



=====
PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 97 d'avril - juin 2016

=====

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

Dans ce numéro

COMMENTAIRE – Marcher dans des vallées sombres

– DANS LA RECHERCHE

Transpirez malin : Activité physique et acuité mentale

La règle du « une fois par semaine » de la relation sexuelle

Retrouver ses capacités par l'éducation

– REVUE DE PRESSE

Donner quinze minutes de son temps et sauver une vie, même la sienne

L'âge est ce que vous en faites

Enseigner le yoga à quatre vingt dix sept ans

– REVUE LITTÉRAIRE

Faire mentir la vieillesse: une nouvelle voie pour vivre le meilleur de sa vie à tout âge, par Jo Ann Jenkins

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

*** COMMENTAIRE ***

* Marcher dans des vallées sombres

Pour Mary et moi, s'orienter sur une vision positive de l'âge ne veut pas dire rester constamment du côté lumineux de la vie. C'est également trouver des moyens de traverser les vallées sombres de l'existence sans tomber dans le désespoir et y trouver même un sens. En ce qui me concerne, les trois dernières semaines ont été à n'en pas douter un voyage dans une telle vallée. Le remplacement d'une valvule cardiaque depuis longtemps nécessaire a fait que je me suis retrouvé avec des douleurs, une perte de mouvement et de nombreuses heures de tristesse et d'ennui. Je n'avais jamais subi une opération aussi sérieuse à ce jour et je suis resté sans ressources pour entrer dans ce monde de façon positive. Tout doucement, cependant, avec Mary comme compagne de conversation, j'ai fini par trouver quelques manières de me confronter aux défis quotidiens. Je partage ici cinq d'entre elles, en espérant que d'autres puissent les trouver utiles :

Choisissez vos comparaisons : « Comment je me sens ? » est une question que je me pose souvent et que me posent souvent les autres. Ce n'est pas une question insignifiante, parce que ma façon de répondre affecte souvent mon humeur. Il n'est possible de répondre à cette question qu'en comparaison avec certains standards. Choisir le bon est crucial ! Si j'utilise le standard de ma vie avant l'opération, je tombe dans un trou. Je me sens mal ! Et parce qu'il y a de multiples hauts et bas au cours des journées de convalescence, il est important de choisir le moment qui me permettra de conclure positivement. « Comparé à hier à cette heure... » « Comparé à la nuit passée où j'ai appelé quatre fois l'infirmière pour une prise de sang ... » Si je choisis le bon moment de comparaison, la journée n'en est que plus belle.

Les amis et la famille sont une invitation à m'extraire de mes pensées. Quand je suis seul, je me concentre sur moi ... je prends conscience de chaque douleur, de tout ce qui peut aller de travers. Je vis dans un monde allant du gris au noir duquel il m'est difficile de sortir. Les amis et la famille sont de puissants antidotes pour s'extraire de ce gouffre. Le point le plus important, c'est de changer de conversation le plus vite possible et passer de ma vie à la leur. Lorsqu'ils parlent de leurs drames, je sors de moi-même, je suis pris par leur récit, leur vie, je vis dans des mondes de sens et d'espoir.

Chercher la douceur : La réduction drastique du toucher humain est un des problèmes majeurs du patient en chirurgie. Non seulement je résistais au toucher des autres, me sentant un patient fragile, inquiet qu'un geste malencontreux puisse endommager mes coutures. Je reconnais que les visiteurs étaient en général très prudents et délicats. Peut-être que c'est la sécurité des soins qui fait que l'on évite le toucher, mais ce manque est important. J'ai donc commencé à chercher toutes sortes de vêtements, de serviettes ou autres matériaux soyeux – des substituts, bien sûr, mais c'était mieux que rien. Pour moi le cadeau des dieux est venu avec une fausse fourrure luxueuse, cadeau de mon fils et de ma belle-fille. J'en ai fait une compagne définitive.

Apprécier le retour en enfance. La maturité est souvent assimilée à l'autonomie. Grandir, c'est apprendre à se suffire à soi-même. Cela semble être une particularité de nous autres mâles. Devenir un patient revient à perdre sa

maturité. Et puis il y a cette voix qui nous dit : « tu es encore un bébé... ». Mais ce genre de pensée est débilitant et la situation empire à chaque fois. Alors m'est venue cette pensée : Quelle magnifique occasion de revivre les joies de l'immaturation ! J'ai trouvé réconfortant que Mary et les nombreuses personnes qui se sont penchées sur moi aient trouvé du sens à cette conversion.

