



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 86 de mai – juin 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 – Le plaisir unique de prendre de l'âge
 - RECHERCHES
 - Vivre heureux pour toujours : Le rêve deviendrait-il réalité ?
 - Changement culturel dans les établissements pour personnes âgées
 - REVUE DE PRESSE
 - La retraite à 101 ans ... pas question !
 - Fêter les quatre-vingt-dix ans d'une personne
 - Les Memory Cafés : Se rencontrer, partager, prendre du plaisir
 - De la peine à avaler ? Essayez les aliments imprimés !
 - RESSOURCES SUR LA TOILE
 - COURRIER DES LECTEURS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Informations aux lecteurs
-

- *** COMMENTAIRE ***

*** Le plaisir unique de prendre de l'âge ***

Nous aimons penser à l'âge comme à toute autre étape de la vie, faite de défis et d'ouvertures à de nouveaux possibles. Lorsque nous passons de la première enfance à l'enfance, de l'enfance à l'adolescence, de l'adolescence à l'âge adulte, les difficultés ne manquent pas – les plaisirs gâchés, les durs apprentissages à faire. Mais il y a aussi les grandes récompenses, les nouvelles opportunités, les nouveaux plaisirs, etc. Dans ce sens, lorsque nous écrivons à propos de prendre de l'âge de façon positive, nous avons à cœur de mettre l'accent sur ses aspects gratifiants. Ils sont souvent mis de côté au bénéfice de la liste de ce que nous avons perdu. Nous avons pris conscience du plaisir qu'il y a à prendre de l'âge en regardant la finale du tournoi de Wimbledon à la télévision. Elle opposait le déjà vétéran Roger Federer au beaucoup plus jeune Novak Djokovic. Ce dernier était joueur mondial n°1 et grand favori. Il finit par remporter la partie non sans avoir livré un combat acharné. De notre point de vue, toutefois, ce qui a nous a frappé

dans ce tournoi en particulier, c'est la façon respectueuse avec laquelle les grands gourous du tennis, les journalistes sportifs et les commentateurs ont parlé de Federer, décrivant sa forme, sa souplesse, son calme et son jeu élégant. Le même respect transparaisait dans le soutien montré par le public.

A notre avis, ce genre de respect est réservé à ceux qui ont apporté quelque chose d'important au monde, que ce soit une petite ou une grande. Elle peut être très visible, comme les efforts des athlètes, des danseurs, des chanteurs, des musiciens et de tous ces autres artistes qui s'épanouissent en dépit de la concurrence avec des plus jeunes. Dans les milieux militaires et économiques, en politique, en religion et dans la magistrature, les vieux guerriers sont remerciés pour leurs réussites. On peut en dire autant de nombreuses personnes autour de nous – celles qui ont montré une permanence de caractère, qui ont aimé, qui se sont dévouées, sacrifiées, qui se sont montrées généreuses ... Ces êtres chers ont droit à un respect inaccessible aux plus jeunes. Ils méritent non seulement notre profonde gratitude, ils symbolisent aussi notre espoir pour l'avenir.

Mary et Kenneth Gergen

*** RECHERCHES ***

* **Vivre heureux pour toujours : Le rêve deviendrait-il réalité ?**

Comment les mariages durent-ils au travers du temps ? Les données recueillies, relatives aux changements dans la vie des couples âgés, nous apportent une réponse intéressante. Cette étude centrée sur la satisfaction des aînés dans leur mariage, a été réalisée sur un millier de personnes. Les participants devaient indiquer dans quelle mesure ils étaient heureux en ménage et répondre à d'autres questions concernant ses aspects négatifs ou positifs. Les questions positives comprenaient des phrases comme : « Je rends mon époux heureux » et « Mon époux accepte de m'écouter ». Les questions négatives étaient entre autres « J'en ai assez de notre mariage » et « mon époux n'arrête pas de me critiquer ».

La bonne nouvelle, c'est que quasi soixante pour cent des participants ont déclaré être heureux en ménage et avoir des choses très positives à dire sur leur mariage et peu de négatives. Le trente pour cent avait à dire autant de choses négatives que de choses positives. Le solde faisait des commentaires carrément négatifs sur le mariage. Si les mariages durent, ils sont vraiment heureux !

