



# DU VIEILLISSEMENT POSITIF AU VIEILLISSEMENT CRÉATIF

MARYVONNE GOGNALONS-NICOLET

---

DOCTEUR ÈS LETTRES ET SCIENCES HUMAINES  
ASSOCIATION POUR LE VIEILLISSEMENT CRÉATIF  
CASE POSTALE 104 - 1252 MEINIER (SUISSE)

*En montrant que depuis les premières théories en gérontologie le concept de créativité a été associé au vieillissement positif, l'auteur détaille la polysémie du terme, les orientations théoriques des études psychologiques et la singularité de la production créative lors de l'avancée en âge débouchant sur la création à Genève de l'Association pour le Vieillissement créatif.*

FROM POSITIVE AGEING TO CREATIVE AGEING

Whilst demonstrating that the concept of creativity has always been associated with positive ageing since the beginnings of gerontological theory, the author describes the many meanings of the term, the theoretical orientation of psychological studies and the particular nature of creative production in old age which led to the creation, in Geneva, of the Association for Creative Ageing.

*Nos soleils couchants sont nos apothéoses*

Victor Hugo

La créativité a souvent été associée au vieillissement positif et à la sagesse dès les premières théories gérontologiques puis l'extension de la gérontologie à de nombreux champs des sciences sociales et des sciences humaines ont quelque peu éclipsé ces travaux. La polysémie du terme a aussi été dissuasive bien que dans le cadre de ce travail nous nous sommes intéressés aux sens habituels de ce terme en laissant de côté la spécificité des études sur le génie ou la création en général.

La créativité signifie autant le plaisir de vivre au sens de Winnicott (1975) que des activités, des types de personnalité et des productions d'objets. Comme le distingue de Boucaud (2005) deux grands domaines de création doivent être différenciés: «*Le domaine extériorisé: c'est la création comme expression, comme production, comme invention (...), le domaine intérieur: créer c'est aussi construire, continuer à se construire, développer sa personnalité*» (page 54). Cette multiplicité des significations n'a pas contribué à la diffusion de ce terme dans les milieux gérontologiques alors qu'il envahissait les milieux psychologiques, la psychologie du travail et des entreprises en particulier. Pourtant l'ouvrage de Reinhardt et Brun en 2005 a ouvert une nouvelle voie peu reprise dans les milieux gérontologiques en France sinon sous forme d'observation générale à partir d'une expérience clinique par un médecin (Guillet 2007). Cet auteur souligne par exemple l'importance de l'acte de création pour maintenir un équilibre de vie, un goût pour supporter plus facilement les souffrances physiques et mentales. Avons-nous oublié que Sophocle écrit *Œdipe* à 80 ans, Verdi *Othello* à 75 ans et Darwin sa théorie de l'évolution après 70 ans?

En décrivant progressivement les différentes étapes de la relation entre vieillissement positif et créativité dans les années 60-70, puis en expliquant les orientations théoriques des études psychologiques et la singularité de la production créative lors de l'avancée en âge, seront ainsi analysées les raisons de la création récente à Genève (octobre 2007) de *l'Association pour le Vieillissement Créatif*.

---

## DU VIEILLISSEMENT POSITIF AU VIEILLISSEMENT CRÉATIF

---

En France le vieillissement positif ou encore vieillissement réussi est très marqué par les normes médicales d'alimentation et d'hygiène de vie, au mieux des normes de satisfaction ou d'épanouissement, alors que le champ de la créativité est très longtemps resté cantonné au domaine de la psychanalyse avec un intérêt particulier porté à l'enfance puis progressivement au domaine de la psychologie cognitive. Contrairement aux travaux de langue anglaise publiés durant cette même période, Seguin-Fontès (1977) peut affirmer « *la créativité ne s'apprend pas* » (page 51). Anzieu (1981), en reprenant la perspective de la crise du milieu de la vie d'Elliott Jaques (1974), décrit en termes psychanalytiques les possibilités de cette crise créative en détaillant les nombreuses oeuvres produites lors de la vieillesse (Anzieu, 1981).

