



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 77 de novembre - décembre 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 – Réflexions sur la flamme relationnelle
 - RECHERCHES
 - Générativité et santé au grand âge
 - Déclin physique : et alors ?
 - Des exercices-chocs pour stimuler la mémoire
 - Déceler l'âgisme en nous
 - Ravi Shankar : jouer jusqu'à la fin
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Notes du traducteur
 - Informations aux lecteurs
-

*** COMMENTAIRE ***

* **Réflexions sur la flamme relationnelle**

C'était un jour froid, gris et pluvieux de la mi-décembre. Je me suis réveillé tôt et j'ai cheminé lentement jusqu'à la cuisine. La maison était sombre, sans aucune autre trace de vie. J'ai regardé à l'extérieur la campagne terne, semblable à ce qu'elle avait été les autres jours. Et les jours qui les avaient précédés. J'ai commencé à me poser des questions que je me donne habituellement la peine d'éviter : « Par quoi vais-je débiter cette journée et pourquoi ? Qu'est-ce qui vaut bien la peine d'être fait ? Et pourquoi devrais-je donc « allumer le feu » de la journée ? » Rien ne m'apparaissait important, même pas ma vie. Ces questions m'ont fait réfléchir : « Mais Mary apprécierait beaucoup le café en se levant », « Paul attend mon avis sur son article », « Michaël espère bien que nous allons récupérer notre petit-fils à sa sortie d'école aujourd'hui », « Maggie

nous demande de venir dîner chez elle ». J'ai commencé doucement à prendre conscience qu'apparemment toutes les raisons qui m'invitent à allumer le feu de la journée tiennent à mes relations ; des relations d'amour, d'attention et de respect. Et que même si je pense que mes réflexions m'appartiennent « à moi seul », je me rends bien compte qu'elles sont liées à des relations. Si j'aime écrire, n'est-ce pas parce que j'ai en tête que mes lecteurs apprécieront ? Je sors pour aller manger de délicieuses choses, mais je ne peux pas m'imaginer les manger seul. Et mon amour pour l'art et la musique ne vient-il pas de l'enthousiasme des autres ?

Je me suis alors mis à penser aux vingt-sept victimes de la tuerie dans cette école de Newtown, au Connecticut. Qu'est-ce qui a bien pu pousser ce jeune homme à tuer ces enfants innocents ? La révélation des épisodes de sa vie a montré un modèle connu : c'était un solitaire, sans amis, sans liens avec des réseaux, vivant dans des relations familiales désastreuses. Personne pour lui montrer la valeur d'autrui, l'importance de nourrir les relations. Sans ces liens, il eu toutes les raisons d'en vouloir à ceux qui l'avaient « abandonné », qui avaient aliéné sa capacité à donner du sens.

Les mêmes dangers guettent l'âge. Il apparaît de plus en plus que la dépression et le suicide augmentent dans les populations plus âgées. Pourquoi vivre, si chaque jour est effectivement « froid, gris et pluvieux » ? En prenant de l'âge, notre vie relationnelle s'étirole. Comme ma grand-mère le faisait remarquer en approchant de ses cent ans, plus aucun de ses amis n'était encore vivant. Pour la personne âgée, le défi consiste donc à mettre l'accent et à nourrir les relations. Voyagez loin, même si c'est difficile. Ne vous fiez pas seulement au réseau existant de vos relations actuelles. Cherchez à l'étendre dans la vie quotidienne ou sur la Toile. Notre bulletin a souvent démontré que ceux qui restent liés socialement se tirent mieux d'affaire.

Sans parler des implications politiques. Si les besoins et les capacités des plus âgés font désormais l'objet d'une attention plus grande, il faudrait veiller à répondre aux besoins relationnels des personnes jeunes ou âgées. « A relations vivantes, êtres vivants ».

Kenneth Gergen

*** RECHERCHES ***

* **Générativité et santé au grand âge**

Erik Erikson, le célèbre développementaliste, a dit il y a longtemps que réussir sa vie d'adulte et spécialement sa dernière période dépendait de la capacité de s'occuper de ceux qui nous survivront. Il a utilisé le terme de « générativité » pour se référer aux activités destinées à assurer le bien-être des autres, en particulier celui des plus jeunes. Bien que la générativité puisse nous procurer un sentiment de réussite, cette recherche a voulu savoir si elle contribuait également à la santé physique.

