



=====

## PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

[www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)

**Trimestriel numéro 101 – d'avril à juin 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](http://www.taosinstitute.net))

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce centième numéro

-----

VIENT DE PARAÎTRE :

***Paths to Positive Aging*** – Des voies pour prendre de l'âge de façon positive

COMMENTAIRE – La mort comme une décision, pas une fatalité

– DANS LA RECHERCHE

L'importance des escortes de soutien

Des idées pour réduire l'âgisme

- REVUE DE PRESSE

Se reconstruire à quatre-vingt-dix ans : coureur de fond

La doyenne de l'humanité

– REVUE LITTÉRAIRE

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

---

VIENT DE PARAITRE : *Paths to Positive Aging : Dog Days with a Bone, and Other Essays* [Des voies pour prendre de l'âge de façon positive : années noires à ronger et autres essais], par Mary et Kenneth Gergen.

Nous avons le plaisir de présenter quelques textes favoris tirés des cents éditions passées de ce bulletin. Tous encouragent à considérer les années tardives comme les plus riches et les plus fécondes de notre vie. Nous leur avons ajouté quelques clichés de notre aventure personnelle dans ce domaine et espérons que ce petit ouvrage saura vous inspirer. Le livre est en anglais et peut être acheté sur le site du Taos Institute.

---

**\*\*\* COMMENTAIRE \*\*\***

\* La mort comme une décision, pas une fatalité

Etant donné l'orientation de ce bulletin sur les aspects positifs de l'âge, nous n'y parlons pas souvent de la mort et du décès. En vertu des standards culturels, il est bien difficile de parler de façon chatoyante de ces événements. Cependant, un article récent du *New York Times* démontre combien ceux-ci limitent nos possibles. Et les possibles positifs qui entourent ces thèmes peuvent s'avérer extrêmement vastes.

Dans le cas en question, le Times cite l'histoire d'un homme dans un hospice qui a choisi la date, l'heure et la façon de mourir. Il a également créé une veillée funéraire pour sa famille et ses amis à laquelle il assistera ! De notre point de vue, cette histoire n'est pas seulement celle d'un homme qui a fait une fête d'une période d'absolue tristesse, mais bien celle d'un homme qui retrouve sa dignité. Au lieu de se considérer comme la victime d'une fatalité, il décide de la manière de terminer sa vie sur terre.

M. Shields a décidé de faire de sa dernière nuit une fête à laquelle seraient invités sa famille et ses amis. Cette veillée s'est tenue à l'hospice et tout a été fait dans ce sens en réaménageant des locaux pour les rendre plus festifs. Son épouse, le personnel de l'hospice, les autres membres de sa famille et ses amis se sont chargés des rafraichissements et des activités, faites aussi de poèmes et de chansons.

Le matin suivant, John a signé les papiers autorisant les médecins à lui administrer les médicaments nécessaires pour l'endormir et le faire ensuite entrer dans la mort. John ne voulait plus endurer sa maladie, ses douleurs et ses souffrances. Il était heureux de garder la maîtrise de son trépas.

Avec le vieillissement progressif de la population les lois ont changé, et les personnes parlent plus ouvertement que par le passé de la façon dont ils souhaitent mourir. Au Canada, où John est décédé, les lois permettent de choisir la façon de mourir. Si l'Oregon et l'Etat de Washington autorisent la mort volontaire et permettent à leurs citoyens de choisir leur propre façon de mourir, nombreux sont ceux qui souvent font le choix d'une mort naturelle. Mais le fait que le choix soit possible reste important pour eux.

Et d'autres initiatives fleurissent. La propriétaire d'un restaurant chinois nous a confié qu'une de ses vieilles clientes allait fêter une seconde veillée funéraire. La première a eu lieu trois ans auparavant pour ses quatre-vingt-cinq ans, mais cette fois semblait être la bonne. Internet propose des formules pour rites de cérémonies funèbres et permet aux familles et aux amis de partager pensées et souvenirs avant et après le décès. La mort est certes inévitable, mais sa signification nous appartient.

