

=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

Mai.Juin 2010

Numéro 62

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

RECHERCHES

REVUE DE PRESSE

LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

COURRIER DES LECTEURS

INVITATION A TOUS

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

Informations aux lecteurs

COMMENTAIRE

Temps et qualité de vie –

Vivre le moment, un jour après l'autre, voilà la maxime que nous ont offert depuis toujours les sages du monde entier. Beaucoup a été dit sur ce conseil, mais à notre avis il reste encore trop limité. On peut aussi bien retirer des richesses à se pencher sur le passé qu'à affronter énergiquement l'avenir. En fait, s'engager dans les trois dimensions du temps – le présent, le passé et l'avenir – reste une expérience enrichissante à tenter. Examinons un instant la limite extrême de la vie dans le présent. Nous avons été fascinés par le poème « *A Maxim* » [Une Maxime] de Carl Dennis, paru dans l'édition du 7 juin de l'hebdomadaire *The New Yorker*. Dennis fait y remarquer que c'est Marc-Aurèle qui le premier à parlé de « vivre chaque jour comme si c'était le dernier ». Cependant, comme le suggère ironiquement le poème, cela pourrait signifier travailler volontairement le matin et dire au revoir à tous ceux que l'on aime durant le reste de la journée. Le poète ajoute qu'après un certain temps, il est probable que la plupart des gens tenterait désespérément de vous éviter. Il nous invite plutôt à passer chaque jour une heure à rembourser nos dettes, à pardonner à quelqu'un ou à écrire une lettre de remerciements ou d'excuses. Il nous enjoint finalement à penser à l'avenir :

« Pas de honte à posséder un billet périmé depuis sept mois pour un concert. Ou mieux, deux billets, comme si vous espériez encore rencontrer

Quelqu'un qui voudrait se joindre à vous.

Deux sièges aux premiers rangs pour ne pas rater une seule note ».

Cette dernière suggestion a également un côté sérieux. Les recherches décrites dans les éditions précédentes du Bulletin démontrent qu'en investissant dans l'avenir, nous devenons plus actifs, nous nous engageons, nous nous éveillons. Notre vie s'anime et se prolonge.

Il est possible de tirer bien des richesses inestimables du passé. Comme l'a écrit un jour le théologien Kierkegaard : « La vie ne peut être comprise qu'à reculons ». C'est par le processus du souvenir que nous parvenons à comprendre notre vie. Si ce mouvement de « revue de vie » est constitué essentiellement du partage des histoires du passé avec autrui, s'il consiste à ramener en mémoire non seulement les différents aspects de soi que nous avons démontré, nos aventures et nos péripéties, il nous permet également de nous souvenir de tous ceux que nous avons aimé et qui nous ont aidé à donner un sens à notre vie. En résumé, le meilleur conseil pourrait être de jouer avec tous les registres du temps - le présent, le passé et l'avenir - et en tirer des ressources pour vivre.

- Mary et Kenneth Gergen

RECHERCHES

Le plaisir d'apporter de l'aide

Au cours des années, nous avons eu l'occasion de rapporter ici les nombreuses études qui parlent de l'importance, pour notre bien-être, de posséder un réseau de personnes prêtes à nous apporter leur soutien. La recherche en question renforce cette réalité en se penchant sur ceux qui apportent leur aide à autrui. Il y a une grande joie à apporter de la chaleur, à se sentir utile aux autres, à les aider. Gageons que c'est une bonne chose à faire en général. La recherche en question démontre qu'aider a également des effets positifs sur soi-même. Apporter de l'aide procure le sentiment d'être actif et de s'engager éthiquement pour le monde.

Cette étude a utilisé les données du *Social Networks in Adult Lives* [Réseaux sociaux dans la vie adulte], un sondage au niveau national fait sur plus de six-cents personnes âgées. Les questions portaient sur le nombre d'aides que ces personnes apportaient aux autres (comme par exemple s'en occuper en cas de maladie, les rassurer en périodes de doutes, s'informer sur leur santé). D'autres questions concernaient leur sentiment de bien-être (par exemple, si elles s'ennuyaient, si elles se sentaient déprimées, fières, stimulées). Les résultats ont démontré qu'il existait un lien très fort entre la quantité d'aide apportée aux autres et le sentiment personnel de bien-être. La quantité d'aide apportée aux amis et à la famille comptait comme la plus déterminante au bien-être. Bien entendu, ces découvertes dépendent des relations et il est très possible que ceux qui se sentent en pleine forme soient plus aptes à aider autrui.

