



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 85 de mars - avril 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).

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

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE - Les souvenirs comme ressources
 - RECHERCHES
 - Les mots croisés ne sont pas seulement là pour nous passer le temps !
 - Etre vieux, c'est quoi ? ?
 - REVUE DE PRESSE
 - A quatre-vingt treize ans, un auteur parle de ses souvenirs et de ses pertes
 - Des homes pour personnes âgées aux habitations pour résidents
 - Du soutien pour les veuves
 - La littérature érotique et la belle vie
 - LIVRES RECOMMANDES PAR NOS LECTEURS
 - COURRIER DES LECTEURS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Informations aux lecteurs
-

- *** COMMENTAIRE ***

*** Les souvenirs comme ressources ***

Je suis peut-être naïf. J'ai passé la majeure partie de ma vie à me projeter vers l'avenir. Me pencher sur le passé me semblait une perte de temps. Je me concentre en majeure partie sur l'activité du moment et sur celle qui va suivre et celle qui la suivra encore et sur sa destinée. « Qu'est-ce qui vient ? » et « Que faire avec » a toujours été la question. A moins que cela ait eu un intérêt pour mes projets, regarder en arrière était une perte de temps. Récemment, cependant je me suis trouvé dans une situation où « me réjouir de ce qui est à venir » était inutile. Mary et moi étions au Paraguay. Nous voulions aller voir les chutes de l'Iguaçu, ce qui supposait un

voyage de cinq heures en camionnette de l'endroit où nous logions. Arrive donc la camionnette : Mary s'installe sur le siège avant et moi sur la banquette arrière. J'espérais bien pouvoir lire ou travailler sur mon ordinateur, j'avais tellement à faire. Mais la route était si cahotante que cela s'est vite avéré une tâche impossible. De plus, le bruit du moteur assourdissant rendait toute conversation impossible. Le paysage est devenu très vite monotone. Pour moi, c'était l'enfer !

J'ai tenté de somnoler un peu, mais le bruit du véhicule empêchait tout sommeil. Renversé sur mon siège, je me suis mis à me rappeler de certains événements passés. En y revenant, je me suis souvenu d'une personne, d'un lieu ou d'une circonstance. A ma grande surprise, j'ai commencé d'éprouver un sentiment de plaisir. Je me suis dit : « C'était un bon moment » ; « C'était fascinant » ; « Il était formidable » ; « Elle était extraordinaire ». A partir de là, j'ai commencé à me centrer sur des lieux et des moments particuliers : le grand amour de ma sixième, le bal de fin d'études, Paris dans les années 80, etc. J'accueillais des amis, je souriais de mes échecs, je repassais par des sentiments d'admiration ... le temps semblait passer plus vite : je venais de découvrir un trésor.

Peut-être que vous goûtez à ce plaisir depuis longtemps. Pour moi, cela a été une importante étape de découverte des joies de prendre de l'âge. Nous portons avec nous d'immenses richesses et si nous apprenons à les extraire de notre mémoire avec sagesse, nous pouvons en tout temps nous les remémorer pour nous donner du plaisir, du soutien, de la compagnie, de la reconnaissance et plus encore. Avec Mary, je m'en vais revoir ces albums de photos que nous avons rangés dans le placard du hall. Ils vont nous aider à combler les années qui sont restées en friche. Je m'inquiète maintenant de savoir que des souvenirs sont perdus parce que je ne les ai jamais revisités. Peut-être qu'ils sont tombés dans l'oubli. Je me réjouis d'être de nouveau secoué dans une camionnette pour revisiter ma maison des trésors.

Kenneth Gerger

*** RECHERCHES ***

* **Les mots croisés ne sont pas seulement là pour nous passer le temps !**

Tiré du résumé de Kathleen Smith

Un nouvel essai fait par les *National Institutes of Health* a permis de montrer que les bénéfices de l'entraînement cognitif des personnes plus âgées peuvent durer jusqu'à dix ans. Ce rapport, présenté dans le numéro de janvier du *Journal of the American Geriatrics Society*, démontre que développer les capacités de mémoire, de raisonnement et de vitesse de réflexion réduit le déclin cognitif et aide à se maintenir en forme dans les tâches quotidiennes sur une période de plus de dix ans.

