

L'ACTIVITE PHYSIQUE: UNE SOUPAPE A L'ISOLEMENT CHEZ LA FEMME VIEILLISSANTE

Hélène Dallaire

Today's longer-living population contains a high proportion of unmarried and single women. Physical fitness is a means to promote autonomy and a better quality of life for these women. Physical activities will save the body from the inevitable distortion that comes around fifty-five years of age and will thus postpone the aging process. The author recommends seven ways for older women to stay fit, including stimulating the body functions, fighting ill health, and establishing a social life through exercise groups.

Longue vie, vie seule?

En 1980, environ 13% des Canadiens étaient âgés de 60 ans et plus, alors que 9% avaient 65 ans ou plus. D'ici l'an 2,000, environ 16% de la population devrait atteindre l'âge de 60 ans et plus, alors que 12% pourrait avoir 65 ans et plus.

On constate donc un vieillissement général de la population, ce qui n'est pas sans poser des problèmes socio-culturels importants pour les générations à venir. La notion de 3ième âge est une donnée récente et en tant que professionnelle de la santé, il nous apparaît important d'adopter une attitude positive vis-à-vis les person-

nes âgées et accepter le fait que 60 ans ne signifie pas l'entrée dans le monde des vieux. De plus en plus cette clientèle attire l'attention des chercheurs.

Du fait que le nombre des femmes dépasse celui des hommes dans la population âgée de 65 ans et plus, et que la majorité de celles-ci sont des personnes seules (veuves, célibataires depuis toujours ou divorcées), on peut s'attendre à ce que l'élément féminin occupe une place tout à fait particulière dans les travaux des futurs technocrates et planificateurs engagés dans le domaine social. Cette allusion aux femmes nous permet de garder présent à l'esprit que, lorsqu'il s'agira d'envisager diverses questions de développement dans le secteur social, la majorité de la population âgée touchée par ces questions sera constituée par des femmes.

Les femmes aujourd'hui se marient plus tardivement, engendrent moins d'enfants et bénéficient d'une plus grande égalité sexuelle et sociale. Cependant, les mariages ne sont pas également partagés chez les deux sexes à un certain âge. En 1976, dans l'ensemble du groupe âgé de 65 ans et plus, environ 74 p. 100 des hommes étaient mariés, mais seulement 39 p. 100 des femmes. Il

est très révélateur de comparer les groupes âgés de 65 à 69 ans et ceux de 80 ans et plus. Dans le premier groupe, plus de 82 p. 100 des hommes et 56 p. 100 des femmes étaient mariés; dans le deuxième, plus de 53 p. 100 des hommes étaient toujours mariés, alors que seulement 14,5 p. 100 des femmes l'étaient. La situation s'explique de trois façons: les hommes ont tendance à épouser des femmes de deux à dix ans plus jeunes qu'eux; les femmes ont une espérance de vie supérieure à celle des hommes, de sept ans et, à 65 ans, d'un peu plus de quatre ans; les femmes âgées se marient et se remarient moins facilement que les hommes.

Si en effet, il est démontré que la femme vit plus longtemps et que dans plusieurs cas, elle choisit de vivre seule, il nous semble opportun et important de consacrer pour elles cette réflexion théorique sur l'activité physique en tant que domaine de pratique sociale. L'activité physique dans les pages qui suivent, se présente avec un triple objectif: un moyen permettant de contrecarrer l'isolement, une stratégie d'adaptation au processus de vieillissement et une façon d'accéder à une plus grande autonomie, conditions essentielles de l'actualisation de soi et de

l'atteinte optimale d'une qualité de vie.

Croissance perpétuelle

Durant longtemps, un bon nombre de psychologues ont cru que les êtres humains se développaient, changeaient, évoluaient uniquement pendant l'enfance et l'adolescence, les années adultes se caractérisant par la similitude, la consistance, la stabilité, puis par un déclin. Gould (1977) de renchérir: si les enfants se transforment, les adultes ne font que vieillir. Aujourd'hui les spécialistes savent que non seulement à l'enfance et à l'adolescence, mais à toutes les périodes de la vie, les individus hommes et femmes indépendamment continuent de croître, de se transformer. "To exist is to change; to change is to mature; to mature is to create oneself endlessly". (Bergson, 1976, p.10) Ainsi, l'adulte ne fait pas qu'être; il est en perpétuelle croissance, il a la potentialité de s'auto-actualiser (Buhler, 1935, 1959, 1968; Jung, 1933; Kuhler, 1964; Maslow, 1954; Rogers, 1963; Artand, 1979; L'Ecuyer, 1978).

