



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Bulletin trimestriel numéro 107 – octobre- novembre - décembre 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

VOEUX DE BONNE ANNEE ET REMERCIEMENTS A NOS TRADUCTEURS

Nous souhaitons à nos lecteurs une nouvelle année paisible et gratifiante. Nous apprécions beaucoup votre compagnie et votre empressement à transmettre le bulletin à d'autres. Comme nous avons renoncé à le commercialiser, votre lectorat est notre énergie. Nous tenons également à exprimer notre gratitude au talent et au dévouement de ceux et celles qui traduisent bénévolement le bulletin dans d'autres langues :

Su-fen Liu, en chinois (Taïwan)

Liping Yang, en chinois (RP de Chine)

Geert Mørk, en danois

Alain Robiolio, en français

Anne Hofknecht et Thomas Friedrich-Hett, en allemand

Christine Koukouriki, en grec

Diego Romanoli, en italien

Euridice Bergamaschi Vicente, en portugais

Mario A. Ravazzola, en espagnol

Des lecteurs du monde entier se joignent à nous pour les remercier

- Mary et Kenneth Gergen

COMMENTAIRE

Autour d'une bonne mort

DANS LA RECHERCHE

Bravo à ceux qui s'entraînent depuis longtemps et à ceux qui débutent aujourd'hui

Vaincre la solitude

REVUE DE PRESSE

Rassembler les générations : Vivre éternellement

Un autre nom pour la démence

REVUE LITTERAIRE

COURRIER DES LECTEURS

PETITE ANNONCE ET EVENEMENT A VENIR

INFORMATIONS AUX LECTEURS

COMMENTAIRE

*** Autour d'une bonne mort ***

Les funérailles récentes de John Mc Cain, sénateur américain et ex-candidat à la présidence ont été très touchantes en raison de leur caractère personnel. Par exemple, les choix musicaux étaient tirés de ceux que préférait McCain. Ses éloges ont été présentés par deux ex-présidents qu'il admirait particulièrement. Des politiciens en vue pour lesquels il n'avait que peu de respect n'avaient pas été invités. Comme nous l'avons appris plus tard, alors qu'il se savait condamné à brève échéance, MacCain a voulu encore planifier son enterrement. Ce n'est pas un fait sans importance. Pour se demander ce que vient faire un événement comme celui-là dans un « Bulletin sur prendre de l'âge de façon positive », il faut revenir à ce que fut la situation de McCain durant les derniers mois de sa vie. Lui jusqu'alors brillant et influent sénateur s'est vu obligé, confronté qu'il était subitement à la mort, à renoncer à participer à la vie politique. Au lieu de sombrer dans la tragédie, il s'est mis à planifier un événement destiné à avoir une influence sur lui-même et sur sa famille, qui pouvait être ressenti comme une ultime déclaration publique. La dépression et la peur seraient contrebalancées par une vision gratifiante.

Parler de la possibilité d'une « belle mort » n'est pas aisé dans notre société actuelle où le sujet est généralement évité. Que peut-il y avoir de

positif à parler de la fin de sa vie ? De grands pas ont été accomplis grâce à des mouvements populaires comme *Death with Dignity* (Mourir dignement) ou encore *Compassion and Choices* (Compassion et Choix). Dans les deux cas, des efforts ont été fait pour changer les mentalités, les lois et les institutions pour que les personnes atteintes d'une maladie incurable puissent être traitées avec plus de dignité et de respect et puissent choisir quand et comment terminer leur vie. Ces deux mouvements ont remporté un certain succès et tous deux disent qu'un long chemin reste à faire. Nous nous réjouissons de la publication prochaine du livre *Finish Strong : Putting Your Values & Priorities First at Life's End* [Terminer en beauté : Mettre vos valeurs et vos priorités au premier rang en fin de vie] de Barbara Coombs Lee. L'ouvrage promet de donner de nombreuses informations et conseils aux personnes qui doivent prendre des décisions dans un temps particulièrement grave.

A nos yeux cependant, la vision d'une belle mort ne devrait pas être pensée au dernier moment. Elle devrait débiter par une délibération sur ce qu'est une belle vie. Nous pourrions ainsi réfléchir journallement pour savoir si nous vivons de manière sensée, comment mieux exprimer nos valeurs, comment atteindre nos rêves ou comment contribuer au bonheur du monde. Plus nous pourrions répondre par l'affirmative à ces questions et plus nous considérerons le trépas de façon sereine et calme.

