



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 82 de septembre - octobre 2013

=====

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 – Répit et renouveau

– RECHERCHES

De l'importance de garder espoir
Âge et formation personnelle

– REVUE DE PRESSE

Diana conquiert les mers et les sceptiques
Faire l'amour après cinquante ou soixante-dix ans ? Mais bien

sûr !

John Bogle : conseils du fondateur de Vanguard

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

– COURRIER DES LECTEURS

– Notes du traducteur

– Informations aux lecteurs

*** COMMENTAIRE ***

*** Répit et renouveau**

Un ami proche me dit récemment sa réticence à partager un repas le dimanche dans la maison de sa belle-mère âgée de quatre-vingt-cinq ans. Il me décrit ses visites, en faisant remarquer que la vaisselle n'est pas tout à fait propre, qu'il y a de la nourriture avariée dans le réfrigérateur, que les tapis sentent l'urine de chat, que le mobilier est poussiéreux, sale et en mauvais état. Cette remarque m'a interpellée. Ken et moi vivons depuis trente ans dans notre maison. Notre environnement nous assure tranquillité et plaisir. Aucune pièce du mobilier, aucun tableau et autre objet décoratif n'a bougé depuis et chacun nous rappelle des souvenirs. L'histoire et le sentiment d'avoir une place dans le monde nous accompagnent aussi. Il n'empêche que chaque objet se couvre de poussière, s'abîme et porte les traces de son usage.

Je me suis alors mis à imaginer être ma belle-fille déambulant dans notre maison. Avec ses yeux, j'ai commencé à me rendre compte que le réfrigérateur avait vraiment besoin d'être nettoyé, que les chaises du séjour méritaient d'être remises en état, comme celles de la salle à manger d'ailleurs. Le tapis du hall est usé, il y a de la poussière sur les cadres des tableaux, des toiles d'araignée dans un coin du hall, la porte d'entrée est sale, etc. Que vont penser la famille et les amis ? Le résultat de ces pensées m'a poussé à recruter Ken pour des travaux majeurs de rénovation. Ces efforts se sont avérés payants. Nous nous mis à réapprécier le mobilier, à nous remémorer d'autres souvenirs, à voir les tableaux sous un autre angle, à nous décider d'acheter de nouveaux appareils ménagers. Nous voici pleins d'énergie !

Le message donné ici est important. En prenant de l'âge, notre environnement peut nous assurer soutien et encouragement – de la sécurité, de la tranquillité et du sens. Ces joies n'empêchent toutefois pas de rénover. Un habitat rénové est revitalisant, il éveille notre conscience du passé et de l'avenir et qui sait, peut-être même que la famille et les amis s'y sentiront eux aussi plus heureux !

Mary Gergen

*** RECHERCHES ***

*** De l'importance de garder espoir**

Un des effets de savoir garder espoir confère un sens à l'existence. Des psychologues ont découvert que l'espoir est un bon indicateur des émotions positives. Il va de pair avec le bonheur. Le chercheur Randolph Arnau et ses collègues ont étudié le lien entre espoir et dépression. En sondant cinq cents étudiants, ils ont découvert que ceux qui au début de leurs études avaient un espoir plus grand étaient moins dépressifs et anxieux deux ou trois mois plus tard. Dans une autre étude, il a été prouvé que ceux qui avaient de l'espoir réussissaient mieux leurs études. Au travail, l'espoir semble très lié à la productivité. Shane Lopez et ses collègues ont analysé quarante cinq études faites sur des employés de tous horizons. Ils en ont conclu que l'espoir participe pour quatorze pour-cent dans la productivité au travail. « Une personne qui sait garder espoir travaille l'équivalent d'un jour de plus par semaine qu'une personne qui a moins d'espoir durant la même période » Steven Stern, un médecin de l'Université

du Texas à étudié le taux d'espoir et de mortalité de Mexicains et d'Américains d'origine européenne âgés. Sur les presque huit cents personnes sondées, toutes âgées de soixante-quatre à soixante-dix-neuf ans, vingt-neuf pour cent de celles qui avaient perdu espoir étaient décédées en 1999, contre seulement onze pour cent de celles qui avaient su le garder. Ce qui semble prouver que garder l'espoir est l'élément-clé d'une longue vie.