Dans les travaux de langue anglaise le vieillissement positif a souvent été associé à la créativité surtout lors de la première génération des théories en gérontologie et lors de la troisième génération étroitement liée aux âges de la vie. Les travaux canadiens de Ladoucette (2001-2005) témoignent de cette position culturelle partagée entre une position médicale et une position anglo-saxonne ouverte à des orientations psychosociales.

Les perspectives théoriques en gérontologie ont évolué depuis les années 50 selon trois périodes, les interrogations sur le vieillissement positif ou réussi (successful ageing) ayant dominé la première période, le déroulement des différents âges de la vie devenant très vite une évidence.

Première génération des théories: les théories adaptatives d'ordre plutôt psychosocial, liées aux capacités interactionnelles de l'individu (théories du désengagement, de l'activité ou d'une sous culture spécifique) ont mis l'accent sur les singularités des individus âgés et sur leurs relations avec l'ensemble de la société.

Deuxième génération des théories: les théories structurelles sur la modernisation et l'État ont insisté sur la mise à l'écart de ce groupe d'âge par les politiques de la retraite considérée comme nécessaire au renouvellement des générations au travail, insistant sur les normes et les valeurs de la société productiviste. Cet

ensemble de théories macrosociologiques n'a pas pris en compte la qualité du vieillissement.

Troisième génération des théories: ces travaux réconcilient les approches plus psychosociales avec celles structurelles et fondent ce qu'il est convenu d'appeler «L'économie morale»; elles associent à la fois les théories sur le développement personnel et les âges de la vie, souvent associées aux travaux fondateurs d'Eric Erikson (1986) et aux influences de l'État et des politiques sociales.

La théorie de l'activité, élaborée après qu'ait été diffusée la théorie du désengagement (Cumming et Henry, 1961), propose un modèle de vieillissement réussi reposant sur le maintien le plus longtemps possible d'activités permettant de conserver un statut social et physique se rapprochant de celui de l'adulte. Dix années après, Havighurst (1983), reprenant l'approche eriksonienne, montre qu'il est nécessaire dans les mécanismes d'ajustement aux différents âges de la vie, de développer des sentiments d'achèvement et de satisfaction en lien avec des activités gratifiantes. Ce terme d'achèvement proche en français du terme d'accomplissement est déjà présent dans les travaux de Lehman (1953). En affirmant la personne comme valeur centrale et en développant le terme de tâches de développement en lien avec des normes d'âge, cet auteur souligne l'importance des sentiments de réalisation, de satisfaction et d'accomplissement. Simondon (1975), dans l'ouvrage de Birren et Schaie associe aussi la créativité et la sagesse.

Les approches psychologiques concernant l'intelligence et la résolution de problèmes ont croisé le chemin des travaux plutôt psychosociaux des travaux gérontologiques en insistant sur les capacités adaptatives nécessaires pour faire face aux nombreux problèmes de la vie quotidienne avec un accent particulier apporté au terme de flexibilité.

## **ORIENTATIONS THÉORIQUES DES ÉTUDES PSYCHOLOGIQUES**

---

Ces travaux utilisent des définitions assez larges de la créativité provenant autant des définitions de Winnicott (1975), que de celles quantifiables de la psychologie cognitive et de la psychologie du vieillissement. *«Il s'agit avant tout d'un mode créatif de perception qui donne à l'individu le sentiment que la vie vaut la peine d'être*

---

*vécue; ce qui s'oppose à un tel mode de perception, c'est une relation de complaisance soumise envers la réalité extérieure : le monde et tous ses éléments sont alors reconnus mais seulement comme étant ce à quoi il faut s'ajuster et s'adapter. La soumission entraîne chez l'individu un sentiment de futilité, associée à l'idée que rien n'a d'importance. Ce peut être même un réel supplice pour certains êtres d'avoir fait l'expérience d'une vie créative juste assez pour s'apercevoir que la plupart du temps, ils vivent d'une manière non créative comme si ils étaient pris dans la créativité de quelqu'un d'autre ou dans celle d'une machine» (Winnicott, 1975, pp. 91-92).*

