



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

Bulletin trimestriel numéro 108 – janvier – février – mars 2019

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 108

COMMENTAIRE

Quoi de plus important que le bien-être physique ?

DANS LA RECHERCHE

A utiliser avec précaution : « Je suis trop vieux pour... »

REVUE DE PRESSE

La sagesse, ressource personnalisée du grand âge

Le plaisir d'être une femme d'une soixante dizaine d'années

Vers une vision plus ludique de la démence

REVUE LITTÉRAIRE ET SITES WEB

COURRIER DES LECTEURS

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

INFORMATIONS AUX LECTEURS

COMMENTAIRE

*** Quoi de plus important que le bien-être physique ? ***

Dans un numéro récent d'*Aging Today*, j'ai été frappée par l'article de Chuck Gillespie parlant de la signification du « bien-être ». Il fait remarquer que lorsque nous évoquons ce sujet, nous pensons la plupart du temps à notre santé physique : sommes-nous vraiment en bonne santé ? Nous mettons alors à faire de l'exercice et à suivre un régime. La plupart de nous âgés sommes très sensibles à nos imparfaites habitudes sanitaires. Est-ce que je bouge suffisamment, est-ce que je mange une nourriture saine ou est-ce que je suis les conseils de mon médecin ? Et est-ce que je suis vraiment prêt à lâcher mon penchant pour le chocolat, le vin, les glaces, et d'autres encore ?

Gillespie nous invite à ne pas considérer que le bien-être ne concerne que le physique. En fait, il pourrait être secondaire. Une vision plus élargie de ce terme serait de le comprendre comme quelque chose qui nous mène par des choix à une vie « qui vaut la peine d'être vécue ». Ce qui semble n'avoir que très peu à voir avec notre état de santé physique. Pour le démontrer, il utilise l'exemple de Steven Hawking, le célèbre physicien, qui a vécu jusqu'à 75 ans dans un état de santé déplorable et qui disait : « Quelles que soient les difficultés de l'existence, il y a toujours quelque chose à faire et à réussir ». Malgré ses difformités, il est parvenu à poursuivre un but intellectuel, social, professionnel, spirituel et émotionnel – une vie qui vaut la peine d'être vécue ». Considérer ces aspects de la vie comme plus importants pour mon bien-être que ma condition physique m'a beaucoup encouragée.

Après tout, on peut être en parfaite santé et souffrir de relations interpersonnelles désastreuses, être rejeté, isolé, en échec, etc. Et l'on peut vivre les douleurs de l'accouchement et s'émerveiller du miracle qui se prépare. Il est certain qu'il existe de vastes différences sur ce que constitue une vie sensée, mais à ce titre, le modèle médical du bien-être est vraiment limité.

En termes de prendre de l'âge de façon positive, j'ai conclu de cette lecture que quoi qu'il arrive à notre corps, nous avons un éventail infini de possibles à notre disposition pour enrichir notre vie. Nous devrions porter une attention spéciale à tout ce qui est source de joie dans notre vie quotidienne, cela peut avoir des conséquences sur notre longévité.

Mary Gergen

Tiré de : « *Wellness and well-being – it's all about connection* » [Santé et bien-être – une question de relations], par Chuck Gillespie, *Aging Today* de mars-avril 2019

DANS LA RECHERCHE

*** A utiliser avec précaution : « Je suis trop vieux pour... » ***

Physiquement, il est clair que l'on peut être trop âgé pour avoir un enfant ou pour faire l'ascension du Kilimandjaro. Il n'empêche que le « Je suis trop vieux pour... » doit être utilisé avec précaution. Il sert souvent d'excuse pour donner raison aux stéréotypes qui définissent comment les personnes âgées doivent se comporter. Cette vision de l'âge transparaît dans

les réflexions d'une vieille dame : « Je suis trop âgée pour aller danser » ou de ce veuf qui déclare : « Je suis trop âgé pour flirter comme un adolescent ». Les chercheurs italiens Diego Romaioli et Alberta Contarello considèrent la phrase « je suis trop âgé pour » comme une *narrative nocive*. La suivre, c'est entraver nos impulsions, éteindre l'imagination et s'empêcher de s'engager dans la vie. Au lieu de changer et de mettre en doute ce stéréotype, on en devient victime.

