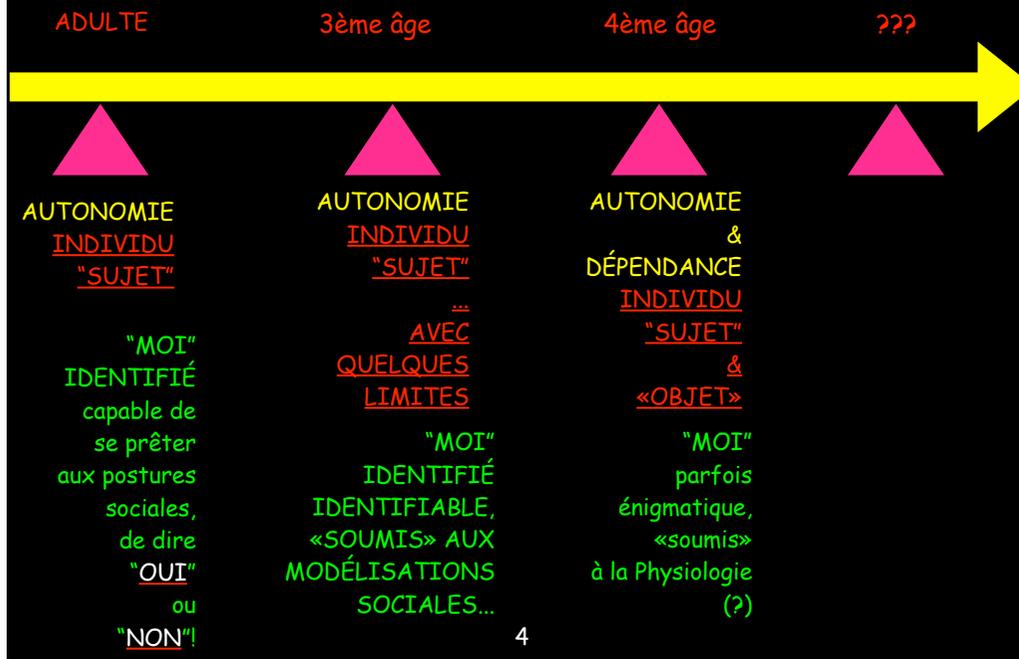
• "recettes" du malheur: OUI !



GRANDIR: ÉTAPES NÉCESSAIRES



GRANDIR &... VIEILLIR



PARADOXE DE L'ÉDUCATION

- "MAÎTRISER, DONNER DES NORMES, CADRER, ÊTRE DANS L'EMPRISE, DONNER/IMPOSER DES MODÈLES":
INDIVIDU-OBJET

• **ET**

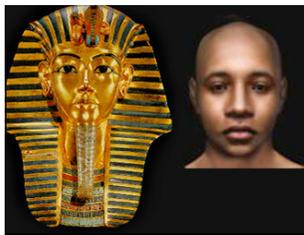
- "PERMETTRE L'AUTONOMIE, LA PRISE DE DÉCISION, LA LIBERTÉ DE SE CONSTRUIRE": **INDIVIDU-SUJET**



PARADOXE DE LA VIE

- OBSERVER LES NORMES, LES CADRES, SUIVRE LES USAGES, LES LOIS, LES DEMANDES D'AUTRUI:
- INDIVIDU-OBJET
- **ET**
- ÊTRE AUTONOME, CONNAÎTRE SES PROPRES DÉSIRS, SA PROPRE PERSONNALITÉ:
- **INDIVIDU-SUJET**





PARADOXE VITAL!



- seul un MOI
 - identifiable sans ambiguïté
 - structuré (Imaginaire / Réel / Symbolique)
 - disposant de replis possibles