Dans cette définition se retrouve le plaisir de vivre, l'autonomie, la maîtrise des choix de vie conditionnant un rapport créatif à la perception de la réalité extérieure. Proche des résultats précédents cette définition winnicotienne de la créativité reste globale alors que très rapidement les approches de la psychologie cognitive et du vieillissement vont mesurer les contenus spécifiques concernant ces affirmations. McCrae (1987) et Costa (1992), développent un modèle créatif d'ouverture à l'expérience composé de cinq facteurs indispensables selon eux à une personnalité créative. Cette dimension d'ouverture comprend une imagination active, une sensibilité esthétique, une attention portée aux sentiments intimes, une préférence marquée pour la diversité et une curiosité intellectuelle. Ceux fermés aux leçons de l'expérience tendent à se comporter de façon traditionnelle et conformiste, ils préfèrent les expériences routinières à celles nouvelles.

Dès lors, les études cognitives sur la créativité vont se multiplier alliant une approche par les âges de la vie à des questionnaires très précis sur les qualités nécessaires au développement d'une personnalité créative. Ces études d'ordre quantitatif vont aussi multiplier les recherches qualitatives souvent centrées sur les itinéraires de créateurs célèbres.

## **SINGULARITÉS DE LA PRODUCTION CRÉATIVE AVEC L'AVANCÉE EN ÂGE**

---

De nombreux travaux dans les années 90 ont étudié le nombre d'œuvres selon l'âge de leurs auteurs. Ils ont ainsi créé un indice de créativité fondé sur la productivité, c'est-à-dire le nombre d'œuvres effectuées par une personne selon son âge durant une

année (Simondon, 1998). Dans les domaines artistiques comme scientifiques la courbe de la productivité artistique augmente jusqu'aux âges de 40-50 ans avec un plateau qui décline régulièrement après. Pour les mathématiciens la pente se produirait plus tôt alors que le sommet serait plus tardif pour les philosophes. Une grande diversité interindividuelle ne permet pas de généraliser ces données mais comme le résumait Reinhardt et Brun (2005), quelques caractéristiques marquent la production artistique de l'âge avancé. La subjectivité prime sur l'objectivité comme l'introspection en littérature. De plus la réunion de contrastes et de paradoxes au sein d'une même œuvre indique une grande harmonie et une recherche de sens, d'affirmation concernant des questions existentielles. Par ailleurs, Simondon a beaucoup étudié la notion de génie (1984, 1988, 1989) terme sur lequel nous ne revenons pas dans le cadre de cet article.

Ces travaux rappellent un des travaux psychanalytiques les plus connus en France sur la créativité, celui de Jaques (1963): «La créativité sculptée». A partir d'un échantillon de 310 écrivains, peintres, sculpteurs, musiciens, Jaques situe à l'âge de 37 ans le moment majeur de transformation des formes de la créativité. *«Des créateurs précoces connaissent alors le dessèchement parfois une mort prématurée : ainsi Mozart, Chopin, Rimbaud, Baudelaire, Purcell, Watteau, disparaissent entre trente-cinq et trente-neuf ans. Les plus remarquables continuent de créer mais ils ne le font plus de la même façon, leurs sources d'inspiration, leur genre, leur style, changent (...). L'auteur mûrissant  $\alpha$ , comme la satisfaction sexuelle, l'inspiration plus lente à venir, en contrepartie, il trouve à élaborer des plaisirs plus espacés, plus raffinés, plus construits»* (Anzieu, 1981, p. 51).

Entre la jeunesse et la vieillesse une étape de transition, souvent appelée la période du milieu de la vie, permet un nouveau rapport au temps et à la mort, travail créatif, positif, dont l'expérience du sentiment de finitude et du rapport à la mort fondent la légitimité. Comme nous l'écrivions déjà en 1989 (Gognalons-Nicolet, 1989) une nouvelle forme de créativité peut se développer en lien avec un travail positif sur le temps et le mourir. La biographie récente du peintre Jean Rustin dont nous allons parler plus loin peut illustrer ce type d'approche (Gognalons-Nicolet, 2008).

