



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Trimestriel numéro 100 – de janvier à mars 2017

=====

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 centième numéro

COMMENTAIRE – Fêter le centième numéro

– DANS LA RECHERCHE

Des plans, des rêves et un troisième âge réussi

La conversation peut réduire la douleur

- REVUE DE PRESSE

Dix boulots parfaits pour les retraités

Vie longue et bonne vue

Une vie bien remplie : Katherine Johnson

– INVITATIONS A SE CONNECTER

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

*** COMMENTAIRE ***

* Fêter le centième numéro

Nous sommes heureux de vous annoncer que vous avez sous les yeux le centième numéro du bulletin. Le but que nous avons fixé dans le premier numéro, publié il y a seize ans, reste le même : « Avec cette démarche, nous voulons repenser le concept et l'expérience de prendre de l'âge. En remettant en question la vieille idée que prendre de l'âge c'est décliner, nous nous attachons à créer une vision de la vie où la vieillesse est vue comme une exceptionnelle période d'enrichissement humain ». Une telle révolution de la pensée ne peut se concrétiser sans la créativité et le soutien de nombreuses communautés. Les gérontologues et les chercheurs sur la durée de vie comme les nombreux praticiens qui travaillent avec la population âgée peuvent y contribuer de manière importante. Ceux d'entre nous qui pensent simplement qu'ils ont dépassé les soixante ans forment aussi un groupe de pointe capable de créer une nouvelle façon de vivre. Le bulletin se veut le porte-parole de tous !

Nous avons été ravis de constater que notre enthousiasme a été largement partagé. Le nombre d'abonnés n'a cessé de croître et nombre d'entre eux envoient le bulletin à leurs amis et leur famille. Notre plus grande joie cependant a été de voir que des professionnels d'autres langues maternelles nous aient offerts spontanément de traduire le bulletin dans leur propre langue. Nous sommes donc particulièrement redevables à ceux qui permettent à ce bulletin d'être disponible dans les langues suivantes :

En chinois, par Liping Yang

En danois, par Geert Mork

En français, par Alain Robiolio

En allemand, par Anne Hoffknecht et Thomas Friedrich-Hett

En grec, par Christina Koukouriki

En italien, par Diego Romaioli

En portugais, par Euridice Bergamaschi Vicente

En espagnol, par Mario A. Ravazzola

En chinois taïwanais, par Su-fen Liu

Vous trouverez les anciens numéros du bulletin et un accès à la souscription sur www.positiveaging.net

Nous tenons également à relever combien nous apprécions la participation des lecteurs qui font partager leurs travaux, leurs réflexions et leurs projets à un public plus large. Comme par le

passé, vous pouvez les envoyer à Mary Gergen à l'adresse gv4@psu.edu

Rappelons qui sont les auteurs : Kenneth Gergen est professeur senior de psychologie au Mustin College de Swarthmore (près de Philadelphie) et Mary Gergen est professeur émérite de psychologie et d'études féminines à l'Université de Penn State, comté du Delaware. Kenneth et Mary Gergen sont tous deux membres du Conseil d'Administration du Taos Institute, une organisation à but non lucratif. Chacun est engagé depuis longtemps dans la recherche en gérontologie et la pratique thérapeutique.

Et voilà, avec l'appui de tous, l'aventure continue !
Kenneth et Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Des plans, des rêves et un troisième âge réussi

Nous avons souvent rapporté dans ce bulletin des recherches prouvant qu'un engagement actif dans le monde est une des clés les plus importantes pour une retraite heureuse et satisfaisante. Nous constatons cependant malheureusement que dans le cercle de nos connaissances certaines personnes perdent doucement tout intérêt aux choses. Elles se contentent de ce qu'elles ont et ne semblent plus avoir de vœux particuliers ou envie d'envisager de nouveaux projets. Comme le montre la recherche, cette perte d'intérêt peut aussi faire perdre tout bonheur ou satisfaction.