Les chercheurs se sont intéressés aux différences qui existent entre les genres en termes de qualités associées au mariage. En général, lorsque les hommes se déclarent plus satisfaits que les femmes, ils émettent des commentaires plus positifs sur la façon dont ils sont traités par leur épouse que les femmes elles-mêmes sur leurs maris. Simultanément, sur des thèmes touchant l'attraction sexuelle et l'aide aux tâches ménagères, « les hommes ont tendance à s'auto-évaluer positivement si on les compare aux évaluations faites par leurs partenaires féminines ».

Dans les mariages moins heureux, les hommes affirment que leurs épouses sont trop exigeantes ou critiques envers eux. Dans ce même groupe d'âge en général, les femmes ont tendance à « rire » du mode de vie de leurs maris et de l'attention qu'ils portent à leurs soins quotidiens. Les femmes attendent moins de leurs maris et le cercle plus étendu de relations sociales peut compenser un partenaire décevant.

Tiré de : « *His* » or « *Her* » Marriage ? *The Role of Positive and Negative Marital Characteristics in Global Marital Satisfaction Among Older Adults* ["Son mariage à lui" ou "Son mariage à elle" ? L'influence des données positives ou négatives sur le mariage dans la satisfaction d'être en couple chez les adultes plus âgés], par K. Boerner, D. S.Jopp, D. Carr, L. Sosinsky et S-K. Kim, *Journals of Gerontology, Series B : Psychological Sciences and Social Sciences*, 69, pp. 579-589.

* **Changement culturel dans les établissements pour personnes âgées**

Une de nos amies âgée qui vit dans une assez curieuse maison de repos avec assistance nous a raconté qu'elle a été réveillée en pleine nuit parce que les graphiques démontraient qu'elle ne s'était pas nettoyée la langue en se lavant les dents le soir avant. L'infirmier lui a interdit de se recoucher avant qu'elle ait obtempéré. En fait, elle ne peut rien dire du tout, ni sur l'heure du coucher, du réveil, des repas et du moment du bain. Un aide-infirmier est entré un jour dans sa chambre en lui disant que c'était le jour de la douche. Elle n'a rien dit en dépit de sa réticence à

se déshabiller devant un homme. Malgré le prestige et la charme du lieu, le home exerce un contrôle strict sur ses résidents. Les plaintes sont nombreuses.

Fort heureusement, un nouveau modèle s'applique de plus en plus dans les résidences du pays. Il passe des « soins » au bien-être autodéterminé. Ce mouvement (appelé parfois « changement culturel ») entend modifier la façon dont les homes sont organisés et dont ils opèrent, passant de la règle d'un environnement de soins contrôlé à la création d'un modèle qui laisse le plus de liberté possible aux résidents. Ce nouveau type de résidence leur garantit une liberté de mouvement, une vie privée, un accompagnement médical, physique et psychologique et répond à leurs besoins sociaux. Ils peuvent participer à des groupes de résidents ou de famille, ils sont traités avec dignité, peuvent s'autodéterminer et sont libres de communiquer. Contrairement aux résidences traditionnelles, les résidents d'aujourd'hui qui s'inscrivent dans ce modèle de « changement culturel » peuvent choisir leur propre horaire, se coucher et se lever à l'heure qu'ils veulent, choisir leur nourriture et se déplacer librement dans et hors du home, avoir des relations, prendre un bain lorsqu'ils le désirent et voir leur compagne ou leur compagnon comme il le feraient chez eux. Dans maints de ces endroits, on demande aux résidents quels services, quelles activités, quels espaces sont importants pour eux, au lieu d'être soumis aux décisions du personnel et de la direction en ce qui concerne l'organisation et les programmes.

Les centres Ressources et Handicap adoptent une planification centrée sur la personne pour aider les clients potentiels à comprendre le genre de services qu'ils offrent. Le site Web Nursing Home Compare publie des évaluations de la qualité de chaque résidence pour personnes âgées et offre un système à cinq étoiles qui informe des résultats obtenus.

Tiré de : *Implications for Policy: The Nursing Home as Least Restrictive Setting* [Les conséquences d'une politique : La résidence de soins comme un lieu moins restrictif], par Christine E. Bishop et Robyn Stone. *The Gerontologist* n° 54, 2014, pp. S98-S103

*** REVUE DE PRESSE ***

* **La retraite à 101 ans ... pas question !**

Murray Shusterman n'est pas un avocat philadelphe ordinaire, il est entièrement dévoué à son art. Shusterman est un juriste qui n'a pas l'intention d'arrêter de travailler. A cent un ans, il va de sa maison à son bureau pour s'occuper d'affaires immobilières et de droit administratif. Pour son centième anniversaire, il a décidé de rendre son permis de conduire et d'abandonner son sport favori, le golf. Mais il n'envisage pas de prendre sa retraite. Pour lui, la retraite, c'est s'asseoir sur une chaise à bascule et c'est ce qu'il ne veut pas.