La recherche a donc voulu se pencher sur la relation existant entre le bien-être et la quantité d'aide reçue. En règle générale, recevoir de l'aide s'avère

moins important pour le bien-être qu'en donner, excepté lorsqu'elle vient d'un conjoint, d'un frère ou d'une sœur (il est intéressant de noter au passage que celle donnée par les enfants a une influence négative sur le sentiment de bien-être). Finalement, il est important de noter qu'apporter une aide excessive à de nombreuses autres personnes a également ses limites. Ces personnes se sentent souvent frustrées et fatiguées. Il est important d'éviter tout « burn-out » en apportant de l'aide aux autres.

Tiré de : *Is it better to give or to receive ? Social Support and the well-being of older adults* [Est-il plus utile de donner que de recevoir ? L'aide sociale et le bien-être des personnes âgées], par Patricia A. Thomas. *Journal of Gerontology*, Social Sciences, 2010, 65 B(3), pp. 351-357.

La stimulation cognitive peut faire une différence

Ces dernières années, l'intervention cognitive est devenue un sujet populaire dans le public. Pour les chercheurs, il s'agissait ici de savoir si un entraînement particulier pouvait réduire ou supprimer les déficits cognitifs. Cette question a intéressé *l'ACTIVE (Advanced Cognitive Training in Independent and Vital Elders)* [La stimulation cognitive chez les aînés indépendants et en bonne santé], une organisation mise sur pied par le *National Institute on Aging* ⁽¹⁾ et le *National Institute of Nursing Research* [Institut nationale de recherche en matière de soins] ⁽²⁾, qui a mis sur pied un programme de stimulation visant à renforcer les capacités cognitives. Il s'agissait de savoir si ledit programme pouvait améliorer la vie des personnes concernées au-delà des séances d'apprentissage.

L'étude portait sur des personnes âgées de soixante-cinq ans et plus, issues de différentes couches sociales. Les participants vivaient tous de façon indépendante et ne résidaient pas dans une institution. Deux mille huit cents autres adultes âgés de soixante-quatorze ans en moyenne et habitant dans six endroits différents ont été inclus dans l'étude. Deux groupes distincts ont été créés, ainsi qu'un groupe additionnel laissé à lui-même pour les besoins de l'étude. Les premiers ont suivi dix séances d'une heure à une heure et demie à raison de deux fois par semaine. Les personnes ont été évaluées immédiatement après les séances puis un, trois et cinq ans après la fin des entraînements.

Les résultats démontrent que la stimulation a des effets à long terme. Après dix heures de stimulation déjà, les participants démontraient une amélioration sensible comparée aux personnes qui n'avaient pas participé. La même constatation a pu être faite dans les autres groupes. Les chercheurs se sont toutefois demandé si l'entraînement avait des effets dans la vie courante. La vie quotidienne s'en trouvait-elle modifiée ? Comme il était difficile de répondre à cette question dans l'entier du groupe, la moitié des participants ont suivi quatre séances de stimulation supplémentaires durant la première et la troisième année de l'étude. Elles ont démontré que l'entraînement avait effectivement affecté leur vie quotidienne. Ceux qui n'avaient suivi que les cours d'introduction ne semblaient pas avoir, au cours des années, pu reporter ce qu'ils avaient appris dans leur vie quotidienne.

Les chercheurs ont conclu qu'il était avantageux de transférer les capacités apprises dans la vie de tous les jours : « plus il y en a et mieux cela vaut ». Des activités de loisirs suivies comme les jeux vidéo et les sports physiquement exigeants peuvent prévenir le déclin cognitif des personnes âgées. Développer des programmes de stimulation qui peuvent contrecarrer ou guérir les diverses formes de démence est l'espoir ultime de ces chercheurs.

«Tiré de : *Intervening with Late-Life Cognition : Lessons from de ACTIVE study* [Travailler sur les capacités cognitives des personnes âgées : l'enseignement tiré de l'étude d'ACTIVE), par Michael Marsiske. Parrainé par *MindAlert*, un programme commun de l'American Society of Aging ⁽³⁾ et de la MetLife Foundation ⁽⁴⁾ 2009.

