



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 81 de juillet-août 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 – Allumer le feu des relations
 - RECHERCHES
 - La nostalgie, une compagne bienvenue
 - Un but dans la vie : des hommes âgés en parlent
 - Se réapproprier la joie : un programme d'aide aux aînés
 - REVUE DE PRESSE
 - Oliver Sacks fête son quatre-vingtième anniversaire
 - Un adieu Fortissimo à Marian McPartland
 - Le partage de logement dans la nouvelle économie
 - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - COURRIER DES LECTEURS
 - Informations aux lecteurs
-

*** COMMENTAIRE ***

*** Allumer le feu des relations**

Un privilège particulier nous échoit de pouvoir partager le message que nous a envoyé Geert Mork, le traducteur du Bulletin en danois :

En janvier 2013, j'étais assis dans ma petite maison en bois, à quelques pas de la mer, entouré de la neige, ma seule compagne. Seize kilomètres jusqu'à la prochaine habitation et personne pour me préparer un café ce matin. Ces jours-là, la vie ne me montrait pas la plus souriante de ses faces.

C'est durant cette période qu'un des courriels les plus importants de ma vie est tombé dans ma boîte de messagerie : le Bulletin n° 77. Ken parlait de la morosité du réveil dans un paysage froid et terne – quelque chose de semblable à mon expérience de ce matin-là. Ken, votre superbe récit sur les sources de motivation que sont les relations m'a profondément touché. Un an auparavant, ma femme et moi avons divorcé après trente-cinq ans de vie commune et j'étais doucement en train de perdre mes relations. Le constructionisme social, cependant, nous a aidé à reconstruire nos liens grâce aux bonnes choses que nous avons vécues durant toutes ces années et aujourd'hui, nous sommes devenus meilleurs amis que nous n'avions jamais été. Mais ceci est une autre histoire ...

Ce matin-là de janvier, j'ai soudain pris conscience que depuis longtemps mon idée des relations devait être dépoussiérée. J'étais à quelques mois de mon soixantième anniversaire et j'ai commencé à penser à cet événement comme une occasion unique d'opérer certains changements dans ma vie. J'ai décidé d'envoyer des invitations à des gens que je n'avais pas vu depuis des années et qui avaient été de bons amis. J'ai repris contact avec des personnes de la famille que je n'avais plus vues depuis quinze ans et je les ai aussi invitées. Tout ce petit monde est venu fêter chez moi en avril. Il a éclairé ces journées avec des moments de chaleur et d'affection. Il a permis de renouer des relations qui avaient compté pour moi et pour eux. La plus belle chose qui m'ait été donnée est d'entendre tout ce petit monde dire l'importance de la relation et de ne pas s'oublier les uns les autres. Nous avons répéter cette coutume et nous nous sommes rencontrés à plusieurs reprises durant le printemps et l'été. La vie m'a remontré sa face la plus souriante : ☺

Je voulais également vous dire qu'en février, j'ai reçu une invitation à participer au quarantième anniversaire de la fondation de

mon lycée. Habituellement, je ne répondais pas. Je n'avais participé ni à celui des dix ans, ni à celui des vingt-cinq ans. Mais Ken, votre commentaire m'a fait penser différemment. J'ai accepté l'invitation et je suis même devenu membre du comité d'organisation. Et puis, avec les réunions du printemps, une ancienne flamme pour la plus belle fille du lycée s'est doucement remise à briller.

Ma vie a changé de façon spectaculaire grâce à votre commentaire. Mon souci de l'existence et de l'avenir a fait place à l'amour et aux bonnes choses de la vie, fondées sur des relations anciennes, nouvelles, bienveillantes et proches.

Merci infiniment
Geert

*** RECHERCHES ***

* **La nostalgie, une compagne bienvenue**

On pourrait définir la nostalgie comme un retour mélancolique sur de merveilleux moments qui ne reviendront jamais. Si pour les uns, ils sont douloureux, d'autres estiment que la vie vaut la peine d'être vécue et que la mort devient moins terrible à être nostalgique. La recherche démontre que lorsque l'on parle du passé en soupirant, on devient en général plus optimiste et plus ouvert vers l'avenir.

Des recherches récentes démontrent que les personnes ressentent de la nostalgie au moins une fois par semaine et que la moitié d'entre elles fait cette même expérience au moins trois ou quatre fois par semaine. Elles sont touchées par les événements négatifs et sujettes à des sentiments de solitude, mais elles disent que ce genre de réflexions les aide à se sentir mieux. Leurs souvenirs sont faits de joie mêlée de perte. Fort heureusement, les éléments positifs dépassent le nombre des événements négatifs, comme l'ont découvert des chercheurs de l'Université de Southampton, en analysant les récits rassemblés dans leur laboratoire et ceux qui ont été publiés dans la revue *Nostalgia*.

