



PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Trimestriel numéro 104 –janvier à mars 2018

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 – Un but dans la vie : saisir l'instant

DANS LA RECHERCHE

Heureux jusqu'à la fin des temps : les émotions au grand âge

Mangez des légumes (et spécialement les salades)

- REVUE DE PRESSE

Joyful Connections : une dose de bonheur contre la démence

Toujours actif à cent et un ans

- REVUE LITTÉRAIRE

- COURRIER DES LECTEURS

- PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

- INFORMATIONS AUX LECTEURS

*** COMMENTAIRE ***

* Un but dans la vie : saisir l'instant

La perte d'un but est le problème auquel beaucoup sont confrontés lorsqu'ils prennent leur retraite. Les exigences professionnelles ne demandent plus notre attention et le nid est vide. La plupart des défis de la vie active – l'éducation, la recherche d'un travail, trouver un ou une partenaire – n'existe plus. Et la perspective d'un temps passé à se reposer et à se relaxer durant les années qui viennent n'est guère plus réjouissant. Alors que faire ? Ce n'est pas une mince affaire si l'on considère que notre vie dépend beaucoup de nos réseaux de significations. Les personnes génèrent des idées communes sur ce qui est important et ce qu'il importe de faire – chaque jour et au travers du temps - Ainsi par exemple il faut « gagner la partie » parce que nous avons décidé qu'il devait en être ainsi. Supprimez l'argument et cela devient : qu'est-ce que cela peut bien faire ? Et donc, en entrant en retraite ou après, nous pouvons nous voir confrontés avec ce : « que-ce que cela peut bien faire ».

Dans notre dernière édition du bulletin, nous avons parlé d'une recherche qui mérite une fois de plus notre attention. Elle prétendait et prouvait qu'avoir un but dans sa vie l'illuminait. Dans un sondage fait sur plus de six mille personnes, les chercheurs avaient découvert que celles qui en possédaient un avaient quinze pour-cent de chance de vivre plus longtemps que celles qui n'en possédaient pas. Les premières dormaient mieux, avaient moins de problèmes cardiaques, moins de risque de démence ou de handicap.

Il y a plusieurs raisons qui expliquent cette situation. Les personnes qui ont un objectif sont plus enclines à être actives et contribuent ainsi à leur santé physique. Avoir un but, c'est être plus optimiste, comme nous l'avons souvent répété dans ce bulletin, et l'optimisme est un donneur de vie. La recherche a démontré que celles ont un objectif très fort sont aussi celles qui ont le plus recours aux services de prévention de la santé comme les mammographies, les coloscopies et la prévention contre la grippe.

Vu positivement, la plupart des personnes trouvent que l'âge ouvre la porte à de multiples possibles et que les débouchés sont nombreux. On peut bricoler, exercer ses capacités et être curieux. Le travail du bois, la pêche, la peinture, le jardin, le dessin, qui sont souvent mis de côté pour des raisons professionnelles dans la quarantaine, n'attendent qu'à être ressuscités. Sans parler des rêves de toujours – apprendre à jouer d'un instrument, étudier, écrire un livre, construire

une maison, etc. Nous avons souvent mentionné dans ce bulletin les bénéfiques qui émanent du travail bénévole – dans les écoles, les paroisses, les hôpitaux, et d'autres encore. Nous avons entendu parler récemment d'un programme de l'*Experience Corps*, une organisation qui forme les adultes âgés à l'aide extrascolaire dans les écoles publiques. Cette expérience a montré des répercussions marquantes sur la santé mentale et physique des participants. Ils ont acquis une meilleure estime d'eux-mêmes, une plus grande mobilité et une meilleure endurance (les enfants en ont profité). Nous sommes de grands défenseurs des activités en commun car nous croyons que ces réseaux de sens sont précieux et puissants

Kenneth et Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Heureux jusqu'à la fin des temps : les émotions au grand âge

Le stéréotype de l'âge comme une période de regrets, de pertes et d'ennui est partial et mérite d'être remis en question. Les preuves révèlent que le bien-être émotionnel ne cesse de croître à partir de la petite enfance. L'étude que nous présentons ici ajoute une nouvelle notion : une quantité accrue d'émotions positives enrichit la vie.

Cette recherche se base sur un échantillon de cent soixante-quatre hommes et femmes allant du premier âge adulte au troisième âge. Elle a été conduite sur une période de plus de dix ans. Ces personnes, soigneusement choisies pour représenter chaque génération, ont porté des moniteurs durant une semaine. A cinq périodes de temps, choisies au hasard, les participants faisaient quotidiennement part de leur état émotionnel. Ce procédé s'est répété cinq ans et dix ans plus tard. Les participants évaluaient le degré de dix-neuf émotions, soit neuf émotions positives (le bonheur, la joie, la satisfaction, l'enthousiasme, la fierté, la réussite, l'intérêt et le plaisir) et onze émotions négatives (la colère, la tristesse, la peur, le dégoût, la culpabilité, la gêne, la honte, l'anxiété, l'irritation, la frustration, et l'ennui).

