



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 79 de mars - avril 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).

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

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – Prendre de l'âge de façon positive : pas toujours drôle ☺
- RECHERCHES
 - Les grands-parents sont-ils la clé du bien-être des petits-enfants ?
 - « Prendre de l'âge de façon positive » dépend de l'endroit où vous vivez
- REVUE DE PRESSE
 - Le Shintaido : une nouvelle voie du bien-être physique
 - Atteindre les cent ans
 - Grannies for Grass*, dernier cri de la désobéissance sociale
- RESSOURCES SUR LA TOILE
- COURRIER DES LECTEURS
- Notes du traducteur
- Informations aux lecteurs

*** COMMENTAIRE ***

* **Prendre de l'âge de façon positive : pas toujours drôle ☺**

De nombreuses personnes associent facilement le mot « positif » à la gaîté souriante. Cette vision positive de l'âge n'est pas notre préférée, bien que nous n'ayons assurément rien contre le fait d'être joyeux. Pour nous, prendre de l'âge de façon positive est une notion beaucoup plus riche et plus nuancée émotionnellement. Au travers de ce bulletin, nous tentons de remplacer la métaphore du déclin par celle qui nous ouvre à tout ce que cette nouvelle vie peut nous offrir. Ainsi, elle nous donne la possibilité d'acquérir un sens plus élevé de ce que nous sommes, au contact des autres et en relation à notre environnement. Nous pouvons ainsi acquérir de nouvelles compétences et explorer de nouveaux horizons. Nous sommes à même de mieux apprécier ce que nous offre la vie, notre intérêt s'aiguise, notre peur de l'inconnu s'estompe.

L'importance de cette façon de voir s'est encore renforcée au travers des nombreux ateliers que nous avons organisés sur le thème du « prendre de l'âge de façon positive ». Nous soumettons souvent nos participants à l'épreuve de la reconstruction. Nous leur présentons les divers stéréotypes du déclin et de la perte que nous véhiculons au cours de notre vie et nous les mettons au défi de trouver des façons plus positives de considérer les « désastres de l'âge ». Ainsi par exemple, comment accepter et même apprécier la perte de notre apparence, de notre activité professionnelle et de nos capacités physiques ? Nos participants montrent habituellement beaucoup de créativité pour élargir le spectre de leurs expériences et apprécient le sentiment d'ouverture qu'elles procurent. La perte cesse d'être une simple perte.

La discussion devient par contre plus difficile lorsqu'il est question de la perte d'un époux, d'un partenaire, d'amis proches et plus dur encore, de ses propres enfants. Comment faire pour trouver quelque chose de positif à la perte d'un être que l'on aime ? La question elle-même semble abrupte. Ce serait faire le lit du positif à tout crin. Ne pourrions-nous pas en pareilles circonstances trouver une signification à ces pertes qui nous font sortir du registre de « la perte inéluctable » ? Ne pourrions-nous pas considérer par exemple que notre affliction nous permet de mieux apprécier la vie de ceux qui ne sont plus avec nous ? Pouvons-nous faire le compte de tout ce qu'ils ont apporté à notre vie et à celle des autres ? Ne pourrions-nous pas apprécier dans notre souffrance le fait que nous souffrions ? N'est-ce pas rendre hommage à ceux que nous avons perdu et la preuve de la profondeur de notre relation ?

Nos amis Sharon et Bob Cottor, de Phoenix en Arizona nous ont beaucoup appris dans ce sens. Nous savions depuis sept ans que leur petit-fils Ryan était atteint d'une maladie incurable et qu'il vivait en sursis depuis cette découverte. En dépit de la tristesse de sa fin inéluctable, la vie de Ryan a apporté le réconfort à sa famille et à toute la région où il vit. La Ryan House (www.RyanHouse.org), une institution qui porte son nom, a été créée par sa famille et est aujourd'hui le plus grand foyer de relève de Phoenix et environs pour les familles dont les enfants sont atteints de maladies terminales. Il est également devenu un hospice, un lieu où les enfants et leurs proches peuvent partager leurs dernières heures de vie ensemble. La maladie et la mort inéluctable de Ryan a permis de resserrer les liens et a soulagé les familles sous pression. Pour nous, de telles réalisations comptent parmi les créations les plus positives de l'âge.