Mary Gergen

Tiré de : *The Death and Life of John Shields* [Vie et Mort de John Shields], par Catherine Porter, New York Times du 28 mai 2017, pp. 17-21.

---

### \*\*\* DANS LA RECHERCHE \*\*\*

#### \* L'importance des escortes de soutien

Des chercheurs ont créé l'idée des *escortes de soutien*. Ce sont toutes les relations de confiance qui nous accompagnent durant le temps et l'espace de notre vie. Pensez un instant aux personnes que vous pourriez ajouter à votre « escorte ». Certaines sont plus enthousiasmantes que d'autres, selon leur composition. La forme d'une escorte a des effets sur notre bonheur et nos satisfactions personnelles.

Une des études les plus intéressantes dans ce domaine a été faite sur des homosexuels qui ont souffert de diverses formes d'oppression dans leur vie. Les escortes se sont avérées très importantes pour leur bien-être. Dans cette recherche, vingt homosexuels d'Atlanta, âgés entre soixante et quatre-vingt-trois ans ont été interrogés sur leur escorte de soutien. La plupart avait fréquenté l'université, étaient de classe moyenne et blancs. Il a été demandé à chacun de désigner les personnes qui avaient été les plus importantes dans leur vie. A partir de ces informations, les chercheurs ont créé des réseaux et les ont cartographiés pour les aider à évaluer leur nature. Il a également été demandé à ces hommes de dire quel type de contribution ils avaient reçu de chacun des membres de leur escorte et quelles satisfactions ils avaient tiré de leurs actes. Ces informations recueillies, les chercheurs ont alors évalué les escortes à partir de la qualité de leur soutien.

Ces escortes de soutien étaient constituées en majeure partie d'amis eux aussi homosexuels. Au contraire des hommes hétérosexuels pour qui les amitiés entre hommes sont en général assez peu importantes et surtout liées à d'autres activités (comme le sport, la musique), l'amitié émotionnelle est une constellation importante des escortes des homosexuels. Ceux d'entre eux qui avaient plus de réseaux négatifs étaient en relation avec des personnes hétérosexistes ou homophobes. Ils devaient souvent cacher certains aspects d'eux-mêmes pour entrer en contact avec elles, souvent des membres de la famille qui avaient des objections religieuses à l'homosexualité. Un participant a notamment déclaré : « Toutes ces personnes m'entourent, mais très peu d'entre elles me sont proches. C'est très triste ».

Chez les personnes hétérosexuelles, les membres de la famille sont très présents dans les escortes de soutien. Pour les hommes, les amis masculins sont généralement moins importants par rapport au soutien émotionnel et à l'attention. Les femmes ont toutefois plus de choses en commun avec les personnes homosexuelles lorsqu'il s'agit de compter sur le soutien émotionnel des amis.

Tiré de : *Older Gay Men and their Support Convoys* [Les homosexuels âgés et leurs escortes de soutien], par Griff Tester et Eric R. Wright. *Journals of Gerontology : Social Sciences*, 2017, 72, pp. 488-497.

\* Des idées pour réduire l'âgisme

Tiré d'un courriel envoyé à ses membres et à d'autres par Bob Stein, président de l'*American Society on Aging (ASA)* [la Société américaine sur le vieillissement], qui défend une société viable pour tous.

La façon habituelle des Américains de penser à l'âge fait obstacle à des pratiques et des politiques efficaces. Pour y répondre et en collaboration avec sept autres associations-clés dans ce domaine, l'ASA est heureuse d'offrir des ressources destinées à aider ses membres et les intéressés à se joindre à un mouvement pour redéfinir le dialogue habituel sur l'âge, ceci dans le but de remettre en question les affirmations qui courent sur les personnes âgées.

Après deux ans de recherches, nos associations ont décidé qu'avec la durée de vie prolongée et plus saine des Américains, la société doit modifier son attitude face à l'âge et aux systèmes qui soutiennent le bien-être dans la vie tardive. Notre outil, le *Gaining Momentum Toolkit* [la boîte à outils du dynamisme] est désormais à disposition afin que vous et votre organisation puissiez devenir partie prenante du mouvement pour reconsidérer la vision des personnes âgées que partage la population. Ce travail est extrêmement important et notre but ne pourra être atteint qu'avec l'adoption des outils que nous livrons aujourd'hui.