Comme le démontrent les résultats, le bien-être et la stabilité émotionnelle générale est la plus élevée à un âge avancé. Ces découvertes ont perduré quels que soient l'origine, le genre et la santé physique. La présente étude suggère qu'au contraire du dicton qui veut que la jeunesse est « le meilleur moment de la vie », le pic de la vie émotionnelle n'est atteint qu'à l'âge de soixante-dix ans.

Le fait que le bien-être émotionnel soit mis en relation avec la longévité est d'un grand intérêt. Les indicateurs relatifs à l'âge, au sexe et à l'ethnicité démontrent que les individus qui vivent plus d'émotions positives que d'émotions négatives dans leur vie quotidienne peuvent voir leur vie prolongée de plus de quatorze ans. Ce qui ne veut pas dire que si vous n'êtes pas heureux votre vie sera raccourcie. Le bonheur dépend souvent du lien à la vie sociale et au fait de rester actif. Ce sont là des choix journaliers.

Tiré de : *Emotional Experience Improves With Age : Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling* [L'expérience émotionnelle augmente avec l'âge : une évidence basée sur 10 ans d'expériences sur le sujet], par Laura Carstensen, Bulent Turan, Susanne Scheibe, Nilam Ram, Hal Ersner-Hershfield, Gregory R. Samanez-Larkin, Kathrin P. Brooks et John R. Nesselroade, *Psychology and Aging*, 2011, 26, pp. 21-33.

* Mangez des légumes (et spécialement les salades)

Nous savons tous qu'un régime sain est essentiel pour atteindre un âge avancé. Nous savons aussi que les légumes sont bons pour nous. La présente étude a permis une autre découverte. Les chercheurs du *Rush University Medical Center* de Chicago ont suivi le régime de neuf cent soixante personnes âgées. Ces bénévoles étaient en début de huitantaine. Entre 2004 et 2013, il leur a été distribué régulièrement un « questionnaire de fréquence alimentaire ». Leur fonctionnement cognitif était également analysé. Les résultats ont démontré que les participants qui mangeaient un plat de légumes par jour avaient de meilleurs résultats aux tests cognitifs que leurs pairs qui ne mangeaient pas de salade du tout. Si les plus jeunes avaient généralement de meilleurs scores que les plus âgés, l'écart entre les mangeurs de salades et les non-mangeurs se creusait avec les années. Lors de la dernière évaluation, les premiers avaient onze ans de capacités cognitives en plus que les seconds. Cette différence a été constatée compte non tenu de facteurs comme l'éducation, l'exercice physique, la consommation d'alcool, l'âge, le genre, la cigarette ou les jeux cérébraux.

Tiré de : *Kale and other Leafy vegetables may make your brain 11 year younger* [Le chou frisé ou les légumes à feuilles peuvent rendre votre cerveau plus jeune de onze ans], par Melissa Healy, *Los Angeles Time* du 20 décembre 2017, en ligne.

*** REVUE DE PRESSE ***

* *Joyful Connections* : Une dose de bonheur contre la démence

Joyful Connections [Connexions heureuses] est un programme qui aide les personnes atteintes de démence à rester socialement connectées, actives et impliquées avec d'autres par les activités artistiques. Le premier de ces programmes a été mis en œuvre par la *Jewish Community Housing for the Elderly* [la Communauté juive pour les aînés] à Brighton au Massachussets. Le programme se tient en fin d'après-midi cinq fois par semaine, à la même heure et dans le même lieu, ce qui permet de le garder en mémoire. La fin de l'après-midi semble être un moment où les symptômes de démence sont les plus forts, un syndrome nommé « états crépusculaires » (la vie courante pour nous : nous prenons le thé !). Chaque séance dure environ deux heures durant lesquelles les personnes font de l'exercice, partagent des rafraichissements et s'engagent dans certaines activités souvent liées à l'art et à la musique. Toutes ces activités font partie de l'Habilitation *Therapy Model* {modèle de thérapie adaptative] développé par Paul Raïa.

Ce centre d'hébergement communautaire où des personnes sans beaucoup de moyens peuvent vivre, est l'un des six de ce genre qui existent dans la région de Boston. Actuellement, plus de neuf cent personnes âgées de soixante-deux et cent-quatre ans habitent dans ces appartements. « Les lieux sont confortables et sûrs, permettant de vivre une vie décente et sensée, dit Caren Silverlieb, une cadre du programme. La majorité des résidents parlent russe, quelques-uns parlent chinois et certains l'anglais.

Pour les exercices physiques, les participants peuvent imaginer qu'ils vont à la pêche et simuler la pêche. D'autres peuvent simuler de la même façon le volleyball ou les jeux de plage. Chaque activité est destinée à promouvoir les relations sociales, encourager la créativité et la motivation. Les résidents s'adonnent à des projets artistiques, à la danse et font de la musique ou du chant. Une des activités les plus populaires est le diaporama sur les voyages. Les participants aiment les images et se rappellent souvent de leurs randonnées. Si l'on en croit les rapports, le programme procure beaucoup de plaisir aux personnes qui le suivent. L'une d'entre elles a confié qu'elle avait vécu presque trente ans dans cet endroit et se sentait aujourd'hui plus heureuse que jamais grâce à *Joyful Connections*.

