

# FORMATION CONTINUE

Capacités de résilience et profils de personnalité

## Vulnérabilité psychique à l'âge avancé

**Le vieillissement est une transition qui fait partie intégrante du cours de la vie. La capacité de résilience permet à chaque individu d'affronter les changements physiques et psychiques liés au vieillissement de manière à donner un sens à sa vie. Les différences individuelles de cet ajustement dépendent notamment de nos traits de personnalité.**

Le psycho-analyste Carl Gustav Jung s'est inspiré de la trajectoire du soleil au cours de la journée comme métaphore pour décrire le cours de la vie humaine. Le soleil suit sa trajectoire de manière continue et irréversible. Il se lève à l'aube, à l'image de l'enfance et de l'adolescence. Il poursuit sa trajectoire pour atteindre le zénith à midi, l'âge de la maturité, pour ensuite redescendre doucement jusqu'au crépuscule du vieillissement et se coucher dans la noirceur de la nuit. Pendant la première moitié de la vie, notre attention est centrée sur le monde extérieur, la réussite sociale, professionnelle et familiale. Pendant la deuxième moitié de la vie, il s'agit de céder la place à la réussite de notre monde intérieur. Notre développement physique est achevé, le corps perd sa vigueur, sa capacité de se reproduire diminue, et notre fonctionnement cognitif (mémoire, langage, attention et fonctions exécutives) décline après le zénith. En revanche, notre développement psychique prend tout son essor, et la priorité est donnée à l'accomplissement et à l'affirmation de notre caractère, notre personnalité (1).

### Vulnérabilités psychiques et capacités de résilience

A l'âge avancé, un ensemble de processus physiologiques et psychologiques, déclenchés par des facteurs génétiques et environnementaux, entraînent une succession de modifications sensorielles, biologiques, physiologiques et neurologiques. Au niveau environnemental, la fin de la vie professionnelle marque souvent le début de la vieillesse. Une étude française récente sur 590 retraités en milieu rural (2) prédit de meilleures performances cognitives à la retraite chez les adultes âgés qui gardent une image positive de leur travail, qui ont développé de nouvelles activités après la retraite et qui font un usage satisfaisant de leur temps de loisirs. Le fait de considérer la retraite comme un processus de transition, qui s'inscrit dans le cours de la vie, favorise une meilleure qualité de vie, satisfaction personnelle et autonomie selon une étude suédoise sur 6000 personnes âgées (3).

Au niveau psychique, le vieillissement est amplement marqué par le spectre de la maladie d'Alzheimer. En Suisse, 148 000 personnes



**Kerstin Weber, PhD**  
Genève



**Pr Panteleimon Giannakopoulos**  
Genève

sont atteintes de cette maladie ou d'autres formes de démence ([www.alz.ch](http://www.alz.ch)), et ce nombre va doubler d'ici 2040. Parmi les autres troubles psychiatriques de l'âge avancé, une étude européenne récente sur 3142 personnes âgées de 65-85 ans, montre que les troubles anxieux touchent 17%, les troubles de l'humeur 14%, et la consommation abusive d'alcool 9% de la population générale (4). La capacité de résilience permet d'affronter l'ensemble de ces changements liés au vieillissement. Elle se définit par de bonnes capacités d'adaptation psycho-sociale aux adversités. La résilience est le fruit d'un équilibre réussi entre des facteurs de risque (isolement social, veuvage, perte d'autonomie et de mobilité, maladie physique ou psychique chronique, déclin cognitif) et des facteurs de protection (bonne santé physique et mentale, soutien affectif, vie en famille, capacité d'ajustement psycho-affectif, spiritualité). La spécificité de la résilience à l'âge avancé est moins liée à la vulnérabilité ou la fragilité inhérentes au vieillissement, mais aux difficultés d'adaptation à ces vulnérabilités, à la peur de l'inconnue et à la crainte d'une perte de contrôle personnel (5).