Comme l'explique la Dresse Sharon Tennstedt, vice-présidente de *New England Research Institutes* et co-auteure de cette étude : « C'est comme si vous aviez suivi un entraînement musculaire durant dix ans et que vous êtes toujours en forme dix ans après ». « Vous n'êtes pas tout à fait aussi fort que vous l'étiez, mais vous en tirez encore un bénéfice ».

L'étude est la plus importante jamais entreprise dans ce domaine. Elle a regroupé deux mille huit cents participants âgés de soixante-cinq à quatre-vingt-quatorze ans, composés d'un large éventail de groupes issus du monde de l'éducation, du monde socio-économique, de races et d'ethnies différentes. Les chercheurs ont demandé aux volontaires de suivre dix séances d'entraînement sur une période de cinq à six semaines ou de participer à un groupe sans entraînement durant le même temps.

Le suivi après dix ans démontre que les personnes qui ont entraîné leur raisonnement et leur vitesse de réaction sont moins sujettes au déclin par comparaison avec les personnes non entraînées. Les participants aux trois groupes ont beaucoup moins de difficultés à vivre que celles qui n'ont pas été entraînées.

Ces résultats démontrent que les psychologues devraient encourager les plus âgés à s'engager dans des activités qui stimulent leurs capacités cognitives. Les consommateurs devraient le savoir : les tests démontrent que peu de jeux destinés à améliorer la mémoire et le temps de réaction ont l'efficacité que promet leur publicité. Toutefois, selon les auteures, la demande croissante et la concurrence sur le marché devraient permettre de voir apparaître bientôt plus de programmes et de jeux à l'impact prouvé. Elles recommandent aux plus âgés de choisir des activités qui stimulent les capacités intellectuelles, comme les mots croisés et les jeux de cartes.

La Dresse Sherry Willis, l'autre co-auteure et professeur à l'Université de Washington déclare que : « Maintenir le fonctionnement cognitif pourrait devenir encore plus important pour la génération des personnes qui sont aujourd'hui dans leur soixante et soixante-dix ans. Les baby-boomers qui atteignent l'âge de la retraite commencent à se rendre compte qu'ils peuvent travailler plus longtemps encore. L'étude traite également de la souplesse du fonctionnement cognitif : « Les plus âgés peuvent améliorer leur entraînement cognitif et en maintenir les effets ».

Tiré de : *Ten Year Effects of the Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly Cognitive Training Trial on Cognition and Everyday Functioning in Older Adults* [Les effets sur dix ans d'un essai de stimulation cognitive sur des adultes âgés], résumé rédigé par Kathleen Smith d'un article de Rebok, G. W., Ball, K., Lin, T., Guey, R. N., Jones H-Y. K., et allies. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2014, pp. 16-24.

* **Être vieux, c'est ?**

L'AARP a lancé un sondage sur l'âge et a demandé à mille huit cents Américains ce que signifiait pour eux être âgés. Voici quelques-unes des plus importantes découvertes :

La question était : A quel âge est-on vieux ?

Le quatre-vingt cinq pour cent des répondants, âgés de quarante à quatre-vingt-dix ans, ont déclaré qu'ils n'étaient « pas vieux ». En général et quel que soit leur âge, être vieux, c'était de toute façon être plus vieux qu'eux. Lorsqu'on leur a demandé comment les autres les décriraient en se basant sur leur âge, quarante-cinq pour cent d'entre eux ont répondu : « plus jeunes » et vingt-cinq pour cent ont dit « actifs », « en bonne santé » et « dans la fleur de l'âge ».