La boîte à Outils du dynamisme est destinée à vous aider à changer les récits courants sur l'âge en utilisant de nouvelles directives issues de la recherche, pour informer de façon plus pertinente.

Nous vous invitons à explorer et à utiliser cette boîte à outils, qui comprend :

Un compte-rendu de recherche et des recommandations intitulé : *Trouver un cadre : une approche empirique pour redéfinir l'âge et l'âgisme.*

Une courte lettre intitulée : *Trouver des stratégies pour faire progresser l'idée de l'âge et parler de l'âgisme comme problème politique.*

Un guide de démarrage contenant les phrases à utiliser et à éviter.

Un document de questions et réponses : rester dans le cadre en temps réel – une liste de questions générales avec un guide pour répondre.

Des cartes de recadrage : pour aider à trouver la métaphore et la structure pour recadrer les communications sur l'âge.

Une base de recherche et autres ressources.

Notre travail n'est pas terminé et nous nous appliquons à trouver des idées pour aider les professionnels intéressés qui travaillent dans le domaine de l'âge à entrer dans ce mouvement du recadrage de l'âge.

### \*\*\* REVUE DE PRESSE \*\*\*

\* Se reconstruire à quatre-vingt-dix ans : coureur de fond

Charles Eugster est un dentiste retraité. Il avoue que la vanité l'a poussé à « reconstruire » son corps de fond en comble à quatre-vingt ans. A quarante ans, il se comparait à un « morceau de lard content de lui ». A quatre-vingt-sept ans, il a engagé une bodybuilder reconnue pour l'aider à re-sculpter son anatomie. Son physique a sensiblement changé. Deux ans plus tard, il a voulu améliorer sa force et sa souplesse. Il a alors engagé Sylvia Gattiker, une ancienne gymnaste autrichienne et l'a chargée de développer un programme de force. Il a atteint son objectif à quatre-vingt-dix ans.

Il a commencé de s'entraîner sur piste et est devenu un sprinter de classe mondiale (Gagner des compétitions ne s'est pas avéré difficile, vu sa classe d'âge). Plus tard, il a commencé le triple saut avec des résultats plus qu'honorables.

Il ne se considère pas comme une personne exceptionnelle, mais dit être un gars ordinaire : « Vingt ans après ma retraite, je me suis transformé en un personnage de quatre-vingt-sept ans motivé et en pleine santé, moi qui étais en surpoids, sans goût à rien et en attente de la mort.... Nous devons changer notre vision de l'âge. La société nous a fixé une date limite et considère l'âge comme un chemin vers l'inactivité et le déclin physique ...

Elle doit plus s'engager pour des personnes de notre âge et ne pas négliger nos talents et notre savoir – nous les aînés devons faire plus pour nous réinventer.

Comme l'a dit Confusius : « Un homme a deux vies. La seconde débute lorsqu'il se rend compte qu'il n'en a qu'une ». Comme le dit M. Eugster : « Il est temps de passer à la révolution non de l'anti-âge, mais à celle du pro-âge ».

Tiré de : « *The Road Runner, The next Act/Life Stories* [Le coureur de fond, le prochain acte/Histoire de vie], *Financial Times Weekend Magazine* d'avril 2017, p. 44.

\* La doyenne de l'humanité

Envoyé pour notre plaisir par un fidèle lecteur du bulletin

Comme l'ont confirmé les archives, Jeanne Louise Calment a eu la vie humaine la plus longue qui soit : cent vingt-deux ans et cent soixante-quatre jours.

Elle était née à Arles, le 21 février 1875. Elle avait quatre ans lorsque la tour Eiffel a été construite. C'est à la même époque qu'elle a rencontré Vincent van Gogh : « Il était sale, mal habillé et désagréable » racontait-elle dans une interview de 1988. Elle faisait de l'escrime et elle roulait à vélo à l'âge de cent ans. A cent-quatorze ans, elle a tourné un film sur sa vie ; à cent quinze ans elle a été opérée de la hanche et elle a arrêté de fumer à cent dix-sept ans (elle avait commencé à vingt-et-un ans en 1896). Elle n'y a pas renoncé pour des raisons de santé mais parce qu'elle détestait devoir demander du feu alors qu'elle était devenue presque aveugle.

