



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

**Trimestriel numéro 103
octobre - décembre 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 – Des instruments pour l'aventure

– DANS LA RECHERCHE

Réduire le risque de démence par l'entraînement de vitesse
Rire, notre chemin vers la santé

– REVUE DE PRESSE

Un but comme bouée de sauvetage
La concentration mentale : des idées pour éviter la distraction

– REVUE LITTÉRAIRE

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

*** COMMENTAIRE ***

* Des instruments pour l'aventure

Les plus jeunes considèrent les aînés comme des « malheureux » et répugnent à l'idée de vivre un jour leur infortune. Les industries font tous leurs efforts pour éviter que les gens soient vus comme des vieux. Et pourtant, le temps qui s'écoule entre la fin des études et la retraite est fait de travail ardu et long, stressant et peu gratifiant. Et si l'éducation des enfants a sa récompense, les exigences n'en sont pas moins grandes. Lorsqu'ils parviennent à l'adolescence, la famille peut passer par des montagnes russes émotionnelles. En fait, pour plusieurs dizaines d'années, on peut être soumis à une pression intense, engagé dans des activités qui sont certes essentielles mais pas nécessairement gratifiantes. C'est à la retraite que les portes s'ouvrent grandes.

Comme on le dit souvent, une sortie est aussi une entrée. Ainsi, terminer une chose n'est pas seulement une fin mais l'occasion donnée pour un nouveau commencement. Mais lorsqu'on entre dans la période des années tardives, par quoi commencer ? A de nombreuses personnes, il semble trop tard pour se lancer dans une activité d'importance. L'on se sent « trop vieux » pour apprendre de nouvelles choses. Et d'ailleurs, qui se soucie que l'on fasse quelque chose de nouveau ou pas ? Comme nous le verrons plus loin, il est important que chacun se préoccupe de cette nouvelle période, car notre santé et notre bien-être en dépendent. Oui, mais par quoi débiter ? Le monde extérieur ne nous y invite pas. Où trouver la motivation nécessaire ?

Nous sommes de plus en plus frappés par le nombre d'amis et de connaissances qui après leur retraite se sont lancés dans de nouvelles aventures. Certains ont décidé d'écrire un livre, d'autres de peindre ou de sculpter, de prendre des leçons de chant, de faire du jardin, d'élever de la volaille, de monter une cabane, de créer des vêtements, de créer un blog et même de démarrer une nouvelle entreprise ou encore de créer une organisation bénévole. En parlant avec des connaissances, nous avons été frappés par leur enthousiasme à parler de leurs nouvelles activités : de leur fierté et de leur envie de communiquer ce qu'ils font et d'évoquer leurs débuts.

Nous avons également appris que les raisons de ces aventures sont multiples. Trois d'entre elles nous ont parues importantes. Pour l'une, ces personnes s'appuient sur des rêves de toujours. Elles ont toujours rêvé peindre, créer des vêtements ou jouer du piano et n'ont jamais eu le temps de le faire. Leurs rêves se réalisent enfin. Pour la seconde, il s'agit de retrouver une activité qu'elles ont pratiquée « avant d'entrer dans le monde professionnel ». Elles se souviennent comment enfants, elles adoraient chanter ou dessiner ou travailler de leurs mains, combien elles aimaient écrire des poèmes ou tourner à vélo dans la région. Alors elles reviennent à ses premières amours. Enfin, et plus intéressant encore, certaines ont simplement suivi leur instinct. Notre ami Charles qui vit proche d'un désert a soudain décidé de recouvrir les pierres de son jardin de toutes sortes de couleurs vives. Après une année, la peinture sur pierre est devenue son activité principale. Oui, les instruments pour de nouvelles aventures sont bien là si nous y prêtons attention. Personne ne peut nous arrêter, sinon nous-mêmes.

Kenneth et Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Réduire le risque de démence par l'entraînement de vitesse

Alors que la population âgée continue de s'étendre, les discussions sur la démence gagnent en actualité. Trouver des moyens de contrecarrer cette maladie est devenu une question des plus urgentes dans les milieux des chercheurs de la santé. La recherche de Jerri Edwards, professeure de médecine à l'Université de Floride du Sud est une des premières à démontrer les effets à long terme d'une intervention non médicamenteuse.

