

=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 64 – Septembre-Octobre 2010

=====

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre la recherche et la pratique.

Parrainé par le Taos Institute (www.taosinstitute.net).

«LE MEILLEUR DES NOUVEAUX REGARDS SUR L'AGE »
WALL STREET JOURNAL

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – Les talents de l'âge
 - RECHERCHES
 - Déposer le fardeau des limitations
 - Prendre de l'âge en communauté
 - Prendre soin de la nature – prendre soin de soi
 - REVUE DE PRESSE
 - Améliorer la communication par le chant
 - Soulevez des poids réduits
 - En hommage à Robert N. Butler (1927-1010)
 - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - Les femmes et la thérapie au troisième âge
 - INVITATION A TOUS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Informations aux lecteurs
-

***** COMMENTAIRE – Les talents de l'âge *****

Nous avons été habitués à considérer les deux premières décennies de la vie comme la phase critique du développement, où l'on acquiert les capacités de parler, de se mettre en relation et de se maîtriser, où l'on nous enseigne également tout ce qui forme l'éducation de base. L'âge mûr est celui où l'on utilise ses talents et où on affine ceux qui sont importants pour la poursuite de notre carrière. Et l'histoire le dit, on se retire ensuite et on passe son temps à vieillir. Ici, plus de talent nouveau à chercher, plus personne pour demander à connaître ceux qui ont été acquis et qui finissent par disparaître. Cette vision de l'âge n'est pas seulement débilante, elle est trompeuse. La vie tardive est une importante période de développement et ses bienfaits peuvent éclipser même les périodes antérieures de l'existence. Si l'âge est une période de croissance positive, elle suppose que l'on peut

acquérir des capacités nouvelles et vitales. C'est à cette vision positive de l'âge que seront dédiés les deux prochains numéros de ce bulletin. En préambule, il nous semble important de distinguer entre deux champs de capacités, celui qui peut prolonger l'espoir de vie et celui qui nous permet de vivre avec la perte. En ce qui concerne le premier, voyez l'enfant qui apprend à marcher, à monter sur une bicyclette, à lire ou à épargner ; chacune de ces capacités ouvre de nouveaux horizons et enrichit son existence. Dans le cas de la perte, pensez à l'enfant qui doit faire le deuil du sein maternel, de sa liberté de déféquer, de ses colères soudaines et des années d'indépendance avant d'entrer à l'école. Il en va de même pour les aînés. Bien que l'on en parle peu, il est possible d'acquérir des capacités qui ouvrent de nouveaux espaces d'engagement et permettent de se confronter à ce qu'il est bon de laisser au passé. Dans ce bulletin, nous avons choisi de nous concentrer brièvement sur une de ces capacités, celle qui est particulièrement importante pour les personnes mariées ou vivant en couple depuis de nombreuses années, à savoir le talent de la redécouverte. Nous avons parlé récemment à une de nos connaissances qui se plaignait en disant que sa femme était devenue une personne ennuyeuse et indifférente. Pourquoi, se demandait-il, devrait-il passer le restant de sa vie avec quelqu'un qui ne ressemblait plus à la jeune fille à laquelle il s'était déclaré il y a de nombreuses années ? Une remarque qui promet un avenir difficile et démontre pourquoi le taux de divorce des personnes de plus de soixante ans a tant augmenté ses dernières années. Il est évident que ni son épouse, ni lui ne ressemblent plus à ce qu'ils étaient au jour de leur mariage. Dans les familles où les tâches de chacun sont bien définies et où les époux poursuivent chacun une carrière distincte, ils ne remarquent que rarement les changements progressifs qui se sont produits chez l'un ou chez l'autre avant leur retraite. A vivre ensemble en permanence, et avec moins de monde autour de soi, on se retrouve souvent comme confronté à un inconnu. Il est alors temps de se redécouvrir. Quelles sont les qualités cachées de l'autre, les nôtres et celles de notre danse relationnelle qui peuvent faire surface maintenant ? Il n'y a pas de réponse facile à cette question, mais il y a de nombreuses réponses prometteuses. En voici quelques-unes qui émanent de nos discussions entre nous et avec nos amis :

