



=====
PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Trimestriel numéro 105 – avril-mai-juin 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

Au-delà du besoin de planifier

DANS LA RECHERCHE

Les bienfaits de la vie dans la nature

Réjouissance et longévité

REVUE DE PRESSE

Rester alerte par la danse

Ignorées par le *Times* mais pas par leurs petits-enfants

Une opportunité exigeante pour les bénévoles

REVUE LITTÉRAIRE

COURRIER DES LECTEURS

PETITES ANNONCES ET ÉVÉNEMENTS À VENIR

INFORMATIONS AUX LECTEURS

COMMENTAIRE

Au-delà du besoin de planifier

Il existe plusieurs manières de prendre de l'âge de façon positive, mais nos collègues italiens ont mis en lumière une façon qui mérite l'attention. Nous avons souvent mis l'accent dans ce bulletin sur l'importance de rester longtemps actif. Nous avons parlé des effets positifs sur la santé et le bonheur de l'exercice physique, des voyages, du jardinage, du travail communautaire, des activités créatives etc. Il y a toutefois un bémol important à ces considérations parce qu'elles suggèrent qu'il faut en tout temps rester productif et engagé. Ce qui veut dire planifier, programmer, comptabiliser notre temps et même se sentir coupable de se laisser aller. A un tel point, l'appel à l'activité menace « le prendre de l'âge de façon positive ».

Le rapport italien offre une alternative prometteuse à cette poursuite sans relâche. Comme l'ont écrit Romaioli et Contarello (2018), la majorité des trente personnes qu'ils ont interrogées offrent une vision de l'âge actif plus nuancée, proche de la sagesse taoïste et de son accent sur l'harmonie quotidienne, la disponibilité, soit l'idée de se mettre à disposition de ce que nous offre le présent. Plutôt que suivre un plan journalier défini, il s'agit de maintenir une disponibilité équilibrée, attentive aux opportunités et aux besoins du moment. Illustrons :

Une femme de soixante-quatorze ans déclare : « Dans la situation où je me trouve actuellement, je suis très heureuse de ne pas avoir de plans, parce que je suis libre de choisir toutes les opportunités qui viennent. Faire des projets me stresse, parce que je m'évertue à vouloir les concrétiser. Mon esprit et mes émotions restent libres lorsqu'ils concernent ma vie courante ».

Un homme de quatre-vingt-cinq ans affirme : « Je ne fais plus de projets. Ma fille et mes petits enfants en font ; j'en ai fait dans le passé. Certains ont réussi, d'autres moins, parce que tout ne va pas comme on le veut. C'est la vie et je pense et j'espère ne plus avoir à en faire ! »

Une femme de quatre-vingt-deux ans avoue : Je dis : Ce matin et ça me suffit ! On verra demain. S'il pleut demain, je lirai un livre ; aujourd'hui, il fait beau et je vais aller me promener ».

Dans les remous de la vie actuelle et l'accent mis sur l'effort, l'amélioration et le gain constants, il y a une certaine sagesse dans cette façon de se laisser vivre harmonieusement et sans contraintes.

Kenneth et Mary Gergen

Tiré de : Romaioli, D. et Contarello, A (2017). *Redefining agency in late life: The concept of availability* [Redéfinir le service dans la vie tardive : le concept de disponibilité]. *Ageing and Society*, p. 1-23

DANS LA RECHERCHE

Les bienfaits de la vie dans la nature

Le rédacteur scientifique Kevin Loria récapitule les recherches de notre relation à la nature et les raisons de son importance pour notre vie. Il considère que le temps passé dans un environnement naturel a des bienfaits sur la santé physique et mentale. Voici les quatre raisons qu'il invoque :

1. Marcher dans la nature a des effets positifs sur notre mémoire courte.

Comme de nombreuses études le montrent, la promenade a des effets sur la mémoire que d'autres activités n'ont pas. Dans l'une d'entre elles, un court test de mémoire a été remis à des étudiants de l'Université du Michigan. Ils ont ensuite été séparés en deux groupes. Le premier a fait le tour d'un arboretum et l'autre dans une rue de la ville. A leur retour, les participants ont repassé le test et ceux qui avaient marché en forêt l'ont amélioré de vingt pour cent, bien plus que les promeneurs en ville.

Une étude similaire sur des personnes dépressives a démontré que la promenade dans la nature stimulait la mémoire bien plus que celle dans un environnement urbain.

