



---

---

## PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

[www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)

Numéro 84 de janvier – février 2014

---

---

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 – L'âge comme un art
  - RECHERCHES
    - Cerveaux moins performants ou savoir plus grand ?
    - Rebondir après un handicap : la valeur du soutien social
  - REVUE DE PRESSE
    - Le bonheur avec des suggestions prouvées scientifiquement
    - Des homes pour personnes âgées aux habitations pour résidents
    - Une grande créatrice de mots croisés entre dans la postérité
  - LIVRES RECOMMANDES PAR NOS LECTEURS
  - COURRIER DES LECTEURS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
  - Informations aux lecteurs
- 

- \*\*\* COMMENTAIRE \*\*\*

### \*\*\* L'âge comme un art \*\*\*

Il est souvent dit que la vie imite l'art et je me suis demandé récemment ce qu'il adviendrait si nous concevions la vie comme une forme d'art ? Plus encore, que pourrions-nous apprendre ou apprécier en considérant l'âge comme un art ? J'aime bien cette idée, qui me semble une belle alternative à la métaphore du « trop vieux pour être utile ». Cela dépend cependant beaucoup de la forme d'art que vous choisissiez et du lieu où elle est utilisée. Et si d'aventure je me mettais à concevoir chaque jour comme une toile blanche et moi comme un artiste, comment pourrais peindre ce jour pour qu'il soit intéressant et beau ? Une pensée plaisante au café du matin, mais je dois avouer qu'en débutant cette journée, j'ai surtout eu envie de vacances.

L'idée semblait alléchante, parce que j'avais congé ce jour-là et qu'il faisait beau. J'ai donc invité Mary à se joindre à moi pour passer un après-midi au golf. Les débuts ont été laborieux. Après un bon départ, nous nous sommes retrouvés au premier trou derrière deux équipes. Et pendant que nous attendions impatiemment notre tour, une autre s'est plantée derrière nous. Hum ! Ce qui voudrait dire que chacun de nos coups serait observé par les gens derrière nous. Si vous êtes un golfeur régulier, pas de problème, vos lancers seront parfaits. Mais nous ne sommes que des amateurs et nous sentir observés nous a tendu les nerfs. Aussi, quand le moment de tirer est arrivé pour moi, j'ai lancé la balle près d'une maison proche ! L'ennui n'a pas tardé à se montrer, parce que la partie était interminablement lente et que le soleil s'est mis à taper fort. Au troisième trou, j'étais de mauvaise humeur et un pauvre compagnon pour Mary. Nous perdions doucement contact. Je me suis réfugié dans le silence, déprimé à l'idée de cet après-midi gâché. Mais soudain, la métaphore de la toile blanche m'est revenue et je me suis dit : « Quel pauvre artiste tu fais ! » Je me suis alors tourné vers Mary et je lui ai proposé de donner une autre tournure au reste de l'après-midi. Nous avons ri, la tension s'est relâchée, nous nous sommes détendus et mis à apprécier le bel environnement (notre jeu s'est du coup curieusement amélioré).

Rétrospectivement, je me suis dit que même si le monde peut nous apparaître sous de nombreuses formes nous gardons la maîtrise de ses couleurs. Et c'est en les peignant que nous pouvons donner forme à des mondes pour lesquels il vaut la peine de se lever le matin.

Kenneth Gergen

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

\* **Cerveaux moins performants ou savoir plus grand ?**

Lorsqu'on avance en âge, il est courant que l'on oublie un nom ou un lieu. Nous les appelons humoristiquement « les moments seniors », comme pour nous excuser de ce déficit. Mais ces manquements sont-ils vraiment l'indication d'un cerveau affaibli ? Certainement pas si l'on en croit le Dr. Michael Ramscar de l'Université de Tübingen en Allemagne, un chercheur qui se consacre depuis des années à l'étude de ce phénomène. Comme il le dit : « Le cerveau humain travaille plus lentement à un âge avancé parce que nous avons stocké une énorme quantité d'informations avec le temps. Celui des personnes plus âgées ne s'affaiblit pas, au contraire, il sait plus de choses ».