Kenneth et Mary Gergen

*** RECHERCHES ***

* **Les grands-parents sont-ils la clé du bien-être des petits-enfants ?**

Qu'est-ce qui contribue le plus à la santé des enfants, à leur bonheur et à leur énergie ?

Une recherche menée en 2001 par les psychologues Marshall Duke et Robyn Fivush de la Emory University (1), a tenté de répondre à cette question. Ces deux chercheurs ont créé un questionnaire intitulé « *Do You Know?* » [Savez-vous ?], une série de vingt questions comme : « Savez-vous où vos grands-parents ont vécu leur enfance ? » « Savez-vous quel lycée ont fréquenté votre père et votre mère ? » « Savez-vous comment ils se sont connus ? » « Savez-vous dans quelles circonstances vous êtes nés ? ». Ils ont enregistré les réponses données par une cinquantaine de familles. Ils ont constaté que plus les enfants connaissaient l'histoire de leur famille, plus ils étaient capables de mener leur vie, plus était grande leur estime de soi et plus ils étaient persuadés que leur famille fonctionnait bien. Le questionnaire s'est avéré être un excellent indicateur du bonheur et de la santé émotionnelle des enfants.

Est survenue ensuite l'attaque du 11 septembre 2001. Deux mois après cette tragédie, les psychologues sont retournés dans les familles qu'ils avaient interrogées pour réévaluer leurs enfants. Le Dr. Duke a constaté que les enfants qui connaissaient le mieux leur famille étaient plus forts et pouvait mieux maîtriser leur stress.

Il semblerait que connaître l'histoire de sa famille procure aux enfants un fort sentiment d'appartenance à une entité plus grande qu'eux. Savoir que l'on fait partie d'une grande histoire, aux facettes multiples, qui va du merveilleux au tragique est très réconfortant. Quoiqu'il arrive, la famille est là et elle sera là demain.

Pour nous défenseurs d'une vision positive de l'âge, qu'une étude affirme que les grands-parents sont à la base du bien-être de leurs petits-enfants et leur réservoir de résistance nous réjouit particulièrement. Après tout, les grands-parents ont beaucoup à raconter sur l'histoire familiale. En la partageant avec leurs petits-enfants – grâce à des images, des chansons, des histoires drôles et des récits héroïques et tragiques, ils apprennent qu'ils font partie d'une grande tradition et ils prennent conscience qu'ils peuvent contribuer à son avenir. Raconter de vieilles

histoires fait bien plus que de dire merci à grand-maman et d'amuser les enfants, elles construisent l'avenir.

Tiré de : *The Stories that Bind Us* [Les histoires qui nous lient], par Bruce Feiler, *New York Times* du 17 mars 2013, *Lifestyle*, p. 1 et 10-11.

* **« Prendre de l'âge de façon positive » dépend de l'endroit où vous vivez**

Souvent soucieux de comprendre le comportement humain, les psychologues recherchent souvent des facteurs universaux. En quoi les gens sont-ils semblables, quel que soit l'endroit où ils vivent ? Les psychologues de la culture, au contraire, explorent la façon dont notre vie est structurée par les traditions culturelles dans lesquelles nous vivons. Ces différences sont importantes si l'on veut comprendre la signification du « Prendre de l'âge de façon positive ». Dans un article de *The Gerontologist* (2), la Dresse Helene Fung, professeure de psychologie de l'Université chinoise de Hong-Kong, a récapitulé de quelle façon les personnes façonnent leur identité, leurs valeurs, leur façon de vivre, en accord avec les cultures dans lesquelles elles baignent. Son affirmation principale est que « prendre de l'âge de façon positive est un processus de génération du sens et que la définition du bien vieillir est un reflet du sens dominant d'une culture particulière.