PEUT

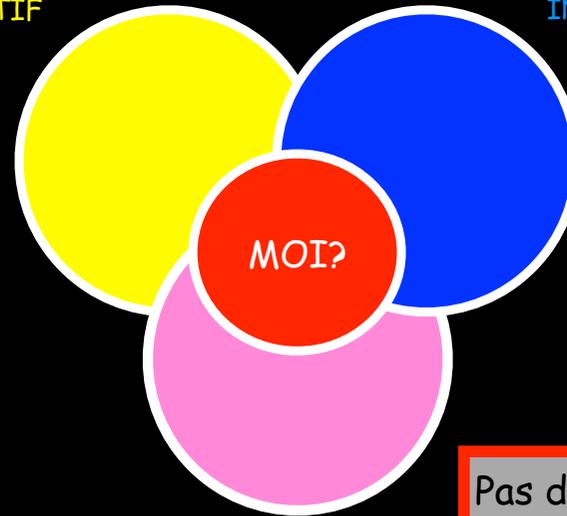
- se prêter aux divers rôles imposés par les codes sociaux et affectifs
- les modifier en fonction du rapport de forces et de sa propre stratégie
- se modifier avec autrui (amour amitié foi...)



QUESTIONS DE FRONTIÈRES...

PERFORMATIF

INSTITUTIONNEL



AFFECTIF



Pas de frontières:
SOUFFRANCES!



Réel & Imaginaire....

We are such stuff as dreams are made on
and our little life is rounded with a sleep

La tempête (Acte IV scène 1 - William Shakespeare)

"Nous sommes de la même étoffe que les songes ,
et notre petite vie est cernée de sommeil "

ÂGE?

- chronologique (état civil)
- clinique
- psychologique

EST-CE BIEN PERTINENT ?

5 DERNIERS REGRETS...

(Bronnie Ware & Elisha Goldstein)



- J'aurais aimé avoir eu le courage de vivre la vie que je voulais vraiment, pas celle que les autres attendaient de moi.
- J'aurais dû travailler moins dur.
- J'aurais aimé avoir le courage d'exprimer mes sentiments plutôt qu'éviter les conflits.
- J'aurais aimé garder le contact avec mes amis.
- J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux.

Diagnostics infirmiers prévalents



- Angoisse face à la mort
 - Chagrin chronique
 - Conflit décisionnel
 - Dénier non constructif
 - Détresse spirituelle
 - Deuil anticipé
 - Deuil dysfonctionnel
 - Dynamique familiale perturbée
 - Isolement social
 - Perte d'élan vital
 - Perte d'espoir
 - Risque de suicide
 - Sentiment de solitude
- Motivation à améliorer son bien-être spirituel
 - Motivation à améliorer ses stratégies d'adaptation

TRIPLE RAPPORT

SOI

AUTRUI

MONDE

MOI



SOI / JE



DISSONANCES COGNITIVES!





DISSONANCES COGNITIVES!



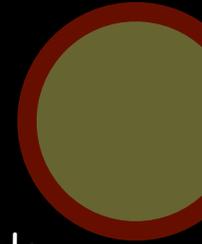
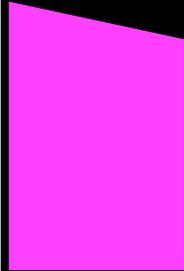
ENFANT

ADO

ADULTE

3ème âge

4ème âge



Monde IMAGINAIRE... peut-être réalisable...
ESPÉRANCE, RÊVE DE RÉALISATION!

Mécanismes de défense du MOI

- **déni, dénégation** : c'est le refus de croire à la difficile réalité ;
- **déplacement** : transférer son angoisse sur quelqu'un ;
- **isolement ou distanciation**: décrire une situation grave et connue avec détachement et précision, comme étrangère à soi ;
- **projection agressive** : rendre l'autre responsable de la situation ;
- **clivage**: séparation du monde en «bons» & «mauvais» objets
- **rationalisation** : essayer de comprendre l'origine et la raison de la situation pour mieux la contrôler, la maîtriser ;
- **régression** : reprendre des attitudes ou des comportements anciens, enfantins le plus souvent.
- **combativité ou sublimation** : transformer l'événement difficile en action positive. L'énergie supprime le découragement et laisse place à la confiance et l'espoir .



NB: rapport «gratification» / «douleur» !

