



=====

PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 69 – Juillet-Août 2011

=====

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'ÂGE »
WALL STREET JOURNAL

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – L'altruisme : une leçon pour prendre de l'âge autrement
- RECHERCHES
 - De bonnes notes au secondaire prédisent une vie plus longue
 - Une conduite plus sûre avec les grands-parents
 - La belle vieillesse des anciens de tribus de l'Alaska
- REVUE DE PRESSE
 - Des aînés risquent leur vie pour les plus jeunes
 - La formation musicale protège du déclin
 - Un engagement exemplaire
- LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - Le voyage d'Aama : un pèlerinage entre les continents et les cultures, par Broughton Coburn
- COURRIER DES LECTEURS
- Informations aux lecteurs

***** COMMENTAIRE – L’altruisme : une leçon pour prendre de l’âge autrement *****

Il y a toujours une grande joie à retirer en venant en aide aux autres. Mais la joie tourne court s’ils refusent votre aide. Tout est dans le contexte ! Un stéréotype persistant veut que les aînés doivent être assistés – ils sont trop fatigués pour rester debout dans le bus, pour porter des objets lourds, pour maîtriser des situations difficiles, etc. Mais tenons-nous vraiment à être aidés en pareilles circonstances ? Le problème est complexe, parce que recevoir de l’aide nous définit d’une façon ou d’une autre. C’est particulièrement vrai pour les femmes parce que la tradition du chevalier servant reste attachée à l’homme. Et puis, il y a aussi la vision féministe qui considère qu’un tel appui renforce encore le stéréotype traditionnel de l’homme fort et de la femme faible. Et donc en prenant de l’âge, toute offre d’aide semble nous faire tomber dans la case : « Tu es vieux ! » Derrière notre sourire de gratitude, nous nous demandons peut-être : « Est-ce que j’ai vraiment l’air si vieux que cela ? » Parfois, c’est assez ennuyeux, comme dans le dessin animé où la vieille dame dit au scout qui voulait l’aider : « Mais je ne veux pas traverser la route ! ».

Nous avons été confrontés à ce problème lors de la visite récente d’un couple de jeunes asiatiques venus nous rendre visite pour quelques jours. Nous avons l’habitude de recevoir les visiteurs étrangers à la maison et comme ces chercheurs s’intéressaient à nos travaux, nous étions prêts à nous montrer très altruistes. Hélas, ils l’étaient aussi ! Alors que nous faisons tout pour nous comporter en hôtes attentifs, ils nous traitaient, en conformité avec leur tradition culturelle, comme « des anciens vénérés ». Cette tension se manifestait de façons diverses. Après une heure de conversation, ils pensaient que nous devions être fatigués. Ils se levaient tôt pour pouvoir nous préparer le petit-déjeuner ; le dernier jour, ils nous ont annoncé qu’ils allaient nettoyer la maison. Nous nous évertuions à leur dire que tout cela n’était pas nécessaire, nous les considérions comme des visiteurs importants. Nous avons fini par leur faire comprendre ...

Il nous semble que le problème majeur auquel sont confrontés les plus âgés est d’apprendre aux générations plus jeunes à quel moment et dans quelles circonstances leur aide est appréciée. Il est important qu’ils connaissent « une nouvelle façon de prendre de l’âge » et la vigueur qui peut nous animer jusqu’au-delà de quatre-vingt-dix ans. Mais bien sûr, tenons également compte du désir qu’ont les jeunes d’être utiles. Lorsque, devenus adultes, nos enfants veulent organiser une fête de famille, par exemple, apprenons à accepter leur invitation.

Ils nous font le cadeau d'avoir du plaisir en notre compagnie. Les temps changent, et nous devons être autant enseignants qu'apprenants.

