Paru dans Prévenir, n° 35, 2e semestre 1998, pp. 131-137.

LES TRANSITIONS BIOGRAPHIQUES, ETAPES DU VIEILLISSEMENT

Vincent CARADEC

Il est deux manières d'aborder la vieillesse : considérer les « personnes âgées » (il s'agit alors, le plus souvent, des « plus de 60 ans », malgré quelques propositions pour faire évoluer ce seuil [1]) comme un groupe d'âge dont on cherche à décrire les caractéristiques (que cette description porte sur l'ensemble du groupe ou s'emploie à distinguer plusieurs composantes dans cet ensemble trop vaste suivant l'âge, l'appartenance sociale ou encore le « style de vie ») ; s'intéresser au vieillissement comme processus. Cette seconde approche du vieillissement a été particulièrement travaillée par les psychologues qui se sont interrogés sur l'évolution des capacités physiologiques et cognitives avec l'âge et ont cherché à déterminer, à la suite d'Erikson, quelles étaient les étapes du développement de la personnalité.

Le sociologue, qui se sent souvent plus d'affinités avec la première approche, davantage centrée sur le groupe, ne doit pas cependant négliger l'étude de l'avancée en âge en tant que processus. Il peut, pour ce faire, s'inscrire dans une perspective théorique de type constructiviste et interactionniste et appréhender le vieillissement comme la continuation du processus de construction de l'identité sociale qui court tout au long de l'existence. Ce processus de construction de l'identité sociale consiste en l'articulation de deux transactions identitaires : une transaction biographique (ou négociation avec soi-même) *i.e.* une attitude réflexive qui vise à établir la continuité et la cohérence de soi, à penser ce que l'on est par rapport à ce que l'on a été et à ce que l'on veut être dans l'avenir ; une transaction relationnelle, c'est-à-dire la réaction à l'image de soi que renvoie autrui[2]. Il convient d'insister particulièrement sur ce second processus et de préciser quels peuvent être ces « autruis » qui assignent des identités avec lesquelles il faut composer : les proches tout d'abord, et avant tout le conjoint, « autrui par excellence » dans la société contemporaine[3] ; des anonymes aussi (ainsi, se lever dans le bus pour laisser sa place à une autre personne, c'est lui signifier qu'elle paraît, à nos yeux, suffisamment âgée pour mériter notre sollicitude) ; des objets, enfin, qui peuvent également attribuer une identité (une canne par exemple, ou encore une télé-alarme sont des « marqueurs » de la vieillesse, que certains, pour cette raison, refusent).

Ce processus de construction identitaire est marqué par des événements, des moments de rupture, des transitions biographiques qui sont autant d'étapes dans le vieillissement et qu'il apparaît, de ce fait, particulièrement intéressant d'étudier : le départ des enfants (le « nid vide ») ; la retraite ; le veuvage ; la survenue d'une maladie ; le relogement ; la mort. Nous nous proposons d'aborder ici trois de ces transitions biographiques du vieillissement : la retraite ; le veuvage ; la démotorisation.

LA RETRAITE [1]

La transition de la retraite est souvent redoutée : on parle de « crise » de la retraite. Cette crainte ne se trouve pas confortée par les résultats d'enquêtes : il n'y a pas de mortalité accrue l'année qui suit la retraite ; on n'observe pas non plus de déclin de la santé ou une diminution du bien-être – certains travaux montrent même que les retraités se sentent plutôt en meilleure santé depuis leur cessation d'activité professionnelle ; les attitudes par rapport à la retraite sont très majoritairement positives. La retraite n'a donc pas l'impact qu'on lui prête souvent en termes de mortalité ou de morbidité : elle ne provoque pas, pour la plupart des individus, de traumatisme. Si, parfois, la cessation d'activité professionnelle peut être mal vécue et avoir des conséquences négatives sur la santé, ces cas sont minoritaires.