De nombreux ouvrages vont poursuivre ces interrogations en combinant des approches théoriques, le plus souvent des biographies

---

selon les âges de la vie. Howard Gardner publie en 1993 «Creating minds. An anatomy of creativity», traduit plus tardivement en français par «Les formes de la créativité» ouvrage décrivant les itinéraires de Einstein, Picasso, Freud, Stravinski, Martha Graham et Gandhi. Gardner (2001) précise l'éclectisme de son approche, autant fondée sur l'étude de la personnalité que sur celle des motivations, de la psychanalyse, des études comportementales dans une filiation directe et affirmée à Erikson.

L'ouvrage de Csikszentmihalyi (2006), publié aux Etats Unis en 1996, va suivre cette même orientation des âges de la vie en construisant un échantillon de créateurs âgés de plus de 60 ans et en développant une psychologie de la découverte et de l'invention, sous-titre en français de son ouvrage «La Créativité». A l'intense curiosité de l'enfance succède la période mystérieuse de l'incubation où l'influence des parents et des éducateurs peut être décisive puis celle des apprentissages du domaine créatif dont le créateur doit connaître toutes les règles pour en produire de nouvelles, meilleures et inventives. «*On ne peut pas être créatif sans apprendre des autres mais on ne devient pas créatif sans rejeter ce savoir (ou une partie) pour trouver mieux*» (p. 90).

Il peut ainsi synthétiser ses résultats en affirmant que la créativité personnelle, l'énergie créative, est produite par la curiosité, la multiplicité des intérêts, l'aptitude à se laisser surprendre et à essayer de surprendre quelqu'un chaque jour, le goût pour la découverte quotidienne, le goût pour l'augmentation et la complexité des tâches, le développement d'habitudes au plaisir. Aux ateliers de créativité mis en place à Genève avec des seniors les conclusions de cet ouvrage font l'objet de nombreux échanges et de nombreux travaux de groupes (voir programmes Cité Seniors [www.seniors-geneve.ch](http://www.seniors-geneve.ch)).

## **POUR UN VIEILLISSEMENT CRÉATIF**

---

Comme le souligne Erikson au soir de sa vie (Erikson, 1986), exercer des activités artistiques lors du grand âge est une source d'engagement vital, d'immersion dans une plus grande diversité sensorielle. Le vieillissement réussi ou le vieillissement positif contient un jugement de valeur très normatif. Réussir sa vieillesse comme une performance valorise une culture psychosociale de

l'autonomie, de l'individualisation et de l'épanouissement personnel. Ces valeurs ne concernaient pas les premiers théoriciens du vieillissement réussi, ni ceux comme Erikson qui, à l'âge de 92 ans (Erikson, 1989), insiste surtout sur l'engagement vital, le goût de vivre, le goût à exercer des activités ou des relations qui ont du sens pour la personne elle-même. A cet égard le concept de créativité apparaît comme particulièrement fécond pour lutter contre les clichés, les stéréotypes liés au vieillissement et promouvoir pour les personnes âgées et les plus jeunes d'autres représentations de l'âge (Gognalons-Nicolet, 2003, 2007). Comme l'observe Guillet (2007) créer « *permet de supporter plus facilement les souffrances physiques et mentales (...) L'activité artistique ne serait-elle pas exemplaire pour l'homme? Une vie de création constituée de plaisir, d'invention, de travail, permettrait un dépassement de soi et un épanouissement* » (Guillet 2007, page 107).