A quatre-vingt-dix ans, elle a vendu son appartement en viager à un avocat de quarante-sept ans, André François Raffray. Il a accepté de lui payer deux mille cinq cents francs de l'époque par mois à la condition qu'il puisse hériter de son appartement après son décès. Il a continué de payer Jeanne durant trente ans et est mort avant elle à l'âge de soixante-dix-sept ans. Sa veuve a été obligée de continuer à verser la somme convenue à Madame Calment.

Jeanne a gardé toute sa lucidité jusqu'à la fin de ses jours. A cent vingt-ans, lorsqu'on lui a demandé quel avenir elle se souhaitait encore, elle a répondu : « Un avenir très court ».

*Quelques devises et règles de vie donnée par Jeanne Calment :*

- Etre jeune est un état d'esprit qui ne dépend pas du corps
- Je suis une gamine finie, je ne me suis jamais sentie aussi bien que depuis ces soixante-dix dernières années.
- Souriez toujours. C'est comme cela que j'explique ma longue vie.
- Si vous ne pouvez pas changer les choses, tant pis.
- J'ai un profond désir de vivre et un grand appétit, surtout pour les douceurs.
- Je vois mal, j'entends mal et je ne me sens pas très bien, mais tout va bien.
- Je pense que je mourrai de rire-
- J'ai des jambes d'acier, mais en vérité, elles commencent à rouiller et sans regrets. J'ai beaucoup de chance.

### \*\*\* REVUE LITTÉRAIRE \*\*\*

\* *Too Young to be Old : Love, Learn, Work and Play as you Age* [Trop jeune pour être vieux: aime, apprend, travaille et amuse-toi en prenant de l'âge], par Nancy Schlossberg, Washington, D.C.: AFA 2017.

Nancy Schlossberg est un écrivain prolifique, surtout dans tout ce qui touche au bien vivre en prenant de l'âge. Son dernier livre est d'une lecture facile et engageante, plein de sagesse et d'encouragements pour nous tous. Elle parle du malheur de l'âgisme et comment le traiter, spécialement lorsqu'il affecte l'image de soi. Une discussion sur les transitions – le défi de déménager, les obstacles à la santé, les changements structurels de la famille – est particulièrement intéressante. Des récits sur des personnes qui se tirent d'affaire et qui prospèrent en prenant de l'âge complètent le texte et donnent consistance à des idées abstraites. A la fin de chaque section, elle crée une liste de « choses à faire » pour encourager à l'action et à la compréhension. Le livre se termine avec la récréation du soi, avec une attention sur la famille, le plaisir, l'amour et la satisfaction personnelle.

### \*\*\* COURRIER DES LECTEURS \*\*\*

\* Dans notre livre *Paths to Positive Aging* [Des voies pour prendre de l'âge de façon positive], nous avons demandé à Geert Mork s'il nous autorisait à partager une histoire de sa vie que nous avons insérée dans un de nos essais. Voici l'élégante réponse de Geert :

« Merci beaucoup pour votre courriel. Je suis très honoré de voir mon essai publié dans votre livre. Merci. Votre bulletin m'inspire énormément, moi et tous ceux qui le lisent.

Ma rencontre avec le constructionnisme social et l'Appreciative Inquiry date de plus dix ans et elle a changé ma vie : J'ai trouvé la paix et l'amour – et grâce à Kenneth pour son commentaire de nov/déc 2012, j'ai trouvé Trine (de nouveau). Vous connaissez cette histoire, mais je vous dois vous dire qu'après nous être focalisés quotidiennement sur la co-création et l'usage des mots que nous utilisons dans nos nombreuses conversations, nous avons construit



un amour profond et fait naître entre nous une compréhension qui pour moi ne pouvait exister. J'ai failli mourir en janvier 2011 durant une opération du cancer et seul un miracle m'a sauvé, selon ce que m'a dit mon docteur. Avoir une si belle vie après cette expérience est le plus beau cadeau que m'ait fait la vie. Je vous en suis reconnaissant à tous les deux et au constructionnisme social.