« La nostalgie a une fonction existentielle vitale » a dit l'un de ces chercheurs, « elle ramène à la conscience des expériences que nous avons aimées et qui nous assurent que nous sommes des personnes de valeur qui ont une vie équilibrée. Certaines de nos recherches montrent que les personnes qui ont de la nostalgie sont plus armées pour se confronter au souci de disparaître » Elle a fait ses preuves comme antidote à la solitude, à l'ennui et à l'anxiété. Les personnes

se montrent plus généreuses envers les étrangers et plus tolérantes à l'endroit des exclus. Les couples se sentent plus proches et ont le sentiment d'être plus heureux lorsqu'ils partagent des souvenirs nostalgiques.

La nostalgie peut être provoquée par la musique. Le professeur Vingerhoets et ses collègues de l'Université de Tilburg en Hollande ont découvert que les chansons rendent les gens nostalgiques, et augmentent leur température. Ils peuvent ainsi utiliser la nostalgie pour avoir plus chaud durant les jours où la température est basse.

Tiré de : *What is Nostalgia Good For ? Quite a Bit, Research Shows* [A quoi sert la nostalgie ? A beaucoup de bonnes choses dit la recherche], par John Tierney, *New York Times, Science*, du 9 juillet 2013, D1.

*** Un but dans la vie : des hommes âgés en parlent**

L'objectif de cette étude était de savoir comment des hommes très âgés vivent et pense à « un but dans la vie ». Elle a été menée dans le nord de la Suède avec des personnes âgées de quatre-vingt cinq ans et plus. L'article décrit les résultats de cette enquête sur soixante-neuf hommes qui ont répondu à un questionnaire et ont été interviewés. Une majorité vivaient seuls, cinq vivaient en institution, dix étaient des indépendants encore actifs, deux avaient des problèmes de vue et dix autres avaient une mauvaise ouïe.

Les participants ont parlé de leur but dans la vie à partir de nombreux points de vue. Le travail est ressorti comme thème dominant lorsqu'il a été question de parler du but de leur vie,. Fonder une famille en était un autre – et aussi vivre avec une femme aimante et savoir que le mariage a été une réussite.

Certains hommes se sont centrés sur le présent. Profiter de chaque jour s'est révélé être un acte important : « Je vis chaque jour positivement et demain est un nouveau jour ». D'autres buts importants également cités : trouver ce qu'il y a de positif dans les situations quotidiennes et prendre chaque jour comme il vient. Avoir confiance dans les relations avec autrui, avec la société et un pouvoir supérieur a passé encore pour important comme but dans la vie. La confiance en Dieu a été décrite comme la capacité de se relier à Lui durant l'existence et à mettre tout entre Ses mains.

Savoir s'adapter aux changements physiques, continuer à être heureux de vivre en dépit du déclin physique et maintenir ses activités journalières a été aussi perçu comme un but dans la vie. De

même, la poursuite d'un hobby, sentir que l'on peut faire de son mieux pour donner un sens à sa vie, comme pouvoir se dire « Je dois remplir ma feuille d'impôt et mon devoir ». De manière générale, ces hommes partageaient une croyance importante: « le but de toute existence. c'est de vivre une vie honorable, d'être bon envers les autres, de faire de son mieux et d'être honnête ».

Tiré de : *Purpose in life among very old ment* [Le but dans la vie d'hommes très âgés], par Pia Hedberg, Yngve Gustafson, Christine Brulin et Lena Alèx, *Advances in Aging Research*, 2013, 2.

* **Se réapproprier la joie : un programme d'aide aux aînés**

Se Réapproprier la Joie est un programme américain destiné à améliorer la vie des personnes âgées pauvres et physiquement diminuées. Il est destiné à des bénévoles âgés intéressés à s'occuper de ceux de leurs pairs qui ont des problèmes de santé. Ils sont formés à l'approche positive des événements, à la fixation d'objectifs et aux moyens de les atteindre, à l'utilisation des ressources communautaires et à la sécurité. Ils rencontrent leurs pairs durant dix semaines, à raison d'une fois par semaine. Leur première tâche consiste à établir avec eux un inventaire de leurs capacités, destiné à être utilisé comme base pour fixer de nouveaux objectifs à ceux qui bénéficient d'une aide des assurances publiques. Avec la personne bénéficiaire, ils travaillent sur de nouveaux objectifs, comme apprendre à mieux se soigner et à se lier socialement, par exemple. Le programme est placé sous la responsabilité d'une agence de services peu coûteuse.

