

Christian Schopper

Au soir de la vie ...

Vieillesse et sagesse,
démence et dignité



Brochure n° 782
Titre original :
Weisheit, Würde und Demenz
Altern in Gesundheit und Krankheit

Traduction française :
Béatrice Vianin

© 2018 anthrosana
Association pour une médecine
élargie par l'anthroposophie
Case postale 128
CH-4144 Arlesheim
Tél. + 41 61 701 15 14
Fax + 41 61 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

Diffusion en France :
APMA Association de Patients
de la Médecine Anthroposophique
13 rue Gassendi
F-75014 Paris
Tél. + 33 (0)1 40 47 03 53
contact@apma.fr
www.apma.fr

Au soir de la vie ...

Vieillesse et sagesse, démence et dignité

Christian Schopper

Introduction	3
Vieillir n'est pas une maladie	5
Les rythmes de la vie: des étapes de développement	5
Processus physiques et physiologiques du vieillissement	9
Maturation de l'âme	11
Transformation spirituelle	11
Les centenaires – un phénomène fascinant	14
Neuroplasticité du cerveau	18
Processus de vieillissement dans le système neurosensoriel	22
Différentes formes de démence	27
Maladie de Parkinson	27
Démence à corps de Lewy	28
Démence vasculaire	28
Maladie de Pick	30
La maladie d'Alzheimer	31
Diagnostic clinique	32
Symptômes caractéristiques	33
Thérapies de la médecine académique	35
Approche par la connaissance de la nature humaine	36
Encadrement et soins thérapeutiques	37
Thérapies de soutien	39
Considérations finales	42
Glossaire	45
Bibliographie complémentaire	47
Crédits photographiques	48

Introduction

Ce sont mes conférences «Démence et dignité – Santé et maladies de la vieillesse» et «Le secret des centenaires – Prévention et thérapie de la démence», organisées par anthrosana de janvier à mars 2016 dans différentes villes de Suisse qui sont à l'origine de cette publication. Le but de cette brochure est de montrer les différentes formes saines et pathologiques de la vieillesse, de les décrire, de les éclairer par la science de l'esprit qu'est l'anthroposophie, d'inviter à une considération plus respectueuse de la personne âgée et d'indiquer des voies pour une future culture de la vieillesse et un élargissement de la thérapie de la démence

Depuis des millénaires et dans toutes les cultures, les vieillards, les sages étaient intégrés dans la société, que ce soit dans leur tribu, leur clan ou leur village. Leurs tâches étaient clairement définies: s'occuper des enfants ou des petits-enfants, transmettre les traditions et le savoir. Dans ces anciennes cultures, il aurait été impensable que les personnes âgées vivent seules ou soient isolées. Ce n'est qu'au 20^e siècle que, dans les pays industrialisés, les vieilles structures de clan ou de collectif familial ont éclaté et cela, sans que de nouvelles formes de vie ou d'habitat – par exemple des projets intergénérationnels – les aient remplacées ou se soient établies. Au contraire, les personnes âgées ont de plus en plus été mises à l'écart de la société, parquées dans des établissements spécialisés, maisons de retraite, EMS (établissements médicosociaux), logements pour seniors, établissements de soins où ne vivent pratiquement que des personnes de plus de quatre-vingts ans soignées, la plupart du temps, par un personnel très jeune. Actuellement, l'un des grands problèmes est que les personnes âgées vivent dans la solitude. Il est temps de prendre conscience que ces concepts ne sont ni physiologiques ni humains voire éloignés de la réalité, sauf pour les cas d'immobilité ou de démence qui nécessitent des soins continus particuliers.

De plus, la civilisation occidentale est marquée par une toute nouvelle structure due au vieillissement de la population qui représente un défi médical, économique et sociopsychologique pour l'avenir. D'un côté, les gens deviennent de plus en plus vieux et de l'autre, la mortalité en bas âge et des moins de vingt ans due aux maladies infectieuses a pratiquement disparu. Le changement démographique le plus marquant concerne la classe des personnes âgées. Précisément dans les pays industrialisés, l'espérance de vie moyenne est en constante augmentation. En Suisse, elle est au-dessus de 80,1 ans pour les hommes et de 84,5 ans pour les