Fung compare l'individualisme des Anglo-Européens aux valeurs asiatiques de l'interdépendance. Elle pose que les Chinois sont plus enclins à étendre leurs relations sociales en prenant de l'âge que leurs semblables occidentaux, ils font plus confiance aux autres, qu'ils soient étrangers ou proches. La solitude, si difficile à supporter pour les personnes âgées occidentales, est un problème moins important en Chine où les anciens ne vivent pas dans les cercles restreints de l'Occident. Là, la majeure partie de la littérature sur l'âge recommande l'activité individuelle : l'exercice, le développement de soi, etc.

Ce qui constitue le « prendre de l'âge de façon positive » est donc une question culturelle. Pour une autre culture que la nôtre, l'accent que nous mettons sur un maximum d'activité pour apprécier nos années seniors passe pour ce qu'on pourrait appeler l'approche du « poulet sans tête ». Des standards de ce que constitue une bonne vieillesse existent même dans les diverses sous-cultures d'un même pays. On peut se demander finalement si le paresseux qui sommeille en nous a sa place dans ce schéma d'activité. Pour certaines personnes, il est plus relaxant et plus agréable de faire les pantouflards durant les années ultimes.

Tiré de : *Aging in Culture* [L'âge dans la culture], par Helene Fung, *The Gerontologist* n° 53, 2013, pp. 369-437.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Le Shintaido : une nouvelle voie du bien-être physique**

La recherche en question a étudié les effets du Shintaido, un art du corps développé par des maîtres japonais du karaté. Dans leur langue, le mot signifie « la nouvelle voie du corps ». Il est fait de mouvements aussi physiques qu'artistiques. Il a été développé en particulier pour les personnes plus âgées, les personnes à motricité réduite et les femmes enceintes. Le Shintaido est également une pratique méditative, faite d'amples mouvements, lents et expressifs, qui peuvent être faits individuellement ou en groupe.

Dans cette étude, les participants étaient des seniors au nombre de cinquante, des deux sexes, âgés de soixante-dix ans en moyenne et relativement en bonne santé. Ce groupe a pratiqué le Shintaido durant vingt semaines, à raison d'une séance deux fois par semaine. Un groupe de comparaison poursuivait lui ses activités normalement. La pratique comprenait des exercices spécifiques de mobilité, d'équilibre et de respiration. Les participants ont subi trois tests au début et à la fin des vingt semaines : 1) le test de la station sur une jambe, 2) le test des six minutes de marche et 3) le test de l'auto-perception de l'activité physique. Les résultats ont montré que : 1) l'endurance et l'équilibre et l'auto-perception du groupe expérimental était meilleur que celui du groupe de contrôle, et 2) qu'il existait un lien très étroit entre la pratique du Shintaido et le sentiment de bien-être. Ils démontrent qu'une pratique bien structurée du Shintaido peut contribuer au maintien d'un bon niveau de forme physique et psychologique chez les personnes plus âgées. Ces entraînements existent aux Etats-Unis comme en Europe. Pour le reste d'entre nous, ceci pourrait être une invitation à la mobilité, à l'équilibre et à la respiration d'une manière esthétique ... en dansant peut-être ?

Tiré de : *Shintaido in the Elderly : The new way for physical and psychological health* [Le Sintaido pour les personnes plus âgées : une nouvelle source de bonne santé physique et psychologique], par Mattia Roppolo, Anna Mulasso, Daniele Magistro, Antonella Roggero, Patrizio Andreoli et Emma Liubicich, *Advances in Aging Research* n°1, 2012, pp. 22-30.