Pour mener leur recherche dans ce sens, ils ont interviewé 78 personnes de tous âges. La plupart d'entre elles étaient en bonne santé, avaient suivi l'école secondaire et étaient économiquement stables. Il leur a été demandé de réagir à la phrase « je suis trop âgé pour ». Les chercheurs ont découvert que dans de nombreux cas, elle était autodestructrice. Un des répondants a dit qu'il était trop vieux pour commencer une autre carrière, bien qu'il y ait aujourd'hui un nombre croissant de retraités qui le font. Elle est habituellement plus enrichissante que celle qu'ils ont suivie au cours de leur vie adulte. Un certain nombre de ces personnes n'utilisaient pas cette phrase, en particulier celles qui parlaient positivement de leur vie. Ainsi, par exemple, un homme âgé disait avec enthousiasme sa liberté d'action : « Je vais souvent en montagne, je vais dans des centres de traitement, j'enseigne dans des écoles sur demande, j'ai une belle vie ! Il ne se sentait pas concerné par les normes sur l'âge.

Les chercheurs se sont intéressés notamment à ce qu'ils ont appelé les *contre-narratives*, ces histoires utilisées pour résister ou contrecarrer la tendance à se plier aux normes sociales. Trois d'entre elles devraient être partagées à large échelle. Nous les résumons comme suit :

Détermination : Certains répondants veillaient à préserver leur jeunesse. Ils utilisaient les mots « pouvoir de la volonté » pour définir leurs efforts à rester forts, dynamiques et présents, quel qu'en soit le prix.

Résistance : Certains répondants étaient parfaitement conscients des stéréotypes et se faisaient un devoir de les combattre. Cassons les normes de « l'agir selon son âge » parce qu'elles sont tout simplement nuisibles.

Intégrité : D'autres répondants estimaient qu'ils devaient agir comme ils le faisaient. Ils se sentaient tenus ou désiraient être ce qu'ils étaient. Ils partageaient l'idée que leur identité reflétait leurs activités. « Si j'arrêtais la course, je ne serais plus la personne que je pense être ».

Les chercheurs soulignent que leur choix des répondants n'inclut ni des participants de condition très modeste, sans éducation ou gravement handicapés. Pour eux, la narrative devient un moyen de décrire leurs conditions de vie. Si l'on est malade ou que l'on a de la peine à nouer les deux bouts, combattre les stéréotypes n'est pas une priorité.

Tiré de : « *I'm too old for...* " looking into a self-sabotaging rhetoric and its counter narratives in an Italian setting » [« Je suis trop vieux pour... », analyse d'une rhétorique autodestructive et de sa contre narrative dans un contexte italien], par Diego Romaioli et Alberta Contarello, *Journal of Aging Studies*, 2019, 48, pp. 25-32.

REVUE DE PRESSE

*** La sagesse, ressource personnalisée du grand âge ***

Une des joies de prendre de l'âge est de pouvoir partager l'acquis issu de l'expérience du monde. Nous lui donnons souvent le nom de sagesse. Toutefois, le paradoxe ici est qu'en dépit de prendre de l'âge, les personnes ne partagent pas la même forme de sagesse. Parce qu'elle peut prendre des formes diverses. Aucune personne âgée clairvoyante ne vote pour le même candidat, économise pour sa retraite ou est un exemple de vertu dans sa famille. Certaines personnes âgées sont grincheuses, égoïstes ou stupides. Mais comme l'écrit Mark Agronin, malgré les difficultés et les différences, une sorte de sagesse peut exister dans chacun de nous à mesure que prenons de l'âge. Peut-être est-ce donner une valeur à une autre personne ou la capacité d'aider une autre personne à remplir une ordonnance ou le faire pour quelqu'un qui est dans l'impossibilité de le faire. Paul Baltes, le célèbre gérontologue allemand pensait que la sagesse est une forme *d'expertise appliquée* qui émane des années de vie en dépit des pertes inévitables.