Mary et Kenneth Gergen

DANS LA RECHERCHE

*** Bravo à ceux qui s'entraînent depuis longtemps et à ceux qui débutent aujourd'hui ***

Nous avons souvent parlé dans ce bulletin des bienfaits de l'exercice. Une recherche récente signale qu'une vie passée à faire de l'exercice est bénéfique pour la santé, le cœur et les muscles. Des chercheurs de *l'Human Performance Laboratory de la Ball State University* (1) a recruté des seniors âgés de 75 ans en bonne santé pour une étude sur l'activité physique. Les participants ont été divisés en trois groupes. Le premier groupe était composé de ceux qui s'adonnent depuis toujours à des exercices structurés (comme le jogging ou la bicyclette) et qui le font sept fois par semaine. Le second groupe était constitué de personnes qui ne pratiquent pas des exercices structurés, mais qui pratiquent de temps en temps la marche ou le golf. Le troisième regroupait des participants plus jeunes, 25 ans en moyenne, qui avaient autant d'activités physiques que les personnes du premier groupe. Une série

de tests préliminaires ont été conduits pour connaître l'état de santé général, cardiovasculaire et musculaire des participants.

Comme l'a dit Scott Trappe, un membre de l'équipe des chercheurs : « Nous avons constaté que les personnes qui s'exercent régulièrement année après année ont une santé bien meilleure que leurs homologues sédentaires ». Les recherches démontrent des bénéfices spectaculaires sur le cœur et les muscles de ceux qui s'entraînent depuis toujours. « Les personnes qui s'entraînent régulièrement depuis des années possèdent un système cardiovasculaire de trente ans plus jeune » ajoute Trappe. Cette remarque est intéressante si l'on sait que la capacité de consommer de l'oxygène décline de 10% par décennie à partir de trente ans. Les personnes peuvent s'essouffler plus facilement et peuvent avoir des difficultés à se forcer physiquement. En termes de santé musculaire, les découvertes se sont révélées encore plus surprenantes. Les chercheurs ont été surpris de constater que la musculature des personnes de 75 ans qui s'entraînent depuis toujours est identique à celle des personnes âgées de 25 ans.

Ce qui ne veut pas dire que tout est perdu si vous n'êtes pas sportif de longue date. La majorité de nos articles mettent l'accent sur les bénéfices de l'exercice, quel que soit le moment où l'on commence. De nombreux experts recommandent deux heures et 30 minutes d'exercice modéré hebdomadaire ou une heure et 15 minutes d'exercice intensif par semaine. 77 pour cent des Américains néanmoins ne pratiquent pas de cette façon. Pas une très bonne nouvelle ni une nouvelle surprenante. Peut-être que l'engouement actuel pour le pickle ball (ou tennis léger) saura encourager les indécis.

Tiré de : *Cardiovascular and skeletal muscle health with lifelong exercise* [L'état cardiovasculaire et musculaire des personnes qui s'entraînent régulièrement depuis toujours], par K. J. Gries et alliés. *Journal of Applied Physiology* du 26 novembre 2018.

*** Vaincre la solitude ***

Dans notre société occidentale, un nombre croissant de personnes vivent seules. Et si vivre seul ne crée pas la solitude, cet état est néanmoins avéré chez les personnes âgées. Lorsqu'elles parviennent à cet âge, elles se retrouvent souvent sans compagnie. Les amis se font rares, les déplacements deviennent plus difficiles et le contact avec autrui se péjore. Une situation qui invite la solitude. Elle n'est pas seulement un fardeau. Selon les recherches, elle est associée à des problèmes de santé probablement aussi sérieux que la fumée.

En Grande-Bretagne, le problème est similaire à celui des Etats-Unis pour la population âgée. Le pays a donc développé des solutions pour y faire face. Une analyse récente des chercheurs de l'Université de Sheffield a identifié une série de programmes destinés à combattre la solitude des personnes âgées. Les spécificités des meilleurs d'entre eux sont :

- L'adaptabilité au contexte local, ce qui veut dire tenir compte des intérêts et des capacités de la communauté locale.
- Une démarche de développement où les personnes âgées participent à la mise sur pied et la réalisation du programme.
- Des activités qui supposent un engagement productif plutôt que des activités passives ou sans but précis.

Un exemple : Un programme nommé « *The Men's Shed Movement* » [Le mouvement des cabanes pour hommes] rencontre un franc succès. Il offre des lieux de rencontre destinés aux hommes. Les participants se réunissent dans une « cabane » (en fait un atelier) pour faire quelque chose de productif. Dans l'une d'entre elles, les participants remettent à neuf et restaurent les outils et les outils de jardin qu'on leur donne et les revendent. Ils recueillent ainsi des fonds pour des œuvres caritatives. D'autres cabanes offrent la possibilité de travailler le bois, le métal, l'électronique et la mécanique. Ils permettent aux hommes âgés d'utiliser leurs capacités, d'augmenter leur activité et de développer leurs relations.

