



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 74 – Mai-Juin 2012

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 – Âge et enrichissement de la conscience
 - RECHERCHES
 - L'appui familial aux personnes souffrant de déficit cognitif
 - Les joies du « vieillir chez soi »
 - REVUE DE PRESSE
 - Le culot des plus âgés
 - Méditer pour retrouver un sentiment d'appartenance
 - Plaisirs gratuits
 - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - Retraitées mais pas peureuses : des psychologues féministes créent leur carrière après retraite, un livre d'Ellen Cole et Mary Gergen
 - SITES WEB UTILES
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Notes du traducteur
 - Informations aux lecteurs
-

*** COMMENTAIRE – Âge et enrichissement de la conscience ***

Dans les bulletins passés, nous avons beaucoup parlé des avantages de prendre de l'âge. Nous voulions non seulement mettre en doute l'idée omniprésente et débilitante de l'âge comme déclin mais également susciter une plus grande appréciation de cette période de vie. Nous avons imaginé de quelles façons l'âge peut enrichir notre expérience consciente. Il existe pour le moins

deux formes d'enrichissement, la première par l'affinement de nos expériences quotidiennes, la seconde par la stratification. Pour décrire l'affinement, les mots du romancier Martin Amis que nous avons lus dans une récente interview du *New York Times* nous ont paru particulièrement pertinents : « La vie prend de la valeur avec le temps ... les choses moins importantes prennent soudain de l'intensité et du charme. La période présente de ma vie est journallement remplie de nouveautés. C'est quelque chose qui a une grande valeur » Lorsque la vie semble n'avoir pas de fin, on ne savoure que rarement le moment qui passe ; lorsque la fin est plus proche, chaque instant prend de la saveur.

Avec la stratification, le monde quotidien s'anime par les histoires que nous racontons. Une simple tasse de café n'est pas simplement une tasse lorsque nous la regardons, assis à table. Elle nous rappelle des souvenirs : le visiteur qui nous l'a offerte en cadeau ; sa forme qui fait remonter des moments particuliers d'un séjour dans le Sud de la France et celui d'une mère qui admirait tant ces céramiques : strate sur strate de souvenirs, d'images et de sensations. Les mêmes strates d'expérience entourent les buissons d'hortensias, l'arrivée du journal dominical, le tapis de la salle à manger, le râteau et la pelle, etc. Le simple fait de marcher chaque jour nous permet de goûter aux recettes que nous a préparé le cuisinier des souvenirs.

De tels enrichissements tirent également vertu du contraste. Lorsqu'on a passé par les défis de la vie – ses splendeurs et ses angoisses – le sens de l'instant ne se perd pas, au contraire. On peut goûter à ses similitudes et à ses contrastes au travers du temps : un homme ne fait pas que tenir son petit-fils sur ses genoux, cela peut être pour lui « un nouveau départ », « la poursuite d'une tradition », « un changement dans les relations avec sa propre progéniture devenue père ou mère » et « le début d'une nouvelle identité ».

En pareilles circonstances, la nature de notre sourire ne sera peut-être pas comprise par ceux qui sont moins âgés que nous.

Kenneth et Mary Gergen

*** RECHERCHES ***

* **L'appui familial aux personnes souffrant de déficit cognitif**

Les changements qui se produisent dans le cerveau âgé peuvent souvent provoquer des petites pertes de mémoire et de raisonnement. Ils peuvent aussi frustrer ou irriter le conjoint ou les autres membres de la famille : « Tu ne me m'écoutes pas ! », « Pourquoi tu n'entends pas quand je t'appelle ? », « Tu n'entends vraiment pas ce que je te dis, hein ? » Ces commentaires sont traumatisants et ils peuvent avoir des conséquences fâcheuses sur la vie de famille. Ils sont aussi inutiles : si ces déficits sont traités correctement, ils peuvent même resserrer les liens familiaux.

