



---

---

## PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

[www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)

**Numéro 76 – septembre-octobre 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](http://www.taosinstitute.net)).

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

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

---

- COMMENTAIRE – Ces héros méconnus
  - RECHERCHES
    - Nous apprécions la vie, tout va très bien merci
    - Vaincre la dépression
    - Réfuter la perte de mémoire
  - REVUE DE PRESSE
    - Le joueur de tennis classé le plus âgé au monde
    - Quelques trucs pour rester au top
    - Tom Wolfe : qui a dit retraite ?
  - COURRIER DES LECTEURS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
  - Informations aux lecteurs
-

### \*\*\* COMMENTAIRE \*\*\*

#### \* **Ces héros méconnus**

Il est courant de dire de nos jours qu'« être vieux n'est pas pour les mauviettes ». Et certainement qu'avec la recrudescence des menaces sur la santé et la vie, avec la perte d'un conjoint ou d'amis, il est facile de se rallier à cette opinion. Cependant, nous sommes souvent émerveillés de voir comment de nombreuses personnes âgées se confrontent à ces défis et continuent de donner un sens à leur vie. Nous avons fini par les considérer comme une classe particulière de héros, ingénieux, déterminés, capables de résister aux outrages du temps. Cette décision nous donne l'occasion de partager une histoire particulièrement intéressante :

Ron, notre héros (c'est ainsi que nous l'appellerons), allait bientôt fêter ses soixante-quinze ans. Il était loin de chez lui, en visite chez ses petits-enfants et leur nouveau petit de trois ans. Alors qu'il était attablé au petit-déjeuner avec son petit-fils, il s'est soudain effondré sur le sol. Le petit garçon a crié : « Grand-père, qu'est-ce qui se passe ? » Son père l'a entendu et s'est précipité dans la cuisine. Ron était inconscient et était en train de mourir d'une crise cardiaque. Grâce à une réanimation et plusieurs tentatives de défibrillation, Ron a fini par retrouver sa respiration. Il a ensuite été placé en coma artificiel durant quelques jours et a lentement refait surface. Mais en dépit de l'administration suivie de médicament et de soins à ses côtes brisées, il n'était pas hors de danger. Sachant que seuls cinq pour-cent de patients survivent à ce genre d'épisode, le mot « miracle » qui courait dans la famille n'était certainement pas usurpé. Ron a pu finalement revenir chez lui avec son épouse. Mis au courant de son terrible face-à-face avec la mort, quelle ne fut pas notre surprise de le croiser en train de téléphoner dans un fief de bénévoles, à rechercher des voix pour l'élection présidentielle. Ron n'est pas seul dans son héroïsme, son histoire parle pour bien d'autres comme lui, mais sa voix inspire et résonne.

Mary et Kenneth Gergen

### \*\*\* RECHERCHES \*\*\*

#### \* **Nous apprécions la vie, tout va très bien merci**

Il est dit généralement qu'avec l'augmentation des maux physiques typiques de la génération, les personnes plus âgées perdent graduellement leur satisfaction de vivre. S'il y a quelque vérité dans cette hypothèse, une recherche montre que cette vision a de sérieuses limites.

Dans un sondage lancé par *Midlife in the United States* (1), environ mille personnes ont donné des informations sur leurs maladies chroniques et l'état de leur santé mentale. Si leur satisfaction de vivre avait légèrement baissé à mesure de l'apparition des problèmes de santé, elle n'influçait pas sur d'autres facteurs. Les instruments de mesure des effets positifs – le sentiment d'être heureux – montraient que ce sentiment n'était pas affecté par les conditions chroniques. Les personnes montraient également qu'en dépit de cette chronicité, leur satisfaction de vivre

n'avait pas changé. Malgré leur condition physique, elles s'appliquaient à donner un sens au monde. Enfin, il n'existait aucun lien entre les relations positives avec les autres et leurs problèmes chroniques de santé.

Cette recherche s'est également penchée sur certaines substances du sang qui indiquent le taux d'inflammation du corps. Plus ce taux est bas et plus il prédit une longue vie. Les personnes qui avaient donné un sens à leur vie, qui entretenaient de bonnes relations avec d'autres et se sentaient en forme possédaient une meilleure défense immunitaire que celles qui étaient moins bien évaluées en matière de bien-être. Il semble qu'en avançant dans la vie, nous soyons soumis à des conditions peu plaisantes, mais dont l'importance faiblit dans la mesure où nous savons nous centrer sur des activités et des relations positives. Les personnes plus âgées paraissent savoir comment rester heureuses en s'occupant d'autre chose que de leur condition physique.