Pour cette recherche, elle a fait appel à trois mille personnes en parfaite santé et âgées de soixante-quatorze ans en moyenne. La plupart de ces participants, en majorité des femmes blanches, ont été séparé en trois groupes, chacun avec une activité destinée à améliorer leurs capacités cognitives : 1) la mémoire 2) le raisonnement et 3) la rapidité de traitement des informations. Durant ces exercices, il leur était demandé d'identifier des cibles visuelles - comme des voitures ou des camions - qui apparaissaient brièvement à l'écran. Pour répondre à la mission, ils devaient s'engager à participer à des séances de soixante à soixante-quinze minutes durant six semaines. Un groupe latéral de contrôle ne participait à aucune séance. Seul un tiers des participants a suivi le processus sur les dix ans de sa durée. Durant ce temps, deux cent soixante d'entre eux ont souffert de démence. Les résultats de cette étude ont montré que le groupe qui s'était soumis à l'entraînement de vitesse avait seulement vingt-neuf pour-cent de risque de développer la démence après dix ans, comparé à ceux qui ne l'avaient pas suivi. Ceux qui l'avaient suivi régulièrement en avaient tiré le plus grand bénéfice. Les autres disciplines –amélioration de la mémoire ou raisonnement- ne montraient pas les mêmes résultats.

Edwards dit en substance ; « la vitesse de réaction mentale commence à décliner dès l'âge de vingt-cinq ans et c'est un indice de vieillissement ... Je pense qu'entraîner la rapidité de traitement des informations est particulièrement important, parce qu'elle cible une capacité qui peut affecter tous les aspects de la vie ». Certains doutent qu'un entraînement aussi léger puisse avoir des effets aussi spectaculaires, aussi la poursuite de ce genre de recherche s'annonce passionnante.

Tiré de : *Speed of processing training results in lower risk of dementia* [L'entraînement à la rapidité de traitement des informations diminue les risques de démence], par Jerri Edwards et ass.
<https://doi.org/10.1016/j.trci.2017.09.002>

* Rire, notre chemin vers la santé

Même si faire de l'exercice est certainement gage de vie saine et garant d'une vieillesse positive, de nombreuses personnes âgées rechignent à cette pratique. Une des raisons principales de ce refus est que les exercices proposés sont souvent peu attrayants. Les chercheurs en question se sont demandé si un programme d'entraînement incluant le rire pourrait faire une différence. Le rire pourrait-il inviter les personnes à la pratique d'exercices physiques ?

Pour le savoir, on a réuni durant douze semaines et à raison de deux rencontres hebdomadaires de quarante-cinq minutes, vingt-sept participants, la plupart des

femmes âgées de quatre-vingts à quatre-vingt douze ans. Les classes, dénommées *LaughActive* [L'action par le rire] se trouvaient dans des centres de vie avec assistance. Des vérifications ont été faites en début et en fin de programme.

Le cours mélangeait exercices physiques et rire simulé. – combinant poids réduits et exercices de souplesse. Dans l'exercice du rire simulé, les personnes faisaient semblant de rire en se regardant les unes les autres, ce qui déclenchait souvent une franche rigolade et d'autres bouffonneries. Ces exercices comprenaient des activités physiques comme plier les bras et les étendre en riant.

Les résultats de cette étude sont surprenants. Les participants montraient des améliorations sensibles de leur santé mentale, de leur endurance et de leur efficacité personnelle. Ils se disaient plus en paix, plus heureux, plus calmes et plus maîtres d'eux-mêmes. Tous ont adoré ces cours et aucun ne s'est désisté. On espère bien sûr qu'ils s'encourageront à participer à des séances d'exercices physiques peut-être moins amusantes. Cette expérience peut nous encourager à trouver des moyens différents de faire de l'exercice, plutôt que de considérer cette activité comme un fardeau nécessaire. La musique, la télévision ou d'autres moyens peuvent créer une atmosphère plus détendue. Comme le dit l'auteur de cette recherche : « Ne faites pas des exercices, sortez et jouez à quelque chose ».

Tiré de : *Evaluation of a laughter-based exercise program on health and self-efficacy for exercise* [Evaluation d'un programme d'exercices basé sur le rire et ses conséquences sur la santé et l'efficacité personnelle], par C.M. Greene, J.C.Morgan, L.S. Traywick et C.A. Mingo, *The Gerontologist* no 57, 2017, pp 1051-1061.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Un but comme bouée de sauvetage

Selon de nombreuses recherches, avoir un but dans sa vie est non seulement enrichissant, c'est aussi un garant de bonne santé. Avoir un but a des conséquences sur le bien-être, procure un meilleur sommeil et diminue le risque d'attaque cérébrale ou cardiaque. De plus, le danger est moindre de souffrir de démence ou de contracter une maladie. Une absence qui provient du fait que les personnes prennent mieux soin d'elles-mêmes. Elles se soumettent plus facilement à des examens médicaux, des mammographies, des coloscopies et des vaccins antigrippaux.

