



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 73 – Mars-Avril 2012

=====

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 – Qui rit, dure
 - RECHERCHES
 - Liens sociaux : l'avantage aux femmes
 - L'apparence et l'âge
 - Quel âge vous semble-t-il avoir ?
 - REVUE DE PRESSE
 - L'esprit d'entreprise, territoire des plus de soixante ans
 - De retraite en retraite : Bill Moyers
 - COURRIER DES LECTEURS
 - INVITATION A TOUS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Notes du traducteur
 - Informations aux lecteurs
-

*** COMMENTAIRE – **Qui rit, dure** ***

Nous sommes tombés récemment sur une citation du poète W. H. Auden (1) : « Je ne peux pas trouver de dénominateur commun parmi ceux que j'aime ou que j'admire, mais je le peux parmi ceux que j'aime : tous ont le don de me faire rire ». Ces mots soulignent bien à notre avis l'importance du rire dans notre vie et dans nos relations. Les chercheurs se penchent depuis longtemps sur le rapport entre le rire et la santé physique et psychologique. Comme ils l'ont démontré, le rire active la respiration, fait baisser la pression sanguine, relaxe la musculature, favorise le fonctionnement du cerveau et réduit la douleur.

Beaucoup croient qu'il renforce le système immunitaire. De plus, en riant, la tension et l'anxiété se réduisent, la colère se dissout et notre caractère s'améliore.

Comme Auden, nous considérons que le rire joue un rôle central dans nos relations. Si nous ne pensons pas qu'il est essentiel pour aimer, nous sommes néanmoins attirés par ceux qui nous font rire. Car rire ensemble est d'abord une marque de confiance. Rire des drôleries de quelqu'un, c'est se distancer avec lui ou elle des conventions habituelles. Rire ensemble, c'est également une forme de jeu mutuel qui révèle nos autres personnalités – l'enfant, le comédien, le bouffon, le farceur, etc. Ne nous sommes-nous pas souvent sortis d'une situation embarrassante par le rire ?

Pour terminer, nous parlons beaucoup dans ce bulletin-ci de notre capacité de voir les événements à partir de perspectives diverses. Si « avancer en âge » est une entrave, se voir « avancer en sagesse » est un cadeau. L'humour est un moyen indéfectible de « voir à neuf ». Il nous permet d'échapper à la prison du réalisme. Considérer une pierre d'achoppement comme un tremplin reste une boutade utile.

Kenneth et Mary Gergen

*** RECHERCHES ***

*** Liens sociaux : l'avantage aux femmes*****

De nombreuses recherches sur les réseaux sociaux ont défendu l'idée qu'un réseau d'amis proches est vital pour vivre une vie heureuse et active en prenant de l'âge. Si c'est indubitablement le cas, ces liens n'en ont pas moins leurs inconvénients. Dans de tels réseaux, par exemple, des normes assez strictes s'appliquent ; on y résiste aux idées venues de l'extérieur et la pression à se conformer aux attentes du groupe est importante. Se trouver dans un petit groupe peut entraîner la rigidité et engendrer l'ennui. La créativité naît lorsque les idées nouvelles, des façons différentes de voir le monde apparaissent.

Benjamin Cornwell, un sociologue qui s'intéresse aux réseaux sociaux, a trouvé un moyen de savoir comment on en vient à ne faire partie que d'un seul groupe. Il a découvert qu'une personne qui est particulièrement apte à « l'entregent social » participera à de multiples communautés de personnes. Un individu qui a été le membre d'une famille, qui a eu un travail, qui a fait partie d'un groupe religieux, d'une association, d'un club de lecture ou d'un groupe d'amis dans une autre région, par exemple, sera plus capable de créer des liens que celui qui n'a participé qu'à un ou deux groupes.

