



=====
PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 83 de novembre – décembre 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'ÂGE »
WALL STREET JOURNAL

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – Renouveler la vision
 - RECHERCHES
 - Bonnes nouvelles pour ceux qui s'occupent de petits-enfants
 - Jouir de la vie après cent ans
 - Communautés en ligne : tirer profit d'Internet
 - REVUE DE PRESSE
 - Aider les endeuillés
 - La retraite, temps d'une négociation sensible
 - Les mythes sur la vie après soixante-dix ans
 - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - COURRIER DES LECTEURS
 - Informations aux lecteurs
-

– *** COMMENTAIRE ***

*** Renouveler la vision**

Il est de tradition de redire périodiquement la mission centrale de ce bulletin. Vous pourrez ainsi savoir ce que vous pouvez en attendre et comment vous pouvez participer. Depuis sa création il y a de cela dix ans, le nombre de lecteurs n'a cessé de s'étendre – il compte aujourd'hui des milliers de souscripteurs et se lit en cinq langues. Nos lecteurs sont gérontologues, chercheurs de la santé, thérapeutes, responsables de services de santé pour personnes âgées et personnes intéressées. Les nouveaux lecteurs seront certainement curieux de connaître les idées qui guident le choix de son contenu.

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 que l'âge est synonyme de déclin, nous nous attachons à créer une vision de la vie dans laquelle l'âge est une exceptionnelle période d'enrichissement humain. Une telle révolution dépend essentiellement des recherches et des pratiques professionnelles qui se penchent sur la population adulte, celle des plus de cinquante ans en particulier. Ce sont de ces domaines 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 aussi porteuse d'espoir et donne du crédit à l'action des aînés. En allant au-delà d'une pratique réparatrice et préventive, en favorisant des activités d'amélioration de la croissance, les praticiens contribuent également à une reconstruction 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 passons également en revue des films et des ouvrages intéressants sur le sujet et nous tenons un calendrier des congrès et séminaires importants. N'hésitez pas à soumettre vos propositions à Mary Gergen, à l'adresse gv4@psu.edu. Les anciens numéros du bulletin sont archivés sous :<http://www.positiveaging.net>

Pour nous présenter, Kenneth Gergen est professeur senior de recherche en psychologie du 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, Pennsylvanie. Kenneth et Mary Gergen sont tous deux membres du Conseil exécutif du Taos Institute, une organisation à but non lucratif qui travaille à la croisée 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 ***

* **Bonnes nouvelles pour ceux qui s'occupent de petits-enfants**

La plupart des grands-parents dans le monde s'occupent de leurs petits-enfants. Pour les uns, cela se réduit à quelques heures de babysitting, pour les autres, c'est une activité à temps complet, une façon de vivre. Bien qu'aux Etats-Unis, le gardiennage soit souvent perçu comme une occupation négative ou débilitante, dans les pays occidentaux ou d'autres parties du monde, il est difficile de connaître ses effets sur les grands-parents.

L'étude en question, lancée à Taïwan, s'est penchée durant dix ans sur des grands-parents âgés de cinquante ans et plus qui s'occupent à divers titres de leurs petits-enfants. Les résultats sont très instructifs.

Si on les compare aux grands-parents qui ne gardent pas de petits-enfants, ceux qui le font sont sortis renforcés de cette expérience. Ils se disent en général en meilleure santé, avouent avoir une vie plus satisfaisante et sont moins dépressifs. Plus longue est la démarche, plus les satisfactions sont grandes. Chose intéressante, ils semblent rester en meilleure forme physique avec le temps que ceux qui ne s'occupent d'enfants qu'à de rares occasions.