\* Denise Chapman nous écrit :

Ces quelques lignes de courriel au nom de quelques étudiants bénévoles du Brenham Community Center ici au Texas pour vous dire que nous étions à la recherche de ressources sur Internet pour un projet sur la retraite et ce que les personnes peuvent faire une fois terminée leur carrière professionnelle. Nous sommes alors tombés sur votre bulletin de novembre/décembre 2006. Nous venons vous dire que nous l'avons trouvé très instructif et très utile.

Pour vous remercier, quelques-uns des jeunes du groupe ont tenu à vous envoyer une autre page qui contient certaines idées pour la retraite. Ils ont pensé qu'elles seraient utiles pour vous et les personnes qui visitent votre site. Voici le lien pour y accéder (le texte est en anglais) :

<https://www.commercialcapitaltraining.com/business-resources/business-ideas/retirement-business-ideas/>

Ils utilisent certaines de vos idées et votre site pour compléter leur projet.

Merci d'avance

Denise

[Denise.chapman@BrenhamCC.org](mailto:Denise.chapman@BrenhamCC.org)

\* Diana Reiner nous écrit :

Pour vous Mary, au cas où vous ne l'auriez pas vu. Bon pour prendre de l'âge positivement. Accolade, Diana

<https://www.nytimes.com/2017/06/02/arts/television/carl-reiner-if-youre-not-in-the-obit-eat-breakfast-hbo.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcore-ipad-share>

Dans le récent documentaire « Si vous n'êtes pas dans la nécrologie, prenez le petit-déjeuner » le comédien œuvre comme guide touristique pour ses amis âgés.

\* Marie Villeza nous écrit :

Hello ... Les partenariats les plus chouettes que j'ai rencontrés sont ceux formés par des colocataires âgés. Que ce soient des couples mariés qui vivent depuis des années ensemble ou des frères et sœurs qui ont pris leur retraite en même temps, il est touchant de voir les soins et le respect qu'ils continuent d'avoir l'un pour l'autre. Ils m'inspirent beaucoup. Je pense que nous nous inquiétons tant de savoir si nos aînés peuvent prendre soin d'eux que nous ne voyons pas quand ils y parviennent.

Auriez-vous l'obligeance de faire partager ces quelques idées à vos lecteurs ? Je pense qu'elles seront utiles non seulement aux aînés qui vivent en commun et s'occupent les uns des autres, mais également pour tous ceux qui viennent en aide à leurs proches.

A consulter sur internet (les textes sont en anglais), tapez :

*Stretching Exercises for Seniors to Improve Mobility* [quelques exercices de stretching pour les aînés]

*25 Easy Recipes for Senior Nutrition* [25 recettes faciles pour les aînés]

*Home Modifications for Specific Needs* [Modifications intérieures pour des besoins spécifiques]

*The Boomer's Ultimate Guide To Adding Value to Your Home* [Guide pratique du Boomer pour améliorer son intérieur]

---

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

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

**A New Open Access Journal**

Innovation In Aging. Oxford University Press.

[Academic.oup.com/innovateage](http://Academic.oup.com/innovateage)

July 23-27, 2017: World Congress of Gerontology and Geriatrics. San Francisco, CA. The theme is "Global Aging and Health: Bridging Science, Policy, and Practice." This is the premier meeting for professionals in gerontology and geriatrics. A special treat: THE AGE STAGE. The program highlights the many ways creativity plays a role in aging. Three days of entertainment, music, dance, fashion, and the visual arts, plus a one-day tech track. Information at [iagg2017.org/agestage](http://iagg2017.org/agestage)

---

\*\*\* 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](mailto: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](mailto:info@Taosinstitute.net)

Vous pouvez également vous désabonner en envoyant un Email à : [info@Taosinstitute.net](mailto:info@Taosinstitute.net)

---