En sélectionnant trois mille adultes dans tout le pays, Cornwell a comparé la capacité à se lier des adultes hommes et femmes âgés. Toutes les raisons portaient à croire qu'en étant plus centrées sur la famille, les femmes seraient moins aptes à créer des liens que les hommes. D'un autre côté, la tradition disait qu'elles étaient plus engagées dans les cercles familiaux et d'amis que leurs maris. Les résultats de cette étude confirment cette dernière affirmation. Les femmes plus âgées ont des réseaux sociaux plus riches, plus variés et plus de choix de liens que les hommes âgés. Cette capacité de se lier est particulièrement importante en cas de décès de l'époux. Ces résultats suggèrent que les hommes retraités ne devraient pas s'appuyer sur leur histoire relationnelle, mais devraient plutôt étendre leurs réseaux sociaux. La richesse de leur vie pourrait bien en dépendre.

Tiré de : *Independence through Social Networks : Bridging Potential Among Older Women and Men* [L'indépendance par les réseaux sociaux : La capacité de se lier des femmes et hommes âgés], par B. Cornwell, *Journal of Gerontological Sciences and Social Sciences*, 2011, 66B, pp. 782-793.

*** L'apparence et l'âge *****

Un stéréotype tenace sur l'âge veut que les personnes cessent de se préoccuper de leur apparence en prenant de l'âge. Comme elles ne s'y intéressent plus, leur façon de se vêtir devient pauvre voire hirsute. La recherche de Doris Francis, une anthropologue culturelle prouve le contraire. Francis a étudié les rituels d'habillement de vingt-cinq femmes vivant à Santa Fe. Elle les a choisies parce qu'elles avaient des ressources financières suffisantes pour s'habiller comme elles le voulaient. Elle a par conséquent cherché à savoir comment ses femmes résistaient au vieillissement de leur corps grâce à leur habillement, leurs chaussures, leur maquillage et leur chevelure. Pour toutes les

femmes qu'elle a interviewées, le confort était le critère le plus important dans le choix des vêtements quotidiens (finis les vêtements serrés et les souliers à hauts talons). Si le confort physique était facile à atteindre, le confort psychologique était plus difficile à assurer.

Francis a divisé les façons de s'habiller en trois groupes. Le groupe *Créatif-Innovateur* cherchait à se parer de vêtements et d'accessoires intéressants, colorés et accrocheurs. Ici, il s'agit de posséder un style bien à soi mais qui en même temps s'accorde avec celui d'un groupe. Ces femmes ne veulent pas passer inaperçues (le problème de nombreuses femmes plus âgées). Un autre groupe, le *Minimaliste-Uniforme*, a réduit son choix à des vêtements fait de couleurs basiques, noires en particulier. Le désir est ici de se montrer sa constance dans le temps, d'être uniforme dans un uniforme. Ces femmes ont souvent trouvé un « look » qui à leur avis exprime le mieux leur identité et elles y restent fidèles. Le groupe *Facile-Décontracté* porte très souvent des jeans et un T-shirt et résistent ainsi à leur âge. En fait, l'apparence est ici très semblable à celle de nombreuses femmes plus jeunes.

Francis en a conclu que les femmes plus âgées n'oublient pas leur apparence. Elles sont conscientes que l'habillement renvoie une certaine image du corps. Elles ont une attitude contradictoire sur leur corps : elles en acceptent le changement et y résistent à la fois. Leurs habitudes vestimentaires démontrent quels sont les deux devoirs des plus âgées : recréer et réaffirmer son identité en acceptant l'inévitabilité de l'âge biologique. Nous applaudissons à ses mots : « ... le troisième âge peut être une période riche pour les femmes si, par leur façon de s'habiller, elles font front et dépassent positivement leur position stigmatisée d'invisibilité et créent une nouvelle image qui montre comment on peut prendre de l'âge de façon positive ». Elles démontrent de quelle manière les rituels d'habillement peuvent faire partie d'un processus de réalisation de soi. Et Francis de conclure, à l'instar d'autres publications dans ce même périodique : « les rituels journaliers du corps et de l'habillement engendrent un sentiment de maîtrise, de sécurité et de réalisation de soi ».