- Cherchez de nouvelles façons d'entrer en relation : voyages, sports, promenades, théâtre
- Explorez de nouvelles activités : massage, cuisine, jardinage
- Ouvrez vos propres loisirs à l'autre : le golf, le bridge, la pêche
- Ré-explorez le passé ensemble, en étant particulièrement attentif aux possibles résurrections des sentiments de joie et de plaisir d'être à deux.
- Retrouvez les activités que vous avez aimé pratiquer ensemble et que vous avez abandonnées par manque de temps.
- Donnez du temps et de l'espace à l'autre partenaire pour l'étude et le développement personnel et partagez avec lui ce qui a été découvert
- Trouvez des contextes dans lesquels vous pouvez surprendre l'autre.

Si les lecteurs le désirent, ils peuvent nous faire part de ce qu'ils ont redécouvert. Nous serions très heureux de publier leurs réflexions dans les prochaines éditions du bulletin.

Kenneth et Mary Gergen

*** RECHERCHES ***

* **Déposer le fardeau des limitations**

De nombreuses personnes craignent que l'âge finisse par limiter leurs capacités physiques. Cette peur est-elle justifiée ? Pour le savoir, des chercheurs de Washington D. C. ont suivi un ensemble de cinq mille adultes choisis au hasard et âgés de soixante-quatre ans et plus en leur posant les questions suivantes : quelle relation peut-il y avoir entre une limitation physique dans la vie quotidienne et l'état psychologique ? Dans quelle mesure ces limitations sont-elles liées à un sentiment de dépression chez les individus ? Les chercheurs ont découvert que la dépression est rarement une affaire privée. Tout dépend du monde social dans lequel on vit. Conscients de cela, les chercheurs ont posé d'autres questions pour comprendre les effets du soutien social. Les participants ont répondu à un questionnaire relatif à leur capacité de s'aider eux-mêmes pour prendre un bain, s'habiller, faire sa toilette, marcher ou monter les escaliers. Ils ont également répondu à des questions sur leur sentiment de bien-être et sur l'aide apportée par les autres. L'une d'elles demandait notamment : « Êtes-vous entouré de personnes qui font ce qu'elles savent que vous aimez ? » Les résultats prouvent que plus les personnes sont avancées en âge et moins elles sont déprimées par leur limitations physiques. Seuls les plus jeunes d'entre les participants se plaignaient d'être déprimés par leurs handicaps physiques. Les chercheurs ont émis l'hypothèse qu'être limité physiquement à un plus jeune âge n'est pas la norme, et qu'un déclin plus « précoce » que la normale, par rapport à un autre plus tardif, est plus déprimant. Ce qui veut dire que plus on avance en âge et moins ces limitations influent sur l'état émotionnel. En outre, l'aide des autres est très importante. Plus vous avez d'amis qui vous aident et moins les limitations influenceront sur votre bien-être. Les amis et la famille sont apparemment les références les plus importantes de notre sécurité.

Tiré de : *Timing social support and the effects of physical limitations on psychological distress in late life* [Comparer l'aide des proches et les effets des limitations physiques sur l'état psychologique dans la vie tardive], par Alex Bierman et Denise Statland, *Journal of Psychology, Social Sciences*, 65B, pp. 631-639.

* **Prendre de l'âge en communauté**

Un truisme soutenu par les écrits de la gérontologie veut que la plupart des américains souhaitent rester chez eux le plus longtemps possible. Ils rechignent à entrer dans une résidence pour personnes âgées. De nombreux projets relatifs à l'âge sont mis actuellement sur pied pour répondre à ce rêve. Les auteurs de l'article en question tiennent un tout

