



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 71 – Novembre-Décembre 2011

=====

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre la recherche et la pratique. Parrainé par le Taos Institute (www.taosinstitute.net).

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

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – Prendre de l'âge – une vision positive : Redire les objectifs
- REMERCIEMENTS A NOS TRADUCTEURS ET AU COMITE DE REDACTION
- RECHERCHES
 - Une aide quotidienne pour la mémoire
 - Marcher comme tonique pour l'âge
- REVUE DE PRESSE
 - Le bonheur du mariage dans une tasse de thé
 - Des remèdes de bonne femme utiles
 - Gloria Steinem a soixante-dix-sept ans : esprit intact et icône du féminisme

- RESSOURCES SUR LA TOILE
 - COURRIER DES LECTEURS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Notes du traducteur
 - Informations aux lecteurs
-

***** COMMENTAIRE – Prendre de l’âge – une vision positive :
Redire les objectifs *****

En ce début d’année, il nous semble judicieux de redire à nos nombreux lecteurs la mission centrale de ce bulletin. Vous pourrez ainsi savoir ce que vous pouvez en attendre et comment vous pouvez participer. Depuis sa création il y a de cela neuf ans, le nombre de lecteurs n’a cessé de s’étendre – il compte aujourd’hui des milliers de souscripteurs et se lit en cinq langues. Nos lecteurs sont gérontologues, chercheurs de la santé, thérapeutes, responsables de services de santé auprès des personnes âgées et personnes intéressées. Les nouveaux lecteurs seront certainement curieux de connaître les idées qui guident le choix de ses contenus.

Notre objectif principal vise à mettre en lumière des ressources – issues de la pratique, de la recherche et de la vie quotidienne – qui contribuent à une ’étude appréciative du vieillissement. En remettant en question l’ancienne notion de l’âge comme déclin, nous nous attachons à le considérer comme une exceptionnelle période d’enrichissement humain. Une telle remise en question puise en majeure partie dans des recherches et des pratiques professionnelles orientées sur la population adulte, celle des plus de cinquante ans en particulier. Ce sont de ces domaines que peuvent jaillir des idées, des pratiques, des visions nouvelles. En se centrant sur les aspects développementaux de l’âge, sur les ressources, les capacités disponibles et les objections, la recherche vient appuyer la pratique mais elle est aussi porteuse d’espoir et donne du crédit à l’action des personnes âgées. En allant au-delà d’une pratique réparatrice et préventive, en favorisant les activités d’amélioration de la croissance, les praticiens contribuent également à une reconstruction sociale de l’âge.

Les contributions de nos lecteurs sont bienvenues. Si vous estimez que ce que vous écrivez ou pratiquez mériterait d’être connu des lecteurs du bulletin, n’hésitez pas à partager vos

découvertes dans un de nos prochains numéros. Nous sélectionnons également des films et des ouvrages intéressants sur le sujet et nous tenons un calendrier des congrès et séminaires importants. N'hésitez pas à soumettre vos propositions à Mary Gergen, à l'adresse gv4@psu.edu. Les anciens numéros du bulletin sont archivés sous : <http://www.positiveaging.net>

Pour réintroduire les auteurs, Kenneth Gergen est professeur senior de recherche en psychologie au Mustin College de Swarthmore (près de Philadelphie) et Mary Gergen est professeur émérite de psychologie et d'études féminines de l'Université de Penn State à Brandywine, Pennsylvanie. Kenneth et Mary Gergen sont tous deux membres du Conseil exécutif du Taos Institute, une organisation à but non lucratif qui travaille à la croisée de la théorie du constructionisme social et de la pratique sociale. Chacun est engagé depuis longtemps dans la recherche en gérontologie et la pratique thérapeutique.