Un accent particulier est donné au sens de la vie comme facteur clef de la résilience chez l'adulte âgé. Selon un modèle de développement adaptatif qui implique la sélection, l'optimisation et la compensation de Baltes et Baltes (6), l'individu optimise les activités qu'il maîtrise, et il compense les pertes en adaptant sa manière de résoudre des tâches. Le fait de maintenir des activités qui sont fonctionnelles et qui donnent du sens à la vie, joue un rôle plus important pour un vieillissement réussi, que le fait d'atteindre de nouveaux objectifs. Les études sur la résilience des adultes âgés montrent une hétérogénéité importante entre les individus, mais globalement une stabilité, voire une augmentation de la résilience en vieillissant. La richesse de l'expérience de vie d'une personne rend ses stratégies d'adaptation plus matures (5).

TAB. 1 Théorie des cinq grands facteurs de personnalité (9)	
Névrosisme (N)	Cette dimension porte sur la stabilité émotionnelle de la personne et son degré d'émotions négatives. Les personnes qui marquent un score élevé en Névrosisme sont souvent confrontées à une instabilité émotionnelle et à des émotions négatives. Les traits incluent le fait d'être d'humeur changeante et se sentir fréquemment tendu.
Extraversion (E)	Les extravertis puisent leur énergie dans l'interaction avec les autres, tandis que les introvertis la puisent au fond d'eux-mêmes. L'extraversion comprend des traits tels que le dynamisme, la loquacité et l'assertivité.
Ouverture à l'expérience (O)	Les personnes qui aiment apprendre de nouvelles choses et apprécient les nouvelles expériences marquent généralement un score élevé pour ce facteur. Cette dimension englobe des traits tels qu'être perspicace et imaginaire, et avoir de multiples centres d'intérêt.
Agréabilité (A)	Ces individus sont amicaux, coopérants et doués de compassion. Les personnes ayant un score bas d'agréabilité peuvent être plus distantes, d'apparence froide, n'hésitant pas de se confronter à autrui.
Etre consciencieux (C)	Les personnes qui ont un haut degré de conscience sont fiables et ponctuelles. Les traits incluent le fait d'être organisé, méthodique et rigoureux mais aussi le respect des règles et le conformisme.

Vieillir engage un travail psychique intense, qui mobilise les fragilités de chacun, au risque de la souffrance, et parfois de la pathologie psychiatrique, mais aussi les ressources et les potentialités de changement. La confrontation à la finitude ne fait pas de la vieillesse un temps de soumission, mais un temps de compromis et de créativité (1).

### Résilience de certains profils de personnalité

Un ensemble solide d'études empiriques a montré que la personnalité joue un rôle primordial dans le vieillissement psychique. Paradoxalement, alors qu'un déclin physiologique et cognitif est inévitable et que les troubles psychiques sont relativement fréquents dans la population âgée, le vieillissement ne s'accompagne pas forcément d'une perte de qualité de vie et de bien-être (7). Les différences individuelles de résilience dépendent des ressources personnelles, telles que certains traits de personnalité protecteurs (8). Une personne âgée optimiste, extravertie, ouverte aux nouvelles expériences, et consciencieuse va se centrer sur les changements positifs de sa retraite, et de sa nouvelle situation sociale, et préservera son bien-être.

L'utilisation d'une approche dimensionnelle de la personnalité telle que la Théorie des Cinq Facteurs de Costa et McCrae (9) a gagné en terrain, plus particulièrement en psychiatrie gériatrique. Elle permet de saisir non seulement les aspects pathologiques ou dysfonctionnels de l'organisation de la personnalité mais aussi ses aptitudes adaptatives dans la rencontre avec autrui et le monde environnant dans son ensemble. Suivant cette théorie, les traits de personnalité d'un individu s'organisent autour de cinq dimensions principales, à savoir le Névrosisme, l'Extraversion, l'Ouverture

à l'expérience, l'Agréabilité et la Conscience (tab. 1). Ces cinq dimensions se développent tout au long de la vie pour atteindre un pic de maturité autour de 50 ans dans la population générale. Alors que le Névrosisme, l'Extraversion et l'Ouverture baissent avec l'âge, le niveau d'Agréabilité et de Conscience augmentent (10). Peu d'études ont inclus des participants plus âgés que 80 ans, et il n'existe pas de consensus sur les différences d'âge entre les personnes du 3e âge (60-80 ans) et le 4e âge (80-100) en termes de traits de personnalité. En revanche, des études sur les personnes centenaires ont permis de mettre en évidence un profil de personnalité caractéristique. Dans une population de 285 centenaires (11), les personnes ont présenté un faible niveau de Névrosisme, associé et des niveaux élevés d'Extraversion et de confiance en leurs compétences. La longévité est ainsi associée à une combinaison des profils de personnalité bien particulière. De plus, les traits de personnalité interagissent directement avec les troubles psychiatriques pour influencer le niveau de bien-être des personnes.

