



---

---

## PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 78 de janvier - février 2013

---

---

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'ÂGE »  
**WALL STREET JOURNAL**

Traduction : Alain Robiolo

Dans ce numéro

---

- COMMENTAIRE – Redire la vision
  - RECHERCHES
    - Les avantages de s'ouvrir aux expériences
    - La vie amoureuse après cinquante ans : Plus ou moins ?
  - REVUE DE PRESSE
    - Dix façons amusantes d'améliorer sa santé
    - Faire de l'exercice en plein air
    - Vivre mieux et plus longtemps : un test
  - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
  - COURRIER DES LECTEURS
    - L'âgisme : Dix manières de le combattre
  - Notes du traducteur
  - Informations aux lecteurs
- 

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

### \* **Redire la vision**

Il nous plaît périodiquement de redire la mission centrale de ce bulletin et de clarifier ce que vous pouvez en attendre et comment vous lecteurs pouvez participer. Dès sa création, le nombre de ceux qui le lisent n'a cessé de s'étendre – il compte aujourd'hui des milliers de souscripteurs et il est diffusé en six langues. Nos lecteurs sont gérontologues, chercheurs de la santé, thérapeutes, responsables de services de santé auprès des personnes âgées et personnes intéressées. Les nouveaux abonnés seront certainement

curieux de connaître les idées qui guident le choix de ses contenus. Notre objectif principal vise à mettre en lumière des ressources – issues de la pratique, de la recherche et de la vie quotidienne – qui contribuent à une étude appréciative du vieillissement. En remettant en question l’ancienne notion de l’âge comme déclin, nous nous attachons à le considérer comme une exceptionnelle période humaine d’enrichissement. Une telle remise en question puise en majeure partie dans des recherches et des pratiques professionnelles orientées sur la population adulte, celle des plus de cinquante ans en particulier. Ce sont de ces communautés que peuvent jaillir des idées, des pratiques, des visions nouvelles. En se centrant sur les aspects développementaux de l’âge, sur les ressources, les capacités disponibles et les objections, la recherche vient appuyer la pratique mais elle est également porteuse d’espoir et donne du crédit à l’action des personnes âgées. En allant au-delà d’une pratique réparatrice et préventive, en favorisant les activités d’amélioration de la croissance, les praticiens contribuent également à une redéfinition sociale de l’âge. Les contributions de nos lecteurs sont bienvenues. Si vous estimez que ce que vous écrivez ou pratiquez mériterait d’être connu des lecteurs du bulletin, n’hésitez pas à partager vos découvertes dans un de nos prochains numéros. Nous sélectionnons également des films et des ouvrages intéressants sur le sujet et nous tenons un calendrier des congrès et séminaires importants. Vous pouvez soumettre vos propositions à Mary Gergen, à l’adresse [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu) Les anciens numéros du bulletin sont archivés sous : <http://www.positiveaging.net>

Pour réintroduire les auteurs, Kenneth Gergen est professeur senior de recherche en psychologie au Mustin College de Swarthmore (près de Philadelphie) et Mary Gergen est professeur émérite de psychologie et d’études féminines de l’Université de Penn State à Brandywine. Kenneth et Mary Gergen sont tous deux membres du directoire du Taos Institute, une organisation à but non lucratif qui travaille à l’intersection de la théorie du constructionnisme social et de la pratique sociale. Chacun est engagé depuis longtemps dans la recherche en gérontologie et la pratique thérapeutique. Nous espérons que vous nous rejoindrez dans nos efforts

Kenneth et Mary Gergen

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

#### \* **Les avantages de s’ouvrir aux expériences**

Les recherches passées ont suggéré que la tendance à réduire ses centres d’intérêt existe chez la plupart des personnes lorsqu’elles prennent de l’âge. N’est-il pas plus facile de simplifier son existence, de faire ce qui est confortable et de ne se soucier que de l’immédiat ? Cette recherche démontre les effets pervers l’appauvrissement des centres d’intérêt.

Un échantillon de personnes âgées de soixante-dix à soixante-dix neuf ans, habitant Pittsburgh et Memphis, ont été évaluées à partir de variables liés à la santé : traits de personnalité, structure du corps, conditions sanitaires, limitations fonctionnelles, etc. La principale question était de savoir ce qui préluait aux difficultés futures à se déplacer et ce qui pouvait contribuer à l’éviter. Durant les six années qu’a duré cette étude, le vingt pour-cent de ces personnes ont éprouvé des problèmes de motricité. Celles qui souffraient de dépression et qui possédaient un niveau d’éducation moyen étaient les plus atteintes. Plus intéressant encore, le score réalisé sur une variable appelée « ouverture aux expériences » s’est avéré être un facteur très pertinent. Plus « l’ouverture » était grande et plus bas était le risque de souffrir de limitations de la motricité. Dans une autre recherche encore, il a été démontré que l’ouverture aux expériences pouvait réduire la progression d’une maladie et réduire les risques de décès.