Nous espérons que vous nous rejoindrez dans nos efforts

Kenneth et Mary Gergen

*** REMERCIEMENTS A NOS TRADUCTEURS ET AU COMITE DE REDACTION ***

Ce moment dans l'année est celui où nous jetons un regard affectueux sur nos bonheurs et où nous nous réjouissons des possibles à venir. Nous sommes particulièrement reconnaissants aux personnes merveilleuses qui ont accepté bénévolement de traduire les bulletins durant cette dernière année. Des lauriers d'abord à Alain Robiolio, qui nous accompagne depuis de nombreuses années et qui traduit en français ce bulletin ainsi que divers ouvrages que nous avons écrit. Nos remerciements vont également à Thomas Friedrich-Hett qui, avec Peter Lausberg, traduit assidûment nos bulletins en allemand depuis de nombreuses années. A Buenos Aires en Argentine, c'est à une sœur et un frère que nous devons la traduction des bulletins en espagnol. Nos remerciements à Mario et Christine Ravazzola de Mazieres, pour leur grand travail. Plus récemment, nous avons été très heureux de compter sur la participation de Su-Fen-Liu, qui est assistante en gestion à Taiwan et qui traduit avec beaucoup de dévouement nos bulletins en chinois. Enfin, un

grand merci à Angelica Moretti de Sao Paulo qui a été d'accord de traduire le bulletin en portugais.

Nous sommes très fiers d'avoir à nos côtés un conseil consultatif composé des traducteurs Thomas Friedrich-Hett, Su-Fen-Liu et Angela Moretti ainsi que du couple Bob et Sharon Cottor de Phoenix, en Arizona, qui sont des membres de la première heure du Taos Institute. Nous avons également la chance de pouvoir compter sur une équipe de brillants et réputés chercheurs en gérontologie : Lorraine Hedtke à Redlands en Californie, Peter Whitehouse à Cleveland, Bill Randall à Fredericksburg en Nouvelle-Ecosse, Glenda Fredman à Londres et Margaret Stroebe à Utrecht. Une chance de pouvoir bénéficier de l'expérience de toutes ces personnes pour mener à bien le projet attaché à ce bulletin. Un merci de tout cœur à tous.

***** RECHERCHES *****

*** Une aide quotidienne pour la mémoire *****

On associe généralement la perte de mémoire à l'âge. Dans une certaine mesure, cette croyance pourrait bien être le produit du stéréotype lui-même : au contraire des oublis courants durant les premières années d'école, par exemple, nous attribuons à l'âge toute perte de mémoire du même type. Gary Small, un chercheur de l'UCLA (1), décrit les expériences de perte de mémoire parmi les plus courantes, comme oublier où vous avez déposé quelque chose ou oublier les noms et les visages.

Beaucoup pensent qu'il existe des stratégies simples pour vaincre ces difficultés. Une des plus fortes est celle qu'il décrit comme « Regarder », « Capter » et « Relier ». « Regarder » nous rappelle de centrer notre attention sur ce qui se passe. « Capter » veut dire se faire une image mentale de l'objet. « Relier » c'est lier ce dont nous voulons nous souvenir avec elle. Par exemple, si vous êtes dans un garage souterrain au niveau 5, vous pouvez, en quittant votre voiture « regarder » à quel endroit vous avez parké votre véhicule, « capter » le chiffre 5 et « relier » en cherchant un moyen de les relier entre eux (je me suis perdu à l'âge de cinq ans). Plus le lien sera personnel et mieux ce sera. Une autre stratégie utile consiste à se souvenir d'une série de choses – comme une liste de courses ou une suite de directions pour atteindre un but – en créant une petite histoire qui lie ces mots entre eux. Par exemple, si vous allez au magasin pour acheter du

lait, du pain, du beurre, des œufs, du sirop et du thé, pourquoi ne pas en faire une histoire ? Qu'est-ce qu'il vous faudrait par exemple pour préparer un bon petit-déjeuner à votre chéri ? Mais surtout, n'oubliez pas de vous souvenir où vous avez parké la voiture !

Tiré de : *Brain Fitness to Mental Wellness as We Age*, [De la gymnastique pour le cerveau à la santé mentale], *The 2011 MindAlert lecture*, supplément de *Generations*, 35, pp. 4-28.

