



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 88 de septembre - octobre 2014

=====

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 – Le pouvoir de la conversation
 - RECHERCHES
 - Se souvenir des bonnes choses
 - Musique et mémoire
 - REVUE DE PRESSE
 - Les jeux de réflexion nous sont-ils vraiment utiles ?
 - L'organisation Purpose Prize félicite ses lauréats de l'année 2014
 - Grand-mère, le nouveau jeu qui plaît
 - REVUE LITTERAIRE
 - Être mortel, les médicaments et ce qui compte finalement, d'Atul Gawande
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Notes du traducteur
 - Informations aux lecteurs
-

– *** COMMENTAIRE ***

* **Le pouvoir de la conversation**

Nous étions tous deux récemment à Nankin en Chine, pour des conférences. Nous y avons rencontré Tian-Fang-Lu, une étudiante diplômée de la Nanjing Normal University (1). Tian, qui se charge de la traduction du Bulletin en chinois, était impatiente de nous raconter une expérience qui l'a profondément marquée. L'histoire est vraiment touchante et elle a de profondes répercussions pour nous tous. Nous sommes très heureux de vous la transmettre ici. Il y a de cela trois mois, je me suis portée volontaire pour travailler dans un home. C'est là que j'ai rencontré Sha, une femme âgée de quatre-vingt quatorze ans. Lorsque je l'ai vue pour la première fois, elle était couchée dans son lit dans une pièce sombre, prostrée comme une marionnette. Son visage était tiré, terne, sans expression.

Lorsque j'ai commencé à lui parler, elle m'a murmuré avec son accent natif : « Savez-vous l'âge que j'ai ? J'ai passé quatre vin...gt dix ... ans ... ans. J'ai vécu longtemps – suffisamment dans le monde pour faire face à la mort. Je suis un être sans importance, sans utilité aucune. C'est pour cela que je suis dans cette maison ... j'ai été abandonnée par mes trois fils ... je ne sais pas quoi faire de mes os, excepté y attendre mon trépas ». Ces mots m'ont profondément émue et fâchée : « Est-ce là, me suis-je dit, la vie que méritent les femmes âgées ? Elles se sont sacrifiées pour le bien de leur famille, leurs enfants, pour la société, et c'est tout ce qu'elles récoltent en retour !? »

L'étudiante que je suis n'a ni pouvoir ni argent : la seule ressource qui m'est donnée, c'est mon éducation. En revenant à l'université, je me suis mise à chercher ce qui existe sur la manière de prendre de l'âge de façon positive, j'ai parlé de cette femme avec mon superviseur, mes collègues et mes amis. Ils m'ont suggéré de m'intéresser avec elle à l'histoire de sa vie : « pose des questions, demande lui comment elle a fait pour survivre durant la Deuxième Guerre mondiale (elle avait dix-sept ans en 1937), pendant la Révolution culturelle de 1966 à 1976 et rappelle-lui sa chance. En entamant ma deuxième visite, j'ai suivi leurs suggestions. Elle a commencé à me raconter ses dures expériences, comment elle s'en était tirée, en y ajoutant toutes les histoires où elle avait été chanceuse. Je lui ai répondu en partageant avec elles mes propres expériences. Elle s'est fait un plaisir de me donner des conseils. Plus les conversations se poursuivaient, plus je posais de questions et plus j'apprenais. J'apprenais par exemple comment tenir un restaurant, ce que c'était d'être mariée et enceinte, comment élever et éduquer ses enfants, comment cuisiner et comment rester en bonne santé. Au travers de nos récits, elle a commencé peut-être à se rendre compte, comme moi, de ses compétences, de ses expériences et de sa valeur. En la quittant, je l'ai vu sourire.

J'ai poursuivi mes visites et nos conversations. J'ai remarqué alors qu'elle commençait à faire son lit elle-même et qu'elle se douchait sans attendre quelqu'un pour l'aider. Parfois nous nous promenons dans les couloirs et elle me chante des vieilles chansons lorsque les circonstances le permettent. Récemment, j'ai découvert qu'à chaque fois que j'arrive, une chaise est là, posée à côté d'elle, comme si elle l'avait préparée pour me recevoir. En partant lors de ma dernière visite, elle m'a fait signe et m'a dit : « Reviens polir cette chaise la semaine prochaine ! », ce qui signifiait qu'une chaise se couvre de poussière si personne n'est là pour s'y asseoir, une façon amicale d'inviter les gens à venir souvent.