Tiré de : *Living well with medical comorbidities* [Bien vivre avec ses comorbidités], par Elliot M. Friedman et Carol D. Ryff, *The Journal of Gerontology, Series B, Psychological and Social Sciences*, 67, 2012, pp. 535-544.

### \* **Vaincre la dépression**

Certains d'entre nous se sentent parfois tristes, amorphes et désespérés. Les psychiatres tiennent souvent ces états pour une « maladie mentale » qu'ils appellent « dépression ». Les personnes plus âgées sont souvent étiquetées de cette manière. Habituellement, la « personne atteinte » est traitée aux antidépresseurs. La définition n'est finalement que celle que préfère la communauté des psychiatres et elle n'a aucune importance en dehors de celle-ci. Nous devons être prudents en l'acceptant, elle et son traitement, tant en ce qui concerne son manque de fiabilité que ses effets secondaires. Il existe des moyens plus efficaces de considérer cette situation et d'aller au-delà.

Dans un esprit similaire, voici un récent article publié par Anthony Jorm, professeur de l'American University de Melbourne, qui a rassemblé une série de stratégies personnelles préconisées par des psychologues pour contrer le « blues ». Voici nos préférées :

1. Faites de l'exercice ou exercez une activité physique
2. Essayez de vous endormir à des heures régulières
3. Faites des choses positives
4. Pratiquez une activité utile au moins une fois par jour
5. Répétez ce qui fonctionne bien et qui vous fait vous sentir mieux
6. Engagez-vous dans une activité réussie
7. Demandez à un ami de vous encourager à bouger et à faire quelque chose
8. Félicitez-vous à chaque fois que vous avez réussi quelque chose
9. Apprenez à vous détendre
10. Mangez sainement et de façon équilibrée

Nous souhaitons ajouter à cette liste nos propres recommandations :

11. Trouvez des moyens de vous faire rire
12. Engagez-vous pour une cause utile
13. Adonnez-vous à fond à une activité artistique
14. Partagez les plaisirs des sens.

Tiré de : *Mental Health Literacy : Empowering the Community to take action for better Mental Health* [Apprendre la santé mentale: encourager les personnes à améliorer leur santé mentale], par Anthony F. Jorm, *American Psychologist*, 2012, 67, pp. 231-241.

### \* Réfuter la perte de mémoire

En prenant de l'âge, il semble que sous certains aspects notre mémoire se fasse moins précise. En général, les études concluent que les personnes jeunes ont une meilleure mémoire que les plus âgées. Les raisons d'une telle conclusion sont peu claires. Souvent, les recherches se focalisent sur les causes biologiques du déclin. Cependant, si les expériences sont riches et importantes, la capacité de se souvenir d'un détail est plus grande. Si vous connaissez dix mille personnes, il vous sera plus difficile de vous rappeler d'un nom que si vous n'en connaissez que mille. Et puis, il y a la motivation. Quelle est l'envie de se souvenir, en particulier lorsqu'on est sujet d'une recherche ? Cette dernière possibilité peut s'avérer déterminante dans une étude sur les stéréotypes et la mémoire. Ici, les chercheurs se sont demandé si les personnes qui ont une vision négative sur l'âge n'avaient pas une mémoire moins bonne que les autres.

Les participants à cette étude longitudinale étaient issues de la Baltimore Longitudinal Study of Aging (2), un ensemble comprenant au départ cent treize femmes et deux cent quatre-vingt-deux hommes, âgés de vingt-deux à cinquante-sept ans au début de l'étude. Tous étaient en très bonne santé et avaient un excellent niveau d'éducation (soixante-dix sept pour-cent d'entre eux possédaient un diplôme universitaire). Vingt-deux ans plus tard, vingt-sept femmes et soixante hommes, âgés de quarante à soixante-quatorze ans, faisaient encore partie de l'étude. Les participants ont été sondés en matière de dépression, de formation, d'état civil, de manifestations chroniques, de race, d'auto-évaluation de la santé et de sexe. Point important de l'étude, chacun avait à répondre à seize questions stéréotypées et négatives sur l'âge, telles que : « les personnes âgées sont distraites » et « les personnes âgées ne sont pas capables de bien se concentrer ». Il leur était demandé également à quel âge commence « le troisième âge » ; et s'ils étaient plus âgés, de dire si ces stéréotypes s'appliquaient à eux-mêmes. Les participants ont passé tous les six ans un test où ils devaient reconnaître de mémoire certains visages. Les conclusions démontrent que la mémoire des participants qui montraient plus de stéréotypes négatifs sur l'âge faiblissait dans une plus grande mesure que ceux qui en avaient moins. Cette différence augmentait avec l'âge. De manière générale, la perte de mémoire pour les personnes de soixante ans et au-dessous dépassait de trente pour-cent celle de l'autre groupe. Plus l'âge de la personne avançait et plus cette différence était marquée. Chez les personnes qui s'estimaient « vieilles » l'effet des

stéréotypes négatifs était plus important que chez une personne qui ne se considérait pas de cette façon. D'autres facteurs de bien-être ne contredisaient pas ces découvertes.

