

=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

<http://www.healthandage.com>

www.taosinstitute.net

Numéro 57 – Juillet-Août 2009

=====

Bulletin d'information - Prendre de l'âge, par Kenneth et Mary Gergen, pour un dialogue fécond entre la recherche et la pratique.

Parrainé par la *Web-based Health Education Foundation* [Fondation pour l'Education à la Santé en Réseau] et le Taos Institute.

«LE MEILLEUR DES NOUVEAUX REGARDS SUR L'AGE »
WALL STREET JOURNAL

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – Une existence relationnelle : la clé pour prendre de l'âge avec plaisir
 - RECHERCHES
 - Âge et idéalisme
 - De meilleures opportunités de travail pour les travailleurs âgés
 - REVUE DE PRESSE
 - Un départ en paix, comme chez les Sœurs
 - L'ultime mission des « Aînés »
 - Le Taï Chi, une nouvelle voie vers l'équilibre
 - Remplacer « devoir » par « pouvoir »
 - Glaces et sorbets, un choix sain pour l'été
 - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - The Love Ceiling [La limite de l'amour]
 - COURRIER DES LECTEURS
 - INVITATION A TOUS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Informations aux lecteurs
-

*** COMMENTAIRE – Une existence relationnelle : la clé pour prendre de l'âge avec plaisir **

Nous insistons souvent dans ce bulletin sur l'importance des relations à un certain âge. C'est en partie par les relations que se crée « l'âge » et qu'une valeur est attribuée à la « personne âgée ». Une des premières volontés de ce bulletin a été de considérer cette étape de la vie humaine comme une période d'enrichissement sans égal, au lieu de la connoter comme un temps de « déclin ». Si l'idée de prendre de l'âge est une construction sociale, pourquoi dans ces conditions ne pas la tenir pour stimulante et attrayante, au lieu d'en faire une période d'isolement et de dépression ? Depuis sa parution le bulletin n'a cessé de démontrer que les bonnes relations stimulent l'intérêt et l'activité, créent la joie, apportent une aide précieuse et permettent de rester en bonne santé.

C'est dans cet ordre d'idées que je voudrais vous informer de la publication de mon dernier ouvrage, intitulé : *Une existence relationnelle : au-delà du soi et de la société* (Oxford University Press, 2009)¹. J'y démontre comment les gens créent une définition de la réalité, de la rationalité et attribuent des valeurs par les relations. On peut affirmer que tout ce que nous tenons pour sensé et important dans la vie émane de la relation. Ce ne sont pas des individus indépendants qui se réunissent pour entrer en relation. C'est d'un processus relationnel que la notion d'individu indépendant émane. Le lecteur intéressé découvrira

comment nos processus psychologiques – penser, sentir, désirer, se souvenir, etc. – ne sont pas situés « dans notre tête », mais bien entre nous. J'élargis également ces notions pour traiter de la moralité et de la spiritualité. Plus important encore, je tente d'ancrer ces idées dans nos pratiques quotidiennes, Le livre foisonne de concepts, mais en fin de compte, c'est la qualité de notre vie de tous les jours qui importe finalement pour moi. Le livre a été écrit à l'intention d'un large public. Je souhaite que ceux qui veulent explorer ce terrain de la relation en profondeur trouvent là un allié important.

Kenneth Gergen

*** RECHERCHE – Âge et idéalisme ***

On entend souvent dire que les gens deviennent moins idéalistes et plus sceptiques sur le monde avec l'âge. Ils ont vu tant d'intolérance, d'avarice, ont entendu tant de mensonges au cours de leur vie, ils ont vu mourir tant de tentatives de changement que leur espoir dans l'humanité a disparu. On ne peut rien faire : ce n'est pas la peine d'essayer. Avec un pareil raisonnement, il est certain que le sentiment de bien-être diminue. Avec l'âge, on devient grincheux. Est-ce là vraiment une bonne façon de voir ?

L'étude dont il est question ici a été lancée pour explorer ce que les chercheurs ont appelé « les croyances en la bonté du monde », c'est à dire chercher à savoir comment la croyance en un monde généreux se modifie avec l'âge. Des questions relatives à ces croyances ont été posées par Internet à un large éventail de personnes : suivaient également des questions relatives au sexe, à l'âge, à l'origine, à l'ethnicité, à l'éducation et aux revenus. Les sondés devaient aussi évaluer le niveau de leur santé mentale au cours de leur vie, les événements négatifs récents qu'ils avaient vécu ainsi que jauger leur plaisir de vivre. Les résultats se sont révélés prometteurs.