Il est intéressant de noter que plus les personnes vieillissent et plus elles sont d'accord avec ces déclarations : « Mes problèmes de santé physique ne m'empêchent pas de faire ce que je veux » : « Prendre de l'âge s'est avéré plus facile que je ne l'avais pensé » et « J'ai plus d'énergie que je m'y attendais pour mon âge ». Par exemple, soixante-dix pour cent des personnes dans la soixantaine ont déclaré que leur santé physique ne les empêche pas de faire ce qu'elles veulent.

On a demandé aux sondés s'ils étaient d'accord avec cette affirmation : « Il existe de nombreuses raisons de se réjouir à prendre de l'âge ». Les Afro-Américains ont été les plus nombreux à répondre par oui (79%), comme ils l'ont fait d'ailleurs à la suivante : « Je crois que ma vie a fait une différence ». Les personnes d'origine asiatique ont été les moins nombreuses à être d'accord avec ces deux déclarations (24%), mais les plus nombreuses à être d'accord avec une autre affirmation : « Le troisième âge est un temps de solitude (24%) ».

Les hommes ont été plus nombreux que les femmes à approuver le slogan : « Je sais que j'aimerais faire l'amour, quel que soit mon âge » (71% contre 50%).

Tiré de : « *You're old, I'm not* » [Vous êtes vieux, mais pas moi]. *AARP The magazine* de février-mars 2014, pp. 42-44.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **A quatre-vingt treize ans, un auteur parle de ses souvenirs et de ses pertes**

Le célèbre joueur de basketball et écrivain Roger Angell parle des décès et des souvenirs des très nombreuses personnes qui ont passé dans sa vie et qui ont disparu. En dépit de leur absence, « leurs gestes, leurs regards et leur ton de voix ... réapparaissent sans crier gare et s'accompagnent de mouvements de tendresse ou d'irritation ». Pour lui « la surprise, c'est que le poids de ces départs ne nous enterre pas et que même la douleur insupportable d'une perte débouche assez vite sur quelque chose comme une distance obstinément lumineuse ». En pensant au cortège des disparus, il s'étonne : « Pourquoi me soutiennent-ils tant, pourquoi me remontent-ils le moral, me rappellent-ils de continuer à vivre ? » « Je ne comprends pas : Pourquoi ne suis-je pas dans un deuil sans fin ? »

Pour Angell, l'idée la plus utile est l'importance que nous donnons à « notre incessant besoin de profond attachement et d'amour ». La majorité des plus jeunes ne veulent rien savoir de ce « vivifiant secret ». « Mais je crois que chacun dans ce monde a envie de vivre avec un autre, cette nuit, ensemble dans le noir ». Il termine en proposant à ceux qui, comme lui, ont perdu un être

cher, de « vivre le vide de la perte et continuer à survoler en se sentant heureux et pas complètement seul »

Tiré de : *This Old Man : Life in the Nineties*[Ce vieil homme : la vie à quatre-vingt ans], par Roger Angell. *New Yorker* du 17 et du 24 février 2014, pp. 60-65.

* **Du soutien pour les veuves**

On estime que soixante-quinze pour cent des femmes seront veuves une fois au moins. la « *W* » *Connection* est l'enseigne d'un nombre croissant de groupes qui se forment pour réunir des veuves et leur apporter assistance, conseils et soutien mutuel. Cette *Connection* ne poursuit pas de but spirituel ou thérapeutique, elle aide les femmes à survivre émotionnellement et économiquement dans ces périodes difficiles. La première « *W* » *Connection* est née à New York en 2010 et a rapidement essaimé dans le pays. Le groupe de Philadelphie se réunit une fois par mois. Les femmes se prodiguent des conseils l'une l'autre sur les moyens de s'adapter à cette nouvelle et difficile période de leur existence. Comme le dit une des membres : « J'aurais aimé faire partie d'un tel groupe quand je suis devenue veuve. J'aurais aimé que l'on me dise que je réapprendrais à sourire, que je pourrais aimer à nouveau ». Une autre remet en question la notion que le veuvage est plus dur à endurer la première année. « Vous êtes comme anesthésiée la première année. C'est la deuxième année qui est la pire, parce que le choc se dissipe ».