Pour le savoir, les chercheurs ont questionné à deux reprises, soit en 1995 et en 2005, des adultes de soixante à soixante-dix ans sur divers sujets liés au comportement et à la santé. Lors de ces sondages téléphoniques, il leur a été demandé d'évaluer leur générativité. Par exemple : « Dans quelle mesure avez-vous le sentiment que les autres ont besoin de vous ? », « Possèdent-ils la capacité de transmettre leurs connaissances ? » « Ont-ils une bonne influence sur les autres ? » Dans une deuxième estimation, il leur a été demandé d'évaluer leur contribution au bien-être d'autrui, en particulier celui de leurs amis, de leur famille et de leur collectivité. D'autres valeurs démographiques comme l'âge, le sexe, le niveau d'éducation, l'origine ethnique et les signes de santé ont également pu être obtenues des participants. Il leur a été aussi demandé s'ils pratiquaient une activité physique, s'ils fumaient, s'ils avaient une activité lucrative ou de bénévoles et s'ils se sentaient bien émotionnellement. Les chercheurs ont également noté les décès ou les problèmes de mobilité survenus durant cette période.

Le résultat de cette étude démontre que la générativité est un moyen très efficace de maintenir une vie saine. Les adultes qui avaient été évalués les plus génératifs à soixante ou soixante-dix ans étaient moins atteints dans leur santé ou n'étaient pas décédés durant la décennie suivante. Quelle que soit leur condition physique et leurs caractéristiques démographiques, leur générativité avait une influence bénéfique sur leur bien-être physique. Les raisons de cette influence restent inconnues. Peut-être bien qu'être satisfait de ses actes contribue à réduire le stress et à assurer le bon fonctionnement du système immunitaire.

Tiré de : *Contributing to others, contributing to oneself : Perceptions of generativity and health in later life* [Aider les autres, s'aider soi-même: évaluation de la générativité et de la santé dans la vie

tardive], par Tara L. Gruenewald, Diana H. Liao et Teresa E. Seeman, *The Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Science*, 67, pp. 660-665.

* **Déclin physique : et alors ?**

On a souvent peur de perdre sa santé. On entend souvent dire : « Vous avez de la chance d'être encore en bonne santé », comme si votre bien-être s'apprêtait à s'envoler. N'est-il pas vrai que les personnes dont les capacités physiques et mentales se réduisent vont souffrir de sa perte ? Une recherche récente tend à prouver le contraire. Cette étude, publiée en ligne par *l'American Journal of Psychiatry* (1) bouscule le stéréotype que le grand âge est une expérience douloureuse. Plus surprenant encore, plus la personne est âgée et plus elle vieillit bien. En fait, l'âge est associé ici à un sentiment de réussite, quelque soit la détérioration des conditions de santé.

Dans cette étude, les chercheurs ont sondé mille-six personnes habitant le Comté de San Diego en Californie et âgées de cinquante à soixante-dix neuf ans. Elles ont répondu à une enquête téléphonique de vingt-cinq minutes suivi d'un sondage par Email sur leurs capacités physiques, cognitives et psychologiques, ainsi que leurs traits psychologiques positifs et leur façon déclarée de vieillir positivement, calculés sur une échelle de 1 (au plus bas) à 10 (au plus haut). D'une manière générale, il a été constaté que les capacités physiques et cognitives déclinent avec l'âge. La surprise est venue de ceux faisant partie des individus les plus âgés, qui parvenaient à réussir leur vieillesse en dépit du déclin de leurs capacités physiques et cognitives. « Nous avons constaté clairement que malgré le déclin de leurs capacités physiques et cognitives, les individus sondés dans notre étude nous disent qu'ils ressentent que leur bien-être a augmenté avec l'âge ». Selon le *Psychiatric News*, le Dr. Dilip Jeste, l'auteur de cette étude a déclaré : « Cette perception de l'amélioration du bien-être avec l'âge a persisté en dépit des changements intervenus dans les revenus, la formation et le mariage ».

Jeste a déclaré que cette étude démontre qu'une approche optimiste des soins aux personnes âgées peut contribuer à réduire le vieillissement social. « Dans les forums publics, on parle beaucoup des coûts financiers qu'entraînent les soins à la santé chez les plus âgés ... mais des personnes qui réussissent à prendre de l'âge peuvent être une grande ressource pour les générations plus jeunes », a-t-il ajouté. « Une santé physique parfaite n'est ni nécessaire, ni suffisante pour réussir sa vieillesse ».

