



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 94 de septembre - octobre 2015

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre recherche et pratique.

Parrainé par le Taos Institute (www.taosinstitute.net)

Traduction : Alain Robiolio

Une annonce : PRENDRE DE L'ÂGE DE FAÇON POSITIVE PAR L'ACTION

Un développement intéressant et encourageant de ce bulletin est en préparation. Sous la direction de notre ami, collègue et mentor Samuel Mahaffy, nous avons créé un site Internet intitulé *Positive Aging in Action* – rejoignez-nous sur www.positiveaginginaction.org En complément à ce bulletin, le site Internet offrira des nouvelles idées, des comptes rendus, des annonces et d'autres ressources pour prendre de l'âge de façon positive. Le site a été créé pour être un outil interactif et nous vous invitons à nous y rejoindre. Nous sommes enchantés de ce nouvel apport et nous espérons que vous le trouverez utile et instigateur.

Dans ce numéro

COMMENTAIRE – Rester en contact

– DANS LA RECHERCHE

Le meilleur moment pour prendre sa retraite, c'est de le choisir
Qu'apportent à leurs parents les enfants devenus adultes ?

REVUE DE PRESSE

Le Grateful Alive Band continue de jouer
Vers un monde sans chute
Steven Spielberg, un réalisateur qui ne vieillit pas

– RESSOURCES SUR LA TOILE

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– COURRIER DES LECTEURS

– Informations aux lecteurs

*** COMMENTAIRE ***

* Rester en contact

En prenant de l'âge, nous courons le danger de perdre contact, je veux dire, de perdre le contact physique avec d'autres êtres humains. Nos parents ne sont plus là pour nous faire des câlins. Le temps des fiançailles est déjà loin. Danser serrés appartient au passé. Les petits-enfants sont désormais trop grands pour sauter sur nos genoux. Nous sentir de moins en moins attirantes physiquement nous font douter que d'autres aient envie de nous serrer dans leurs bras. Les personnes veuves et âgées comptent parmi les plus dépourvues de contact physique. Cette situation devrait nous inviter à être plus sensibles et créatifs en prenant de l'âge, à veiller à ne pas perdre ce que de nombreux chercheurs estiment être une source vitale de bien-être. Dans les années 1970, se donner des caresses était courant et on le faisait à chaque occasion. Bien que cette mode soit un peu perdue, nous avons refusé d'abandonner cette habitude. Nous nous donnons des caresses dans le dos avec certains de nos amis. Et nous veillons à ce que nos petits-enfants ne grandissent pas aussi vite qu'ils le souhaitent. Ce sont là quelques-uns des moyens que nous avons de rester en contact (sans parler de ceux qui nous permettent de rester en contact au coucher).

Nous avons été frappé de lire dans un journal un article décrivant la façon d'utiliser les chiens pour stimuler les patients hospitalisés. Il y était écrit que les patients apprécient tout particulièrement de pouvoir caresser un animal. Ce qui prouve que les humains ne sont pas les seuls à nous apporter du réconfort. Julian notre chien aimait beaucoup se coucher sous le bureau de Kenneth lorsqu'il y travaillait. Et lorsque celui-ci était confronté à un texte difficile à rédiger, il se couchait souvent à côté pour caresser son chien et sentir sa chaleur. Comme le dit Kenneth, c'était pour lui une façon idéale de se détendre et de reposer son cerveau. Une de nos bonnes amies nous a dit l'autre jour le plaisir qu'elle éprouvait à se pelotonner au lit près de son chien. Une autre amie aime avoir son chat près d'elle en dormant. Il existe même des textiles qui semblent posséder des qualités apaisantes. Je pense à l'angora et au cachemire par exemple.

Le plaisir du toucher est très subtil. C'est comme le rai de lumière sur un mur, l'éclairage d'une pièce, les surfaces qui nous entourent ou la présence de l'herbe et des arbres. Même si nous ne les remarquons à peine, elles affectent notre bien-être. Ce qui explique que la croisade que je mène pour le moment consiste à mettre le toucher en tête de la liste de ce qui contribue à bien vieillir.

Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Le meilleur moment pour prendre sa retraite, c'est de le choisir

Une étude récente faite sur environ mille trois cents salariés hollandais pose que choisir le moment de prendre sa retraite est un choix particulièrement judicieux. L'étude a été réalisée sur une période de six ans. Dans cet intervalle, la moitié des personnes sondées ont pris leur retraite. La première découverte d'importance est que celles qui s'étaient mises en retraite volontairement étaient plus satisfaites de leur vie que chez celles qui avaient continué à travailler. Sur la durée de l'étude, le plaisir de ces dernières avait sensiblement diminué. Les chercheurs ont pensé qu'elles auraient voulu peut-être prendre leur retraite mais que leurs conditions financières les en empêchaient. La seconde découverte est

que celles qui avaient pris leur retraite contre leur gré étaient les moins satisfaites de leur vie. Celles qui s'étaient retirées pour des raisons de santé, qui avaient été rétrogradées ou qu'on avait laissé partir pour d'autres raisons n'étaient pas satisfaites de leur vie. Les personnes qui étaient les plus satisfaites de leur vie étaient celles qui avaient décidé de leur propre gré d'entrer en retraite.

Il n'est pas surprenant qu'au cours de cette étude, les changements du plaisir de vivre aient affectés la santé des personnes étudiées. Il en va de même de leur vie intime. Les personnes ayant perdu leur conjoint ou qui ont divorcé au cours de l'étude ont vu leur plaisir de vivre diminuer. Les chercheurs posent que la baisse de satisfaction suite à une mise à la retraite anticipée peut être brève. Une fois à la retraite, avec tous les possibles qu'offre la retraite, la satisfaction peut remonter.

Les employeurs qui décident de la fin de la période de travail de leurs subordonnés devraient être attentifs aux étapes de transition et offrir des moyens d'adoucir le passage à une vie sans emploi. Un plan de retraite anticipée peut aider les employés à décider du bon moment de prendre leur retraite. D'autres initiatives permettent aux retraités de parrainer des programmes pour des employés plus jeunes ou d'autres actions sociales faites au bénéfice de la maison ou de la collectivité.

Tiré de : « *Impact of Different Types of Retirement Transitions on Perceived Satisfaction with life* » [Effets des divers types de retraites sur la perception du plaisir de vivre], par Douglas Hershey et Kene Henkens, *The Gerontologist*, 2013, 54, pp. 232-244. Doi :10.1093/geront/gnt006.

* Qu'apportent à leurs parents les enfants devenus adultes ?

La plupart des recherches sur les relations enfants-parents se concentrent sur la façon dont les seconds aident les premiers – de l'enfance à l'âge adulte – en termes de soutien financier, émotionnel et social. L'étude en question retourne la question et se demande ce que font les jeunes âgés de vingt ans pour soutenir leurs parents qui ont largement dépassé la cinquantaine. Les participants à l'étude ont rempli un questionnaire sur la forme et la fréquence de leur soutien. Des questions étaient soumises à une évaluation, comme par exemple : écouter un parent parler de sa vie quotidienne, soutenir émotionnellement les parents, camaraderie et conseils.

Comme l'ont découvert les chercheurs, les deux formes de soutien les plus fréquentes étaient le soutien émotionnel et l'écoute. On pourrait dire que c'est une situation où les parents expriment leurs sentiments à leurs enfants, qui les écoutent avec empathie et les soutiennent moralement. Un grand pourcentage de jeunes (presque le quatre-vingt-dix pour-cent) disait écouter leurs parents parler de la vie quotidienne au moins une fois par mois. Toutefois, en termes de soutien financier, les chercheurs n'ont pas découvert de traces de ce que les jeunes adultes apportent en matière de soutien financier ou pratique à leurs parents.

Les chercheurs se sont également intéressés à la relation entre les liens intergénérationnels et modèles de soutien. On a notamment demandé aux parents comment ils aidaient leurs enfants et quelle aide ils en recevaient. Il est intéressant de noter que les parents ne se souvenaient pas d'avoir reçu autant d'aide que les enfants déclaraient leur avoir apporté. Ce résultat peut être interprété de multiples façons mais à chaque fois que les parents et les enfants estimaient que leur relation était de grande qualité (faite de beaucoup d'affection), tous s'accordaient à dire que plus d'aide leur était apporté. On pourrait dans ce

cas dire que l'aide apportée prouve la réciprocité, puisque les uns apportent beaucoup aux autres et inversement. Conjointement, l'aide des parents avait tendance à être surtout financière. Lorsque les relations étaient plus étroites, les parents tendaient à donner plus d'argent et à être mieux soutenu émotionnellement. Lorsque les parents avaient besoin d'argent, l'aide des enfants n'avait hélas aucune influence. Une des conclusions que l'on peut tirer est que les parents devraient veiller à créer des liens d'affection et de soutien avec leurs enfants.

