

=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

<http://www.healthandage.com>

www.taosinstitute.net

Numéro 58 – Septembre-Octobre 2009

=====

Bulletin d'information - Prendre de l'âge de façon positive, 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 – Voyager au-delà de nous-mêmes
 - RECHERCHES
 - L'importance du « nous » pour le bien-être du couple
 - Âge et production scientifique
 - Invitation à participer à une recherche sur le bien-être
 - REVUE DE PRESSE
 - Un programme mondial d'assistance aux aînés
 - Le Purpose Prize : au service de la vie à venir
 - Un modèle pour la médecine et un trésor
 - Il n'est jamais trop tard pour aimer
 - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - Qui suis-je maintenant que je ne suis plus ce que j'étais ?
par Connie Goldman
 - COURRIER DES LECTEURS
 - INVITATION A TOUS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Informations aux lecteurs
-

*** COMMENTAIRE – Voyager au-delà de nous-mêmes **

Nous revenons d'un cycle de conférences données à l'Université Ritsumeikan de Kyoto au Japon. Grâce à ce stage, nous avons pu visiter l'ancien temple et les tombeaux qui entourent cette précieuse cité. Nous avons parcouru les rues des magasins, avons marché le long des rives et dans la forêt ; nous avons aussi mangé sur les traditionnels tatamis avec des amis et des collègues. Sans aucun doute, la majorité de ces expériences a été plaisante à vivre.

Toutefois, un sentiment d'inconfort est né au cours de ces activités. Nous ne sommes pas les seuls à aimer voyager dans le monde ; il est certain que la plupart des gens mettent le voyage en tête de leur liste d'activités de post-retraite. En fait, le monde est plein de gens qui, comme nous, goûtent au plaisir que nous offrent les musées, les jardins, les salles de spectacles, les forêts, les monuments, les restaurants et autres lieux. Mais réfléchissons cependant : suffit-il de tirer de ces activités un plaisir strictement personnel ? Sont-ce là uniquement des gestes consommateurs, comme manger une glace ou assister à un spectacle ? La question peut inquiéter, ce genre de voyages laisse souvent un sentiment d'inachevé. Ne nous satisfaisons-nous pas aux dépens du monde ?

Un moment de contemplation vécu dans le temple Myoshinji, berceau du Bouddhisme Zen, nous a permis d'échafauder une réponse plus positive : les Bouddhistes disent que la méditation n'est pas une fin en soi. Elle nous permet au contraire d'acquérir un sens renouvelé de connexion avec les autres et avec le monde. Ne serait-il pas possible de comprendre cette contemplation des trésors du monde de façon similaire ? Ce n'est pas seulement l'effet qu'ils produisent sur les centres du plaisir de notre cerveau qui est important, mais leur capacité de continuer à vivre à travers nous et dans le monde qui leur donne un sens particulier. Faire l'expérience de la beauté, de la sérénité, s'émerveiller, mieux comprendre et mieux apprécier les autres, nous permet de créer et de partager. Lorsqu'elle nous ouvre aux arts, à l'hospitalité envers les visiteurs étrangers, à l'amour du jardinage, à la pratique de l'arrangement floral et à la cuisine, lorsqu'elle nous pousse à nous investir pour la paix dans le monde, elle est amplifiée. Lorsque nous la partageons avec nos enfants et leurs familles, le plaisir est quadruplé s'ils la répète. Nous devenons des transmetteurs des trésors culturels du monde et rendons possible la construction d'un avenir meilleur pour tous.

Kenneth et Mary Gergen

*** RECHERCHES

– L'importance du « nous » pour le bien-être du couple ***

Demandons-nous comme Shakespeare : qu'est-ce qu'un nom ? Et plus particulièrement, qu'est-ce qu'un pronom ? Dans cette étude, les chercheurs ont comparé l'effet des pronoms dits « rassembleurs » et des pronoms dits « séparateurs » en demandant à cent-cinquante-quatre couples mariés d'âge moyen, ou plus âgés, de parler de leurs conflits. Leur charge émotionnelle a également été évaluée. Il a ensuite été demandé à chacun des conjoints de dire s'il était satisfait de son mariage. Notons que les personnes interrogées étaient en majorité des individus de race blanche, de classe moyenne supérieure et instruits.