Interrogé par le *Telegraph*, il a ajouté : « Imaginez une personne qui connaît la date d'anniversaire de deux proches et qui peut s'en souvenir parfaitement. Diriez-vous alors qu'elle a une meilleure mémoire qu'une personne qui connaît la date de deux mille anniversaires ? Mais vous sentez-vous franchement capable de faire coïncider la date d'anniversaire avec la bonne personne neuf fois sur dix ? Comme le rapportent de nombreuses revues sur le sujet, de nombreux tests de capacités cognitives favorisent les plus jeunes. Mais le font-ils vraiment ? Cela dépend des raisons pour lesquelles on réussit ou on échoue. Par exemple, dans un test particulier appelé « apprentissage de paires associées », on demande aux personnes de se souvenir d'objets distincts – comme des souliers et du lard, des arbres et du poisson - par paires. Les scientifiques disent que ce test est plus ardu pour les personnes plus âgées parce qu'elles ont appris que les deux objets ne vont pas de pair et ont ainsi de la peine à s'en souvenir par deux. Des œufs et des punaises ne s'assemblent pas comme des œufs et du lard. Le professeur Harald Baayen, qui mène le groupe chargé de la recherche pose : « Le fait que les personnes plus âgées estiment qu'il leur est plus difficile de se souvenir de paires faites d'objets disparates que chez les personnes plus jeunes démontre qu'elles possèdent une bien meilleure connaissance du langage. Au contraire des plus jeunes, elles doivent faire plus d'efforts pour apprendre à se souvenir de mots disparates par paires, mais elles en savent plus sur les mots qui ne vont pas ensemble. »

Tiré de : <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2542894/Brains-older-people-slower-stored-information-time.html>

\* **Rebondir après un handicap : la valeur du soutien social**

Nous avons souvent parlé de la valeur du soutien social dans ce bulletin et la recherche en question vient appuyer nos dires. Il s'agissait en l'occurrence de connaître les effets du handicap sur la dépression. Si certains d'entre nous souffrent d'un handicap au travers du temps, la

question est de savoir s'ils sont capables de rebondir. Parmi les huit cents aînés suédois (d'un âge moyen de quatre-vingt six ans) étudiés, les handicaps n'étaient pas rares. Pour certains d'entre eux, il était apparu soudainement, comme une attaque, alors que pour d'autres il est venu doucement, sous forme d'arthrose déformante. En général, lorsque le handicap frappe ou est reconnu comme tel, les symptômes dépressifs commencent à apparaître. Il a été découvert qu'après une période d'adaptation ils ont cependant tendance à disparaître. Les choses se réajustent. Les chercheurs ont également fait évaluer les réseaux sociaux de soutien de ces mêmes personnes. Celles qui disaient posséder un bon réseau montraient une grande résilience. Non seulement leurs symptômes de dépression avaient fini par disparaître mais pour la plupart ils se situaient encore plus bas qu'avant l'apparition du handicap ! D'un autre côté, chez les répondants possédant un moins bon réseau social, les symptômes dépressifs étaient plus sévères et plus durables. Les femmes très âgées qui disaient posséder un réseau social réduit avaient plus de chances de faire une dépression après un handicap.

Ce qui est important de savoir, c'est qu'en dépit des inconvénients et des limitations, il est possible de surmonter la réaction négative qui suit le handicap. Les gens de tous âges sont capables de s'adapter à des conditions qui peuvent paraître hautement déprimantes à ceux qui se contentent d'être de simples chalands. Il serait faux d'imaginer qu'une personne handicapée est nécessairement dépressive. Et si vous vous contentez d'un rôle de chaland, votre soutien aux autres peut aussi chasser toute dépression restante.

Tiré de : *Changes in Depressive Symptoms in the Context on Disablement Processes : Role of Demographic Characteristics, Cognitive Function, Health and Social Support* [Le changement des symptômes dépressifs dans le contexte d'un handicap : le rôle des caractéristiques démographiques, des fonctions cognitives, de la santé et du soutien social], par Elizabeth B. Fauth, Denis Gerstorf, Nilam Ram et Bo Malmberg. *The Journal of Gerontology, Series B : Psychological Sciences and Social Sciences* n° 67, 2012, pp. 167-177.

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

\* **Le bonheur avec des suggestions prouvées scientifiquement**

1. Faites plus d'exercice : sept minutes quotidiennes sont suffisantes. Une recherche faite sur trois groupes de patients dépressifs indique que sur les trois, le groupe qui faisait de l'exercice sans prendre d'antidépresseurs avait plus de chance de rémission après six mois.
2. Dormez plus. Dormir suffisamment nous rend moins vulnérable à la colère et à la peur. Nous nous sentons plus heureux.
3. Réduisez vos déplacements. Rien de tel pour vous fatiguer.
4. Passez du temps avec les amis et la famille. Selon diverses études, une des clés les plus importantes de notre vie est d'entretenir de bonnes relations avec eux tous. L'argent ne semble pas pouvoir acheter le bonheur, une fois un certain point atteint.
5. Sortez. Le sentiment de bonheur est magnifié à partir de 13° C. L'étude a été faite en Angleterre. En Arizona, il devrait être plus haut encore.
6. Aider autrui. Cent heures par an est un chiffre magique
7. Souriez. Evitez les faux sourires. Essayez de trouver quelqu'un qui fait sourire. Un faux sourire peut conduire à un vrai, aussi, ne désespérez pas.
8. Planifiez un voyage. Vous ne devez pas nécessairement partir. La meilleure partie des vacances semble être celle de la préparation.
9. Méditez. La méditation augmente le calme, la satisfaction et l'empathie pour autrui.
10. Pratiquez la gratitude. Tenez un journal de la gratitude, partagez vos bons moments avec vos amis ou la famille. Remerciez les autres.