Nos conversations ont été si bonnes que j'aide maintenant Sha à trouver d'autres partenaires dans le home. Cela n'a pas été facile, mais c'est essentiel. Elle s'est plainte : « J'ai pris conscience de l'importance de parler, mais que faire si personne ne vous répond ? Se parler à soi-même ? Mais parler à soi-même, c'est être gaga ! » Je vais maintenant tenter d'inciter les filles des fils de Sha et ses fils et leurs épouses à venir lui rendre visite. C'est son dernier vœu.

Tia-fang-Liu

*** RECHERCHES ***

* **Se souvenir des bonnes choses**

Les gérontologues ont souvent constaté que les personnes plus âgées ont tendance à se souvenir de leur vie en termes plus positifs que les plus jeunes. Cette tendance a reçu le nom d'« effet de positivité ». On ne sait pas très bien pourquoi il en est ainsi. Cette recherche a comparé deux hypothèses qui parlent des raisons de l'existence de l'effet positif, à savoir : est-ce dans la façon qu'ont les personnes âgées d'évaluer les événements de leur vie ou parce qu'elles possèdent une mémoire sélective ?

Dans deux études différentes, les chercheurs ont tenté de comparer ces deux idées. Dans la première, on a demandé à un groupe de participants jeunes et âgés de noter quotidiennement un événement positif et un événement négatif durant une période de cinq jours. Une semaine après, on leur a demandé de se rappeler de ces événements. Les plus jeunes ont suivi les instructions et ont rapporté les dix événements. Les personnes plus âgées en ont fait de même, mais 38% d'entre elles n'ont pas mentionné un seul événement négatif. Une semaine après encore, les deux groupes ont reparlé de tous les événements qu'ils avaient vécus. Dans la seconde étude, on a demandé aux deux groupes de se souvenir des événements positifs, neutres ou négatifs qu'ils ont vécus personnellement ou qui ont été vécus par des connaissances. Lors de la séance suivante, les personnes plus âgées avaient plus d'expériences positives à raconter que les plus jeunes. Il n'existait aucune différence entre les deux groupes d'âge en ce qui concerne leur mémoire des faits.

Ces deux études posent qu'il n'existe aucun déficit de mémoire chez les personnes plus âgées parce qu'elles se souviennent d'événements aussi bien que les personnes plus jeunes. Ce qui les distingue entre elles, c'est que les plus âgées semblent évaluer plus positivement leurs expériences que les plus jeunes. Le monde devient donc plus rose avec l'âge.

Tiré de : *Does the Age-Related Positivity Effect in Autobiographical Recall Reflect Differences in Appraisal or Memory ?* [« L'effet de positivité dans le souvenir autobiographique reflète-t-il des différences d'appréciation de la mémoire ? », par Emily Schryer et Michael Ross, *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Studies and Social Sciences*, 2014, 69, pp. 548-556.

* **Musique et mémoire**

Quel effet la musique a-t-elle sur la mémoire ? Des recherches récentes révèlent les possibles que recèle la musique pour aider les personnes à se souvenir du passé et pour apprendre. En voici quelques-unes.

Une étude faite en 2010 à l'Université de Boston démontre que la musique peut aider des personnes sujettes à de courtes pertes de mémoire de combler leur déficit d'information. Brandon Ally, un neuropsychologue, a analysé deux groupes de personnes en bonne santé cognitive. Il a demandé à ces participants de se remémorer les informations – écrites, parlées ou chantées - qui leur rappelaient des souvenirs. Les chercheurs de son équipe ont découvert que le plus grand nombre d'informations retenues par les personnes des deux groupes étaient celles qu'elles avaient reçues par le chant. Plus intéressant encore, l'état cognitif n'altère pas cette tendance, car même après que les effets de la démence se soient déclarés, la musique continue de stimuler et d'améliorer la mémoire et sans l'aide de médicaments.