Le Dr. Joss Allen de la Menninger Clinic (1) pense qu'une grande partie de notre capacité de garder espoir émane de nos relations sociales. L'espoir que ses patients expriment semble être le fruit du soutien social positif prodigué par les autres. Les études faites sur des personnes plus sociables et plus extraverties valident cette constatation : elles ont plus d'espoir que les autres. Il est parfaitement possible d'augmenter l'espoir. Rire franchement s'avère être un moyen efficace (une étude connexe a montré que les personnes qui regardaient une vidéo amusante semblaient être plus heureuses après). On peut également réaliser un rêve comme suivre un cours ou quitter un travail devenu inintéressant pour concrétiser un de nos projets. Pour en savoir plus sur la façon de garder l'espoir dans sa vie, allez sur www.hopemonger.com, un site de Shane Lopez

Tiré de : *Mission possible* [Une mission possible], *Monitor on Psychology* d'octobre 2013, pp. 42-45.

* **Âge et formation personnelle**

Abraham Maslow, un psychologue réputé du siècle passé, a émis des idées intéressantes sur la motivation humaine. L'une des plus importantes est l'échelle de motivation humaine. Elle part d'éléments basiques (l'accès à la nourriture, à un abri, à la sécurité) à la plus haute : le développement personnel. Cette notion inclut le désir de vivre conformément à ses valeurs les plus profondes. Pour atteindre ce niveau, on doit trouver des moyens de satisfaire ses pulsions et ses besoins les plus profonds. Très important pour ce qui touche à l'âge, on doit faire l'expérience des nombreuses facettes de l'existence. On pourrait ainsi en conclure que l'âge devrait conduire à une actualisation de nos propres valeurs.

Une étude récente s'est penchée sur cette idée. On a analysé deux groupes, un premier composé de jeunes de dix-huit à trente-cinq ans et un autre, fait de personnes âgées de plus de trente-six ans. Pour les lecteurs de ce bulletin, cet âge semblera un peu jeune, mais les chercheurs sont d'avis que les personnes qui ont atteint la moitié de leur trentaine ont commencé à chercher des objectifs plus élevés (d'autres études ont montré d'ailleurs que cette période est celle où ce sont les motivations les plus hautes qui prennent le plus de valeur). Les deux cent quarante hommes et femmes sondés provenaient d'horizons divers et de différentes origines ethniques. Il leur a été remis douze barèmes, qui passaient aux yeux des chercheurs pour des indicateurs du développement personnel. Ces barèmes avaient été créés pour mesurer le taux d'engagement personnel, d'affirmation de soi, de capacité de dépasser les oppositions, d'entretenir des relations intimes, de liberté d'être spontané, de conscience de ses propres sentiments et de l'acceptation de l'autre. Les résultats montrent que le second groupe a de meilleures notes que le groupe plus jeune.

D'autres chercheurs encore, en prenant une population plus âgée, ont découvert que des sujets comme l'altruisme, l'engagement pour la famille et l'honneur étaient plus importants pour les plus âgés que pour les plus jeunes.

Les ouvriers plus âgés ont plus de facilité à diriger, à travailler en équipe, à réfléchir avec souplesse et à ne pas perdre la tête en situation de stress. Il est intéressant de noter que des grands-parents qui sont des citoyens accomplis ont une grande valeur aux yeux de leurs petits-enfants. Ceux qui ont une relation forte avec au moins un grand-père ou une grand-mère sont moins critiques sur l'âge, moins sexistes et moins timorés.

Ils sont aussi très liés à leur famille et très socialisés. Leur confiance en soi est plus forte et ils se débrouillent mieux dans un contexte social et cognitif. Les dirigeants mondiaux classés comme des citoyens accomplis sont Michael Gorbatchev, Vaclav Havel et Nelson Mandela.