Tiré de : « *Association Between Older Age and More Successful Aging : Critical Role of Resilience and Depression* [Le lien entre l'âge et la vieillesse réussie: le rôle porteur de la résilience et de la dépression], par D. V. Jeste, G- N. et alliés. *American Journal of Psychiatry*, 2012, 10, p. 1176.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Des exercices-chocs pour stimuler la mémoire**

Si l'exercice est bon pour beaucoup de choses, dans cette étude, des chercheurs de l'Université de Californie ont voulu savoir s'il était également bon pour la mémoire et le mental. Ils ont réuni trente-et-une personnes dites normales et vingt-trois autres souffrant d'un léger handicap cognitif, plus précisément de trous de mémoire. Chaque participant a visionné vingt images chargées d'émotions positives – des bébés animaux, des scènes de sport et des paysages magnifiques. La moitié des participants de chaque groupe était ensuite invitée à courir sur un tapis roulant durant six minutes au soixante-dix pour-cent de ses possibilités maximales, l'autre moitié restant assise. Suivait un test de mémoire sur les photographies.

Les résultats ont démontré que l'exercice stimule la capacité de mémoriser les images. Dans le groupe des personnes dites normales, la pratique de cet exercice avait augmenté cette capacité de plus de trente pour-cent par rapport au reste du groupe et pour les personnes souffrant d'un léger handicap cognitif, l'exercice l'avait élevé au-delà encore. Ces personnes étaient parvenues à se souvenir de deux fois plus de photographies et de détails que celles qui n'avaient pratiqué aucun exercice. Elles ne sont pourtant pas parvenues à dépasser les performances du groupe des personnes dites normales qui étaient restées assises mais l'amélioration n'en était pas moins sensible.

Cette étude démontre clairement les bénéfices d'un exercice choc sur la capacité de mémoriser. Sa durée reste inconnue, mais à la lumière de ces résultats, on peut se demander si l'on doit vraiment pas encourager la pratique du tapis roulant à la maison. A défaut, peut-être que manier la pelle, ratisser ou tondre le gazon pourrait aussi être un bon début.

Tiré de : *Workouts jolt the memory* [L'effort stimule la mémoire], LA Times, dans le *Philadelphia Inquirer* du 3 décembre 2012.

* **Déceler l'âgisme en nous**

L'âgisme, aux Etats-Unis, sous-entendu la discrimination à l'égard d'autrui, est une habitude nationale. On en veut pour preuve l'attitude des médias – dans les émissions de télévision, les sitcoms ou les journaux. Parfois, nous ne prenons pas garde à la façon dont l'âgisme opère, parce plus nous continuerons de le faire et plus nous saperons notre bien-être. Être attentifs à cette tendance, c'est éveiller notre conscience.

Nous sommes d'accord avec Carol Orsborn, lorsqu'elle dit que la génération des baby-boomers peut modifier la tendance au négativisme. Elle recommande d'éviter les commentaires, les blagues ou les moqueries qui injurient, infantilisent ou marginalisent l'âge ou les personnes âgées. Elle suggère également que des termes comme « jeunes de cœur » ou « juvéniles » soient remplacés par des mots plus neutres par rapport à l'âge, comme « plein d'énergie » et « passionnés ». Elle s'élève contre des phrases comme « Tu es en pleine forme pour ton âge », parce qu'ils ne sont pas utiles et propose de les raccourcir : « tu es en pleine forme » suffit à suggérer l'appréciation, évite de faire penser que normalement les personnes âgées ont mauvaise mine.

Assimiler à l'âge des qualités généralement associées à la jeunesse, comme la force physique, la santé exceptionnelle, la beauté ou l'acuité intellectuelle n'améliore pas nécessairement l'existence. Pareils critères ne devraient pas faire partie du langage d'une vieillesse réussie. En fait, comme l'a démontré la recherche citée plus haut dans ce bulletin, de nombreuses personnes réfutent ces idées.

Il est tout aussi autodestructeur de tenter d'agir à soixante-cinq ans comme on le faisait à vingt-cinq. De plus, et il vaut la peine de le souligner, nous savons comment « arrêter de dépenser notre énergie à chercher l'approbation d'autrui ou à prouver que nous sommes meilleurs que d'autres ». En prenant de l'âge, nous acquérons le droit de nous engager dans la vie comme nous le voulons, sans nous occuper de ce que les autres en pensent. Comme le dit le poème de Jenny Joseph (2) : « Quand je serai une vieille femme, je flânerai en pourpre avec un chapeau rouge non assorti ».