Il n'est donc pas surprenant que d'avoir un but puisse vous sauver la vie. Un sondage consacré à ce phénomène, fait sur plus de six mille personnes – jeunes et plus âgées – indique que le quinze pour-cent des personnes ayant un but dans leur vie sont susceptibles de décéder plus tard que les personnes qui n'en possèdent pas. Avoir un but protège tout au long de la vie, que l'on aie vingt ans ou soixante-dix ans.

Cependant, avoir un but n'est pas un trait de personnalité et on peut le développer ou le perdre à tout âge. Les buts peuvent être grands ou petits – de planter des légumes à gérer une affaire. Dans notre commentaire en début de bulletin, nous avons parlé des nombreuses façons de trouver de nouveaux buts après la retraite. Un but peut aussi naître de rencontres avec les autres, en

parlant de certains sujets en famille, en collectivité et dans le monde plus généralement. Nous avons été très intéressés par un programme d'*Experience Corps*, une organisation qui enseigne aux aînés à appuyer les élèves dans les écoles publiques. Tant les enfants que les aînés ont tiré substance de ces relations. Il est intéressant de noter que ces derniers ont aussi amélioré du même coup leur santé physique et mentale, avec une meilleure estime de soi, de plus grands liens sociaux et une meilleure mobilité et une plus grande endurance. Ce qui n'est pas surprenant. Pour la plupart de ces personnes, aider autrui a du sens et réduit les dangers d'une vie centrée sur soi

Tiré de : *Finding purpose for a good life, also a healthy one* [Trouver un but pour une vie meilleure et aussi une vie plus saine], par Dhruv Khullar, *New York Times* du 1^{er} janvier 2018, en ligne

* La concentration mentale : des idées pour éviter la distraction

Il est parfois difficile de rester concentré. Aux distractions de la vie quotidienne s'ajoutent les tonnes de souvenirs qui traversent l'esprit sans l'avoir demandé. Se concentrer exige une certaine discipline. Elle peut être stimulée en s'adonnant à certaines activités à l'exclusion d'autres. Selon les diverses recherches sur le sujet, il existe des moyens d'améliorer la concentration :

1. Lisez un bon roman. Une étude de l'Emory University à Atlanta en Géorgie, a prouvé que les personnes qui lisent la nuit améliorent la connectivité de la partie de leur cerveau responsable du langage. Cette modification, qui perdure durant cinq jours après la fin de la lecture a été constatée chez les participants à cette étude.

2. Jouez d'un instrument, méditez ou écrivez sans interruption durant trente minutes. Être capable de se concentrer sur une seule tâche complexe améliore la capacité de se concentrer sur d'autres tâches.

3. Travailler le matin. Le cerveau est alors plus alerte. Il est donc dommage de perdre son temps à des activités sans intérêt durant cette période. Dans une étude, des participants âgés de soixante à quatre-vingt-deux ans étaient plus efficaces dans des tâches cognitives lorsqu'ils étaient testés le matin.

4. Mâcher du chewing-gum. Nous y sommes réticents, mais une étude de l'Université de Cardiff au Pays de Galles a prouvé que les personnes mâchant du chewing-gum parvenaient plus vite et avec plus de précision à se remémorer une série de numéros pris au hasard que ceux qui n'en mâchaient point.

Tiré de : *Keep your Mental Focus* [Gardez votre concentration mentale], par Ken Budd, *AARP Bulletin* de décembre 2017, pp. 1, 22

***** REVUE LITTÉRAIRE *****

* *Aging Thoughtfully: Conversations About Retirement, Romance, Wrinkles & Regrets* [Conversations sensées sur la retraite, l'amour, les rides et les regrets], de Martha Nussbaum et Saul Levmore, New York: Oxford University Press.

