

ANNICK TAQUET-ASSOIGNONS

# J'AI MAL... JE VIEILLIS ?

*Déterminez vos douleurs et trouvez des pistes pour  
entrer dans la soixantaine en toute sérénité*

ÉDITIONS MAÏA

**Découvrez notre catalogue sur :**  
**<https://editions-maia.com>**

Un grand merci à tous les participants de *simply-crowd.com* qui ont permis à ce livre de voir le jour :

|                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| FRANCIS ADAM           | SYLVIA LAGIER              |
| ANNA ALBERTI           | SYLVIANE LAZARE            |
| VÉRONIQUE ANDREAZZA    | MADO LUIGGI                |
| CHARLY ASSOIGNONS      | CAROLE LUYTON              |
| MAUD ASSOIGNONS        | ISABELLE MARTINEZ          |
| STÉPHANIE ASSOIGNONS   | FRANÇOISE MAURICE          |
| JOSIANE BADELL         | DOMINIQUE MORICE           |
| FLORENCE BAILLY        | ÉRIC ET KARINE OLIVERES    |
| FRANÇOISE BECH         | MIREILLE OSENDARP          |
| PATRICIA BENOIT        | MARIE-PAULE PETIT          |
| LÉONCE BIENFAIT        | ANNGAÏD PLOURDE            |
| MARIE-CHRISTINE BORDIN | DOMINIQUE RENAUT           |
| VANESSA BOUBÉE         | ISABELLE ROTOLO            |
| EMMANUELLE BOURGOIS    | AUDREY ROUE                |
| JULIEN BOURGOIS        | BERNARDO RUZZICONI         |
| ODILE BRAGONI          | ÉLISABETH SABARTHES        |
| GISÈLE BREGLIANO       | JEAN-MARIE ET DORIS SÉVÉAN |
| JOCELYNE BRUN          | JOËLLE TERRAS              |
| MARLÈNE BRUNET         | ANNE THOMES                |
| DANIELLE CALDEI        | VÉRONIQUE TOMASI           |
| SYLVIE CLÉMENTINE      | CAROLINE TRANCHEZ          |
| CHANTAL DE BUGGENOMS   | BRIGITTE URBAIN            |
| BÉATRICE DELACHENAL    | MICHÈLE URBAIN             |
| SANDRINE DESTEFFANI    | MARJORIE VAN DEN BROECK    |
| YVON DOYEN             | ISABELLE VANDEVELDE        |
| EILEEN FERRAND         | VALÉRIE VILLANOVE          |
| CAROLINE JOSSET        | PERRINE WASSERMANN         |
| CATHY JOUANNET         |                            |

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation interdits pour tous pays.*

ISBN : 978-2-37916-648-8

Dépôt légal : mars 2021





*Il arrive un âge où tout à coup, l'on s'aperçoit que le  
physique  
Que l'on a ne correspond plus très bien aux habitudes  
que l'on prend,  
Aux idées qui vous viennent, aux sentiments que l'on  
éprouve...*

Sacha Guitry

Après avoir fait la majorité de ma carrière professionnelle en oncologie, je travaille depuis quelques années en Établissement Hospitalier pour Personnes Âgées Dépendantes, intéressée par l'avancée en âge qui peut mettre à mal l'équilibre psychique des personnes vieillissantes.

Pendant toutes ces années en oncologie, j'avais utilisé avec mes collègues le concept de « total pain » de Cicely Saunders, ce concept étant une référence pour tous les soignants qui travaillent avec les personnes en fin de vie, personnes confrontées aux plus grandes souffrances.

Cicely Saunders, instigatrice des soins palliatifs dans les années soixante en Grande-Bretagne, propose

ce concept de « total pain » en 1967. Partant de l'idée qu'il convient de soigner le malade dans sa totalité, elle décompose la douleur de fin de vie en quatre « dimensions » qui se lient de façon logique et cohérente entre elles :

— La douleur mentale qui se réfère aux sentiments éprouvés par la personne par rapport à son évaluation de la situation, ses peurs face aux pertes... Cette dimension peut accroître la douleur physique.