Les chercheurs en ont conclu qu'en prenant de l'âge, les gens sont progressivement confrontés à une série d'opinions négatives sur les personnes âgées et que s'ils les acceptent, elles se transforment en prophétie. Le côté positif de cette histoire, c'est qu'en s'opposant aux pratiques préjudiciables qui « dénigrent » les personnes plus âgées, nous préservons nos capacités jusqu'à un âge avancé, même étant plus jeunes.

Tiré de : *Memory Shaped by Age Stereotypes Over Time* [La mémoire est façonnée au travers du temps par des stéréotypes sur l'âge], par Becca R. Levy, Alan B. Zonderman, Martin D. Slade et Luigi Ferrucci. *The Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2011, 67, pp. 432-436.

\*\*\* REVUE DE PRESSE \*\*\*

#### \* **Le joueur de tennis classé le plus âgé au monde**

Martin Elmayan est le joueur de tennis classé le plus âgé au monde, il a quatre-vingt quinze ans. Il est le plus âgé du groupe des joueurs âgés de plus de quatre-vingt cinq ans, dont le chef de file est l'italien Angelo Sala, quatre-vingt six ans. Dans cette catégorie, la Fédération internationale de tennis compte trente hommes de plus de quatre-vingt cinq ans. Elmayan a émigré d'Arménie en 1938, à l'âge de vingt et un ans, pour s'établir en Argentine. Il n'a jamais pris de leçon de tennis, mais a commencé de jouer à trente-neuf ans après avoir pratiqué la pelote basque, un jeu similaire. Le tennis l'a maintenu en forme et en bonne santé. Il essaie de jouer au tennis trois fois par semaine. Sa famille entière aime ce sport, sa femme le pratique encore à quatre-vingt huit ans. Sa philosophie ? « D'abord, il y a manger et puis il y a le tennis. C'est ce que je fais pour rester en forme. Le tennis vous permet de respirer l'oxygène, vous empêche d'avoir du ventre »

Tiré de : « *You never too old to swing a tennis racket, apparently* [Il semble bien que l'on ne soit jamais trop vieux pour manier la raquette], (Reuters Daily, Buenos Aires) *China Daily* du 2 octobre 2012, page 11 des Sports.

#### \* **Quelques trucs pour rester au top**

Voici quelques idées pour une vie active et pour éviter de vous blesser en vous faisant plaisir :

Selon *Ease Into Action* : commencez doucement, laissez vos muscles se chauffer. Ne vous adonnez pas à une activité poussée trop vite. Renforcez « le centre » : vos muscles abdominaux. Faites des pompes avec vos seuls avant-bras posés sur le sol, sans l'aide des mains.

Selon *Play Flamingo* : Un exercice d'équilibre. Essayez de rester sur une jambe pendant un instant et prolongez l'exercice à mesure de vos progrès. Se stretcher quand vous n'avez rien à faire semble plus indiqué que le faire avant l'exercice. Qui savait cela ?

Selon *Treat Yourself* : Après une sortie éprouvante, prenez un peu de chocolat ou de lait, cela contribue à une meilleure revitalisation des muscles.

Selon *Take a Load Off* : Ne faites pas des exercices tous les jours. Pratiquez selon vos besoins et si vous sentez trop fatigué après, renvoyez au surlendemain.

Tiré de : *How to Stay Active forever* [Comment toujours rester actif], par Gretchen Reynolds, *AARP The Magazine* d'août-septembre 2012, pp. 20-22.

### \* **Tom Wolfe : qui a dit retraite ?**

A l'âge de quatre-vingt-un ans, Tom Wolfe publie son dernier ouvrage, intitulé *Back to Blood*. Fidèle à son style, chacun des groupes présentés est rendu de façon sarcastique. A Miami, des Vénézuéliens, des Cubains, des Colombiens, des Haïtiens, des Russes et des Israéliens se bousculent pour atteindre le rêve américain, alors que d'autres – les snobs, les parvenus et les super-riches – s'attachent à défendre leur position.