Tiré de : *Daily Rituals of Dress : Women Re-Creating Themselves Over Time* [Les rituels d'habillement quotidiens: comment les femmes se recréent au travers du temps], par Doris Francis, *Generations, Journal of the American Society on Aging*, d'automne 2011, pp. 64-70.

* Les avantages de ne pas se sentir son âge ***

Quel âge vous sentez-vous avoir ? Quelle réponse donneriez-vous à cette question ? Est-il le même que votre âge actuel ? Êtes-vous de cinq ans moins âgé ? Ou de dix ans ? Vous sentez-vous plus âgé que vous ne l'êtes ? Pour la plupart des personnes qui sont dans leurs soixante-dix ans, la moyenne d'âge donnée est de quinze ans inférieure à l'âge actuel. Pour quelqu'un âgé de soixante-quinze ans, la réponse est soixante. A vingt-cinq ans, la plupart des personnes répondent vingt-cinq. Mais l'espace se creuse avec le temps. On ne connaît pas vraiment les raisons qui font cette différence, mais un grand nombre de recherches l'indique, les personnes qui ont le sentiment d'être plus jeunes que leur âge se sentent en meilleure santé et vivent même plus longtemps. (Il est bien sûr que leur bonne santé peut également contribuer à cette impression).

L'étude en question a comparé des résidents américains et hollandais, en particulier en ce qui concerne l'âge qu'ils s'attribuent et leur degré d'estime de soi. Des étudiants en psychologie des deux pays ont interrogé des personnes âgées de quarante à quatre-vingt cinq ans qu'ils connaissaient sur ces sujets. Les chercheurs étaient curieux de savoir quelles différences seraient trouvées dans les deux cas, sachant celles qui existent dans leurs systèmes de santé respectifs. Les Etats-Unis, classés de nation libérale sont plus libres en termes de droits à la retraite et d'économies pour cette période de vie. Aux Pays-Bas, démocratie sociale, la retraite est fixée à soixante-cinq ans et une sécurité financière des retraités est assurée par l'Etat.

Les résultats démontrent que dans les deux cultures l'écart entre l'âge réel et l'âge que l'on se sent grandit avec le temps. Et plus il augmente, plus grande est l'estime de soi. Il existe toutefois une relation plus importante aux Etats-Unis entre l'identité à un jeune âge – où être jeune aide à se profiler dans un système capitaliste de concurrence – qu'aux Pays-Bas. Les chercheurs pensent que ces différences dépendent du système des retraites qui régit les deux pays et à la désignation claire que le terme « retraité » suggère en Hollande. Pour les Bataves, il est difficile de mentir sur son âge et même à soi-même. Si nous autres Américains sentons que nous sommes dix à quinze ans plus jeunes que ne le dit notre

calendrier, ce n'est pas l'effet du hasard ou le résultat d'un tour pathologique. Ce n'est pas seulement normal, c'est prendre de l'âge de façon positive.

Tiré de : *The Aging Self in a Cultural Context : The Relation of Conceptions Aging to Identity Processes and Self-esteem in the United States and the Netherlands* [Le soi âgé dans son contexte culturel: une comparaison de la relation entre la conception de l'âge et l'estime de soi aux Etats-Unis et aux Pays-Bas], par Gerben J. Westerhof, Susan K. Whitbourne et Gillian P. Freeman, *The Journals of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2012, 67, pp. 52-60.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **L'esprit d'entreprise, territoire des plus de soixante ans**

Lorsque nous pensons à un chef d'entreprise, n'imaginons-nous pas quelque brillant personne issue d'une université créant une nouvelle technologie dans le garage d'un voisin ? Les images de Mark Zuckerberg, Steve Jobs et Bill Gates ne nous viennent-elles pas immédiatement à l'esprit ? Cependant et en dépit de ce stéréotype, l'esprit d'entreprise est d'abord l'apanage de la génération des plus âgés. La Fondation Kauffmann (2), basée dans le Missouri, qui parcourt annuellement l'index de l'activité des entrepreneurs, a découvert que les personnes entre cinquante-cinq et soixante-cinq ans ont créé plus de nouvelles entreprises que tout autre groupe d'âge, les plus de vingt ans compris. Un autre sondage du Centre of Aging and Work du Boston College (3) montre que douze pour-cent des petites entreprises sont la propriété de personnes de plus de soixante ans. En leur ajoutant les indépendants, le total se monte à trente-huit pour-cent, bien au-delà des autres groupes d'âge.