Il a raconté que lorsqu'il a eu cent ans, les gens lui ont demandé quel était le secret d'une belle vie. Il a dit : « Le sens de la vie ? Elle n'est pas une énigme à résoudre, c'est une aventure à vivre. Engagez-vous. Faites de votre mieux. Impliquez-vous dans des causes qui sont importantes ». Il dit de ses parents : « Ils étaient merveilleux, ils m'ont appris la générosité et la moralité et j'ai toujours suivi cette voie ». Il a admis avoir fait « toutes les bonnes et les mauvaises choses qu'un jeune homme peut faire ».

Il s'est dévoué pour sa famille de trois enfants, il s'est engagé dans des œuvres charitables, il a donné des millions à la Temple University, l'institution qui lui a octroyé une bourse d'étude dans les années 1930. Il y a enseigné le droit durant plus de trente ans, il a été membre du conseil de cet établissement (une de ses salles porte son nom depuis son départ). Il a également été actif dans les organisations juives de Philadelphie. En homme organisé, il a planifié ses funérailles et choisi un cercueil pour éviter à ses enfants de devoir le faire dans la souffrance. Son conseil aux plus jeunes : « Ne vous prenez pas trop au sérieux ».

Tiré de : *Lawyer retire ? At 101 ? Heck no* [Le notaire prend sa retraite ? A cent un ans ? Ah, ça non...] par Jeff Gammage, *Philadelphia Inquirer* du 20 juillet 2014, A1, A4.

* **Fêter les quatre-vingt-dix ans d'une personne**

Un nombre croissant de familles se demandent comment mieux fêter les quatre-vingt dix ans des grands-parents. La famille Bush du Texas et de la Nouvelle Angleterre, qui compte dans ses rangs deux présidents, a fêté l'anniversaire de George Senior en se réunissant dans une église à Kennebunkport dans le Maine. Les invités d'honneur sont arrivés à la fête d'une façon originale : en parachute. Mike Elliot, membre retraité de l'équipe des parachutes de l'Armée de l'Air les Army

Golden Knights, a sauté dans les airs en tandem avec l'ex-président Bush. Ils sont fort heureusement arrivés à temps pour goûter au gâteau d'anniversaire.

Tiré de : *Making a Great Entrance into the 90's* [Entrer de façon somptueuse dans ses quatre-vingt dix ans], par Robert F. Bukaty, *USA Today* du 13 juin 2014, 7A.

* **Les Memory Cafés : Se rencontrer, partager, prendre du plaisir**

Nés aux Pays-Bas en 1997, les Memory Cafés sont des lieux accueillants où des personnes souffrant de démence, leurs familles et leurs amis, peuvent s'adonner à des activités et se divertir. L'idée, soutenue par le Rotary International a passé du Royaume-Uni en Amérique du Nord. Si des programmes éducatifs y sont souvent proposés, ils restent principalement axés sur la camaraderie et le plaisir, l'enrichissement culturel et l'engagement pour la communauté. On compte aujourd'hui plus de cent Cafés aux Etats-Unis. Ils servent de lieux sociaux informels. Ils offrent aussi du café, du thé et des friandises. Certains sont aménagés dans des cafés ou des restaurants, d'autres dans des églises, des bibliothèques et des musées. Des bénévoles et des membres et des membres du personnel aident aux activités.

Un animateur aide à l'organisation des rencontres sociales. Les animateurs mettent sur pied des rituels – comme des rencontres et des cérémonies d'adieux – qui animent les réunions. Dans un certain café, l'animateur joue de l'ukulélé et le groupe salue le nouveau venu en chantant son nom. Il lui arrive même de jouer après la fermeture. Une fois par semaine, le journal local publie le programme des Memory Cafés. En juillet 2013, les participants à un café dans le Wisconsin se sont déplacés pour la première fois. Un bus les a amenés dans plusieurs endroits, ils ont pu visiter une confiserie, manger dans un restaurant et naviguer sur la rivière Fox à Green Bay. Un poète qui organise des ateliers de poésie pour les bénévoles accompagnait la cinquantaine de participants. Il a créé une poésie - sous forme de questions et réponses - sur ce jour particulier et la leur a apprise au retour. Grâce à un don privé, ce voyage n'a coûté que 10 \$ par personne.