Il est vrai que si la fin de l'activité professionnelle marquait autrefois l'entrée dans la vieillesse, les conditions de la retraite se sont, depuis trente ans, profondément transformées : baisse de l'âge de la cessation d'activité, augmentation de l'espérance de vie et de l'espérance de vie sans incapacité, revenu moyen des retraités équivalent à celui des actifs. Si bien que la retraite est aujourd'hui présentée dans les médias (et perçue par les retraités, du moins par les retraités des classes moyennes et supérieures) comme une nouvelle phase de l'existence, dont il faut profiter : un nouveau modèle de la retraite s'est diffusé qui met en avant non plus le repos mérité après une dure vie de labeur, mais l'épanouissement de soi.

Cependant, si l'on veut comprendre, au-delà de ces changements du contexte, pourquoi la transition de la retraite se fait, le plus souvent, « en douceur » et comment la grande majorité des retraités s'adaptent à leur nouvelle situation, il convient d'examiner attentivement les processus de reconstruction identitaire qui se produisent alors. Les études qualitatives permettent ainsi de dégager plusieurs mécanismes par lesquels se reconstruit l'identité sociale. Nous en présenterons trois : la désocialisation professionnelle anticipée ; la croyance en la crise de la retraite ; les formes du réinvestissement dans de nouvelles activités.

La « désocialisation professionnelle anticipée » renvoie au processus de « socialisation anticipée » décrit par R. Merton[4]. Selon cet auteur, « le passage "officiel" d'une position à l'autre apparaît soudain, mais il est précédé d'une longue période de préparation qui passe inaperçue », préparation qui se fait en partie de façon inconsciente. C'est ainsi que la « désocialisation professionnelle anticipée » permet de prendre insensiblement ses distances par rapport à son activité professionnelle, d'étaler la transition sur plusieurs mois, voire sur deux ou trois ans, et par conséquent de ne pas vivre la cessation d'activité comme une rupture brutale. Le futur retraité peut compter sur les autres pour lui rappeler son prochain changement de statut, à travers les questions apparemment les plus anodines (« Qu'est-ce que tu vas faire à la retraite ? ») ou des dispositifs institutionnalisés comme les stages de préparation à la retraite. *A contrario*, en l'absence d'un tel mécanisme, la fin de l'activité professionnelle peut être plus douloureusement vécue : c'est le cas des pré-retraites qui, lorsqu'elles surviennent brutalement, constituent des événements non planifiés, des « unscheduled events »[5].

La croyance en la crise de la retraite (croyance renforcée par tous ceux qui mettent en garde le futur retraité contre les effets négatifs de la cessation d'activité professionnelle et lui racontent telle ou telle anecdote à ce sujet) joue un rôle de « prophétie auto-modératrice », selon le mécanisme théorisé également par R. Merton : le néo-retraité, mis sur ses gardes, cherche à éviter la crise annoncée, et se montre d'autant plus satisfait et confiant lorsqu'il constate que les maux redoutés semblent l'épargner.

L'investissement dans de nouvelles activités, enfin, emprunte deux formes principales, souvent associées dans la réalité, mais que l'on peut dégager analytiquement en s'inspirant du modèle théorique de construction de l'identité sociale présenté plus haut : la voie de la négociation avec soi-même, le néo-retraité cherchant de nouvelles activités qui suscitent chez lui un « écho biographique », en puisant dans ses « ressources identitaires » (il peut ainsi réinvestir, dans un nouveau cadre, associatif par exemple, ses compétences professionnelles ; ou renouer avec des activités passées qu'il a dû délaisser au cours de sa vie professionnelle ; ou encore développer des projets qu'il n'a jamais pu réaliser à son grand regret) ; la voie de la transaction relationnelle, quelqu'un lui prêtant main forte dans son entreprise de redéfinition de soi.

