



=====

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

www.taosinstitute.net

**Numéro 80 de mai - juin 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'AGE »  
**WALL STREET JOURNAL**

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

- COMMENTAIRE – Un réveil miraculeux
- RECHERCHES
  - L'auto-compassion, une ressource pour prendre de l'âge de façon positive
  - La Suède vient en aide à ses citoyens âgés
- REVUE DE PRESSE
  - Vu sur le Web : La gymnastique à quatre-vingt-douze ans
  - Cinq raisons de se réjouir de prendre de l'âge
  - Le partage de logement dans la nouvelle économie
- LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
- COURRIER DES LECTEURS
- Notes du traducteur
- Informations aux lecteurs

---

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

\* **Un réveil miraculeux**

Merci à Brian McCaffrey qui nous a transmis une des vidéos les plus troublantes et les plus inspirantes qui aient abouti sur notre bureau depuis longtemps. Avouons que nous avons d'abord eu de la peine à la regarder. Nous découvrons Gladys Wilson, une dame âgée fortement diminuée et presque totalement édentée qui souffre de la maladie d'Alzheimer. A l'exception de certains mouvements, Gladys est dans l'incapacité de communiquer, elle semble perdue dans un brouillard, totalement inaccessible. Entre Naomi Feil, une petite dame âgée, qui pratique ce qu'elle appelle la thérapie de la validation. Elle s'approche de Gladys, lui parle d'une voix douce et la touche délicatement. Pas à pas, grâce à une suite de touchers, de chansons et de mouvements, Gladys commence à répondre. Avec une patience infinie et continue, et sentant que Naomi a le

vrai désir « d'être » avec elle, elle se met à chanter. Elle s'agrippe à Naomi et l'attire à elle et leurs visages se touchent. Alors, doucement, très doucement, Gladys et Naomi commencent à se parler. C'est comme si quelqu'un émergeait du néant.

Cette vidéo nous a ému de plusieurs manières. A un niveau très général, elle semble suggérer que si la recherche scientifique est capable de déceler la nature d'une variété d'infirmités, il nous faut beaucoup d'imagination pour y répondre. Il n'y a rien dans les scannages du cerveau de Gladys qui puisse inspirer Naomi. Son ingéniosité émane de la sagesse de la culture populaire. Pour ce qui est de prendre de l'âge de façon positive, cet exemple poétique est particulièrement parlant. Le monde de tous les jours de la vie d'adulte peut se révéler fatal pour le cerveau. La routine et ses exigences ont tendance à réduire les capacités de faire face au monde. On se met à penser que la personnalité se fige, que l'on est devenu « une certaine sorte de personne ». La gamme des goûts, de ce que l'on apprécie, la curiosité s'amenuisent, certaines personnes ou certaines activités cessent d'être importantes.

De notre point de vue, c'est une façon regrettable d'entrer dans les années de la retraite. Une quantité de travail réduite ou moins de tâches familiales fige notre façon d'être dans le monde. Il nous devient difficile de nous prendre en mains et de nous imaginer différents de ce que nous pensons être. Nous justifions ainsi le mur confortable que nous construisons entre nous et nos possibles. Soyons donc attentifs à ces Naomi Feil dans notre vie quotidienne, à tous ces gens qui, comme elle, nous rappellent notre « soi chantant », qui peuvent nous inspirer de nouveaux dialogues revigorants. Et puis, pourquoi ne pas pratiquer une certaine forme de thérapie de la validation avec d'autres qui semblent s'ennuyer dans le monde ? Notre toucher, nos chansons et notre voix pourraient bien parvenir à nous libérer de notre confinement solitaire.

Kenneth et Mary Gergen

N'hésitez pas à regarder Gladys Wilson et Naomi Feil sur YouTube

<http://www.youtube.com/watch?v=CrZXz10FcVM>

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

#### \* **L'auto-compassion, une ressource pour prendre de l'âge de façon positive**

La compassion pour autrui et ses valeurs nous sont familières. Mais combien de fois sommes-nous pleins de compassion pour nous-mêmes ? Les auteurs de cette recherche se sont intéressés à savoir si l'auto-compassion pouvait influencer positivement notre vision de la vie dans les années tardives.