Kenneth et Mary Gergen

*** RECHERCHES ***

*** De bonnes notes au secondaire prédisent une vie plus longue *****

Qu'est-ce que l'école secondaire a à faire avec la longévité ? Et bien, beaucoup, disent les auteurs de cette recherche. Il est souvent dit dans la littérature gérontologique qu'il existe un lien entre les bons résultats d'un QI et la longévité. Les gens intelligents, selon eux, vivent semble-t-il plus longtemps. Mais pour le savoir, ces chercheurs se sont penchés sur une analyse faite sur dix mille habitants du Wisconsin, tous diplômés du secondaire. Une population âgée de soixante-huit ans et plus a été suivie dès 2009. Beaucoup sont décédés depuis. La question était de savoir s'il avait pu se passer quelque chose qui pouvait prédire qui resterait en vie ? Un des indices les plus forts s'est avéré être le rang tenu dans la classe d'école secondaire. En fait, les chercheurs ont découvert que le rang au secondaire était trois fois plus sûr pour prédire une longévité que le test du QI ! Et pourquoi donc ? Les chercheurs pensent que les bonnes notes sont le signe d'autres comportements qui aident à la longévité. Le plus important est la conscience. Les étudiants qui ont reçu le grade de la Société d'Honneur au secondaire sont ceux qui s'acquittent de leurs devoirs à la maison, qui obéissent à leurs maîtres et qui étudient avec application pour avoir des bonnes notes. L'intelligence y contribue, mais l'autodiscipline y contribue encore plus. Cette habitude est également utile pour se maintenir en bonne santé durant la vie tardive. Bien sûr, il est possible que les plus sauvages à l'école secondaire se stabilisent, finissent par devenir des citoyens responsables et veulent vivre au moins aussi longtemps que « les meilleurs », qui parvenaient toujours à finir leurs devoirs.

Tiré de : *Adolescent IQ and Survival in the Wisconsin Longitudinal Study* [Le QI à l'adolescence et la survie une étude à long terme dans le Wisconsin], par Robert M. Hauser et Alberto Palloni. *The Journal of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 66B, pp. i91- i101.

* **Une conduite plus sûre avec les grands-parents** ***

Au début de cette étude, les responsables s'attendaient à trouver que les grands-parents, à cause de leur âge, de leurs capacités perceptuelles réduites et autres déficits, exposeraient plus leurs petits-enfants à un accident de voiture que leurs parents. La recherche leur a démontré exactement le contraire. Les blessures d'enfants suite à un accident de voiture sont moins fréquentes et moins sérieuses lorsque les grands-parents conduisent. Les enfants conduits par leurs aînés ne représentent que 9.5% du total de l'échantillon choisi. Les blessures provoquées ne constituent que le 6.6% du total des accidents. Bien que la majorité des enfants soient attachés, ceux conduits par les grands-parents ne le sont pas toujours. Malgré cela, ils courent la moitié moins de risques d'être blessés que ceux qui sont conduits par leurs parents. Le chercheur principal, lui-même grand-père, pense que les grands-parents conducteurs prennent leur tâche très au sérieux et sont plus prudents que ne le sont les parents, qui sont plus centrés sur leur destination et prennent la présence de leurs enfants pour normale.

Tiré de : *Grandparents driving grandchildren: An evaluation of child safety and injuries* [Les grand-parents conduisent des petits-enfants: une évaluation de la sécurité et des blessures], par F. M. Henretig, D. R. Durbin et M. J. Kallan, *Pediatrics*, n° 128, août 2011, pp. 289-295.

* **La belle vieillesse des anciens de tribus de l'Alaska**

La quasi-totalité des études consacrées au vieillissement s'est centrée jusqu'ici sur des Américains continentaux, souvent blancs et faisant partie de la classe moyenne. Cette intéressante recherche concerne un groupe de vingt-six « Anciens » de tribus originaires de la Baie Bristol en Alaska. Ils sont nés dans la région et ils considèrent que si leur vieillesse est réussie, ils le doivent au rôle de modèles qu'ils jouent dans leurs villages. Jordan Lewis, le chercheur, s'intéressait à savoir quelles étaient les raisons qui faisaient un bon « ancien » âgé.

