

Nous ne voulons pas vieillir seuls !

Véronique Châtel

Nous ne voulons pas vieillir seuls !

L'âge et la vie
Prendre soin des personnes âgées... et des autres

 érès

Conception de la couverture :
Anne Hébert

Version PDF © Éditions érès 2020

CF - ISBN PDF : 978-2-7492-6597-1

Première édition © Éditions érès 2020

33, avenue Marcel-Dassault, 31500 Toulouse, France

www.editions-eres.com

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

L'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie doit être obtenue auprès du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC), 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. : 01 44 07 47 70 / Fax : 01 46 34 67 19.

Table des matières

VIVRE LONGTEMPS, ENFIN.....	7
Vivre, une souffrance ?.....	8
Commandos en demande d'affection.....	19
Cachez ces vieux visages que nous ne saurions voir !.....	21
Vous avez dit disparaître ?.....	29
JE SUIS VIEUX, ET ALORS ?.....	33
Vieux <i>is beautiful</i>	38
Je suis fragile, et alors ?.....	41
Être vivant et aimer ça.....	43
Besoin d'aide.....	46
J'AI BESOIN D'AIDE, ET ALORS ?.....	49
Demander une aide professionnelle.....	52
Auxiliaire de « vie ».....	56
Je suis humble, parce que je suis.....	59

HABITER UN LIEU DE VIE

ET NON MAINTENU À DOMICILE.....	61
Un « chez-soi » ouvert sur les autres	65
La cohabitation intergénérationnelle.....	67
L'habitat groupé intergénérationnel.....	68
La colocation entre seniors.....	70
Et si on vieillissait ensemble ?.....	75
Immobilier solidaire et inclusif.....	79
Quel habitat quand on n'a rien anticipé ?.....	81
Le voisinage actif ne se décrète pas.....	84
Le numérique au bénéfice d'un bon voisinage.....	86
Territoires hostiles.....	91
Si l'EHPAD sauvait de l'isolement ?.....	94
Pour des territoires adaptés au vieillissement.....	97
Le vieillissement de la population n'est pas une niche.....	100
Vive les conseils des sages !.....	102
Le craquement des feuilles mortes sur les sentiers de terre... ..	105
Y ÊTRE POUR QUELQU'UN.....	109
Qu'as-tu fait de ta vie sociale ?.....	110
Honte à toi qui n'as pas d'amis !.....	115
Mes amis sont des bénévoles	118
Payer pour être en liens.....	124
Une mutuelle de village pour se relier	127
Légiférer, comme en Chine.....	129
Cap sur plus de liens intergénérationnels.....	130

Table des matières

Ça commence dès la petite enfance.....	132
Liens intergénérationnels :	
c'est fait de quoi ?	134
Il était une fois... ma vie.....	137
COMMENT VIEILLIR EN LIENS, DEMAIN ?.....	143
PRÉSENTATION DE L'AUTEURE.....	147

Vivre longtemps, enfin

Vivre longtemps est une conquête.

C'est ainsi qu'on nous présente le fait de pouvoir vivre une quinzaine d'années de plus que la génération de nos parents ou grands-parents. En France métropolitaine en 2018, l'espérance de vie à la naissance atteignait 79,5 ans pour les hommes et 85,4 ans pour les femmes contre respectivement 63,4 et 69,2 en 1950¹.

Et c'est au nom de cette conquête qu'à peine sortis de l'adolescence, on nous bombarde de recommandations pour ne pas gâcher la possibilité de devenir très vieux : ne pas se laisser gagner par des appétits démesurés et l'envie de jouir de

1. Institut de recherche et documentation en économie de la santé (IRDES).

la vie de manière excessive ; adopter des attitudes de prévention tous azimuts.

Alors quel choc lorsque des personnes ayant réussi à jouer les prolongations, et atteignant des âges très avancés, regrettent de n'être pas déjà mortes. C'est Juliette, 93 ans, qui soupire : « Ça n'est pas facile de vivre si longtemps. » Pas facile ? « À quoi, ça sert ? Vous êtes la première personne à qui je parle aujourd'hui. » C'est Francine, 101 ans, qui murmure : « Je voudrais mourir mais je n'ai pas le courage de me suicider. » Pourquoi vouloir mourir ? « Parce que je n'ai plus personne². »

Qui aurait imaginé que vivre longtemps exposait à cette souffrance ? Celle de l'isolement social.