Tiré de: *Young Adults' Provision of Support for Middle-Aged Parents* [Apports affectifs des jeunes adultes aux parents dans la cinquantaine], par Yen-Pi Cheng, Kira S. Birditt, Steven H. Zarit et Karen L. Fingerman, *Journal of Gerontology : Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, 70, pp. 407-416.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Le Grateful Alive Band continue de jouer (1)

Le Grateful Alive Band est un groupe de seize musiciens- de formation classique à autodidacte – qui vont jouer des airs de variétés dans des résidences pour personnes âgées, dans des établissements hospitaliers ou pour des pensionnaires de homes. La capacité transformative de la musique, que ce soit une polka ou une valse, est bien connue de ces musiciens. Le public la qualifie de « bonne » d'autres la disent « joyeuse ». Les membres de l'orchestre ont eux- mêmes entre soixante-dix et quatre-vingt-dix ans. Ils se réunissent une fois par semaine pour répéter ou jouer. Pour décrire l'orchestre, Mary Aldworth dit : « Ici, on ne démissionne pas, on disparaît ».

Maîtriser la musique actuelle est un enjeu pour ces musiciens. Ils préfèrent introduire de nouvelles pièces plutôt que de s'ennuyer à jouer toujours les mêmes choses. Le groupe est évolutif. En plus de la musique populaire que la plupart des publics ont dansée, il possède un répertoire d'hymnes militaires pour services funèbres et lorsqu'ils les jouent, ils demandent aux personnes présentes de se lever pour celle qui les concerne. Un des lieux de prédilection de l'orchestre est *Veteran Affairs Medical Center* de Coatesville en Pennsylvanie (2). Les patients se sentent revigorés après les concerts. Virginia Shawaker, une violoncelliste de soixante-seize ans, dit son plaisir de jouer : « J'adore ... voir les pieds taper en rythme, les visages s'épanouir, entendre les gens chanter avec nous ... la musique a quelque chose d'unique ».

Tiré de : *Grateful Alive, with no member younger than 70, plays for peers* [Grateful Alive, l'orchestre aux musiciens tous âgés de plus de soixante-dix ans, joue pour ses pairs] par Ann L. Rappoport, *Philadelphia Inquirer* du 14 octobre 2015, C11, C8.

* Vers un monde sans chute

Si l'on en croit les *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) (3), la chute est la cause principale de décès dus à une blessure chez les personnes de soixante-cinq ans et plus. Durant l'année 2013, plus de vingt-cinq mille seniors sont décédés des suites d'une chute. Le cas le plus courant est celui de la chute au sol (la personne est debout avant de tomber). Une étude de l'Université du Mississippi a découvert que les personnes âgées de plus de soixante-dix ans ont trois fois plus de risque de décéder après une chute au sol que celles de soixante-cinq ans et plus jeunes.

Selon le CDC, le traumatisme crânien a été la conséquence d'une chute dans quarante-et-un pour-cent des cas chez les seniors durant l'année 2010. Il n'est pas possible de se prévenir complètement de la chute, mais certaines précautions peuvent en réduire le risque :

- Construisez un environnement sécurisé : remettez de l'ordre, les tapis et les meubles bas peuvent vous éviter de trébucher, installez une main-courante dans la baignoire et d'autres endroits glissants pour vous donner une sécurité supplémentaire. Une de nos amies svelte porte un coussin rembourré autour de la taille pour la protéger en cas de chute.
- Contrôlez deux fois vos médicaments : certaines ordonnances médicales peuvent vous créer des vertiges et augmentent ainsi le risque de chute. Tachez de savoir quels sont ces médicaments. Cherchez un substitut et essayez de réduire la confiance que vous leur faites, pour autant que ce soit possible.
- Faites de l'exercice : les exercices et en particulier les exercices en charge améliorent la coordination et renforcent le système osseux, ce qui peut prévenir ou minimiser les effets d'une chute.
- Faites examiner votre vue : les problèmes de vision peuvent être corrigés.

Tiré de : « *CDC Compendium of Effective Fall Interventions : What Works for Community-Dwelling Older Adults* [Recueil du CDC sur les interventions après une chute : ce qui fonctionne dans la protection des personnes âgées], 3^{ème} édition. Sur le site Internet des Bureaux de prévention des accidents CDC : Tomber n'est pas drôle.

