

Vieillesse et **déprise**

Une approche phénoménologique du vieillissement propose le concept théorique de la déprise pour décrire le processus actif de réaménagement du quotidien par les personnes âgées.

Le concept de déprise (1) se situe dans une filiation critique par rapport à la théorie du désengagement, selon laquelle le vieillissement normal s'accompagne d'un éloignement ou « désengagement » réciproque de la personne qui vieillit et des autres membres du système social dont elle fait partie : il lui reprend l'idée selon laquelle le rapport au monde tend à devenir problématique dans la vieillesse tout en s'inscrivant en faux contre la vision d'un désengagement qui adviendrait de manière mécanique, inéluctable et homogène.

SURMONTER LES DIFFICULTÉS

La déprise peut être définie comme le processus de réaménagement de l'existence qui se produit au fur et à mesure que les personnes qui vieillissent doivent faire face à des difficultés accrues. Ce réaménagement est marqué par l'abandon de certaines activités et de certaines relations, mais il ne s'y résume pas. En effet, les activités et les relations délaissées sont susceptibles d'être remplacées par d'autres, qui exigent moins d'efforts. Ainsi la déprise consiste, pour les personnes qui vieillissent, à poursuivre certaines de leurs activités antérieures sur une plus petite échelle : elles continuent de conduire, mais plus sur de longs trajets ; celle qui avait un jardin potager réduit peu à peu la surface cultivée, puis y renonce pour prendre soin de quelques plantes. Parallèlement, la déprise prend la forme de substitutions d'activités, par exemple lorsqu'une personne qui allait régulièrement à la messe la regarde désormais à la télévision. Enfin, si certaines activités sont abandonnées, d'autres sont conservées, en priorité celles qui ont le plus d'importance pour soi. La déprise est ainsi un processus actif à travers lequel les personnes qui vieillissent mettent en œuvre des stratégies d'adaptation de manière à conserver, aussi longtemps que possible, des engagements importants pour elles. Il convient de souligner le caractère plus ou

moins accentué du phénomène de déprise et, au-delà, la très grande diversité des trajectoires de vieillissement : loin d'être uniforme, la déprise se décline différemment selon l'état de santé et le contexte dans lequel se déroule l'avancée en âge. Ainsi, certaines personnes demeurent, à un âge avancé, investies dans de multiples activités : en bonne santé, connaissant peu de difficultés physiques malgré leur grand âge, continuant à être sollicitées, leur déprise prend la forme d'une succession de reconversions sans que celle-ci se traduise par une réduction du niveau de leurs activités. À l'inverse, d'autres cumulent les difficultés et sont amenées à s'engager dans des réaménagements nombreux de leur existence, jusqu'à abandonner des activités à leurs yeux essentielles, au point que l'ennui peut envahir leur quotidien et que certaines se mettent à vivre dans un « *entre-deux* » entre la vie et la mort, marqué par une « *présence intime de la mort* » (2).

DES STRATÉGIES VARIÉES

Si la déprise décrit, à l'instar de la théorie du désengagement, une tendance à la baisse des activités au cours de l'avancée en âge, les différences entre les deux perspectives n'en sont pas moins importantes. Tout d'abord, la réduction des activités n'est pas appréhendée, dans l'approche de la déprise, comme une manifestation implacable du vieillissement, mais comme un processus qui n'advient que sous l'effet de certains « déclencheurs » et qui conduit à l'adoption de stratégies variées (3). Ensuite, la déprise n'est pas considérée comme étant fonctionnelle pour la société : elle résulte, plus simplement, de l'adaptation à des contraintes nouvelles dont la probabilité d'apparition s'accroît au fil de l'âge. Enfin, la déprise n'est pas irréversible : il arrive qu'à une phase de déclin des activités succède un « rebond », par exemple après le décès d'un proche ou une maladie. Notons enfin qu'il existe une certaine proximité entre le concept de déprise et celui

d'« *optimisation sélective avec compensation* », issu de la psychologie, et qui vise à rendre compte d'un triple mécanisme, gage d'un vieillissement « *réussi* » (4) :

- **la sélection de certaines activités** par les personnes qui vieillissent, lorsqu'elles constatent que leurs forces déclinent ;
- **l'optimisation**, qui consiste pour elles à s'investir fortement dans ces activités et à déployer des efforts particuliers pour les réaliser au mieux ;
- **la compensation**, qui les conduit à adopter des procédures ou des techniques permettant de pallier leurs déficiences, comme par exemple noter davantage de choses lorsque la mémoire devient défaillante.

Les auteurs illustrent leur propos en prenant l'exemple d'Arthur Rubinstein qui, pour continuer à jouer du piano et à se produire en public jusqu'à un âge avancé, a mis en œuvre cette triple stratégie : il a réduit son répertoire en le limitant à quelques morceaux (sélection) ; il s'est davantage entraîné (optimisation) ; il a ralenti le rythme avant les mouvements rapides, qu'il ne pouvait plus jouer aussi vite qu'auparavant, afin de produire le contraste (compensation).

Texte extrait de *Sociologie de la vieillesse et du vieillissement*, Vincent Caradec, Paris, Armand Colin, 3^e éd. 2012, p. 103-105.

1 – J.-F. Barthe, S. Clément, M. Drulhe, *Vieillesse ou vieillissement ? Les processus d'organisation des modes de vie chez les personnes âgées*, in *Les Cahiers de la recherche sur le travail social*, n° 15, 1988, p. 11-31 ; V. Caradec, *Vieillir après la retraite*, Paris, PUF, 2004, chap 4 ; S. Clément, M. Membrado, *Expériences du vieillir : généalogie de la notion de déprise*, in S. Carbonnelle (dir), *Penser les vieillesse*, Paris, Seli Arslan, 2010, p. 109-128.

2 – S. Clément, *Les temps de mourir : changements et permanence*, in *Cahiers internationaux de sociologie*, vol XCVII, 1994, p. 355-371.

3 – V. Caradec, *L'épreuve du grand âge*, in *Retraite et Société*, n° 52, 2007, p. 11-37.

4 – P. Baltes, *L'avenir du vieillissement d'un point de vue psychologique : optimisme et tristesse*, in J. Dupâquier (dir), *L'espérance de vie sans incapacités*, Paris, PUF, 1997.