Les résultats ont démontré que l'usage de pronoms rassembleurs induit un haut taux d'émotions positives et un taux réduit d'émotions négatives et d'excitation cardiovasculaire. De plus, lorsqu'un conjoint utilise des pronoms rassembleurs, ils ont un effet apaisant sur l'autre et sur lui-même. Cette découverte tend à prouver qu'utiliser le pronom « nous » a un effet bénéfique sur la santé et est émotionnellement reconfortant.

Les chercheurs ont remarqué que les couples plus âgés utilisaient plus fréquemment les pronoms rassembleurs et qu'ils possédaient un sens plus aigu de l'identité partagée que les plus jeunes. Peut-être que le fait d'avoir vécu l'adversité, d'avoir maîtrisé les ennuis et passé par des moments de joie consciente y est pour quelque chose (ne serait-ce que le fait qu'ils vivent toujours ensemble). Dans les couples plus âgés, les épouses sont plus affectées par les pronoms séparateurs que ne le sont leurs maris.

Que se passerait-il donc si les couples et les familles se mettaient à utiliser consciemment des pronoms rassembleurs ? Ces tournures de phrases ne créeraient-elles pas en retour des moments positifs et de détente et ne renforceraient-elles pas la proximité émotionnelle et l'entente ?

Tiré de : *We can work it out : Age differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflicts* [Nous pouvons y parvenir : les différences d'âge et les effets de l'usage des pronoms relationnels sur la physiologie et le comportement lors des conflits de couples], par Benjamin H. Seider, Gilad Hirschberger, Kristin L. Nelson et Robert W. Levenson, *Psychology and Aging*, 2009, 24, pp. 604-613.

*** RECHERCHE – Âge et production scientifique ***

La plupart des administrateurs d'universités et autres membres de la communauté scientifique sont persuadés que la science est le jeu préféré des jeunes gens et que seuls les scientifiques jeunes peuvent être créatifs. Ceci n'empêche pas l'âge moyen des facultés de s'élever. Entre 1995 et 2006, le pourcentage du personnel à temps complet âgé de soixante-dix ans a été multiplié par trois. Si le stéréotype cité est digne de foi, ne signifierait-il pas plutôt un déclin de la production scientifique ? Pour répondre à cette question, le professeur Wolfgang Stroebe de l'Université d'Utrecht a passé en revue les recherches sur

l'association entre âge et production scientifique faites durant les quatre dernières décennies en Amérique du Nord et en Europe. Si les plus anciennes démontrent généralement un léger déclin lié à l'âge, il est lui-même absent de la plupart des recherches entreprises aujourd'hui. Au contraire, la stabilité de la production individuelle et les performances passées prédisent bien la production à venir.

Une analyse similaire récente sur l'association entre âge et production a été entreprise sur cent-douze membres de l'Académie Nationale Américaine des Sciences - un éminent groupe de scientifiques en biologie, en médecine et en sciences sociales. Elle a démontré que leur production avait augmenté rapidement durant les premiers vingt ans de leur carrière pour se réduire durant les quinze années suivantes et augmenter ensuite durant les cinq dernières années. Ce qui veut dire que ces personnes, qui ont publié leur premier article entre vingt-deux et vingt-cinq ans, ont atteint un premier sommet de production aux environs de quarante-cinq ans, l'ont stabilisé ensuite durant une quinzaine d'années et l'ont élevé après l'âge de soixante ans.

Dans une autre étude réalisée au Québec, il a été montré que la production des professeurs croît jusqu'à l'âge de soixante ans et qu'elle reste au même niveau jusqu'à l'âge de soixante-dix ans. Ce qui signifie qu'ils restent à un haut niveau de production durant toute leur carrière. Aucun déclin de la qualité n'a été constaté chez les professeurs actifs. En fait, le nombre d'articles qu'ils ont publié jusqu'à l'âge de soixante-dix ans dans des revues influentes n'a cessé de croître, de même que le nombre moyen des articles qui figurent parmi le dix pour-cent des plus cités.

Ces découvertes sur l'âge et la production scientifique devraient nous aider à apaiser la crainte de voir l'académie grisonnante faire baisser la production scientifique. En général, dit le professeur Stroebe, la performance passée dit mieux la production que ne le fait l'âge. Les chercheurs qui sont très productifs dans leur trentaine le sont encore plus dans leur soixantaine et plus que ceux qui ne le sont que peu dans leur jeune âge.