VIVRE, UNE SOUFFRANCE ?

On le sait pourtant : pour se développer, pour grandir, pour s'épanouir, pour se sentir vivant, pour ne pas devenir fou, l'être humain a besoin de contacts et de relations avec les autres à tous les âges de sa vie, de la naissance à la grande vieillesse. On ne s'habitue jamais à vivre seul. Sans

2. Toutes les personnes témoignant dans ce livre ont été interviewée par l'auteure à l'occasion de ses reportages sur l'avancée en âge.

liens avec quiconque. La preuve : l'isolement a un effet délétère sur la santé physique et psychique.

En 2014, une étude émanant de l'université de Chicago³ montrait que chez les personnes âgées, le sentiment de solitude favorisait les risques de dépression... et élevait le risque de mort prématurée de 14 %.

En 2016, une étude de l'université de York révélait que l'isolement social pouvait entraîner un risque accru de 29 % d'avoir une crise cardiaque et de 32 % d'être victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC) !

En mars 2018, des chercheurs finlandais, suédois et britanniques⁴ qui avaient suivi durant sept ans 479 054 personnes et exclu les facteurs aggravants connus (tabagisme, surpoids...) parvenaient à un constat similaire : l'isolement social et le sentiment de solitude étaient associés à un risque plus élevé d'infarctus grave du myocarde ou d'AVC. Ils révélaient surtout que vivre seul augmentait la mortalité de 25 % après une crise cardiaque et de 32 % après un AVC. Pour eux, cela reflétait le rôle

3. AAAS, *Loneliness undermines health as well as mental well-being*, University of Chicago, 2014.

4. C. Hakulinen et coll., « Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479054 men and women », *Heart*, 2018.

majeur joué par l'entourage et la puissance des liens sociaux lors d'une convalescence.

En octobre 2018, la cancérologue Kassandra Alcaraz a publié une analyse relevant que la solitude augmentait le risque de développer un cancer⁵.

En octobre 2018, l'université de Floride, qui avait suivi 12 000 patients sur dix ans, avançait que la solitude augmentait de 40 % les risques de démence. Plusieurs autres études ont confirmé un lien entre l'isolement social et la maladie d'Alzheimer.

En France, cependant, 6 % des 60 ans et plus sont isolés des cercles familiaux et amicaux. Autrement dit, 900 000 personnes ne rencontrent que très épisodiquement, voire jamais, les membres de leur famille ou leurs amis. Deux pour cent des personnes âgées de 60 ans et plus sont isolées des quatre cercles de sociabilité (cercle familial, amical, de voisinage et de réseaux associatifs), soit environ 300 000 personnes⁶.

Ce que pareil isolement produit ? Concrètement ?
Quand on pénètre chez Suzanne, 87 ans, on a l'impression de venir déranger l'écosystème de la

5. Étude menée sur 580 182 personnes et parue dans la revue *American Journal of Epidemiology*, octobre 2018.

6. Enquête CSA/Petits Frères des pauvres, 2017.

tanière d'une personne en hibernation. Cheveux gris hirsutes, robe de chambre boulochée, expression hagarde, Suzanne a du mal à décrocher son regard du téléviseur pour le poser sur sa visiteuse, son auxiliaire de vie. Celle-ci passe deux fois une heure par semaine pour nettoyer un peu et surtout faire ses courses, car Suzanne n'a plus la marche assez sûre pour se hasarder seule hors de chez elle. Paquets de gâteaux vides et papiers d'emballage de barres chocolatées jonchant le sol, miettes recouvrant le tapis et la table basse du salon, coussins et draps entassés pêle-mêle sur le canapé donnent une impression de bivouac. De vie dans un état de survie. Comme si Suzanne était une migrante chez elle. D'ailleurs, il lui faut un peu de temps pour se re-familiariser avec le langage et ne plus buter sur les mots. Pourtant, une fois que les rouages de l'échange avec un autre se sont remis en route, Suzanne s'avère bavarde : il suffit de l'écouter raconter avec force détails la nuit où sa vie a basculé. En voulant se lever pour aller aux toilettes à l'aveuglette, sans allumer la lumière, elle n'a pas réussi à mettre ses pieds dans les chaussons qu'elle croyait avoir laissés devant son lit. Elle a glissé et s'est retrouvée allongée par terre, sur le dos, coincée entre le mur et son lit, la hanche fêlée. « J'avais enlevé mon bracelet électronique de téléalarme pour la nuit.