La sagesse peut prendre la forme de bonnes décisions pragmatiques, d'une empathie, d'une capacité de prendre soin des autres. Elle peut aussi se transformer en source de créativité pour les arts, les relations et d'autres activités. Elle peut aussi se tourner vers la spiritualité ou sur des préoccupations d'ordre naturaliste pour les animaux, les plantes ou même la Terre. Pour d'autres, la sagesse est une protection. Etre conscient de notre place sur terre, de nos limitations et de nos atouts et savoir que nous sommes un cadeau pour les générations à venir, tout en restant humbles en qui concerne notre place dans l'univers, génère des sentiments de bien-être et de satisfaction. « La sagesse ne cesse de croître, de changer et de nous offrir des nouveaux possibles. Il incombe à chacun de nous de choisir – de prendre conscience que l'âge est moins un problème qu'une solution pour vivre nos inévitables défis ».

Tiré de : *Like Intelligence, Wisdom comes in Many Forms* [Comme l'intelligence, la sagesse peut prendre des formes diverses], par Marc Agronin, *Aging Today* de janvier-février 2019, p. 3.

*** Le plaisir d'être une femme d'une soixante dizaine d'années ***

Mary Pipher, une écrivaine connue, parle de l'expérience enrichissante que peut être la vie d'une femme d'une soixante dizaine d'années. Comme elle nous le conseille, bien que nous fassions partie d'une société âgiste, il existe des moyens de prospérer en marge. Nous pouvons vivre sans le regard des hommes et être libres pour la première fois dans notre longue vie de cesser de nous inquiéter de notre apparence. Nous avons développé de la persévérance et nous avons appris que le bonheur est une compétence et un choix. « Nous savons comment rendre une journée agréable ».

Elle laisse entendre que chaque jour peut nous offrir son lot de beauté, d'humour et d'affection. Tout est possible et le bonheur se construit par le comportement et l'objectif. S'il y a des pertes, il y a aussi des acquis dans ce que nous aimons et apprécions. Nous savons nous montrer raisonnables dans nos attentes et que nous ne pouvons pas tout avoir, mais nous apprenons à désirer ce que nous pouvons posséder.

De la même façon, nous pouvons, dit-elle, dire non à des choses que nous ne voulons pas faire. Nous sommes moins anxieuses et plus satisfaites, moins dépendantes et plus aptes à vivre le moment présent. Nous avons un rideau de protection formé par des amis et peut-être un compagnon durable à nos côtés. Ils peuvent être notre assurance vie émotionnelle.

Parvenus à notre âge, nous avons passé par plus de tragédies et de bonheurs que nous pouvions imaginer. Avec un peu de sagesse, nous pouvons nous dire que nous ne sommes qu'une goutte d'eau dans la grande rivière de la vie et que c'est un privilège et un miracle d'être en vie.

Tiré de : *The Joy of Being a Woman in her 70's* [Le plaisir d'être une femme d'une soixante dizaine d'années], par Mary Pipher, New York Times du 13 janvier 2019, SR 10.

*** Vers une vision plus ludique de la démence ***

Mary Fridley nous informe :

Chers amis,

Je me fais un plaisir de partager avec vous un article paru la semaine dernière dans le Washington Post dans lequel je suis mentionnée : *Changing « The Tragedy narrative » : Why a growing camp is promoting a more joyful approach to Alzheimer's* [Changer la narrative tragique : pourquoi donc une cohorte croissante de personnes défend une approche plus ludique d'Alzheimer]. Il met en lumière un mouvement international qui œuvre à créer une vision nouvelle, plus relationnelle, plus humaine et plus ludique de la démence.

Si l'article s'inspire des articles que Susan Massad et moi-même avons écrit pour le blog *Changing Aging*, il s'inspire beaucoup du travail de chacun – et de vous – qui faites un cheminement si créatif et si généreux dans ce domaine.

J'espère que vous pourrez le partager avec vos réseaux professionnels. Une version simplifiée de l'article (en anglais –NdT.) peut être téléchargée sur ce lien : <https://wapo.st/2UosOJn>

Tout ce que vous ferez sera très apprécié

Merci de votre aide

Mary Fridley

REVUE LITTÉRAIRE ET SITES WEB

* *The Longevity Plan : Seven Life-Transforming Lessons from Ancient China* [Le projet de longévité: sept leçons de vie de la Chine ancienne], par John Day et Jane Day avec la collaboration de Matthew LaPlante, 2017, Harper.