Les raisons pour lesquelles être ouvert est synonyme de santé restent toutefois sans réponse. Être ouvert peut inviter à la curiosité et à une recherche d’informations qui peut contribuer directement à l’amélioration de la santé, suggérer des activités et des sources de plaisir nouvelles, et contribuer à une attitude positive. De plus, être ouvert stimule l’activité du cerveau : toutes choses qui ont une influence bénéfique sur le bien-être physique.

Tiré de : *Personality and Reduced Incidence of Walking Limitation in Late Life : Findings from the Health, Aging, and Body Composition* [Personnalité et incidence sur la motricité : découvertes sur la santé, l’âge et la condition physique], par Magdalena I.Tolea et all, *The Journals of Gerontology, Psychological Sciences and Social Science*, 67B, pp. 712-729.

\* **La vie amoureuse après cinquante ans : Plus ou moins ?**

Plus de huit mille personnes ont répondu à un sondage sur leurs comportements amoureux.

Voici quelques réponses saillantes aux questions posées dans cette étude :

« *Embrassez-vous ou prenez vous votre partenaire dans vos bras en public ?* »

Soixante-treize pour-cent des couples heureux avouent montrer publiquement leur affection plusieurs fois par mois. Les couples moins heureux sont moins enclins à le démontrer.

« *Vous tenez-vous par la main, au moins quelques fois ?* »

Plus des trois-quarts des couples se tiennent par la main, mais les plus jeunes le font plus souvent. Seuls cinquante pour-cent des couples qui vivent ensemble depuis plus de dix ans se tiennent par la main.

« *Dites-vous : « je t'aime » à votre partenaire ?* »

Quatre-vingt cinq pour-cent des couples heureux se le disent au moins une fois par semaine. Plus de quatre-vingt dix pour-cent des hommes le disent régulièrement à leur compagne, alors que seul cinquante-huit pour-cent des femmes le font.

« *Avez-vous le sentiment que votre partenaire vous aime plus aujourd'hui qu'il ne vous aimait lorsque vous vous êtes mariés ou que vous avez commencé de vivre ensemble ?* »

Quarante pour-cent ont dit « oui », quarante-quatre autres pour-cent ont répondu « autant » et seize pour-cent ont avoué « moins ».

« *Echangez-vous des baisers passionnés avec votre partenaire ?* »

Soixante-quatorze pour-cent des couples heureux échangent des baisers passionnés au moins une fois par semaine.

« *Votre partenaire répond-il à vos besoins ?* »

Plus de la moitié des sondés ont dit « non ». Environ un quart des hommes se plaignent de ne pas avoir assez de rapports sexuels. Environ un quart des femmes avouent ne pas vivre le style de vie qu'elles espéraient. Quinze à vingt pour-cent des sondés demandent plus d'affection.

« *Passez-vous des soirées seuls ensemble ?* »

Quatre-vingt-huit pour-cent des couples heureux disent passer du temps ensemble

« *Combien de fois faites-vous l'amour ?* »

Au moins un tiers des couples disent faire l'amour plusieurs fois par semaine ; vingt-huit pour-cent le font deux fois par mois ; huit pour-cent une fois par mois. Trente-trois pour-cent des sondés disent qu'ils n'ont que rarement ou jamais de relations sexuelles. Un quart des couples qui se disent heureux n'ont que rarement ou jamais de relations sexuelles. Il apparaît clairement que les relations sexuelles ne sont pas requises pour être heureux en couple. Comme l'a dit un sexologue : « *Faire l'amour tient plus du hobby que de la nécessité* ».

Les chercheurs concluent que sans comportements amoureux comme se tenir la main, exprimer son affection en public, passer du temps ensemble et dire « je t'aime » la relation risque de devenir banale. Ce qu'on évite en prenant de l'âge de façon positive.

Si vous voulez répondre au sondage, tapez : [aarp.org/normalbarsurvey](http://aarp.org/normalbarsurvey) (le questionnaire est en anglais)

Tiré de : *Sex at 50+ : What's Normal* [Les relations sexuelles à cinquante ans et plus : qu'est-ce qui est normal ?], par Chrisanna Northrup, Pepper Schwartz et James White. *AARP The Magazine* de février-mars 2013, pp. 44-47.