— La douleur sociale qui peut dériver de la perception psychologique d'une séparation sociale, voire même d'une exclusion sociale... Ce qui peut exacerber la « douleur »

— La douleur physique qui peut aider à protéger une douleur morale plus insoutenable...

— La douleur spirituelle qui s'exprime par des inquiétudes, des croyances réinterrogées. La spiritualité est envisagée dans une perspective humaniste et non théologique. C'est la question existentielle du sens de la vie.

Et effectivement, tout au long de ma carrière, j'ai pu constater avec mes rencontres cliniques, la pertinence de la proposition centrale de Cicely Saunders : si une des dimensions de la douleur était négligée, la douleur ne serait pas soulagée.

Arrivée en EHPAD, j'ai très vite été séduite par l'expérience subjective des résidents. Je me questionnais tant au niveau des personnes présentant la maladie

d'Alzheimer ou apparentée que pour celles n'ayant pas de diagnostic posé, afin de saisir l'ensemble des enjeux cognitifs, affectifs et comportementaux de celles-ci.

Ce fut le cas de Marie :

Marie a 82 ans. Le diagnostic de maladie d'Alzheimer n'a pas été posé, elle est arrivée du Nord de la France où elle habitait, dans un EHPAD du Sud pour rapprochement familial. Elle avait des douleurs chroniques en lien avec son âge, mais était encore tout à fait autonome dans sa vie au quotidien dans le nord. Son arrivée en EHPAD, les premières semaines, s'est bien passée. Mais très vite, elle s'est montrée moins réactive qu'avant, asthénique toute la journée. Rapidement essoufflée et ralentie, des troubles de l'équilibre se mettent en place et des douleurs importantes l'empêchent de se mouvoir comme avant. Elle est mise sous traitement. Elle « s'éteint ». Une prise en charge psychologique est également mise en place pour éviter son isolement et maintenir le lien social. Son état l'inquiète beaucoup. Elle verbalise pour la première fois qu'elle est nostalgique de sa maison qu'elle a dû laisser pour rejoindre sa fille dans le sud. Elle dit qu'elle n'arrive pas à trouver sa place, qu'elle n'arrive pas à s'adapter à l'EHPAD, même si sa fille est très présente. Elle dit être venue dans le sud pour sa fille afin de lui enlever des difficultés dues à la distance géographique qu'il y avait entre elles auparavant. Les semaines passent et des « douleurs » s'installent avec, à chaque fois, des traitements médicamenteux, une prise en charge par une

kinésithérapeute, par une réflexologue plantaire... Huit mois après son entrée en EHPAD, sa fille commence à s'inquiéter sérieusement, consciente de la dégradation de l'état général de sa mère qui n'accepte pas sa perte d'autonomie. Submergée par ses émotions, sa mère lui a même dit qu'elle était prête à partir. Marie reçoit le sacrement des malades et prépare avec sa fille l'organisation de ses obsèques. Un mois plus tard, un diagnostic de cancer est posé chez son gendre. Marie retrouve progressivement un peu d'énergie et l'envie de participer aux activités. L'état de santé de son gendre se dégrade rapidement. Marie se rend très vite compte que celui-ci est en fin de vie. À partir de là, elle se sent à nouveau utile, nécessaire en tant que maman pour aider sa fille dans cette situation. Décès du gendre, et retour de Marie aux activités n'ayant plus de plaintes douloureuses...

De nombreuses questions peuvent être soulevées :

— Que s'est-il passé au niveau de ses douleurs qui réclamaient des traitements de plus en plus fort ?

— Que s'est-il passé au niveau de son évaluation de la situation, de son angoisse face aux pertes, séparations suite à son déménagement ?

— Que s'est-il passé au niveau de sa sociabilité pour s'isoler de plus en plus et ne plus garder de liens sociaux avec les autres résidents ?