autre discours. Ils fustigent ceux qui tiennent cette réalité pour la seule valable et suggèrent, au contraire, que pour de nombreuses personnes cet objectif est un mirage ou une extravagance. « La triste réalité, c'est qu'une personne âgée peut parvenir à rester chez elle, mais elle vivra une vie aussi difficile et vide de sens que celle que vivent les résidents d'un home. Se sentir forcé de vivre dans sa maison, quelle que soit la solution, exigera des choix cornéliens et augmentera le sentiment d'isolement, d'incapacité et d'ennui ». Les auteurs posent que ce qui compte le plus, c'est la vraie qualité de la vie que l'on expérimente et non le lieu où l'on vit. Ils affirment que le défi consiste à trouver une autre manière d'accéder aux multiples facettes d'une vie agréable. Le premier pas dans ce sens est de déboulonner le vieux mythe américain de l'indépendance idéalisée et de l'individualisme forcené qui dit que vivre seul chez soi est le choix idéal. Ils proposent une autre option qu'ils appellent « Prendre de l'âge en communauté ». Elle suppose la création de « communautés volontaires », dont les arrangements pour vivre peuvent varier, l'idée étant de créer des communautés personnalisées qui réunissent les lieux de résidence à des espaces communautaires comme la salle à manger, la bibliothèque, la buanderie et à d'autres espaces communs comme le parc, la piscine, le porche et les ateliers divers. On trouve habituellement ce genre de lieux dans les communautés spirituelles, sociales ou politiques qui partagent les mêmes valeurs ou les mêmes intérêts. Les colocations, communautés d'habitation, éco-villages, ashrams, kibboutz et coopératives d'habitation en sont un exemple. Ces cohabitations sont normalement constituées de trente appartements et de locaux communs de service ; les responsabilités et les ressources sont partagées entre tous. On en dénombre actuellement cent-treize aux Etats-Unis. Il y a aussi des communautés qui se sont créées spontanément, à l'exemple de la cité très connue de Beacon Hill dans la banlieue de Boston, formée par des voisins qui se sont fédérés pour créer une organisation d'aide sans but lucratif aux personnes qui vivent dans leur propre maison. Ils ont trouvé des systèmes de collaboration et d'appui qui permettent à chacun de vivre de façon presque autonome (il n'empêche que même s'il a été partiellement revu en regard des conditions et des objectifs, l'état d'esprit individualiste y règne certainement). Comme le font remarquer les auteurs de cette enquête, de tels espaces sont très bien accueilli, et beaucoup moins coûteux que les soins en résidence qui dépendent des deniers publics pour fonctionner. La vie en communauté intergénérationnelle y est encouragée parce que chaque génération a quelque chose à offrir à l'autre et que vivre ensemble résout de nombreux problèmes qui ne se résolvent pas dans des structures plus rigides. Le nombre croissant d'aînés aidant, il est temps de se pencher sur de telles innovations. Les aînés d'aujourd'hui préparent le terrain pour l'avenir.

Tiré de : *Moving beyond Place: Aging in Community* [Changer d'habitat : Prendre de l'âge en communauté !, par William H. Thomas et Janice M. Blanchard. *Generations: Journal of the American Society on Aging* de l'été 2009, pp. 12-17.

* **Prendre soin de la nature – prendre soin de soi**

La question posée par cette enquête qui a duré vingt ans et qui a touché plus six mille américains était la suivante : Quel effet le travail bénévole pour l'environnement a-t-il sur la santé, l'activité physique et le sentiment de bien-être ? En 1974, les mêmes participants, alors d'âge mûr décrivaient leur engagement dans des activités bénévoles : participer à des projets de restauration écologiques, à des programmes de protection de l'environnement et des activités politiques de défense de l'environnement. Vingt ans plus tard, ces mêmes personnes ont été évaluées pour connaître leur niveau d'activité physique, leur état de santé et leurs symptômes dépressifs. Après avoir contrôlé une série de facteurs, les chercheurs ont trouvé que les personnes qui avaient participé à ces diverses activités étaient plus actives, en meilleure santé et plus en forme que les autres. La nature avait profité de leur aide et eux en avait bénéficié également. Les chercheurs en ont déduit que le travail bénévole dans la nature a des effets bénéfiques. C'est un engagement physique et reposant à la fois. Des études connexes vont dans le même sens. Elles démontrent que la vie dans la nature réduit le stress et améliore le sentiment de bien-être. D'autres recherches comparent les bénévoles travaillant dans la nature et ceux qui pratiquent d'autres activités (en hôpital, dans les églises, dans les foyers). Si les bénévoles en général répondent 2 fois plus positivement aux normes émises par les Centers for Disease Control ⁽¹⁾ que les non-bénévoles, ceux qui travaillent dans la nature dépassent 2,6 fois ces mêmes normes. D'autres chercheurs dans le monde ont découvert qu'à tous les âges, les personnes sont en meilleure santé lorsqu'elles travaillent en milieu naturel. Conclusion : éloignez-vous de votre ordinateur, de votre téléphone portable et de votre fax et allez vous promener dans les bois. Mieux encore, trouvez un moyen de contribuer à la protection de l'environnement

