



PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 87 de juillet - août 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'AGE »
WALL STREET JOURNAL

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – La vie au-delà de la réussite
 - RECHERCHES
 - Internet comme antidote à la dépression
 - Regagner son tonus musculaire
 - REVUE DE PRESSE
 - Dégénérescence cérébrale ? Pas le matin !
 - La lumière naturelle : un bienfait
 - Des seniors s'amuse
 - REVUE LITTÉRAIRE
 - Le prix de l'amour, de Colin Murray Parkes - Routledge, 2014
 - COURRIER DES LECTEURS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Informations aux lecteurs
-

– *** COMMENTAIRE ***

* **La vie au-delà de la réussite**

Une petite équipe de baseball de ligue inférieure de notre région a eu la chance de disputer les finales nationales. Elle a perdu, mais à son retour à la maison les joueurs ont défilé comme des héros ... J'ai apprécié en souriant ... mais encore. Après tout, combien de ces petites équipes se sont battues et ont perdu ? Quel âge précoce pour ces jeunes joueurs de s'inquiéter de la victoire ou de la défaite ... et plus souvent de la défaite. Bien sûr, ils ont les mêmes soucis à l'école, où l'évaluation est une anxiété journalière : « Est-ce que je serai assez bon ? Suis-je vraiment assez bon ? Où je me situe par rapport aux autres ? » Et une fois l'école finie, voilà de nouvelles embûches : « Serais-je assez bon dans mon travail ? Suis-je vraiment assez bon ? Combien vais-je gagner ? Suis-je à la hauteur comme parent ? Mes enfants sont-ils suffisamment à la hauteur ? » Des premières années à la retraite, tout n'est qu'évaluation.

Bien sûr, le maître mot ici est « la réussite » et elle peut être très agréable – spécialement en cas de réussite ! Mais la pression, le doute et le défi du jour à venir sont toujours là. Plus important encore, lorsque nous passons notre temps à franchir des obstacles, nous en venons à considérer que c'est cela, la vie. Nous commençons à nous demander : Quel est le prochain but à atteindre ? Qu'est-ce que je dois faire aujourd'hui ? Nous commençons doucement à oublier que la vie, ce n'est pas franchir la prochaine montagne. Lorsque j'étais enfant, nous les gosses du quartier nous rassemblions pour jouer avec tout ce qui nous passait par la tête. Nous organisions des jeux, nous construisions un fort dans les bois, nous faisons des spectacles de magie, nous nous lançions des boules de neige, nous jouions au docteur. Nous ne parlions pas de réussite, nous jouions tout simplement pour le plaisir. Je pense que si nous avions été une petite équipe de ligue inférieure, que nous eussions été observés par un entraîneur et des parents et que l'enjeu ait été la victoire, nous n'aurions pas « joué », nous aurions réussi ! Nous aurions joué pour gagner ... et pas seulement pour le plaisir de créer. Notre vie à l'extérieur aurait été conforme mais pas libre.

Une des joies de vivre longtemps, c'est de pouvoir de nouveau, et pleinement, se concentrer sur la vie. Nous pouvons nous promener - non pour aller quelque part - mais pour goûter au paysage ou à une conversation passagère. Nous pouvons faire du jogging ou aller à bicyclette, pas pour nous entraîner, mais pour le plaisir de bouger. Nous pouvons peindre, cuisiner, sculpter le bois, aller à la pêche, écrire des poèmes, lire, partager une conversation ou travailler au jardin – pas pour un but précis – mais pour le plaisir de faire ce genre de choses. Tous ces efforts porteront certainement des fruits. Cependant ici c'est le processus qui est important, la réussite n'est qu'une cerise sur le gâteau. Comme l'a dit un jour Henri Miller : « Dès l'instant où vous portez votre attention sur une chose, même sur un brin d'herbe, elle devient un monde en elle-même, mystérieuse, superbe, indescriptiblement belle ». On vit alors vraiment l'expérience.

Kenneth Gergen

*** RECHERCHES ***

* **Internet comme un antidote à la dépression**

Vivre isolé et reclus est une menace pour le bien-être, particulièrement lorsque l'on prend de l'âge. Dans de nombreux pays, la dépression est en hausse. Dans cette étude, plus de trois mille personnes âgées participant au sondage national Santé et Retraite de l'Université du Michigan ont été évalués quatre fois entre 2002 et 2008. L'évaluation portait sur leurs signes de dépression et la fréquence de leur usage d'Internet. Il a été découvert qu'en moyenne, l'équilibre mental des personnes qui utilisaient Internet était bon et que les diagnostics de dépression avaient chuté de trente pour cent. Dans le cas où d'autres personnes vivaient dans leur ménage, les effets étaient moindres.