Si la musique semble contribuer à la santé du cerveau âgé, faire de la musique semble encore plus profitable. Nina Kraus, de l'Auditory Neuroscience Laboratory de la Northwestern University (2), a analysé l'activité cognitive de musiciens et de non-musiciens jeunes et âgés. Elle a posé des électrodes sur la tête de quatre-vingt-sept personnes afin de mesurer leur mémoire et leur capacité de traitement des informations sonores. Si un participant partageait un repas avec un ami dans un restaurant bondé, les électrodes mesuraient la vitesse de réception de la voix de son interlocuteur dans le brouhaha environnant. Les deux facteurs principaux déterminants pour l'expérience étaient l'âge et l'expérience musicale. La moitié des participants possédaient une importante formation musicale et avaient passé leur vie à pratiquer la musique, alors que l'autre moitié n'avait que peu ou pas exercé d'activité musicale.

Les résultats de cette recherche indiquent que l'expérience musicale est un facteur plus important que l'âge en matière de souvenirs sonores. Les musiciens, quel que soit leur âge, ont une plus grande capacité de traitement des informations sonores.

Si votre relation à la musique s'est perdue avec les années, remettez-vous à l'apprécier. En plus du fait qu'elle fait plaisir par elle-même, elle semble être bonne pour le cerveau. Si vos leçons de musique sont de vieux souvenirs, pourquoi ne pas les remettre au goût du jour ? Si vous n'avez jamais touché à un instrument, c'est le moment de commencer. Et puis, l'expérience de la musique est spirituellement et émotionnellement enrichissante

Tiré de : *Echoes : On Music and Memory* [Des reflets : A propos de la musique et de la mémoire], par Adam Johnson - *TheBostonPilot.com*
(www.musicandmemory.org)

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Les jeux de réflexion nous sont-ils vraiment utiles ?**

En écoutant la radio locale, on entend souvent des publicités qui nous encouragent à jouer à des jeux qui améliorent nos capacités mentales. *Luminosity* et *Posit Science*, deux des sociétés les plus connues dans ce domaine, affirment que leurs produits insufflent un nouveau souffle de vie. Les psychologues ont vérifié ces affirmations en comparant leur influence sur les personnes âgées qui pratiquent un entraînement cognitif et les personnes qui s'adonnent moins à des activités stimulantes. Les résultats sont assez variés, mais néanmoins

optimistes : oui, quelques améliorations sont possibles en s'adonnant à ce genre d'activités.

Dans une étude, le psychologue Glenn Smith, un neuropsychologue de la Mayo Clinic (3), a fait passer des tests à un groupe de personnes de plus de soixante-cinq ans, en bonne santé, qui s'adonnent à des jeux sur ordinateur pour augmenter leurs capacités d'écoute. Ce groupe a fait de progrès significatifs en mémoire et en attention. Les participants ont aussi déclaré que leur façon de se confronter à l'existence de tous les jours s'était améliorée. Trois mois plus tard, les effets de l'entraînement ont fléchi. Dans une autre étude, les effets de l'entraînement étaient toujours tangibles dix ans après la fin de l'étude. On a appris aux personnes participantes des stratégies de résolution des problèmes qu'elles ont intégrées à leur vie quotidienne. La réussite de ce programme était surtout visible dans la conduite automobile. Les personnes qui ont participé à ce groupe expérimental, qui avait notamment pour but d'améliorer la maîtrise de la vitesse, avaient eu plus de cinquante pour cent en moins de collisions dues à leur faute dans cet espace de temps.

Les jeux de réflexion semblent particulièrement utiles aux enfants et aux adultes âgés, plus précisément à ceux qui étaient les moins compétents au début de l'étude. Les jeunes adultes ne semblent pas en tirer un grand bénéfice. Si les personnes plus âgées semblent tirer un certain bénéfice de ces jeux, peu d'études se sont penchées sur leur évaluation, leurs effets à long terme ou si le temps passé à apprendre une nouvelle langue ou à acquérir de nouvelles capacités est plus productif. Une analyse récente de plusieurs études suggère par exemple que pratiquer régulièrement l'aérobic est aussi utile que d'améliorer les capacités intellectuelles avec des jeux de réflexion. Peut-être bien que les activités qui demandent un certain effort peuvent améliorer nos capacités intellectuelles, mais peut-être aussi que l'on préfère aider le monde qui nous entoure.

Tiré de : *Mind Games : Can brain-training games keep your mind young ?* [Jeux de réflexion : l'entraînement cérébral peut-il conserver la jeunesse de votre cerveau ?] par Kirsten Weir, *Monitor of Psychology* d'octobre 2014, p. 43.

