



=====

**PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE**

www.taosinstitute.net

**Numéro 75 – Juillet-Août 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](http://www.taosinstitute.net)).

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

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

- COMMENTAIRE – Donner du corps à la canicule
  - RECHERCHES
    - Croyez en votre avenir
    - Les joies du « vieillir chez soi »
  - REVUE DE PRESSE
    - Casser les stéréotypes sur l'âge
    - Risques et renouveau de la joie de vivre
  - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
    - Une recommandation aux amis et à la famille, en particulier aux femmes qui exercent le métier qu'elles aiment
    - De la seconde moitié de la vie
  - COURRIER DES LECTEURS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
  - Informations aux lecteurs
- 

\*\*\* COMMENTAIRE \*\*\*

\* **Donner du corps à la canicule**

Mary et moi passons beaucoup de temps à chercher du matériel valable pour ce bulletin. Nous apprécions tout ce que nous pouvons trouver qui puisse contribuer à construire le dernier tiers de la vie comme une période de croissance et d'enrichissement sans précédent. Nous savons également que prendre de l'âge n'est pas facile, que ce n'est pas « pour les poules mouillées » comme le dit la publicité. Prendre de l'âge de façon positive dépend de notre façon d'aborder notre

vie et le défi consiste justement à le voir sous ces auspices. Et donc, souvent, cela peut paraître irréaliste. Que peut-il y avoir de si positif à la maladie, à la perte des capacités, à la solitude, etc. ?

Nous étions en août, une période rêvée de vacances en famille, faite de natation, de golf, de tennis, de longues promenades sur la plage, d'excursions avec les petits-enfants et tout le reste. Mais voilà, quelques jours avant cette période rêvée, en jouant au tennis avec des amis, j'ai bondi pour attraper une balle arrêtée par le filet et je me suis fissuré le talon d'Achille, presque en deux. Il y a d'abord eu la douleur cuisante, puis une douleur plus lancinante et pour finir celle qui m'accompagnait à chaque fois que je tentais de marcher avec le pesant plâtre destiné à m'accompagner durant les six semaines suivantes. Il n'y aurait pas de vacances, étant donné que j'étais confiné sur une chaise avec de longues périodes à passer, ma jambe tendue en l'air et des jours de canicule, humides et ennuyeux.

Les faits cruels parlaient d'eux-mêmes, une « approche positive » s'il en est ! C'est du moins ce que j'ai ressenti pour un temps. Mais en repensant au monde de la médiation, j'ai pensé à la notion « d'écoute parallèle ». On ne doit pas seulement prêter attention à l'histoire dominante que le client nous raconte mais aux signaux subtils qui nous indiquent l'existence d'une autre histoire, non dite et cachée derrière les mots. J'ai bientôt trouvé les premiers signes d'une histoire cachée derrière le récit de ma misérable expérience. D'abord, le fait d'être confiné à mon bureau signifiait aussi que la pile de demandes qui colorait ma vie quotidienne de culpabilité serait en train de diminuer. Je me sentais nettement rasséréné. De plus, en étant couché sur mon lit le pied levé, je me suis plongé dans des ouvrages que j'avais envie de lire depuis longtemps. Les jours aidant, j'ai eu le sentiment d'entrer dans une période de grand calme, une impression d'équilibre que des vacances en famille n'auraient jamais pu m'offrir. Et puis il y avait aussi les plaisirs plus coupables il est vrai, d'être relevé des tâches ménagères, de ne pas avoir de personnes qui m'attendent, d'être aux premières lignes. Au contraire, à chaque jour, j'ai veillé à écouter des voix positives, des voix qui me propulsent dans des espaces d'existence neufs et enrichissants.

Devrais-je me mettre à planifier une blessure annuelle pour remplacer les vacances habituelles ? Non, bien sûr. J'ai néanmoins acquis quelques ressources valables pour donner du corps à la canicule...

Kenneth Gergen

\*\*\* RECHERCHES \*\*\*

\* **Croyez en votre avenir**

Si vous croyez que vous allez vivre longtemps, vous êtes en train de prolonger votre vie, parce que vous êtes motivé à rester en forme durant le voyage. Ainsi l'exercice physique, par exemple. Bien qu'il soit répété qu'il est la clé d'une vie saine, la participation à cette activité reste basse. Moins de la moitié des adultes américains ne s'y adonnent pas et un quart d'entre eux sont définis comme sédentaires. Nous observons ce phénomène dans notre cercle d'amis. A quatre-vingt-dix ans, notre amie Vera n'a aucune envie de faire de l'exercice et son intérêt pour la marche dans le secteur est réduit. Elle éprouve donc mille difficultés à se mouvoir et préfère rester assise à la maison ou dans la voiture au lieu d'aller marcher quelque part. Elle est parfaitement heureuse de cette situation. Bien entendu, elle ne pense pas que sa vie sera très longue.

