

Création artistique et grand âge

Pourquoi laisser aux seuls médecins, biologistes ou généticiens le privilège d'argumenter le bien vieillir ? Alors que de nombreuses théories sur le vieillissement réussi ont fleuri dans les pays anglophones ou germanophones, pourquoi se cantonner en termes explicatifs à la nutrition, au mouvement et aux conditions de vie ? Bien entendu, ils y contribuent mais l'histoire personnelle, les leçons des expériences, conditionnent l'ensemble des activités quotidiennes avec quelques spécificités psychosociales liées au rapport au temps et à la créativité.

Il y a un fossé dans les connaissances entre ceux et celles âgés de 65-70 ans et ceux et celles âgés de plus de 85-90 ans. Selon les recherches quantitatives les plus récentes, 15-20 % de ce dernier groupe d'âge (plus de 85 ans) sont indépendants, 42-45 % sont en situation de fragilité, le reste plus ou moins en situation de maladie ou de dépendance. Le plus souvent, ce groupe d'âge - grand âge ou grande vieillesse - est décrit à partir des pertes physiques ou mentales en relation avec l'adulte jeune ou le jeune retraité. Cet adulto-centrisme condamne à une grande ignorance de la diversité de leurs états de santé et de leurs parcours de vie. Pourtant, de plus en plus, certains d'entre eux sont convoqués dans les médias comme Stéphane Eyssel, Edgar Morin, Charles Aznavour, Jean d'Ormesson, sans que leur statut de vieillard ne soit évoqué. Vieillesse exceptionnelle, bon capital génétique, oui et non !! En rappelant le concept de créativité qui a guidé les travaux de notre Association puis en décrivant quelques-uns des mécanismes psychosociaux qui guident la création et la qualité de leur vieillissement en santé lors de la grande vieillesse par l'analyse

d'ouvrages et de films, il sera possible d'en déduire quelques recommandations générales sur la créativité pour la population âgée.

QU'EST-CE QUE LE VIEILLESSEMENT CRÉATIF ?

À partir des objectifs de l'association, quelques réalisations sont présentées afin de décrire les mécanismes communs à la création lors du grand âge et à l'extension de certains d'entre eux à l'ensemble de la population âgée.

OBJECTIFS ET MÉTHODES

Comme présidente de l'association *Pour le vieillissement créatif* créée en 2007, nous mettons à disposition les outils et les connaissances actuellement disponibles au niveau international sur le vieillissement créatif en santé en lien avec les différentes générations.

À des connaissances générales s'ajoute l'apport de réalisations originales concernant des personnes créatrices toutes âgées de plus de 90 ans. Le choix s'est porté sur trois artistes romands, Walter Maffi (95 ans), peintre, Malbine (95 ans) sculptrice et Ellis Zbinden, aquarelliste (94 ans). Tous sont indépendants, bien qu'un peu fragilisés, avec une grande intégrité mentale puisqu'ils ont participé à plusieurs heures de tournage et d'entretiens. La méthode des entretiens se fonde sur les travaux psycho-historiques d'Erik Erikson (Vital involvement in old age) et de nombreux auteurs qui ont poursuivi ses travaux sur les âges de la vie dont Gardner et Carstensen. Ces entretiens consistent en une relecture contextuelle du passé avec une insistance sur les

événements marquants, les moments de bascule, les tournants qui ont réorienté leurs vies, volontairement ou involontairement. C'est une approche singulière, pas un roman de vie, une histoire de vie ou une biographie, mais une approche centrée sur les épreuves surmontées aux différents âges de la vie.

Tous et toutes relisent le scénario et les ouvrages qui les concernent en approuvant le contenu (charte éthique). Ce sont des récits avec une forte identité narrative (P. Ricoeur) qui donnent sens à leur histoire de vie, une forte cohérence, par des opérations transformatrices qu'ils découvrent avec une grande satisfaction. Lutter contre les adversités, laisser des traces, la construction de ces récits est progressive, elle met en évidence les ressources de résistance, terme forgé par Antonovski. Tous et toutes ont en commun une grande curiosité, un goût de vivre inébranlable et un fort sentiment de leur propre valeur.

De grandes épreuves, des crises leur ont permis de tenir, de résister, et la plupart

Maryvonne Nicolet Gognalons,
Docteur ès lettres et sciences humaines

Présidente de l'Association pour le vieillissement créatif (Genève)





© credits Maryvonne Nicolet

du temps d'en sortir, même par des chemins inattendus. Résilience ou endurance, le terme anglais « *hardiness* » convient mieux car il inclut la dimension de la longue durée. Les crises, les conflits ont été les moteurs dynamiques de leur évolution ; les nœuds, les moments de bascule ont orienté les nombreux changements. Ils en parlent avec une grande lucidité et un plaisir à se remémorer ces moments charnières. Comme adultes, ils essaient de regarder avec les yeux de l'enfant, les projets, les rêves, qui ont dessiné leur vie et que souvent le hasard a bousculé. Méthodologiquement, la possibilité de faire cohabiter en soi les différentes personnes qui ont franchi les obstacles et le fait d'évoquer les motivations de l'époque, sans regret, sans remord, avec bienveillance, pour soi-même, impose un mécanisme fort de vieillissement positif. Double fond des souvenirs, goût des paradoxes, pour ne pas juger les comportements passés à l'aune du présent.