Pardonnez-vous. Avant l'opération, je m'étais fait une idée de la convalescence comme une période où je pourrais goûter le luxe de me consacrer à des activités trop souvent mises de côté dans l'agitation de la vie active – lire, écouter de la musique, rattraper ma correspondance, etc. Et donc, après l'opération, lorsque je me suis retrouvé à peine capable de me concentrer, continuellement fatigué et toute ambition perdue, j'ai commencé à faire mon autocritique. Je devenais un légume ! Et puis en réfléchissant, je me suis dit : Mon espoir n'était-il pas que cette voix qui depuis toujours me murmure à l'oreille que la valeur ne dépend que du rendement ? Cette voix était devenue mon ennemie. J'ai été très surpris plus tard de sentir combien il était doux de faire une sieste lorsque le besoin s'en faisait sentir.

Je m'imagine que les lecteurs pourraient avoir beaucoup à dire sur la façon de traverser ces périodes sombres avec plus de souplesse encore. J'ai souvent pensé qu'il devrait exister un site web international où les gens pourraient partager leurs nombreuses - et personnelles - idées pour dire comment faire face au deuil, à la dépression, à la maladie, etc. Cette vision est elle-même réconfortante.

Kenneth Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Transpirez malin : Activité physique et acuité mentale

Une nouvelle étude de l'Université de Los Angeles (UCLA) démontre une fois de plus que l'activité physique est étroitement liée aux capacités mentales. La Cardiovascular Health Study [l'étude sur la santé cardiovasculaire] a débuté en 1989 et a été suivie par six mille personnes âgées. Les participants ont répondu à des questionnaires sur leur état de santé médical et intellectuel, leur vie et leurs activités physiques. Il ont aussi passé des IRM de leur cerveau. A partir des données des dix dernières années de neuf cent de ceux d'entre eux âgés d'au moins soixante cinq ans, les chercheurs ont d'abord calculé le taux d'activité physique de l'ensemble des réponses données aux questionnaires. Les résultats ont montré que le vingt-cinq pour cent des personnes les plus actives avaient la plus grande quantité de matière grise de mémoire et une plus importante capacité de pensée (comme l'ont révélé les IRM). De plus, ces mêmes personnes avaient cinquante pour cent de moins de chance d'avoir des problèmes de mémoire cinq ans plus tard. Bien sûr, ceci ne prouve pas que l'activité physique contribue à créer de la matière grise, mais il en suggère la possibilité.

Une deuxième découverte encore plus fascinante a été faite : les personnes qui avaient augmenté leur activité physique au cours des cinq dernières années montraient un accroissement notable de matière grise dans certaines parties du cerveau. Cette découverte est importante parce qu'elle suggère qu'il n'est jamais trop tard pour renforcer ses capacités cognitives. On peut pratiquer de l'exercice

dès demain pour les améliorer. Cyrus Raji, le responsable du projet pose que l'activité physique est un moyen très efficace d'éviter le déclin mental. Dans cette étude, l'activité physique comprenait le jardinage, la danse de salon, la promenade, le jogging, le vélo et d'autres activités physiques.

Il est intéressant de noter que les personnes actives de cette étude ne pratiquaient leur sport ou leur hobby que quelque fois par semaine. Il n'est donc pas nécessaire de se faire un programme d'activités éreintant pour rester mentalement en forme.

Tiré de : *Sweat Smart* [Transpirez malin], par Gretchen Reynolds, *New York Times, Well*, du 10 avril 2016, p. 22.

* La règle du « une fois par semaine » de la relation sexuelle

Que vous soyez fatigué ou non, avoir un rapport sexuel avec votre partenaire est une bonne idée. Un sondage fait sur vingt cinq mille Américains et durant quarante années démontre que le sentiment de bien-être tend à augmenter avec des rapports sexuels hebdomadaires. Toutefois, ce sentiment est stable même si un couple a des rapports plus fréquents. Cette étude a aussi établi qu'en termes de désir sexuel, la règle du « une fois par semaine » profitait aux deux sexes, quel que soit l'âge du couple et la longueur de leur relation.

