

CONTRIBUTION DU TAI CHI A LA QUALITÉ DE VIE

DES PERSONNES AGÉES

Daniel Alaphilippe

Psycho-gérontologue

La qualité de vie des personnes âgées est un vrai problème de société qui nous concerne tous directement. D'une part la population des gens âgés s'accroît régulièrement depuis la seconde moitié du siècle précédent en fonction de l'allongement de la durée de vie, d'autre part nous serons toutes et tous vieux un jour! Les Psychologues se sont de longue date intéressés à différentes période de la vie: enfance, adolescence, ou encore à des dysfonctionnements pathologiques ou l'organisation du travail. Ce n'est que depuis quelques décennies qu'ils se penchent sur la qualité de vie et l'adaptation des personnes âgées.

La représentation que chacun se construit du vieillissement est souvent plutôt négative et s'exprime en termes de pertes. Les capacités physiques tendent à diminuer. On se plaint de ses pertes de mémoire. Chacun se sent menacé par des maladies dégénératives associées au grand âge. En fait la réalité est loin d'être aussi sombre. La longévité en bonne santé n'est pas une exception et les personnes âgées font montre de réelles capacités d'adaptation qui les conduisent à ce qu'il est convenu d'appeler un vieillissement réussi. En quoi la pratique du Tai Chi peut-elle contribuer à cette réussite ?

Il est difficile de résumer en quelques lignes les résultats des travaux scientifiques sur les facteurs du bien vieillir. On peut toutefois en donner une idée et retenir six aspects primordiaux.

Nous retiendrons ainsi l'importance de la préservation de l'estime de soi. Il faut conserver une représentation positive de soi-même dont la perte peut conduire à la dépression.

Le sentiment d'efficacité concourt également à ce bien vieillir. Il s'agit de la capacité de chacun à atteindre les buts qu'il se fixe. Lorsqu'on avance en âge, il devient crucial d'adapter ses buts à ses compétences en tous domaines.

Maintenir des relations sociales avec autrui contribue également à la qualité du vieillissement. Alors que la retraite, le départ des enfants, un veuvage, une moindre mobilité peuvent entraîner une rupture des relations sociales. Il convient alors de veiller à les préserver.

La capacité à s'inscrire dans des projets participe de cette adaptation à l'avancée en âge. Bien que la perspective temporelle de vie se réduise, elle n'empêche nullement l'élaboration de projets concrets et réalisables dans divers domaines.

La préservation d'un sentiment interne de contrôle sur soi s'ajoute à ces facteurs. Il s'agit de la capacité de chacun à décider pour lui-même de ses choix comportementaux. La perte de ce sentiment ou de la capacité réelle à décider pour soi-même est reconnue comme une source de dépression.

Enfin, il faut ajouter à cette liste le maintien des capacités de développement personnel. Tout au long de sa vie on apprend des choses nouvelles. Il peut s'agir de connaissances, mais aussi de savoir-faire, de capacités accrues ou de nouveaux comportements.

Qu'en est-il du Tai Chi dans la perspective de ces conditions du bien vieillir? Sans forcer l'argumentation, il est facile de constater qu'il répond positivement à chacune de ces attentes.

En premier lieu, la pratique du Tai Chi rentre sans conteste dans une stratégie de développement de la personne. Il s'agit bien d'acquérir des savoirs nouveaux. Ils sont psychomoteurs. On apprend des postures. Ils sont également de l'ordre de la connaissance car ces savoirs impliquent une conception spécifique de l'énergie corporelle. La pratique va nécessairement enrichir les connaissances anatomiques et fonctionnelles. Elle s'inscrit en outre dans un contexte culturel d'une extrême richesse, celui du Taoïsme que chacun peut chercher à approfondir...ou non. La pratique repose entre autres sur l'apprentissage de postures qui sollicitent la mémorisation. Elle constitue un excellent entraînement mnésique, en particulier pour des personnes qui se plaignent souvent de leurs pertes de mémoire..

On peut tenir également la pratique du Tai Chi comme un entraînement au contrôle interne de soi. Il s'agit bien de maîtriser la circulation interne de l'énergie, apprendre à gérer son souffle ainsi que ses mouvements à travers un entraînement musculaire et articulaire. A tout âge le Tai Chi concourt à une meilleure maîtrise de soi.

L'apprentissage de cette discipline s'inscrit nécessairement dans un projet temporel. Les acquisitions sur lesquelles repose la pratique, demandent un investissement dans la durée. Il s'agit bien d'un projet à long terme jamais clos. Tony Swanson a l'habitude de dire que quand on croit maîtriser la forme du Tai Chi, cela signifie qu'on est mûr pour recommencer son apprentissage. Chacun dans sa pratique est confronté au sentiment d'une incomplétude permanente inhérente à l'essence même du Taoïsme. L'important pour le voyageur n'est pas tant l'objectif que le chemin !

La dimension relationnelle du Tai Chi est indiscutable. L'apprentissage se fait dans la relation aux autres. On n'imagine pas une « Méthode Assimile » qui permettrait de s'initier avec son seul manuel à la main. Le rôle du « maître », au sens de nos anciens instituteurs, est capital mais celui aussi de ceux qui nous accompagnent dans la pratique. Ils sont partenaires, modèles, critiques au sein d'une interaction permanente.

Enfin l'apport de la pratique du Tai chi à la préservation de l'estime de soi est capital. La valeur que chacun s'accorde se nourrit notamment du sentiment personnel d'efficacité. Celui-ci repose sur la capacité à atteindre les buts qu'on se fixe. L'avancée en âge est particulièrement destructrice à cet égard puisque au fil des ans nous laissons tous des compétences et des capacités au bord de la route du temps. La pratique du Tai Chi est justement un domaine où on peut continuer à produire de la réussite à tout âge. Dans la mesure où l'apprentissage est sans limite, on pourra toujours acquérir des savoir-faire nouveaux et efficaces même si on en perd d'autres.

Nous avons souligné là les apports plus spécifiquement psychologiques mais il faut ajouter que le Tai Chi comme n'importe quel autre activité, contribue à la bonne santé des personnes vieillissantes ou non. Il apparaît donc pour celles-ci comme une pratique particulièrement adaptée et qui ne connaît guère de contraindication.