Il a interviewé vingt-six anciens habitant la région et âgés de soixante-trois à quatre-vingt-treize ans. A l'aide d'une technologie informatique sophistiquée et de ses propres intuitions, son assistant et lui ont décelé quatre éléments importants d'une vieillesse réussie. Le premier est le Bien-Être Emotionnel. Bien que ces aînés aient une vie dure, ils n'ont jamais eu recours à la drogue et à l'alcool pour s'en sortir. Au contraire, ils savaient comment maintenir l'espoir, en particulier auprès des jeunes dans leurs communautés, et leur enseigner la façon de vie traditionnelle. Ils étaient fiers de ce qu'ils avaient accompli avec les années.

L'engagement communautaire est également important pour leur identité d'anciens. Lorsque les formes occidentales de gouvernement ont été imposées dans la région ces hommes, alors chefs de tribus, ont perdu leur pouvoir. Quelques années plus tard, ils ont créé des Conseils d'Aînés dans toute la région. Ces Conseils ont fini par être sécularisés et font désormais partie des structures gouvernementales. Ils sont ainsi redevenus des membres influents de leur communauté. Le troisième élément important découvert est la Spiritualité. La plupart des anciens assistent à des cérémonies religieuses et participent à des réseaux sociaux. Nombre d'entre eux avouent se connecter quotidiennement à des ressources spirituelles par la prière. L'église orthodoxe russe est la plus influente dans la région et beaucoup de ces anciens en sont membres (la Russie n'est pas très éloignée).

Enfin, la santé physique est considérée comme un critère important d'une vie saine. Un peu d'exercice et des activités liées à la subsistance, comme la pêche notamment, contribuent au maintien de la qualité de vie des anciens, sujets de l'étude. Ils mangent souvent des mets traditionnels, faits principalement de végétation et de viande et ne consomment pas d'alcool.

On est frappé de voir combien cette façon de vivre est en harmonie avec ce qui est écrit sur ce qu'est une vieillesse réussie dans d'autres cultures. Les nombreuses études publiées dans ce bulletin insistent sur les facteurs qui influencent sur la longévité : la stabilité émotionnelle, l'engagement communautaire, l'activité physique et les pratiques spirituelle.

Tiré de : *Successful Aging Through the Eyes of Alaska native Elders : What it means to be an elder in Bristol Bay, AK* [La vieillesse réussie des anciens natifs de l'Alaska : ce qu'être âgé signifie dans la baie de Bristol], par Jordan F. Lewis, *The Gerontologist*, 51, pp. 540-549.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Des aînés risquent leur vie pour les plus jeunes**

Il est dit parfois que les aînés ne se préoccupent égoïstement que de leur propre bien-être et disent que la génération qui vient n'a qu'à prendre soin d'elle-même. Les gérontologues rejettent cette affirmation. Ils nous ont fait part d'un événement dramatique au Japon. Un groupe de deux cents retraités japonais, formés comme ingénieurs et autres professionnels dans le même domaine, ont rejoint un groupe appelé le

Corps des Vétérans Qualifiés. Leur mission consiste à s'attaquer à la catastrophe nucléaire de la centrale de Fukushima causée par le tsunami du 11 mars 2011. Trois des réacteurs ont fondu et il est prévu d'arrêter la centrale en janvier 2012. Les autorités japonaises ont annoncé que le niveau de radiation sur le site dépasse du double le niveau acceptable par l'homme. Ces volontaires ont décidé de travailler sur le site. Ils se sont dit qu'ils n'avaient de toute façon plus beaucoup d'années à vivre et qu'ils devaient accepter d'être irradiés à la place de gens plus jeunes. Respectons leur bravoure et leur générosité.

Tiré de : *Japanese Elders Vow to Brave Nuclear Danger* [Des retraités japonais acceptent de braver le danger nucléaire], *Gerontological News* de juillet 2011, p.11.