Il existe plusieurs définitions de l'auto-compassion. La plupart insistent sur le sentiment d'attention, d'acceptation et de gentillesse envers soi, spécialement dans les situations difficiles. Le contraire de l'auto-compassion est le jugement de soi, la forte critique que l'on s'adresse.

Les cent-quatre-vingt cinq adultes qui ont participé à cette étude étaient âgés de soixante-cinq ans et plus. On leur a demandé de répondre à des questions d'évaluation, dont l'une appelée « Degré d'auto-compassion ». Le questionnaire contenait des sujets comme : « Lorsque les temps sont plus difficiles, j'ai tendance à être sévère avec moi-même ». D'autres thèmes touchaient « Le sens de la vie » avec des questions comme : « Ma vie a vraiment du sens. Celle sur l'Intégrité de l'Ego, basée sur la théorie des étapes de vie d'Erik Erikson, contenait des sujets comme : « Je suis fier de ce que j'ai accompli ». Chaque participant devait répondre sur une échelle de vingt points en estimant dix émotions positives et dix négatives vécues au cours de l'année écoulée. Les thèmes touchaient des opposés comme être enthousiaste et être déçu.

Les résultats ont démontré qu'il existait une forte relation entre l'auto-compassion et d'autres indicateurs de bien-être. Les personnes qui avouaient une grande auto-compassion étaient celles qui déclaraient posséder un fort sentiment de bien-être, un ego intègre et disaient avoir une vie sensée. Les personnes autocritiques semblaient plus enclines aux émotions négatives, restaient fixées sur des expériences malheureuses et se sentaient isolées dans leur souffrance.

Les auteurs de cette recherche estiment que l'auto-compassion peut être améliorée. Des traitements destinés à l'accroître s'attardent habituellement sur un seule de ses aspects, comme la gentillesse envers soi, l'attention. Les programmes de réduction du stress par l'attention ont démontré leur capacité d'augmenter l'auto-compassion et le bien-être chez les adultes plus jeunes

et pourrait aussi bien aider les plus âgés. Mais on peut aussi, et sans attendre, se traiter avec plus d'égard !

Tiré de : *Self-Compassion : A Resource for Positive Aging* [L'auto-compassion, une ressource pour prendre de l'âge de façon positive], par Wendy J. Philips et Susan J. Feguson, *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*, 2013, 688, pp.529-539.

#### \* **La Suède vient en aide à ses citoyens âgés**

Lorsqu'il est question des problèmes mondiaux qui concernent l'âge, on cite souvent le gouvernement suédois pour son engagement au bien-être de ses citoyens. Dans l'article en question, les chercheurs ont comparé les services destinés aux personnes âgées aux USA et en Suède. Les premiers ont mis sur pied un mélange de programmes locaux, régionaux et gouvernementaux. Il est laissé aux individus et aux familles de choisir les options de soins aux plus âgés de leurs membres, souvent à des frais élevés. Il semblait donc indiqué de comparer ces systèmes de soins avec ceux en vigueur en Suède.

En termes de subsistance, toutes les municipalités suédoises offrent des repas livrés à domicile à tous ceux qui ne peuvent pas se faire à manger eux-mêmes. Ils offrent également des repas aux centres de soins de jour pour adultes, qui les paient de leur poche. A Stockholm, un repas quotidien et deux heures de soins à domicile mensuels coûtent 39€ par mois au plus. Le gouvernement subventionne les coûts qui excèdent le maximum pouvant être payés par les citoyens.

Transports : Les transports publics et spéciaux sont accessibles à tous. Diverses commodités sont offertes aux personnes âgées ou à ceux qui ne peuvent s'offrir une forme de transport ordinaire. Par exemple, certains bus sont plus petits et possèdent un plancher surbaissé. Ils sont mis gratuitement à disposition des personnes âgées et des accompagnants qui leur fournissent une assistance. Certains transports publics sont payants mais leur coût est minime.

Aide à domicile : Des aides sont recrutées avec l'accord du client. Le coût est en rapport avec le revenu. A Stockholm, celui d'une aide à une personne âgée à domicile qui vient trois à cinq fois par semaine est de 98€ par mois. Les soignants domestiques, la famille incluse, reçoivent également une aide financière directe ou un salaire. Chacun a droit à quatre heures de repos par semaine ainsi qu'un accès à des conseils, la participation à des groupes de soutien et à la formation.

