



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Trimestriel numéro 102 – de juillet à septembre 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 – De bonnes histoires pour vivre bien

– DANS LA RECHERCHE

Les amis : un gain d'optimisme en prenant de l'âge
Engagement social et longévité

- REVUE DE PRESSE

Voir le bon côté des choses même si l'on est pauvre
Heureuse à quatre-vingt-quinze ans
Plus âgée, plus sage, plus obstinée, le blog de Carol Osborn

– RESSOURCES SUR LA TOILE

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

*** COMMENTAIRE ***

* De bonnes histoires pour vivre bien

Dan McAdams, un de nos collègues, a écrit un livre intitulé *The Stories We Live By* (Les histoires qui nous accompagnent). Comme il le propose, nos vies sont faites des histoires que nous racontons et elles ont une influence sur notre façon de vivre. Certaines personnes se voient dans une quête, d'autres comme des rescapés d'un malheur, d'autres encore cherchent à se racheter, etc. Toutefois, nous ne sommes pas constamment à penser à notre grande histoire de vie. Chaque jour est plein de petites histoires sur la façon dont il se déroule : Est-ce que notre projet progresse ? ; Est-ce que cet appel téléphonique avec ma fille s'est bien déroulé ? Nous sommes-nous fâchés ? Nous sommes heureux lorsque l'histoire prend une belle tournure et frustrés et déçus quand nous la voyons échouer.

Nous avons trouvé tous deux très utile cet accent mis sur les histoires de chaque jour. Il y a tout d'abord le fait que nous pouvons constater ce que nous faisons en termes d'histoires. Lorsque nous jouons mal, que nous nous trompons en conduisant, que nous oublions de faire ce que nous avons promis, nous avons le sentiment d'être nuls ... parfois durant des heures. Mais le fait que nous nous sentions peu performants n'est pas l'événement en soi, c'est l'histoire que nous nous en racontons. Perdre n'est pas si terrible lorsque l'on peut dire « ceci n'est qu'un jeu ». L'incapacité d'atteindre un but est moindre si l'on peut rire de soi en disant « j'ai eu la folie des grandeurs ». Si nous parvenons à voir comment nous nous sommes laissés entraîner dans l'histoire que nous racontons, nous pouvons y mettre fin.

Mieux encore, d'autres récits deviennent possibles. Une des façons que nous préférons pour supprimer les embûches quotidiennes, c'est de passer à des histoires plus porteuses. En cas d'ennui, par exemple, l'un de nous dira : « regarde la belle journée que nous avons et tout ce que nous avons fait. Ce qui s'est passé est sans importance ». Nous avons été arnaqués une fois, une expérience qui nous a causé du tracassé durant des semaines ... jusqu'à ce que nous ayons pu commencer à nous focaliser sur une histoire qui disait que nous avions trop voulu aider quelqu'un que nous aimions. Même au milieu de cette situation douloureuse, nous pouvions nous dire : « quelle belle histoire cela fera ». Une vie bonne consiste souvent à trouver une bonne histoire.

Kenneth et Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Les amis : un gain d'optimisme en prenant de l'âge

Dans les éditions passées de ce bulletin, nous avons parlé d'études qui disent qu'avoir des attentes positives en prenant de l'âge est bon pour vous. Par exemple, les personnes qui se réjouissent de vivre leurs années tardives vivent beaucoup plus longtemps que celles qui pensent plus négativement à prendre de l'âge. Une étude récente ajoute une autre dimension à cette assertion. Lorsque les personnes prennent de l'âge, qu'elles quittent le quartier où elles habitent, qu'elles quittent leur travail ou deviennent moins actives et sortent moins, elles perdent contact avec leurs vieilles connaissances. D'autres disparaissent aussi. Toutefois, cette recherche montre à son tour combien les liens constructifs sont importants pour la santé et le bien-être des personnes âgées. Elle s'est intéressée à savoir si nos attentes sur l'âge peuvent affecter nos relations durant cette période de temps. Serait-il possible qu'en pensant être isolés nous perdions toute motivation pour la recherche de nouveaux amis – que nous développions une attitude du « tout cela est inutile » et que si au contraire, nos attentes sont positives, nous pourrions rechercher des nouveaux amis en changeant de lieu de résidence ?