Je me base ici sur l'article de l'analyste Dwight Garner, paru dans le *New York Times* du 6 novembre 2017. Garner a trouvé le livre tout d'abord assez terne. Il devient ensuite plus mordant et plus drôle : « En majorité, les auteurs n'écrivent pas ensemble et souvent ils ne sont pas d'accord entre eux mais leur humeur est amicale et sensible et leur style est vivant et peu orthodoxe. Ils ne sont pas d'accord sur plusieurs points, à savoir si la retraite doit être obligatoire (il dit oui et elle le refuse) ; au sujet des collectivités d'adultes âgés (elle les trouve mornes et lui agréables). Elle se souvient du livre-phare *Our Bodies, Ourselves* (1) et s'interroge sur le chemin parcouru par l'analyse sur la santé et la sexualité : « J'ai bien peur que ma génération se laisse à nouveau submerger par l'aversion et la honte, alors que de nouveaux défis sur le corps se font jour »

« En ce qui concerne les soins esthétiques, elle ne s'y oppose pas et dit pourquoi pas ? Il reste là à trouver une voie entre le Scylla d'une référence à la « nature » et le Charybde de l'obsession de la fuite du temps ».

Garner parle d'autres ouvrages qu'il semble apprécier peut-être plus que celui-ci : « Nous vivons une sémillante période d'écrits sur la façon de prendre de l'âge, du *Old Age : A Beginner's Guide* [Le troisième âge : un guide pour les débutants] aux souvenirs de l'écrivaine Dian Athill et de la collection de récits de Arlene Heyman, *Scary Old Sex* [Tard dans la vie, l'amour].

Levons nos verres à Jane Juska, qui est décédée le 24 octobre de l'année dernière, pour son ouvrage de 2003 *A Round-Heeled Woman* [Une femme bien en chair]. Il en dit long sur le désir sexuel dans les années tardives et le dit bien.

Mary Gergen

* *When I Need Your Help, I'll Let You Know : And Other Senior Myths That Can Lead to Disaster* [Quand j'aurai besoin de vous, je vous le ferai savoir, et autres mythes sur l'âge qui peuvent conduire au désastre], par Barbara A. West, J. D. et Stephen F. Adler. Prominence Publishing.

Un compte rendu de Deborah Pratt Curtiss

Réveillez-vous ! Et faites ce que vous devez faire dès à présent ! Ce petit ouvrage bien adapté à notre époque donne des idées essentielles à ceux d'entre nous qui prennent de l'âge et à nos éventuels pourvoyeurs de soins. Le mythe n°1 des seniors porte le même titre que le livre. Comme les cinq mythes présentés, il est suivi de chapitres intitulés « en réalité » et « outils pour la personne aidante ». Pour le premier mythe, la réalité répond : « Vous ne saurez pas à quel moment vous aurez besoin d'aide car les situations sont souvent imprévues ». L'aidant, de son côté, répond « C'est le mandataire qui décide » pour montrer qu'il y a quelqu'un qui peut prendre des décisions lorsqu'une personne âgée ne le peut plus. Des histoires personnelles judicieuses sont glissées entre les chapitres. Un glossaire est ajouté en fin d'ouvrage, ce qui rend l'index inutile.

Mythe n°2 : « Je veux vivre chez moi jusqu'à la fin » est suivi de « En réalité : Vous risquez de ne pas être en sécurité chez vous ». Les outils, qui apparaissent sous la forme de liste, comprennent des rubriques comme « Penser aux aides à domicile ».

Mythe n°3 : « Quand je serai vieux, malade et à l'article de la mort, ma famille prendra soin de moi : Ici la réalité répond : « Les membres de la famille en sont rarement capables. Leurs priorités et leurs responsabilités les empêcheront de s'occuper des soins qu'exige une personne âgée ». Ici, les « Outils pour planifier les soins en fin de vie » identifient les divers soins que l'on sera amené à donner,

comment trouver, se renseigner et assurer un bon suivi de soins à domicile à ceux que nous aimons.

Le mythe n° 4 se fait plus pratique : « Lorsque je ne pourrai plus m'occuper de mes affaires, une personne de confiance pourra s'en occuper ». Les auteurs mentionnent que de nombreux séniors rechignent à donner des informations sur leurs finances et bricolent une quantité de mesures dont les détails se perdent avec l'âge et peuvent mener à des pertes imprévues, sans parler de la vulnérabilité aux régimes fiscaux et aux escrocs dans et hors du milieu familial.

Mythe n°5 : « Je refuse de faire une quelconque planification successorale et je n'ai pas besoin de testament. Lorsque je mourrai, la famille se débrouillera ». En réalité répond : »Faire un testament ou un legs est un cadeau fait à votre famille ». L'autre aspect de l'absence de testament peut obliger à recourir à des avocats et des tribunaux pour fixer les héritages ; Charles Dickens a écrit *La Maison d'Âpre-vent*, qui illustre de manière très vivante une situation de ce genre.