### \*\*\* REVUE DE PRESSE \*\*\*

#### \* **Dix façons amusantes d'améliorer sa santé**

Foin des régimes, des exercices et de l'abstinence, voici quelques moyens simples pour améliorer votre santé

Voici dix suggestions pour y parvenir :

1. Organisez une fête. Les personnes qui ont une vie sociale animée et active sont moins sujettes à la perte de raisonnement et de mémoire. L'activité sociale vous aide à préserver votre capacité à traiter les affaires quotidiennes.
2. Prenez un animal domestique. Les gens qui ont des animaux ont un cœur plus sain et vont moins souvent chez le médecin. Les propriétaires d'animaux domestiques sont plus alertes (ils promènent leur chien), moins craintifs et moins isolés. Leurs compagnons sont toujours là lorsqu'ils en ont besoin.
3. Mangez du chocolat. Il contribue à abaisser la pression sanguine, il améliore la circulation vasculaire au cerveau et au cœur et protège des crises cardiaques. Le chocolat noir convient plus particulièrement puisqu'il contient plus de soixante-dix pour-cent de cacao.
4. Savourez votre café. Il est très bon pour votre corps
5. Buvez un verre de vin ou de bière. C'est très bon si vous en usez avec modération.
6. Faites l'amour. L'activité sexuelle libère les endorphines qui peuvent réduire l'anxiété et agir comme un analgésique. Faire l'amour stimule le système immunitaire et évite la dépression.
7. Ecoutez la musique que vous aimez. La musique est bonne pour votre circulation sanguine, pour le sommeil, elle vous met de bonne humeur et vous protège des douleurs.
8. Faites une sieste. Elle améliore l'humeur, la mémoire, la vivacité et facilite les apprentissages. Les siestes, courtes ou longues sont bonnes pour le corps.
9. Soyez nature. Pas littéralement, peut-être, mais passez du temps en plein air, dans la nature. Le vert fait du bien, il peut vous mettre de bonne humeur et améliorer votre sentiment de bien-être, même si vous ne le goûtez que cinq minutes par jour.
10. Gardez du temps chaque semaine pour faire tout ce que vous voulez. Une vie agréable est souvent synonyme de vie longue et de bonne santé.

Tiré de : *10 Tips for Better Health* [Dix idées pour une vie meilleure], par Nissa Simon, *AARP Bulletin* de janvier-février 2013, pp. 10, 12, 14.

#### \* **Faire de l'exercice en plein air**

Malgré l'engouement populaire dont ont bénéficié les fitness ces dernières années, il apparaît aujourd'hui que faire de l'exercice en plein air est meilleur pour la santé. Des recherches moins connues démontrent, par exemple, que les personnes ont un plus faible taux de cortisol, une hormone liée au stress, après un entraînement physique à l'extérieur qu'à l'intérieur. L'exposition directe à la lumière solaire affecte également l'humeur. Dans cette recherche, les participants ont dit leur plaisir de s'exercer à l'extérieur. Les mesures montrent que leur vitalité, leur enthousiasme, leur plaisir et leur estime de soi se sont améliorés et qu'ils sont moins sujets à la dépression et à la fatigue.

L'exercice en plein air est plus agréable, plus incitatif et stimulant. Une étude faite l'an dernier a découvert que les adultes plus âgés qui s'entraînent en plein air le font plus longtemps et plus souvent que ceux qui s'entraînent à l'intérieur. Les chercheurs ont questionné des hommes et des femmes de soixante-dix ans et plus pour connaître leurs habitudes. Ils les ont équipés de gadgets électroniques pour mesurer leur taux d'activité durant une semaine. Ils ont ainsi pu démontrer que les personnes qui s'entraînent volontairement en plein air, habituellement en marchant, sont plus actives physiquement que celles qui pratiquent la marche à l'intérieur. Elles parviennent à

augmenter en moyenne de trente minutes leur temps d'entraînement hebdomadaire par rapport à celles qui s'entraînent sur un tapis roulant.

Alors, respirez profondément et gravissez la colline.

Tiré de : *Baby its Cold Outside* [Qu'il fait froid dehors], par Gretchen Reynolds, New York Times Magazine du 24 février 2013, p. 16

\* **Vivre mieux et plus longtemps : un test**

Quelles seront vos réponses à ces questions à choix multiples ?  
Chaque question s'appuie sur une analyse scientifique.