La biographie récente d'un peintre célèbre (Gognalons-Nicolet, 2008) permet de comprendre dans la perspective des âges de la vie comment la créativité permet un dépassement de soi-même selon des critères singuliers de qualité de mode de vie dont le terme d'épanouissement rend mal compte. Une centaine d'heures d'entretiens sur la vie et sur l'œuvre du peintre Jean Rustin ont mis en évidence les interactions entre événements personnels et contenus de l'œuvre picturale. Jean Rustin a déployé une gamme étendue du sensible combinant à la flamboyance chromatique de la jeunesse, le doux désespoir tragique gris, rose et mauve de la vieillesse. Dès les années 80 autour de l'âge de la cinquantaine, la gravité d'événements dans sa vie personnelle, une idée forte des loyautés, des engagements et des convictions orientent son œuvre pour affirmer des choses essentielles sur la condition humaine, sur la solitude, le désespoir, dans un certain regard désenchanté sur les progrès de l'histoire collective. Dans son travail actuel sont résumées toutes les tentatives picturales de sa vie: flamboyance – mais simplicité – de la jeunesse, errances et traversée du désert de la maturité, maîtrise d'une vieillesse protestataire au terme d'un processus très élaboré de retournement agressif.

Des travaux comme ceux de Fisher et Specht (2000) ont soutenu cette réflexion car ils ont montré par une étude auprès de personnes de 60 à 93 ans que des activités créatrices favorisent un sens renforcé de compétence et de maîtrise dans la vie quotidienne. Ils affirment d'ailleurs que ces activités renforcent certains traits du



---

vieillesse réussie comme l'aptitude à se donner des objectifs précis, d'augmenter les interactions avec les autres, de se développer et de mieux s'accepter dans ses forces et ses limitations, une meilleure autonomie et une amélioration de la santé. Toutes ces conclusions sont proches des concepts de promotion de la santé diffusés par l'OMS dans la charte d'Ottawa, revue vingt années après par une de ses initiatrices (Kickbusch, 2006).

## **L'ASSOCIATION POUR LE VIEILLESSE CRÉATIF**

---

L'Association, créée en 2007, a pour but de mettre à disposition des professionnels et du grand public, en langue française, allemande et anglaise, les outils et les connaissances actuellement disponibles sur le vieillissement créatif. L'Association en partenariat avec des organisations autant en Suisse que sur le plan international, conduit des formations, des conférences, des actions culturelles et artistiques, des stages, des séminaires et des recherches. L'objectif des stages est de faciliter un vieillissement actif, en santé et créatif. Tous les points de vue artistiques sont abordés, chaque participant développant celui ou ceux qui lui correspondent davantage. De nombreux artistes ont montré le chemin.

Il s'agit de développer l'imagination active, la sensibilité esthétique, la curiosité intellectuelle, le goût pour la nouveauté et les activités expressives. Par exemple, prendre soin d'un proche âgé et dépendant (mari, femme, parents, beaux-parents...) exige beaucoup de temps, d'activités multiples et de gestion d'émotions contradictoires: sacrifice et ressentiment peuvent être liés à l'amour. En s'appuyant sur de nombreuses lectures d'écrivains et d'écrivaines qui ont vécu ces moments de façons diverses et contradictoires, un travail corporel et d'échange en groupe permet de vivre mieux et plus intensément ces moments décisifs dans le parcours de vie. Autre exemple, les peurs de vieillir, de la déchéance mentale, de mourir, de l'insécurité se multiplient lors du vieillissement. Comment parler de ces peurs, comment les apprivoiser? Par des apports de connaissances pour lutter contre les préjugés et les stéréotypes mais aussi en prenant de la distance, en apprenant à rire et à se moquer de soi-même. En s'appuyant sur de nombreux dessins et caricatures, en utilisant l'humour comme moyen de se connaître et d'acquiescer plus de

confiance en soi, l'atelier permet d'acquérir des ressources nouvelles pour mieux vivre son vieillissement. Ces activités créatrices peuvent avoir lieu autant avec des personnes en santé qu'avec des personnes malades quelle que soit la gravité de leur état. Le concept de créativité évite le jugement normatif sur la qualité du vieillissement et valorise les ressources encore disponibles en favorisant un certain sentiment de bien-être, de maîtrise du mode de vie et de compétence même dans des situations difficiles. ■