Les recherches faites dans d'autres pays montrent les mêmes tendances. Au Chili, par exemple, on a découvert que s'occuper des petits-enfants est bon pour la santé mentale des grands-parents. Aux USA, une étude indique que les grands-mères qui s'occupent de leurs petits-enfants se disent en meilleure santé que les autres. Une autre étude faite par Hugues et ses collègues (2007) montre que les grands-mères qui font du babysitting durant deux cents à cinq cents heures par an sont plus mobiles que celles chez qui cette activité est moins fréquente ou inexistante. Si personne ne considère qu'il s'agit d'un exercice, il n'empêche que les gosses les obligent à rester sur leurs gardes, une chance à long terme.

Tiré de : *Impact of Caring for Grandchildren on the Health of Grand-Parents in Taiwan* [Le effets de la garde des petits-enfants sur la santé des grands-parents à Taïwan], par Li-Jung E. Ku, Sally C. Stearns, Courtney H. Van Houtven, Shoon-Yih D. Lee, Peggye Dilworth et Thomas R. Konrad, *The Journals of Gerontology, series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 68, 2013, pp. 1009-1021.

Référence : Hughes, M. E., Waite, L. J., LaPierre, T. A, et Luo, Y. (2007). *All in the Family : The Impact of caring for grandchildren on grandparents' health* [Tous en famille: l'effet du gardiennage des petits-enfants sur la santé des grands-parents]. *The Journal of Gerontology, series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 62, , pp. S 108-S119.

* **Jouir de la vie après cent ans**

Même si vivre jusqu'à l'âge de cent ans est une tâche difficile, il y a beaucoup à apprendre de ceux qui y sont parvenus. Et comme nous le disent les gérontologues, avec une activité physique, un mode de vie sain et productif et des relations sociales, nos chances d'y parvenir augmentent beaucoup. En fait, on estime aujourd'hui qu'il existe aux Etats-Unis plus de cinquante-trois mille personnes qui ont franchi le cap des cent ans. Quel enseignement tirer de ces centenaires ?

Une recherche lancée à Heidelberg en Allemagne montre qu'une attitude positive envers la vie caractérise la majorité de ce groupe. Bien sûr, beaucoup se disent handicapés par des problèmes de santé mais ces inconvénients ne les rendent pas dépressifs. Il est intéressant de noter que ces découvertes corroborent une autre recherche dont nous avons parlé dans ce bulletin et qui elle aussi parle de la relation entre longévité et vision de la vie positive.

Les hommes ne forment que les dix-sept pour cent des centenaires, mais ils sont en meilleure forme physique et se sentent plus heureux que les femmes de leur âge. Il semble qu'ils sont contents d'avoir duré plus longtemps que d'autres. Les femmes sont plus enclines à dire que leur santé n'est pas terrible mais elles vivent plus longtemps et elles conservent mieux leurs capacités intellectuelles. Elles sont plus intelligentes mais moins heureuses que les hommes.

Aux Etats-Unis, dans le regard que ces personnes portent sur les événements les plus marquants de leur vie, le mariage tient la première place. Pour les Japonais, ce sont les événements historiques comme les tremblements de terre, la Deuxième Guerre mondiale ou d'autres tragédies qui viennent en tête de liste. Notons que donner au mariage une telle importance est associé à une bonne santé mentale. Ces personnes sont moins dépressives, moins névrosées et plus extraverties.

Les taux de vitamine D sont élevés chez les centenaires et peuvent être liés à leur meilleure santé mentale. Une étude américaine sur la génétique a démontré que quatre-vingt-quinze sur cent trois d'entre eux ont un taux de vitamine D de personnes de soixante-dix ans. Celles dont le taux est plus bas tendent à développer des troubles cognitifs. Alors, vive le soleil et le saumon !

A Heidelberg, on a demandé à quatre-vingt sept centenaires ce qu'ils pensaient de la mort. Ils ont aimé parler de ce sujet tabou pour leur famille. Vingt-cinq pour cent d'entre eux ont dit qu'il leur arrive parfois de la souhaiter. Une seule personne a dit sa peur de mourir. Ceux qui souhaitaient partir donnaient pour raison la solitude, l'absence d'un confident, une vision négative de l'avenir, un résultat de leur isolement social. Si la souffrance était citée, la mort physique n'était pas une cause majeure. Ceux qui regardaient la mort sereinement sans l'attendre parlaient de leurs buts dans l'avenir, comme voir leur petit-fils diplômé d'une université, ou atteindre cent-cinq ans.