Les chercheurs Sarah Stahl et Julie Patrick se sont intéressées à savoir si penser à la durée de notre vie affecte notre envie d'exercice. Dans cette recherche, deux cents-vingt-six participants, âgés de vingt à quatre-vingt-huit ans, ont été sondés par Internet. Il leur a été demandé quels était leur âge, leur poids (s'ils étaient gros), le sentiment de leurs limites physiques et leur temps de vie estimé (jusqu'à quel âge ils pensaient vivre). Les résultats ont démontré que les personnes qui pensaient vivre jusqu'à un âge avancé étaient plus enclines à s'adonner à des activités physiques. Chose intéressante en particulier pour nous, l'âge chronologique n'avait aucun lien avec l'exercice : les personnes plus âgées n'étaient pas plus disposées à faire de l'exercice que les plus jeunes. Autre chose importante, penser à un avenir positif semblait encourager à acquérir le comportement sanitaire adéquat pour l'atteindre.

Tiré de : *Adults' Future Time Perspective Predicts Engagement in Physical Activity* [La perspective de vivre longtemps prédit l'envie d'activité physique], par S. T. Stahl et J. H. Patrick, *The Journal of Gerontology, Series B, Psychological and Social Sciences*, 67B, 2012, pp. 413-416.

## \* **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'apprécient.

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 \*\*\*

## \* **Casser les stéréotypes sur l'âge**

Les stéréotypes sur l'âge persistent dans la société ; pire encore, nous avons tendance à les croire. Parce qu'ils sont pris pour vrais, ils deviennent prophétiques. Et pourtant, la recherche nous démontre souvent que nous avons toutes les bonnes raisons de les rejeter. Examinons tout d'abord les diverses recherches sur les capacités cognitives et l'âge. Que perdons-nous en matière de vivacité intellectuelle ? Une étude de l'Université de l'Illinois sur les contrôleurs du trafic aérien a permis de découvrir que dans ce travail difficile, les plus âgés s'avéraient plus compétents que les plus jeunes. Ils étaient passés maîtres dans l'art de naviguer, de jongler simultanément avec de nombreux appareils et d'éviter les collisions. En d'autres termes, malgré leurs déficits, ils travaillaient mieux que leurs collègues plus jeunes.

Il est un autre domaine dans lequel les plus âgés excellent, celui des relations sociales. Les chercheurs de l'Université du Michigan ont écrit au nom de « ce cher Abby » à deux cents personnes une lettre qui leur demandait quels conseils ils pourraient donner à leur auteur. Les personnes de plus de soixante ans ont donné des réponses plus pertinentes, étant plus aptes à imaginer divers points de vue, à penser à des solutions multiples et à suggérer des compromis.

Comme nous l'avons déjà relevé, les personnes plus âgées sont plus aptes à maîtriser leurs émotions que les plus jeunes. Une équipe de chercheurs d'Allemagne a monté un jeu destiné à induire le regret. Il s'est avéré que, comparés aux personnes âgées de vingt ans, les personnes de soixante ans n'éprouvaient pas de regrets à perdre. Elles étaient moins enclines à prendre ultérieurement des risques plus grands encore. Un sondage par téléphone de l'Université de l'Etat de New York à Stony Brooks a démontré que les personnes de plus de cinquante ans se disent plus heureuses, moins stressées et moins colériques que les plus jeunes. D'autres recherches indiquent que des émotions négatives comme la tristesse, la colère et la peur s'atténuent en prenant de l'âge.

Le sociologue Karl Pillemer et ses associés de l'université de Cornell ont écrit dans leur livre « *30 Lessons for Living : Tried and True Advice from the Wisest Americans* » [Trente leçons de vie : conseils vrais, fruits des expériences des Américains les plus sages] que les personnes plus

âgées ont tendance à dire des choses comme : « J'aurais aimé apprendre à profiter tous les jours de la vie et goûter au temps où j'avais trente ans plutôt qu'à celui où j'en avais soixante » Leur recherche, comme d'autres, démontre que le stéréotype du vieillard triste est erronée.

Tiré de : *Wise Up* [Recommandations], par Helen Fields, *Smithsonian Magazine* de juillet-août 2012, p. 12.

#### \* **Risque et renouveau de la joie de vivre**

L'auteur Ken Budd est d'avis que pour être en meilleure santé, plus heureux, il faut s'engager dans des activités qui nous font sortir de la routine quotidienne, de nos plaisirs habituels, de notre « zone de confort ». Après la cinquantaine, les personnes rechignent souvent à s'engager dans des entreprises à risques, avec le danger que l'ennui s'installe. La vie est sauve, mais terne. Sans défis, les gens se tournent vers des activités qui ne sont pas très saines, comme la fumée ou l'alcool ou la tendance à se réfugier sur le canapé.

Budd recommande de se confronter à des défis dans tous les domaines de l'existence. S'extraire de sa zone de confort n'est pas une tâche insurmontable. Ce ne doit pas être nécessairement un défi qui vous mette en mauvaise posture. Ce qui est important, c'est d'être en contact avec des personnes et des idées qui vous permettent de rester alerte. Des expériences nouvelles insufflent de la vitalité à votre vie, avec toute la joie que cela suppose.