Cette aide peut être le fait d'amis ou des enfants, mais le retraité la trouve surtout auprès de son conjoint : il ne faut pas oublier, en effet, que la grande majorité des retraités vivent en couple et que le passage à la retraite est, le plus souvent, une transition qui se négocie à deux. Le conjoint peut ainsi jouer un rôle de validation lorsqu'il encourage ou

soutient les initiatives du néo-retraité et le confirme ainsi dans les identités nouvelles qu'il a adoptées ou tente d'adopter (voici, par exemple, comment une ancienne institutrice raconte son inscription à l'université inter-âges : *« Lorsque je suis arrivée là-bas et que j'ai vu toutes les têtes cheveux blancs, je suis repartie, je ne me suis pas inscrite. Alors je suis rentrée là. Mon mari m'a dit : "C'est complètement ridicule, essaie de raisonner, les gens qui vont là, ils ont le même âge que toi." "Ah, j'ai dit, oui, oui." Et finalement j'y suis retournée l'après-midi »*). Il peut aussi avoir un rôle de proposition et de stimulation lorsqu'il incite le néo-retraité à développer telle ou telle activité, en la lui conseillant, en l'encourageant s'il hésite, parfois même en l'y accompagnant : son action est alors primordiale puisqu'il contribue à « réamorcer » le processus de construction identitaire du nouveau retraité. Notons que ce soutien conjugal est parfois problématique car les activités proposées peuvent ne pas vraiment être désirées par le retraité : l'aide du conjoint peut avoir une dimension stratégique et venir s'inscrire dans le cadre de la négociation d'une nouvelle « bonne distance » conjugale[6].

Insistons également sur l'importance des objets dans la transition de la retraite [2]. Selon G. Mc Cracken[7], les objets sont à même de jouer un rôle « performatif » en aidant à prendre conscience du nouveau statut. Ce rôle des objets est d'autant plus important que nous vivons dans une société marquée par le flou des catégories d'âge et des statuts qui leur sont associés et où les rites de passage sont « privatisés » : ainsi, le rite de passage à la retraite est incomplet, « renvoyant l'individu à lui-même et à son libre arbitre »[8]. Par exemple, lorsqu'un homme se lance, après sa cessation d'activité, dans la réalisation de travaux d'embellissement de sa maison, il investit un nouveau rôle social tourné vers la famille - contrairement à celui qui était le sien précédemment -, et il le fait par la médiation d'objets matériels : ceux qu'il conçoit et fabrique pour la maison ; les outils de bricolage qui sont les accessoires de son nouveau rôle. De même, les outils de jardinage, la canne à pêche, la télévision peuvent devenir des objets privilégiés, quotidiennement utilisés, supports de nouvelles activités et symboles du nouveau statut.

LE VEUVAGE [3]

Le veuvage constitue une autre transition de la vieillesse, qui intervient en moyenne plus tard que la retraite (en 1990, l'âge moyen au veuvage était de 65,5 ans pour les femmes et de 70,6 ans pour les hommes) mais avec une plus grande variance, et qui concerne les femmes davantage que les hommes du fait de l'inégale espérance de vie entre les sexes (il y a

5,6 fois plus de veuves de plus de 60 ans que de veufs).[9] Le veuvage apparaît dans les études qui lui ont été consacrées comme un événement beaucoup plus traumatisant que la retraite : on note une surmortalité des personnes veuves par rapport à celles qui sont mariées, en particulier pour les hommes. Les études longitudinales qui ont cherché à cerner les conséquences du veuvage en termes de santé montrent cependant que l'impact négatif du veuvage est surtout important dans les quelques semaines qui suivent le décès du conjoint et qu'il semble s'atténuer ensuite.

Avec le conjoint, « autrui par excellence » de la construction identitaire, dont la présence donnait sens à certaines activités et avec lequel s'étaient tissées tout un ensemble d'habitudes constitutives de l'identité, c'est une part de soi-même qui disparaît. Il s'agit alors de savoir si (et de quelle manière) il va être possible d'établir un nouveau rapport au monde, de l'investir de significations nouvelles. Les entretiens réalisés (avec des veufs et des veuves âgés) permettent d'observer une grande diversité dans les évolutions identitaires, du repli sur soi à l'ouverture sur autrui, de la réduction des activités au développement de centres d'intérêt nouveaux, du sentiment d'une amputation à l'expression d'une certaine libération. Pour certains, le décès du conjoint provoque un sentiment de vieillissement que l'on ne retrouve pas chez d'autres.