Dans la recherche en question, six cent quarante-neuf personnes entre cinquante-cinq et quatre-vingt-dix ans ont répondu à un questionnaire en ligne qui leur demandait quels étaient leurs projets et leurs vœux personnels. Tous étaient libres de répondre et ceux qui l'ont fait étaient plutôt d'un niveau d'éducation élevé et financièrement aisé. La moitié d'entre eux étaient des hommes. Les projets et les vœux exprimés étaient très variés. La plupart des réponses toutefois concernaient les activités, la participation et la santé. Plus de la moitié parlaient d'activités spéciales comme les voyages, les hobbies, l'activité physique et les défis intellectuels. Une deuxième catégorie concernait les relations interpersonnelles et les branches de l'activité productive. La plupart disaient vouloir contribuer au bien de la société. Les objectifs-santé venaient en

troisième position. Seuls dix pour cent des répondants avouaient ne pas avoir de projets ou de vœux particuliers.

Il leur était également demandé quel était leur sentiment par rapport à la vie. Avaient-ils l'impression qu'ils vivaient une période de vie réussie et épanouie ? Les réponses ont montré que plus le nombre de projets et de vœux était important et plus le sentiment de vivre un troisième âge heureux était grand. Il y avait un lien entre la satisfaction de vivre et le nombre de projets et de vœux pour le futur.

Cependant et bien que les résultats suggèrent qu'il est important de rester actif, de faire de ses vœux une réalité, qu'en est-il de ceux qui ne sont pas aussi actifs ? Comment faire pour vouloir ou planifier quand vous n'en avez même pas envie ? Une réponse au moins semble se détacher des résultats de cette étude. Les interlocuteurs dont les vœux et les projets étaient les plus ténus étaient ceux qui avaient le moins de contacts sociaux. Le conseil à leur donner est donc de les développer. C'est à partir du moment où l'on commence à parler à d'autres personnes que l'on peut devenir curieux, attentif et émerveillé.

Tiré de : *Being active, engaged and healthy : Older person's plans and wishes to age successfully* [Etre actif, s'engager et en bonne santé : ce que veulent les personnes plus âgées pour vivre heureuses], par Johanna M. Huijg, A. E. Q. van Delden, Frans J. G. van der Ouderaa, Rudi G.J. Westendorp, Joris P. J. Slaets et Jolanda Lindenberg, *Journal of Gerontology B : Psychological Sciences & Social Sciences*, 2017, 72, pp. 228-236.

* La conversation peut réduire la douleur

Si la conversation peut stimuler notre intérêt pour le monde, que peut-elle faire encore ? Nous avons tous deux vécu des expériences qui nous font dire que la conversation peut diminuer la douleur. La mère de Mary Gergen, atteinte d'une leucémie chronique, a dit un jour à son médecin : « lorsque Mary est avec moi, je sens que je vais mieux ». Lors de son séjour à l'hôpital l'an passé Kenneth a raconté que les seuls moments où il n'avait pas mal étaient les heures de visite. Une recherche vient confirmer ces observations.

Les chercheurs se sont intéressés au rôle joué par la communication dans le traitement du mal de dos chronique. Dans une première phase, une moitié des patients a subi un traitement par stimulation électrique douce administré par des physiothérapeutes et

l'autre moitié a reçu un même traitement factice (sans stimulation électrique). Après un traitement complet, les premiers ont vu leur douleur diminuer de cinquante pour cent. Pour les seconds, elle avait diminué de vingt-cinq pour cent par le simple fait de penser avoir été traités (le fameux effet placebo).

Dans une seconde phase, une moitié des patients a été invitée à parler de leurs douleurs à des thérapeutes. Ces derniers leur ont posé des questions ouvertes sur leur début et sur les moments où elles augmentaient ou diminuaient, tout en les écoutant avec bienveillance et attention. Ils montraient de l'empathie pour la situation des patients et les encourageaient à aller mieux. Pour l'autre moitié des patients, les thérapeutes ne parlaient que peu avec eux.

Les résultats ont démontré que la conversation permet la réduction des douleurs – quels que soient les deux traitements appliqués. Pour ceux qui avaient été vraiment soignés, la réduction de la douleur a passé de cinquante à soixante-dix-sept pour cent. Pour les autres qui avaient parlé longuement avec des thérapeutes, la réduction de la douleur a passé de vingt-cinq à cinquante-cinq pour cent. Le traitement médical a certainement été efficace, mais participer à une conversation chaleureuse et bienveillante a amélioré les résultats. La morale de cette histoire, c'est que lorsque nos proches ont des douleurs, nous pouvons être leur meilleure médecine. Et si nous souffrons, alors recherchons ce genre de compagnie