MÉCANISMES COMMUNS

Quels que soient les événements traversés, les mécanismes de la pensée sont fluides, flexibles, ils intègrent différents points de vue et ont un goût profond pour les contradictions et l'humour. L'accès facile à leurs mondes intérieurs, peut-être même préconscients, leur capacité « *d'insight* », permet une grande souplesse mêlant perception, invention et intuition. Ils ont plaisir à décrire leurs contradictions, souvent les excès de leur caractère dont ils parlent avec un grand sentiment d'autodérision. C'est ce que l'on appelle généralement la pensée divergente dans les mécanismes de la créativité.

Bien entendu, ils ont développé un fort sentiment de leur propre valeur, une solide estime d'eux-mêmes « *en dépit de* » et surtout parce qu'ils ont pu dépasser des enfances, des adolescences perturbées. Ce qui confirme la théorie du narcissisme de Claude Balier. Ce qui a renforcé leur forte capacité à lutter contre l'adversité et à persévérer, à endurer souvent des conditions difficiles, comme des reconnaissances sociales très tardives, des rejets par les milieux professionnels et parfois des situations familiales compliquées.

CRÉATIVITÉ AU QUOTIDIEN

Des activités créatrices - quelles qu'elles soient favorisent un sens renforcé de compétence et de

maîtrise de la vie quotidienne. Elles augmentent les images positives de soi-même et restaurent le sens du pouvoir sur sa propre vie et une plus grande autonomie. L'exploration d'activités ou le renforcement de certaines d'entre elles soulignent les dimensions d'ouverture, les capacités à trouver des solutions nouvelles, mieux adaptées à des situations complexes, à décloisonner le réel et l'imaginaire propres à de nouvelles trouvailles. Le sentiment de bien-être se trouve renforcé. En fuyant la routine qui encourage la rigidité et étouffe la créativité, on retrouve une âme d'enfant qui fait confiance à son imagination et à son intuition. Le moral est meilleur, la vie relationnelle enrichie.

Le plus souvent, de fortes inhibitions paralysent la créativité par des représentations de parents ou de milieux qui condamnent les rêveries, trompeuses, stériles, et éloignent du sens des réalités. De multiples peurs des adultes hypothèquent souvent le désir et le plaisir de créer.

QUELQUES PROPOSITIONS

Travailler sur l'humour, les situations contradictoires, le sentiment d'autodérision permet de nombreuses activités créatrices avec des ateliers d'écriture, de collages, de peintures... Il est indispensable de favoriser les capacités de l'imaginaire afin de décloisonner le réel et l'imaginaire créant ainsi un climat de groupe propice.

À cet effet, plusieurs ateliers ont été proposés dont celui sur le « *petit livre des expériences* » avec la participation de Jacques Boesch et Denise Martin. Ce projet entend réaliser un petit livre avec ses souvenirs marquants, ses photos sur une assez longue période pour transmettre aux personnes qui leur sont chères, une forme de testament spirituel. L'atelier des « *lettres d'amour* » avec François Loew consiste à écrire sa plus belle lettre d'amour à quelqu'un de vivant ou à quelqu'un de décédé. Exercer des activités créatrices en s'appuyant sur les aléas des parcours de vie, par exemple avec une photo de soi-même enfant, permet de retrouver les rêves, les projets qui sont restés en jachère, bousculés ou annulés, que la vieillesse peut permettre de retrouver sur le tard. <

La Mairie de Troinex, avec le soutien de la Fondation Art for Help, a le plaisir de vous inviter à l'inauguration du **Parc Malbine** le samedi 8 avril 2017 à 11h00 dans le parc de la Mairie à Troinex (chemin de la...

Arfohelp

Afin de rendre hommage à Malbine, artiste internationale reconnue qui réside à Troinex depuis plus de 50 ans, une partie du parc de la Mairie est dédiée à son œuvre et aux 8 sculptures en bronze qu'elle a offertes à la commune.

La cérémonie aura lieu en présence de l'artiste et sera agrémentée d'intermèdes musicaux.

Mairie de Troinex, Grand-Cour 8, 1256 Troinex
Tél. 022 784 31 11 - E-mail : mairie@troinex.ch - www.troinex.ch