Quelles sont les activités qui peuvent améliorer votre capacité de mémoire après cinquante ans ?

1. Résoudre des mots croisés
2. Marcher régulièrement
3. Prendre des compléments à base de ginkgo biloba.

Réponse 2 : il est préférable de marcher plutôt que de jouer aux mots croisés.

Quel est la meilleure façon de traiter l'arthrose des genoux ?

1. S'asseoir
2. Prendre des suppléments de glucosamine
3. Pratiquer le Tai Chi
4. Prendre de la poudre de cartilage de requin

Réponse 3 : Pratiquer le Tai Chi, qui est connu pour les bienfaits de ses étirements sans efforts; ses exercices qui réduisent les douleurs et améliorent les fonctions physiques.

Laquelle de ces deux habitudes peut réduire votre temps de vie ?

1. Regarder la télévision
2. Fumer

Surprise ! Chaque heure passée à regarder la TV vous enlève vingt-deux minutes de vie. Fumer une cigarette la réduit de onze minutes (Ne fumez pas lorsque vous regardez la télévision, ce qui compte double !)

Si vous avez quarante-cinq ans et que vous avez vécu jusqu'ici une vie « malsaine », inutile de vouloir changer (vrai ou faux ?)

Réponse : Faux. Il n'est jamais trop tard pour débiter, même si vous ne marchez que quelquefois durant la semaine.

Si vous êtes actif physiquement et sociable, combien d'années ajouterez-vous à votre espérance de vie ?

1. 0.8 an
2. 1.5 an
3. 3.6 ans
4. 5 ans

Réponse : Une recherche prouve que les personnes âgées de soixante-quinze ans et plus, actives physiquement et sociables, vivent cinq ans de plus que des personnes isolées et sédentaires.

Tiré de : *Live Longer & Better* [Vivez plus longtemps et mieux], par Gretchen Reynolds, *Parade Magazine* du 17 janvier 2013, pp. 10-11.

### \*\*\* LIVRES ET AUTRES RESSOURCES \*\*\*

#### \* **The Encore Career Handbook** [Le manuel de la carrière bis]

Si vous êtes parmi les trente et un millions de personnes qui pensent pouvoir poursuivre une carrière après la retraite – une deuxième bonne idée – voici un guide pour la réussir. L'Encore Career Handbook, qu'Associated Press a qualifié de « ressource indispensable » peut vous aider à trouver la carrière bis qui vous convient le mieux. Retourner sur les bancs d'école ? Comment travailler en réseau ? Comment offrir ses services ? Il pourra vous donner des pistes pour y parvenir.

#### \* [www.growolder.com](http://www.growolder.com)

Magnifique site Internet dédié aux personnes plus âgées, aux professionnels et aux collectivités. Contient des textes et de la musique écrite par le Rabbin Dayle Friedman (1)

#### \* [Theconversationproject.org](http://Theconversationproject.org)

Un site Web créé pour aider les personnes à parler de leur désir de mourir dignement. Ellen Goodman, un journaliste retraitée, encourage ainsi les personnes à échanger leurs idées et leurs souhaits avec des membres de la famille, pour éviter qu'une disparition devienne un sujet tabou, passé sous silence, mais pour qu'elle soit un thème important de notre vie. Parce que les personnes ne peuvent pas tenir ce genre de conversations, certaines choses peuvent ou ne peuvent pas se produire. Le soixante-dix pour-cent des personnes avouent vouloir mourir chez elles et pourtant, le même pourcentage de personnes meurt dans les homes ou les hospices.

Signalons à ce sujet la parution récente du livre intitulé *Healing Conversations Now : Enhancing Relationships with Elders and Dying Love Ones* [Passons à des conversations apaisantes : resserrer les liens avec les plus âgés et des êtres chers en fin de vie], écrit par Joan Chadbourne & Tony Silbert, une publication du Taos Institute ([www.TaosInstitute.com](http://www.TaosInstitute.com)).

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

La Dresse Rosanne Friedenfels, qui enseigne à la Drew University (2) nous écrit :

Bonjour à tous. Je me disais que vous apprécieriez l'article que j'ai écrit récemment dans le *Rain and Thunder Magazine*. Avec mes meilleures salutations.