Je ne supportais pas de dormir avec ce truc en plastique autour du poignet. » Suzanne a crié mais personne ne l'a entendue. Les logements de son immeuble sont bien insonorisés. Elle est donc restée dix-neuf heures dans cette position et dans l'obscurité.

« Au bout d'un moment, j'ai quand même réussi à tirer une couverture sur moi pour me couvrir car j'avais froid. Qu'est-ce que j'ai eu peur ! J'ai cru que j'allais mourir comme ça. Oubliée de tous. Je me suis dit que ma mort serait aussi moche que ma vie actuellement. »

Chez Jacqueline, 95 ans, tout est bien rangé. À commencer par elle. Dans la maison de ville d'une petite localité des Yvelines où elle habite depuis une quarantaine d'années, l'agencement est coquet : napperons sur les fauteuils, tapis colorés, collection de poupées en porcelaine. Chaque soir, son auxiliaire de vie la range dans son lit jusqu'au lendemain matin, comme une poupée dans sa boîte. Chaque matin, après l'avoir habillée et pomponnée (comme une poupée), elle l'installe dans un fauteuil face à la télévision. Entre ces deux moments, la nonagénaire bouge peu. Du canapé aux toilettes, des toilettes au canapé... Seule, elle y parvient trop difficilement. C'est pourquoi elle ne comprend

pas qu'on la contraint à se réveiller et à se lever. Et même qu'on se donne du mal le matin à lui décoller les paupières avec du sérum physiologique : elle se sent si bien dans son lit. À quoi bon l'obliger à faire des efforts pour s'extraire de dessous ses draps, passer à la douche, choisir des vêtements, s'habiller, si c'est pour passer toute la journée toute seule ?

Quand la porte claque derrière l'auxiliaire de vie qui ne repassera que le soir, Jacqueline sait qu'elle a neuf heures de solitude devant elle.

À force d'être coupé des autres, Antonio a inventé un *modus vivendi* à la Robison Crusoé. Il est dans la survie en attendant que « ça se passe », explique-t-il avec son fort accent italien. Que se passe quoi ? « La vie. J'aimerais retrouver ma femme. »

Chez Antonio, ça sent si mauvais que les services sociaux ont dû intervenir à la demande du livreur de sa supérette. Il ne va pas pourtant si mal, Antonio, pour un homme de 89 ans. Il ne souffre d'aucune pathologie physique, se tient droit comme un I. Mais il vit comme Suzanne, recroquevillé devant un immense téléviseur. La douche ? Il n'en prend jamais. Le bac à douche est encombré de linge sale. Il se débarbouille au lavabo. La lessive ? Ses vêtements n'ont plus été

lavés depuis que sa femme est morte, trois ans auparavant. Les boîtes de conserve vides ? Elles s'entassent dans un coin de sa cuisine. Descendre les poubelles est devenu difficile pour lui qui vit au cinquième étage sans ascenseur. Comme il n'a pas d'enfants, plus de famille et qu'il n'a jamais noué de liens avec son voisinage, il vit reclus chez lui. Comme déjà mort.

Mais n'est-il pas absurde de passer sa vie à chercher à la prolonger le plus possible si c'est pour demeurer dix ou vingt ans dans l'isolement le plus grand ? Si c'est pour se sentir invisible, inaudible, sans intérêt, bref ignoré par l'ensemble de la communauté des humains ? Si c'est pour avoir à se confronter à cette expérience violente de se sentir mort pour la collectivité, tout en étant encore vivant ?