Le système suédois assure le bien-être de ses citoyens âgés grâce à une panoplie étendue de services. Le système américain est moins fiable dans sa façon de s'occuper des personnes âgées. Une comparaison comme celle-ci pourrait être une source d'action politique.

Tiré de : *Considering Quality of Life for Older Adults : A View from Two Countries* [Regard sur la qualité de vie des personnes âgées : la vision de deux pays], par Susan M. Collins, Robbyn R. Wacker et Karen A Roberto, *Generations, Journal of the American Society on Aging*, 2013, pp. 80-86.

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

#### \* **Vu sur le Web : La gymnastique à quatre-vingt-douze ans**



Assez renversant !



Mais encore ...

#### \* **Cinq raisons de se réjouir de prendre de l'âge**

En prenant de l'âge, nous vivons des changements et essayons des pertes. Mais dans le même temps, nous avons beaucoup à gagner. Selon le Consumer Reports (1), il existe cinq bonnes choses dans le fait de prendre de l'âge.

##### 1. *Les émotions négatives diminuent avec l'âge*

Selon un sondage téléphonique réalisé aux USA par l'institut Gallup sur plus de trois-cent-quarante mille personnes âgées entre soixante et quatre-vingt ans il a été démontré qu'elles étaient moins sensibles aux émotions négatives que les autres catégories d'âge. Le stress est le plus intense à l'âge de vingt-cinq ans et se réduit rapidement entre soixante et quatre-vingt trois ans. L'inquiétude, qui reste très élevée entre vingt-et-un et cinquante-et-un an, faiblit dans le même temps. Le sentiment de colère ne cesse de régresser entre vingt et un et quatre-vingts ans. Le sentiment de bonheur et de bien-être croît dans les années tardives alors que la négativité décline.

##### 2. *La sagesse augmente*

Des chercheurs de l'Université du Michigan et de l'Université du Texas ont demandé à des personnes âgées de vingt-cinq à quatre-vingt-treize ans de donner leur avis sur des bulletins fictifs concernant les conflits politiques. Des experts ont évalué leurs réponses sous six aspects, comme la capacité à considérer d'autres points de vue, la possibilité de changer, les divers conflits possibles, la limite et l'incertitude du savoir et les résolutions possibles et les compromis autour d'un conflit. De manière significative, les personnes les plus âgées occupent le haut du panier, avec vingt pour-cent de plus de sagesse. Agées de soixante-cinq ans en moyenne, elles ont dépassé les participants plus jeunes. Contrairement à d'autres capacités comme la mémoire et le traitement des informations, la sagesse ne semble pas diminuer avec l'âge.

##### 3. *L'union se renforce*

Les personnes âgées mariées disent être plus satisfaites et parlent plus d'expériences positives avec leur conjoint que les plus jeunes, même s'ils se disputent comme le rapporte le *Journal of Social and Personal Relationships* (2). Dans les désaccords, les époux âgés montrent plus d'émotions positives et de signes d'affection que les couples dans la quarantaine. Les mariés âgés heureux sont en meilleure santé, ont une meilleure qualité de vie, de meilleures relations avec leurs enfants et des amitiés plus fidèles.

##### 4. *Les relations sociales positives croissent avec l'âge.*

Avoir de bonnes relations sociales est important à tout âge. Les personnes plus âgées tendent à avoir moins de relations que les plus jeunes, mais celles qu'ils entretiennent avec la famille et les amis sont plus étroites et sont évaluées particulièrement satisfaisantes. D'autres formes de relations sociales sont aussi importantes. Par exemple, le bénévolat est utile à la personne qui apporte de l'aide mais plus encore à celle qui en reçoit. Une étude de chercheurs de la Case Western University (3) a fait le compte des comportements altruistes de mille personnes âgées de soixante-douze ans et plus habitant une communauté de retraités en Floride. Ils ont découvert que le bénévolat était le meilleur indicateur du bien-être cognitif. Avoir un

comportement altruiste contribue à l'amélioration de la santé mentale dans la vie tardive, selon une autre étude citée dans le *Journal of Aging and Health*(4).