* **Atteindre les cent ans**

Un recensement récent indique qu'avoir cent ans n'est plus une anomalie. Rappelez-vous quand Williard Scott, le météorologue attitré du *Today Show* (3) souhaitait « Bon anniversaire » aux centenaires ? Aujourd'hui, c'est à plus de cinquante-trois mille personnes qu'il devrait le faire aux Etats-Unis, dont quatre-vingt pour-cent à des femmes. On compte deux centenaires pour dix mille personnes. Dix-neuf personnes sur dix mille ont soixante-dix ans ou plus. Rares sont ceux qui vivent jusqu'à cent-dix ans, puisque moins d'un pour-cent atteint cet âge. Suivant cette possibilité, les personnes qui quittent leur vie professionnelle ont encore une autre génération à vivre. Une grande chance ou une perspective redoutable ? Tout cela semble suggérer qu'il y a encore des décennies à vivre avant de s'en aller : une invitation à prendre de l'âge de façon positive !

Tiré de : *Census Report Provides Centenarian Stats* [Les recensements donnent les statistiques des centenaires], par *Gerontology News* d'avril 2013, p. 11.

* **Grannies for Grass (4), dernier cri de la désobéissance sociale**

Le *National Survey on Drug Use and Health* (5) a rapporté qu'en 2011, plus de six pour-cent des adultes âgés de cinquante à cinquante-neuf ans consomment du cannabis, plus de trois pour-cent de plus qu'en 2002. De nombreuses associations se battent aujourd'hui pour encourager sa légalisation, y compris la *Moms for Marijuana International* (6). Une des branches de cette dernière s'est appelée « *Grannies for Grass* » et compte des sections dans l'Illinois, l'Ohio et le Missouri.

Mason Tvert, le directeur du *Marijuana Project*, une organisation qui travaille à modifier la loi, a déclaré qu'il avait commencé à fumer de la marijuana il y a deux ans avec ses grands-parents âgés de quatre-vingt ans. L'écrivain Richard J. Bonnie, qui a écrit un livre sur la prohibition de l'usage de cette drogue pose que les babyboomers ont grandi dans les années 1960 et 1970, lorsque se droguer était la norme. Certaines personnes ont continué à fumer ; les retraités dont les enfants sont hors de la coquille, se sont remis à la drogue. Celles qui habitent dans des Etats où la marijuana a été légalisée, comme l'Etat de Washington et du Colorado, ont la vie plus facile, mais de nombreuses personnes âgées ne veulent pas s'opposer à la loi, même si elle est discutable. Pour la population plus âgée, les effets thérapeutiques de la drogue poussent à sa consommation. Vickie Hoffman est atteinte de la maladie de Crohn, qui est très handicapante. Grâce à la marijuana, elle peut se déplacer, elle se sent pleine d'énergie et est très sociable. Des personnes qui souffrent d'arthrose se sentent mieux à cause de la sensation de répit qu'elle procure. La plupart des gens la préfèrent à l'alcool, parce qu'elle n'a pas d'effets aussi néfastes. Ceux qui ne fument pas aiment cuisiner au cannabis, ils l'utilisent comme un thé avant de se coucher ou encore le mélangent à la salade, sans parler de la fameuse recette des brownies au cannabis. Les recettes sont à disposition sur le site Web des *Moms for Marijuana International*.

Tiré de : *Shuffleboard ? Oh, Maybe Let's Get High Instead* [Une partie de pétanque ? : Oh, shootons-nous plutôt un peu], par Alyson Jrueger, *New York Times* du 24 mars 2013, pp. 10-11. du 17 janvier 2013, pp. 10-11.

*** RESSOURCES SUR LA TOILE ***

* www.scirp.org/journal/aar *Advances in Aging Research*
Un journal libre d'accès à ses lecteurs.

* 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.

* Theconversationproject.org
Un site Web créé pour aider les personnes à parler de leur désir de mourir dignement. Ellen Goodman, une journaliste retraitée, encourage ainsi les personnes à échanger leurs idées et leurs souhaits avec des membres de la famille pour éviter qu'une disparition ne soit un sujet tabou,

passé sous silence mais qu'elle devienne 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 aînés et les proches en fin de vie], écrit par Joan Chadbourne & Tony Silbert, une publication du Taos Institute (www.TaosInstitute.com).