---

## BIBLIOGRAPHIE

---

- ANZIEU D. (1981).** *Le corps de l'œuvre.* Paris: Gallimard.
- COSTA P.T. & MCCRAE R.R. (1992).** *Personality Inventory professional manual.* Odessa: Psychological Assessment Resources.
- CSIKSZENTMIHALYI M. (2006).** *La créativité. Psychologie de la découverte et de l'invention.* Ed. Robert Laffont.
- CUMMING E. & HENRI W.E. (1961).** *Growing old.* New-York Basic Books.
- DE BOUCAUD M. (2005).** *Continuité et discontinuités dans les créations de la vieillesse.* In: Reinhardt J.C., Brun A. *Vieillesse et création.* L'Harmattan.
- ERIKSON E.H. (1989).** *Vital involvement in old age.* New-York: Norton.
- FISHER B.J. & SPECHT (2005).** *Successful aging and creativity in later life.* *Journal of aging studies.* Vol 13, Issue 4, Winter 1999.
- GARDNER H. (2001).** *Les formes de la créativité.* Odile Jacob.
- GOGNALONS-NICOLET M. (1989).** *La Maturescence.* Lausanne: PM. Favre.
- GOGNALONS-NICOLET M. (2003).** *Les regards du vieillir. Peintures Alfredo Fernandez y Gonzalez.* Genève: Georg.
- GOGNALONS-NICOLET M. (2007).** *Jean Tirilly, un poète des couleurs.* Genève, La Braconnière.
- GOGNALONS-NICOLET M. (2008).** *Jean Rustin, le peintre du désenchantement.* (À paraître).
- HAVIGHURST R. (1973).** *Successing Aging.* In: *Process of aging social and psychological perspectives.* Tome 1. New York: Atherton Press.
- HAVIGHURST R. ET AL. (1975).** *Disengagement and patterns of aging.* In: Neugarten Bernice (ed) *Middle age and aging.* Chicago: The University of Chicago Press.
- JAQUES E. (1963).** *Death and Midlife Crisis,* *International Journal of Psychoanalysis,* 46, 502-514.
- JAQUES E. (1974).** *Mort et crise du milieu de la vie.* In: D. Anzieu et coll. (eds). *Psychanalyse du génie créateur.* Dunod.
- KICKBUSCH I. (2006).** *La Charte d'Ot-tawa, 20 ans après. Conférence prononcée à Bienne le 30 août 2006.*
- LADOUCETTE O. de (2001).** *Le guide du bien vieillir.* Paris: Odile Jacob.
- LADOUCETTE O. de (2005).** *Rester jeune, c'est dans la tête.* Paris: Odile Jacob.
- LEHMAN H.C. (1953).** *Age and achievement.* Princeton: Princeton University Press.
- LEHMAN H.C. (1998).** *The creative production rates of present versus post generations of scientists.* In: Lawton M.P., Salthouse T.A. (eds). *Essential papers on the psychology of aging.* New-York: University Press.
- MCCRAE R.R. (1987).** *Creativity, divergent thinking and openness to experience.* *Journal of Personality and social psychology,* 5, 1258-1265.
- REINHARDT J.C. & BRUNA A. (2005).** *Vieillesse et créativité.* Editions L'Harmattan.
- SEGUIN-FONTES M. (1977).** *Le second souffle de la créativité.* Edition Dessain & Tulsa.
- SIMONDON D.K. (1984).** *Genius, creativity and leadership.* Cambridge: Harvard University Press, Mars.
- SIMONDON D.K. (1988).** *Creativity, leadership and chance.* In: Sternberg R.J. *The nature of creativity.* New-York: Cambridge University Press.
- SIMONDON D.K. (1989).** *Scientific Genius.* New-York: Cambridge University Press.
- SIMONDON D.K. (1990).** *Creativity and wisdom in aging.* In: Birren J.E., Schraif W. (eds). *Handbook of the psychology of aging (3rd Edition).* New-York: Academic Press.
- SIMONDON D.K. (1998).** *Career paths and creative lives: a theoretical perspective on late life potential.* In: Adams Price (eds). *Creativity and successful aging: theoretical and empirical approaches.* New-York: NY, Springer Publishing Company.
- WINNICOT D.W. (1975).** *Jeu et réalité,* Paris: PUF.