REVUE DE PRESSE

Le bien-être émotionnel : une conséquence de l'âge

Il est bien connu des lecteurs de ce Bulletin que la stabilité émotionnelle et la sensation de bonheur augmentent dans la vie tardive. Cet article souligne cette réalité : « En prenant de l'âge, les personnes sont moins touchées par le stress et la colère et même si le souci persiste, il n'augmente pas à partir de la quarantaine. Il diminue après l'âge de cinquante ans ». Ces découvertes émanent d'un sondage téléphonique de l'institut Gallop qui a interrogé environ trois cent-cinquante mille personnes âgées de dix-huit à quatre-vingt-cinq ans. Une des questions leur demandait comment elles s'étaient senties le jour précédent. Les plus stressés des interrogés avaient entre vingt-deux et vingt-cinq ans ; le sentiment de colère se réduisait dès l'âge de dix-huit ans et la tristesse augmentait à partir de la quarantaine, se réduisait ensuite entre cinquante et soixante ans et remontait aux environs de soixante-quinze ans. Le sentiment de bonheur était au plus haut à vingt ans et dès l'âge de soixante-dix ans. Les hommes et les femmes démontraient les mêmes patterns, bien que ces dernières avouaient en moyenne plus de stress, de souci et de tristesse. Le sondage constatait une fois de plus que les personnes plus âgées savent mieux gérer leurs émotions que les plus jeunes et qu'ils ont moins de mauvais souvenirs.

Tiré de : *It's getting better all the time: Happiness, well-being after 50* [Cela va de mieux en mieux : le sentiment de bonheur et de bien-être augmente dès l'âge de cinquante ans], par Katherine Harmon, *Scientific America* du 17 mai 2010.

Les merveilles de la musique

La musique est la voie du cœur, a dit le poète. Si l'on en croit les chercheurs qui étudient les personnes atteintes d'Alzheimer, elle est aussi celle du cerveau. Si jouer de la musique a des vertus relaxantes et stimule la motivation, elle peut et c'est là son autre intérêt, développer la mémoire du passé chez les personnes qui peinent à s'en souvenir.

Des chercheurs de l'*University of California-Davis* ⁽⁵⁾ ont remarqué que les régions du cerveau qui traitent la mémoire traitent également la musique

connue et les émotions. Même si d'autres régions sont détruites, cette partie du cerveau reste intacte. Si l'on en croit Petre Janata, Ph.D, jouer des mélodies familières peut remettre en mémoire les événements qui les accompagnent.

A un niveau plus personnel, l'épouse d'un collègue qui souffrait de la maladie d'Alzheimer depuis de nombreuses années parvenait encore à chanter les chants religieux qu'une bénévoles de son église lui faisait entendre sur une cassette. Ils les entonnaient ensemble durant plus d'une heure. En dépit de son handicap, qui limitait grandement les conversations quotidiennes, le souvenir de ces chants ne s'était pas éteint. Elle éprouvait une grande joie d'avoir quelqu'un à ses côtés et de pouvoir être en relation avec lui.

Les recherches actuelles sur la mémoire démontrent que les personnes qui éprouvent de la difficulté à se souvenir des événements récents retiennent l'expérience émotionnelle qui s'y rapporte. Si vous avez une conversation plaisante avec une personne dite démente, il est probable qu'elle ne se souviendra pas de votre visite mais qu'elle retiendra durant toute la journée le sentiment agréable qu'elle lui a procuré.

Tirée de : *Your Health* [Votre santé], *The Erickson Tribute* d'avril 2010, p. 8.

Voir également : Janata, P. (2009). *The neural architecture of music-evoked autobiographical memories* [Le souvenir de la musique dans l'architecture de la mémoire autobiographique], *Cerebral Cortex*, 19, pp. 2579-2594.

Le charme d'une retraite au Mexique

De nombreux baby-boomers américains vont s'établir aujourd'hui au Mexique après leur retraite. Cette « vague argentée » de Nord-Américains qui décide de vivre là-bas réside pour la plupart dans les régions côtières et vit confortablement avec moins de mille dollars par mois. Les raisons majeures de cet exode ? Des prix abordables, une qualité de vie, des conditions météorologiques favorables et la proximité des Etats-Unis. Doug Gray, un capitaine retraité de l'armée, venu de Californie, a réagi quant à la crainte de voir la tranquillité de la vie dans cette région menacée par la criminalité : « Je suis très attristé de voir comment les médias décrivent la criminalité au Mexique ». Depuis que les Gray se sont établis dans un immeuble en copropriété à Manzanillo, une ville portuaire située près de Puerto Vallarta ⁽⁶⁾, ils se disent plus en sécurité qu'ils ne l'étaient en Californie. Cindy Gray a même ajouté : « Nous aimons beaucoup le rythme de vie ici. C'est plus paisible, vous pouvez vous asseoir et vous décontracter. Je peux vraiment débrancher ». N'est-ce pas là ce que beaucoup recherchent, qu'ils soient retraités ou non ?