Tom Wolfe, qui a gagné le National Book Award (3) compte de fervents admirateurs depuis la parution de son livre « Le Bûcher des Vanités » et « L'Etoffe des Héros ». C'est le troisième roman qu'il publie après ses soixante-dix ans. Il a publié notamment « Pas de repos pour les héros » ; pour nous, Wolfe continue d'être un modèle d'engagement et de créativité.

### \*\*\* COURRIER DES LECTEURS \*\*\*

#### \* **Hannah Kruglanski** nous raconte une histoire passionnante :

Chers Gergen, je pense que vous serez d'accord de partager l'histoire de cette professeure de droit devenue artiste puis danseuse à soixante-quatorze ans. La vidéo de Youtube est en hébreu, mais voici de quoi il retourne, de ce que j'ai pu en traduire :

Ruth Ben-Israël était professeure de droit à l'Université de Tel-Aviv. Elle était spécialisée en droit du travail, en procédure civile, en sécurité sociale et en matière d'égalité au travail. En plus de ses recherches nombreuses et de ses publications, elle était doyenne de la Faculté de Droit et conseillère des groupes parlementaires en matière de problèmes législatifs relatifs au travail, au bien-être et à l'égalité des sexes. Elle a remporté la plupart des récompenses dans son domaine, dont le fameux prix du droit de l'Etat d'Israël et le Prix féminin de l'Association du Barreau d'Israël.

A partir de ses soixante-quatorze ans, elle a décidé de se retirer de la vie professionnelle. Elle a pris quelques mesures symboliques en se séparant de sa

bibliothèque professionnelle et en effaçant ses travaux professionnels sur son ordinateur. Elle s'est ensuite formée en dessin graphique sur ordinateur, dans le but de raconter des histoires de la Bible en images, un défi majeur pour entrer dans un nouveau champ autre que celui où elle était experte et pour dialoguer avec des étudiants qui avaient l'âge de ses petits-enfants.

En cinq ans, elle est parvenue à son but, peindre des scènes bibliques. Elle était désormais prête pour un nouveau défi, celui de devenir danseuse. Elle a rencontré une chorégraphe qui s'intéressait à monter un spectacle sur le troisième âge. Après s'être entretenue avec Ruth et son mari, tous deux co-auteurs d'un livre intitulé « Qui a peur de l'Âge d'or ? », elle a invité Ruth à participer au spectacle, ce que celle-ci n'a pas hésité à faire. Après cinquante représentations et son diplôme de danseuse professionnelle en poche, Ruth s'apprête à un nouveau passage. Comme elle le dit « J'ai peint durant cinq ans et je suis prête à changer de nouveau d'activité. Je crois qu'une personne comblée et qui sait rester dans le mouvement est utile à la société. C'est cette personne que j'essaie d'être ».

Pour voir la vidéo, tapez : <http://www.youtube.com/watch?v=AeCjDXpew6k>

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

Le 65<sup>ème</sup> congrès annuel de la Société Américaine de Gérontologie se tiendra au Convention Center de San Diego. Les réservations sont ouvertes.

---

\*\*\* NOTES DU TRADUCTEUR \*\*\*

- (1) Le *Midlife in the United States* est un groupe de recherche interdisciplinaire formé de plusieurs chercheurs issus de disciplines et milieux divers. Il a été fondé en 1989 pour étudier une période de la vie encore peu scrutée, la quarantaine. Elle dépend du Midlife Development (MIDUS), une collection de données issues des travaux du John D. et Catherine T. MacArthur Foundation Research Network
  - (2) The National Institute on Aging (NIA) conduit une recherche pour mieux connaître les changements qui s'opèrent avec l'âge. Un de ses buts est d'aider à mieux comprendre les problèmes de santé liés à l'âge. La NIA aide la Baltimore Longitudinal Study of Aging (BLSA), la recherche la plus ancienne sur le vieillissement humain, fondée en 1958. Plus de mille quatre cents personnes, âgées de vingt à quatre-vingt dix ans y œuvrent à titre de bénévoles.
  - (3) Le National Book Award est l'une des distinctions littéraires les plus prestigieuses des États-Unis. Décernées pour la première fois en 1950, ces récompenses sont remises chaque année aux écrivains américains pour récompenser une de leurs œuvres publiées l'année précédant la remise des prix.
-

\*\*\* 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](mailto: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](mailto: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 le lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>

©Copyright. The Taos Institute. Tous droits réservés