Tiré de : *The Science of Aging : Enjoying Life After 100* [La science de l'âge: profiter de la vie après cent ans], *Herald-Tribune* du 24 novembre 2013. En ligne.

* **Communautés en ligne : tirer profit d'Internet**

Le nombre des sites dédiés aux personnes âgées ne cesse de croître. La recherche en question a voulu connaître quels étaient ses utilisateurs et de quels services ils pouvaient bénéficier de ceux qui participent à ces communautés en ligne. Elle a lancé un sondage auprès de deux cent six adultes participant à seize de ces communautés de langue anglaise. Ils ont été questionnés sur la façon de les utiliser – l'historique des membres, la fréquence et la longueur des visites, les messages et les visites d'autres sites. Il leur a également été demandé ce qui limitait leurs visites et leur intérêt, en treize questions supposées être de première importance pour des personnes de leur âge. L'analyse des résultats montre qu'on peut diviser ce type de participants en trois groupes. Le premier est celui des

Echangeurs d'Informations, qui utilisent Internet pour résoudre les problèmes de la vie courante, comme le prix de leur assurance-voiture et ou la recherche de lieux de vacances agréables. Le deuxième groupe est celui des *Orientés Âge*. C'est le groupe des plus anciens du sondage, des personnes qui se soucient de leur santé et de leur bien-être. Vient ensuite le groupe des *Socialisateurs*, qui utilisent avant tout la communauté en ligne pour parler à d'autres, se stimuler intellectuellement et s'exprimer personnellement. Les bénéfices de cette sorte de « compagnonnage » sont importants pour eux et les Orientés Âge. La joie de vivre caractérise les Socialisateurs et les Echangeurs d'Informations.

En règle générale, les participants à cette étude étaient relativement aisés, en bonne santé, instruits et disaient se sentir toujours jeunes. Ils ont trouvé qu'Internet est un lieu où il fait bon se rendre chaque jour. Ils ont aussi découvert une façon de satisfaire à leurs besoins psychosociaux. Ces communautés aident souvent à compenser les contraintes et les limitations de la vie quotidienne. Les chercheurs pensent que trouver des moyens d'aider des seniors plus âgés et moins instruits à se lier à des communautés en ligne est aussi bénéfique pour leur vie.

Tiré de : *Probing the Audience of Seniors'online communities* [Comprendre le public des communautés de seniors en ligne], par Galit Nimrod, *The Journal of Gerontology, series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, 68, pp. 773-782.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Aider les endeuillés**

Pour de nombreuses personnes, dire bonjour à quelqu'un qui a perdu un proche est une tâche herculéenne. Difficile de savoir ce qu'il faut dire. Parfois, la seule chose à faire est d'éviter la personne ou de se taire. La conseillère en gestion du deuil Mary Tousley affirme qu'éviter une personne est « la pire chose que l'on puisse faire ». Il existe des moyens simples et sincères de créer un lien avec la personne qui a perdu un proche. Elle recommande :

« Encouragez la personne à partager son expérience. Ne la bousculez pas et écoutez toute son histoire.

* Vous ne pouvez pas gommer la tristesse. Concentrez-vous sur son récit, pas sur le vôtre, même s'il est proche par certains aspects.

* Laissez la personne exprimer ses émotions. Ne vous étonnez pas de ses larmes, laissez faire. Touchez-la et prenez-la dans vos bras si cela semble approprié.

* Restez en contact régulier avec la personne. Si vous connaissez des moments particuliers, un anniversaire de mariage ou autre, contactez-la à ce moment-là.