ÉTAPES DU DEUIL

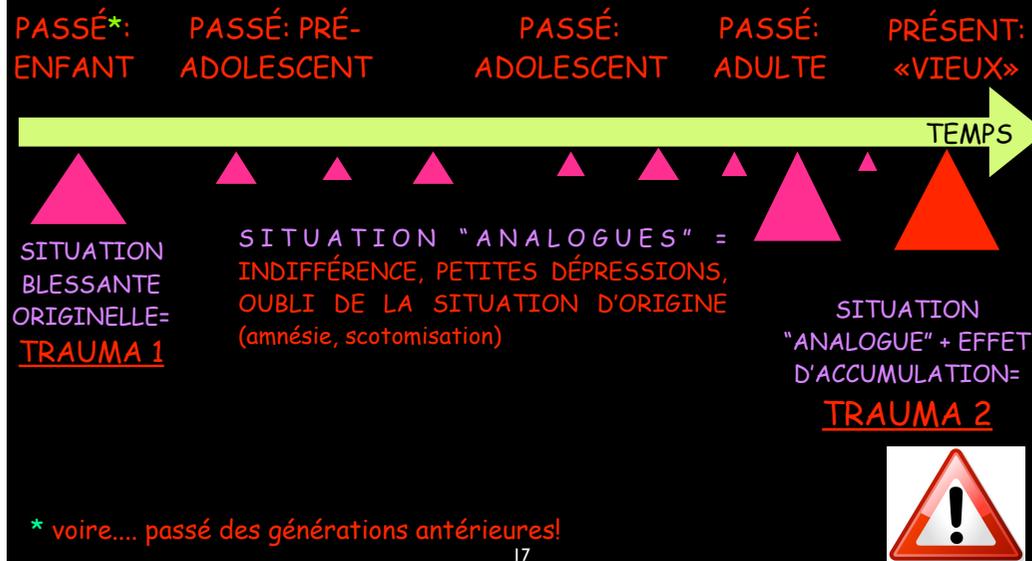
Elisabeth Kübler-Ross

- 1/ choc, déni, sidération, distanciation
- 2/ colère (+ culpabilité)
- 3/ marchandage, négociations
- 4/ dépression
- 5/ acceptation, réorganisation (symboles!)

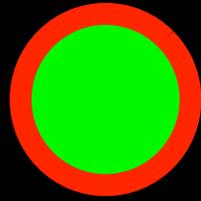
NB:

- trauma = réactualisation du Passé!
- pression sociale: «rôles» imposés!

DE QUELQUES ÉCHOS PERVERS...

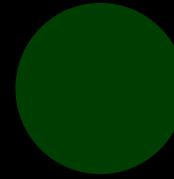
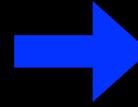
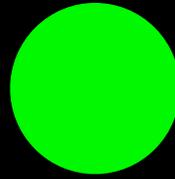


INDIVIDU: LA DOUBLE TENTATION



HOMÉOSTASE

- avantages
 - durée
 - connu
 - sécurité
- inconvénient
 - isolement / inceste
 - monotonie
 - élimination de l'extérieur



MUE + ÉCHANGE

- avantages
 - nouveauté
 - modification
 - renouvellement des «autorités»
- inconvénient
 - perte de repères
 - dilution
 - fuite en avant

