



PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Bulletin trimestriel numéro 106 – juillet- août - septembre 2018

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre recherche et pratique.

Parrainé par le Taos Institute (www.taosinstitute.net)

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

COMMENTAIRE

Une fin comme un magnifique commencement

DANS LA RECHERCHE

Quels exercices sont les plus bénéfiques pour la longévité ?

Bien vieillir, signification et satisfaction

REVUE DE PRESSE

Prestations de soins : de leur fardeau à leurs bienfaits

Enrichir sa mémoire

Fêter son centième anniversaire et surprendre les invités

COURRIER DES LECTEURS

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

INFORMATIONS AUX LECTEURS

COMMENTAIRE

Une fin comme un magnifique commencement

Nous sommes navrés d'apprendre que Geert Mork, qui nous a gracieusement offert les traductions de ce bulletin en danois ces dernières années, a décidé d'y renoncer. En guise de cadeau de départ, Geert nous a écrit une lettre si touchante et si enthousiasmante sur le nouveau chapitre qu'il ouvre dans sa vie, que nous lui avons demandé s'il acceptait d'en partager quelques extraits avec nos lecteurs, Nous sommes ainsi très heureux de publier quelques-unes de ses pensées après un passage où il décrit comment lui est né cet amour inconditionnel du travail sur le bois :

Voici six mois maintenant qu'à 65 ans, j'ai pris volontairement ma retraite. Je ressens toujours une grande énergie. Je suis en bonne santé et j'ai rencontré et épousé il y a cinq ans de cela Trine, mon âme sœur et mon inspiratrice. Tout va bien, mais vous commencez à beaucoup réfléchir lorsque vous franchissez la ligne de la vie consacrée au travail pour entrer dans cette autre période de vie, la retraite. Je n'ai jamais vraiment planifié en pensant à elle. Cependant, j'ai décidé de laisser les choses se faire et d'oublier ce processus intellectuel qui nous oblige à faire des plans. Je savais que je pouvais faire confiance à ce « laisser aller », à me contenter d'« être » et à tout ce qui donnait de la valeur à ma vie et à celle de Trine. C'était là que je pouvais puiser la bonne réponse pour savoir que faire durant cette période de notre vie.

Ce que je suis en train de vivre est un nouveau « métier » intellectuel qui me remplit de joie. En « laissant aller » j'ai senti remonter en moi de nouvelles passions. Des moments heureux ont ressurgi du passé et se sont transformés en « travail intellectuel » au travers de mes mains. L'odeur de la sciure reste toujours aussi gratifiante et agréable, et j'ai un immense plaisir à rénover notre maison en bois sur la côte (notre maison de vacances) ... travailler de mes propres mains et voir la maison changer et retrouver sa vraie beauté est enrichissant. La même chose s'est produite avec les kayaks. Pour diverses raisons, j'ai arrêté de construire des kayaks il y a maintenant 15 ans. Construire un bateau demande un trop gros travail intellectuel ... qui ne vaut rien avant que le bateau ne soit terminé et mis à l'eau. C'est alors seulement que vous réalisez que tout le travail de planification, de

dessin, de réflexion valait plus que tout. J'ai commencé de travailler sur mon nouveau bateau, un Northeaster Dory, j'aime sa beauté et j'adore cette démarche...

Dans une année, mon épouse prendra elle aussi sa retraite. Nous partageons les mêmes sentiments sur l'âme et l'esprit. Mettre en valeur ces choses issues du passé qui vous ont procuré joie et plaisir dans votre vie et les transformer pour qu'elles deviennent une part de sa prochaine phase, c'est tellement bon. Laisser aller et laisser la passion et la créativité éclore dans l'esprit et au travers de ses mains est un processus merveilleux et enrichissant. C'est tout nouveau pour moi et j'en apprécie chaque instant.

- Geert Mork

DANS LA RECHERCHE

Quels exercices sont les plus bénéfiques pour la longévité ?

Tout le monde sait qu'il est plus sain de faire de l'exercice que d'être un « télézard ». Mais les possibilités de se déplacer sont si étendues que l'on se demande laquelle est la meilleure pour la santé ... Une récente étude faite sur 80'000 hommes et femmes anglais a démontré que ceux qui jouent à des jeux de raquettes tendent à vivre plus longtemps que ceux qui pratiquent le jogging. Le résultat semble étrange et il a piqué la curiosité d'un groupe de scientifiques qui avaient fait valoir les bénéfices du jogging.. Pour appuyer leurs dires, ils se sont référés à la *Copenhagen City Heart Study*, qui suit la vie et la santé de milliers d'hommes et de femmes de cette ville.