* **L'organisation Purpose Prize félicite ses lauréats de l'année 2014**

Le Purpose Prize est attribué chaque année à six personnes âgées de soixante ans au moins qui contribuent à améliorer la vie d'autres personnes. Cette année, les six gagnants sont très différents, mais semblables entre eux dans le sens où ils ont fait de leurs années seniors autre chose que de s'asseoir sur un banc à regarder passer les gens (bien que cette activité soit parfois bien agréable)

David Campbell, soixante-douze ans, recevra la somme de cent mille dollars pour la création d'une organisation après la catastrophe du tsunami qui a frappé les pays de l'Océan Indien en 2004. Il est allé en Thaïlande pour une brève visite et y est resté un mois. Dix ans plus tard, il dirige All Hands Volunteers, une organisation sans but lucratif basée au Massachusetts. A ce jour, il a envoyé vingt-huit mille volontaires apporter une aide lors des quarante-cinq dernières catastrophes mondiales, à Haïti, au Pérou, au Bangladesh ainsi qu'aux Etats-Unis après le passage des ouragans, des tornades et lors d'inondations. Sur chacun des sites concernés, les volontaires agissent en fonction des besoins : reconstruire les maisons et aider les enfants à retourner à l'école. L'organisation se charge de leur donner des outils, de la nourriture et assure leur hébergement.

Charles Irving Fletcher, le second lauréat, a soixante-seize ans. Il s'intéresse depuis toujours aux chevaux et à l'équitation. Il a passé cinq ans et a travaillé durant cinq mille heures dans un centre équestre à Dallas, au Texas. Le centre accueille des enfants handicapés. Il trouvait que les progrès réalisés par ces enfants n'étaient pas aussi bons qu'il l'aurait souhaité. Il a consacré son temps à chercher les moyens d'améliorer les techniques de thérapie équestre. En 2001, il a fondé Spirit-Horse International dans les environs de Dallas, une société à but non lucratif. Son ranch est devenu le quartier général d'un réseau mondial de quatre-vingt-onze centres de thérapie équestre pour enfants aux Etats-Unis, en Amérique du Sud, en Afrique et en Europe. Au Texas, environ quatre cents enfants suivent chaque semaine des séances d'équitation gratuites sur ses poneys. Ces enfants sont atteints de divers handicaps, d'autisme, de paralysie cérébrale et de spina-bifida. M. Fletcher croit que les chevaux ressentent l'affection, la gratitude et la reconnaissance et qu'ils retransmettent ces sentiments aux enfants. Les enfants progressent au contact des chevaux.

Parmi les autres lauréats, on compte Richard Joyner, soixante-deux ans, qui a créé un jardin communautaire, la Dresse Pamela Cantor, soixante-six ans, une pédopsychiatre qui dirige une organisation appelée Turnaround for Children à New York, Mauricio Lim Miller, soixante huit ans, qui a fondé la Family Independence Initiative à Oakland en Californie Son organisation aide les familles démunies à mettre en commun leurs ressources pour parvenir à payer leurs dettes et à économiser pour de nouveaux projets. Kathy Williams, soixante-douze ans, la dernière lauréate, est directrice d'une agence d'emploi qui permet aux personnes mal voyantes de trouver du travail.

Le Purpoze Prize a été créé par Encore.org, une société sans but lucratif qui veut faire valoir les capacités et l'expérience de ceux qui ont passé la cinquantaine et qui contribuent de façon notable au bien-être de la société. Ann MacDougall, sa présidente, pose qu'« un nombre croissant de personnes de plus de soixante ans veulent léguer un héritage et faire la fierté de leur enfants » Les lauréats de cette année sont un exemple pour ceux qui accèdent à la retraite.

Tiré de : *Gaining in Year, and Helping Others to Make Gains* [prendre de la valeur et aider les autres à le faire], par Kerry Hannon, New York Times du 25 octobre 2014, B5.