Dans le prolongement de cette étude, des chercheurs se sont intéressés à savoir dans quelle mesure un des deux partenaires était motivé à répondre au désir sexuel de son partenaire. Ils ont appelé ce mouvement « motivation sexuelle commune » et se sont penchés durant trois semaines sur l'expérience vécue par des couples plus âgés. Ils ont découvert que les personnes qui répondent au désir sexuel de leur partenaire en tirent en retour un bénéfice commun. Leur désir personnel augmente et leur réponse positive stimule leur plaisir. Selon les chercheurs, les hommes sont plus enclins à satisfaire le désir sexuel de leur partenaire que les femmes et plus la relation dure, plus les partenaires sont désireux de se donner mutuellement du plaisir. Ce désir n'a rien à voir avec la fréquence des relations sexuelles, avec le fait d'avoir eu des enfants ou avec l'âge des partenaires. En résumé, l'expression du désir sexuel semble renforcer la cohésion sexuelle dans les relations courantes. Exprimer son désir sexuel à son partenaire peut être gratifiant pour l'un et pour l'autre.

Tiré de : *Keeping the Spark alive :Being motivated to meet a partner's sexual needs sustains sexual desire in long-term relationships* [Garder la flamme : répondre favorablement au désir sexuel de son partenaire renforce le désir sexuel dans les relations pérennes], par Amy Muise, Emily A. Impett, A. Kogan et S. Desmarais, *Social Psychological and Personality Science*, 2012.

Et

Frequency predicts greater well-being, but more is not always better [La fréquence débouche sur un bien-être accru, mais plus n'est pas synonyme de mieux], par Amy Muise, Ulrich Schimmack et Emily A. Impett, *Social Psychological and Personality Science*, en ligne, du 18 novembre 2015.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Donner quinze minutes de son temps et sauver une vie, même la sienne

Les cent cinquante minutes d'exercice établies en 2008 par les Physical Activity Guidelines for Americans [les Directives pour l'activité physique des Américains] peuvent paraître exagérées pour certaines personnes âgées. Elles pourraient même les décourager d'en pratiquer. C'est ce que dit le Dr. David Hupin, du Département de physiologie clinique de l'Université de St-Etienne en France. Toutefois, les personnes âgées de plus de soixante ans qui ont suivi ces directives ont eu vingt huit pour cent de moins de risque de décéder sur une période de dix ans.

Dans une recherche récente, Hupin et son équipe ont cherché à savoir si une pratique plus douce des exercices prescrits pouvait être bénéfique. Ils ont analysé le niveau d'activité physique et les risques de décès sur une période de dix ans de cent vingt-deux mille quatre cent dix-sept hommes et femmes américains, taïwanais et australiens âgés de soixante à cent un an. Ils ont également tenu compte des facteurs de santé, de maladie physique ou mentale, du poids, du taux de cholestérol et autres détails donnés par les participants.

Les résultats ont démontré qu'aussi bien les hommes que les femmes ont tiré profit de leur activité physique. Les femmes âgées en ont tiré le plus de bénéfice. Dans la catégorie de l'activité physique réduite, les risques de mortalité ont chuté de trente deux pour cent, comparé à celui des hommes établi à quatorze pour cent. Selon les auteurs, il se pourrait que les femmes aient sous-estimé leur activité physique et que les hommes l'aient surestimée.

« La preuve scientifique semble faite sur les bénéfices d'une activité physique réduite et du passage d'une sédentarité à une activité physique plus douce. Hupin ajoute_ « Les personnes deviennent moins sédentaires en cuisinant ou en travaillant debout plutôt qu'assises. Il affirme que même quinze minutes d'exercices quotidiens passés à marcher, à faire du vélo ou à nager peuvent permettre aux personnes âgées de vivre plus longtemps.

Il ajoute : « L'âge n'est pas une excuse pour ne pas faire de l'exercice ».

Tiré de : bit.ly/1HEXnnpf *British Journal of Sports Medicine*, en ligne , du 13 août 2015

* L'âge est ce que vous en faites

Dans l'édition dominicale du *New York Times* du 12 mai 2016, Gerald Marzorati [ancien rédacteur en chef assistant] a écrit un article intitulé « Practicing for a Better Old Age » [S'entraîner pour une meilleure vieillesse]. Dans cet article, il se plaint de prendre de l'âge et pense que se remettre au tennis pourrait l'aider à vieillir en beauté. Son ton pessimiste a poussé les lecteurs à réagir. Le 9 mai, une série de lettres ont été publiées qui dénonçaient la teneur de l'article. Voici parmi les plus importantes :

A soixante-trois ans, Gerald Marzorati oublie un point essentiel. Vieillir, ce n'est pas simplement perdre ses capacités et espérer les conserver en pratiquant le tennis. C'est aussi accepter et approfondir celui que vous êtes et utiliser ce que vous possédez pour continuer à grandir et à apprendre ... Plutôt qu'un sentiment de perte, l'âge apporte de grandes satisfactions. Je me sens plus sage et plus

calme. Je pense que cela vient d'avoir renforcé ma vie au travers de mes expériences et de les utiliser pour faire face aux défis à venir. Sara Seiden.