* Steven Spielberg, un réalisateur qui ne vieillit pas

La récente sortie du film *Le Pont des Espions* de Steven Spielberg, qui raconte l'échange du pilote américain Gary Powers contre un espion russe, a été l'occasion pour USA Today de faire le portrait du cinéaste. Spielberg, soixante-huit ans, est un réalisateur comblé. Ses films - Indiana Jones, Jurassic Park et les Dents de la Mer - ont soulevé l'enthousiasme des cinéphiles dans les années 1960. Il a su prendre des risques avec des films que l'on disait condamnés à l'oubli. « Vous vous mettez vous-même au défi lorsque tout le monde vous dit que ce n'est pas un bon choix et que vous perséverez ». *E.T. l'Extraterrestre* en est un bel exemple. Pour l'avenir Spielberg a trouvé de nouvelles sources d'énergie. Alors que son septième enfant s'apprête à entrer au lycée, il travaille sur un nouveau film, une adaptation du livre de Roald Dahl, *Le Bon Gros Géant*. En parlant de la retraite, Spielberg croit que ne pas travailler prend plus d'énergie que de travailler. On le dit plus passionné par la vie que jamais. Comme l'a dit un acteur en travaillant avec lui : « Dans ce monde de l'industrie multimillionnaire, il a su préserver une innocence et l'amour de ce qu'il fait ».

Tiré de : *Spielberg builds a 'Bridge' to Cold War Era* [Spielberg fait le panégyrique de la Guerre Froide], par Brian Truitt, *USA Today* du 16 octobre 2015, pp. 1D et 33D.

*** RESSOURCES SUR LA TOILE ***

www.creativeaging.org - *Le National Center for Creative Aging (NCCA)* (4) a été fondé en 2010. Il a été créé pour encourager et comprendre l'importante relation qui existe entre l'expression artistique et la santé et développe des programmes établis sur cette base. Il a ses bureaux à Washington DC. Cette organisation qui

compte plus de deux-mille cinq cent membres est affiliée à l'Université George Washington.

www.agingnepal.org, un site Internet dédié à l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées au Népal. Il contient des nouvelles népalaises et un bulletin intitulé Voice of Seniors Citizens.

Human Values in Aging Newsletter

Ce bulletin électronique, publié par Harry (Rick) Moody, est parrainé par le programme Longévité et Sagesse de la *Fielding Graduate University* et est distribué par le Comité des Humanités et des Arts de la Société américaine de gérontologie [*Gerontological Society of America*] :

- *DEATH & DYING* : Lisez *DYING IN AMERICA: Improving Quality and Honoring Individual Preferences Near the End of Life* [Mourir aux USA: améliorer la qualité et respecter les préférences individuelles des personnes en fin de vie], un rapport de l'Institut Américain de Médecine. Disponible gratuitement sur le site en tapant :
http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=18748&page=R1#sthash.CSBakFNJ.dpuf
- *CONSCIOUS AGING* [Prendre de l'âge avec conscience] Pour un recueil de ressources sur la du prendre de l'âge avec conscience, tapez :
<http://www.spiritualityandpractice.com/books/features/view/10905#sthash.CSBakFNJ.dpuf>

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Andrzej Klimczuk nous écrit :

J'aimerais vous informer de la sortie d'un nouveau livre intitulé : *Economic Foundations for Creative Aging Policy, vol 1*» [Fondements économiques d'une politique créative de l'âge, volume 1]

Le livre combine l'économie des seniors, l'économie créative et l'économie sociale pour construire des solutions positives pour la population âgée. Il s'appuie sur des analyses théoriques et des études de cas pratiques aboutis pour suggérer des stratégies qui pourraient être popularisées internationalement. Pour de plus amples informations sur ce livre, tapez :

<http://www.palgrave.com/page/detail/economic-foundations-for-creative-ageing-policy,-volume-i-andrzej-klimczuk/?sf1=barcode&st1=9781137466105>

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

Voici les événements annoncés dans la version originale de ce Bulletin :

The American Society on Aging (ASA) Conference takes place March 20–24, 2016 in Washington, DC. ASA is always looking for new models, innovative programs and research-to-practice presentations for the conference. This is a fabulous opportunity to share your program developments and new ideas with this conference community of nearly 3,000 multidisciplinary professionals who, like you, care about improving the lives of older adults.

www.asaging.org/aia

The Association for Gerontology in Higher Education (AGHE), GSA's 42nd Annual Meeting and Educational Leadership Conference is taking place from March 3 to 6, 2016, at The Westin Long Beach in Long Beach California — is the premier international forum for discussing ideas and issues in gerontological and geriatric

education. The theme for 2016 is "Developing Educational Leadership in Gerontology Worldwide"

Notes du traducteur:

- (1) En français : l'orchestre de ceux qui sont reconnaissants d'être en vie
 - (2) Le Coatesville Veterans Affairs (VA) Medical Center est l'un des 152 centres médicaux du pays. Il offre des soins aux anciens combattants.
 - (3) Les bureaux américains de prévention des accidents.
 - (4) Le Centre national américain pour une vieillesse créative.
-

*** 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>