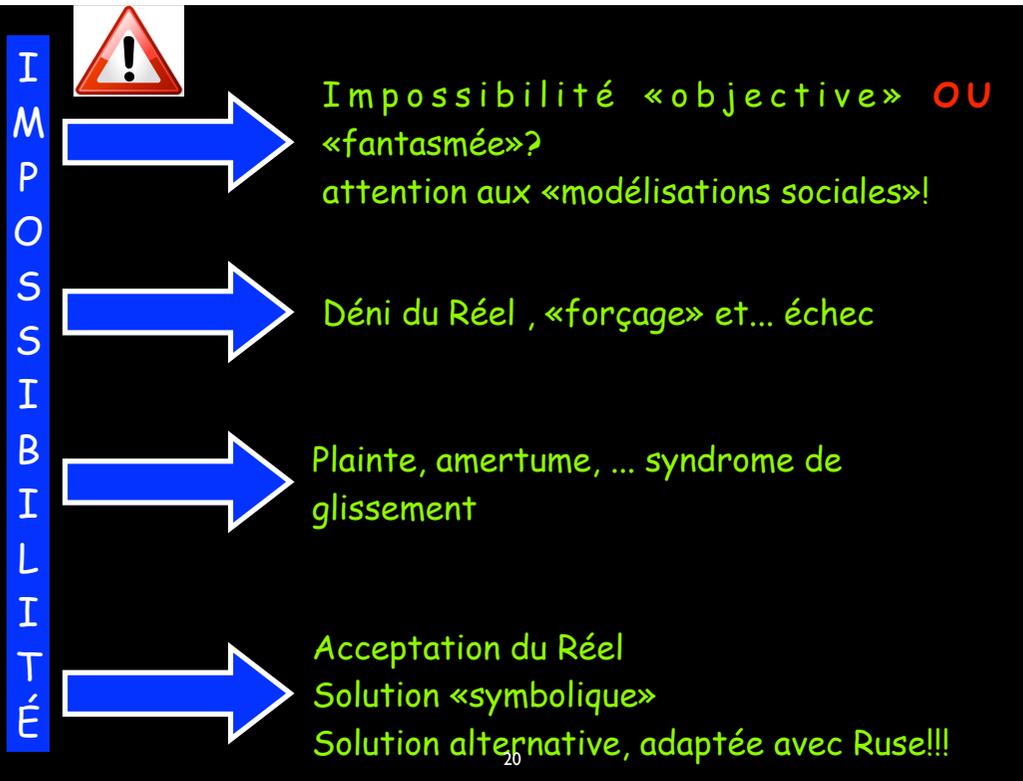


RÉSISTANCE À LA FRUSTRATION



RENONCER?

- reconnaître l'impossibilité (pas de déni!)
- anticiper l'impossibilité
- trouver un autre chemin (RÉSILIENCE CRÉATIVE ET OPÉRATIONNELLE)
- ne pas ressasser le Passé
- utiliser la technique du «STIMULUS-FREINAGE»





ÉCHAPPER À LA PESANTEUR?



- douleur
- incapacité
- invalidité
- chagrin



- sidération
- inhibition
- «tentation du grabat»
- syndrome de glissement



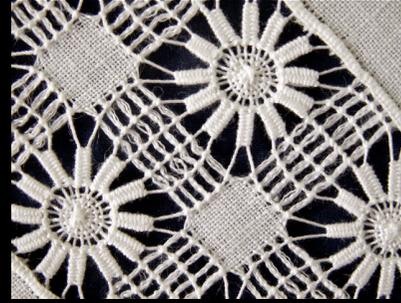
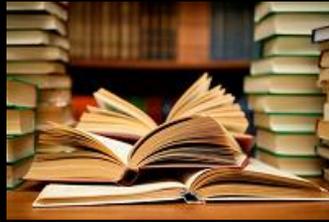
«STIMULUS
FREINAGE»



«STIMULUS-FREINAGE»



«STIMULUS-FREINAGE»



«STIMULUS-FREINAGE»



«STIMULUS-FREINAGE»



«STIMULUS-FREINAGE»



«STIMULUS-FREINAGE»

- activités «SYMBOLIQUES»
- échanges avec autrui (famille, connaissances, inconnus...)
- rituels minutieux, qui préservent un peu de «sacré» dans un monde «profane»
- ouverture à des CHANGEMENTS (connaissances, pratiques, savoir-faire, sensations etc...)
- sourires, rires (% de phrases «positives»!)
- relations amoureuses, séduction, marivaudage,...

CONCLUSION...



«Je passe le temps,
quand il est mauvais et
incommodé ; quand il est
bon, je ne le veux pas
passer, je le retâte, je
m'y tiens.»

Montaigne , Essais, III, 13

- ANNEXES!