Dans la recherche en question, des entrevues ont été menées avec cinquante-six triades dont l'un des membres âgés souffrait d'un déficit cognitif léger. La triade type était composée de la dite personne, du partenaire assurant l'aide nécessaire et d'une autre personne de relais, soit, par exemple : un père, une mère et un enfant adulte. La recherche s'intéressait à savoir comment la triade faisait face au déficit et de quel genre de relations émergeaient les stratégies les plus efficaces. Chaque membre était invité à parler de la façon dont le déficit était apparu, de son expérience de la démence, des changements intervenus et des raisons pour lesquelles ce déficit était apparu. Les familles étaient évaluées selon trois critères : 1) plein accord avec le diagnostic du déficit, 2) désaccord total, ou 3) opinions moins tranchées.

La recherche a démontré que les membres de la famille qui étaient en accord avec le diagnostic avaient de meilleurs résultats que ceux qui étaient en désaccord ou avaient des opinions moins tranchées.

Dans les familles où le membre souffrait d'un léger déficit cognitif et passait pour délibérément difficile et peu coopératif, le stress était plus important et les résultats positifs étaient moindres. Plus encourageant, dans les familles où tout le monde s'accordait sur le déficit, les membres suivaient les observations et répondaient aux préoccupations des uns et des autres, se serraient les coudes pour gérer les changements.

Les chercheurs ont souligné l'importance des membres de la famille qui parviennent à s'aider pour s'adapter aux déficits légers. Les familles qui « sont à la même enseigne » ont dit qu'elles tentaient d'être agréables aux personnes plus âgées et décrit le souci qu'elles avaient de ne pas leur faire de reproches pour leurs imperfections. Ces familles étaient mieux préparées à

coopérer aux changements, ce qui leur permettait d'éviter la frustration et les accès de colère. Les chercheurs s'accordent à dire que des programmes communautaires devraient être développés pour préparer les familles à faire face aux déficits. Ils permettraient à la personne atteinte de mieux accepter l'aide dont elle a besoin.

Tiré de : *Family Traid Perceptions of Mild Cognitive Impairment* [La perception du déficit cognitif léger dans les triades familiales], par K. A. Roberto, R. Blieszner, B. R. McCann et M. C. McPherson, *Journal of Gerontology : Series B. : Psychological Sciences and Social Sciences*, 66, pp. 756-768.

* **Les joies du « vieillir chez soi »**

« Vieillir chez soi » est un terme utilisé par les décideurs politiques pour parler des personnes plus âgées qui décident de rester chez elles au lieu d'entrer dans une institution résidentielle communautaire pour personnes âgées. L'expression s'applique généralement à la personne occupant un appartement ou une maison ; on ne parle pas ici des aspects émotionnels ou encore pratiques. Considéré sous l'angle de la politique sociale, les personnes vivant chez elles sont moins coûteuses et il est généralement admis que tout le monde est gagnant si elles restent dans leurs murs et l'apprécie.

Mais ces personnes l'apprécient-elles vraiment et pourquoi ? Pour le savoir, des chercheurs de Nouvelle Zélande ont étudié comment elles vivaient cette décision. Plus de cent participants âgés de cinquante-deux à quatre-vingt-douze ans ont été réunis par petits groupes pour partager leur avis sur le lieu de vie idéal. Ils ont découvert qu'une majorité d'entre eux s'accordaient à dire que le désir de rester chez soi résulte de l'attachement et du lien que l'on a établi avec le lieu. Il en émane un sentiment de sécurité lié à la relation avec les personnes du voisinage. Les gens ont le sentiment qu'ils sont connus et qu'ils comptent pour les autres, un sentiment très important pour leur propre identité. Rester chez soi maintient des relations plus chaleureuses et plus affectueuses. De plus, ces personnes restent plus indépendantes lorsque l'environnement est connu. Elles savent où se trouvent la banque, la pharmacie, l'épicerie et les cabinets médicaux. Elles savent que la police n'est pas loin en cas d'ennuis. Ce sentiment d'enracinement réduit l'anxiété et permet de maintenir les aptitudes acquises avec le temps.

Ceci ne veut pas dire que les institutions résidentielles aient été qualifiées de mauvaises. Elles peuvent être retenues si elles savent développer un climat communautaire de confiance et être socialement vivantes. Ces personnes partagent en général l'idée qu'un jour ou l'autre elles devront quitter les lieux, mais elles souhaitent ne pas y être forcées avant de le décider elles-mêmes.