Tiré de : *Wellbeing through Self-Fulfilment : Examining Developmental Aspects of Self-Actualization* [Le bien-être par le développement personnel: étude des aspects développementaux de la réalisation de soi], par Itai Ivtzan, Hannah E. Gardner, Izra Bernard, Mandeep Sekhon et Rona Hart. *The Humanistic Psychologist*, 2013, 41, pp. 119-132.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Diana conquiert les mers et les sceptiques**

Diana Nyad, une femme âgée de soixante-quatre ans a battu le record de longue distance en natation sans recours à une cage anti-requins. Elle a déjà tenté à quatre reprises de relier à la nage Key West en Floride en partant de La Havane. Sa cinquième tentative a été la bonne. Elle a nagé durant cinquante-trois heures, un exploit unique dans le domaine. Elle avait déjà défrayé la chronique en 1975 en nageant quarante kilomètres autour de Manhattan. En 1979, elle avait récidivé en nageant de North Bimini, aux Bahamas pour rejoindre Juno en Floride, un parcours de cent-soixante dix kilomètres. Cet automne elle a encore nagé durant quarante-huit heures dans un bassin construit spécialement dans le centre de New York pour une œuvre de bienfaisance dédiée aux victimes de l'ouragan Sandy. Elle a trouvé très difficile de nager dans l'océan. Elle a déclaré avoir eu froid, avoir souffert de nausées et senti comme une brûlure dans les épaules durant son exploit. La monotonie de la nage la rendait un peu folle aux premières heures du jour. Des volontaires l'ont accompagné, ce qui l'a réconforté plus d'une fois parce qu'ils lui parlaient de leur vécu durant le passage de l'ouragan Sandy. Cet exploit lui a permis de récolter cent-cinq mille dollars pour cette cause.

Elle a accompli cette fois ce que personne d'autre n'avait fait avant elle.

* **Faire l'amour après cinquante ou soixante-dix ans ? Mais bien sûr !**

On pense souvent que le sexe est synonyme d'allure jeune, de corps attirant et de libido démesurée. Que les parents et les grands-parents puissent être « portés sur la chose » passe pour déplacé et on en parle dans les chaumières si c'est le cas. Ce stéréotype ne rend aucun service aux personnes âgées, il peut en décourager beaucoup et réduire leur envie de faire l'amour. Toutefois, une étude lancée en 2008 dans le *New England Journal of Medicine* a permis de découvrir

que plus de la moitié des personnes âgées de plus de cinquante ans et qu'un quart de celles de soixante-quinze à quatre-vingt-cinq ans étaient encore actives sur ce plan-là. La Dresse Betty Crane, professeure de sexualité humaine à l'Université Widener (2), pense qu'il pourrait y avoir plus de personnes encore qui explorent leur sexualité. « Faire l'amour est bon pour votre santé. Vous baissez ainsi votre pression sanguine, vous êtes de bonne humeur, votre immunité augmente, vous brûlez vos calories et vous dormez mieux. Les hommes qui font souvent l'amour ont moins de chances de faire une crise cardiaque ».

La dresse Crane conseille aux couples qui ont renoncé à faire l'amour de réinventer leur intimité physique en étant plus romantiques, en se tenant par la main, en s'embrassant et en fixant des moments pour une relation sexuelle. Elle recommande aux couples plus âgés de renoncer à faire l'amour tard le soir mais de le faire durant la sieste, le matin et de choisir les moments où leur énergie est la plus grande. Elle conseille l'utilisation de jouets sexuels et les lectures érotiques. En réponse aux limitations physiques de ces personnes, elle propose l'usage de coussins, le choix de nouvelles positions, des accessoires compensateurs. Les personnes seules peuvent, selon elle, trouver les moyens de se faire jouir.

Il est important que les personnes plus âgées prennent conscience que le besoin de sexe poussé par les hormones qu'elles ressentaient étant plus jeunes s'émousse et que faire l'amour tient plus de la décision de s'engager dans une activité plaisante qu'une demande à satisfaire : « Mais une fois la décision prise, cela peut être plaisant et peut être même encore plus chouette qu'avant ».

Tiré de : *Sex after 50, or 75 ? But of Course* [Faire l'amour après cinquante ou soixante-quinze ans ? Mais bien sûr], par Melissa Dribben, *Philadelphia Inquirer* du 20 octobre 2013, G1, G7.

* **John Bogle : conseils du fondateur de Vanguard**

John Bogle est un entrepreneur, un auteur et un homme de sagesse qui croit que sa plus grande vocation est de « construire un meilleur monde de la finance et une meilleure nation ». A quatre-vingt quatre ans, il est encore actif dans sa société, le groupe Vanguard, une société de fonds d'investissement. Bogle a écrit plusieurs livres depuis sa transplantation cardiaque en 1996 et une autobiographie : *Enough : The True Measures of Money, Business an Life* [Assez : la vraie mesure de l'argent, des affaires et de la vie]. De nombreux investisseurs et autres institutions financières ont fait leurs ses opinions et l'admirent pour ses prises de position sur les maladresses et les erreurs commises par des institutions financières durant la dernière décennie. Il n'est pas près de prendre sa retraite et avoue que « travailler me permet de rester en forme ... vous vous tirez du lit le matin et vous sortez pour faire quelque chose d'utile ».