Premièrement, les chercheurs ont découvert que les croyances en la bonté du monde ne déclinent pas au cours de la vie. Au contraire. Elles croissent. Deuxièmement et très prometteur, il existe une relation positive entre ces croyances et le plaisir de vivre. Voir le bon côté des choses semble être une orientation générale. Les sentiments de bienveillance sont apparemment plus fréquents chez ceux dont le conjoint est décédé depuis de nombreuses années que chez ceux qui l'ont perdu récemment.

Est-ce à dire que les expériences de vie négatives ne sont pas enregistrées lorsqu'on parle de l'âge ? Pas exactement. Les croyances des sondés de condition modeste ou de statut social inférieur étaient moins affirmées. A la lecture de ces résultats, on peut se demander si le passage au « troisième âge » ne s'accompagne pas d'une revitalisation de l'idéalisme. Avec la naissance des petits-enfants, l'espoir peut renaître ; plus de temps à disposition pour se consacrer à des causes valables peut être un motif de changement. Il n'est pas dès lors étonnant que les personnes âgées soient, en général plus portées à voter que les jeunes, peut-être parce qu'elles entrevoient la possibilité d'un avenir meilleur.

Tiré de : *World Benevolence and Well Being Across the Life Span* [Croyances en la bonté du monde et bien-être au cours de la vie], par Michael Poulin et Roxane Cohen Silver. *Psychology and Aging* 2008, 28, pp. 13-23.

*** RECHERCHE – De meilleures opportunités de travail pour les travailleurs âgés ***

De nombreuses entreprises et organisations sont confrontées à la perte de leurs employés les plus aguerris et les plus sérieux. D'autres font de plus en plus appel à des personnes âgées pour pallier au manque de main d'œuvre. Toutes ces raisons font que de nombreuses personnes âgées sont ballotées entre le désir d'arrêter de travailler ou de poursuivre une activité. Des chercheurs allemands se sont demandé quels étaient les facteurs qui poussent les travailleurs âgés à rester actifs. Ils ont sondé cent-soixante-seize employés âgés de dix-neuf à soixante ans et de professions diverses. Ils ont découvert que la plupart des travailleurs plus âgés n'ont pas une vision optimiste de leur vie professionnelle future. Ils voient les perspectives de travail se restreindre. De nombreux autres cependant attendent avec plaisir de pouvoir poursuivre leur travail. Les chercheurs ont découvert que c'était spécialement vrai pour des personnes ayant une activité très complexe où les occasions de prendre des décisions sont nombreuses. Parvenir à résoudre

des tâches difficiles procure une satisfaction et un sentiment de réussite lorsque le travail est compliqué. Tout bon joueur d'échec ou de golf connaît bien cette sensation.

En conclusion, les chercheurs recommandent « d'augmenter la marge de complexité et de surveillance en attribuant plus de pouvoir de décision aux employés, en leur offrant la possibilité de planifier leurs tâches et de choisir leur propre méthode de travail ... »

Tiré de : *Remaining time and opportunities at work: Relationships between age, work characteristics, and occupational future time perspective* [Temps subsistant et opportunités au travail : liens entre l'âge, les caractéristiques de travail et les perspectives futures de l'activité professionnelle], par Hannes Zacher et Michael Frese, *Psychology and Aging*, 24, pp. 487-493.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Un départ en paix, comme chez les Sœurs

Au milieu des débats actuels sur la politique en matière d'assurance maladie, nous avons trouvé cette histoire à la fois courageuse et enrichissante. Laura L. Carstenson, directrice du Center on Longevity² de l'Université de Stanford déclare : « à chaque fois que je parle à un groupe de l'utilité d'améliorer les conditions de décès, quelqu'un lève la main et dit : vous voulez la mort des gens âgés. Mais personne n'aurait l'idée d'en faire le reproche aux Sœurs catholiques romaines. Elles pourraient être l'exemple-phare d'une conversation sans réflexion noir-et-blanc sur le sujet : le raisonnement courant qui dit d'un côté que tout doit être fait pour maintenir les personnes en vie et d'un autre qu'il faut les laisser mourir tranquillement sur le trottoir ».

Cette histoire raconte comment un couvent catholique romain s'est occupé des besoins de ses sœurs âgées et plus particulièrement de celles qui sont proches de la mort : une histoire de choix, de soins et d'implication..