— Que s'est-il passé au niveau de la question existentielle du sens de sa vie, une fois descendue dans le sud, en ayant « tout quitté » dans le nord ?

J'avais donc l'intention d'aborder la question de la « douleur totale » dans le contexte de l'EHPAD.

Mais, la soixantaine toute fraîche et angoissée par les années qui filent, j'ai eu envie de me départir de mes propres croyances au sujet du vieillissement et d'approfondir cette question de douleur totale pour les personnes entrant dans le troisième âge. En effet, consciente de mon propre vieillissement, je faisais régulièrement l'amer constat des faiblesses inattendues de mon corps, comme mon épaule gauche qui me fait souffrir, le genou droit qui « lâche », l'oubli de l'endroit où j'ai posé mes clés... À ça s'ajoutent les rides, les cheveux blancs ainsi que la retraite qui pointe son nez, la génération antérieure qui s'éclipse petit à petit et la perte d'amis parfois plus jeunes que moi...

J'ai alors été tentée d'écrire sur un sujet dont personne ne souhaite réellement parler en approfondissant deux phénomènes assurément intimes qui engagent la personne dans tout son être : l'épreuve du vieillissement et l'épreuve de la douleur.

— Deux phénomènes différents, mais qui présentent des similarités

— Deux phénomènes qui marquent le temps d'aujourd'hui

— Deux phénomènes interdépendants

Le point culminant de la rencontre de ces deux phénomènes est la douleur totale qui englobe à la fois la douleur physique, la douleur morale, la douleur sociale et la douleur spirituelle.

J'ai donc entrepris un tour d'horizon du vieillissement sous ces quatre angles, car même si les conséquences de mon âge ne m'ont pas encore trop atteinte, un sentiment bouleversant d'irréversibilité apparaît chez moi. Je ne suis plus ce que j'étais et je ne serai bientôt plus ce que je suis aujourd'hui...

Bien sûr, ça fait partie de l'évolution de la vie, c'est une chose évidente. Mais on peut malgré tout se poser quelques questions :

— Qui serai-je demain avec les corollaires du « grand-âge » ?

— Et si c'était quand même bien d'entrer dans la soixantaine ?

— Et si c'était quand même bien de vieillir ?

J'ai donc commencé ce travail de recherche en reprenant mes notes concernant certains patients qui m'avaient consultée lorsqu'ils étaient confrontés au bouleversement provoqué par la retraite, par la grand-parentalité, par la perte d'êtres chers... bouleversement qui demandait un travail d'élaboration susceptible de les aider à trouver un nouvel équilibre.

Ma pratique clinique m'a ainsi permis de découvrir la diversité des représentations qu'ils avaient sur

ces différents sujets, mais elle m'a permis également de repérer, dans ces différents témoignages, une même configuration discursive sur la vieillesse et sur la douleur qui s'articule autour des quatre axes principaux de la douleur totale.

Le projet de livre s'est réellement concrétisé, à la fin d'une journée au cours de laquelle j'avais rencontré trois copines qui m'ont raconté leur quête de sens face aux différentes douleurs qui les accablaient. Amies, qui comme moi sont dans la soixantaine et se questionnent beaucoup sur cette étape de la vie, qui semble être une période de doutes et d'incertitudes. Finalement, des « histoires » semblables à celles de mes patient(e)s, exprimant une douleur nécessitant de trouver de nouveaux repères afin de réorganiser leur représentation d'elles-mêmes vieillissantes...

Comme dans mon premier livre « Le soignant malade », j'ai désiré introduire des parties d'entretiens que j'avais eus avec ces amies, mais aussi des propos recueillis dans ma pratique clinique.

En effet, le retour de mes lecteurs a été très positif sur ce « va-et-vient constant entre travail empirique et travail théorique » qu'on retrouvait dans les différents chapitres de ce premier livre. Bien entendu, les noms et les informations permettant d'identifier les personnes ont été modifiés. Leur histoire a souvent été abrégée afin d'en faciliter la compréhension.