*** Marcher comme tonique pour l'âge *****

Il y a longtemps que la marche est recommandée pour pouvoir rester en forme au travers des années. Des recherches récentes suggèrent que la santé n'en est pas le seul bénéfice. Les chercheurs ici étaient persuadés qu'aller se promener – et plus spécialement dans des « espaces verts » - pouvait contribuer à améliorer les fonctions cognitives comme la mémoire et l'attention. Cette dernière possibilité était particulièrement intéressante parce qu'il avait été découvert que marcher, pour les personnes atteintes de troubles déficitaires de l'attention, pouvait être une alternative à l'usage des médicaments. Pour évaluer cette possibilité, les chercheurs ont invité des groupes composés de trois jeunes adultes à marcher durant vingt minutes dans un parc, le voisinage ou dans un parking, le tout en plein hiver. Ils ont demandé aux participants de ne pas se parler. Les résultats les ont troublé : peu de changements étaient intervenus en ce qui concerne les fonctions cognitives (une seule petite amélioration de la mémoire à court terme). Plus spectaculaire encore, l'effet sur l'humeur était déterminant. Quel que soit le lieu où ils marchaient, les groupes disaient se sentir moins tendus, moins agacés et moins déprimés. A l'issue de leur promenade, ils se sentaient pleins d'énergie et leur humeur était plus positive. Il semblait leur importer peu qu'elle se soit déroulée dans un environnement « vert » ou dans un parking. Le seul problème qu'ils avaient rencontré concernait l'interdiction de parole. Après une journée tendue – et quel que soit l'endroit - une petite promenade peut libérer l'esprit.

Tiré de : *Walking in a natural winter setting to relieve attention fatigue : A pilot study* [Marcher l'hiver dans un environnement naturel pour supprimer le déficit de l'attention : une étude pilote],

par Scott Perkins, H. Russell Searight et Susan Ratwik.
Psychology, vol. 2, de novembre 2011, pp. 777.780.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Le bonheur du mariage dans une tasse de thé**

Des chercheurs du National Marriage Project de l'Université de Virginie ont étudié le rôle que joue la générosité dans le mariage de huit cent soixante-dix hommes et femmes. Ils ont défini ce terme comme « la vertu d'offrir librement et abondamment de bonnes choses à son conjoint (à sa conjointe). Chez nous, descendre à la cave pour changer un fusible usé par une pléthore d'utilisations est un bon exemple. Pour nombre de nos amis, préparer une tasse de thé le matin et l'amener à son (sa) partenaire en est un autre.

Les chercheurs ont découvert que les couples les plus généreux étaient aussi ceux qui étaient heureux en mariage. Cette relation était particulièrement forte chez les personnes vivant avec des enfants. Même si les parents savent ce qu'est une grande attention partagée, aller au-delà des activités familiales reste très apprécié. Dans une étude similaire faite sur des jumeaux âgés de trois ans, des chercheurs israéliens ont découvert que les enfants de parents généreux étaient plus enclins à l'être à leur tour avec d'autres enfants que la moyenne. Il est encourageant de penser que les actes de générosité peuvent se transmettre.

D'autres chercheurs indiquent que l'engagement et une bonne communication sont très importants pour créer les bases d'un mariage réussi. John Gottman, un des principaux chercheurs dans le domaine, avance que si un des partenaires émet un commentaire négatif sur l'autre, il doit être compensé par cinq commentaires positifs pour que la relation persiste. La même chose vaut pour la vie sexuelle. Là où la satisfaction s'avère être inférieure à la moyenne, seuls 6.5 % disent vivre un mariage heureux. La générosité contribuerait-elle plus à rendre un mariage heureux que ne le fait une bonne relation sexuelle ?

Tiré de : *Is Generosity Better than Sex ?* [la générosité doit-elle être préférée au sexe ?]. *New York Times* du 11 décembre 2011, p. 26.

* **Des remèdes de bonne femme utiles**

Il se peut que votre cuisine abrite des remèdes qui peuvent vous guérir. Voilà une nouvelle qui va dans le sens de prendre de l'âge de façon positive.

Le miel : pour soigner leur toux nocturne, les adultes et les enfants peuvent prendre une ou deux cuillères à café de miel. Il calme la gorge et peut être utilisé de façon répétitive. Il est plus efficace que les remèdes du marché.

La tarte au jus de cerise : ce jus est un agent anti-inflammatoire et peut s'utiliser à des fins diverses : contre les douleurs articulaires après la course et pour prévenir les attaques de goutte. Les patients qui ont pris une cuillère à soupe de ce jus en concentré deux fois par jour durant quatre mois ont réduit la fréquence de leurs accès de goutte par deux.