Tiré de : *Our Generation, Ourselves : Waking up to Baby Boomer Ageism* [Notre génération, nous-mêmes : vers un âgisme des baby-boomers], par Carol Orsborn. *Aging Today* de novembre-décembre 2012, p. 3. Carol Orsborn a fondé le site www.FierceWithAge.com

* **Ravi Shankar : jouer jusqu'à la fin**

Ravi Shankar, le plus célèbre des musiciens indiens, est décédé le 11 décembre dernier à l'âge de quatre-vingt-onze ans dans sa maison de San Diego en Californie. Les gens de notre génération ont été les premiers à écouter les chansons des Beatles influencées par sa musique, comme « Lucy in the Sky With Diamonds ». Bien qu'étant un joueur de sitar indien classique, il était devenu une sorte d'idole de la musique pop aux USA. Il a joué dans des festivals connus, comme le *Monterey International Pop Festival* (3) en Californie et au fameux *Woodstock Festival*. Shankar a composé des musiques de film pour *Gandhi*, le film aux Oscars de 1982 ; il a également écrit de la musique pour d'autres grands musiciens, comme Philipp Glass, le violoniste Jehudi Menuhin et le flutiste Jean-Pierre Rampal.

Il a remporté plusieurs Prix du Disque, notamment celui du Concert pour le Bangladesh au bénéfice des réfugiés pakistanais, ainsi que pour *Full Circle*, son apparition au Carnegie Hall en 2000. Il bénéficiait d'une considération immense en Inde pour son attachement rigoureux à la musique traditionnelle du pays. Shankar était né en 1920 à Varanasi en Inde. Il a commencé à jouer dès l'enfance. Il est arrivé à Paris en 1930 avec sa mère et il a commencé à se produire avec la troupe de danse de sa famille. Il est retourné plus tard en Inde et a ouvert une école de musique à Mumbai (le Bombay d'alors) et une autre en Californie. Il est le père de Norah Jones, la célèbre chanteuse pop et d'Anoushka Shankar, sitariste comme lui.

Ravi Shankar a poursuivi sa carrière jusqu'à la fin de sa vie. Son dernier récital date du 4 novembre en Californie, soit environ un mois avant sa disparition.

Tiré de : *Ravi Shankar, Sitarist and Muse, dies at 92* [Ravi Shankar, sitariste et muse est décédé à l'âge de quatre-vingt-onze ans, par David Wilson et Siddhart Philip, *Philadelphia Inquirer* du 12 décembre 2011, A-15.

*** LIVRES ET AUTRES RESSOURCES ***

* **L'HUMAN Values in Aging Newsletter** est une création commune de Harry (Rick) Moody et de l'Office of Academic Affairs de l'AARP. Elle est distribuée par le Comité Humanities and Arts de la Société Américaine de Gérontologie. Elle contient des textes liés à la discipline et des annonces. Pour y souscrire, taper : hrmoody@yahoo.com. (NdT : La newsletter est en anglais).

* **Pour les chercheurs orientés positivement sur l'âge**

Vous êtes invités à soumettre ou recommander des articles pour le *Advances in Aging Research*, un journal de l'AARP (ISSN : 2169-0502). Pour plus d'informations sur les buts poursuivis par cette publication, taper : www.scirp.org/journal/aar.

Cette publication libre vous permet d'accéder gratuitement aux articles publiés et à les télécharger sans souscription. Vos recherches seront largement connues lorsque vous deviendrez auteur en ligne.

Contact par Email : aar@scirp.org

=====
*** NOTES DU TRADUCTEUR ***

- (1) Le journal officiel de l'Association Américaine de Psychiatrie.
- (2) Jenny Joseph est une poétesse anglaise née en 1932. Le poème Warning [Avertissement], dont un extrait est cité ici est son poème le plus connu.
- (3) Le festival international de musique pop de Monterey s'est déroulé dans cette ville entre le 16 et 18 juin 1967. Il avait été organisé par Lou Adler, le producteur et John Phillips des The Mamas & The Papas, entre autres. Plus de 200'000 personnes y avaient participé.

=====
*** 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 le lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>