* Invitez les personnes comme vous l'avez toujours fait. Laissez une place libre à table. N'excluez pas les personnes qui n'ont plus de partenaire. L'alcool peut raviver votre tristesse, tenez-en compte dans vos plans. Soyez actif et prenez du plaisir, si possible ».

* Soyez avec l'autre. Parfois, le silence est d'or. Être assis ensemble à l'extérieur, à regarder la beauté de la nature peut être réconfortant.

Le deuil n'est pas un processus progressif, en dépit de la croyance qui veut qu'il dure six mois à une année. C'est un processus qui se manifeste par vagues : les sentiments de tristesse peuvent apparaître et disparaître, souvent durant tout le reste de l'existence. Faire le deuil est un signe d'amour et de lien mais il peut être aussi vécu comme une expérience négative.

Tiré de : *Life After Loss* [La vie après un décès], par C. J. Hutchinson, *Amtrak Arrive* de septembre-octobre 2013, pp. 56-59.

* **La retraite, temps d'une négociation sensible**

La retraite peut avoir du bon mais c'est aussi la période de prises de décisions difficiles. Il y a beaucoup d'ambiguïtés, de questions inédites et des conséquences très importantes. Chez les couples, elle peut engendrer des désaccords. Une étude lancée par *Fidelity Mutual* a montré que lorsqu'on leur demande ce qu'ils pensent de la retraite, le tiers des couples sondés ne parviennent pas à s'entendre sur leur plan d'avenir ou ne savent pas ce qu'ils vont faire. De plus, soixante pour cent d'entre eux ne peuvent s'entendre sur le moment idéal pour se retirer ou sur le moment où ils vont le faire. Même dans une relation de longue date, les mésententes peuvent être préoccupantes. Comme le pose Dorian Mintzer, une thérapeute et coach basée à Boston : « Vous êtes sûr de connaître ce que l'autre veut mais lorsque c'est l'heure de trancher et de penser à la retraite, lâcher prise et changer devient plus difficile ». Catherine Frank, directrice générale du Learning Institute de l'Université de Caroline du Nord à Asheville travaille avec des couples en phase de retraite. La première étape de son processus est simple :

les couples s'assoient et commencent à parler de leurs divergences et des idées qu'ils partagent pour entamer cette transition. Lorsqu'ils prennent conscience de leurs idées contradictoires et de leurs buts différents, ils doivent ajuster leurs plans pour rester en relation. « Si vous ne négociez pas ces changements ensemble, je pense que vous vous préparez des jours à venir pénibles », dit Frank, « Débuter la conversation et vous rendre compte que vous êtes proches ou éloignés l'un de l'autre est vraiment important ». Une technique de conversation axée sur la non-confrontation est utile pour les futurs retraités qui s'achoppent sur des divergences dans la planification. « Ces conversations peuvent resserrer les liens dans le couple », dit Mintzer, « Plus vous comprenez ce qui est important pour l'autre – même si vous n'êtes pas d'accord - et plus le lien peut se renforcer entre vous ».

Si les conditions financières et de logement sont des points importants pour un couple confronté à la retraite, les affaires courantes sont souvent négligées. « Sans négociation sur les petites choses pratiques, les personnes vont se braquer », dit Frank, « lorsque nous sommes aux prises avec les responsabilités de la quarantaine, nous ne nous arrêtons pas pour dire : « A quoi va ressembler notre mariage ? Que se passera-t-il lorsque nous devons affronter ce changement important dans notre vie ? Quelles seront les découvertes et quels seront aussi les défis ? Parfois, les personnes campent sur leurs positions : « C'est ma vision ou la tienne, c'est la version de l'un contre la version de l'autre », dit Mintzer, « ce que je trouve intéressant dans mon travail avec cette population, c'est de pouvoir les aider à identifier tout cela et ouvrir un espace pour le « nous » dans leur relation, pour que les gens puissent penser à être « gagnants-gagnants ».