D'autres programmes offrent un accès informatique aux personnes qui sont géographiquement isolées ou confinées chez elles. Dans une étude, les chercheurs d'une université de St Louis ont offert un chien aux personnes vivant dans un établissement de soins. Dans certains cas, le chien était un robot. Autant les chiens en chair et en os que les autres ont permis de réduire le sentiment de solitude, même si les premiers sont plus efficaces. Il est vrai qu'on peut trouver utile de posséder un chien qui ne demande pas de sacs à déjection.

Quel que soit ce qu'offrent les secteurs publics ou les services sociaux, il est clair que les changements les plus significatifs émanent de simples activités : ceux qui sont isolés doivent prendre le taureau par les cornes. Dans des bulletins passés, nous avons parlé des actions possibles – le bénévolat, l'accroissement des relations, la redécouverte des capacités, l'ouverture à de nouveaux intérêts, la réalisation de rêves, etc. Ceux d'entre nous qui ne connaissent pas la solitude peuvent venir en aide à ceux qui ont été délaissés par la vie. Le téléphone, les emails, les lettres et les visites personnelles - aux

membres de la famille et aux vieux amis en particulier – peuvent faire une vraie différence.

Tiré de : *An Insidious Global Epidemic of Loneliness is Affecting the Mental Health of Older Adults* [Une insidieuse épidémie de solitude affecte aujourd'hui les personnes âgées], par Clare Gardiner, *Aging Today* ' numéro de novembre-décembre 2018, p. 11

REVUE DE PRESSE

*** Rassembler les générations : Vivre éternellement ***

Un New York Times récent relate une interview avec Marc Freedman, le PDG de *Encore.org*, qui s'est donné pour mission d'aider les personnes dans la quarantaine et plus à utiliser leur savoir et leurs capacités pour améliorer l'existence des communautés dans lesquelles elles vivent. Il a aussi contribué à créer l'Experience Corps, un programme de services pour les personnes de plus de 55 ans. L'interview se centre sur son nouveau livre : *How to Live forever : The enduring power of connecting the generations* [Comment vivre éternellement : la force inépuisable de rassembler les générations]. Il défend l'idée qu'ensemble, les générations créent une richesse de vie qu'il est impossible d'avoir en vivant seul. La vie et la santé de la population âgée s'étant améliorée, cette dernière est devenue la génération qui recherche un but. L'idée qu'elle doive vivre séparée des générations plus jeunes, qu'elle doit être mise au rancart et ne s'adonner qu'à des occupations de loisirs, l'empêche d'avoir accès à des activités sensées. Elle possède des qualités dont les personnes plus jeunes ont besoin. Par exemple, les grands-parents se sont souvent occupés de l'éducation de leurs petits-enfants. Les générations plus anciennes ont une sagesse, une expérience et un savoir-faire. Dans une école intergénérationnelle de Cleveland, dans l'Ohio, des pensionnaires d'un home voisin viennent régulièrement pour apprendre à lire aux plus jeunes. Freedman déclare : « Les personnes âgées qui forment et aident les plus jeunes sont probablement trois fois plus heureuses que celles qui ne le font pas ».

Comme nous le disons plus haut dans ce bulletin, un nombre croissant de personnes vivent seules et s'ennuient. Les deux générations qui s'ennuient le plus sont les jeunes et les vieux. Freedman s'interroge : « Pourquoi ne pas créer plus d'occasions de créer des vraies relations mutuelles entre les jeunes et les plus âgés pour les aider à se sentir plus solidaires et restituer ainsi le cycle de vie dans cet temps où la vie est plus longue ? ». En fait, le bonheur et

l'immortalité ne peuvent être vécues qu'en échangeant avec la nouvelle génération.

Tiré de : *Equal, but Wrinkled : Fighting Age Segregation* [Egaux, mais ridés: Lutter contre la ségrégation de l'âge], par Maya Salam, *New York Times* du 6 janvier 2019, BU5.

*** Un autre nom pour la démence ***

La démence sous un autre nom n'est pas la démence. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que le terme « démence » implique un bagage subjectif. Il définit la personne comme quelqu'un de limité, d'absent et d'indésirable. D'autres définitions la dévalorise, comme malade, victime, sénile, vagabond, sundowner, coquille vide et « pas tout à lui ». Les proches sont conviés à voir « le dément » comme un malade et à se centrer sur ce qui a été perdu au lieu de considérer ses capacités et ses potentialités. Ils se disent accablés par des soins qui limitent leur choix de vie. Plus généralement, le terme démence est porteur de honte et est souvent objet de dérision.