Le gingembre : mâché sous forme de cristaux, frais ou réduit en poudre, il protège des nausées. Il est également utile en cas de mal de voiture, de nausées après une chimiothérapie ou après une opération. Une étude à grande échelle lancée par le National Cancer Institute (2) a permis de découvrir que prendre une fois par jour un quart de cuillère à café de gingembre trois jours avant une chimiothérapie coupe la nausée de quarante pour-cent.

La friction au menthol : appliquer du VicksVapoRub sur les ongles des orteils atteints de champignons est un traitement efficace et bon marché, souvent meilleur que les produits du marché. Mieux encore, frottez les ongles affectés avec une petite balle d'ouate trempée dans du vinaigre de vin blanc avant d'appliquer le Vicks.

Le produit à vaisselle liquide : pour ceux qui adorent être dans la nature, le sumac vénéneux (3) ou le sumac vénéneux à feuilles de chêne (4) représente un danger constant. Après avoir été en contact et le plus rapidement possible, lavez la partie affectée durant vingt-cinq secondes avec du produit à vaisselle et rincez. Le produit enlève l'huile déposée sur la peau. Il est possible que cela ne suffise pas, mais cela réduit sensiblement l'inflammation.

D'autres conseils suggèrent d'utiliser des airelles pour aider à réduire les infections de la vessie, de l'hamamélis pour réduire les douleurs hémorroïdales, le lait ou la magnésie pour calmer les aphtes et les gargarismes d'eau pour réduire les refroidissements, les infections et les maux de gorge.

Tiré de : *10 Home Remedies that Work* [10 remèdes de bonne femme qui fonctionnent], par Candy Sagon, AARP Bulletin de novembre 2011, pp. 14. 16. 18. 20.

*** Gloria Steinem a soixante-dix-sept ans : Esprit intact et icône du féminisme**

Gloria Steinem, une des figures les plus connues du féminisme de la « deuxième vague » des années 1970, est aujourd'hui dans sa soixante dizaine. Toujours inspirée, elle a déclaré que tout ce qui concerne l'âge « a été jusqu'à présent un plus ». Steinem trouve cette période de vie spécialement enrichissante. Elle continue d'écrire, une vocation qu'elle avait embrassée jeune déjà (elle s'était engagée comme Bunny dans un club Playboy pour découvrir ce qu'était la face cachée de ce travail). Et elle s'exprime toujours et voyage. Le public n'a jamais cessé de s'intéresser à ses tribulations, en partie grâce à ses opinions franches en sa qualité de rédactrice de Ms magazine(5) et en partie aussi grâce à son visage magnifique, ses pommettes saillantes et ses lunettes de soleil à la Jackie Kennedy.

De son corps vieillissant, elle dit : « A cinquante ans, vous perdez plus ou moins ce que vous devez pour pouvoir créer une autre personne ... vous gardez ce qui vous est indispensable pour vous-soutenir. Et cela a quelque chose de merveilleux ». Elle n'a jamais eu d'enfants mais ne le regrette pas, elle parle de ses amis proches comme de sa famille – y compris ses anciens amants, avec lesquels elle entretient aujourd'hui des relations très confortables.

En parlant du féminisme d'aujourd'hui, elle regrette les efforts faits par les médias pour sexualiser les jeunes filles et rabaisser les femmes dans les séries télévisées, « Desperate Housewives » en tête, par exemple. Elle pense également que l'on pourrait faire plus en matière de garde des enfants pour permettre à des hommes et des femmes de travailler, d'avoir une famille et de prendre plaisir à la vie.

Tiré de : *Gloria Steinem : Blithe Spirit* [Gloria Steinem, l'esprit intact], *Philadelphia Inquirer*, du 19 octobre 2011, C1, C2.

– RESSOURCES SUR LA TOILE

* Un espace pour les femmes de plus de soixante-dix ans qui leur permet de partager leurs expériences, leurs idées et leur façon de surmonter les obstacles : 70candles.com (en anglais).