Un sondage récent de Civic Ventures (4) démontre que dans le groupe des quarante à soixante-dix ans, vingt-cinq pour-cent s'intéressent à créer une entreprise. Ils sont appelés les « Encore Entrepreneurs ». Une bonne moitié d'entre eux déclarent qu'ils veulent créer une entreprise bénévole pour répondre à des problèmes sociaux urgents. L'esprit d'entreprise n'est pas seulement tourné sur les moyens de gagner de l'argent, bien que ce soit un facteur de motivation pour la plupart de ces gens. Les personnes plus âgées bénéficient d'avantages certains en créant une nouvelle entreprise. Elles ont plus de compétences, d'expérience, un meilleur jugement, des ressources personnelles importantes, des réseaux plus solides et moins de distractions.

Jeff Williams, fondateur de Bizstarters.com (5), un site qui aide les personnes plus âgées à lancer une nouvelle affaire, s'applique à enlever toute crainte de se lancer. « Les gens ne sont pas conscients que démarrer une entreprise coûte moins de cinq mille dollars et revient à moins de trois cents dollars par mois. Ce qui réduit le risque que la plupart associe avec le lancement d'une entreprise, et le rend plus attractif ... Si ceux qui veulent vous engager après cinquante ans sont rares, ils seront néanmoins d'accord d'être vos clients ».

Tiré de : *Over-60 Entrepreneurship is Redefining Work* [L'esprit d'entreprise des plus de soixante ans remet en question la définition du travail], par Doug Dickson, *Aging Today, Newsletter of the American Society on Aging* de mars-avril 2012, pp. 11 et 14.

* **De retraite en retraite : Bill Moyers**

Bill Moyers, un animateur de la télévision très connu outre-Atlantique, a mis un terme à sa carrière de journaliste à l'occasion de son soixante-dixième anniversaire, dix ans après avoir été opéré à cœur ouvert. Sa retraite a duré un an. Il est parti à la retraite à soixante-seize ans. Elle a duré un an. Aujourd'hui, il travaille avec sa partenaire et épouse Judith à une série télévisée intitulée *Moyers & Co*, qui se terminera pour son quatre-vingtième anniversaire. Après cela, il ne sait pas encore ce qu'il fera, mais il caresse le vieux projet de créer une autre série sur l'âge. Ce serait là son prochain objectif, s'il s'arrête à cet âge. Comme il le dit : « Nous sommes fascinés par ce que la science et l'expérience ont découvert sur ce qui peut nous maintenir en forme physique et mentale en prenant de l'âge ; comment réduire le risque de maladie et de handicap, pourquoi l'attitude compte et

l'importance du merveilleux, de la surprise et de la joie » Nous sommes tout à fait d'accord avec lui !

Les mots du poème « Ulysse » de Tennyson qui sont scotchés sur l'ordinateur de Moyers décrivent bien sa vision de la vie et de l'âge :

Comme il est ennuyeux de faire une pause, de s'arrêter :
De rouiller pâle, de ne pas briller par l'usage !
Comme si respirer, c'était la vie !