Des guides ont été publiés pour aider ceux ou celles qui veulent suivre ce programme dans leur région. Pour y accéder, tapez : www.jche.org/guide

Tiré de : *Joy and Connection : Cornerstones of a dementia program that elevates mood and self-esteem* [Joie et relation : Pierres angulaires d'un programme relatif à la démence qui améliore l'humeur et l'estime de soi], *Aging Today* de novembre-décembre 2017, ppp. 1-14

* Toujours actif à cent et un ans

Il ne se passe pas un jour sans que nous apprenions les choses incroyables que réalisent les dits vieillards ... incroyables même pour quelqu'un de plus jeune. C'est à la fois motivant et décourageant pour nous pauvres simples mortels.

Ainsi par exemple, la semaine dernière, un pianiste âgé de quatre-vingt quatorze ans, qui doit être amené et sorti de scène au Kimmel Center Orchestra Hall à Philadelphie a donné son récital avec l'orchestre et a joué encore trois bis !

Aujourd'hui, nous avons appris l'histoire de Yehuda Hammer, né en 1916, qui continue de s'entraîner trente minutes par jour sur une machine d'exercice. Pensionnaire d'un home pour personnes âgées où il est entré à l'âge de quatre-vingt seize ans, son entraîneur dit de lui qu'il possède la résistance musculaire d'un homme de quarante ans. Hammer avoue n'avoir jamais été malade et que les adversités l'ont rendu plus fort. Il est né en Pologne, a survécu à l'Holocauste et a été emprisonné en Russie sous Staline. Sioniste à dix-sept ans, il est parti en Israël en 1947 et a participé à la réinstallation du camp de réfugiés dont il est fait mention dans le livre et le film *Exodus*. Il a émigré aux Etats-Unis en 1960 et y a travaillé comme tailleur. Un de ces secrets ? Il fait des exercices et du stretching avant de sortir du lit le matin. Voilà quelque chose que nous pouvons tous faire aussi.

Tiré de : *Still workout at age 101* [Toujours actif à cent et un ans], par Kevin Riodan. *Philadelphia Inquirer* du 13 février 2018, B1, B3.

*** REVUE LITTÉRAIRE ***

* *Love Your Age: The Small-Step Solution to a Better, Longer, Happier Life* [Aimez votre âge: La solution pas à pas pour une vie meilleure, plus longue et plus heureuse], un livre de Barbara H. Grufferman

Nous pouvons rêver prendre le chemin de l'amélioration personnelle mais nous ne l'atteignons que rarement. Une meilleure approche est proposée dans ce livre : avancez par cent petites étapes vers une vie plus longue, plus heureuse et plus saine. Ces petits pas vous permettront de créer des habitudes qui raviveront les années à venir.

Globalement, les fidèles lecteurs d'articles sur les soins personnels dans les magazines féminins trouveront que ce livre ressasse la plupart des mantras dont nous parlons ces dernières années en rapport avec la vie saine – les exercices, le régime, le sommeil, etc. Ces petits pas nous sont familiers. Il est toujours bon d'aller au fond des choses et de les suivre. Il n'y a pas de magie qui pourrait nous permettre de le faire sans effort... Zut alors !

Pour acheter le livre, tapez www.aarp.org/LoveYourAge

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* Alice Updike Scannell nous répond :

Bonjour Ken, Mary et toute l'équipe du Taos Institute,

Je suis Alice Updike Scannell, PhD, une fidèle lectrice de votre bulletin *Prendre de l'âge de façon positive*. Je suis aussi gérontologue et éducatrice spécialisée à l'approche de vie et du processus de vieillissement dans une perspective positive. Au mois de décembre dernier, j'ai publié un livre nommé *Radical Resilience : When There's No Going Back to the Way Things Were* [Tenacité radicale: lorsque les choses ne peuvent plus revenir à ce qu'elles étaient]. J'y démontre comment nous pouvons travailler malgré les bouleversements qui changent notre vie et les adversités sans perdre notre conscience de soi. Je pense que les lecteurs du bulletin et vous-mêmes trouveront là une aide précieuse pour vivre positivement la vie tardive. Le livre peut être commandé sur Amazon. Vous y trouverez quelques commentaires et une courte biographie de l'auteure.

Un grand merci

Auscannell@aol.com

***** 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

July 30 – August 3 Educational Gerontology: Optimizing Learning for Older Adults. A Summer Institute offered at the University of British Columbia

This program will be a discovery of how to use the Arts and Transformative Learning theory to optimize the older adult (50+) learning experience, increasing the quality of life and overall wellbeing for the largest and fastest growing demographic in our population.

Deadline to register: June 15

Cost: \$600

Questions about the program can be addressed to the Senior Program Assistant, Susan Currie at pro-d.educ@ubc.ca or Robert Wilson robgw44@hotmail.com

Nov. 14-18, 2018 Gerontological Society of America Annual Scientific Meeting. Boston. Abstract submissions open. Dr. Henry Louis Gates, Jr. Keynote Speaker. geron.org

Website: passitonnetwork.org/ PASS IT ON is a global exchange network promoting positive aging.

***** 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