Les participants de Copenhague passent des examens de santé complets et remplissent de longs questionnaires sur leur style de vie et sur la fréquence de leurs activités sportives dans huit disciplines courantes au Danemark, comme le cyclisme, la natation, la course à pied, le tennis, le football et le badminton. Les chercheurs se sont centrés sur 8'600 personnes, qui participaient à la recherche depuis environ 25 ans. Ils ont pu ainsi connaître leur durée de vie et leur assiduité à l'exercice.

Cette recherche a prouvé avec évidence que les personnes qui déclarent ne jamais faire d'exercice vivent moins longtemps que celles qui pratiquent une activité sportive. La comparaison entre les diverses durées de vie par discipline sportive est des plus intéressantes. Le cyclisme est l'activité la plus

populaire des Danois, la plupart d'entre eux déclarent rouler quatre heures et plus par semaine. Leur pédalage ajoute ainsi 3,7 années à leur vie, comparé aux inactifs. La course à pied ajoute 3,2 années de vie. Plus impressionnant encore, jouer au football ajoute 5 années de vie supplémentaires à ceux qui le pratiquent et le badminton 6,2 ans. Plus surprenant encore, le tennis ajoute 9,7 ans de vie supplémentaire. Ces chiffres ne changent pas après analyse du niveau d'éducation, du statut socio-économique et de l'âge.

« Il est impossible de savoir vraiment si la pratique d'un sport ajoute des années à ceux qui le pratiquent plus que d'autres », déclare le Dr. James O'Keefe, co-auteur de l'étude. Il soupçonne les aspects sociaux des sports de raquettes et autres sports d'équipes d'être les ferments possibles de la longévité. Il ajoute : « Nous savons par d'autres recherches que le soutien social atténue les effets du stress. Être avec les autres, jouer et interagir avec eux, ce que vous faites à chaque fois que vous pratiquez un sport qui suppose un partenaire ou une équipe, a probablement des effets psychologiques et physiologiques uniques. Et donc, les personnes qui roulent en solo peuvent se mettre à penser à rejoindre un groupe ou un partenaire avec lesquels s'entraîner ».

« Augmenter le rythme cardiaque est important pour la santé, dit-il encore, mais le contact avec d'autres personnes est tout aussi important ».

Tiré de : www.nytimes.com/2018/09/05/well/move/the-best-sport-for-a-longer-life-try-tennis.html

Bien vieillir, signification et satisfaction

Il y a vingt ans de cela, des chercheurs définissaient ainsi les trois caractéristiques du bien vieillir : le risque ténu de maladie et de handicaps connexes, le fonctionnement mental et physique et l'engagement social. Plus récemment, des gérontologues ont ajouté une dimension nouvelle en proposant que le bien vieillir devrait aussi inclure la façon dont les personnes appréhendent les défis ordinaires de l'âge. Une valeur est donnée aux qualités et aux capacités qui leur permettent de surmonter les difficultés, une qualité que l'on nomme souvent résilience. On peut ainsi être handicapé, et bien vieillir.

De nombreuses recherches ont analysé les personnes qui ont réussi à atteindre ce but. Les études ont montré que le mode de vie plus que les

gènes détermine la façon de vieillir (au moins jusqu'à l'âge de 90 ans). Comme nous l'avons évoqué dans des bulletins passés, les études sur les qualités émotionnelles suggèrent que l'optimisme et les émotions positives ont un effet certain sur la santé et la longévité. Certains chercheurs ont également affirmé que posséder de bonnes défenses psychologiques assure une vie plus longue et plus agréable. Ces défenses incluent l'altruisme, l'humour et l'abandon des pensées négatives. La capacité de donner une autre signification aux événements et plus particulièrement à ceux qui sont à l'origine de stress est aussi importante pour augmenter la résilience. Comme nous l'avons également mentionné par le passé, les recherches posent qu'être engagé socialement, être en contact avec la famille et les amis et vivre des relations positives contribue aussi au bien vieillir.

Tiré de : *What does it mean to « Age Successfully » as a woman in modern America ?* [Que signifie le terme « bien vieillir » pour une femme dans l'Amérique d'aujourd'hui ?], par Margaret Hellie Huyck, *Generations : Journal of the American Society on Aging*, Hiver 2017-2018, pp. 116-123.