* **La formation musicale protège du déclin**

Selon une recherche du Centre Médical de l'Université du Kansas, apprendre à jouer d'un instrument dans l'enfance peut prévenir le déclin cognitif dans la vie tardive. Les psychologues de cette institution ont recruté soixante-dix adultes jouissant d'une bonne santé, âgés de soixante à quatre-vingt-trois ans et leur ont demandé quelles formations musicales ils avaient suivies au cours de leur vie. Les participants, dont le niveau d'éducation et de formation universitaire était sensiblement similaire, ont été répartis en trois groupes : les musiciens de haut niveau, de niveau moyen et les non-musiciens. Les chercheurs leur ont fait passer une série de tests pour mesurer leur mémoire spatio-temporelle, de l'identification d'objets et leur capacité de lire de nouvelles informations. Les musiciens de haut niveau ont obtenu les meilleurs résultats, ceux qui continuaient de jouer d'un instrument ne s'en tiraient pas mieux que ceux qui s'étaient entraînés durement dans l'enfance et qui avaient arrêté depuis longtemps. Ce qui tend à suggérer que la formation musicale elle-même a un effet protecteur.

Tiré de APA Psychological Science Agenda, juillet 2011 – *Neuropsychology*, vol. 25, n° 3.

* **Un engagement exemplaire**

Dayle Friedman a été la première des soixante-quinze femmes à être ordonnées rabbins dans les années 1970. Elle a exercé son premier ministère comme aumônière du Centre Gériatrique de Philadelphie, qui abritait mille-cent Juifs âgés. Une des premières leçons qu'elle a appliquée était qu'elle ne devait pas « servir » une clientèle, mais s'engager avec ces personnes. A son avis, le fait que ceux qui sont pris

en charge deviennent impuissants en se conformant aux règles et aux rituels est un des aspects les plus terribles des soins en établissement. Ces personnes deviennent souvent dépressives parce qu'elles n'ont plus de raison autre que celle de rester en vie. Rabbi Friedman utilise le principe de la « mitzvah » ou obligation religieuse pour pousser ces aînés à étudier, à respecter et à servir comme faisant partie intégrante de leur héritage juif. Comme elle le dit : « La vie vaut-elle la peine d'être vécue si nous nous concentrons seulement sur les besoins physiques – le logement, les soins, les transports ? Pour elle, la dimension spirituelle donne un sens à la vie. Elle a ouvert une classe de confirmation, une Bas Mitzvah pour de nombreuses femmes qui n'avaient jamais eu cette opportunité dans leur jeunesse, le rite étant réservé aux garçons.

Friedman a également créé des programmes pour des étudiants inscrits dans un collège rabbinique qui les forment à s'occuper de personnes âgées. Elle a également écrit des livres qui traitent de ce même sujet et elle a une pratique privée qui offre des conseils pour aider les personnes en matière de spiritualité, de recherche d'un sens, de prises de décision médicales, de problèmes liés aux changements de vie et de confrontation avec le trépas. En ce qui concerne ce dernier, elle dit : « Nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour permettre à la personne de faire des choix, pour que ses vœux soient respectés et pour lui donner des moments les plus beaux possibles ». Apparemment, le travail de Gayle Friedman donne aussi un sens à sa vie

Tiré de : *After preparing for life's final exam : Rabbi Dayle Friedman helps elders find a sense of meaning in the end of life* [Pour se préparer à l'examen final de sa vie: le rabbi Dayle Friedman aide les aînés à donner un sens à leur fin de vie], par Alison Biggar, *Aging Today*, de juillet-août 2011. pp. 1-15.

Consulter également son site pour plus d'informations : www.growingolder.com

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

Aama's Journey : A Pilgrimage Between Continents and Cultures [Le voyage d'Aama : un pèlerinage entre les continents et les cultures], par Broughton Coburn.

En 1992, une femme âgée d'un village situé sur les contreforts de l'Himalaya a fêté ses quatre-vingt quatre ans et s'en est allée en Amérique. Le livre retrace son voyage à travers le pays. Elle y a rencontré des agriculteurs, des Amérindiens, des Huttérites et elle a

visité les merveilles naturelles du parc Yellowstone et d'autres endroits. Ses commentaires sur le pays sont amusants, surprenants et parfois déconcertants. On s'identifie facilement avec ses émotions et ses sensibilités.