Tiré de : *The Conversation Placebo* [la conversation, un placebo], *New York Times* du 22 janvier 2017, SR2.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Dix boulots parfaits pour les retraités

La plupart des personnes qui prennent leur retraite ou qui envisagent de la prendre pensent à faire un boulot qui rapporte une fois sortis de la scène du travail. Certaines veulent rester dans le même domaine professionnel alors que d'autres veulent tenter leur chance. Une de nos connaissances veut redonner ce qu'elle a reçu en faisant quelque chose pour les autres, une autre veut tenter une nouvelle démarche créative. Megan Streit nous donne une liste de dix boulots qui peuvent aider à nouer les deux bouts pour ceux qui

pensent à une nouvelle source de revenus lorsque l'heure de la retraite aura sonné :

1. Conseiller. Pour ceux qui veulent continuer d'être en contact avec le domaine dans lequel ils ont travaillé, voilà une bonne idée. Vous pouvez faire valoir votre formation, votre horaire et votre spécialité. Il est important ici de penser à ce que vous pouvez faire pour aider les autres.

2. Economie partagée. Uber et Lyft sont des voies possibles pour ceux qui veulent se faire de l'argent tout en ayant le plaisir de conduire. Pour d'autres, Airbnb peut aider à créer un revenu avec une chambre d'amis ou une résidence secondaire.

3. Vente directe. Il est possible de gagner de l'argent en vendant du vin, des décorations d'intérieur ou des produits de bien-être.

4. Heures d'appui. Pour ceux qui aiment enseigner, organiser des cours d'appui ou aider des étudiants à entrer au lycée peut être intéressant.

5. Promeneur de chien. Une bonne idée si vous aimez les chiens et la promenade.

6. Conseiller financier. Pour ceux qui ont fait carrière dans la finance, passez un examen professionnel et vous pourrez travailler comme conseiller. Aider les autres à gagner de l'argent et faire valoir ses qualités est un atout.

7. Jardinerie. Travailler en saison dans une pépinière locale ou dans une jardinerie peut être parfait pour un jardinier expérimenté qui veut partager les secrets de son art.

8. Auteur/éditeur indépendant. Cherchez un site d'écriture qui recherche des collaborateurs.

9. Guide touristique. Pour ceux qui aiment et qui veulent faire connaître les aspects historiques de leur environnement.

10. Ben Walker, président de la société *Transcription Outsourcing*, informe que sa compagnie engage des personnes retraitées des domaines du droit, médical et légal.

Tiré de : *10 Ideal Jobs for Retirees* [Dix boulots parfaits pour les retraités], *Erickson Living* de décembre 2016, p. 2.

* Vie longue et bonne vue

Bien voir est un des plus importants facteurs humains. Toutes les activités de la vie, du travail sur l'ordinateur à la lecture ou encore la conduite, la joie d'avoir un animal domestique et la pratique d'un sport en dépendent. En prenant de l'âge, il n'est pas rare qu'un voile fin se mette à réduire notre champ visuel : la cataracte. C'était autrefois une expérience malheureuse qui demandait une intervention chirurgicale complexe. Aujourd'hui elle se traite en ambulatoire avec facilité et peu de douleur. Elle est en principe remboursée par les assurances-maladie.

Un des effets positifs de l'opération de la cataracte est qu'elle empêche les personnes de chuter. Celles qui ont subi ce genre d'opération ont moins de fractures de la hanche, un handicap qui peut être un frein à la vie active. Il y a bien sûr d'autres avantages à avoir une bonne vue.

Pour que l'opération de la cataracte soit efficace, il est important de se soumettre régulièrement à des contrôles chez un ophtalmologue. Mary Gergen, coéditeuse de ce bulletin a été opérée de la cataracte il y a quelques années et voit aujourd'hui comme une jeune de vingt ans avec des lunettes multifocales. Ce fut une bénédiction pour elle d'être capable de si bien voir.

Tiré de : *Visions of Longevity* [Voir bien pour l'avenir], par Erin Advedlund, *Philadelphia Inquirer* du 8 janvier 2017, E3.

* Une vie bien remplie : Katherine Johnson

Un portrait de Katherine Johnson – qui fêtera cette année ses cent ans – a été publié récemment dans un numéro du magazine *Vanity Fair*, qui la décrit comme une femme courageuse, toujours bien habillée, qui fixe la caméra d'un œil satisfait et un sourire légèrement cynique. Malgré le fait d'être à la fois une femme et une Afro-Américaine, le Dr. Johnson a été une scientifique de la NASA.