Finalement, il semble bien que prendre de l'âge rende les gens plus heureux. L'hypothèse la plus probable est que ces personnes ont appris à mieux adapter leur humeur que les plus jeunes. Elles font des choses qui dopent leur sentiment de bonheur. Tout est bon pour cela !

Tiré de : *10 Simple Things You Can Do Today That Will Make You Happier, Backed by Science* [Dix chose toutes simples, cuisinées par la science, que vous pouvez faire aujourd'hui pour être plus heureux,], par Belle Beth Cooper. Extrait de son blog Buffer, trouvé sur LinkedIn.

\* **Des homes pour personnes âgées aux homes de soins pour résidents**

Les homes pour personnes âgées se transforment à la grande satisfaction des résidents. Au lieu d'être des installations orientées sur la médecine ou d'être des dépôts pour les plus âgés, ils sont en train de devenir des lieux d'habitation orientés sur les besoins des résidents, pour que les gens se sentent chez eux. Il s'agit rien de moins que de changer ce qui définit un home pour personnes âgées. La nouvelle donne se penche sur les choix à leur donner en termes de lieu de vie, comment ils veulent décorer leur espaces à vivre, ce qu'ils veulent manger et quand, combien de temps ils veulent dormir et à quoi ils veulent passer leur temps. Les personnes qui vivent dans des habitations pour résidents expriment leur opinion sur les installations et sont plus satisfaits de leur vie que ceux qui vivent dans des lieux traditionnels. Le personnel soignant est lui aussi plus ouvert et il y a moins de changement de personnel. Quand les résidents se sentent plus heureux, ils ont besoin de moins de médicaments et de régimes. Ils sont plus enclins à rester en forme, plus forts et plus énergiques.

On compte plus de seize mille homes pour personnes âgées aux Etats-Unis. En général, une personne y reste environ huit cent trente-six jours. Les assurances paient presque soixante-dix huit mille dollars par année et par personne et les clients privés paient encore plus. On espère pouvoir instaurer cette nouvelle culture car elle permettrait de réduire ces coûts, même si dans ces nouvelles conditions, les résidents vivent plus longtemps. Il s'agit en fait de construire des relations et de renforcer le pouvoir des résidents et du personnel. Peggy Sinnot, la directrice des services de santé de l'organisation Kendal, note : « En pénétrant dans un home pour personnes âgées, je peux tout de suite l'identifier. Si on modifie les heures de visite, ce n'est pas un changement de culture. Si vous pouvez y fêter votre anniversaire pour votre mère ... cela montre que rien n'a changé ». Les changements sont aussi visibles dans la façon d'aborder le décès d'un résident. Jusqu'ici, c'était un événement sans cérémonie. Aujourd'hui, les résidents font connaissance avec le trépas et ont la possibilité de se souvenir et de faire le deuil. Un certain home possède même une table du souvenir où sont exposés les portraits de ceux qui sont partis. Grâce à l'amélioration des relations qu'il entretient avec les résidents, le personnel soignant est plus sensible aux décès, mais il lui fait également mieux apprécier son rôle et l'amitié qui lui est témoignée.

La vague des nouveaux homes de soins ne cesse de grandir et elle est plus facile à identifier. C'est le seul moyen de poursuivre !

Tiré de : *Nursing Homes'Culture Change* [L'orientation des homes pour personnes âgées change], par Stacey Burling, *Philadelphia Inquirer* du 2 février 2014, A2.

\* **Une grande créatrice de mots croisés entre dans la postérité**

Bernice Gordon n'est pas un nom qui vous dit quelque chose, mais dans le monde des mots croisés, elle est la Reine. Ms Gordon crée des mots croisés et autres énigmes pour des revues très connues depuis plus de soixante ans. Son premier a été publié dans le *New York Times* en 1952. Elle a fêté son centième anniversaire en janvier avec ses amis et sa famille. Elle a débuté alors qu'elle était une jeune femme et mère au foyer, et cette activité est restée une part importante de sa vie depuis lors. Gordon s'est marié et a eu deux fils, mais elle a été veuve par deux fois. Créer des mots croisés l'a maintenue en forme et heureuse, en dépit des souffrances de la vie.