Cette même réalité s'applique à la femme adulte vieillissante, c'est-à-dire à la femme de 60 ans et plus. Si l'apprentissage fait appel à des changements de comportement, il nous semble réaliste de croire que des apprentissages sont possibles à tout âge de la vie. Au niveau de la recherche¹ en vieillissement, au plan cognitif, les tenants de la théorie X parlent d'une diminution des capacités intellectuelles et d'un déclin de la capacité générale d'apprendre au 3ième âge, alors que les tenants de la théorie Y semblent aller à l'encontre et indiquer globalement que si les fonctions intellectuelles sont exercées régulièrement, il y aura maintien et même développement de la plupart des fonctions reliées à l'apprentissage. Par conséquent, la théorie voulant que les capacités éducatives de l'individu puissent se maintenir avec l'avancement en âge apparaît tout au moins aussi probable que la théorie contraire affirmant que les capacités intellectuelles se détériorent immédiatement avec l'âge.

Des apprentissages sont possibles à tout âge de la vie.

L'image corporelle

A cet effet, pourquoi l'apprentissage d'activités physiques au 3ième âge? Si au plan cognitif il semble y avoir une évidence scientifique à l'effet que l'entraînement des fonctions intellectuelles retarde leur déclin, il semble tout aussi plausible de croire que l'entraînement de leurs fonctions motrices pourrait retarder, sinon empêcher le déclin du corps qui se traduit par une distorsion de l'image corporelle chez les 55 ans et plus.

L'image corporelle étant une composante fondamentale de la personnalité (Secord et Jourard, Fisher et Cleveland), il nous apparaît dès lors important de demeurer physiquement actif tout au long de sa vie afin de retarder et d'empêcher cette distorsion de l'image corporelle provoquée par un certain hypokynétisme chez la personne vieillissante. Il semble selon Harris que l'image corporelle est influencée par l'expérience qu'un individu a du mouvement: "As movement will encourage clear body image, clear body image can encourage movement; negative body image may also promote a dislike and avoidance of movement".²

Kreitler et Kreitler (in *Medicine and Sport*, V. IV, pp. 302-306) intéressés par le processus de vieillissement et l'activité physique soulignent l'importance de la recherche quant aux effets du mouvement sur les dimensions psychologiques de la personne âgée. L'activité physique, semble-t-il, pourrait diminuer l'état d'anxiété chez le participant. Selon les mêmes auteurs, les personnes de plus de 50 ans et physiquement inactives perçoivent leur corps plus gros et plus lourd qu'il ne l'est en réalité.

They therefore experience their bodily activities as increasingly strenuous, thus establishing a fault-

ty feedback between movement and body image and with it a vicious circle through which a progressive restriction of physical exercise leads to a corresponding alteration of their body image. (Kreitler et Krietler, p.303)

Toutefois, notre intervention en activité physique sera caractérisée par notre conception du corps d'une part, et d'autre part par notre conception de l'apprentissage pour cette clientèle spécifique de 60 ans et plus. Travailler avec le corps . . . oui! Mais de quel corps s'agit-il? Qu'est-ce que le corps?

L'apprentissage de son corps

Il existe différentes conceptions du corps, différentes façons de voir le corps et à chacune de ces conceptions correspond une manière différente d'agir. En nous référant à Lapierre (*Le Concept de Psychomotricité*, pp. 55-58) nous pouvons identifier une liste de perceptions: le corps anatomique, le corps neurologique, le corps psychologique, le corps vécu, le corps moyen d'expression et de communication, le corps existentiel, c'est-à-dire le corps sujet plutôt qu'objet. Etre son corps plutôt qu'avoir un corps. Chez la femme âgée, au plan idéologique, le corps ne devrait plus être considéré comme un but en soi, *mais comme un instrument à développer pour favoriser l'épanouissement total de l'être humain*. Par conséquent, le corps dans cette perspective est envisagé non plus seulement sous son aspect organique en vue d'établir uniquement des performances motrices, mais plutôt plus globalement, sous son aspect existentiel. Le corps est dès lors perçu comme agissant, comme étant. Il est mouvement, entrecroisement d'espace et de temps, de génétique et de société, de déterminisme et de volonté. Le corps se définit donc en termes de relations. Il n'est plus réduit à un ensemble organisé de muscles, d'os, de nerfs, et de vaisseaux en vue d'établir une performance motrice maximale.

C'est là toute une conception de l'éducation, qui débouche sur une nouvelle philosophie de l'apprentis-

sage. Elle est indissociable d'une pédagogie centrée sur le sujet et non plus sur la connaissance, sur l'être et non plus sur l'avoir, sur le savoir-être et non plus sur le savoir-faire, une pédagogie de l'apprentissage de la liberté qui est à la fois autonomie personnelle et respect de l'autre.