L'an passé, le Président Obama lui a remis la médaille présidentielle de la Liberté [*Presidential Medal of Freedom*]. Un livre récent intitulé *Hidden Figures* (les Figures de l'ombre) et un film du même nom décrivent son parcours en partant de ses origines modestes. Johnson a obtenu son diplôme d'études secondaires à l'âge de quatorze ans. A quinze ans, elle est entrée au West Virginia State College [le lycée de la Virginie Occidentale]. Elle y a suivi tous les cours de mathématiques donnés dans cette institution. Elle y a

obtenu son diplôme en 1937, à l'âge de dix-huit ans, avec mention d'excellence en mathématiques et en français. En 1938 elle a été la première femme Afro-Américaine à participer au processus de déségrégation de la West Virginia University à Morgantown, en Virginie Occidentale.

Après quelques années d'enseignement, elle a postulé à la NASA, dont elle est devenue un des « ordinateurs colorés » comme on nommait alors les femmes non blanches qui étaient assignées aux calculs. Grâce à ses grandes connaissances en mathématiques, elle a grimpé les échelons pour finalement parvenir au sommet de la profession. Son travail à la NASA consistait à calculer les trajectoires et le temps de vol des vaisseaux spatiaux. Ce travail était fait principalement à la main, les ordinateurs commençant alors seulement à entrer en service. John Glenn lui a demandé de revérifier complètement les calculs faits par ordinateur. Il ne voulait pas voler avant que Johnson n'approuve le plan de vol. Elle s'est également chargée du calcul du vol sur la Lune d'Alan Shepard et son équipage, de son orbite autour d'elle, de son alunissage et de son retour sur terre en 1969. Elle vit aujourd'hui en Virginie.

Le film *les Figures de l'Ombre* restitue avec bonheur son histoire et celle de ses compagnes « ordinateurs colorés ».

Tiré de : *Katherine Johnson*, par Charles Bolden, *Vanity Fair* de septembre 2016, p. 234.

*** INVITATIONS A SE CONNECTER ***

* Notre ami et collègue Harry Moody, qui publie le bulletin *Human Values in Aging* [Les valeurs humaines de l'âge] nous écrit :

Je suis de plus en plus inquiet sur l'avenir – non pas de mon avenir personnel, mais de celui de ma nouvelle petite-fille, âgée de six mois. Que sera le monde lorsqu'elle aura mon âge en 2087 ?

Si nous ne croyons pas que le changement climatique est un canular chinois, les perspectives ne sont pas réjouissantes. Il est dur de se dire que ce sont les personnes de mon âge qui en sont responsables et que ce sont les enfants de son âge qui ont supporteront les conséquences. Le désespoir est facile, mais ce n'est pas une solution. Je suis président du conseil d'administration de *Gray is Green*, une organisation nationale de protection de la nature

et nous donnons des conférences sur le réchauffement climatique. Comme je le dis souvent : « Le désespoir est une forme de déni ». Nous avons tous besoin de ce que Joanna Macy appelle « l'espoir actif » et chacun d'entre nous peut y contribuer parce que « tout âge est un rêve qui meurt ou qui naît ».

Pour ceux qui s'intéressent à notre mouvement, tapez : <http://grayisgreen.org> (le site est en anglais).

Je viens de publier un article intitulé « *Elders and Climate Change : No excuses* » [Les aînés et le changement climatique : pas d'excuses]. Je vous en enverrai une copie sur demande à mon adresse : harmoody@yahoo.com

* Mary Fridley de New York et ses collègues invitent à participer à une conversation sur Une approche positive de la démence. Comme elle l'écrit :

En septembre 2016, nous avons participé à une table ronde lors d'un congrès de *Performing the World* (1). La question a été posée de savoir comment créer de nouvelles caractéristiques de la démence ? Susan Massad, l'une d'entre nous est médecin retraité et porte depuis longtemps un intérêt particulier aux dimensions socioculturelles et biologiques de la santé et du bien-être. Mary Fridley, l'autre personne, gère à New York et dans tout le pays des ateliers de jeux et d'improvisation pour aînés intitulés « *Laughing Matters* » [Matières à rire].