Elle vit dans un appartement dans un quartier chic de Philadelphie où elle dîne souvent avec ses vieux amis. Elle enseigne aussi l'art des mots croisés dans sa communauté. Elle utilise une chaise roulante pour se déplacer à l'extérieur mais se sert d'un déambulateur chez elle. Elle a eu des ennuis de santé, elle a deux prothèses de hanches et un genou arthritique. Elle a été opérée pour une tumeur au cerveau à l'âge de quatre-vingts dix ans, mais elle a refusé tout examen IRM parce que comme elle le dit « il est trop tard pour une autre opération. Ça suffit comme ça ».

Elle n'a jamais cessé d'inventer des mots croisés, même si la cadence d'un par jour est astreignante. Elle aime beaucoup Rafael Nadal, la star du tennis espagnol. Elle regarde tous ses matches en direct lorsqu'elle le peut et quelque soit l'heure du jour ou de nuit.

Selon le Dr. Yaakov Stern, un neuropsychologue de l'Université Columbia, des récentes recherches prouvent qu'une activité cognitive intense maintient non seulement le fonctionnement du cerveau mais favorise la croissance des neurones, rendant ainsi le cerveau plus fort. Voilà une bonne nouvelle pour nous tous et particulièrement ceux qui aiment les mots croisés.

Tiré de : *Clues to keep an active mind* [Quelques indices pour un garder l'esprit alerte], par Micahel Vitez, *Philadelphia Inquirer* du 17 février 2014, p. A1 et A2.

\*\*\* LIVRES RECOMMANDES PAR NOS LECTEURS \*\*\*

\* **Marc Freedman, fondateur et PDG d'Encore.org nous écrit :**

Dans un livre convaincant, *Your Life Calling : Reimagining the Rest of Your Life* [La vie vous appelle: ré-imaginer le reste de votre vie] Jane Pauley nous montre ce que nous pouvons faire et contribuer à faire durant la deuxième moitié de notre vie. Dans son livre – qui est devenu un bestseller du *New York Times* – elle affirme que notre génération peut changer le monde et illustre ce propos par une série d'histoires magnifiquement racontées, qui incluent également celles des gagnants du prix d'Encore Jenny Bowen et Barbara Chandler Allen.

\* Dennis M. Garvey, un gérontologue qui travaille depuis longtemps avec des adultes, nous a envoyé le livre *Sex, Drugs and Growing Old – A Boomer Guide to Aging* [Sexe, drogues et vieillir- Un guide pour prendre de l'âge destiné aux Boomers], parce qu'il pourrait intéresser nos lecteurs. Il y dit certaines vérités sur l'âge et propose des tests d'auto-évaluation. Le livre est écrit de belle manière, il est accrocheur et très clair. Il coûte 15\$. Pour de plus amples informations, contactez Dennis sur [aginginsightspublishing@gmail.com](mailto:aginginsightspublishing@gmail.com).

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

\* Reçu de David Myers [dmyers@hope.edu](mailto:dmyers@hope.edu)  
Ken et Mary, félicitations pour la grande continuité de votre travail.

Je vous signale que des progrès encourageants ont été réalisés grâce à nos efforts pour permettre à nos concitoyens d'acquérir plus facilement des appareils auditifs plus performants. Voici pour votre information un synopsis de sites récents sur le sujet :

<http://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/2013/06/06/hearing-aids-can-serve-a-second-purposeaswireless-speakers/>

<http://hearinghealthmatters.org/hearingviews/2013/htk/>

<http://abcnews.go.com/Health/hearing-loops-give-music-back-composer-deaf-day/story?id=20477052&singlePage=true>

De simples modifications techniques pourraient permettre à des millions de personnes d'entendre encore mieux.

Continue sur cette voie, Dave

\* Tom Pinkson, auteur du livre *Fruitful Aging : Find the Gold in the Golden Years* [Prendre de l'âge de façon fructueuse: trouver l'or de l'âge doré (voir le bulletin n° 83)], nous écrit. L'adresse Email figurant dans l'article consacré à mon livre est incorrecte. Elle devrait être la suivante : [tompinkson@gmail.com](mailto:tompinkson@gmail.com). J'ai également deux sites Web et l'adresse [www.nierica.com](http://www.nierica.com) n'est pas la meilleure pour ceux qui s'intéressent à suivre mes conseils. Ils devraient plutôt choisir [drtompinkson.com](http://drtompinkson.com).

Merci encore de votre soutien

\*\*\* 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](http://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](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