Cette diversité est à mettre en relation avec le moment de l'existence au cours duquel intervient le décès du conjoint : C. Lalive d'Epinay analyse ainsi l'expérience du veuvage féminin en fonction de la position dans la trajectoire de vie de chacun des conjoints au moment du décès. Par exemple, en cas de veuvage précoce (autour de la cinquantaine), le décès du conjoint est vécu comme un défi et conduit à une réorganisation de son existence autour de nouvelles activités et de nouvelles relations ; par contre, si le veuvage a lieu alors que les deux conjoints sont en phase d'« autonomie menacée », pendant laquelle ils s'assistent et se soutiennent mutuellement, le décès du mari constitue une perte dont il est difficile de se relever et qui précipite la perte d'autonomie[10].

Si le moment du veuvage joue un rôle essentiel, il faut également considérer le processus de transaction relationnelle : les personnes veuves ne se reconstruisent pas seules, mais en interaction avec d'autres personnes et avec le monde matériel qui les entoure. Ce qui permet d'insister sur le fait que la reconstruction identitaire est un processus, qu'elle a donc une dimension temporelle et qu'un repli sur soi n'est pas forcément définitif, le cercle de l'enfermement sur soi pouvant se trouver brisé par une sollicitation extérieure.

Nombre de travaux ont insisté sur le rôle de « soutien social » joué par les autres au moment du veuvage. Le « soutien social » est un phénomène complexe, dont on peut

distinguer plusieurs composantes (par exemple le soutien économique, le soutien en termes de services, le soutien relationnel, le soutien émotionnel), et qu'il faut considérer d'un point de vue dynamique (les besoins ne sont pas les mêmes dans les jours qui suivent le décès et plusieurs mois après). On observe une grande inégalité dans ce soutien : parfois, il y a mobilisation d'un vaste réseau qui va des enfants aux amis ; dans d'autres cas, c'est surtout l'absence qui se fait sentir (en particulier pour ceux qui n'ont pas d'enfants ou, pire peut-être, qui ne reçoivent pas de leur part l'aide qu'ils en espéraient). Dans la perspective que nous avons adoptée, le « soutien social » est d'abord une aide à la reconstruction identitaire. Soit que cette aide permette la réactivation du processus de transaction biographique (par exemple la naissance d'un petit-enfant qui donne une nouvelle raison de vivre et permet d'investir une identité grand-maternelle, ou les encouragements d'un enfant qui incite à sortir ou suggère de reprendre ou de développer telle activité). Soit que la transaction relationnelle trouve un nouvel interlocuteur privilégié, un nouvel « autrui par excellence » après la disparition du conjoint. De ce point de vue, il y a une différence notable entre veufs et veuves : les premiers, du fait du déséquilibre démographique entre hommes seuls et femmes seules, trouvent plus souvent une nouvelle compagne (avec laquelle ils peuvent mettre en place diverses formes de vie conjugale, cohabitante ou non)[11] ; les secondes se tournent plus facilement vers des amies.

Comme pour la retraite, il faut souligner l'importance des objets dans la transition du veuvage. Ils constituent d'une part des auxiliaires de la transition identitaire, susceptibles de l'orienter : les livres, la télévision permettent ainsi de s'occuper, de s'évader de sa solitude et de sa tristesse ; la voiture, surtout, permet de sortir, de rendre visite à ses enfants et petits-enfants, de maintenir le contact avec des amis, de poursuivre ou de s'engager dans des activités collectives et de ne pas dépendre d'autrui pour ses déplacements (*a contrario* son absence – c'est surtout le cas pour les veuves qui n'ont pas appris à conduire et se retrouvent brusquement privées de la possibilité de se déplacer sans faire appel à autrui - oblige le plus souvent à un repli sur la maison). D'autre part, les objets marquent à la fois la discontinuité et la continuité par rapport à la vie antérieure : ils signifient l'absence du conjoint, sa disparition (le fauteuil vide, la place laissée libre dans le lit, les ustensiles ménagers qu'il avait l'habitude d'utiliser, l'émission de télévision qu'il aimait regarder) tout en rappelant sa présence passée, tout en conservant la mémoire de la relation conjugale. Il faut d'ailleurs, après le décès du conjoint trouver la « bonne distance » avec les choses - et donc avec le conjoint disparu - en trouvant une réponse à la question du devenir de ce qui lui appartenait en propre : Que faut-il garder ? Que peut-on ne pas garder ? Que faire de ce que l'on ne garde pas ?