L'expérience encore limitée de l'intervention en activité physique chez la personne vieillissante fait appel à un passage du savoir-faire au savoir-être. A cet effet, la réflexion doit être centrée sur le sujet d'abord en respectant les caractéristiques et les besoins de la femme âgée. Seulement à ce moment, oserons-nous espérer que les personnes âgées sauront être capables de percer les confins des stéréotypes sociaux véhiculés à leur égard. Cette conception du corps et de l'apprentissage d'activités physiques au 3ième âge devrait nous inciter à privilégier des objectifs tels que la lutte contre le vieillissement, l'atteinte d'un état de bien-être et l'accession à une plus grande autonomie à travers une meilleure appréciation de la mobilité de son corps. C'est pourquoi, il nous apparaît impératif de rechercher des activités physiques et sportives vécues comme des relations affectives plus qu'une pratique de type mécanique. Un accent sera mis plutôt sur l'affectif car selon Cowgill et Baulch (in *The Gerontologist*, V. II, 1964, pp. 47-50), les personnes âgées doivent s'impliquer dans des activités de loisir organisées de façon à éviter des moments de dépression profonde dans leur temps libre. De plus, une étude de Springer³ sur les personnes âgées démontre qu'il y a chez cette clientèle un besoin de discuter de leurs problèmes avec les autres; elles veulent être entendues et sont prêtes à s'impliquer et à s'engager. Quel meilleur environnement que celui de la pratique d'activités physiques? Selon Kreitler et Kreitler (p. 305), l'exercice physique régulier procure une profonde satisfaction émotionnelle et permet d'extérioriser des tendances agressives: "it breaks the vicious circle caused by the distortion of the body image due to prolonged inactivity, and it re-establishes a feeling of security".

Une plus grande autonomie à travers une meilleure appréciation de son corps

Vivre avec son corps

En tant qu'intervenant en activités physiques auprès de la femme vieillissante, il nous apparaît important de la considérer comme quelqu'un en état de devenir que l'on accepte de façon active et inconditionnelle. Il nous appartient de guider ses choix en mettant l'accent sur son expérience de vie, les ressources de sa vie intérieure, le développement de son autonomie personnelle et la prise en charge de ses responsabilités.

Comme le proposent Piscopo et Lewis, il s'agira pour l'intervenant de: "not overorganize, oversimplify, or under-estimate these people's abilities and resources". Le sens d'indépendance, l'intelligence et l'intégrité de la femme vieillissante doivent être reconnus et respectés. Ainsi, il semble opportun de suggérer quelques comportements à adopter afin de rendre l'intervention la plus dynamique, la plus efficace et la plus hylémorphique possible:

1. Ne pas stéréotyper les femmes âgées; respecter les caractères et les tempéraments individuels;
2. Essayer de vous placer à leur niveau; ne pas les prendre en pitié et adopter une attitude naturelle envers elles;
3. Ne pas oublier leur condition affectée par l'âge et s'assurer de planifier des programmes qui leur sont adaptés;
4. Respecter leur "moi" et veiller à ne pas contredire leur "image de soi";
5. Essayer de découvrir ce qu'elles aiment et ce qui les divertit;
6. Leur manifester un intérêt sincère et prendre la peine de bien les connaître, souvent elles aiment se faire appeler par leur prénom;
7. Être réellement disponible et prêt à apprendre d'elles; considérer le travail avec elles comme un projet

de recherche, un laboratoire; ne pas se fier aux apparences.

Enfin l'activité physique par l'exercice des fonctions respiratoires, cardiovasculaires et locomotrices, en particulier, se veut une stratégie pour lutter contre le vieillissement. L'utilisation du corps, que ce soit chez des femmes vieillissantes ou non, n'est pas un fait naturel, mais constitue bien une discipline scientifique. L'activité physique apporte cette prise de conscience corporelle, le plaisir de se mouvoir, de s'exprimer, de communiquer, de créer par son corps, de vivre avec son corps et de l'accepter tel qu'il est. Le corps que l'on ne tasse plus dans un fauteuil va exprimer des besoins et parfois les assouvir. La personne âgée libérée reprend confiance en elle, se revalorise et peut prétendre à une vie à part entière. Cette indépendance retrouvée, cette individualisation, socialisent à nouveau la personne et permettent de lutter contre l'isolement. Bien dans son corps, bien dans sa peau, bien dans sa tête! Être capable de "vivre avec son corps" peut signifier une plus grande autonomie et une plus grande indépendance, et faire en sorte que notre société axée sur les jeunesse et la productivité puisse se départir des fausses images de la vieillesse. Cela permet enfin de se libérer de son "syndrome de Détroit", qui décourage la recherche constante de nouveaux modèles.

Références

- ¹Leclerc, G. *La personne âgée peut-elle encore apprendre?* Prospectives, décembre 1980, p. 147.
- ²Harris, D. *A Somato-Psychic Rationale for Physical Activity Involvement*, Chicago, W.B. Saunders Co., 1972, p. 8.
- ³Springer, D.G. *A Study of the Relationship Between the Self-Concept and the Adjustment to Aging of a Selected Urban Population*, dans *Dissertation Abstracts*, 1973, vol. 33B-5, p. 2358B.
- ⁴Piscopo J. and C.A. Lewis, "Preparing Geriatric Fitness and Recreation Specialists", *J.O.H.P.E.R.*, October 1977, p. 24.

Hélène Dallaire est professeur aux Sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa. Ses intérêts particuliers se situent en andragogie (apprentissage adulte) et en gérontologie.