La recherche ne s'est pas penchée sur le genre d'usage d'Internet qui contribue à la réduction des dépressions, mais tout type d'interaction semble réduire la solitude et l'isolement. Si l'on considère qu'Internet agit comme une sorte de lien aux buts multiples, il semble pertinent de suggérer que lorsque c'est possible, les personnes âgées à la retraite qui vivent seules devraient posséder la connexion Internet qui leur convient le mieux.

Tiré de : *Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States. A Longitudinal Analysis* [“L'usage d'Internet chez les personnes âgées à la retraite aux Etats-Unis], par Sheila R. Cutton, George Ford, Sherry Ford & Timothy M. Hale, *The Journals of Gerontology : Psychological Sciences & Social Sciences*, B 2014, 69B, pp. 763-771.

* **Regagner son tonus musculaire**

La plupart des chutes des personnes âgées sont liées à une baisse de la force musculaire. Selon une recherche récente et moyennant un entraînement adéquat, il est possible de résister à une perte d'équilibre et d'éviter de tomber. Pour prévenir les chutes, des programmes d'entraînement ont été créés pour aider les personnes à se muscler. Cette étude a enquêté sur les effets d'un entraînement intensif d'explosivité et de résistance de douze semaines suivi par des femmes âgées de soixante à soixante-cinq ans et de quatre-vingt à quatre-vingt dix ans habitant chez elles. Il consiste à lever des poids lourds le plus rapidement possible. Les chercheurs ont découvert que cet entraînement est sûr et bien toléré chez les femmes de quatre-vingt ans en bonne santé. Il améliore également le système neuromusculaire habituellement associé avec le risque de chute chez les avancés en âge. La pratique de ces exercices a conduit à une augmentation sensible de la performance neuromusculaire, même chez les femmes les plus âgées. Ces résultats démontrent que grâce à ce type d'entraînement, les personnes âgées sont plus à même de répondre rapidement à une perte d'équilibre, comme par exemple en ratant une marche. Ces femmes ont acquis une incroyable capacité à prévenir une chute comparée à des personnes non entraînées.

Les directives internationales relatives à l'activité physique des personnes âgées recommandent une fréquence d'entraînement de trois à cinq fois par semaine. Il reste toutefois difficile de motiver les individus à s'adonner à des programmes aussi exigeants. Les données recueillies démontrent que les femmes âgées qui pratiquent ce genre d'activité peuvent en bénéficier grandement, même lorsque le même programme est moins exigeant.

D'autres recherches démontrent que les résultats de cette étude s'appliquent également aux hommes de tous les âges. Comme le disent les chercheurs : « L'entraînement intense est bénéfique pour la force aussi longtemps que l'on se centre sur l'explosivité. Les résultats montrent que l'on devient plus fort, plus rapide et plus endurant en soulevant des poids importants ».

Tiré de : *Explosive heavy-resistance training in old and very old adults :Changes in rapid muscle force, strenght and power* [L'entraînement en forte résistance chez les personnes âgées et très âgées : des changements rapides de la force musculaire, du physique et de la puissance], par P. Caserotti, P. Angaard, J. Buttrup Larsen & I. Puggaard, *Scandinavian Journal of Medecine & Sciences in Sports*, 2008, 6, pp. 773-782.

Voir également: *Maximal strength training improves work economy, rate of force development and maximal strength more than conventional strength training* [L'entraînement intensif a des effets plus positifs sur l'économie, le perfectionnement, la résistance et la force que l'entraînement conventionnel], par J. Heggelund et al., *European Journal of Applied Physiology*, 2013, 113, pp. 1565-1573.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Dégénérescence cérébrale ? Pas le matin !**

L'avenir n'appartient pas qu'à ceux qui se lèvent tôt, mais il semble que les humains qui sont debout aux aurores ont un avantage en termes d'activité cognitive. Mais qu'en est-il de l'âge ? Vieillir réduirait cette capacité ? Pour savoir comment le moment du jour affecte les performances cognitives, les chercheurs ont fait subir des tests de mémoire à des personnes âgées et plus jeunes durant des séances du matin et de l'après-midi. Dix-huit adultes âgés de soixante à quatre-vingt sept ans ont suivi ces tests entre huit heures trente et dix heures trente le matin et seize adultes de la même tranche d'âge entre treize et quinze heures l'après-midi. Les mêmes tests ont été suivis dans le même temps par seize adultes plus jeunes (de dix-neuf à trente ans). Les tests portaient sur une série de tâches où des images et des mots se suivaient rapidement sur un écran d'ordinateur en même temps que d'autres mots et images venaient perturber la concentration. Simultanément, les chercheurs scannaient le cerveau des participants par imagerie de résonance magnétique (IRM).