D'autres que nous avons rencontrés nous ont décrit des Américains qui aiment la culture enjouée et agréable des Mexicains, qui apprécient le système médical en place, plus holistique et attentionné qu'il ne l'est en Amérique du Nord. Si un événement grave se produit, ils peuvent toujours franchir la frontière pour se faire soigner, mais la plupart font confiance aux médecins et aux établissements locaux.

Tiré de : *Retirees find that in Mexico their money goes further* [Les retraités trouvent qu'au Mexique leur argent vaut davantage], par Kathleen Kirkwood, *Philadelphia Inquirer* du 6 mai 2010, E8.

Les adieux au juge Stevens

A chaque jour, nous nous mettons en quête de matériel à insérer dans le Bulletin. Le départ à la retraite de John Paul Stevens, juge à la Cour Suprême des Etats-Unis nous a semblé être un choix judicieux. Il en était le membre le plus âgé et le seul dans l'histoire de cette Cour à avoir servi aussi longtemps. Stevens, qui a fêté ses quatre-vingt-dix ans en avril dernier, est toujours en pleine forme, très actif et continue de jouer chaque matin au tennis.

Stevens est célèbre pour son écriture rapide et prolifique : « J'écris un premier brouillon ... le jour où je m'arrêterai d'écrire un premier brouillon, ce sera le signe que je ne suis plus capable de faire mon travail comme je l'entends, c'est là un des tests que j'utilise pour savoir à quel moment je dois me retirer ». Ce jour n'est jamais venu et sa contribution finale – son opposition à la décision de la majorité – a été longue, remarquée et importante.

Stevens a dit de sa longue carrière de juge : « C'est un travail passionnant ... Je n'aurais pas tenu le coup aussi longtemps si je n'avais pas aimé ce travail et si je ne m'étais pas senti capable de l'accomplir ». Il a fini par ressentir les effets de l'âge, mais avoue toutefois : « J'ai senti de temps en temps que j'avais de l'arthrose dans mon genou gauche ... et la qualité de mon jeu s'en est ressentie, je dois le dire ».

Des félicitations et des vœux lui sont parvenus de tous les coins du monde judiciaire. Sa voix à la Cour Suprême manquera.

Tiré de : *Stevens contemplates the law, and how to leave it by* [Stevens se penche sur la Loi et sur la façon de la vivre], par Adam Liptak, *New York Times* du 4 avril 2010, 1, 4.

LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

Creative Aging : Rethinking Retirement and Non-Retirement in a Changing World [Prendre de l'âge de façon créative : retraite ou non-retraite dans un monde en constant changement], **par Marjory Zoet Bankson, Woodstock, VT : Skylight Path Publishers** (www.skylightpaths.com).

L'auteure décrit comment quitter sa carrière et s'embarquer dans la période « bis » de sa vie. En s'appuyant sur la théorie d'Erik Erikson sur la générativité de la vie tardive, sur la vision jungienne de l'enrichissement de la vie intérieure et sur quelques autres traditions religieuses – comme l'écoute silencieuse des Quakers - Bankson apprend au lecteur comment trouver un mode de vie créatif, inédit et plaisant. Pour elle, cela suppose de l'introspection, mais en même temps des échanges avec le cercle des relations, la communauté au sens large et le monde. L'essence du livre se résume mieux avec ses propres mots :

« Le cadeau caché derrière le vieillissement du physique, c'est que la vie est plus importante que les prouesses, qu'agir et réussir ».

« En repensant votre retraite ... dans ce monde en constant changement ... vous vous mettez à rêver d'un nouvel élan ... d'un nouveau départ ; l'espoir renaît et vous pouvez retrouver un peu de paix et des défis nouveaux en cette période de vie ».

« Vous devez faire le choix de lâcher certaines choses pour vous ouvrir à de nouvelles amours, à de nouveaux apprentissages, à une nouvelle vie ».

« Même s'il est important de ne pas romancer la douleur et la perte, le nouveau peut surgir parfois de la souffrance, de la nôtre ou de celle de quelqu'un dans la peine ». La vision émerge si nous savons ce que nous voulons. A cette étape de la vie, nous n'avons plus à attendre l'approbation d'autrui ».