Le Dr Day et Mme Day font le récit de leur visite dans un village chinois où les centenaires ne sont pas un phénomène extraordinaire. Le Dr. Day est un cardiologue fasciné par les perspectives d'un groupe de personnes qui vivent une vie active, productive à plus de 100 ans d'âge. La question la plus importante pour ce couple était de comprendre les raisons qui font que ces gens pouvaient prospérer avec autant d'énergie alors qu'ils vivaient dans une région pauvre de la Chine.

Le livre raconte leurs visites et ce qu'ils ont déduit de la possibilité de vivre très longtemps en bonne santé. C'est un récit de routines journalières, de soleil, de sommeil, d'activité, de relations et d'alimentation. Les Day se sont fait de nombreux amis et ont partagé leur sagesse et leur spiritualité. La plupart des habitants cultivent leur propre jardin, nombreux pêchent dans la rivière proche et aiment manger des aliments frais. Bien que les villageois soient aujourd'hui réputés pour leur style de vie saine et que les visiteurs affluent de toutes parts pour découvrir leur secret, les centenaires ont aussi vécu leurs temps de guerre civile, la Révolution Culturelle et l'ingérence du gouvernement. Ils ont souvent eu faim ou ont été attaqués par des troupes armées. Toutefois, en revenant à leurs méthodes traditionnelles, leur corps a surmonté les privations des temps passés. Sans soins médicaux, sans recours à la médecine et autres interventions, ils sont parvenus à un grand âge sans souffrir de toute évidence des maux du monde occidental.

Le livre est d'une écriture fascinante et contient de multiples recommandations pour vivre une vie plus saine, plus heureuse et plus longue. Des photographies ajoutent du sens au récit de l'expérience des auteurs dans ce royaume magique.

Mary Gergen

***** Prendre de l'âge avec une conscience positive *****

Grace Smith nous écrit :

Je viens de lire votre dernier bulletin. J'aimerais attirer votre attention sur le travail que je fais ici à Cape Town, en Afrique du Sud.

Je viens de lancer un site Web www.amindofgrace.co.za avec l'intention d'éditer un bulletin mensuel contenant des conseils et des nouvelles sur la façon de prendre de l'âge positivement. J'apprécierais si vous pouviez informer vos lecteurs de cette publication que je ferai circuler de façon hebdomadaire [le site est en anglais - Ndt.].

Avec mes remerciements et meilleurs vœux

Grace Smith

COURRIER DES LECTEURS

Christopher Tovey nous écrit

Chère Mary,

Je trouve vos bulletins forts encourageants et bien documentés. Je suis thérapeute et j'ai un cabinet à Kenilworth, dans le Warwickshire, en Grande-Bretagne. En janvier 2019, âgé de 70 ans, j'ai commencé une recherche de doctorat au *Centre for Lifelong Learning* [Centre de formation continue] de l'Université de Warwick. Je me propose d'analyser la valeur des conseils et des services de psychothérapie offerts aux personnes âgées. Cette « recherche narrative qualitative » est basée sur la vision des services de conseils de « Age UK » [un organisme national d'aide aux personnes âgées – NdT.] aux personnes de plus de 65 ans. Elle sera publiée le mois prochain.

Mon approche philosophique et phénoménologique du conseil n'a pas les faveurs du système de services anglais à la Santé. Je crois que le conseil peut être utile en bien d'autres domaines à des personnes qui ne se considèrent pas comme « malade ». Les personnes âgées anglaises sont souvent considérées comme une population de patients passifs et vulnérables à la santé déclinante, plutôt que comme des personnes âgées positives en constant développement et maîtres d'une vie sensée et enrichissante.

Je serais très heureux de partager tout matériel qui pourrait contribuer à votre avis aux conversations croissantes qui s'ouvrent dans le monde sur les problèmes de l'âge.

Merci et meilleurs vœux

Christopher Tovey ME d., BA (Hons) Person-Centred Counseling & Psychotherapy

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

Voici l'événement annoncé dans la version originale de ce Bulletin :

A New Open Access Journal

* *Innovation In Aging*. Oxford University Press.

<https://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 de 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