Les résultats de ce programme montrent qu'il a des effets positifs sur les participants. La plupart des trente-deux personnes qui l'ont suivi ont vu leur dépression diminuer. Les indicateurs de santé et de capacité physique se sont améliorés pour les personnes qui s'étaient dites dépressives et anxieuses. Les généralistes qui connaissaient les participants ont déclaré que ce programme améliorerait sensiblement la santé des clients et réduisait le recours aux services publics d'aide et de soins. Ces économies sont importantes dans la perspective de la réduction envisagée des budgets fédéraux pour la santé mentale.

Tiré de : *Reclaiming Joy : Pilot Evaluation of a Mental Health Peer Support Program for Older Adults who Receive Medicaid* [Se réapproprier la joie: évaluation-pilote d'un programme d'aide à la santé mentale des aînés], par R. K. Chapin, J. F. Sergeant, S. Landry,

S. N. Leedahl, R. Rachlin, T. Koenig et A. Graham, *The Gerontologist*, 2013, 55, pp. 345-352.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Oliver Sacks fête son quatre-vingtième anniversaire.**

Voici ce que le célèbre psychiatre Oliver Sacks, auteur d'ouvrages fascinants sur les patients qu'il a connu, a écrit dans le dans le *New York Times* à l'aube de son quatre-vingtième anniversaire.

Quatre-vingt ans ! J'ai de la peine à le croire. J'ai souvent le sentiment que la vie ne fait que commencer, avant de prendre conscience qu'elle est bientôt finie. Ma mère était le seizième enfant d'une famille de dix-huit. J'étais le plus jeune de ses quatre fils et pratiquement le plus jeune des cousins de son côté de la famille. J'ai toujours été le plus jeune de la classe au lycée. J'ai gardé ce sentiment d'être le cadet, même si aujourd'hui je suis presque la personne la plus âgée que je connaisse ...

A presque quatre-vingt ans et une batterie de problèmes médicaux et chirurgicaux sans conséquences sur mon physique, je suis heureux d'être en vie – « Je suis heureux de ne pas être mort ! », ces mots me viennent à l'esprit lorsque le temps est beau ... Je suis reconnaissant à ceux qui m'ont permis d'apprendre - des choses merveilleuses et d'autres horribles – et d'écrire une douzaine de livres ... et de pouvoir, comme l'a dit Nathaniel Hawthorne, avoir « faire l'amour avec le monde ».

Je regrette d'avoir perdu (et de perdre encore) tant de temps, d'être aussi timide à quatre-vingt ans que je l'étais à vingt, de ne pas parler d'autres langues que ma langue maternelle et de ne pas avoir voyagé ou vécu d'autres cultures comme j'aurais dû pouvoir le faire.

Mon père, qui est décédé à quatre-vingt quatorze ans, disait souvent que sa huitième décennie avait été la période la plus joyeuse de sa vie. Il y pensait, comme je commence d'y penser aussi aujourd'hui, comme à une période d'élargissement de la vie mentale et non d'un rétrécissement ... On a vécu des triomphes et des tragédies, des hauts et des bas, des révolutions et des guerres, on a aussi connu des réussites splendides et des échecs cuisants ... On devient plus conscient de la fugacité de l'existence et peut-être de sa beauté. A quatre-vingt ans, on peut voir venir et donner un sens à l'histoire comme on ne peut pas le faire plus jeune. Je peux imaginer, sentir dans mes tripes ce qu'un siècle signifie ... Je ne pense pas à la

vieillesse comme à une période qui se fait de plus en plus sombre et que l'on doit endurer, quelles que soient les circonstances, mais à un temps de loisirs et de liberté, détaché des urgences des jours anciens, libre d'explorer ce que je veux, où je peux faire se mêler les pensées et les sentiments qui ont fait ma vie. Je me réjouis d'avoir quatre-vingt ans.

Tiré de : *The Joy of Old Age (No Kidding)* [Les Joies du Troisième âge (sans rire)], par Oliver Sacks, *New York Times* du 7 juillet 2013, SR 12.

* **Un adieu Fortissimo à Marian McPartland**

La pianiste de jazz et actrice Mary McPartland est décédée récemment à son domicile à Long Island à l'âge de quatre-vingt quinze ans. Personnalité connue dans le monde musical, elle a créé une émission consacrée au jazz sur la National Public Radio. Durent trente-trois ans, elle s'y est produite en petite formation avec ses invités. Citons parmi eux des personnes comme Oscar Peterson, Keith Jarrett, Benny Goodman et Norah Jones. Elle s'est retirée à l'âge de quatre-vingt treize ans en poursuivant sa carrière de directrice artistique. Son autobiographie *All in Good Time*, publiée en 1987, raconte sa longue vie, depuis son enfance anglaise, son mariage à Jimmy McPartland, un musicien de jazz qui faisait partie de la troupe de l'*United Service Organization* chargée de divertir les soldats français sur le front européen en 1944, à sa longue carrière new-yorkaise. Bien qu'anglaise, blanche et femme (comme la décrivait ses premiers critiques), elle a su conserver sa place dans le monde macho du jazz. Merci pour la musique, Marian.