### Conclusion

Le crépuscule du vieillissement est actuellement marqué par les revendications d'un vieillissement réussi (12). Depuis la fin des années 1980, l'accent n'est plus mis sur le déclin et la détérioration de la condition physique et psychique des personnes âgées. Il a cédé la place au bien-être physique, mental et social. La vision est axée sur la prévention, l'adaptation et l'autonomisation des seniors pour lutter contre l'« âgisme » (stéréotypes liés au vieillissement). A l'heure actuelle, les auteurs prônent une approche intégrative tenant compte des interfaces entre vieillissement, personnalité et bien-être (7). Reflétant plus fidèlement la complexité et la nature unique des trajectoires de vie, des facteurs démographiques (tels que le sexe féminin) interagissent avec des facteurs psychosociaux (tels que la perte d'autonomie ou l'impact d'événements de vie stressants), des éléments de santé physique et mentale (telle que la dépression ou la démence), et des caractéristiques individuelles (telles que les cinq facteurs de personnalité), pour influencer le bien-être dans l'âge avancé.

**Kerstin Weber, PhD en psychologie**, Kerstin.Weber@hcuge.ch

**Pr Panteleimon Giannakopoulos** Panteleimon.Giannakopoulos@hcuge.ch

Service des mesures institutionnelles

Direction médicale et qualité

Hôpitaux universitaires de Genève

Avenue Rosemont 12b, 1208 Genève

**+** **Conflit d'intérêts** : Les auteurs n'ont déclaré aucun conflit d'intérêts en relation avec cet article.

### Messages à retenir

- ◆ La capacité de résilience peut augmenter à l'âge avancé, grâce au gain en maturité psychologique de l'individu en vieillissant.
- ◆ Le niveau de bien-être ne baisse pas forcément en vieillissant, et ceci même en présence d'une maladie psychiatrique.
- ◆ Les traits de personnalité continuent à se développer tout au long de la vie.

**Références :**

1. Hillman. La force du caractère. Paris: Robert Laffont, 2001
2. Grotz C et al. Psychological transition and adjustment processes related to retirement : influence on cognitive functioning. *Aging Ment Health* 2017;21(12):1310-16
3. Lindwall M et al. Psychological health in the retirement transition: rationale and first findings in the HHealth, Ageing and Retirement Transitions in Sweden (HEARTS) Study. *Front Psychol* 2017;26(8):1634
4. Andreas et al. Prevalence of mental disorders in elderly people: the European MentDis\_ICF65+ study. *Br J Psychiatry* 2017;210(2):125-31
5. Hayman KJ et al. Resilience in context: the special case of advanced age. *Aging Ment Health* 2017;21(6):577-85
6. Baltes PB, Baltes MM. Psychological Perspectives on Successful Aging: the Model of Selective Optimization with Compensation. In Baltes PB, Baltes MM (eds.), *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. New York: Cambridge University Press, 1990
7. Ryff C. Challenges and opportunities at the interface of aging, personality and well-being. In Oliver OP, Robins RW & Pervin LA (eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3 ed., pp. 399-418). New York: Guilford Press, 2008
8. Weber K et al. Personality, psychosocial and health-related predictors of quality of life in old age. *Aging Ment Health* 2015;19(2):151-8
9. Costa, McCrae. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1992
10. Roberts BW et al. Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull* 2006;132(1):1-25
11. Martin P et al. Personality and longevity: Findings from the Georgia centenarian study. *Age (Dordr)* 2006;28(4):343-52
12. Rowe JW, Kahn RL. Successful Aging. *The Gerontologist* 1997;37(4):433-40