Tiré de : *Where ? When ? Couples facing retirement need to talk* [Où? Quand? Les couples confrontés à la retraite ont besoin d'en parler], par Jennifer Devorin, *USA Today* du 13 novembre 2013.

* **Les mythes sur la vie après soixante-dix ans**

Après les excès des vacances, les gens se réjouissent de refaire un peu de fitness. Avant cela, voyez ce que le magazine de l'AARP pense à propos des « mythes » du fitness.

1. *Le stretching est très important pour ceux qui prennent de l'âge.* Le contraire est tout aussi valable. Selon *Medicine & Science in Sports & Exercise*, étirer un muscle durant soixante secondes ou plus le rend moins performant, il tend à se contracter et à se durcir.
2. *Le meilleur moyen de brûler les graisses consiste à travailler plus longtemps à l'extérieur.* Ce n'est pas une question de temps, mais d'intensité. Jogger est plus efficace que marcher. Une activité intense stimule votre métabolisme.
3. *Après soixante-dix ans, la stimulation cardiaque est plus importante qu'un entraînement aux haltères.* Le contraire peut aussi être vrai. En prenant de l'âge, la masse musculaire diminue. L'entraînement aux haltères prévient cette perte et vous aide rester en forme.

4. *Faire des abdominaux supprime la graisse du ventre.* Selon James Hagberg, professeur de kinésiologie à l'Université du Maryland, en faire de temps en temps n'a aucun effet. Un régime et de l'exercice réduisent le surpoids.

5. *Ne faites pas d'exercice si vous êtes malade.* Si vos symptômes sont au-dessus du cou, travailler à l'extérieur vous fera du bien. S'ils sont au-dessous, reposez-vous. Reposez-vous si vous avez de la fièvre.

Tiré de : *Six Myths About Fitness After 70* [Six mythes sur le fitness après soixante-dix ans], par Tom Slear. AARP The Magazine d'octobre-novembre 2013, pp. 27.

*** LIVRES ET AUTRES RESSOURCES ***

* **Fruitful Aging : Find the Gold in the Golden Years**, [Prendre de l'âge de façon fructueuse: trouver l'or de l'âge doré], par Tom Pinkson, Ph. D. Email : tompinkson@gmaila.com. Son site Web : www.nierica.com

Tim Pinkson nous a envoyé un exemplaire de son magnifique dernier livre. Il déborde de récits sur la façon dont des personnes sont entrées dans « les années dorées » et en ont été transformées. Sa façon de raconter comment il a découvert les moyens de diminuer son terrible mal de dos peut inspirer tous ceux qui souffrent dans leur corps. Le chemin pris par le Dr. Pinkson est une forme de guérison, spirituelle par nature. Il décrit les exercices et les activités qui l'ont aidé, lui, ses amis et beaucoup d'autres pour trouver des moyens adéquats d'être dans le monde avec grâce. Le livre regorge de citations empruntées aux Psaumes, à Nietzsche, Jung, le Bouddhisme Zen, George Bernard Shaw et les Huichol du Mexique et des conseils de sagesse de nombreux scientifiques et autres thérapeutes. L'ouvrage entend développer les qualités qui permettent à une personne qui veut que la dernière moitié de sa vie soit remplie d'être au maximum de ses capacités. « Ce livre vous invite à voir comment ses idées agissent sur la longévité qui vous est donnée et ses défis, conçus comme des véhicules de la réalisation de soi, de l'expression de votre créativité et de votre amour du monde, ce monde qui a désespérément besoin de plus d'amour encore ». Que vous suiviez ou non les activités qu'il recommande, le livre est suffisamment inspirateur dans sa façon de montrer que si « on joue juste », le meilleur est encore à venir.

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

L'AARP présente ; Une vie après cinquante ans, une conversation entre La Première Dame Laura Bush et sa fille Barbara, avec une musique des Moody Blues. Boston Convention and Exhibition Center. Pour s'inscrire : www.aarp.Org/atmbos.

*** 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