Consommation de psychotropes

	18-25 ans	26-34 ans	35-44 ans	45-54 ans	55-75 ans
H	8,3	8,8	14,5	15,4	19,5
F	18,2	16,7	23,7	28,7	33,6
H	1,5	2,9	5,1	6,5	11,3
F	3,0	5,0	9,4	14,5	21,6



Taux de suicides en France

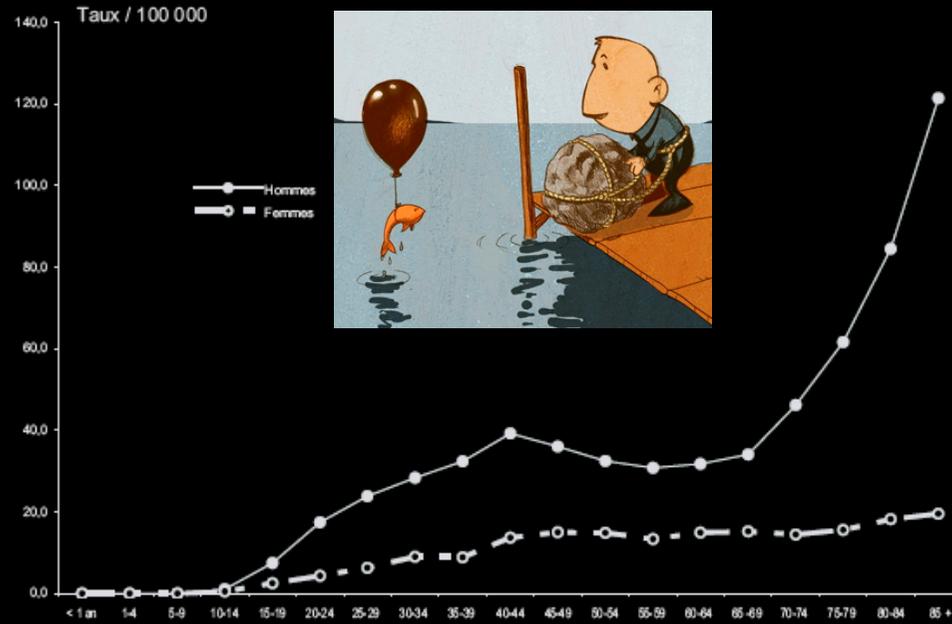
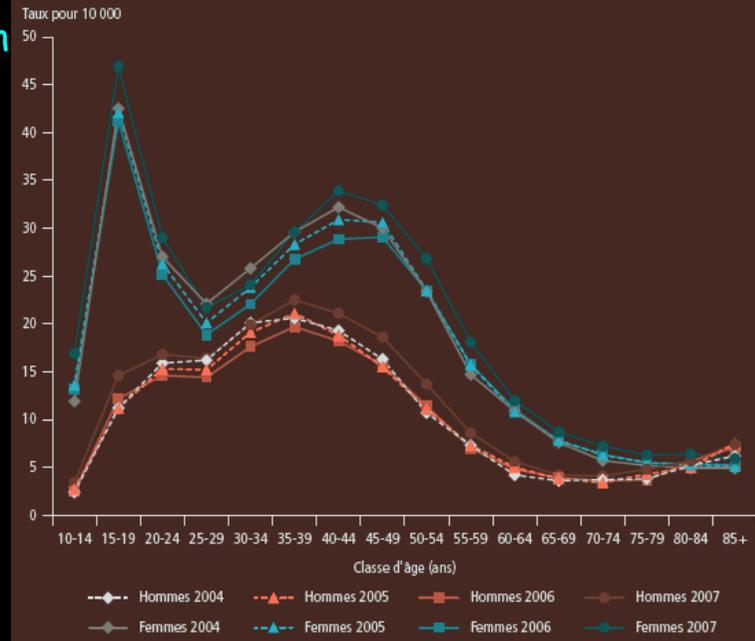


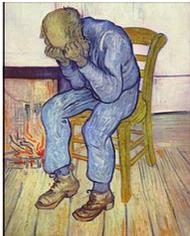
Figure 2 : Taux de décès par suicide en France (1999) selon l'âge et le sexe

hospitalisation
pour
tentatives
de
suicide

Figure 2 Taux d'hospitalisations pour tentatives de suicide par sexe et classe d'âge pour 10 000 habitants, France, 2004-2007 / Figure 2 Hospitalisation rates for suicide attempts per 10,000 by gender and age group, France, 2004-2007



Source : PMSI-MCO.



Pensées suicidaires

Figure 2 Pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois selon le sexe et l'âge (15-85 ans) (en %), France, 2010 / *Figure 2 Suicidal ideation in the last 12 months, by gender and age (15-85 years) (in %), France, 2010*