2. Être à l'extérieur a des effets déstressants démontrés

Le fait d'être à l'extérieur modifie la forme de stress dans le corps. Une étude a démontré que des étudiants choisis pour passer deux jours dans une forêt avaient un moindre taux de cortisol M- une hormone souvent utilisé comme indice de stress – que ceux qui avaient été choisis pour passer ce même temps en ville. Dans une autre recherche, il a été trouvé que le rythme cardiaque et le niveau de cortisol des participants ayant passé leur temps en forêt avait diminué par rapport à ceux qui l'avaient passé en ville. « L'état de stress peut être amélioré par la thérapie en forêt », disent les chercheurs. Pour les employés de bureau, même une vue sur la nature a des effets positifs sur le stress et la satisfaction au travail.

3. Passer du temps à l'extérieur réduit l'irritation.

Dans une autre étude, les étudiants qui avaient passé un temps en forêt étaient moins irritables que ceux qui avaient passé le même temps en ville. Dans une autre encore, les patients âgés qui avaient participé à un voyage d'une semaine en forêt se sentaient moins irritables. Certains indices montrent que le parfum des arbres a un effet positif sur les patients souffrant d'hypertension

4. Les expériences à l'extérieur peuvent aider à combattre la dépression et l'anxiété.

L'anxiété, la dépression et autres problèmes mentaux peuvent s'améliorer en passant du temps dans la nature – en particulier lorsqu'on y ajoute des exercices physiques. Une recherche a démontré que les promenades en forêt sont souvent associées à une baisse du niveau d'anxiété et de la mauvaise humeur. Une autre a découvert que les promenades à l'extérieur pouvaient être « un complément clinique aux traitements existants » en cas de désordre dépressif majeur. Une analyse faite sur dix recherches plus anciennes a permis de découvrir que « l'exercice au vert » améliore l'humeur et l'estime de soi. Selon les chercheurs, la présence de l'eau en renforce encore les effets positifs.

Bon, après cela, nous ne sommes plus certains de vouloir terminer cette édition du bulletin ... nous sommes sortis faire un tour....

Tiré de : *Spending Time Outdoors* [Passer du temps à l'extérieur], par Kevin Loria. *Business Insider* de juin 2018

Réjouissance et longévité

Avec l'âge, les personnes deviennent souvent plus prudentes et plus vigilantes. Elles craignent les dangers, prennent un soin accru d'elles-mêmes et peuvent se prendre pour supérieures aux autres. Une récente recherche démontre qu'elles se trompent. Il vaut mieux se réjouir ! Les chercheurs se sont penchés sur des personnes âgées de quatre-vingt-dix ans et plus – « les anciens des anciens » - soit la catégorie d'âge à la croissance la plus forte aux Etats-Unis. En analysant principalement les

façons de vivre qui favorisent la longévité, la recherche avait pour but de déterminer quelles habitudes apportent quantité et qualité de vie. Après analyse de plus de mille six cents cas, les résultats montrent que les personnes qui boivent deux verres de bière ou de vin chaque jour augmentent leur espoir de vie de dix-huit pour cent de plus que les abstinents. Comme l'a dit Claudia Kawas, neurologue et responsable de la recherche lors d'une rencontre au niveau national : « Je suis incapable de l'expliquer, mais je crois fermement que boire modérément prolonge la vie ».

L'attitude positive habituellement associée à boire un verre de vin peut être une des explications possibles. Une recherche récente de l'Université de Yale s'est centrée sur une population de quatre mille sept cent soixante cinq personnes âgées de soixante-douze ans, porteurs d'une variante d'une gène associée à la démence. Ses porteurs n'ayant pas tous développé cette maladie, la question était de savoir quels facteurs permettaient de la ralentir ou de l'accélérer. Une mesure utilisée par les chercheurs a été l'attitude sur l'âge. Comme le montrent les résultats, les personnes qui en avaient une vision positive étaient cinquante pour cent moins susceptibles de développer cette maladie que ceux qui étaient plus pessimistes ou qui avaient une attitude plus craintive envers l'âge. Prendre du bon temps peut contribuer à vivre plus longtemps.

Tiré de : *The Surprising Secrets to Living Longer – And Better* [Les surprenants secrets d'une vie longue et meilleure], par Jeffrey Kluger et Alexandra Sifferlin, *TIME* du 26 février 2018.