Tiré de : *After Loss, Living*[Après le décès, revivre], par Jeff Gammage, *Philadelphia Inquirer* du 19 janvier 2014, B1, B11.

* **La littérature érotique et la belle vie**

Une nouvelle clé pour vivre une belle vie au troisième âge est suggérée par des chercheurs en Colombie : lire et parler de littérature érotique ! Lors d'un récent congrès de la *Pan American Association of Gerontology and Geriatrics*, certains chercheurs ont mentionné leurs études sur les effets cognitifs de cette pratique. Les livres ne sont pas des livres pornographiques, mais ils regorgent de passage et de thèmes érotiques. Parmi eux, citons : *Comme de l'Eau pour le Chocolat* de Laura Esquivel (*Como Agua, para Chocolate*), *L'amant de Lady Chatterley*, de D. H. Lawrence (*Lady Chatterley's Lover*) et *20 Poèmes d'Amour et un Chant désespéré*, de Pablo Neruda (*Veinte Poemas de Amor Y Una Cancion Desesperada*). Des personnes de plus de soixante ans ont suivi durant une quinzaine un cours universitaire pour parler des livres tirés de cette liste qu'ils étaient en train de lire. La grande majorité des lecteurs étaient des femmes. Avant les rencontres, qui ont duré une année, leurs capacités cognitives ont été évaluées – leur attention, leur mémoire et leurs capacités narratives. Au terme de cette étude, elles étaient plus fortes qu'auparavant. Cette littérature a encouragé le groupe à échanger leurs histoires d'amour, à s'intéresser aux expériences et aux opinions des autres et à créer une atmosphère de légèreté et de plaisir. Peu de participants ont exprimé des pensées mélancoliques à la fin du cours. Les chercheurs estiment que lire ce genre de littérature a le pouvoir d'animer les participants. D'autres littératures n'ont pas le même effet sur l'ambiance et les capacités.

Tiré de : *Literatura erotica. La inesperada terapia para la tercera edad* [La littérature érotique : une thérapie inespérée pour le troisième âge], par Fabiola Czubaj, *La Nacion* du 3 avril 2014, p. 18.

*** LIVRES RECOMMANDES PAR NOS LECTEURS ***

* *Agewise : Fighting the New Ageism in America* [La Sagesse de l'Âge : Lutter contre le nouvel âgisme en Amérique], par Margaret Morganroth Gullette. Chicago : University Press of Chicago Press, 2011.

Tiré d'un essai de Ruth Ray Karpen

Dans son dernier ouvrage, *Agewise*, une collection de textes qui explore les mythes et les préjugés qui entourent la vieillesse et l'âge, Margaret Gullette explique la vie changeante de la

nature des histoires et des récits qui s'échangent. Dans l'introduction, elle indique que prendre de l'âge est une narration affectée par la physiologie, les expériences de la vie et les influences sociales ... Pour elle, l'âgisme atteint le noyau même de ce qu'est d'être humain. Frustrée, elle s'étonne : « Pourquoi cette atteinte sans précédent au cours de la vie est-elle la plus grande histoire de notre temps ? »

Dans la seconde partie, Gullette émet une critique féministe sur la « sagesse commune » qui circule dans les médias sur le corps vieillissant de la femme. Dans son chapitre sur « La Nostalgie hormonale », elle déclare que l'on aurait jamais du faire une histoire si importante de la ménopause, parce qu'elle passe inaperçue chez quatre-vingt pour cent des femmes. Comme beaucoup d'expériences liées à l'âge, elle est un phénomène *bio-culturel* que les médias ont repris, suivant ainsi la médecine traditionnelle qui la traite comme un phénomène biologique. Pour Gullette, « l'universalité de la ménopause est un faux récit ».