femmes (Neue Zürcher Zeitung du 31 mars 2017). Et d'année en année, ce chiffre croît, en même temps que la différence entre les sexes va s'amenuisant. Le décalage massif de la pyramide des âges met les politiciens et les économistes face à de gros problèmes : en fonction de la diminution du nombre de naissances et malgré la baisse de la mortalité infantile, il y a d'un côté, de moins en moins de personnes qui cotisent aux caisses de retraite et de l'autre, toujours plus de personnes à la retraite et bénéficiant d'une rente de vieillesse. Comment combler le fossé qui se creuse toujours plus entre ces deux classes d'âge est une question qui n'a pas encore trouvé de réponse précise. Aujourd'hui, nous savons que la planification antérieure des besoins s'est avérée fautive parce que les statistiques épidémiologiques n'ont pas évolué comme on le prévoyait.

Un autre phénomène qu'il faut prendre très au sérieux est la peur de la vieillesse. Il est intéressant de constater que la plus grande peur de l'Européen du centre est d'être atteint de démence. Il y a une raison profonde à cela : notre identité culturelle est très fortement liée à la mémoire, à la conscience, au sentiment d'être un Je et à l'autonomie. Il semble que la démence mette ces facultés en danger. Cette maladie est comme une image qui montre le côté opposé de notre société unilatéralement hyperintellectualisée, qui vit à un rythme de plus en plus accéléré et dont les facultés émotionnelles et sociales s'étiolent toujours plus.

Nous devons à nouveau trouver une compréhension de la vieillesse et une image de l'être humain qui permettent d'aller à la rencontre de la vieillesse avec plus de respect et d'estime et lui confèrent plus de dignité. La personne âgée doit être intégrée dans la vie sociale.

Vieillir est un processus absolument sain et physiologique, c'est ce que j'aimerais démontrer dans les lignes qui suivent. Le grand âge et les centenaires en sont de fantastiques exemples. On verra aussi que la démence n'a pas seulement un côté effrayant et choquant, mais que nous pouvons acquérir un point de vue différent sur cette maladie si nous comprenons l'être humain porteur d'un noyau spirituel en continuelle évolution. Cette approche permet d'entourer les patients déments de manière active et digne quelle que soit la gageure que représente cette maladie pour les personnes touchées, leur famille et le personnel soignant. Considérons la démence comme un grand défi, car elle nous exhorte sans aucun doute possible à nous questionner sur ce qu'est l'être humain !

Vieillir n'est pas une maladie

Aujourd'hui, dans notre culture qui se veut juvénile et qui exige que l'on soit performant, il existe une tendance généralisée à considérer la phase de la vieillesse qui suit la retraite comme quelque chose de pathologique et de déficitaire : on est trop vieux, trop lent et trop souvent malade. Durant des années, on a développé des scénarios menaçants qui montraient que le grand âge au-delà de 80 ans n'allait pratiquement pas sans infirmité, sans dépendance et sans démence. Semblable en cela à la grossesse, vieillir n'est pas une maladie, quand bien même on a malheureusement tendance à les pathologiser et les instrumentaliser dans notre système de médecine en raison d'intérêts financiers. En premier lieu, vieillir est un processus physiologique qui est très lié à une croissance, une transformation et une aspiration à sublimer et n'est réellement pathologique que dans certains cas.

Les rythmes de la vie : des étapes de développement

Si l'on veut comprendre le vieillissement comme un processus de développement qui se déroule organiquement au cours de la vie humaine, il faut tout d'abord se pencher sur le rythme septennal qui est propre à chaque biographie humaine individuelle. Déjà le célèbre médecin grec Hippocrate (460–370 av. J.C.) l'a décrit. Rudolf Steiner a considérablement élargi le concept de cette loi générale régissant la vie humaine et a décrit ses étapes successives comme des phases de croissance et de transformation biologiques, psychiques et spirituelles. Ce rythme de sept ans peut être subdivisé en trois grandes phases de la vie comprenant trois septénaires chacune : l'enfance et la prime jeunesse sous le signe du développement du corps, le début de l'âge adulte jusqu'à la moitié de la vie sous celui du développement de l'âme, puis la vieillesse sous le signe du développement spirituel. Toutes les trois phases s'accompagnent souvent de bouleversements, de crises mais aussi de moments culminants.