La question se pose aussi pour les personnes qui habitent un EHPAD. Ce n'est pas Juliette, 87 ans, souffrant d'une maladie musculaire dégénérative, qui dira le contraire. À part sa fille qui passe une fois toutes les trois semaines, elle ne reçoit la visite de personne. Alors elle s'isole : plus envie de rien. Ni d'aller partager ses repas au réfectoire, ni d'assister aux animations. Ça tombe bien : son EHPAD est en sous-effectif. Alors moins les résidents expriment le souhait de sortir de leur

chambre, moins cela implique de déplacements à gérer pour le personnel. Aux aides-soignantes qui passent lui apporter son goûter, Juliette demande qu'elles la mettent en chemise de nuit. « Comme ça, c'est fait », leur explique-t-elle. Et ça lui donne l'impression que la journée est déjà finie. Encore une de passée.

Marguerite aussi est seule dans sa maison de retraite. Pas d'enfants, pas eu de mari, plus de famille, plus d'amis. À force de rester assise dans un fauteuil, ses pieds nus relevés sur une chaise, à faire tourner son chapelet, et à essayer de ne pas trop entendre les hurlements provenant de la chambre d'à côté (une femme qui appelle sa mère du matin au soir), elle a basculé dans un monde parallèle, rempli de personnes qui lui veulent du mal. On cherche à la dépouiller de ses biens, on se glisse dans son lit pour la tripoter, on se moque d'elle. Pour se défendre, Marguerite utilise un pendule et psalmodie des incantations. Elle imagine également des plans d'évasion. Elle partira d'ici et retournera chez elle. Elle n'est pas folle pourtant, Marguerite. Elle est perspicace, attentive au visage qui se penche sur elle, et pleine d'humour. Elle fait régulièrement rire le personnel avec ses reparties décalées. Elle est juste trop seule.

Trop seul, Igor l'est aussi. Et ça le met en colère. Pourquoi n'est-il pas mort avant que sa fille, qui vit à 800 kilomètres de lui, l'installe dans cette maison de retraite, avec tous ces vieux qui perdent la tête et ce personnel qui ne comprend rien à ses besoins ? On lui verse de l'eau dans un vilain verre en Pyrex alors qu'il aimerait boire du vin dans un verre en cristal. On met à sa portée trois rangées de comprimés, alors qu'il aimerait empoigner les livres dont il a dû se séparer pour venir vivre dans ce trou. On lui parle comme s'il était redevenu un enfant, à lui, le polyglotte, l'auteur de livres de mathématiques. On lui propose d'aller jouer à des jeux de lettres dans une salle commune, alors qu'il aimerait se connecter à Internet pour surfer comme il en avait l'habitude. Mais il n'y a pas de connexion wifi dans sa chambre. Alors il pique des colères. Renverse sa poubelle et salit son lit. Vivement que cela s'arrête.

Mais est-ce ainsi que les hommes veulent vivre longtemps ? Pour connaître cela ? Ce huis clos seul avec soi-même ? Cette sensation d'exister pour rien ? Et après on s'étonnera que le nombre de personnes perdant la mémoire, grignotée par la maladie d'Alzheimer, augmente ? Oublier... voilà une solution pour ne plus souffrir d'être... oublié par l'ensemble de la société.

Quand on se souvient qu'au Moyen Âge, l'espérance de vie moyenne était de 14 ans, qu'au XVII^e siècle, elle était de 26 ans, au XVIII^e de moins de 30 ans, au début du XX^e, de 49 ans ; quand on imagine tous les regrets de ceux qui se sont sentis mourir trop jeunes, en couches, des suites d'une grippe ou d'une infection dentaire, on ne peut qu'éprouver une impression de terrible gâchis. Tout ça pour ça ! Tous ces progrès médicaux, toutes ces mesures de prévention, d'éducation, de protection sociale arrachées de haute lutte afin que les individus puissent vivre longtemps et... ne pas savoir quoi faire collectivement de ce « longtemps ». Ne l'envisager que comme une charge économique et financière. Jamais comme une opportunité de profiter plus longtemps d'un capital humain.