Tiré de : *Environmental Volunteering and Health Outcomes Over a 20-Year Period* [S'engager bénévolement pour l'environnement et les conséquences sur la santé], par Karl Pillemer, Thomas E. Fuller-Rwell, M. C. Reid et Nancy M. Wells, *The Gerontologist*, 50, pp. 594-660.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Améliorer la communication par le chant**

L'épouse d'un collègue a souffert durant douze ans de la maladie d'Alzheimer avant de mourir. Bien qu'au dernier stade de sa maladie elle ne reconnaissait plus ni son mari ni ses enfants, et que ses facultés intellectuelles aient régressé, son amour pour la musique était resté intact. Durant une heure chaque semaine, un ami de sa paroisse lui apportait un lecteur de CD et à deux ils entonnaient les chants préférés de sa jeunesse. En dépit de sa perte de mémoire, elle se souvenait de chaque parole et de toutes les mélodies. Cette histoire nous a fait nous intéresser à un article publié par Sara Davidson dans un numéro du *New York Times*. Elle écrit que les chercheurs et les cliniciens ont découvert qu'alors que tous les moyens de communication ont été épuisés, les gens continuent de se souvenir et de

réagir à la musique. Les chansons populaires peuvent aider les personnes atteintes de démence à entrer en relation avec d'autres, à se déplacer plus facilement, à mieux se détendre et à vivre des émotions positives. Kate Gfeller, qui dirige le programme d'enseignement de la musicothérapie à l'Université de l'Iowa, a publié une étude dans le *Journal of Music Therapy* ⁽²⁾ qui mentionne que des activités comme bouger en musique, jouer sur des instruments de percussion et chanter ont amélioré la vie en groupe, réduit les fugues et les comportements agités de cinquante et un patients atteints de démence et placés dans cinq services de soins. D'autres études démontrent que la musicothérapie peut retarder les symptômes de la maladie d'Alzheimer, réduire les douleurs et créer une intimité émotionnelle. La musique s'avère également utile pour d'autres limitations physiques. l'American Society of Neuro-rehabilitation ⁽³⁾ a publié les résultats d'une étude où elle a fait suivre une musicothérapie et une physiothérapie conventionnelle à deux groupes de personnes victimes d'attaques et presque incapables de marcher. Celles qui avaient suivi la musicothérapie avaient dans un temps relativement court amélioré sensiblement leurs capacités à se déplacer contrairement à l'autre groupe. Elles réagissaient à une musique qui leur rappelait des événements de leur vie passée. Dans l'article de Sara Davidson dont nous avons tiré ces extraits, elle raconte une visite qu'elle avait faite à son grand-père, couché dans son lit d'hôpital. Il souffrait de démence et était incapable de parler. « J'ai commencé de chanter « Territchka », un chant hongrois qu'il avait appris quand il était jeune et qu'il m'avait transmis. J'ai chanté le premier verset et quand je me suis tue, il a ouvert la bouche et il a poursuivi le chant : « Yoy, territch-ka ! » Parfaitement dans le ton. Elle raconte également comment sa fille, une musicothérapeute, parlait de l'avenir en disant : « Les baby-boomers seront les prochains à vivre dans des résidences pour personnes âgées ... Ce sera génial avec ta génération – on passera des airs des Beatles.