Dans la dernière partie de ce même chapitre, elle nous invite à revoir « la sexualité au cours de la Vie » en repensant la signification du progrès dans les histoires que nous racontons sur les relations sexuelles des aînés. Au lieu d'établir des comparaisons négatives entre la sexualité du troisième âge et les performances enflammées de la jeunesse, nous ferions mieux de placer la sexualité dans une perspective de vie qui suppose toutes sortes d'expériences. Pour les femmes en particulier, la « première expérience sexuelle » est souvent très négative si on la compare à celles du troisième âge, qui n'a plus à s'occuper de grossesse non désirée et qui débouche souvent sur une plus grande estime de soi et une connaissance de ses propres désirs et de sa capacité de réponse. Gullette met en garde : la sexualité universelle, comme la ménopause universelle devient une « fausse narration du déclin » lorsqu'elle est aux mains de médias favorables à l'industrie pharmaceutique.

Dans la troisième partie, Gullette donne de l'espoir à l'anti-âgisme ... Il s'agit de créer un récit de vie qui soutient notre motivation à poursuivre notre vie plutôt que de l'anéantir. Dans les derniers chapitres, elle explique comment raconter des histoires de vie de façon à affirmer l'âge, même en fin de vie, lorsqu'on est confronté à une maladie grave, à un deuil ou soumis à une dépendance. Elle montre des exemples tirés de sa propre vie, de la littérature et de souvenirs. Elle utilise le roman Emma, de Jane Austen pour réfléchir sur l'âge et la mémoire. Il fut un temps, avant que l'esprit soit « médicalisé », où la perte de mémoire n'était pas considérée comme une défaillance de *toutes* les facultés et certainement pas une question de caractère ou encore de moralité. Maintenant que l'esprit a été réduit au cerveau et à la perte de mémoire pour les plus âgés, nous avons fait naître une culture de gens « hyper cognitifs et peureux ». Nous pouvons et devons la changer par une plus grande compréhension et une plus grande compassion. Elle nous rappelle que la mémoire n'est qu'un aspect de l'esprit – et pas nécessairement le plus important aspect de l'individualité. Dans l'ensemble, tous les chapitres du livre illustrent les diverses façons de contrer le déclin tant au niveau culturel qu'individuel – idéologiquement, légalement, politiquement, ethniquement et plus particulièrement « de façon imaginative, par la vertu de nos meilleures et de nos plus durables histoires.

Pour le texte complet, tapez :

<http://journals.hil.unb.ca/index.php/NW/article/view/21472/24976>

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* Nous recevons de temps à autre une note de Georgie Bright Kunkel, qui nous écrit ses aventures. Voici la dernière, qu'elle nous a envoyée avec une photographie d'elle dans un club d'humoristes :

Depuis ma dernière lettre, j'ai eu l'occasion de fêter mes quatre-vingt treize ans. Je suis toujours sur scène ici à Seattle ou je monte pour lire des poèmes un soir par mois J'ai chanté dans le chœur de mon église et j'ai été interviewé par le réseau local de CBS, KOMO, pour le journal télévisé, parce que je suis la plus âgée des comédiennes au monde, peut-être ...

La vie est belle

Bravo, Georgia Bright Kunkel

* L'adresse Email figurant dans l'article consacré à mon livre est incorrecte(voir le bulletin n° 84) Elle devrait être la suivante : tompinkson@gmail.com. J'ai également deux sites Web et l'adresse www.nierica.com n'est pas la meilleure pour ceux qui s'intéressent à suivre mes conseils. Ils devraient plutôt choisir drtompinkson.com.

Merci encore de votre soutien

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

Gerontological Society of America 2014 [Société Américaine de gériatrie]

Rencontre annuelle du 5 au 9 novembre 2014. Washington, DC.

Making Connections: From Cells to Societies [Créer des liens: des cellules aux sociétés].

Des extraits peuvent être téléchargés à partir du 5 mars 2014 sur geron.org/2014.

Pour en savoir plus : <http://www.taosinstitute.net/2014-marchapril>

*** 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>