* **Grand-mère, le nouveau jeu qui plaît**

Les femmes d'un certain âge s'adonnent généralement à une nouvelle activité en acquérant le titre de grand-mère. Les baby-boomers ont trouvé une façon différente de définir cette tranche de vie. Elles ne sont plus des personnes du seul entourage de leurs petits-enfants, mais sont en passe de devenir des aides précieuses au bien-être des enfants de leurs petits-enfants. Ce nouveau mode d'être grands-parents doit beaucoup à la plus grande durée de vie et à l'amélioration des conditions de vie des personnes plus âgées. Au cours des cent dernières années, la durée de vie des femmes a fait un bond de vingt-cinq ans en moyenne. Pour de nombreuses femmes, être grand-mère peut devenir le « temps du retour », dans le sens où elles donnent à leurs petits-enfants des soins et une attention qu'elles n'ont pas pu donner à leurs propres enfants quand ils étaient plus jeunes, à cause du travail. Pour un grand nombre d'entre elles, s'occuper de

leurs petits-enfants est un cadeau qu'elles font à leurs filles et leurs fils, puisqu'elles leur offrent un service en or et gratuit.

Internet a permis de resserrer les liens familiaux chez une majorité de grands-parents. Les Emails et Skype permettent un grand nombre d'échanges. Une grand-mère de Washington D. C. se déplace chaque mois à Boston pour visiter ces petites-filles et une fois par année en Israël pour passer un mois avec sa fille et sa famille. Le rôle de grands-parents étend nos liens avec le monde et avec nos propres familles. Comme le dit une grand-mère : « Nous nous occupons de ce qui est à venir, la terre, l'air et l'eau, l'héritage que nous allons laisser derrière nous ».

Tiré de : « *Grandma* » *Gets a Reboot* [Le rôle de grand-mère est remis en valeur], par Barbara Graham, *Bulletin AARP* de septembre 2014, pp. 10-12.

*** REVUE LITTERAIRE ***

Being Mortal, Medicine and What Matters in the End [Être mortel, les médicaments et ce qui compte finalement], par Atul Gawande, tiré du *New York Times* du 8 novembre 2014, pp. 10-12.

Le Dr. Atul Gawande a écrit un livre qui invite la profession médicale à modifier sa façon de soigner les maladies chroniques et débilitantes de leurs patients. Plutôt que de se centrer sur la guérison et sur la guerre au décès, il serait bon, dit le Dr. Gawande, de se centrer sur le bien-être. Etant donné le déclin inévitable de la force physique, on devrait pouvoir s'engager à modifier les choses de façon à améliorer la vie plutôt que d'éviter la mort. Les médecins ont une tendance à se centrer sur la maladie, ce qui diminue souvent la possibilité de bien vivre. Les familles passent souvent leur temps à préserver les plus âgés en santé plutôt que de les aider à vivre de façon équilibrée et sensée. A tout âge, une personne est tout à fait capable de donner une direction à sa vie pour qu'elle prenne un sens. Les logements protégés et les résidences empêchent souvent de le faire parce qu'ils « sur-soignent ». Les personnes ont des priorités qui vont au-delà de vivre le plus longtemps possible, quel qu'en soit le coût.

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

Voici les événements annoncés dans la version originale du Bulletin :

Feb. 26-March 1, 2015: The Changing Face of Aging Around the World.

Association for Gerontology in Higher Education. Sheraton Nashville Downtown, TN

<http://www.aghe.org>

- See more at: <http://www.taosinstitute.net/2014-septoct#sthash.fzCt0KXE.dpuf>

Feb. 27-28, 2015. The University of Toronto is sponsoring a Symposium,

"Playing Age," This symposium asks how aging can be investigated through the playfulness of artistic representations. The Symposium will explore works produced by musicians, video game designers, theatre and performance artists, film makers and authors--works that enable us to recognize aging as not only a biological process but also as malleable, culturally mediated experiences.

Symposium co-organizers, Profs. Marlene Goldman

(mgoldman@chass.utoronto.ca) and Lawrence Switzky
(lawrence.switzky@utoronto.ca)

Notes du traducteur:

(1) L'histoire de la Nanjing Normal University remonte à celle du Sanjiang Normal Institute, qui a été fondé en 1902 par Zhang Zhidong, gouverneur-général du Jiangsu, une province côtière chinoise et du Jiangxi, une province du Sud-Est de la République de Chine.

(2) L'Auditory Neuroscience Lab étudie la capacité de changement du cerveau peut être mise à profit pour améliorer la communication entre humains.

(3) La Mayo Clinic est une fédération hospitalo-universitaire et de recherche américaine de réputation mondiale.

***** 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