Tiré de : *The Songs They Can't forget* [Les chansons qu'ils ne peuvent pas oublier], par Sara Davidson, *New York Times* du 23 avril 2010, blog.

* **Soulevez des poids réduits**

De nombreux spécialistes de la santé conseillent aujourd'hui aux personnes plus âgées de soulever des poids pour se maintenir en forme et garder leur énergie. Comme la plupart d'entre nous ont toujours pensé que l'haltérophilie était réservée aux athlètes bulgares et aux adolescents, nous avons de la peine à savoir ce qu'il faut faire et comment. Les haltères sont vendus aujourd'hui dans tous les magasins de sport et on peut se procurer des poids qui pèsent d'un à cinquante kilogrammes. Il y en a qui croient devoir acheter les plus lourds qu'ils puissent soulever, mais ce n'est pas nécessaire et c'est une bonne nouvelle pour nous tous. Dans une étude récente réalisée par la McMaster University au Canada ⁽⁴⁾ il a été découvert que ce n'est pas le nombre de poids que l'on soulève qui est important, mais la fatigue musculaire qui s'ensuit. Se faire des muscles signifie les stimuler pour augmenter les fibres musculaires. La mauvaise nouvelle, c'est que vous devez répéter les exercices jusqu'à épuisement pour que vos muscles enflent.

Ce n'est plus nécessaire, puisqu'on sait maintenant que les personnes qui utilisent des haltères plus légers acquièrent plus de masse musculaire que ceux qui soulèvent des poids plus importants.

Tiré de : *Secrets to Pumping Iron* [Les secrets de l'haltérophilie], *Philadelphia Inquirer* du 30 août 2010, E2.

* **En hommage à Robert Butler (1927-2010)**

« *En vivant une vie sensée, la frayeur de la mort se perd parce que nous avons appris que ce que nous craignons par dessus tout, c'est de vivre une vie absurde et dénuée de sens* ».

Robert N. Butler, ce diplomate et scientifique dont le nom est connu bien au-delà de nos frontières, cet ardent défenseur des intérêts des personnes plus âgées est décédé récemment. C'est à lui que l'on doit le terme d'« âgisme » qu'il a utilisé pour dénoncer la discrimination des aînés. Il a également encouragé les plus âgés à « passer leur vie en revue » comme un moyen de faire reconnaître le plaisir qu'il y a à raconter des histoires tirées de leur expérience de vie. Il a été directeur fondateur du National Institute of Health's National Institute on Aging ⁽⁵⁾ et il l'a défendu devant le Congrès, les Nations Unies et d'autres organisations de la psychologie. Il a écrit le livre *Why Survive ? Being Old in America* ⁽⁶⁾ pour lequel il a reçu le Prix Pulitzer, ainsi que *The Longevity Revolution* et *The Longevity Prescription* ⁽⁷⁾ qui encouragent les gens à vivre une vie active. Ce bulletin ne serait pas né sans lui qui disait : « La construction sociale du grand âge et même la vie intérieure et les activités des personnes plus âgées font l'objet d'une réévaluation positive ». En plus d'avoir été un agent de changement qui a su tirer profit de notre conception de l'âge, sa brillance, sa gentillesse et son désir de partager ont été loués par ses collègues, ses étudiants et toutes les personnes qui l'ont connu.

Tiré de : In *Memoriam : Gerontologist, Psychiatrist Robert N. Butler (1927-2010)*, [En mémoire de Robert N. Butler, gérontologue et psychiatre], par Allison Hood, *Aging Today* de juillet-août 2010, p. 8.

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

* ***Women and Therapy in the Last Third of Life*** [Les femmes et la thérapie au troisième âge], publié par Valorie Mitchell, New York: Routledge.

Dans cet ouvrage, des femmes actives en gérontologie, dont une majorité de thérapeutes, font le récit personnel et professionnel de leur entrée dans le troisième âge. La plupart enseignent en milieu universitaire et ont écrit de nombreux ouvrages de psychologie.