Tiré de : *The Meaning of « Aging in Place » to Older People* [Ce que signifie « vivre chez soi » pour les personnes plus âgées], par J. L. Wiles, A. Leibing, N. Guberman, J. Reeve et R. E. S. Allen, *The Gerontologist*, 52, pp. 357-366.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Le culot des plus âgés**

Comme ce titre sonne doux à nos oreilles. Il est tiré d'un article de la section *Style* du *New York Times*, qui s'est intéressé à la place que tiennent les femmes plus âgées dans un monde aussi hostile que la mode. L'article décrit le travail de la photographe Ari Seth Cohen, qui se passionne depuis l'âge de trente ans pour l'élégance des femmes plus âgées. Comme elle le dit : « Elles ne travaillent pas, elles n'ont pas besoin d'impressionner un patron, leurs enfants, leurs amants. Elles n'ont personne à qui plaire à part elles-mêmes ». Cette vision illumine le livre et le documentaire *Advanced Style* (1) qu'a créé Cohen.

Cohen n'est pas la seule à faire ces remarques. Dans un récent bulletin, les éditeurs de *Alliance for Aging Research* (2) ont publié un article intitulé « *Fashion Savvy Seniors Help Redefine Old Age* (3) ». Ils posent que : « (certains seniors) ne vivent pas de la façon traditionnelle avec laquelle ils sont perçus ». Et sur un nouveau blog du Huffington Post, Robbin Robbe a (4) écrit : « Voilà à quoi ressemblent les gens dans la soixantaine ». Elle souhaite que le monde publicitaire cesse d'ignorer la beauté des personnes plus âgées. Vu la tournure que prend l'évolution démographique, cela pourrait ne pas tarder.

Tiré de : *The Audacity of Age* [Le culot des plus âgés], par Ruth LA Ferla, New York Times du 17 juin 2012, p. 4.

* **Méditer pour retrouver un sentiment d'appartenance**

Un nombre croissant de personnes trouvent que la pratique de la méditation les aide à vivre de façon plus optimiste et avec moins de soucis. L'auteur Lewis Richmond est un prêtre bouddhiste qui enseigne la méditation. Il aborde le problème de l'âge dans ses recherches, ses ateliers et ses ouvrages. Dans son dernier livre *Aging as a Spiritual Practice* (5), il parle de pratiques de méditation toutes plus utiles les unes que les autres.. Richmond croit que pour bien vivre sa vie, il est nécessaire de partager un sentiment d'appartenance avec autrui et de donner un sens à sa vie. Dans ses ateliers, il aide les personnes à appréhender la dimension émotionnelle et spirituelle de l'âge. Dans une de ces pratiques qu'il a appelée « Vertical Time » (6), il demande aux participants de cesser de penser le temps de leur vie de façon horizontale et de lier les événements passés au présent. Il leur propose au contraire de se centrer sur leur propre respiration et de passer à un état d'être intérieur où ils peuvent commencer à prendre conscience du lien qui existe entre toutes les créatures. Un autre exercice se centre sur la gratitude. Ici, on réfléchit tranquillement et continuellement au mot « merci », ce qui fait naître des images et des pensées sur toutes les choses pour lesquelles on peut être reconnaissant. La coupe à moitié vide peut se remplir.

Tiré de : *Meaning and Belonging can stave off isolation in later life* [Le sentiment de l'appartenance peut conjurer l'isolement dans la vie tardive] par Lewis Richmond, *Aging Today* de mai-juin 2012, p. 9.

* **Plaisirs gratuits**

Nous avons pensé qu'il serait utile de transmettre les quelques trucs publiés dans le bulletin de l'AARP (7). Ils permettent de se divertir sans dépenser une fortune. Les suggestions émanent de personnes qui les ont testées.