REVUE DE PRESSE

Rester alerte par la danse

John Grumbine aime danser. Il aime l'agitation, la valse, la rumba et plus encore le fox-trot. Trois ou quatre fois par semaine, il se rend à l'Arthur Murray Dance Studio à Lancaster en Pennsylvanie. L'étonnant dans cette histoire, c'est que John a fêté son centième anniversaire le 31 mars dernier. Il a commencé de prendre des leçons de danse en 1996, peu après le décès de son épouse. Il se sentait isolé et l'activité lui manquait. Il a essayé le golf puis le bowling, mais la danse était ce qu'il préférait. Lors d'une soirée dansante, il a rencontré Betsy, sa deuxième épouse et il a dansé avec elle jusqu'à son décès en 2013. Aujourd'hui, sa partenaire régulière est Junko Wright dont le mari préfère le golf à la danse.

L'entraîneur de John est dithyrambique sur les qualités de son élève. « Nous sommes ébahis par ses résultats. Il nous a appris que l'âge n'est qu'une question de chiffres. Il nous encourage à progresser et à travailler dur. John peut danser durant quarante minutes sans discontinuer. Je peux toujours le pousser ... à apprendre de nouvelles choses. La danse maintient son cerveau actif et le garde en bonne santé. Et cela lui permet de se réjouir – un lieu où il peut partager quelque chose avec d'autres gens ».

Mis à part son travail et l'éducation de ses quatre enfants, John a aussi obtenu un master en counseling pastoral à l'âge de quatre-vingts ans.

Tiré de : *Stayin' alive with dancing* [Rester alerte par la danse], *Philadelphia Inquirer* du 7 mai 2018, B6.

Ignorées par *Times* mais pas par leurs petits-enfants

Les grands-mères jouent un rôle de plus en plus important dans la vie de famille contemporaine, plus particulièrement depuis que la culture a passé à des familles à deux carrières. La plupart de ces grands-mères ne verront pas leurs petits-enfants adultes, mais ils se souviendront

d'elles. Comme le mentionne le *New York Times*, on ne souvient pas seulement de leur tendresse, elles sont devenues des modèles pour leurs petits-enfants. Mars ayant été décrété *Woman History Month* [Mois historique des femmes], le *New York Times* a invité ses lecteurs à rendre hommage à ces femmes oubliées, à toutes celles qui n'ont pas eu droit à un article dans le journal. Plus de deux mille cinq cent propositions lui ont été envoyées. La majorité des histoires récoltées venaient de lecteurs qui racontaient les souvenirs de leurs grands-mères ou arrière-grands-mères. Le journal a publié neuf d'entre elles le 25 mars dernier pour honorer ces grandes dames et aimées grands-mères.

La science et la médecine ont été les buts de trois d'entre elles. Une en particulier, le Dr. Anita Figueredo a été chirurgienne, mère de neuf enfants et une humanitaire qui a partagé une longue amitié avec Mère Teresa. Deux ont été des militantes politiques, dont l'une est l'auteur d'un livre sur ses expériences vécues lors de la guerre civile espagnole. Une autre était une artiste qui a écrit et illustré des histoires pour le « *Weekly Reader* » de 1925 à 1960. Une autre était un agent littéraire qui a représenté Eleanor Roosevelt, entre autre. Les petits-enfants se souviennent, souvent avec une affection profonde et une grande appréciation.

Tiré de : *Overlooked by the Times, but Not by Their Grandchildren* [Ignorées par le *Times*, mais pas par leurs petits-enfants], *New York Times, nécrologies* du dimanche 25 mars 2018.

Une opportunité exigeante pour les bénévoles

Nous avons souvent évoqué ici les bénéfiques du travail bénévole. Non seulement il permet de rester physiquement et mentalement actif mais il rend heureux de contribuer au bien-être d'autrui et de l'environnement. Voici une des formes les plus exigeantes et les plus gratifiantes de ce genre d'activité.

Il est connu de tous que par rapport à la population, le taux d'incarcération aux Etats-Unis est le plus élevé au monde et que la politique en matière de peine excède la norme de nombreux pays développés. En Norvège, par exemple, la durée d'une peine ne peut excéder vingt et un ans, quel que soit le délit. Le système est basé sur la réhabilitation et non sur le châtement. Aujourd'hui plus de deux millions deux cents mille personnes sont incarcérées aux Etats-Unis. A cause d'un éloignement pérenne, un grand nombre d'entre elles a perdu tout contact avec leur famille et leurs amis. Ils n'ont pas de visites et personne pour leur donner un espoir pour le futur.