Se basant sur leur vie personnelle et leur expérience professionnelle, les auteurs concluent qu'en prenant de l'âge, nous sommes de moins en moins enclins à accepter la réalité et plus à croire à ces mythes. Croire en eux ou rester fixé sur l'un d'eux peut faire reporter les actions nécessaires et s'avérer potentiellement désastreux pour la personne, sa famille et ses héritiers.

Ce livre est un appel à la raison. En le lisant, j'ai regretté l'absence d'exemples d'aînés qui ont pris les bonnes décisions pour le dernier chapitre de leur vie. C'est ce que j'espère avoir fait jusqu'ici et que je continuerai de faire quand mes besoins changeront et surtout avant la *crise*.

S'appliquer à prendre de l'âge de façon positive, avec élégance et aussi sagement que possible est un défi dont nous devons tenir compte. Le livre donne les bases nécessaires avec beaucoup d'empathie.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* Le mouvement de l'antiâgisme

Nous avons communiqué avec Margaret Morganroth Gullette, la célèbre auteure sur l'âgisme (2). Elle a été déterminante dans la mise sur pied du mouvement antiâgiste. Comme l'ont fait la *Déclaration d'indépendance* et les autres déclarations sur les droits de l'homme, elle a écrit une *Déclaration de Revendication*. Celle-ci fixe les droits essentiels des personnes âgées. L'espace de ce bulletin ne nous permet pas de reproduire ce document, mais on peut se le procurer sur son URL en fin de commentaire. Voici une note que Margaret nous a envoyée pour nous parler de ce mouvement. :

Je savais bien avant d'écrire ce livre que la grande question pour l'antiâgisme d'aujourd'hui, c'est qu'il n'existe pas un mouvement comparable à celui des femmes, le mouvement des droits civils, le mouvement des homosexuels, alors que son besoin est urgent.

Il est clair que la plupart des révolutions de la pensée du passé ont été largement diffusées dans le public : La Déclaration d'Indépendance (1776), la Déclaration de Sentiments (du Mouvement féministe américain, Seneca, 1848). Le mouvement de l'antiâgisme mériterait une tribune semblable.

Après des décennies passées à écrire sur l'âge pour la presse traditionnelle, pour les lecteurs avertis, pour les journaux féministes et progressistes, pour les magazines littéraires, je ne pensais pas être la personne qui sache composer le document nécessaire. Alors, j'ai débuté avec *Ending Ageism, or How Not to Shoot Old People* [Mettre fin à l'âgisme ou comment ne pas tirer sur les personnes âgées], où j'entendais inviter d'autres à assembler les matériaux nécessaires à un tel document. A l'appui des modèles historiques, je savais comment procéder : Révéler les souffrances endurées sous la forme de courtes doléances.

Parvenue à la fin de l'écriture du livre et à ma grande surprise, c'est ce que j'étais parvenue à faire. J'avais rassemblé une telle quantité d'éléments sur l'âgisme et d'histoires des souffrances endurées, qu'il m'a été possible – assez rapidement d'ailleurs – d'écrire les deux dernières pages du livre appelées « Une *Déclaration de Revendication* ». La voici, avec un titre qui fixe la mission : s'unir pour dire les injustices grandissantes :

<http://www.nextavenue.org/how-an-anti-ageist-movement-unites/>

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

***A New Open Access Journal**

Innovation In Aging. Oxford University Press. The Gerontological Society of American's first fully Open Access, online journal, published innovative approaches to evaluating and addressing the challenges and opportunities of human aging.

<http://Academic.oup.com/innovateage>

March 1-4, 2018: Association for Gerontology in Higher Education (AGHE) annual meeting. Atlanta, Georgia. Opening Plenary Session: Transforming the Business of Aging through Training, Education, and Skills Development. Register at aghe.org/register

***July 23-27, 2018:** 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

Notes du traducteur

1. *Our Bodies, Ourselves* est un ouvrage écrit par l'organisation bénévole Our Bodies, Ourselves. Il concerne de nombreux aspects de la santé des femmes, en particulier les maladies sexuelles, l'orientation sexuelle, le contrôle des naissances, l'avortement, la maternité et autres sujets.
2. Margaret Morganroth Gullette est une critique de la culture, essayiste et écrivaine américaine. Elle a été distinguée pour ses écrits sur l'âge. Sa renommée est internationale.

***** 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