REVUE DE PRESSE

Prestations de soins : de leur fardeau à leurs bienfaits

En 2017, 20 millions d'Américains sont devenus des aides soignants. Ce chiffre tient compte des soins donnés par des adultes à leurs parents âgés. Comme l'a démontré un sondage à l'échelle nationale, donner des soins entraîne des coûts considérables. Financièrement, le rôle d'aide est onéreux pour la plupart des individus : le montant annuel déboursé par année avoisine les 7'000 dollars. Ces montants suscitent l'inquiétude de 36% des donneurs de soins et 18% pour cent citent l'impact négatif de ces montants sur leur carrière. Toutefois, le problème le plus important pour 68% des participants à ce sondage reste le temps et les efforts liés à cette activité.

Il n'en reste pas moins étonnant que le 95% pour cent des donneurs de soins sont heureux de pouvoir apporter leur aide. Près de 80% se disaient prêts à refaire cette expérience et 65% avouent que cette activité a donné un sens et un objectif à leur vie. Peut-être que nous nous attardons trop sur les aspects néfastes de ces activités et que nous laissons de côté les bienfaits qu'elles procurent. Apporter une aide et un confort à un être cher est un des actes les plus gratifiants d'une vie.

Tiré de : *Caregiving can be a financial burden, but often reaps rewards* [Donner des soins est un fardeau, mais est aussi synonyme de grandes récompenses], *Aging Today* de janvier-février 2018, p. 15.

Enrichir sa mémoire

Le temps semble passer plus vite à mesure que nous prenons de l'âge. Nous nous souvenons facilement des événements des années précédentes, mais plus le temps passe et plus il nous semble que des semaines entières peuvent s'écouler sans que nous nous souvenions de ce qui les a marquées. C'est évidemment très gênant, sachant que la mémoire compte parmi les ressources les plus utiles pour une vie riche et réussie. Elle nous permet à tout moment de revenir au passé et d'en extraire des événements et des personnes qui ont compté pour nous. Grâce à elle, nous pouvons nous réjouir, elle peut nous stimuler ou nous émouvoir. Mais il semble qu'en majorité, nous ajoutions toujours moins de ces trésors avec le temps.

Dans son livre *Time Warped : Unlocking the Mysteries of Time Perception* [Le temps déformé: Révéler le mystère de la perception du temps], la psychologue anglaise Claudia Hammon émet quelques idées, Deux d'entre elles sont particulièrement utiles. Tout d'abord, si nous voulons conserver plus de souvenirs, nous devons éviter la répétition, ou pour mieux le dire, éviter le confort de la routine. Nous devons ajouter une grande dose de nouveauté à notre vie. Nous sommes plus enclins à nous souvenir d'événements inhabituels ou uniques en les répétant. Par exemple, si nous faisons quelque chose d'unique ou de rare chaque jour, nous parviendrons au week-end avec le sentiment que la semaine a été longue et mouvementée. Si nous participons à un événement nouveau le lundi, que nous invitons quelqu'un à dîner mercredi, que nous allons déjeuner dans un nouveau café le jeudi et que nous nettoyons la penderie oubliée le vendredi, nous penserons que la semaine a été riche en événements. Faire les courses dans un nouveau magasin, appeler un vieil ami, changer le décor d'une pièce, tout cela peut contribuer à donner de nouvelles couleurs aux choses. Le deuxième conseil est de créer des marqueurs d'événements. Posséder un calendrier que l'on peut consulter, un agenda, faire un album de photos, photographier avec son téléphone portable ou tenir un journal fait perdurer les souvenirs et donne le sentiment de vivre une vie longue et intéressante. Raconter des histoires est un des moyens les plus forts pour conserver la richesse du passé. Les

conversations avec les amis et la famille, ces moments où l'on partage des histoires drôles ou tragiques, maintiennent les souvenirs du passé. Et ceux qui écoutent ces histoires y contribuent aussi.

Tiré de : *As I get older, time seems to just fly by. Every year seems shorter* [En prenant de l'âge, le temps paraît s'envoler. Chaque année semble plus courte], par Selene Yeager, *The AARP Magazine* d'août/septembre 2018, p. 15

Fêter son centième anniversaire et surprendre les invités

Des amis et des connaissances du pays tout entier sont venus à Brooklyn pour fêter les cent ans de Mannie Corman. Celui-ci arborait une chemise noire sur laquelle il était écrit : « Millésime 1918 : l'âge de la perfection » Parmi les 160 invités se trouvait Judith Goldman, son amie depuis plusieurs années. Après avoir flâné sur la terrasse du *Liberty Warehouse* [un restaurant réputé de Brooklyn], joué, et visité les lieux mis en place pour divertir les hôtes, tout le monde a été prié de se rendre à l'intérieur et de s'asseoir. Lorsque tous ont été assis, un rideau de velours noir s'est soudain ouvert, révélant une jeune bouquetière et un porteur d'anneaux de mariage. Un mariage allait être célébré entre M. Corman et Ms Goldman. Les invités étaient complètement pris au dépourvu- le couple était fiancé depuis quatre ans et avait tenu son plan secret.