Gerald Marzorati met fait plutôt penser à Debbie Downer [le personnage d'une série américaine qui voit tout en noir] plutôt qu'à un gourou de la vieillesse ... J'ai survécu à un cancer il y a quelques années et j'ai appris combien des circonstances pénibles peuvent vous transformer et conduire une personne sur le chemin de l'éternité ... J'ai eu la chance d'avoir des modèles positifs pour bien prendre de l'âge. Je me souviens de ma mère, qui débarrassait la neige sur son trottoir à quatre-vingt-dix ans. Je ne l'ai jamais entendue se plaindre de vieillir ... Quelques-uns de nos candidats à la présidentielle sont des exemples, eux qui n'hésitent pas à affronter les rigueurs d'une campagne nationale à plus de soixante ou soixante-dix ans, qui motivent des gens beaucoup plus jeunes à leur faire confiance pour conduire le pays dans les quatre années à venir. Rebecca Fahrlander.

En 1996, alors âgée de soixante et un ans, j'ai suivi la formation du Corps de la Paix en Moldavie. Mon mari et stagiaire avait soixante dix ans. Nous nous sentions comme des adolescents. Après la fin de notre service et durant les dix neuf années suivantes, nous avons passé notre « vieillesse » à participer à des fouilles archéologiques en Roumanie, à des programmes d'échanges en Irlande, en Ecosse, en Croatie et en Albanie, à des échanges de maison à Madrid et à Amsterdam ... J'ai obtenu un master en littérature anglaise et américaine, mon mari a joué dans deux orchestres. Il est décédé il y a deux semaines d'une attaque. Il avait quatre-vingt-neuf ans. Jusque là, il a été aussi alerte et prêt pour l'aventure qu'il l'était lorsque je l'ai connu. Si vous vous sentez vieux à soixante-trois ans, M. Marzorati, comment vous sentirez-vous à quatre-vingt, quatre-vingt-cinq ou quatre-vingt-dix ans ? Lee Norris.

« Je joue au tennis de table et je cours moins. J'ai quatre vingt treize ans. Barbara Rosenthal.

Tiré de : *Aging is what you make of it* [New York Times Editorials/Letters du 9 mai 2016.

* Enseigner le yoga à quatre-vingt-dix-sept ans

Taaos Porchon-Lynch, quatre-vingt-dix-sept ans, est professeur de yoga à Scarsdale, près de New York. Elle se met avec une grande facilité dans toutes les positions. Elle peut même faire le cochon pendu en se tenant bras tendus appuyés par terre. « Sentez tout votre corps chanter et maintenez votre position » dit-elle à ses élèves Elle enseigne cette discipline depuis de nombreuses années mais ce n'est pas sa seule activité. Avant une leçon, elle pratique la danse de salon pendant deux heures. Elle a commencé la compétition dans cette discipline à quatre-vingt ans et elle est même apparue dans l'émission « *America has Talent* » [L'Amérique a du Talent]. Son partenaire a soixante-dix ans de moins qu'elle.

Sa mère est morte en 1918 en lui donnant naissance sur un bateau sur la Manche à la fin de la Première Guerre mondiale. Elevée en Inde par une tante et un oncle, elle a beaucoup voyagé étant enfant. A huit ans, elle a commencé à pratiquer le yoga. Son père était français et elle a vécu dans ce pays durant la Deuxième Guerre mondiale. Sa tante et elle ont fait de la Résistance en cachant

des réfugiés. Plus tard elle est devenue danseuse de cabaret à Londres et a appris l'anglais avec son ami Noel Coward [dramaturge anglais, (1899-1983)]. Elle a côtoyé des gens célèbres comme Ernest Hemingway et Marlene Dietrich. Elle a marché pour protester avec Gandhi et Martin Luther King. Sa philosophie semble être : « Tout ce que vous mettez dans votre esprit se matérialise. En vous dort une énergie qui disparaît si vous en l'utilisez pas. Et c'est comme ça que vous devenez vieux ».

Elle a été opérée trois fois de la hanche et se déplace dans sa Smart. Elle est veuve depuis longtemps et sans enfants. Elle pense que sa longévité est due à la fluidité de ses énergies et parce qu'elle se lève chaque jour en se disant que ce sera le meilleur de tous. Elle est végétarienne, aime le bon vin et porte des talons hauts.