Pour étudier ces possibles, une recherche a été faite sur un large éventail de femmes afro-américaines de la ville de Baltimore, dans le Maryland. Sur une période de deux ans, une des découvertes les plus significatives a été de constater que les attentes sur l'âge de ces personnes dépendaient en majeure partie de leur réseau social. Celles qui avaient des attentes positives sur l'âge possédaient un plus grand réseau d'amis que celles qui avaient des attentes négatives. Sans être nécessairement des amis proches, ces personnes faisaient partie du même réseau social.

De plus, les attentes positives sur l'âge étaient liées à un sentiment de plus grande entraide sociale, comparées aux personnes aux attentes négatives. Cette recherche suggère qu'une attitude positive conduit à une plus grande solidarité sociale et améliore indirectement la santé dans les années tardives.

Tiré de : *Positive expectations regarding aging linked to more new friends in later life* [Les attentes positives sur l'âge conduisent à de nouvelles connaissances dans la vie tardive], par Griff Tester et Eric R. Wright. *Journals of Gerontology : Social Sciences*, 2017, 72, pp. 488-497.

* Engagement social et longévité

Dans des éditions passées de ce bulletin, nous avons parlé d'études qui démontrent que les couples mariés sont susceptibles de vivre plus longtemps que les personnes célibataires. La présente recherche donne une autre dimension au lien entre la filiation et la longévité. La psychologue Julianne Holt-Lundstad de l'Université Brigham Young à Provo dans l'Utah, a analysé les cent quarante-huit recherches publiées sur le sujet au cours des vingt-huit dernières années, pour voir s'il existait une relation entre le niveau d'engagement social (qu'elle appelle « engouement ») et la longévité. Elle définit l'engouement en rapport au réseau des amitiés vécues seul et selon le taux de participation à des activités sociales.

Son analyse démontre que dans toutes les recherches, les personnes possédant un large réseau social, qui vivent avec d'autres personnes et qui participent à des activités sociales vivent plus longtemps que celles qui sont moins engagées socialement. Celles qui possédaient un grand réseau d'amis ont augmenté leurs chances de survie de cinquante pour-cent de plus que celles qui possédaient un réseau réduit d'amis à la fin de l'enquête. Ce qui est encore plus intéressant de notre point de vue est que les personnes qui avaient des relations de grande qualité avaient un taux de survie de quatre-vingt-un pour-cent plus élevé que celles qui n'en possédaient pas. S'isoler socialement augmentait de façon plus importante les risques de décès que l'obésité, l'inactivité physique ou l'excès de boissons. Seule la fumée était aussi néfaste que l'isolement social.

Il y a plusieurs raisons possibles à cette correspondance. Apparemment, les personnes qui sont en mauvaise santé, qui restent enfermées n'ont pas beaucoup de possibilités de s'engager socialement. Et lorsque celles-ci sont grandes, les personnes sont plus actives physiquement. Comme on le dit en anglais : « *use it or lose it* » [ce qui n'est pas utilisé est perdu]. Des amis proches peuvent vous conseiller de consulter un médecin lorsque vous souffrez et vous inviter à prendre soin de votre personne. Mais les découvertes sur la qualité de nos relations sociales sont très intéressantes parce qu'aucune de ces raisons apparentes n'en donnent une explication plausible. Serait-il possible que d'être tout simplement plus heureux dans notre relation ait un effet sur notre condition physique ? Une autre recherche indique qu'une relation faite d'attentions, de générosité et d'altruisme conduit à une meilleure santé. Réjouissons-nous de suivre les recherches sur le sujet.

Tiré de : *Popular People Live Longer* [Les gens simples vivent plus longtemps], par Mitch Prinstein, *New York Times* du 4 juin 2017, SR 10.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Voir le bon côté des choses même si l'on est pauvre

Pour une personne confrontée à une situation financière précaire, quelle influence peut avoir une vision positive de l'âge ? Pour tenter de répondre à cette question les chercheurs ont comparé deux groupes de personnes, celles désignées comme vivant dans une situation dite « précaire » et celles dont la situation est considérée comme « en sécurité ». Cette étude fait en Allemagne sur un panel de deux mille personnes faisant partie de la deuxième situation et deux cent cinquante de la première. L'âge moyen des sondés était de cinquante-cinq ans. Mesurés à partir de leur santé physique, leur bien-être et leur comportement, leurs ressources sociales et psychologiques, les individus en sécurité s'en tiraient bien mieux que les seconds, notamment en ce qui concerne la santé. Les personnes dites en situation précaire avaient des idées diverses au sujet de l'âge. Chose importante, celles d'entre elles qui en avaient une vision positive se portaient mieux que celles qui n'en avaient pas. Elles disaient posséder un plus grand sentiment de bien-être que celles qui ne considéraient pas l'âge de façon positive. Elles étaient plus enclines à pratiquer une activité physique, avaient plus d'amis et se montraient plus ouvertes à l'accès à des ressources pour prendre de l'âge de façon positive.