Le fils de Ms Goldman a approuvé en disant : « Ce sont tous deux des aventuriers et c'est ce qu'ils apprécient chacun chez l'autre ». Le rabbin Potasnik, qui présidait à leur mariage a ajouté ; « Ils ne se soucient pas du lendemain. Ils peuvent penser à hier, mais savent se concentrer sur le présent ». M. Corman a déclaré : « Je ne pensais plus pouvoir me marier dans mon état. L'amour n'est pas une marchandise. C'est une sentiment profond et intense ». Et son épouse d'ajouter : « J'aime cet homme - l'âge n'est qu'un chiffre ».

Tiré de : *At his 100th Birthday Party, He Got a Bride* [Pour ses cent ans, il a reçu une épouse]. *New York Times* du 18 septembre 2018, ST 17.

COURRIER DES LECTEURS

Marty Roberts nous écrit

Chère Mary, cher Kenneth,

J'ai été très intéressée par votre récent bulletin relatif à la structure ou la plus grande flexibilité dans la vie professionnelle post-retraite. Pour ma demande de subvention de recherche, il y a 2 ans, mes participants qui étaient à la retraite ou qui travaillaient encore après ce qu'ils appelaient l'âge de la retraite, m'ont déclaré que leur engagement était la source de leur bonheur. Le terme « engagement » était le mot qui résumait les réponses données à mon analyse de théorie ancrée (1). Il existe peut-être un meilleur mot.

Je vous souhaite un bel été avec un engagement flexible

Marty

Notes du traducteur

(1) La théorie ancrée (*Grounded theory*) est une méthode systématique des sciences sociales dont la construction d'une théorie repose sur la collecte et l'analyse méthodique des informations. C'est une méthodologie de recherche de type inductive, par opposition à la méthode de type hypothético-déductive.

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

Voici les événements annoncés dans la version originale de ce Bulletin :

Senior Improv Class in Santa Fe, NM

Kita Mehaffy, administrator for Santa Fe Improv, has scheduled the first improv class for older people.

I suspect the presence of mind, teamwork and movement aspects of improv would be both enjoyable and strengthening for anyone determined to stay sharp while having fun. The idea of bringing seniors into this particular realm is a bit of a mystery to my colleagues, but it is, to me, a clear and obvious point of growth. We would be good for seniors and they would be good for us.

If you have readers here, please pass this on for me. I haven't filled this class

yet and want to make sure it's a go.

SUNDAY CLASS SERIES – 7 weeks (Elders Class)

WHEN: Sundays 10:00 – Noon, November 4 – December 16, 2018

WHERE: 1213 Mercantile, Suite D, Santa Fe, 87507

INSTRUCTOR: Benjamin Bailey-Buhner

COST: \$151.81 (\$140 + tax)

A New Open Access Journal

Innovation In Aging. Oxford University Press.

Academic.oup.com/innovateage

INFORMATIONS AUX LECTEURS

Nous espérons que vous appréciez notre bulletin.

Questions et suggestions:

Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec ses lecteurs, écrivez à Mary Gergen sur gv4@psu.edu

Anciens numéros :

Les anciens numéros originaux et traduits en espagnol, allemand, français, danois, portugais et chinois sont archivés sous : <http://www.positiveaging.net>

Pour vous inscrire, vous désinscrire ou pour modifier votre adresse Email

Chaque bulletin contient une case se désabonnement. Utilisez-la si vous voulez vous désabonner.

Les nouveaux abonnés peuvent nous rejoindre en tapant le lien :

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Cliquez sur la colonne de droite « Click here to Sign up for the Positive Aging Newsletter »

Cliquez sur le même lien pour changer votre adresse Email. Il vous mènera sur votre compte Email. Faites là vos modifications d'adresse.

Les personnes intéressées peuvent également nous rejoindre par Email, tapez : info@Taosinstitute.net

Vous pouvez également vous désabonner en envoyant un Email à : info@Taosinstitute.net