1. Joignez-vous à un groupe de gens qui se rencontrent à une certaine date et dans un certain lieu pour faire quelque chose ensemble, où personne ne sait qui vient et qui ne vient pas. Ce sera un groupe de tennis, de danse de salon, de bridge, un club de lecture ou d'activités en plein air. Découvrez ce qui existe autour de chez vous.
2. Annoncez-vous comme bénévole lors d'événements sportifs, d'un festival, d'un événement théâtral, à l'occasion d'une exposition ou d'un congrès et participez à la manifestation sans rien déboursier.
3. Visitez un musée, un zoo ou un jardin proches en choisissant les jours où l'entrée est gratuite.
4. Informez-vous sur les spectacles, les concerts et les événements sportifs qui sont donnés dans les écoles locales. Ils sont souvent gratuits et faciles d'accès.
5. Jetez un œil sur les rabais pour seniors de tous les événements qui vous intéressent.

Tiré de : *Fun is Where you Find it* [Le plaisir est à une portée de main], bulletin AARP de mai 2012.

*** LIVRES ET AUTRES RESSOURCES ***

Retiring but not Shy : Feminist Psychologists Create Their Post-Careers [Retraitées mais pas peureuses : des psychologues féministes créent leur carrière après retraite], un livre publié par Ellen Cole et Mary Gergen (Taos Institute Publications, 2012).

Ellen et moi-même sommes très heureuses d'annoncer la publication de ce nouveau livre. Nous y relatons l'histoire personnelle de vingt-deux femmes, universitaires et thérapeutes qui partent à la retraite ou l'ont déjà fait. Nous y parlons de leurs défis, de leurs découvertes, de leurs joies, leurs déceptions, de leur résolution de vivre seule ou avec un partenaire, de

s'embarquer dans une nouvelle aventure professionnelle, de déménager, etc. Bien que ces femmes soient toutes des psychologues formées dans des universités, leurs récits seront utiles à toutes celles qui veulent avancer ou passer au travers de cette période que nous avons appelé la retraite. Les origines, l'appartenance ethnique, l'orientation sexuelle et la santé des auteures de ces histoires, âgées de cinquante à quatre-vingt ans, varient considérablement mais leurs avis sur cette tranche de vie est très généreux.

Les responsables de cours sur la retraite, sur les problèmes gérontologiques, sur l'âge, les conseillers et tous ceux qui planifient leur retraite ou qui l'ont déjà fait trouveront dans cet ouvrage d'autres moyens de réflexion. Ce livre est disponible en anglais sur le site du Taos Institute.

– *** SITES WEB UTILES ***

Vous cherchez des interlocuteurs ? Jetez un œil sur un lieu de conversation réservé à des spécialistes de l'âge, le « *Next Age Speakers* » (8) un groupe entièrement bénévole. Le site est en anglais. Tapez <http://www.nextagespeakers.com>

Le site Web : <http://www.creatingaging.org>, du *National Center for Creative Aging* (NCCA) a été créé en 2001. Il a pour mission de faire le lien entre expression créative et âge en développant des programmes qui peuvent réunir ces deux thèmes. Basé à Washington, DC, le NCCA est une organisation à but non lucratif qui compte deux mille cinq cents membres et est affiliée à la George Washington University.

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

Le 19^{ème} congrès international sur les soins palliatifs se tiendra du 9 au 12 octobre 2012 au Palais des Congrès à Montréal au Canada. Ce congrès biennal est devenu un des événements internationaux les plus remarquables sur le sujet.

Tapez www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf pour voir le programme préliminaire.

=====

*** NOTES DU TRADUCTEUR ***

- (1) Adresse du site : <http://advancedstyle.blogspot.com/>
- (2) L'Alliance for Aging Research [Communauté de recherche sur le vieillissement] est la plus importante organisation américaine qui soutient et encourage les recherches médicales dans le domaine de la santé et de l'âge.
- (3) Des seniors de la mode avisés contribuent à une redéfinition de l'âge.
- (4) Un journal d'information américain publié exclusivement sur la Toile. Il a été fondé aux Etats-Unis par Arianna Huffington, en faisant appel à de nombreuses collaborations et sources externes.
- (5) Prendre de l'âge, une pratique spirituelle.
- (6) Le Temps vertical
- (7) Association américaine des personnes retraitées. Elle a été fondée en 1958 et a son siège à Washington. C'est un des groupes de lobby les plus puissants des Etats-Unis. Elle compte plus de quarante millions de membres.
- (8) Les Orateurs de l'âge à venir.

=====

*** 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 le lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>