#### **L'âgisme : Dix manières de le combattre**

Nous vivons dans une culture âgiste. Les femmes (bien plus que les hommes) souffrent souvent de réflexions et de commentaires désobligeants sur leur âge ... Comment alors combattre cet âgisme rampant ? Voici dix façons de le faire :

1. Ne saluez jamais une femme en lui disant : « Tu n'as pas changé ! » Ce qui tend à dire que l'aspect physique d'une femme ne doit pas changer, du moins après trente ans. Cette réflexion n'est de toute façon jamais vraie, nous changeons toutes avec l'âge. Cette remarque âgiste nous pousse à « paraître toujours plus jeunes » et nous empêche d'accepter les changements de notre visage et de notre corps.
2. De la même façon, ne saluez jamais les autres femmes en leur parlant de leur poids. Ne dites pas, par exemple : « Tu as une allure splendide ! Et quelle minceur ! » Ce commentaire supposé être « positif » est lui aussi empreint d'âgisme, puisque la plupart des femmes ont tendance à gagner en poids avec l'âge. Nous ne sommes PAS notre poids. Certaines préadolescentes peuvent être naturellement minces mais pour la plupart des femmes adultes, être mince signifie aussi fumer, suivre un régime (dont les résultats sont par ailleurs limités dans le temps), être malade, souffrir de boulimie ou d'anorexie.
3. Il peut au contraire être très positif de complimenter une femme sur le changement de son aspect physique, en disant par exemple : « Tu as de magnifiques cheveux gris » ou « Que tu portes bien ta soixantaine (ou plus) ! Tu es magnifique ! » (Tout le monde n'est pas prêt à entendre ce genre de compliment, utilisez le donc avec prudence)
4. Boycottez les produits dont l'étiquette est rédigée d'une façon âgiste et n'achetez pas ceux des fabricants qui ne respectent pas les personnes plus âgées Lorsque les vieilles coutumes sont traitées de façon positive dans la publicité, envoyez un message de félicitations à la société impliquée.

5. Construisez des relations proches et positives. Être rémunéré ou non pour notre travail a moins d'importance pour nous à mesure que nous prenons de l'âge. Les relations avec la famille et les amis deviennent plus importantes. Cultiver les relations est une façon de se préparer à prendre de l'âge.
6. Ajoutons au point 5 le fait d'être ouvert aux amitiés avec des femmes de tous âges, plus ou moins jeunes que vous ne l'êtes. Ne faites pas de l'âge un obstacle à l'amitié.
7. Lisez, regardez des émissions à la télévision et des films qui montrent les côtés positifs de l'âge. Ignorez et insurgez-vous contre les médias qui parlent de la vieillesse de façon négative. Si quelque chose de « divertissant » vous met mal à l'aise ou critique les femmes d'âge moyen ou âgées, ne vous exposez pas. Informez l'éditeur ou le producteur de votre intention de boycotter leur production en expliquant ce que vous pensez de leurs penchants âgistes.
8. N'hésitez pas à dire votre âge. Vous ne devez pas en avoir honte ! (Il y a peut-être certaines occasions où il est peu indiqué de le faire connaître, si vous cherchez du travail et que l'âge est un facteur déterminant pour l'employeur, par exemple). Mais autant que possible, soyez fières de votre âge, de vos connaissances et de votre sagesse. Vous ne seriez pas celle que vous êtes si vous n'aviez pas vécu aussi longtemps !
9. Calmez votre peur de vieillir en vous renseignant sur les plaisirs de l'âge. La plupart des gens ne sont pas moins heureux et moins content de vivre en prenant de l'âge. Pour plus d'informations sur le sujet, tapez [http://www.ted.com/talks/laura\\_carstensen\\_older\\_people\\_are\\_happier.html](http://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier.html)
10. Ne vous plaignez pas de votre âge, organisez ! ... Vous n'êtes jamais assez âgée pour lutter contre l'âgisme. Comme le dit Maggie Kuhn, la co-fondatrice des Gray Panthers (un groupe qui lutte pour la justice sociale et contre l'âgisme) : « Nous ne sommes peut-être plus capables de beurrer nos tartines, mais nous pouvons changer le monde »

=====

\*\*\* NOTES DU TRADUCTEUR \*\*\*

- (1) Le Rabbin Dayle A. Friedman est une des premières à avoir donné une réponse spirituelle juïvaïque aux défis et aux avantages du troisième âge. Elle a fondé et dirige le Hiddur: le Centre juïvaïque du Reconstructionist Rabbinical College.
- (2) Créée à son origine sous la dénomination *Drew Theological Seminary* en 1867, cette "Université de la Forêt" nommée ainsi pour la sérénité de ses 8 hectares de forêt, accueille aujourd'hui plus de deux mille cinq cents étudiants. Elle est située à Madison dans le New Jersey.

=====

\*\*\* 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 suggestions:

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>