Voici quelques-uns de ses mots de sagesse :

« N'oubliez jamais le rôle important que joue la chance dans votre vie ».

« Ne dites jamais, au grand jamais, je l'ai fait tout seul. Personne ne peut le faire ».

« Suivez votre instinct, asseyez de rester vous-mêmes et vivez votre propre vie ».

« La réussite est un voyage et non une destination ».

Tiré de : *John Bogle enduring wisdom* [La sagesse tenace de John Bogle], par Art Carey, *Inquirer* du 15 septembre 2013, D1, D5.

*** LIVRES ET AUTRES RESSOURCES ***

* **The Other Talk : A Guide to Talking with your Adult Children About the Rest of your Life** [L'autre dialogue: un guide pour parler du reste de votre vie avec vos enfants adultes]

L'AARP vient de publier un livre destiné aux adultes âgés qui voudraient que leurs enfants connaissent ce qu'ils pensent du parcours qu'il leur reste à accomplir dans leur vie. Il décrit comment engager une conversation de cette sorte et donne des idées sur la façon de parler des soins médicaux, des finances et de la signification du « bien mourir ».

Une ressource du même genre est également disponible sur le site du Taos Institute(www.Taosinstitute.net). Le livre est intitulé *Healing Conversations Now : Relationships with Elders and Dying Loved Ones* [Des conversations qui guérissent : des relations avec les aînés et les personnes en fin de vie] (2011). Il a été écrit par Joan Chadbourne et Tony Silbert.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* **Ben Strohecker nous écrit :**

Mary, je réponds à votre invitation en partageant quelques informations qui pourront vous intéresser, vous et les lecteurs de ce Bulletin. Cela concerne une rencontre intitulée « *Gathering of Elders : Seeking Wisdom and Hope for the World* » [Rencontre des aînés : chercher la sagesse et susciter l'espoir dans le monde]. Elle s'est tenue le 18 juillet dernier, jour de la naissance de Nelson Mandela. Marqué par la présence de l'Archevêque Desmond Tutu, devenu président de l'International Elders Group, elle a rassemblé plusieurs groupes de douze participants âgés – composés entre autres d'un activiste sud-américain, de présidents d'universités, d'une nonne activiste de l'Eglise Catholique Romaine, d'un rabbin professeur d'université, d'un juge, d'un philanthrope, du président-directeur général d'une firme de marketing international et d'un confiseur. Ces personnes entendent poursuivre les buts de l'association mondiale en utilisant les ressources qu'elle met à disposition. Elles veulent également promouvoir l'idée « d'une image de l'âge qui contredit la culture, en considérant ce stade de la vie comme une période créative, productive, prospère et brillante, une période où leur sagesse individuelle et collective peut être mise au service de monde entier ». J'espère que d'autres aînés pourront s'inspirer de notre modèle.

* **Laurie Schur nous écrit :**

J'apprécie particulièrement votre Bulletin. Mon film en projet, *The Beauty of Aging* [Vieillir en beauté], va dans le même sens que vous.

Vous pouvez accéder à mon site – <http://www.beautyofaging.com> et découvrir un court-métrage, sous la rubrique *Trailer, The Women and Hedda*, que je serais heureuse de faire connaître à vos lecteurs.

J'ai aussi un blog avec une section nommée « *Share Your Story* » [Partagez votre histoire], sur lequel il est possible de m'écrire à propos d'une personne âgée à laquelle on souhaite rendre hommage.

Merci de tout ce que vous faites.

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

L'American Society of Aging fête ses soixante-dix ans d'existence. La rencontre a lieu du 11 au 15 mars 2014 à San Diego.

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

- (1) Une clinique psychiatrique située à Houston au Texas. Elle a été fondée en 1925 à Topeka au Kansas par la famille du même nom.
- (2) Une université privée située à Chester, près de Philadelphie en Pennsylvanie.

=====
*** 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 suggestions:

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>

©Copyright. The Taos Institute. Tous droits réservés