##### 5. *Le bonheur augmente*

Durant des années, des chercheurs de la Stanford University (5) ont sondé la santé émotionnelle de cent quatre-vingt-quatre adultes âgés de dix-huit à quatre-vingt-quatorze ans. A trois périodes et à cinq moments choisis au hasard, ces personnes rapportaient leurs états émotionnels, chaque jour durant une semaine. Diverses analyses indiquent que l'âge est associé à un plus fort sentiment de bien-être émotionnel et à une plus grande complexité (une plus grande occurrence d'émotions négatives et positives). Plus les participants étaient âgés et plus ils se disaient heureux. Les personnes qui vivaient plus d'émotions positives que négatives dans la vie courante étaient aptes à survivre plus de treize ans encore.

Thomas T. Perl, directeur de la *New England Centenarian Study*(6), responsable d'une recherche sur des personnes de plus de cent ans d'âge a dit : « Le sentiment d'être heureux et satisfait ... est un facteur important pour le bien-être de la plupart des gens, il les protège de certaines maladies ». Les gens heureux tendent à vivre plus longtemps et en meilleure santé.

Tiré de : *5 Good Things about Aging* [Cinq bonnes choses à propos de l'âge], *Consumer Report on Health*, 2013, 25 pp1 et 4.

#### \* **Le partage de logement dans la nouvelle économie**

Dans ces temps de disette économique, posséder un bien immobilier représente une grosse dépense. C'est particulièrement le cas lorsque l'on y vit seul. Comment avoir un toit sans difficultés financières ? La réponse réside peut-être dans le partage de son bien avec autrui. Cette idée a gagné récemment du terrain chez les femmes plus âgées en particulier, qui trouvent que cette pratique est une solution idéale pour répondre à leurs soucis. Il est non seulement possible de réduire les coûts du logement de moitié, mais également de gagner des partenaires utiles et des amies dans le même temps.

L'exemple de ces trois femmes qui se connaissaient par la paroisse, sans être particulièrement liées est tout à fait parlant. Chacune était divorcée et engagée dans une carrière active. Elles ont décidé d'unir leurs ressources et d'acheter une maison ensemble. Après avoir discuté avec des juristes, des comptables et des financiers, elles ont contractés une hypothèque de cinq cent mille dollars pour l'achat d'une maison de cinq chambres située dans la banlieue de Pittsburgh. Bien qu'elles partagent leur bien en commun, chacune possède sa partie privée. La première habite dans la partie du troisième étage avec une chambre à coucher, un bureau et une salle de bains ; une autre occupe les mêmes espaces au deuxième étage et la troisième occupe la suite parentale. Elles s'acquittent solidairement chaque mois de leur loyer, des frais, de l'impôt foncier et des frais de réparation. Elles mettent chaque mois une somme de cent dollars à disposition pour l'achat de provisions communes. Si l'une régale, les frais sont payés séparément. Depuis neuf ans, elles apprécient de vivre ainsi ensemble. Elles ont même écrit un livre sur leur expérience : *My House, Our House: Living Far Less in A Cooperative Household* [Ma maison, notre maison : vivre moins cher en faisant ménage commun].

Cette façon de partager sa maison se répand dans tout le pays. A Sarasota, en Floride, une organisation appelée « *Living in Community Network* » [Réseau de la vie en communauté] aide les personnes à trouver des colocataires. A Portland, dans l'Oregon, le service en ligne « *Let's share Housing* » [Partageons notre logement] fournit une liste de personnes intéressées à cette idée. Dans le Vermont existe un bureau appelé « *Home Share Now* » [Partager son appartement maintenant]. La plupart de celles qui tentent cette expérience sont des femmes issues du baby-boom. Le divorce, le veuvage, l'absence d'enfants proches, un budget restreint, encouragent de nombreuses femmes à choisir cette option. Elles sont aussi à la recherche d'autres personnes avec lesquelles partager un espace de vie. Vivre seule est en soi une bénédiction discutable : avoir un peu de compagnie est bien préférable.

Les inconvénients existent et vivre ensemble suppose faire des compromis. Les problèmes apparaissent avec les tâches ménagères, les animaux domestiques, la propreté, le bruit et les coûts imprévus. Quand les problèmes sont mis au point à l'avance et avec des documents signés, la vie peut se dérouler sans problème majeur. Prévoir la séparation est également indispensable, un changement de statut, par exemple, peut obliger un des partenaires à déménager. Se mettre d'accord sur la façon de chercher un nouveau colocataire est aussi une tâche importante. Le

mouvement est en pleine expansion, car de plus en plus de personnes prennent conscience de ses avantages.