Tiré de : *Longevity Pose* [Longévité affirmée], par Corey Kilgannon, *New York Times* du 5 juin 2016, p. 4.

*** REVUE LITTERAIRE ***

* *Disrupt Aging : A Bold New Path of Living Your Best Life at Every Age* [Faire mentir la vieillesse: Une nouvelle voie pour vivre le meilleur de sa vie à tout âge], par Jo Ann Jenkins (2016). Perseus Books.

Dans son nouvel ouvrage, Jo Ann Jenkins, présidente directrice générale de l'AARP [l'Association Américaine des Retraités], démontre comment remettre en question les stéréotypes négatifs qui flottent dans l'air du temps. Elle décrit les cartes d'anniversaire qu'elle a reçu pour ses cinquante ans :

« Bon anniversaire ... Tu es désormais sur l'autre pente de la colline ».

« Relaxe ! Tes cinquante ans ne veulent pas dire que tu es devenue « vieux de la vieille » ... cela veut dire que tu es une jeune vieille ».

« Tu n'es pas en train de perdre la tête – tu ne l'utilises plus aussi souvent ».

Jenkins parle des tensions qui naissent lorsque les personnes ont le désir de vivre plus longtemps mais sans vieillir pour autant. Nous vivons effectivement plus longtemps, plus en santé, nous sommes plus productifs, ce qui est merveilleux, mais notre corps, notre aspect extérieur, nos intérêts, et nos capacités changent aussi. Comment faire face à ce changement de soi ? A son avis, il existe des idées pour bien prendre de l'âge :

Prendre de l'âge, c'est tout simplement vivre : Il y a des hauts et des bas, comme il y en a eu durant toute notre vie.

Il y a cent millions de tons de gris : Ce que Jenkins veut dire, c'est que les personnes agissent différemment en fonction de leur sexe, de leur âge, de leur origine, de leur ethnicité de leur niveau d'éducation et de leurs revenus.

Les personnes plus âgées sont des éléments contributifs, pas des fardeaux. Il est très souvent dit que les personnes plus âgées coûtent cher à l'économie. Elle répond qu'elles contribuent pour plus de sept milliards de dollars à l'économie du pays.

L'âge et la longévité stimulent l'innovation. Les personnes âgées attendent et proposent des services et des produits. Les sociétés qui innovent font des bénéfices.

Un temps bonus. Vu l'espérance de vie plus longue et les progrès technologiques, la plupart d'entre nous vont pouvoir bénéficier de trente ans de croissance et de découvertes. Des possibles stimulants.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Ashton Applewhite nous écrit :

« *This Chair Rocks* » [Cette chaise balance]. Un blog d'Ashton Applewhite.

J'ai écrit un livre. J'en ai fait un blog de questions et réponses qui s'appelle *Yo, Is This Ageist? Go ahead, ask me* [Hé, est-ce que ça, c'est de l'âgisme ? Demandez-le-moi]. J'ai écrit un opuscule pour éveiller les consciences. Et je parle dans de nombreux endroits. Tous ces outils nous aident à promouvoir un mouvement pour éviter de faire de l'âge une chose inacceptable ou une espèce particulière. Tapez <https://thischairrocks.com>

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

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

August 25-27, 2016: International Conference on Positive Aging. Washington, DC., Capitol Hilton, Sponsored by Society of Certified Senior Advisors and Fielding Graduate University

August 8-9, 2016: International Conference on Aging and Gerontology. Las Vegas, Nevada.

*** INFORMATIONS AUX LECTEURS ***

Nous espérons que vous appréciez notre bulletin.

Questions et suggestions:

Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec ses lecteurs, écrivez à Mary Gergen sur gv4@psu.edu

Anciens numéros :

Les anciens numéros originaux et traduits en espagnol, allemand, français, danois, portugais et chinois sont archivés sous:

<http://www.positiveaging.net>

Pour vous inscrire, vous désinscrire ou pour modifier votre adresse Email

Chaque bulletin contient une case de désabonnement. Utilisez-la si vous voulez vous désabonner.

Les nouveaux abonnés peuvent nous rejoindre en tapant le lien :

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Cliquez sur la colonne de droite « Click here to Sign up for the Positive Aging Newsletter »

Cliquez sur le même lien pour changer votre adresse Email. Il vous mènera sur votre compte Email. Faites là vos modifications d'adresse.

Les personnes intéressées peuvent également nous rejoindre par Email, tapez : info@Taosinstitute.net

Vous pouvez également vous désabonner en envoyant un Email à : info@Taosinstitute.net