* <http://ks pope.com/hospices/meta-analyses.php>

Ce site Web analyse l'efficacité de diverses interventions psychologiques utilisant la méta-analyse qui ont été publiées entre 2011 et 2013. Il contient plusieurs comptes-rendus de recherche touchant des personnes âgées souffrant de dépression, d'anxiété et autres difficultés. Le site a été créé par le Dr. Kenneth S. Popo, ABPP (7).

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* La Dresse Marsha McDonough, psychologue à Austin au Texas, nous écrit :

Chers Ken et Mary,

Je souhaite simplement vous raconter l'histoire de ma mère, âgée aujourd'hui de quatre-vingt huit ans, en espérant qu'elle puisse inspirer vos lecteurs, comme elle m'a inspiré. Clara a connu Rose aux premiers jours de l'école maternelle, il y a longtemps de cela. C'était à Bristol dans le Connecticut et elles étaient toutes deux les filles d'immigrés italiens. Elles ont suivi toutes leurs classes ensemble et sont restées amies, elles ont terminé leur lycée ensemble, ont assisté au mariage de l'une et de l'autre et ont vécu ensemble leur entrée dans le monde des adultes. Même après le départ de Clara pour le Texas à l'âge de trente ans, il y a cinquante ans, elles ne se sont jamais perdues de vue. Elles ne se sont vraiment rencontrées qu'à deux ou trois occasions durant cette période. Aujourd'hui, à près de quatre-vingt neuf ans, elles restent en contact. Elles continuent de parler des hauts et des bas qui ont fait leur vie. En fait, leurs conversations sont devenues plus fréquentes, et parce que ce sont deux femmes intelligentes et alertes, elles sont devenues amies sur Facebook et elles utilisent le courriel !

Merci pour votre bulletin « Prendre de l'âge de façon positive ». Marsha

Tapez : <http://www.conversing.us>

* Greg Spiro nous écrit :

Je vous recommande la lecture d'un roman publié récemment : *The Garden of Evening Mists* [Le jardin des brumes du soir] de Tan Twang Eng. Bien qu'il ne parle pas que de l'âge, le sujet parcourt le livre. Il raconte l'histoire d'un juge atteint d'une maladie dégénérative du cerveau, qui quitte son travail et s'engage dans une relation avec une jardinière japonaise durant le soulèvement communiste en Malaisie dans les années 1990. Ensemble, ils créent un monument dédié à la sœur de cette dernière, décédée dans un camp de prisonniers durant la guerre. Le livre a reçu le Booker Prize en 2002 (8) et plus récemment le Man Asia Prize (9). Le livre est facile à lire et bien construit [il n'existe pour l'heure qu'en anglais – NdT.].

=====

*** NOTES DU TRADUCTEUR ***

- (1) Une université située à Atlanta en Géorgie et réputée pour ses recherches sur la santé.
- (2) La publication bimensuelle de la Société Américaine de Gérontologie. Un journal créé en 1961.
- (3) Une émission de télévision quotidienne sur NBC
- (4) En français : « Des mémés pour la petite herbe ».
- (5) L'office américain de sondage sur la consommation de drogue et la santé.
- (6) En français : « Des mères pour le cannabis ». Un mouvement qui milite pour un usage libre du cannabis.
- (7) Le Conseil Américain des psychologues professionnels, l'organisation faitière de la certification des psychologues.
- (8) Un des plus importants prix littéraires actuels. Il est décerné à des auteurs anglais vivants et citoyens du Commonwealth, d'Irlande, du Pakistan ou d'Afrique du Sud.

=====

*** 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 suggestions:

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>

©Copyright. The Taos Institute. Tous droits réservés