Les premiers soins au couvent sont donnés par le Dr. Robert C. McCann, un gériatre de l'Université de Rochester qui dit de ces patientes : « Elles ont la mort la plus digne que je connaisse ». Quels sont les secrets de cette façon de mourir ? Le Dr. McCann prend le temps de parler de ses besoins et de ses vœux avec chaque personne. Cela va d'une intervention active dans le processus de décès ou passive, voire discrète. Un accompagnement plus important requerra souvent un usage réduit de calmants. En supprimant les effets secondaires, cet affranchissement augmente souvent la qualité de vie. Mais l'effet le plus important pour le patient en phase terminale est de savoir que toute la communauté est à son chevet.

Dans le nouveau bâtiment que les Sœurs ont construit, la plupart des nonnes vivent dans des unités individuelles, mais quarante d'entre elles vivent dans l'aile des soins. La chapelle, la salle à manger et la bibliothèque sont situées dans un espace central, accessible à toutes celles qui ont besoin de soins et de compagnie. Aucune d'entre elles ne se sent abandonnée ou isolée : le Dr. McCann est persuadé que la foi de ces religieuses est un élément important de leur départ en paix : « Il y a moins de douleurs, moins de dépression » chez elles et seul le tiers des calmants habituellement administrés aux patients en milieu hospitalier est utilisé ici. La mort à l'hôpital est souvent impersonnelle et coûte inutilement cher ». Aucune des sœurs n'y décède. « Nous ne laissons personne partir toute seule » dit Sœur Marie Kellner, une des nonnes du couvent.

Quel est le paragon d'un vieillissement réussi et d'une belle mort ? Un réseau social important, un intellect stimulé, un engagement social constant et des croyances spirituelles auxquelles s'ajoutent des soins médicaux hospitaliers et palliatifs basés sur le principe du « less is more »³.

Tiré de : *"With faith and friends, convent offers a model for end of life"* [Foi et entourage, le modèle de fin de vie d'un couvent], par Jane Gross. *New York Times* du 9 juillet 2009, A1, A18.

* L'ultime mission des « Aînés »

« Les Aînés » est un groupe d'anciens hommes et femmes d'état réunis par l'ancien président d'Afrique du Sud Nelson Mandela. Il met ses compétences et son expérience à disposition pour soutenir les initiatives de paix, apporter une solution à la souffrance humaine et promouvoir les intérêts communs de l'humanité. Il a tenu en particulier à rappeler aux chefs religieux et traditionnalistes leur devoir de responsabilité en matière de droits humains et d'égalité. Il a publié récemment un manifeste qui mentionne que : « la justification d'une discrimination envers les femmes et les filles sur la base d'une croyance religieuse ou d'une tradition, comme si elle était prescrite par une Autorité Supérieure, est inacceptable ».

Les Aînés appellent tous les chefs religieux à cesser tous enseignements et pratiques pernicieuses quelles que soit leurs racines, qui justifie la discrimination des femmes. Pour donner l'exemple, l'ancien président Jimmy Carter, un Aîné, a récemment dénoncé la Convention Baptiste du Sud, qui, en prétendant qu'Eve a été créée après Adam et qu'elle est responsable du péché originel, oblige les femmes à « être soumises » à leurs maris et leur refuse le droit de fonctionner comme diacres, pasteurs ou aumôniers militaires. Comme le dit Carter : « Nous demandons ... que les chefs de toutes les religions aient le courage de reconnaître et de mettre en valeur les messages positifs de dignité et d'égalité partagés par la majorité des fois religieuses dans le monde ». Ce message est particulièrement fort sachant les souffrances, la discrimination, l'exploitation, la violence et les privations endurées par les femmes plus âgées. Il est important pour la majorité de notre lectorat. Et comme le font les chefs religieux dans leurs propres congrégations, les personnes plus avancées en âge peuvent influencer grandement leur communauté de foi en faisant connaître leur opinion sur ce problème.

Tiré du site du *National Institute for Literacy* [Institut national pour la littérature] ⁴

* Le Taï Chi, une nouvelle voie vers l'équilibre

Le Taï Chi est une forme d'art martial chinois. Il est constitué de mouvements lents, rythmiques, circulaires, aériens et doux. Appelé souvent « méditation en mouvement », il aide à trouver calme et équilibre. Les tests menés par des chercheurs de l'Université de l'Illinois à Chicago ont démontré que les personnes ayant appris le Taï Chi après avoir été victime d'une attaque montraient des progrès significatifs dans la maîtrise de leur équilibre, notamment en se penchant dans différentes directions et en se tenant droit dans un bus en mouvement. Les bénéfices du Taï Chi se faisaient ressentir déjà après six semaines d'entraînement avec un physiothérapeute, un groupe et une pratique personnelle à la maison.