* Vous cherchez un artiste pour votre programme ? Un répertoire libre, évolutif, en ligne est à votre disposition. Il rassemble les adresses d'artistes-enseignants de toute discipline qui sont qualifiés en particulier pour travailler avec des personnes âgées dans toutes sortes de domaines. Pour s'inscrire, taper www.lifetimearts.org. La liste contient des informations sur le lieu, la discipline et la langue. Vous pouvez ensuite prendre contact directement avec les artistes.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Georgie Bright Kunkel (6) nous écrit :

Je ne sais plus si je vous ai informé de mes dernières activités. A mon âge, j'ai quatre-vingt onze ans, j'ai été la conférencière invitée au déjeuner du congrès de la Washington Counseling Association à Spokane, dans l'Etat de Washington, le 17 octobre dernier. Le soir suivant, j'ai joué la comédie au Seattle Comedy Underground à Seattle.

Vous pouvez me trouver sur Google, sur West Seattle Herald, pour lequel j'ai écrit un article et taper Jay Inslee où vous trouverez une photo de moi avec notre prochain gouverneur. Bien sûr, j'espère qu'il le deviendra, parce qu'il a l'appui du gouverneur actuel et qu'il est un fin et vrai politicien.

Vous pouvez également chercher mon nom dans Google, sur le site du West Seattle Herald. Vous y trouverez tous mes articles, et en particulier celui où je parle de la rencontre avec mon ami. Je ne peux pas marcher longtemps, alors il m'a posé dans une chaise roulante pour visiter la Puyallup Fair, cette grande foire qui se tient tout près de Seattle. Est-ce que ce n'est pas un beau lieu de rendez-vous, une chaise roulante ?

Mon ami m'a trouvé par email après avoir lu mon article sur la rencontre entre séniors, dans lequel j'ai dit qu'aucun homme ne tiendrait le coup avec moi. Après notre rencontre, il m'a confié qu'il pourrait continuer avec moi et il l'a fait. Nous avons tous deux nos problèmes avec l'âge, mais nous croyons aux vertus de

l'exercice pour garder l'esprit clair en pratiquant le plus souvent possible.

Je suis une Rosie la Riveteuse (7) et j'ai inventé un programme à offrir à des groupes dans ma région. De nombreuses Rosies sont décédées ces derniers temps, alors j'ai pensé à offrir ce programme aux élèves d'écoles secondaires et même aux plus jeunes pour qu'ils puissent savoir ce qu'elles étaient avant qu'elles n'aient disparu.

*** PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR ***

Le Droit de Vieillir : citoyenneté, intégration sociale et participation politique des personnes âgées, est le quatrième colloque international, se tiendra à Dijon, en France, du 25 au 27 janvier 2012. Conférences en français, anglais et espagnol. Pour en savoir plus, tapez : www.ledroitdvieillir.org

*** NOTES DU TRADUCTEUR ***

- (1) L'Université de Californie située à Los Angeles.
- (2) Un institut fédéral américain de recherche contre le cancer présidé par le Dr. H. Varmus.
- (3) Le sumac vénéneux est une plante sauvage originaire d'Amérique du Nord. Elle est commune dans une grande partie des États-Unis et du Canada. Lorsqu'on la touche, elle provoque une réaction allergique très irritante.
- (4) Une plante de la même famille que la précédente, provoquant les mêmes effets cutanés.
- (5) *Ms* est un magazine féministe libéral fondé par Gloria Steinem et l'éditeur Letty Cottin Pogrebin. Il a paru pour la première fois en 1971, sous forme d'un encart au *New York Magazine*.
- (6) Voir le bulletin n° 67 de mars-avril 2011.
- (7) Rosie la riveteuse est un dessin de Norman Rockwell publié en 1943 par le *Saturday Evening Post*. Elle se voulait l'emblème des femmes américaines engagées dans l'économie de guerre. Elle est représentée piétinant *Mein Kampf* en mangeant son sandwich, un énorme pistolet à rivet posé sur ses genoux.

=====

*** INFORMATIONS AUX LECTEURS ***

- Nous espérons que vous recevrez cet Email sans difficulté. Si vous ne parvenez pas à le lire, envoyez un Email à Mary Gergen sur gv4@psu.edu

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>

Nouveaux souscripteurs :

Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant sur ce lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>