Tiré de : *The graying of academia : Will it reduce scientific productivity* [Le grisonnement du milieu universitaire réduira-t-il la production scientifique ?], par Wolfgang Stroebe, Université d'Utrecht, Pays-Bas.

*** RECHERCHE – Invitation à participer à une recherche sur le bien-être ***

Les chercheurs ont passé des années à comprendre pour quelle raisons certaines personnes sont en bonne santé et d'autres le sont moins. Malheureusement, la majorité de ces recherches ne s'est centrée que sur la maladie et le désordre et a oublié de se concentrer sur les capacités et le bien-être. Notre étude s'est penchée sur ce qui va bien et ce qui va mal dans les diverses sociétés du monde et pour tous les groupes d'âge. Elle cherche à se faire une idée globale de ce que signifie être en bonne santé et veut tenter de comprendre comment les gens changent avec l'âge. C'est la première fois qu'une étude se consacre à l'analyse en profondeur des conditions de bien-être des personnes dans le monde. Si vous voulez participer, vous pouvez nous aider à répondre à quelques-unes des questions les plus cruciales auxquelles notre société est confrontée aujourd'hui !

Si vous êtes intéressé(e), tapez l'adresse suivante pour atteindre notre site web : <http://www.wellbeingstudy.com>. L'enquête est trimestrielle (la prochaine débute en décembre, la suivante en mars, etc.). Pour participer, il vous suffit de répondre à chaque fois durant trente minutes à des questions sur le sujet. Merci d'avance.

Aaron Jarden, Directeur du Département – Ecole de Psychologie de l'information et des sciences sociales de l'Open Polytechnic ⁽¹⁾ de Nouvelle Zélande.

Email : aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

*** REVUE DE PRESSE ***

* En 1994, Paul Hogan s'occupait de sa grand-mère dans la maison de sa mère. Il se demandait alors déjà comment pouvait survivre une personne âgée qui n'a plus de famille proche pour lui tenir compagnie et l'aider un peu dans la maison. Cette réflexion l'a conduit à créer une nouvelle société pour répondre à ce problème, le Home Instead Senior Care⁽²⁾. Cette entreprise a pris aujourd'hui un essor international et a vu ses revenus exploser depuis qu'elle a créé des franchises dans d'autres pays, comme le Japon.

Elle propose les services de personnes âgées de cinquante-cinq à soixante-cinq ans durant quinze à vingt heures par semaine, pour aider les personnes âgées aux travaux ménagers, leur faire la cuisine et la lessive, pour les divertir et les promener. Ces services sont payés vingt dollars de l'heure, dont la moitié environ est versée aux aides. Hogan peut espérer que son affaire continue à prospérer puisque la population mondiale des personnes âgées de plus de soixante-cinq ans est appelée à passer de sept pour-cent aujourd'hui à quinze pour-cent en 2050. La franchise japonaise a été acquise par Yoshino Nakajima, qui s'occupait de ses parents à Osaka et avait besoin d'aide. Elle s'est associée à un homme d'affaires, qui utilise le terme de compagnonnage pour décrire les services offerts. En dépit de la réticence des aînés japonais à l'idée de recevoir une personne étrangère dans leur maison, le projet a gagné en popularité. Chaque nouveau pays qui adopte le plan bénéficie de l'aide d'un gestionnaire de franchise, qui adapte les services aux sensibilités locales

Tiré de : *Grandma Opportunities* [Une occasion pour les grands-mères], par Francine Russo, *Time* du 14 septembre 2009, Global, 4.

* Le Purpose Prize : au service de la vie à venir

Le Purpose Prize est parrainé par *Civic Ventures* ⁽³⁾, une organisation qui aide les personnes qui donnent un sens à leur vie en aidant autrui et prolongent ainsi leur activité professionnelle post-retraite. Ses brochures et guides, comme *Blueprint for the Next Chapter*, *Life Planning for the 3rd Age* et *The Life Planning Toolkit* ⁽⁴⁾, peuvent être chargées sur www.civicventures.org/booklets.cfm

Avec persévérance et compassion, les nouveaux gagnants des cent mille dollars offerts par Purpose Prize ont changé leur façon de voir et leur vie. Aucun d'entre eux ne pense à la retraite. Ils sont tous encore actifs et utilisent leur expérience pour répondre de façon originale aux défis actuels de la société. Ils construisent un avenir meilleur pour toutes les générations à venir. Les gagnants incluent :

- Un psychiatre qui recrute des thérapeutes pour offrir des services gratuits aux vétérans de retour de la guerre et à leurs familles
- Un ancien spécialiste des télécommunications qui a équipé le Rutherford County ⁽⁵⁾ en communications radio à hautes fréquences et permet désormais aux communautés fermières économiquement pauvres des Appalaches de subsister.
- Un professeur qui fabrique des briques « vertes » à partir de déchets toxiques.