« Nous devons réfléchir avec circonspection à bien placer nos forces, à choisir ceux avec lesquels nous nous sentons soutenus et encouragés, et éviter les endroits où l'environnement nous suce notre énergie ».

« Considérer le processus de l'âge positivement requiert de considérer notre vie ... comme faisant partie d'une histoire plus vaste appelée à durer au-delà de notre perception du temps et de l'espace »..

La sagesse de l'auteur nous inspire

Mary Gergen

The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life [La spirale des saisons : Accueillir les bienfaits de la vie tardive], **par John G. Sullivan, Second Journey Publications, 2009.** www.secondjourney.org

Voici un beau livre, écrit par un professeur de philosophie de l'Elon University en Caroline du Nord ⁽⁷⁾. Il est divisé en saisons. Il nous apprend à goûter les émotions du printemps, la plénitude de l'été, les chemins de l'automne et les cadeaux de l'hiver. En usant de modes divers, le Dr. Sullivan invite le lecteur à apprécier les vertus de l'âge. Des histoires, des dictons Zen et un bouquet de sagesse livrés par des poètes, des sages et des amis élargissent la vision des aspects importants de la vie, comme le pardon, l'ouverture, la sérénité et le bonheur.

Mary Gergen

COURRIER DES LECTEURS

Mike Milstein nous écrit :

J'ai souscrit à votre magnifique Bulletin. Je souhaite informer vos lecteurs que j'ai récemment écrit un livre intitulé *Resilient Aging : Making the Most of Your Older Days* (2010), Universe [Vieillir dynamiquement : profiter de vos vieux jours]. J'ai pris grand plaisir à lire votre compte-rendu sur les gérontologues qui se centrent sur la résistance et la qualité de vie dans la vie tardive. C'est tout à fait dans ma ligne ! Les lecteurs intéressés peuvent commander mon livre sur Amazon, Barnes & Noble, etc.

Judy Worrell nous écrit :

J'ai découvert de nombreux moyens d'avoir du plaisir dans ma vie tardive après deux ans de veuvage et la perte de mon chien préféré. J'ai adopté une nouvelle chienne, plus âgée. Nous nous promenons comme deux vieilles dames tous les matins dès sept heures trente durant quarante-cinq minutes dans la magnifique campagne environnante. Nous admirons les prés verts et les fleurs et elle renifle tout ce qu'elle peut renifler, ce qui nous ralentit un peu, mais me donne aussi le temps d'apprécier que je suis toujours mobile et que chaque instant peut être apprécié pour ce qu'il est. La joie n'est pas difficile à trouver. Il me reste quelques bons amis. J'ai eu l'idée de me trouver des amis plus jeunes que moi puisque la plupart de ceux qui ont mon âge sont déjà partis. Et je souhaite à vos lecteurs de prendre plaisir à la vie parce qu'il existe tout autour de nous.

INVITATION A TOUS

Certains 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 6^{ème} *World Ageing & Generations Congress* se tiendra du 25 au 28 août 2010 à St-Gall en Suisse. Comme au cours des années passées, il se veut une plateforme de rencontres entre chercheurs, politiciens, entrepreneurs et praticiens venus d'horizons divers pour échanger leurs expériences et faire face aux changements démographiques. Les sujets traités en 2010 en collaboration avec nos partenaires sont les suivants : Développement des produits et design – Utiliser l'expérience des travailleurs plus âgés – Qualité de vie et Santé – Réforme du système de soins – Démence – Géopolitique. Pour de plus amples informations, tapez csutter@wdaforum.org

NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) *Un des vingt-sept instituts et centres de l'Institut national américain de la Santé.*
- (2) *Une organisation qui cherche à améliorer la santé et les soins des Américains en subventionnant la recherche et la formation dans ce domaine.*
- (3) *La Société Américaine des Retraités.*
- (4) *Une fondation de la Metropolitan Insurance Company, une grande compagnie d'assurance américaine.*
- (5) *Une université publique de recherche située à Davis en Californie, un des dix campus du système des campus de l'Université de Californie.*
- (6) *Une ville de l'État mexicain du Jalisco, située au bord de l'Océan Pacifique.*

(7) *Une université des arts libéraux.*

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.positiveaging.net>

Pour vous abonner au Bulletin, tapez :

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

Joignez-vous à notre liste d'Emails
--

Envoyer cet Email à :

Pour se désabonner en toute sécurité

Cet Email a été envoyé à par info@taoinstitute.net