

## La résilience chez la personne âgée

### Définition de la Résilience

La résilience désigne en mécanique, la résistance d'un matériau au choc, sa faculté de retrouver sa forme initiale après un impact. Le mot évoque aussi **la capacité psychique d'un individu à se reconstruire après un traumatisme.**

On parle de résilience lorsque, à la suite d'un traumatisme grave ou d'une période sévèrement traumatique, il y a reprise d'une forme de développement fécond sur les plans psychologique, comportemental, et social. Chaque individu réagit de manière originale. « Comme un arbre dont le tronc a été écrêté et qui reconstruit une nouvelle cime à partir d'un rameau latéral ».

### Etre âgé et résilient

Les signes apparents de la vieillesse sont constitués de pertes : perdre sa fraîcheur, perdre ses muscles, perdre la mémoire, jusqu'au naufrage final. Comment penser la résilience, la reprise d'un nouveau développement, avec une telle image de la vieillesse ?

Certains événements de vie vont provoquer un traumatisme arrêtant le développement. Certaines personnes reprendront un développement et construiront leur avenir. **C'est la résilience.**

Viellir est un temps de pertes et de deuils. Le vieillissement confronte la personne âgée à la question de sa mort. Viellir est un temps d'adaptation à l'environnement et, surtout, à un corps qui se transforme.

Mais vieillir, c'est aussi former de nouvelles aptitudes, construire des compétences et découvrir de nouvelles richesses. Ainsi, Georges 75 ans, s'est lancé dans la pratique d'internet afin de communiquer avec ses petits-enfants parti vivre en Australie. Au gré de nos rencontres nous sommes témoins de l'émergence de « ressources résilientes » insoupçonnées et très souvent sous estimées.

### Les facteurs et les tuteurs de Résilience

La résilience est liée à la présence d'un traumatisme. Il peut être la conséquence d'un événement majeur, mais il peut se constituer petit à petit dans une répétition d'événements dépassant les capacités de la personne. La résilience passe par la présence d'un **tuteur de résilience** qui, par sa **disponibilité et son écoute**, et sa capacité à **se laisser surprendre** et à **voir l'autre différemment du modèle social ou médical**, va permettre une rencontre source de résilience.

Chez l'âgé, la résilience va passer par la capacité à **donner sens à son existence**. C'est aussi le temps de « l'intégration personnelle », où l'âgé revisite son passé pour en faire le bilan.

Le sentiment d'appartenance, et la curiosité à l'autre, sont également des clés de la résilience. Le rôle des soignants, va être important par les échanges qu'ils ont avec les âgés qu'ils accompagnent, par la créativité de la relation qu'ils proposent, et par les compétences qu'ils permettront à l'âgé d'utiliser.

En tant que professionnel du champ gérontologique il nous appartient de mettre en place un contexte de soins favorable, **« un terreau de résilience »** permettant l'émergence possible d'un tuteur et faire en sorte que lorsque les **« flammèches de la résilience existent, elles puissent s'embraser »**.

Les professionnels qui rencontrent les âgés, à domicile, en institution, lors d'une consultation, participent à ce rôle de « tuteur de résilience ». Il s'agit alors de se décentrer de sa posture et regarder le vieux autrement. C'est par exemple : permettre de raconter l'histoire de vie, l'ancien métier...une occasion à l'âgé de pouvoir donner du sens à son existence. Ces **« interactions tardives »**, ces échanges, permettent aux récits de vie de se reconstituer et favorise **« l'identité narrative »** de la personne.

### Parlons d'humour et de créativité

L'humour possède des vertus protectrices, elle permet de rendre partageable les expériences les plus difficiles, de raconter l'insoutenable en atténuant les émotions. Elle peut être appréhendée comme un support de communication qui permet d'aborder les sujets délicats avec l'âgé.

Souvent mis de côté (car il persiste un amalgame entre perte des capacités physiques et psychiques et pertes des capacités créatrices), la créativité est bien présente en vieillissant. Certains, trouvent d'ailleurs, au cours de l'avancée en âge des occasions de développer une créativité qui était resté en suspens pendant la période d'activité professionnelle.

Comme l'humour, la créativité « met en acte un élan vital ». Alors, ne nous censurons pas, laissons la créativité et l'humour s'inviter dans nos échanges avec la personne âgée. Au contact de ces derniers, nous sommes tous de potentiels tuteurs de résilience.

A nous d'être au rendez-vous de cette rencontre !

Elodie BOMPARD, Conseillère en Economie Sociale et Familiale  
Gestionnaire de cas Réseau VISage/MAIA

Lectures :

PLOTON L., CYRULNIK B. (2014), *Résilience et Personnes âgées*, Odile JACOB.

Acte de colloque, *Viellir debout : vous avez dit résilience ? 96<sup>ème</sup> journée régionale de gérontologie*, 28 Mars 2017, St Etienne.

Vous avez envie de partager vos réflexions professionnelles, de valoriser un aspect singulier de votre activité, de diffuser un extrait d'une lecture...

La lettre « VISage A Découvert » est un espace ouvert à tous les professionnels. Vous pouvez adresser votre texte en format Word à : [secretariat.visage@ch-vienne.fr](mailto:secretariat.visage@ch-vienne.fr). Nous nous occuperons de la mise en forme.