Il est intéressant de constater que le matin, les différences sont minimes entre les jeunes et les plus âgés. Selon le psychologue Ulrich Mayr « Le cerveau d'une personne plus âgée testée le matin est ressemble beaucoup à celui d'un plus jeune ». L'étude a permis de constater qu'il existait de grandes différences entre les cerveaux des plus jeunes et des plus âgés scannés durant l'après-midi. L'étude montre que « l'effet de l'âge est réduit lorsque les personnes plus âgées sont testés à un moment idéal de la journée.

Comme l'a dit le psychologue John Anderson : « Voilà une bonne nouvelle ... les personnes plus âgées sont plus concentrées et capables de ne pas se laisser distraire le matin qu'elles ne le sont l'après-midi ... La dégénérescence cérébrale n'est pas aussi drastique qu'on l'a prétendu ». Les chercheurs pensent que cette

population ferait bien de planifier des tâches intellectuelles difficiles le matin, là où elles sont le plus alertes. Comme l'a dit la Dresse Lynn Hatcher : « Puisque les personnes âgées tendent à être plus matinales, l'ignorer dans le cas de tests sur certaines tâches peut donner une image inadéquate de leur fonctionnement cérébral.

Tiré de : *Older People perform better in the morning* [Les personnes plus âgées fonctionnent mieux le matin] par Ronnie Cohen, *Psychology and Aging* du 7 juillet 2014.

* **La lumière naturelle : un bienfait**

Vous qui passez une bonne partie de votre journée chez vous, il est utile que vous sachiez dans quelle pièce passer votre temps. Comme cette recherche le note, évitez de le passer dans des locaux qui ne sont pas éclairés par le soleil. Selon cette étude, les employés de bureau qui sont exposés à la lumière naturelle durant la journée sont plus heureux, se disent en meilleure santé, dorment bien et sont plus actifs durant la journée que leur semblables qui vivent dans des bureaux sans lumière naturelle. La recherche a été menée durant quarante-sept jours sur des employés de quarts, dont vingt-sept dans des lieux de travail sans fenêtres et vingt-deux dans des bureaux lumineux. Les employés bénéficiant de fenêtres semblaient plus efficaces dans leur travail, un facteur dont il a été tenu compte. Une recherche précédente a démontré l'influence de la lumière naturelle sur la concentration, le sommeil et les capacités cognitives. Si vous êtes enfermé dans un espace clos, que ce soit chez vous ou au travail, il est bon de sortir chaque jour pour profiter du soleil.

Tiré de : *Study : Natural Light helps office workers stay healthy* [Une étude le montre : La lumière naturelle aide les employés de bureau à rester en forme.], *Philadelphia Inquirer* du 1^{er} septembre 2014, C1.

* **Des seniors s'amuse**

Dans une ambiance bon enfant, les retraités du groupe Contilia à Essen en Allemagne ont publié un calendrier dans lequel ils ont recréé des scènes de films célèbres. Si l'on en croit la presse allemande, cinquante mille calendriers ont été imprimés et ont été offerts aux résidents du centre, aux parents, amis et au personnel. Interviewés sur leur projet, les participants ont dit leur plaisir de revêtir les costumes de leurs acteurs préférés- Les clichés ont été réalisés avec des stylistes et des photographes professionnels pour que tout paraisse aussi naturel que possible. La personne la plus âgée du groupe a quatre-vingt dix-huit ans.

<http://www.buzzfeed.com/ryanhatesthis/a-german-retirement-community-did-a-calendar-where-seniors-a>

*** REVUE LITTERAIRE ***

« **The Price of Love** » [Le prix de l'amour], de **Colin Murray Parkes - Routledge, 2014**

Critique invitée: Dr, Margaret Stroche

Si un livre peut nous donner un sentiment de valeur personnelle de la personne qui a magnifiquement mené sa vie d'octogénaire, c'est bien celui-là. « Le prix de l'amour » rassemble une sélection choisie des textes de Colin Murray Parkes, un psychiatre anglais reconnu internationalement (1) qui, à titre de chercheur et praticien et par ses publications a consacré sa carrière à l'étude des effets du deuil et l'aide à apporter aux personnes endeuillées. Ces apports, cernés dans ce volume, vont de la compréhension de ce phénomène et de ses manifestations au développement des services nationaux d'aide aux personnes endeuillées, du soutien personnel aux personnes qui sont confrontées à ces expériences éprouvantes à titre de consultant et conseiller dans les désastres du monde entier. Le choix des textes reflète l'évolution du travail de Parker et les changements historiques des divers domaines qu'il a touchés.