Oui, parce que, pour peu qu'on les écoute, Suzanne, Jacqueline, Juliette, Marguerite, Igor... et tous les autres évoqués plus haut, sont des femmes et des hommes riches de parcours de vie, d'expériences, de manières de raconter intéressantes, éclairantes même pour mettre en perspective les enjeux du monde d'aujourd'hui. Alors pourquoi les délaisser ? Fonctionner comme s'ils n'étaient déjà plus là ? Marie-Françoise Fuchs, 87 ans, médecin et psychothérapeute à la retraite,

fondatrice de l'association Old'Up⁷, affirme que le grand âge est propice aux rencontres humaines. « Les changements qu'on subit font tomber la carapace des conventions, on est donc plus réceptifs aux coups de cœur amicaux voire amoureux. Comme on sait que le temps nous est compté, on trouve plus vite le chemin de l'autre⁸. » La journaliste Claude Sarraute, 91 ans, reconnaît être épatée par la pulsion de vie qu'elle ressent en elle, alors qu'elle est devenue fragile. « Je m'accroche, comme ma mère, Nathalie Sarraute, dont le regard vers la fin, à 99 ans et des poussières, bouillonnait de rage : elle avait encore d'autres livres à écrire. Moi aussi, j'en veux encore des échanges, des apéritifs en bonne compagnie. »

Et si le défi du XXI^e siècle était de vivre longtemps en restant en liens ?

En refusant de passer dix à quinze ans seul dans son coin, oublié de tous ?

7. Old'Up : « Plus si jeunes, mais pas si vieux » est une association créée en 2008 pour donner du sens et de l'utilité à l'allongement de la vie.

8. Tous les propos des personnes citées dans ce livre ont été recueillis par l'auteure.

COMMANDOS EN DEMANDE D'AFFECTION

Refuser ?

Comment réagiraient l'opinion publique et les élus devant un rassemblement de vieillards indignés réclamant de compter encore pour la société des hommes, malgré leur grand âge, leurs fragilités (pas forcément), leur perte d'autonomie (pas forcément), leurs handicaps (pas forcément non plus) ? Non pas forcément, car comme le remarque le gériatre et médecin de santé publique Jean-Pierre Aquino, « la majorité des gens vieillissent dans de bonnes conditions d'autonomie. Seuls 8 % des plus de 60 ans et 20 % des plus de 85 ans sont dépendants⁹ ». Ah bon ? Voilà qui contrevient à toutes les prévisions catastrophiques qui nous tombent dessus : le vieillissement n'est pas un naufrage. Ni un processus linéaire d'usure se déroulant pour tout le monde pareil.

Et si l'envie leur prenait à ces vieillards, pas aussi abîmés qu'on veut nous le faire croire, de commettre des attentats relationnels ? De forcer les portes pour réclamer des échanges ? De débouler dans les transports publics pour empoigner des mains et les serrer ? De pénétrer

9. V. Châtel, *Je veux vieillir chez moi*, Paris, Scrineo, 2015.

Présentation de l'auteure

Journaliste, Véronique Châtel mène depuis une vingtaine d'années pour la presse (*L'Express*, *Génération...*) et l'édition (*Je veux vieillir chez moi*, *Demain les grands-parents...*) des enquêtes et des reportages sur l'aventure de l'avancée en âge et les défis sociaux auxquels cela confronte : habitat, adaptation du territoire, relations intergénérationnelles, rôle des professionnels du grand âge qui interviennent au domicile ou en EHPAD, proches aidants...

En 2017, elle a créé la revue *Aider*, avec les éditions Scrineo, destinée aux proches aidants.

Au-delà de ses publications, Véronique Châtel s'engage pour que l'avancée en âge ne soit pas synonyme de mort sociale. Elle crée avec la

compagnie Vers volant des actions intergénérationnelles autour de l'écriture, bientôt le blog « les Curieux aînés » alimenté par des contributions de seniors. Elle propose des visites citoyennes à des personnes âges isolées.