Tiré de : *On Not Growing Old* [A propos de ne pas vieillir] par Bill Moyers, *AAARP Bulletin*

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* **Janis Bohan** nous écrit :

J'ai pensé que vos lecteurs seraient intéressés par une autre approche que celle de « prendre de l'âge de façon positive ». Je travaille depuis quelque temps au blog « La retraite – un juste milieu », qui explore les diverses possibilités qu'elle peut offrir : le bénévolat, les loisirs, la poursuite des activités professionnelles, la famille et les amis, la détente et le fitness, les hasards des jours, le sens que nous tirons des expériences quotidiennes, etc. Comme je suis l'auteur de ce blog, il reflète mes propres intérêts : les ruchers, un week-end d'hiver sur une côte de l'Oregon, les bienfaits du bénévolat et le rôle que joue la psychologie dans l'eugénisme, la remarquable action du mouvement LGBTQ (6). J'y ajoute souvent un zeste d'humour.

Si vos lecteurs veulent y jeter un coup d'œil, voici l'adresse : retirementinthemix.blogspot.com. Ils sont les bienvenus !

* **Diana Meinhold** nous écrit :

Je suis fiduciaire professionnelle. Mes clients sont âgés de soixante-quinze à quatre-vingt onze ans. La vie devient difficile pour eux (et pour moi) à cause de leurs problèmes physiques ou mentaux et des soucis financiers relatifs aux factures de médecins et d'incertitude fiscale.

Malgré tout cela, j'invite mes clients à participer à des « Vendredis chouettes ». Sachant que la plupart des médecins n'ouvrent pas leur cabinet ce jour-là ou arrêtent à midi, je réserve les activités de cette journée à toutes celles que mes clients aiment : la manucure, la pédicure, les promenades sur la plage, les sorties en restaurant, les visites aux amis, les rencontres, écouter de la musique de bigband ou de la musique sacrée. Tous mes clients savent aujourd'hui qu'ils auront toujours quelque chose d'original à faire à la fin de la semaine, quelque chose de plus réjouissant que les piqûres, les stéthoscopes, le bruit de la fraise du dentiste, des choses plus tolérables et moins intrusives.

Maintenant, si l'un d'entre vous a une idée sur la façon dont je pourrais inventer des « Vendredis Chouettes » pour moi, le monde serait parfait.

Tirée de la « Spirit Newsletter d'avril 2012, par Nancy Gordon, Directrice du California Lutheran Homes Center for Spirituality and Aging (7).

*** 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 19^{ème} congrès international sur les soins palliatifs se tiendra du 9 au 12 octobre 2012 au Palais des Congrès à Montréal au Canada. Ce congrès biennal est devenu un des événements internationaux les plus remarquables sur les soins palliatifs. Le délai pour la soumission d'article a été fixé au 31 mai 2012.

Tapez www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf pour voir le programme préliminaire.

=====

*** NOTES DU TRADUCTEUR ***

- (1) Wystan Hugh Auden (1907-1973). Eminent poète et critique britannique et américain. Il est considéré comme l'une des plus importantes et influentes figures du XX^e siècle dans le domaine.
- (2) Une des plus grandes fondations américaines qui consacre ses activités à l'entrepreneuriat. Elle passe pour la plus influente au monde. Elle a été fondée par l'entrepreneur Ewing Kauffmann (1916-1993).
- (3) Le Sloan Centre on Aging & Work de l'Université de Boston collabore avec des chefs d'entreprises à la promotion de l'emploi, son objectif pour le XXI^{ème} siècle.
- (4) Civic Ventures est un site de réflexions et d'échanges pour les baby-boomers, le travail et le social. Grâce à un portefeuille inédit de programmes, de recherches originales, d'alliances stratégiques et l'histoire de vie des personnes, il démontre l'importance de l'expérience dans la résolution de problèmes sociaux : de l'éducation à l'environnement, des soins médicaux à l'exclusion sociale.
- (5) Il est notamment l'auteur d'une vidéo intitulée *Ten Keys to Starting A Great Business at 50 and Beyond* [Dix clés pour démarrer une affaire à cinquante ans et au-delà].
- (6) Sigle anglophone pour lesbien, gay, bisexuel, transgenre et transsexuel.
- (7) Un centre fondé en 1999. Il offre des formations et des ressources communautaires relatives à l'âge et à ses problèmes d'ordre spirituel.

=====

*** 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>