Durant **les trois premiers septénaires**, c'est-à-dire la période de la vie qui va de la naissance jusqu'à 21 ans durant laquelle se développent le corps physique et les organes, la métamorphose des forces liées à l'hérédité pour construire sa propre corporalité est au centre. Vers l'âge de sept ans, une première étape de formation corporelle s'achève avec le changement de dentition. L'enfant est maintenant mûr pour être scolarisé ; il quitte l'étroit cadre familial pour entrer dans un nouvel environnement social : la communauté de l'école. Lors de la « naissance du corps éthérique » (Ru-

dolf Steiner), une partie des forces de croissance qui jusqu'alors étaient consacrées à la croissance du corps, deviennent libres : l'enfant est maintenant capable d'apprendre et de mémoriser des connaissances.

La puberté qui a lieu vers 14 ans est la période de la maturité sexuelle. La « naissance du corps astral » (Rudolf Steiner) est le moment où s'éveille le ressentir de soi et du monde ; elle s'extériorise dans les premières amitiés profondes, la recherche d'un ou d'une partenaire, le premier amour. Durant ce septénaire, l'adolescent et l'adolescente passent le plus souvent par des sentiments ambivalents, ils se sentent, pour la première fois, confrontés à eux-mêmes, séparés du monde ; l'entourage protecteur de l'enfance a disparu. Mais ils aiment aussi se fondre dans un groupe ; ils se révoltent volontiers contre le conventionnel, le traditionnel, ce qui mène à des conflits d'autorité avec les parents et les professeurs. La période de l'adolescence peut être décrite comme la première crise identitaire ; elle peut conduire à la dépression, aux problèmes d'addiction et – plus fréquemment chez les garçons – à l'idée du suicide et, malheureusement aussi, au passage à l'acte. C'est la période où, pour la première fois, surgissent les questions sur sa propre biographie et sur le sens de ce que signifie le fait d'être un être humain.

Vers la 21^e année, la croissance s'achève : le jeune homme et la jeune fille deviennent adultes (autrefois, c'est seulement alors que l'on était majeur et obtenait le droit de vote) et entrent dans la vie professionnelle ou universitaire. C'est le moment de la « naissance du Je ». Maintenant les forces de l'âme devenues libres peuvent être maîtrisées et harmonisées par la force agissante de ce Je ; les tensions de la puberté qui accompagnaient la quête de sa propre identité sont pour la plupart résolues.

Au cours des **trois prochains septénaires**, c'est-à-dire de 21 à 42 ans, l'être humain continue de développer son âme, sa raison et sa conscience. Durant le quatrième septénaire, entre 21 et 28 ans, la recherche de nouvelles expériences et rencontres dans le monde, le développement de compétences sociales et professionnelles sont des éléments caractéristiques de cette phase de la biographie. C'est souvent le moment où l'on fonde une famille. La vie sociale avec ses hauts et ses bas joue un rôle important, elle apporte une touche individuelle à l'âme.

Durant le cinquième septénaire, de 28 à 35 ans, commence la véritable mise en œuvre des projets de vie et professionnels. Ce sont des années d'enrichissement mais souvent accompagnées de crises et d'épreuves, particulièrement entre 30 et 33 ans. C'est la période de maturation d'une personnalité qui se veut responsable de sa vie. Les questions



touchant l'éducation de soi et le développement personnel se font sentir. Le risque de ne s'adonner qu'aux choses extérieures est grand.

Au cours du sixième septénaire, entre 35 et 42 ans, nombreux sont ceux qui atteignent en quelque sorte l'apogée de leur carrière professionnelle ; ils brillent par leurs performances de haut niveau, leur flexibilité intellectuelle, leur sens stratégique et leur productivité. Ce sont des années, durant lesquelles on structure consciemment son mode de vie et ressent l'impulsion de faire quelque chose pour l'humanité.

Arrive ensuite la **troisième phase de la vie**, de 42 à 63 ans, une phase de développement spirituel. Durant ces trois septénaires, les fruits de la vie peuvent s'épanouir et mûrir. L'être humain récolte des succès professionnels, il est engagé dans sa famille et son métier ; mais il tombe dans des crises profondes s'il n'a pas trouvé de voie où s'engager, ne s'est pas fixé de but ou n'a pas atteint celui qu'il s'était donné. Maintenant il devient évident que les forces vitales diminuent et que les forces de déconstruction prédominent dans le corps. Mais, en même temps, une chance se fait jour, celle d'enrichir toujours plus sa conscience en s'ouvrant à des questions d'un ordre supérieur ou dépassant les limites de sa propre personne.