La table ronde est le résultat de nos entretiens avec des personnes – professionnelles ou non – aux Etats-Unis et dans le monde qui veulent remettre en question les croyances et affirmations (du monde médical) sur l'âge, la perte de mémoire et la démence. Plus particulièrement, la notion de la démence comme un état de l'individu, qui le réduit à être un « sujet de traitement » avec des conséquences prévisibles et une détérioration inéluctable, est de plus en plus remis en question. Il aura été gratifiant de rencontrer des personnes qui confirment que les personnes atteintes de démence sont sociables et créatives, et qui reconnaissent que les activités de groupe peuvent éviter l'isolement social et l'ostracisme liés à la démence.

Lors de la table ronde, deux collègues nous ont rejoint. L'une a mis sur pied des programmes artistiques liés à la démence et l'autre administre des soins à une personne atteinte de cette maladie. Il semble que des personnes de tous âges recherchent des solutions

pour parler de la démence. Nous recherchons donc des personnes de tous horizons (et en particulier celles qui vivent ou travaillent dans des communautés pauvres ou de couleur) qui aimeraient se joindre à nos conversations. Si vous êtes intéressé, contactez-nous par Mary en tapant mfridley@eastsideinstitute.org

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* Pamela Mangene nous écrit :

Je viens de recevoir mon premier numéro du Bulletin. Mon camarade d'écriture et moi nous y sommes abonnés lorsque nous avons lancé notre blog sur prendre de l'âge de façon positive, il y a deux mois de cela. J'étais ravie de voir que vous avez parlé d'une recherche que nous avons mentionnée dans notre bulletin. J'aime cette idée que d'avoir des pensées positives peut prolonger la vie. Voici le lien pour accéder à notre blog : <http://richlyaged.com/new-years-revolution-positive-aging-new-paradigm/>

Je profite de l'occasion pour vous dire combien j'ai apprécié votre commentaire sur la spiritualité et la vie au-delà de la planification. Nous sommes tous à un âge où les choses peuvent changer en un instant. J'ai reçu cet après-midi le téléphone d'une amie qui me dit que son mari, notre cher ami, est décédé lundi. Ma mère, qui est partie l'an passé un mois avant son quatre-vingt dixième anniversaire, me disait souvent qu'il nous échoit dans la vie des choses que nous ne pouvons pas maîtriser seuls et que nous avons besoin de Dieu ! Quelque soit la forme de spiritualité, elle ajoute une perspective et nous aide à « suivre la vague », comme vous le dites si bien.

Merci pour les intéressantes informations que vous glissez dans votre bulletin. Je me réjouis de le recevoir bientôt.

Pamela

writers@richlyaged.com

* Margaret Crowley nous écrit

pour nous décrire l'ambiance de la résidence pour personnes âgées appelée Brookdale à West Palm Beach en Floride, où elle vit.

Madame Crowley qui a créé et gère depuis de nombreuses années cette résidence pour personnes âgées, a interrogé plusieurs des

membres de son équipe pour tenter de découvrir les raisons qui font de Brookdale un bel endroit où vivre. Voici celles qui lui ont été rapportées :

1. Présence attentive : Chaque résident se sent reconnu dès son arrivée à Brookdale et ce sentiment perdure tout le temps de son séjour.

2. Collaboration : Le personnel travaille main dans la main pour donner le meilleur de lui-même aux résidents.

3. Soins personnels : Les résidents ont le sentiment d'une présence compatissante lors de leurs échanges avec le personnel.

Pour décrire le sentiment de vivre ici, disons que « je me réveille chaque jour en me disant que je recevrai des soins prodigués par des personnes au grand cœur et compétentes, habitées par un esprit de paix et de calme ».

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

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

May 4, 2017 - Greensboro, NC & May 5, 2017, Charlotte, NC
8th Annual Creative Aging Symposium sponsored by the Creative Aging Network-NC. Theme: Creative Aging in an Ever-Changing World. www.can-nc.org

July 23-27, 2017: IAGG World Congress

The International Association of Gerontology and Geriatrics meeting in San Francisco. Global Aging and Health: Bridging Science, Policy, and Practice.

Register: www.iagg2017.org/program/opening-ceremony-and-lecture

Notes du traducteur:

(1) Un séminaire annuel organisé par l'association East Side Institute de New York.

*** 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 se 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