Pour des personnes mariées depuis de nombreuses années, le danger de rester bloqués dans des modèles qui se sont avérés satisfaisants par le passé est toujours présent. Avoir les enfants à table le dimanche soir est certainement agréable, mais cela le devient moins après quinze ans de vie commune. Transformer l'événement en brunch suivi d'un après-midi de jeux donne un autre lustre à la vie de famille, en fait un dimanche spécial. Il est peut-être opportun de considérer les modèles confortables comme des ennemis du couple. Cependant, bousculer la routine peut faire naître de nouvelles émotions.

Budd recommande de redevenir un novice dans un certain domaine. Apprenez une nouvelle langue, visitez un lieu inconnu, pratiquez un nouveau sport ... redevenez volontairement un amateur. Nous avons appris à éviter l'échec ou l'erreur. Nous y confronter nous donnera un nouveau pouvoir et des joies inattendues.

Faire des choses nouvelles reconfigure les connexions neurologiques. De nouvelles connexions s'établissent et vous aident à penser et à agir d'une autre façon. Prendre des leçons de tango, par exemple, apprend de nouveaux mouvements à votre corps et à votre partenaire.

Comme le fait remarquer Rick Foster : « plus je dis oui, plus j'amène de la variété dans ma vie. Je m'efforce de dire oui ... parce que la santé est étroitement liée à la nouveauté et au changement. A chaque fois que je dis oui, ça paie ».

Tiré de : *New Adventures, New Risks, New You* [Nouvelles aventures, nouveaux risques, nouveau moi], par Ken Budd, *AARP The Magazine* de juin-juillet 2012, pp. 60-63.

– \*\*\* LIVRES ET SITES WEB UTILES \*\*\*

**Une recommandation aux amis et à la famille, en particulier aux femmes qui exercent le métier qu'elles aiment** : *Retiring but not Shy : Feminist Psychologists Create Their Post-Careers* [Retraitées mais pas peureuses : des psychologues féministes créent leur carrière après retraite]. Le livre publié par Ellen Cole et Mary Gergen a reçu des félicitations de lecteurs pour avoir raconté des histoires personnelles passionnantes. Le livre veut servir de guide à toutes celles qui pensent à la retraite, qu'elles s'en réjouissent ou non. Il existe également en version e-book, tapez : [www.TaosInstitute.net/publications](http://www.TaosInstitute.net/publications).

**From the Second-Half of Life** [De la seconde moitié de la vie], le blog de David Solie ([www.davidsolie.com/blog/](http://www.davidsolie.com/blog/)). Le 27 décembre 2011, j'ai commencé d'écrire un nouveau projet intitulé « *How to Say It* » [Comment le dire], un livre de coaching pour les aînés. Je veux ainsi suggérer des réflexions et des stratégies pour leur permettre de travailler avec leurs enfants adultes. Il s'agira en partie de faire connaître les développements qui touchent la classe des quarantenaires et de définir les mots et les thèmes les plus efficaces pour la communication avec les enfants devenus adultes. Un autre objectif sera de cerner les ouvertures possibles, les textes utiles et les paramètres de conversation sur les dilemmes de l'âge, plus particulièrement ceux de fin de vie. Ces instructions ne rendront pas les choix moins douloureux ou moins compliqués, elles offriront une perspective et créeront un contexte pour initier et poursuivre les dialogues, un point essentiel lorsqu'il s'agit de traiter des problèmes qui durent.

**Le commentaire de Mary Gergen.** Il est aussi nécessaire d'aider les jeunes générations à parler aux plus âgés. Le livre *Healing Conversations Now* [Des conversations pour guérir maintenant] de Joan Chadbourne et Tony Silbert, publié par les Taos Institute Publications insiste dans ce sens. Ce n'est cependant pas un ouvrage unidirectionnel. Les temps ont changé et de plus en plus de personnes choisissent de mourir à la maison ou dans un hospice, entourées de celles qui leur sont chères.

Comment les préférences et les possibles d'une génération peuvent être connus et honorés mutuellement? C'est ce qu'il est important d'exposer. Pour le livre, tapez : [www.TaosInstitute.net/publications](http://www.TaosInstitute.net/publications)

\*\*\* COURRIER DES LECTEURS \*\*\*

\* **Lynn W. Huber** nous écrit :

J'ai adoré votre article dans le bulletin n° 73 de mars-avril dernier (qui rit dure). Je viens d'avoir soixante-dix ans (après avoir travaillé plus de trente ans dans le domaine de l'âge et de la spiritualité) et j'ai le sentiment de vivre ce que j'ai enseigné, et c'est vrai !! Votre façon d'éclaircir les choses et les exemples que vous donnez me touchent profondément et m'encouragent à vivre tout cela pleinement.

Avec mes sentiments profonds.

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

Le 19<sup>ème</sup> 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](http://www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf) pour voir le programme préliminaire.

=====

\*\*\* 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](mailto: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](mailto: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>