Le septième septénaire qui va de 42 à 49 ans permet au Je d'agir dans le monde en étant moins dépendant de l'âme. Les forces psychiques peuvent aller de pair avec ce développement de la conscience ou alors, si l'on n'a pas travaillé sur soi, succomber aux processus déconstructeurs du corps. Cette phase de la vie offre à l'être humain un fort potentiel d'épa-

nouissement; on envisage aussi de tenter quelque chose de neuf, de changer de profession par exemple. Les années de 49 à 56 ans sont le miroir du deuxième septénaire. L'acquisition de la maturité sexuelle à la fin du deuxième septénaire trouve un reflet dans sa disparition lors de la ménopause féminine. Les forces de vie qui jusqu'ici étaient liées à la régénération et reproduction biologiques se détachent pour s'activer dans la sphère de l'évolution psychique et spirituelle. Les années de 56 à 63 ans peuvent être consacrées à l'approfondissement, la maturation pour servir la justice, la sagesse. Les forces éthériques et psychiques qui se détachent conduisent d'une part à la déconstruction du corps physique mais de l'autre, elles permettent, du fait de cette perte, de saisir et de développer intérieurement de nouvelles forces spirituelles. Souvent, des thèmes et un vécu spirituels occupent plus d'espace. Les expériences spirituelles ainsi que les maîtres spirituels appartiennent à cette tranche d'âge.

Dans de nombreuses cultures archaïques traditionnelles ou d'anciennes civilisations, le cycle de la vie active marquée par la charge familiale, la responsabilité d'assurer la subsistance, l'éducation des enfants, la chasse, le combat, etc. cessait vers la soixantième année. Lui succédait la phase de la maturité, de la sagesse et de la dignité: des êtres humains particuliers étaient alors désignés comme guides de la tribu, rois, prêtres,

Les quatre éléments constitutifs de l'être humain	
Le corps physique	corps solide, minéral de l'être humain qui se décompose après la mort quand le corps éthérique s'en sépare.
Le corps éthérique	également appelé corps de vie ou corps de forces formatrices; il forme et imprègne de vie le corps physique, il dirige et maintient toutes les fonctions vitales, telles que la croissance, la nutrition, la régénération et la reproduction. Les forces éthériques constituent également le fondement de la santé, de la guérison et du renouvellement.
Le corps astral	porteur du monde intérieur de l'âme, de ses sentiments et émotions comme la joie, le chagrin; également de ses pulsions, affects, tendances, de la sympathie et de l'antipathie.
Le Je	est le noyau spirituel qui permet à l'homme d'être une personnalité individualisée et autonome. Grâce à lui, l'être humain peut déterminer sa vie et ses actes ainsi que le développement de sa conscience.



druides ou guérisseurs parce qu'ils étaient en contact avec les dieux ou parce que les dieux s'exprimaient à travers eux.

Cette période de la biographie coïncide fréquemment avec la fin de la vie professionnelle. C'est le moment où l'on aime à jeter un regard sur sa vie passée et à en faire le bilan. La baisse des forces vitales offre une chance d'approfondir les forces d'âme et d'esprit. Cette période ne doit en aucun cas tomber exclusivement sous la seule considération d'un point de vue médical et pathologique. Au contraire, pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, de nombreuses personnes en bonne forme physique ont la possibilité de vivre une phase de croissance et de maturation sur le plan de l'âme et de l'esprit durant les prochaines 21 années, entre 63 et 84 ans et au-delà. En règle générale, si elles ont fait un travail sur elles-mêmes, les personnes âgées peuvent apporter au monde quelque chose d'infiniment précieux. Elles enrichissent le monde de leurs pensées, expériences, et sentiments, de sagesse, tolérance et bonté qui sont les grands acquis psychiques et spirituels de la vieillesse. Et ce trésor, elles peuvent le mettre à disposition des jeunes générations.

Processus physiques et physiologiques du vieillissement

Viellir est un processus physiologique qui commence déjà à la naissance dans le système nerveux et débute au quatrième septénaire dans l'ensemble des processus physiologiques. Toutefois des facteurs génétiques,