L'auteur veut présenter le livre en public pour permettre de mieux le comprendre et parler de sa vaste expérience de vie au Népal, au Tibet et en Inde où il a travaillé pour les Nations Unies et la Banque Mondiale. Pour le contacter, tapez : bcoburn@wyoming.com et consultez son site www.unusualspeaker.com

* Ressources sur la Toile

Un numéro récent de l'*Everyday Kindness Newsletter* [Le bulletin de la gentillesse quotidienne] contient une vidéo de Youtube montrant les effets du sourire sur la vie de tous les jours, la santé et le bien-être. Pour la voir, tapez : newsletters@randdomactsokindness.org

Un Bulletin gratuit de la *Gerontological Society of America* [la Société américaine de gérontologie] intitulé « *Public Policy & Aging E-Newsletter* » [Bulletin Email sur la politique publique et l'âge]. Pour vous abonner, tapez www.agingsociety.org (le bulletin est en anglais).

Mary Gergen

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Ann Basting nous écrit :

Votre dernière édition du bulletin comme toujours est réfléchi et stimulante. Si vous voulez en savoir plus sur « oubliez la mémoire et essayez l'imagination », j'ai écrit *Forget Memory*, un livre qui traite du sujet et explore la stigmatisation de la perte de mémoire et décrit dix programmes qui sont centrés sur l'imagination.

Bonne chance et merci de votre engagement ... Voici l'adresse de mon blog qui parle de mes futurs projets : www.penelopeproject.wordpress.com

Sharon Cottor, un membre associé du Taos Institute nous écrit pour nous présenter un médecin et éducateur de quatre-vingt-dix-sept ans qui travaille dans un hôpital de Tokyo :

A quatre-vingt-dix-sept ans, Shigeaki Hinohara est l'un des plus anciens médecins et éducateurs en exercice au monde. Depuis 1941, il soigne les patients de l'Hôpital International St-Luc et enseigne à l'École de Santé de l'Université St-Luc, tous deux à Tokyo. Après la Deuxième guerre Mondiale, il a eu l'idée de créer un hôpital et une université de

haut rang sortis des ruines de Tokyo. Grâce à son esprit de pionnier et son bon sens des affaires, il a fait de ses deux institutions les meilleures de son pays. Curieux d'innover, il a publié environ cent-cinquante ouvrages après ses soixante-quinze ans. Living Long, Living Good [Vivre longtemps, vivre bien] s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires. Voici quelques-uns de ses conseils de sagesse :

- L'énergie émerge du sentiment de bien-être. Nous nous souvenons tous, étant enfants, que lorsque nous avons du plaisir, nous oublions de manger ou de dormir. Je crois qu'il faut conserver cette capacité étant adulte. N'accablons pas notre corps avec trop de règles.
- Le poème « Abt Vogler » de Robert Browning m'a beaucoup inspiré. Mon père avait l'habitude de me le lire. Il nous encourage à faire du grand art, pas des gribouillis. Il nous dit de dessiner un cercle si grand que nous ne puissions pas le fermer tant que nous vivons. Tout ce que nous voyons, c'est un arc, le reste n'est pas visible pour nos yeux, mais il est là, à une certaine distance.
- La souffrance est un mystère et avoir du plaisir est le meilleur moyen de l'oublier.
- Les hôpitaux doivent être conçus et préparés pour des catastrophes majeures et ils doivent accepter tout patient qui tape à leur porte. Le 20 mars 1995, des membres de la secte religieuse Aoum Shinrikyu ont lancé une attaque terroriste dans le métro de Tokyo. En l'espace de deux heures, nous avons pris en charge les sept-cent quarante victimes et nous avons découvert qu'elles avaient toutes été intoxiquées par du gaz sarin. Nous avons malheureusement perdu une personne, mais en avons sauvé sept-cent trente-neuf.
- La science seule ne peut ni soigner ni aider les gens. Elle nous amalgame, mais la maladie reste individuelle. Chaque personne est unique et les maladies sont en contact avec leur cœur. Pour apprendre à connaître les maladies et aider les gens, nous avons besoin d'une culture générale et d'une vision, mais pas d'une vision seulement médicale.
- C'est passionnant de vivre longtemps. Dans nos années tardives, nous devons tout faire pour aider la société.

=====

*** INFORMATIONS AUX LECTEURS ***

- Nous espérons que vous recevrez cet Email 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>

Nouveaux souscripteurs :

Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant sur ce lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>