Pour les fondateurs de ces Cafés, il est important que les personnes atteintes de démence puissent bénéficier d'un environnement non stigmatisant où elles peuvent créer des liens avec d'autres.

Tiré de : *Popular Memory Cafés in Wisconsin's Fox Valley Battle Social Isolation* [Les Memory Cafés de la Fox Valley du Wisconsin luttent contre l'isolement social], par S. H. McFadden et A. Koll. *Generations, Journal of the American Society on Aging*, numéro du printemps 2014, pp. 68-71

* **De la peine à avaler ? Essayez les aliments imprimés !**

Lorsque nous pensons aux photocopieuses, nous ne les considérons pas comme des machines capables de copier des objets en trois dimensions. Et pourtant, cette possibilité est devenue récemment réalité. Un pas vient d'être franchi avec la photocopieuse qui fabrique des aliments imprimés. On commence par remplir les tubes d'encre de purée de pâte ou de porc. Un ingrédient tenu secret est ajouté pour la solidifier de façon à pouvoir être pressée hors des tubes pour en faire un aliment. Le produit ressemble et possède presque la même odeur que l'original mais avec une propriété particulière : une fois mâchée, il fond littéralement dans la bouche. Cette nourriture peut sauver la vie de ceux qui éprouvent de la peine à avaler, une condition qui affecte vingt pour cent des personnes de plus de cinquante ans. Ce genre de nourriture a été testé dans des homes pour personnes âgées en Allemagne pour les pensionnaires qui regrettaient leurs Wienerschnitzels et leur choucroute.

Tiré de : *All the Food that fit to print* [Toute nourriture est bonne à être imprimée]. *AARP Bulletin* de juillet-août 2014, p.4.

*** RESSOURCES SUR LA TOILE ***

Senior Theatre (www.seniorthatre.com) est un site qui offre une grande variété de ressources pour ceux qui sont intéressés à la performance théâtrale des aînés. Il existe plus de sept cents compagnies qui portent ce label. Dans un article publié par ArtAgePublications, l'organisation est décrite comme « la Mecque de tout ce qui est lié au théâtre des seniors ». Art Age, fondée en 1997, produit et distribue dans le monde entier du matériel et des moyens didactiques pour aider les directeurs et acteurs des Senior Theatres et, c'est cela sa mission, pour permettre aux plus âgés de concrétiser leurs rêves dans le domaine. Art Age possède la plus grande collection mondiale de

pièces, de livres et de matériel destinée à ce type d'activités. Pour un contact, taper bonniev@seniortheatre.com

Retirement in the Mix : Sur son blog, la psychologue Janis Bohan partage régulièrement sa vie et ses opinions avec ses lecteurs. Sa pensée sur l'âge nous rappelle brillamment qu'être vieux, comme elle le dit, est une bénédiction et une responsabilité. Elle dit vouloir partager et s'occuper des autres avant de partir en poussière d'étoiles.

Tapez <http://retirementinthemix.blogspot.com>

RainbowGray.com - un site pour les personnes LGBT de plus de cinquante ans

Chaplainsonhand.org : ce site permet de se mettre en contact avec un aumônier qui offre un appui spirituel à ceux qui vivent des temps difficiles, quelle que soit leur religion. Les aumôniers sont de confession catholique, protestante et juive. Ils sont tous certifiés par l'Association des Aumôniers Professionnels. Le site a été créé pour ceux qui sont confrontés à la maladie, au deuil et qui peinent à s'occuper de personnes malades.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Dennis M. Garvey, un gérontologue qui a passé toute sa carrière à soigner des personnes âgées, nous a envoyé un livre : *Sex, Drugs and Growing Old – A Boomer's Guide to Aging* [Le sexe, les drogues et l'âge – un guide pour les baby-boomers]. Il a pensé que ce livre pourrait intéresser nos lecteurs. C'est un petit opuscule, plaisant, plein d'informations et d'une lecture agréable – inspiré et clair. Il contient de nombreux renseignements sur l'âge et propose un certain nombre d'auto-évaluations ; il coûte 15\$. Pour plus d'informations, tapez aginginsightspublishing@gmail.com

*** 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 désormais téléchargés 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>