De nouvelles façons de parler de la démence ont été étudiées récemment. A un niveau de base, au lieu de traiter les personnes de démentes, il est préférable de dire que ce sont des personnes qui « vivent avec la démence ». Meilleur encore, des voix s'élèvent pour donner au rôle de personne soignante le titre de « partenaire de soins ». Le terme « personnel soignant » implique non seulement un fardeau mais sous-tend aussi que le seul bénéficiaire est le receveur. L'un donne et l'autre reçoit. Ce qui nous fait oublier que le « donneur » est aussi un « receveur ». Comme nous l'avons souligné dans le dernier bulletin, le premier a la possibilité d'étendre ses capacités, d'aiguiser sa sensibilité et d'être récompensé émotionnellement. Il apprend d'autres façons d'entrer en relation et une autre façon d'aimer. Le terme « partenaire de soins » met l'accent sur l'importance de la relation et non sur les individus autonomes. La condition de ceux qui sont atteints de démence n'est pas « sans espoir ou tragique ». Nombre d'entre eux vivent une vie riche et satisfaisante, différente de la norme, mais pas nécessairement pire. Comme l'a défendu en 2010 une personne atteinte : « Je suis impatient de voir tous ceux qui vivent avec la démence et leurs partenaires de soins casser le mur de l'ostracisme et ... vivre une vie remplie et épanouie ».

Ceci n'est qu'un début, de nouveaux concepts méritent d'être trouvés. Rappelons ici les nombreux cas où la recherche de nouveaux mots pour décrire et expliquer ont porté des fruits. Les personnes que la préférence sexuelle, la couleur de peau, la condition auditive ou visuelle ont rangées

dans les minorités, ont beaucoup fait pour la reconstruction des réalités créées par les mots.

Tiré de : *Words matter: evolving the ways we speak about dementia* [Les mots comptent: faire évoluer notre façon de parler de la démence], *Aging Today* de janvier-février 2019, p. 10

REVUE LITTÉRAIRE

The Middlence Manifesto : Igniting the Passion of Midlife [Le manifeste de l'âge moyen : Eveiller la passion pour le milieu de la vie]

Barbara Waxman, coach exécutif et coach de vie pour adultes dans la quarantaine et au-delà nous a envoyé un exemplaire de son petit opuscule, qu'elle appelle son « projet-passion ». Tiré de son expérience de plus de trente ans comme gérontologue et coach, elle décrit sa vision sur la période de vie entre 45 et 65 ans. Comme elle le dit : « Des personnes souffrent durant cette période parce qu'elles ne savent pas quelle est leur place dans le monde. Sont-elles toujours jeunes ? Non. Donc elles sont âgées ? Non ». Celles qui vivent le sommet de leur vie ont encore des décennies pour réaliser leur objectif et leur potentiel. C'est le temps, dit-elle encore, de trouver ou de donner un sens à sa vie. Ce temps souvent accompagné de changements physiques, sociaux et économiques, est aussi celui où les adultes peuvent continuer d'évoluer et de grandir. Il a été créé par la longévité toujours plus grande de la population au XXI^{ème} siècle.

Notre plus grande expérience de la vie nous permet, en dépit des ennuis physiques, d'être mieux armés pour trouver un sens à la vie. Nous pouvons changer la façon de la raconter que nous avons créée pour nous-mêmes lorsque nous étions plus jeunes. Si nous avons commis des erreurs ou que nous avons suivi une voie que nous cessons de penser utile, nous avons encore le temps de changer, Pour certains ce sera la carrière – changer, tourner la page, commencer – ou le mariage. Pour d'autres ce sera aller vivre dans une autre partie du monde, créer une organisation bénévole ou changer de sport. Ce sera aussi se faire de nouveaux amis et laisser tomber la routine. C'est la période d'un nouveau changement.

COURRIER DES LECTEURS

Connie Zweig nous écrit

Bonjour Mary

Je suis écrivaine et thérapeute récemment retraité. J'écris un livre intitulé *The Reinvention of Age* [La réinvention de l'âge] Il étend mon travail sur l'Ombre (ou l'inconscient) chez les Baby-boomers âgés.

Mon blog en donne certains extraits <https://medium.com/@conniezweig>

Vous constaterez que mon dernier blog concernait ma retraite. Les blogs plus anciens sont constitués d'entrevues avec des sages âgés.

Notes du traducteur

(1) L'université d'État de Ball est une université publique américaine située à Muncie dans l'Indiana.

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

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

April 15-18, 2019: Annual Conference of the American Society on Aging. New Orleans, LA. Information at www.asaging.org/aia

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