L'amélioration de l'équilibre mis à part, le Taï Chi améliore la circulation, la souplesse, la pression sanguine, le rythme cardiaque et prévient les rhumatismes. Sa pratique est simple et plaisante, quelle que soit la condition physique et l'âge. Youtube montre des séquences illustrant cette pratique gracieuse.

Tiré de : *Better Balance with Tai Chi* [Un meilleur équilibre grâce au Taï Chi], par Michael O'Shea. *Parade* du 3 mai 2009, p. 13.

* Remplacer « devoir » par « pouvoir »

Selon Carol Wiseman de Whidbey Island, dans l'Etat de Washington, une femme en milieu de soixantaine, il y a beaucoup à gagner à supprimer le poids qui, depuis notre adolescence, ne cesse de peser sur nos épaules. Elle considère qu'il contient pour elle toutes ces bonnes vieilles règles qu'on lui a inculquées durant les années 1950, ses années de croissance. Elle a résolu de remplacer les « tu dois » par les « tu peux ». Elle a ainsi pu s'ouvrir à une vie plus créative et dynamique. « Mon cerveau n'était plus coincé par un code et l'espace créé a permis à de nouvelles opportunités de se concrétiser ». Paraître parfaite en public, chausser des « souliers de torture » et s'inquiéter de ce que pensent les voisins comptent parmi les choses qu'elle a laissé tomber. « J'ai arrêté d'être polie au dernier degré et j'ai cessé de tout prendre personnellement » dit-elle. Elle a également réappris à danser le swing, ce qu'elle n'avait plus fait depuis le lycée. Elle y revient, plus agile que jamais et elle s'est même mise à inviter des étrangers à danser.

Tiré de : *About Freedom* [A propose de liberté], par Carol Wiseman, Bulletin de l'AARP de juillet-août 2009, p. 32.

* Glaces et sorbets, un choix sain pour l'été

Pour vous faciliter le choix parmi les plaisirs glacés de l'été, les experts ont estimé, sur la base du nombre de calories et du type d'ingrédients utilisés que les délices glacés suivants méritaient le label « les plus sains d'Amérique ». Le « *Mango Fat Free Sorbet* » [Sorbet maigre à la mangue] de Haagen-Dazs, un mélange de mangues exotiques, contenant 120 calories remporte la palme. Le « *Black Raspberry Swirl Low Fat Frozen Yogurt* » [Glace au yoghourt sans graisse à la framboise pourpre] et le « *Strawberry Ice Cream* » [Glace à la fraise] de Ben & Jerry suit avec respectivement 140 et 170 calories. Pour un délice au chocolat, le choix s'est porté sur le « *Light Aloha Brownie Ice Cream* » [Brownies glacés à la mode tahitienne] de Baskin-Robbins (160 calories). Le « *Haagen-Dazs Cranberry Blueberry Fat Free Sorbet* » [Sorbet maigre aux airelles et aux myrtilles] de Haagen-Dasz ferme la marche avec 100 calories. Les cornets glacés sont les plus pauvres en calories (17 calories seulement).

Tiré de : *American Healthiest Frozen Scoops* [Les boules glacées américaines les plus saines], *Health* de juillet-août 2009, p. 174.

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

– Mary Gergen résume *The Love Ceiling* [La limite de l'amour] écrit par Jean Davies Okimoto, Burton, WA : Endicott & Hugh Books (2009).

Ce livre nous a été envoyé par l'éditeur en nous demandant de le commenter dans ce bulletin. Je l'ai lu cet été et j'ai trouvé que c'était vraiment un roman déconcertant, absorbant et inhabituel. Le principal protagoniste est une femme âgée de soixante-quatre ans qui se débat dans des problèmes dus à l'éloignement volontaire de son père, un peintre mondialement connu et aux relations complexes qu'elle entretient avec son mari et ses enfants. Seul son petit-fils est pour elle une source de grande joie. L'argument général du livre se centre principalement sur son désir ambigu de devenir une artiste, en dépit du fait que son père ait dénigré ses talents lorsqu'elle était encore enfant. Le roman aborde l'éternelle question que semble se poser toutes les femmes, à savoir comment se donner la permission de faire quelque chose de différent des tâches quotidiennes et de ce que l'on attend d'elles. « Il y a une limite de verre pour les femmes et elle est construite par ceux que nous aimons ». Le guide du lecteur figurant en fin d'ouvrage donne des pistes pour faciliter les discussions en groupe.