Ce qui nous amène à soutenir que, contrairement à l'évidence, la vie conjugale ne s'arrête pas au moment du décès du conjoint. Disparu, le conjoint reste très présent, et il est lui aussi susceptible d'aider le survivant dans sa reconstruction identitaire à travers ses paroles ou ses conseils passés qui reviennent à l'esprit (*« Je ne la vois plus mais, elle, elle me voit, elle pense à moi certainement, elle est là pour m'aider parce que je me souviens qu'à un certain moment quand on était encore ensemble, si j'avais encore un peu de déprime et tout ça, elle me remontait le moral »*) ou le modèle de courage qu'il représente et dont on cherche à se montrer digne (*« Je me rappelle avec quelle force et énergie ma femme avait relevé ce drame* [le décès d'un fils]. *Et j'avoue qu'aujourd'hui j'essaie de prendre exemple sur elle »*). D'ailleurs, lorsque des personnes veuves forment un nouveau couple, elles n'en oublient pas pour autant leur conjoint décédé : au contraire, la nouvelle vie conjugale est l'occasion de parler fréquemment du passé, dont l'importance se lit aussi dans la présence très visible des photographies des anciens conjoints.

LA DÉMOTORISATION

Si nous avons montré, à propos de la retraite et du veuvage, que les objets accompagnent, facilitent – et parfois entravent - les transitions, on peut aller plus loin et considérer que parfois, ce sont les objets eux-mêmes qui créent la transition, lorsque la fin de la relation avec eux constitue un moment important de l'existence. Cela semble être le cas pour la perte de l'usage de la voiture, ce que nous proposons d'appeler la « démotorisation » : nous l'avons déjà évoquée pour les femmes au moment du veuvage, mais nous envisagerons ici la démotorisation directe, lorsqu'une personne cesse de conduire. L'arrêt de la conduite apparaît en effet de première importance, non seulement d'un point de vue pratique, mais aussi symbolique. Sans doute est-ce là, surtout pour les hommes, un signe majeur d'entrée dans le grand âge.

De quelle façon se produit cette démotorisation ? D'abord, elle apparaît comme très progressive : après la retraite, en général, on roule moins ; on évite les heures de pointe ; petit à petit, on s'abstient de conduire la nuit ; on renonce aux voyages trop longs en voiture, lui préfèrant désormais le train. Ensuite, on peut souligner, de nouveau, le rôle-clé joué par les autres dans ce processus de démotorisation : le conjoint, qui peut stimuler celui qui conduit comme le dissuader peu à peu de prendre le volant ; les enfants qui, inquiets, peuvent inciter leurs parents à renoncer à la voiture (en leur déconseillant expressément de conduire, en leur

proposant de faire leurs courses et de leur servir de chauffeur pour leurs déplacements) ; mais aussi des anonymes, par exemple les autres conducteurs qui sanctionnent le non-respect des normes implicites de conduite - et en particulier une vitesse trop faible. Plus généralement, c'est l'opinion commune selon laquelle les vieux ne devraient plus conduire et constituent un danger sur la route qui trouve sa traduction de multiples manières : conseils du médecin ; remarques diverses ; coups de klaxon et appels de phare ; dans certains pays (Italie, Australie, par exemple), obligation de passer avec succès un test médical pour pouvoir, au-delà d'un certain âge, continuer à conduire.