Prisoner Visitation and Support [Aide et Assistance aux Prisonniers] (PVS) est un programme de visites aux prisonniers civils et militaires qui est présent dans tous les Etats-Unis. Il centre son activité sur des prisonniers solitaires qui désirent ou ont besoin de visites, qui sont confinés dans l'isolement ou dans le couloir de la mort ou soumis à de longues condamnations. Les bénévoles doivent être des adultes d'âge mûr, qui savent écouter et sont prêts à visiter chacun sans préjugés, à n'imposer aucune croyance philosophique ou religieuse et à accepter ces personnes comme elles sont. Une formation de base leur est donnée et ils peuvent s'engager pour un jour, un mois ou au moins deux ans. La plupart d'entre eux sont des personnes retraitées. Pour savoir comment devenir bénévole, tapez (www.prisonervisitation.org) le site Web de cette organisation. Une occasion à saisir pour améliorer ses propres capacités à aider d'autres êtres humains dans le besoin.

REVUE LITTÉRAIRE

The Relation Book for Parenting [Le livre de la relation parentale], un livre de Saliha Bava et Mark Greene. New York : ThinkPlayPartners.com

Les grands-parents comptent parmi les plus importants partenaires de la dynamique familiale dans le domaine de la garde des enfants. La plupart d'entre nous œuvrent dans ce sens pour notre deuxième génération et beaucoup se demandent comment interagir au mieux avec les petits-enfants aux jours d'aujourd'hui. Nous avons découvert des paroles de sagesse dans ce petit livre innovant qui propose des moyens précis pour communiquer avec eux. Nous avons été en particulier intéressés par la perspective relationnelle qui y est présentée. Cette vision se centre sur le processus de coordination entre individus plutôt que sur celui de la recherche de relation. On pourrait dire métaphoriquement que l'importance n'est pas mise sur chaque danseur mais sur la danse que les deux danseurs créent. Ainsi par exemple, les auteurs ne considèrent pas que la colère d'un enfant procède d'une raison psychologique, mais du pattern relationnel que vivent le parent et l'enfant. Changer le pattern change la dynamique. La communication s'améliore et la colère disparaît. Le livre est aussi fait de dessins amusants qui viennent compléter les idées majeures. Un bon compagnon pour la génération des aînés et un cadeau pour les plus jeunes.

Mary Gergen

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Chris Robertson nous écrit

Chère Mary, cher Kenneth,

John vous envoie le livre qu'il vient de publier au cas où vous voudriez le mentionner dans votre Bulletin. Je vous souhaite un bel été !

Bien à vous Chris et John

En fait, le livre de John Creveling, *More Than What You See, Poetry, Art, and Photography* [plus que ce que voyez – poésie, art et photographie] fait l'étalage de toutes ses capacités artistiques. Depuis 2009, il souffre de la maladie de Parkinson. En dépit des limitations, il s'efforce de vivre le plus normalement possible. Artiste, il a mis toute son énergie dans des activités créatrices qu'il manifeste au travers de cet ouvrage. Comme l'a écrit son épouse et compagne : « John nous rappelle qu'il faut savourer chaque moment de chaque jour. Il n'est pas surprenant que sa devise ait toujours été *carpe diem*, une expression latine qui encourage à se réjouir des plaisirs du moment sans se soucier de l'avenir ». Le livre regorge d'expressions poétiques que John utilise pour relater les expériences de sa vie et ses pensées, qu'il renforce encore par des photographies et des illustrations. C'est un livre qui sera particulièrement apprécié de toutes les personnes atteintes d'un mal chronique par le message optimiste qu'il délivre pour vivre en dépit des limitations.

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

Voici l'événement annoncé dans la version originale de ce Bulletin :

A New Open Access Journal Innovation In Aging.

The journal publishes conceptually sound, rigorous research that describes innovative theories, research methods, interventions, evaluations and policies relevant to aging and the life course. Oxford University Press. [Academic.oup.com/innovateage](http://academic.oup.com/innovateage)

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 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

Vous pouvez également vous désabonner en envoyant un Email à : info@Taosinstitute.net