* Un modèle pour la médecine et une icône

A l'âge de quatre-vingt-dix-sept ans, Shigeaki Hinohara est un des médecins et éducateurs les plus âgés encore en activité. Son toucher magique est légendaire : depuis 1941, il soigne des patients au St. Luke's International Hospital à Tokyo et enseigne au St Luke's College of Nursing ⁽⁶⁾. Après la deuxième guerre mondiale, il a décidé de créer sur les ruines de Tokyo un hôpital de classe mondiale et un lycée réputé. Grâce à son esprit d'entreprise et à ses dons de financier, il a fait de ces institutions un des fers de lance des soins et de l'enseignement. Il est aujourd'hui président du Conseil d'administration des deux institutions. Sans cesse à la recherche de nouvelles idées, il a publié plus de cent-cinquante ouvrages depuis son soixante-quinzième anniversaire, comme « Living Long, Living Good » ⁽⁷⁾ qui a été vendu à plus d'un million deux-cent-mille exemplaires. Fondateur du New Elderly Movement, Hinohara nous encourage à vivre une vie longue et heureuse, une quête où il fait figure de modèle.

Tiré de l'*International Herald Tribune* du 15 octobre 2009, Asahi News, 3.

* Il n'est jamais trop tard pour aimer

Félicitations à Beth Ashley et Rowland Fellows qui se sont mariés le 22 août 2009 sur le *Sea Wife* [l'Épouse de la Mer], un bateau du Sheepscot River dans le Maine ! La particularité de ce mariage ? Elle réside dans le fait que les époux se sont rencontrés à l'âge de douze et treize ans durant des vacances d'été mais n'ont commencé de se courtiser qu'environ soixante-dix ans plus tard. En dépit des décennies de séparation, ils se sont liés presque immédiatement après leur première rencontre. Ils ont commencé de voyager ensemble, d'abord dans le Maine, puis dans d'autres régions. Ils ont échangé leur premier baiser à

Shanghai. Elle a déclaré : « J'avais le sentiment d'être retournée chez moi. J'avais trouvé la personne avec laquelle je voulais passer le restant de ma vie ».

Isabel Allende, auteure et amie, a déclaré : « Rowland compte vivre jusqu'à cent ans, ce qui fait qu'ils ont encore seize années devant eux » M. Fellows a ajouté qu'ils avaient beaucoup de temps à rattraper, « mais nous allons faire vite. Nous pourrions juste nous reposer vers la fin ».

Tiré de : « Beth Ashley et Rowland Fellows », par Vincent M. Mallozzi, *New York Times* du 13 septembre 2009, p. 16.

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

– Mary Gergen résume *Who Am I . . . Now That I'm Not Who I Was ?* [Qui suis-je maintenant que je ne suis plus ce que j'étais ?], écrit par Connie Goldman. Minneapolis : Nodin Press (2009).

Dans ce livre agréable à lire, Connie Goldman nous restitue une série de conversations avec des femmes entre cinquante et quatre-vingt ans qui racontent chacune leur évolution et leur découverte de l'âge. Chaque récit est suivi d'un paragraphe de réflexions où Goldman évoque des images importantes et des idées tirées de ces histoires.

Le livre contient de délicieuses pensées sur les possibles qu'ouvre l'âge. Citons parmi elles :

« Exister c'est changer ; changer, c'est grandir et grandir c'est se créer à l'infini » Henri Bergson.

« Je crois que la chose la plus importante au-delà de la discipline et la créativité, c'est d'avoir le courage d'avoir le courage » Maya Angelou.