Tiré de : *Sharing Home Sweet Home* [Partager son nid douillet], par Bulletin AARP de juin 2013.

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

\* **Triumphs of Experience : The Men of the Harvard Grant Study** [Le succès de l'expérience : une étude sur les hommes qui ont bénéficié de subventions à Harvard], par George E. Vaillant, Harvard University Press, 2012.

A l'heure où de nombreuses personnes dans le monde vivent leur dixième décennie, la plus longue étude longitudinale sur le développement humain jamais réalisée contient quelques bonnes nouvelles pour le troisième âge : notre vie continue d'évoluer dans les années tardives et est parfois plus satisfaisante qu'auparavant.

Depuis 1938, le Grant Study of Adult Development, initié en 1938, a sondé la santé physique et mentale de plus de deux cents hommes, à partir de leurs années d'études. *Adaptation to Life*, un grand classique littéraire du même auteur, a parlé de la vie des hommes jusqu'à cinquante-cinq ans et nous a aidé à comprendre la maturité adulte. Dans son nouvel ouvrage, George Vaillant a suivi des hommes de plus de quatre-vingt dix ans en montrant pour la première fois comment on s'épanouit au-delà de la limite de la retraite.

Il décrit tous les aspects de la vie masculine, les relations, la politique et la religion, les stratégies et la consommation d'alcool (son abus est de loin l'élément le plus néfaste pour la santé de l'avis des personnes interrogées). Le livre nous fait connaître quelques-unes de ses découvertes les plus surprenantes. Par exemple, les personnes qui réussissent à un âge avancé ne l'ont pas fait dans la quarantaine, et vice versa. S'il est démontré qu'il est difficile de se sortir d'une enfance malheureuse, les souvenirs d'une enfance heureuse renforcent pour la vie. Les mariages apportent plus de satisfaction après l'âge de soixante-dix ans, et le déclin physique à quatre-vingts ans est plus une affaire d'habitudes formées avant cinquante ans que d'hérédité. Il semble que vieillir avec grâce et vitalité dépend plus de nous que de notre constitution génétique.

Comme le dit Vaillant : « Si vous restez en bonne santé, avoir quatre-vingt dix ans réserve de nombreux plaisirs » (Tiré de Harvard University Press).

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

\* Georgie Bright Kunkel nous écrit :

Je vais fêter mes quatre-vingt treize ans en août et je prépare la réunion de la famille Bright pour laquelle j'attends trente parents. Je sors avec quelqu'un depuis deux ans et nous continuons de prendre de l'âge ensemble. Mon compagnon a deux ans et demi de moins que moi, cela m'amuse et je m'en moque en disant : « Après tout, tous les hommes de mon âge sont décédés ».

Je vais toujours danser une fois par semaine et je vais nager au moins deux fois par semaine, je parle en public au moins une fois par mois, je lis des poèmes au café du coin, j'écris un article hebdomadaire dans le journal local, je rencontre souvent ma famille et celle de mon compagnon, je joue au Solitaire chaque soir avant de m'endormir et je joue souvent aussi à la belotte. Je vais souvent dans la ville d'à côté, je suis toujours active politiquement, je vais à l'église et je suis en train de commercialiser un livre que nous avons écrit avec mon défunt mari.

Mon site Internet est bientôt prêt et il m'aidera sûrement à écouler ce livre. J'ai participé récemment à l'émission télévisée du Seattle Antiques Road Show. Je vais rencontrer en fin de journée une parente que j'ai découverte récemment et qui était à la recherche de sa parenté et qui m'a trouvée. Notre prolifique arbre généalogique a reçu une nouvelle branche.

Bien à vous, Georgie Bright

=====

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

(1) Le journal américain en ligne pour la défense des consommateurs.

(2) *The Journal of Social and Personal Relationships* est une revue de référence qui publie des articles de qualité sur les relations sociales.

- (3) Une université de chercheurs située à Cleveland dans l'Ohio.
- (4) Une publication qui explore la complexité et la dynamique de la relation qui unit gérontologie et santé.
- (5) Une université située dans la Silicon Valley en Californie et reconnue comme l'une des plus importantes institutions de recherche dans le monde.
- (6) La recherche la plus approfondie qui existe aujourd'hui sur les centenaires et leurs familles.

=====

\*\*\* 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>

©Copyright. The Taos Institute. Tous droits réservés