Tiré de : « *Aging on Precarious Circumstances : Do Positive Views on Aging Make a Difference* [Prendre de l'âge dans des circonstances précaires: la vision positive sur l'âge fait-elle une différence], par Catrinel Craciun, Paul Gellert et Uwe Flick, *The Gerontologist*, 2017, 57, pp. 517-528.

* Heureuse à quatre-vingt-quinze ans

Elisabeth II, la Reine d'Angleterre, a célébré son quatre-vingt-dixième anniversaire. Son mari, le Prince Philip a quatre-vingt quinze ans et vient d'annoncer son retrait officiel de ses obligations royales. La Reine continue de régner, fait des visites officielles, monte à cheval, tient des banquets officiels et porte d'élégants vêtements. Elle fait partie de la population anglaise des plus de quatre-vingt cinq ans. Dans le même temps, une enquête parallèle menée par le professeur

Carol Jagger de l'Université de Newcastle sur deux cent personnes âgées de plus de quatre-vingt cinq ans indique que si une minorité d'entre elles sont isolées suite à un veuvage, elles deviennent plus heureuses avec le temps. Ces personnes sont âgées aujourd'hui de quatre-vingt-quinze ans et indépendamment de leur revenu, elles sont pour la plupart indépendantes, capables de s'habiller et de marcher par leurs propres moyens. La moitié d'entre elles fait de l'exercice par plaisir, vingt pour-cent sont affiliées à un club et dix pour-cent s'occupent des autres. « Ce qui compte, c'est qu'elles sont très liées à leur famille et à leurs amis », dit le professeur Jagger.

Tiré de : *Britons at 90 – Healthier, wiser, more independent, but it helps if you are rich* [Des Anglais à quatre-vingt quinze ans: En meilleure santé, plus sages, plus indépendants, mais si vous êtes riches, ça aide], par Yvonne Roberts, *The Guardian* . Un article envoyé par un de nos amis anglais.

<https://www.theguardian.com/society/2016/apr/17/britons-at-90-healthier-wiser-independent-rich-queen>

* Plus âgée, plus sage, plus obstinée, le blog de Carol Osborn

De quoi parle ce blog ?

C'est une méditation et une chronique de mon voyage pour devenir plus vraie avec l'âge en cette période difficile.

J'y expose sept thèmes-clefs :

Nous qui sommes âgés

La vraie nature de l'âge pour ceux qui comme nous la vivons

Qu'est-ce que l'âge représente pour ceux qui le vivent ? Plus tôt dans notre vie, nous avons envisagé de continuer sur un chemin qui se termine sur une fin brutale ou de disparaître doucement dans la nuit profonde. Nous ne nous attendions pas à vivre une nouvelle expérience, nous sentir plus vivants que jamais. Le paradoxe nous détruit presque en entrant paradoxe après paradoxe dans le mystère de l'âge.

Le stress de la relation

Le paradoxe entre le désir d'appartenance et le désir de solitude

Quel est l'enjeu d'aimer les autres à l'intersection entre grand âge et temps incertain ? Nous n'avons jamais eu autant à partager et jamais nous ne sommes sentis aussi marginalisés. Nous luttons entre notre désir d'appartenance et notre désir de solitude. C'est curieusement en marge que nous développons de nouvelles capacités d'aimer plus encore et que nous découvrons que nous sommes aimés.

Notre temps

L'état du monde à notre point culminant

Il n'est pas facile d'être âgé de nos jours, on souhaiterait avoir fait ou faire plus encore. Nous voulons être les plus grands, mais pourquoi tant de gens sont-ils si endormis, stupides, égoïstes et méchants ? Quelles sont nos obligations et nos limites pour naviguer dans un monde dont nous avons perdu le contrôle ?