Et une de mes préférées : « Dis-moi, que vas-tu faire de ta vie extravagante et précieuse ? » Mary Oliver

L'âge offre la possibilité à chacun de créer une nouvelle façon de vivre une vie pleine, c'est là le thème général de l'ouvrage. Comme le dit Goldman « Je suis convaincue que le but de l'âge n'est pas de rester jeune, mais de vivre vieux, comme un tout – de se retrouver. Le temps est venu de répondre à ce défi et de savoir qui vous êtes, maintenant que vous n'êtes plus ce que vous avez été ».

Pour de plus amples informations sur Connie Goldman, tapez www.congoldman.org Ce site Web contient divers blogs sur l'âge, la santé, la sexualité et autres facettes du troisième âge.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* Robert F. Benjamin (Nouveau Mexique) nous écrit :

Deux événements méritent d'être signalés à la communauté du bulletin. Il s'agit de deux pièces de théâtre que j'ai écrites, *Time Enough* et *Parted Waters* ⁽⁸⁾. Chacune d'elles est riche en questions et en réflexions sur la façon de vieillir positivement. *Time Enough* sera joué au Desert Rose Playhouse d'Albuquerque durant les trois premiers weekends de novembre de cette année. C'est une romance tardive qui parle de nouveaux attachements, de camaraderie et d'anciens deuils. Le public était très satisfait de la présentation de la pièce. La première sera jouée en janvier 2010 au Little Theater de Fernandina en Floride. C'est l'histoire d'une veuve isolée et d'un vieil aventurier dans leur soixantaine qui doivent prendre une terrible décision.

Parted Waters sera joué au North Fourth Theater d'Albuquerque durant les deux dernières semaines de janvier 2010 et au Teatro Paraguas Studio à Santa Fe en mars 2010. Il s'agit d'un drame contemporain sur le crypto-judaïsme au Nouveau Mexique. Le patriarche Reynaldo s'y évertue à passer une tradition familiale secrète à son petit-fils sans s'aliéner le reste de la famille. La pièce a eu un grand succès lors de la première à Phoenix, en mars dernier.

Annie Glasgow nous écrit :

Je suis une femme de soixante-quatorze ans qui a découvert *Ever-laughing* [Continuer à sourire]⁽⁹⁾, un site qui, au milieu de nos tragédies et de nos réussites, démontre que la vie peut être pleine de satisfactions et que « vivre », c'est en fait « vieillir ».

Hier, j'ai découvert une copie d'un « au revoir » que j'ai prononcé à la cérémonie funéraire de mon premier mari, un homme remarquable et respecté, décédé à l'âge de quarante-neuf ans. J'avais quarante-six ans à cette époque et en relisant les mots que j'avais écrit en ce moment difficile, j'ai été émue et soulagée, J'ai compris en le relisant qu'au travers de ce deuil, j'exprimais alors une joie de vivre et une vision positive de la vie.

Vous comprendrez donc pourquoi la philosophie que vous faites passer dans le bulletin m'est chère et combien j'ai plaisir à le recevoir dans ma boîte d'Emails.

Dans son message « Annie Glasgow l'endorphine » rend hommage à l'intelligence et la sagesse des « plus âgés » et nous rappelle que « l'on n'est vieux que lorsqu'on cesse de s'émerveiller ».

*** 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?1=9x9tzcl2sjshb113>

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

La Tower Poetry Society⁽¹⁰⁾ et le *McMaster Centre for Gerontological Studies* (MCGS)⁽¹¹⁾ 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) Une école polytechnique de formation continue néozélandaise.
- (2) En français : Aide auxiliaire à domicile pour seniors
- (3) Voir également le bulletin n° 53 de novembre-décembre 2008.
- (4) Respectivement : Recettes pour un nouveau chapitre de vie - Planifier sa vie au troisième âge et - Une boîte à outils pour organiser sa vie.
- (5) Une province du Tennessee.
- (6) L'école de soins à la santé dudit hôpital.
- (7) En français : Vivre longtemps, vivre bien.
- (8) En français : Nous avons le Temps et Des Eaux Séparées.
- (9) Un site Internet de rencontres pour les personnes du troisième âge.
- (10) Un organisme fondé à Hamilton, dans l'Ontario, au Canada, en 1951.
- (11) 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

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

=====
Visitez : <http://www.newsletter.trustly.net/re?1=9x9tzcl2sjshb17>

Pour les activités futures du Taos Institute, tapez :

<http://www.newsletter.trustly.net/re?1=9x9tzcl2sjshb18>

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