Tiré de : *Jazz Pianist and longtime NPR host* [Pianiste de jazz et invité de longue date de la National Public Radio], par Felix Kessler, *The Inquirer* du 22 août 2013, C-1,2.

*** LIVRES ET AUTRES RESSOURCES ***

* **Over the Moon ! A Guide to Positive Aging** [Complètement emballé ! Un guide pour prendre de l'âge de façon positive], par la Dresse. Hannelje van Zyl-Edeling, Porcupine Press, 2013.

Il est difficile de décrire le titre de cet ouvrage parce que dans la phrase bien connue « Over the Hill » (plus dans le coup) qui apparaît sur la couverture, le mot « Hill » a été tracé et remplacé par « Moon ».

Ce changement subtil dit beaucoup du ton général du livre. Il compte une grande variété de sujets relatifs à l'âge. Son message s'inscrit dans notre ligne de pensée, il considère comme nous que prendre de l'âge est une opportunité à ne pas manquer. Zyl-Edeling, une consultante sud-africaine diplômée en diététique, en psychologie et en philosophie, donne une série de pistes à suivre si l'on veut améliorer sa qualité de vie. La plupart de ses conseils s'appuie sur des recherches sérieuses et récentes sur le sujet. Sa vision de l'âge met l'accent sur une vision positive de cette période, la souffrance y devient une option, l'âge une relativisation. Elle considère nos conventions culturelles sur la vieillesse néfastes, elle souligne l'importance de l'humour. L'ouvrage est agrémenté de bandes dessinées qui soulignent les points forts et des citations nous font voir de quelle façon les Anciens et les Modernes ont trouvé comment vivre leurs ultimes décennies. Quelques exemples : « Nous avons remplacé le dicton : « plus on vieillit et plus on est malade » par un autre, plus encourageant « plus on vieillit, et plus en est en forme » (Dr. Perls). « Un bon rire et un bon sommeil sont les meilleurs remèdes du docteur » (proverbe irlandais). « Votre capacité de vivre une vie heureuse et prospère dépend de votre volonté de vous centrer sur les pensées, les gens, les lieux et les événements joyeux, drôles, sexys et réconfortants. (Christiane Northrup).

L'auteure s'arrête en particulier sur la chimie du cerveau, la nutrition et la méditation et sur les recherches récentes de la psychologie et de la sociologie. Des guides d'évaluation personnelle sont aussi inclus. Comme dans chaque livre, il est possible de réduire la lecture aux chapitres qui nous intéressent et d'ignorer les autres. Il y a beaucoup à prendre dans ce livre compact mais complet.

Mary Gergen

* <http://www.nextavenue.org/newsletter>

Next Avenue est un site destiné aux plus de cinquante ans, « l'âge où les adultes continuent de l'être ». Vous pouvez vous y inscrire à cette adresse, pour recevoir ce bulletin plein d'optimisme qui poursuit la même mission que notre propre bulletin. C'est gratuit, drôle et bien documenté.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* **Heather Hill** nous **écrit d'Australie** :

Je viens vous féliciter pour votre bulletin que je trouve à chaque fois intéressant à lire. Je viens de rejoindre un groupe de référence sur l'âge du Conseil municipal de Victoria en Australie et je leur ai donné le lien du bulletin. Nos autorités ont une stratégie intéressante pour le troisième âge – et l'ont mise en pratique ! Elle est facile à comprendre, elle couvre les domaines du travail et de la participation communautaire, les services aux personnes plus âgées, les infrastructures (des bancs ont notamment été installés sur les lieux de promenade). Notre comité et moi-même espérons contribuer à faire connaître cette stratégie.

* **Laura Michaels** (www.assistedlivingtoday.com) nous écrit :

Voici quelques ressources sur le Web qui pourraient intéresser vos lecteurs : <http://www.geron.org/Resources>

Pour les choses importantes, le site de la Fondation Ellison(<http://www.ellisonfoundation.org/>) est celui que je préfère.

Un guide pour rester en bonne santé, qui date un peu (2011), mais ses informations sont toujours utiles pour nous autres seniors :

<http://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/aging.htm>

Je vous souhaite une bonne semaine

Cordialement

Laura

*** 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