Enfin, le vieillissement étant un processus complexe, qui consiste en l'articulation entre transaction relationnelle et transaction biographique , il ne faut pas oublier que la décision de ne plus conduire relève aussi de la négociation avec soi-même, du sentiment que sa vue baisse, que l'on n'a plus les réflexes d'autrefois, que l'on n'a plus envie de sortir. Aussi, face aux propos d'une personne âgée expliquant que son fils lui interdit de conduire, « il est bien difficile de déterminer ce qui prévaut du fait de ne "plus avoir envie de rien" ou de l'édiction de l'interdit familial »[12].

L'approche du vieillissement à partir de la problématique de la construction identitaire et à travers l'étude des moments de transition biographique que nous avons esquissée ici présente, à nos yeux, un certain nombre d'avantages : c'est tout d'abord une perspective dynamique qui s'interroge sur les processus et les trajectoires ; elle permet ensuite d'insister sur la diversité des adaptations et de dépasser une conception binaire de la vieillesse (troisième âge/quatrième âge) ; les transitions apparaissent enfin comme des points d'observation privilégiés de mécanismes de renégociation (avec soi-même, avec autrui, avec son environnement matériel) de sa place dans le monde, mécanismes constitutifs du vieillissement.

Notes

[1] Nous présentons ici quelques résultats d'un travail sur le couple au moment de la transition de la retraite réalisé à partir d'entretiens avec une trentaine de couples de néo-retraités.

[2] Les développements sur les objets sont tirés d'une recherche bibliographique sur le vieillissement et l'usage des objets technologiques réalisée pour la MIRE et la CNAV (V. Caradec, *Vieillissement et usage des technologies : une grille de lecture identitaire et familiale*, MIRE/ CNAV, 1997).

[3] Nous nous appuyons dans ce paragraphe sur l'analyse d'une quarantaine d'entretiens avec des veufs et des veuves de plus de 55 ans dont le conjoint est décédé depuis plus de 2 ans et moins de 5 ans.

Références bibliographiques

[1] P. Bourdelais, *L'âge de la vieillesse*, Paris, O. Jacob, 1993.

[2] C. Dubar, *La socialisation*, Paris, A. Colin, 1991.

[3] P. Berger, H. Kellner, « Le mariage et la construction de la réalité », *Dialogue*, n° 102, 1988, pp. 6-21 ; F. de Singly, *Le soi, le couple et la famille*, Paris, Nathan, 1996.

[4] R. Merton, *Eléments de théorie et de méthode sociologique*, Paris, Plon, 1965.

[5] C. Lalive d'Epinay, « Transition et bilan », *Entre retraite et vieillesse*, Lausanne, Réalités sociales, 1996, ch. II.

[6] V. Caradec, *Le couple à l'heure de la retraite*, Rennes, Presses universitaires de Rennes, 1996.

[7] G. Mc Cracken, « Culture and Consumption among the elderly : three research objectives in an emerging field », *Ageing and Society*, vol. 7, 1987, pp. 203-224.

[8] C. Lalive d'Epinay, « Voyage vers Cythère ou rejet dans les limbes ? », *Entre retraite et vieillesse*, Lausanne, Réalités sociales, 1996, ch. III.

[9] J. Gaymu, « Avoir 60 ans ou plus en France en 1990 », *Population*, 1993, n° 6, pp. 1871-1910.

[10] C. Lalive d'Epinay, « La solitude : condition humaine et modernité (Analyse conceptuelle et essai d'application au cas des veuves âgées) », *Entre retraite et vieillesse*, Lausanne, Réalités sociales, 1996, ch. VII.

[11] V. Caradec, «Les formes de la vie conjugale des "jeunes" couples "âgés"», *Population*, n° 4-5, 1996, pp.897-928.

[12] S. Clément, J. Mantovani, M. Membrado, *Vieillissement et espaces urbains. Modes de spatialisation et formes de déprise*, Recherche financée par le PIRvilles-CNRS, CIEU, Université de Toulouse le Mirail, 1996.