Féroces avec l'âge

Prendre de l'âge et vivre pleinement

Quels sont les obstacles et les difficultés qu'il faut traverser pour devenir un authentique soi ? Nous observons notre ombre, nous tentons de reconquérir la plupart des choses de nous-mêmes et de notre vie que nous avons rejetées et nous abandonnons des aspects anciennement utiles et qui sont dépassés. A notre âge, le triomphe de l'esprit passe aux yeux des autres pour « excentrique » ou « irritant ». Nous avons peur d'être rejetés, mais nous commençons à prendre conscience qu'en devenant nous-mêmes, nous ne devenons pas difficiles, mais authentiques.

Défaite et victoire

En prenant de l'âge, quelles sont les pertes et quels sont les gains ?

Quelle est la relation entre la souffrance et le développement spirituel ? Il est surprenant de constater combien nos craintes peuvent devenir les ferments de ce que nous aimons : la gratitude envers la vie, la capacité de nous réjouir et la grâce infinie d'un cœur ouvert.

L'héritage d'être

Les regrets anticipés et la passion inattendue

Les héritages sont personnels et générationnels. Où avons nous failli et où avons-nous réussi ? J'avoue que j'ai cru en l'attachement de notre génération pour l'amour et la justice. J'étais certaine que l'esprit du temps nous élèverait. Je n'y crois plus. Ma foi erronée en la trajectoire de l'histoire a des répercussions. Des mots sont dits qui auraient du l'être il y a bien des années.

L'évaluation de notre vie

Pourquoi nos années tardives comptent-elles le plus

Je crois que je me suis préparée à une belle mort. Mais en secret, je me demande si je vais continuer de penser que je suis aimée de Dieu. Vais-je gâcher la fin en espérant une récompense et en craignant le châtement ? Je crois aujourd'hui que tout a un but – les leçons apprises, les peines endurées, la gentillesse donnée et reçue, le

courage invoqué et le pardon imposé. Voilà en fait ce que signifie être plus âgé, plus sage et plus obstinée.

Le blog est en anglais (NdT).

*** RESSOURCES SUR LA TOILE ***

* GLOBAL POSITIVE AGING Le réseau « Transmettez-le » [*Pass it on*] est un réseau international de promotion pour l'âge. Pour en savoir plus, tapez : <http://passitonnetwork.org/>

* Envoyé par Dawn Dole:

<http://vimeo.com/31733784>

Une amie a enregistré une vidéo d'une amie en train de faire son yoga du matin. Une scène scandinave charmante et relaxante, avec une fin inattendue.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* Marsha McDonough nous écrit :

Hello Mary,

Ce site Internet : <http://www.agingiscool.com/> est le fer de lance d'un groupe de pointe d'Austin, au Texas, qui met à disposition des aînés des moyens personnels de se mettre en relation. Une grande idée et qui semble décoller à la vitesse de l'éclair. Vos lecteurs qui veulent démarrer quelque chose de similaire pourront peut-être y trouver l'inspiration.

Une de mes clientes me l'a fait connaître et je lui ai transmis le bulletin. Elle va l'ajouter comme ressource au site d'agingiscool. Merci à vous et à Kenneth de continuer sur cette voie. Marsha

* Jacob Klein nous écrit :

J'aime vous voir présenter des ressources tirées de la Toile relatives aux personnes handicapées. J'ai pensé que ce site pouvait être un ajout utile à vos pages de ressources :

<https://sportfacts.org/guide-to-attending-a-ballgame-for-disabled-special-needs-senior-citizens/>

Moi-même père d'un fils handicapé, je l'ai trouvé pratique et intéressant. J'espère que vous pourrez en faire bon usage.

Merci encore, Jacob.

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

***A New Open Access Journal**

Innovation In Aging. Oxford University Press.
Academic.oup.com/innovateage

March 1-4, 2018. Association for Gerontology in Higher Education Annual Meeting and Educational Leadership Conference. Atlanta, GA

Nov. 6 – 10, 2017 Join Jane Giddan, Mary Gergen, and Ellen Cole for a “Week in Dialogue with the Authors” as they discuss their three books:

70Candles! Women Thriving in the 8th Decade
Positive Aging: Dog Days with a Bone and other Essays
Retiring But Not Shy

November 6 – 10th with a live webinar on Friday, Nov. 10th at 10:00 AM US Eastern time. Monday – Thursday of this week be in dialogue with the authors virtually on a community blog space, and then on Friday, join the live webinar. Open and free to the public.

For information and to join in visit:

<https://taoslearning.ning.com/conversations/dialogue-with-the-authors-gergen-giddan-cole-positive-aging>

Join the learning community first at:

<https://taoslearning.ning.com>-----

*** 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