Au travers de ce livre, elles décrivent des cas rencontrés, en montrant le rôle que joue l'âge dans le processus thérapeutique. Elles sont issues d'horizons divers - du Bouddhisme Zen, de la psychanalyse, de la religion, du féminisme et de l'analyse jungienne, entre autres. L'importance des facteurs sociaux et culturels dans la relation thérapeutique est mise en évidence au cours des chapitres. Le thème central du livre tourne autour de l'idée qu'en

prenant de l'âge, on acquiert une plus grande liberté et une autorité personnelle. Cette notion a une influence sur la maturité du thérapeute, lui offre la possibilité de créer avec ses clients une façon de progresser dans l'existence qui n'a rien à voir avec ce qu'affirment les professionnels de la discipline. Cette liberté à devenir est également encouragée chez les clients qui sont confrontés au problème de l'âge. En construisant l'avenir ensemble, de nouveaux possible émergent à la fois pour eux et le thérapeute. J'ai moi-même écrit un chapitre intitulé « Redonner un sens à la vie : la thérapie avec les femmes d'un certain âge ». J'y ai démontré les clichés négatifs sur les femmes âgées qui règnent dans notre société et mis en garde les thérapeutes sur leurs méfaits, en les invitant à les remettre en question avec leurs clients et à les aider à construire d'autres alternatives plus positives. Ce livre intéressera en particulier les thérapeutes qui recherchent des conseils et des idées pour leur travail durant la période tardive de leur vie.

Mary Gergen

*** INVITATION A TOUS ***

Des lecteurs nous demandent s'ils sont autorisés à reproduire et à faire circuler les articles publiés dans ce bulletin. Nous sommes très heureux de toute initiative qui peut viser à le faire mieux connaître.

Vous pouvez utiliser tout ou partie de ce que vous y trouvez, sachant que vous saurez citer la source de ces informations.

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

Play with purpose: relational and performative practices in everyday life [Jouer dans un but: pratiques relationnelles et performatives dans la vie quotidienne].

Ce séminaire se déroulera du 5 au 10 février 2011, au cours d'une croisière en mer partant de Galveston au Texas. Jouer - Apprendre - Improviser - Performer ... seront les sujets-clés traités. Dans toutes nos relations, nous improvisons. Si nous le faisons bien, la joie, l'harmonie et la santé règnent. Jouer de façon créative pour remplacer la planification rationnelle. Ce séminaire a pour but de développer et d'améliorer ces ressources.

Pour plus d'informations, tapez : <http://www.taosinstitute.net/seminar-at-sea-overview>

Le symposium ***Aging in America*** [Vieillir en Amérique], se tiendra du 26 au 30 avril 2011 à San Francisco. Pour de plus amples informations, tapez : www.agingconference.org

NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) Centres de prévention des maladies. Un organisme des services américains de la santé.
- (2) En français : Le magazine de la musicothérapie.
- (3) La Société Américaine de la réhabilitation neurologique.
- (4) Une université située près de Hamilton (Ontario) au Canada
- (5) L'institut national des personnes âgées de l'Institut National américain de la Santé.

- (6) Pourquoi survivre ? Être âgé aux Etats-Unis.
(7) Respectivement : « La révolution de la longévité » et « Un remède pour la longévité ».

=====

*** INFORMATIONS AUX LECTEURS ***

- Le bulletin vous parvient d'un nouveau point de distribution. Nous espérons que vous le recevrez sans difficulté. Si vous ne parvenez pas à le lire, envoyez un Email à Mary Gergen sur gv4@psu.edu
- Questions et réponses :
Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec les lecteurs du Bulletin, écrivez à Mary Gergen sur gv4@psu.edu
- Anciens numéros :
Les anciens numéros du Bulletin sont archivés sous :
<http://www.positiveaging.net>
- Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant sur ce lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>. Sur ladite page, vous apercevrez à droite une case à signer – tapez votre adresse Email