* Le réalisateur Charles Nicolas a créé une nouvelle version de son guide « *Elderquest II : Four Programs on Gender and Aging* » [La lutte des aînés II : quatre émissions sur les sexes et l'âge]. Le premier guide « *The Elderquest in Today's Movies and Novels* » [La lutte des aînés dans les films d'aujourd'hui et les romans] a été créé par le *National Endowment for the Humanities*⁵. La nouvelle version propose une sélection de films et des commentaires sur ceux qui racontent des histoires positives sur le troisième âge. Pour en savoir plus sur Elderquest, tapez : <http://msg1svc.net/cqmx/190752/63/17840/7237/0/S/fvnf.pdf> (le texte est en anglais)

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* David Updegraff nous écrit :

J'ai le plaisir de vous inviter à consulter mon nouveau blog : « 70 et au-delà », dans lequel j'explore ce que signifie (pour moi, d'abord) avoir soixante-dix ans et vivre un nouveau chapitre de vie : <http://70andbeyond.wordpress.com>*

*** INVITATION A TOUS ***

Des lecteurs nous demandent s'ils sont autorisés à reproduire et à faire circuler les articles publiés dans ce bulletin. Nous sommes très heureux de toute initiative qui peut viser à le faire mieux connaître.

Vous pouvez utiliser tout ou partie de ce que vous y trouvez, sachant que vous saurez citer la source de ces informations.

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

Le troisième congrès annuel de l'organisation Positive Aging⁶ se tiendra du 7 au 9 décembre 2009 à l'Eckers College à St-Petersburg, en Floride. Les thèmes traités seront : « Les

transitions dans la vie », « Soins holistiques à la santé », « Construire la communauté » et « La création artistique ». Pour de plus amples informations sur ce séminaire et les moyens d'y participer, tapez : <http://www.newsletter.trustly.net/re?l=9x9tzcl2sishbl13>

FETER LES POETES DE PLUS DE SOIXANTE-DIX ANS : UN APPEL

La Tower Poetry Society⁷ et le McMaster Centre for Gerontological Studies (MCGS)⁸ sollicitent les auteurs de poèmes de plus de soixante-dix ans. Les poèmes sélectionnés seront publiés dans une anthologie intitulée « *Celebrating Poets over 70* » [Honorer les poètes de plus de soixante-dix ans] et deviendra le dixième volume de la série *Writing Down Our Years* [Ecrire notre vie] publié par le MCGS.

Quatre poèmes dactylographiés peuvent être soumis au maximum. Envoyez vos poèmes et une biographie de cinquante mots par Email à Ellen Ryan (ryaneb@mcmaster.ca) ou par la poste à « Celebrating Poets over 70 » Tower Poetry Society, c/o McMaster University, 1280 Main St., Box 1021, Hamilton, Ontario L8S 1 C0.

Les auteurs des poèmes sélectionnés recevront gratuitement une copie de l'anthologie. La date de remise est fixée au 15 novembre 2009.

NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) Titre original : RELATIONAL BEING : BEYOND SELF AND COMMUNITY.
- (2) En français : centre d'études de la longévité.
- (3) En français : presque rien.
- (4) Les programmes de cette institution américaine contribuent à la création de systèmes intégrés permettant d'aider leurs citoyens partout où cela est possible.
- (5) Une agence indépendante du gouvernement américain qui subventionne la recherche, la formation et les programmes publics dans le secteur des sciences humaines.
- (6) Une organisation américaine d'insertion professionnelle pour post-retraités, qui offre des programmes de formation et de réinsertion à la vie professionnelle. Elle est basée à Middleburg, en Floride.
- (7) Un organisme fondé à Hamilton, dans l'Ontario, au Canada, en 1951.
- (8) Le département de l'université du même nom située à Hamilton, dans l'Ontario.

=====
*** INFORMATIONS AUX LECTEURS ***

- Questions et réponses :
Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec les lecteurs du Bulletin, écrivez à Mary Gergen sur gv4@psu.edu
- Anciens numéros :
Les anciens numéros du Bulletin sont archivés sous :
<http://www.taosinstitute.net/french>

Pour changer votre adresse E-mail, écrivez à Mary Gergen gv4@psu.edu

=====
Visitez : <http://www.taosinstitute.net/french>

Pour les activités futures du Taos Institute, tapez :

<http://www.taosinstitute.net>
=====