

Bien vieillir commence dans la tête

« J'ai l'âge que je me sens » : une bonne devise pour bien gérer les défis du vieillissement. Voir venir les années d'un œil serein contribue grandement au bien-être psychique, confirme le psychologue Hans-Werner Wahl.

« Le Cerveau » : Notre société associe souvent à l'âge des images négatives : maladie, solitude, perte d'autonomie, etc. Votre vision à vous, par contre, est positive – pourquoi ?

Hans-Werner Wahl: Vous avez raison, les stéréotypes négatifs sur la vieillesse sont fortement ancrés dans notre société. Mais pourquoi, au lieu de ne voir que ce que l'on perd, ne se demande-t-on pas s'il n'y aurait pas, par hasard, quelque chose à gagner ? De nos jours, la personne âgée vit longtemps et, souvent, en relativement bonne santé. Elle a du temps à consacrer à des projets et à ce qui compte vraiment pour elle. Je ne vois là que du positif !

Existe-t-il des domaines dans lesquels les seniors font mieux que les jeunes ?

Les seniors ont évidemment une expérience et une connaissance de la vie qui tient au nombre des années. Ils savent mieux gérer les idées noires et ne pas se laisser envahir par elles. Ils

économisent leur énergie pour mieux l'investir dans des rapports sociaux qui leur tiennent particulièrement à cœur. Et ils savent très bien faire la différence entre ce qui est important pour eux et ce qui ne l'est pas.

Que diriez-vous des performances cognitives ?

Si nous considérons par exemple la mémoire de travail ou la vitesse de traitement des informations, ce sont des performances qui commencent à décliner dès le début de la trentaine, selon un processus continu mais relativement lent, qui se poursuit jusqu'au grand âge. Autant dire que nous avons tout le temps de nous adapter à ces changements, de modifier, de simplifier notre comportement et de privilégier des actes qui nous sont parfaitement familiers. Nous conservons très longtemps, en revanche, ce que la vie nous a appris ainsi que nos facultés langagières.

Que peut-on faire pour son cerveau ?

La notion d'« engagement » me paraît très importante. Disons qu'il n'y a de bon pour le cerveau que ce que l'on fait. Ne pas cesser de stimuler son esprit, continuer jusqu'à l'âge le plus avancé à s'instruire, à s'éduquer, demeurer ouvert à la nouveauté, à

Photo : Unsplash





Hans-Werner Wahl : « Les seniors ne se lassent pas de s'arc-bouter contre le rocher, même si, alourdi par la progression de l'âge, parfois il leur échappe. »

Photo : mäd

l'activité physique – voilà, je pense, des aspects clés.

Vous dites que vieillir est un travail de Sisyphe. Qu'entendez-vous par là ?

Dans la mythologie grecque, Sisyphe tente de berner la mort et il en est puni : il est condamné à faire rouler au haut d'une montagne un rocher qui, chaque fois, redescend la pente, si bien que tout est à recommencer.

Pour moi, l'image de ce rocher qui, éternellement, échappe à Sisyphe n'a rien de négatif. Ce qu'elle m'évoque sont les nombreuses stratégies que la personne vieillissante peut opposer avec « succès » aux fardeaux de la vieillesse. En renonçant par exemple à des objectifs hors d'atteinte pour mieux viser ceux qui sont à sa portée ou en s'appuyant sur son entourage pour s'aider à surmonter des pertes douloureuses. Comme Sisyphe, les seniors ne se lassent pas de s'arc-bouter contre le rocher, même si, alourdi par la progression de l'âge, celui-ci parfois leur échappe.

Comment fait-on pour « bien » vieillir ?

Voici quelques pistes :

- Continuer de se fixer des buts et de les poursuivre avec persévérance, pourvu qu'ils soient atteignables.
- Accepter les pertes contre lesquelles on ne peut rien comme faisant partie de cette phase de la vie.
- S'engager selon ses propres envies et besoins, mais sans se mettre de pression.
- Bouger beaucoup, mais sous des formes adaptées et faisant du bien.
- Goûter sans modération à ses relations sociales les plus précieuses.

Tout cela sans oublier que bien vieillir est quelque chose d'éminemment individuel, qui peut fortement varier d'une personne à l'autre.

Qu'est-ce qui, dans votre longue activité de chercheur, vous a surpris ?

Que de très nombreux éléments qui nous définissent en tant qu'humains restent relativement stables jusqu'à la fin de la vie, sans trop s'altérer, à savoir la personnalité, le langage, la connaissance de la vie ainsi que les dispositions émotionnelles et sociales.

Quelle attitude la société devrait-elle avoir face au vieillissement ?

Elle devrait voir dans la personne âgée une partie précieuse et importante de la société et lui offrir le plus grand nombre possible d'« occasions de développement » et cultiver ainsi une situation gagnant-gagnant : les aînés qui ont les meilleures chances de développement sont aussi ceux qui, en retour, peuvent donner le plus à la société, par exemple sous forme de volontariat.

Hans-Werner Wahl

Le Prof. Hans-Werner Wahl étudie le vieillissement depuis plus de 30 ans. Diplômé de la Freie Universität Berlin en 1989, il a dirigé de 2006 à 2017 le Département de recherche en psychologie du vieillissement de l'Institut de Psychologie de l'Université de Heidelberg, dont il dirige actuellement le réseau de recherche sur le vieillissement. Au nombre de ses principaux axes de recherche figurent des études sur les interactions entre le vieillissement et l'environnement, sur le rôle du vécu subjectif du vieillissement ainsi que sur la gestion des pertes chroniques. En 2017 est paru au Kösel-Verlag son livre : « Die neue Psychologie des Alterns ».