Le livre n'est pas un simple ouvrage de référence académique sur les diverses contributions de son auteur, c'est un récit qui rend compte d'une vie exceptionnelle. Une note personnelle : A titre de chercheuse dans le domaine du deuil, j'ai suivi de près la carrière de Colin Murray Parker et j'ai lu la majorité de ses écrits au travers des années. Cependant, cet assemblage de textes fait pour le World Library of Mental Health (2) m'a totalement pris par surprise et m'a touché au plus profond. Son apport apparaît ; ses commentaires nous parlent dans ces pages.

Ses mots de la fin reflètent son approche de la vie et de son travail :

« Il semble que l'amour et la perte comptent parmi les aspects les plus sombres de notre vie. Le prix de l'engagement à payer peut être très élevé. L'idée simpliste et sentimentale qui veut que nous devions résoudre tous les problèmes doit être abandonnée. Et notre engagement à aider, qui est un autre aspect de l'amour, peut se révéler être la clef pour résoudre ces problèmes et nous faire découvrir que le prix de l'amour vaut la peine d'être payé. (Parkes, 2014, pp. 230-231).

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* **Ellen Coles** nous écrit :

Bonjour Mary ! J'ai pensé que les lecteurs du Bulletin pourraient être intéressés au récit de ma vie après une opération d'implantation d'une prothèse de la hanche, il y deux ans et demi. Le texte a récemment été publié dans le Huffington Post (3). A ma grande surprise il a suscité trente commentaires. Je pense que j'ai encouragé d'autres à vivre et à accepter leur handicap ou leurs problèmes de santé.

L'URL est : http://www.huffingtonpost.com/jane-giddan-and-ellen-cole/hip-replacement-surgery_b_5600921.html?1406548503

<http://qfeguy.com>. L'intéressant blog d'un homme de soixante-sept ans, qui s'est passionné pour la pratique du hula-hoop. Il nous a écrit pour recommander cette pratique à nos lecteurs du Bulletin.

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

Voici les événements annoncés dans la version originale du Bulletin :

MEMOIRS: "Writing Meaningful Memoirs" (Oct. 10-11, 2014, Park City, UT). An interactive seminar presented by Nan Phifer and the Life Story Library Foundation, at Silver Baron Lodge, 2900 Deer Valley Dr. East, Park City, Utah. Nan Phifer, author of MEMOIRS OF THE SOUL, leads participants to identify significant events in their lives and tell their story in written form. For registration details visit: <http://www.lifestorylibrary.org> or email info@lifestorylibrary.org or (888) 827-8893

Oct 27-Nov. 2, 2014: A SEASONAL CELEBRATION OF CRONES IN AUTUMN through SACRED CIRCLE DANCE at GHOST RANCH in New Mexico --we will dance where Georgia O'Keefe painted. Sacred Circle Dances are moving meditations that embody and integrate mind, body and spirit. These simple, gentle dances have ancient roots in music and dance from around the world. No previous dance experience is needed. Our philosophy of dance, "There are no mistakes, only variations." Workshop fee \$435 + 6 nights lodging and food. Register at www.ghostranch.org Or call 505-685-4333 ext. 4155,

Gerontological Society of America 2014 Annual Scientific Meeting, Nov. 5-9, 2014, Washington, DC.
Making Connections: From Cells to Societies.
geron.org/2014.

Feb. 27-28, 2015. The University of Toronto is sponsoring a Symposium, "Playing Age," This symposium asks how aging can be investigated through the playfulness of artistic representations. The Symposium will explore works produced by musicians, video game designers, theatre and performance artists, film makers and authors--works that enable us to recognize aging as not only a biological process but also as malleable, culturally mediated experiences. Symposium co-organizers, Profs. Marlene Goldman (mgoldman@chass.utoronto.ca) and Lawrence Switzky (lawrence.switzky@utoronto.ca)

Notes du traducteur:

- (1) Colin Murray Parkes (né en 1928) est un psychiatre anglais. Il est l'auteur de nombreux ouvrages et articles sur le deuil. En juin 1996, il a été fait Officier de l'Ordre de l'Empire britannique par la Reine Elisabeth II pour services rendus à la population souffrante.
 - (2) En français, la Bibliothèque mondiale de la santé mentale, un office de l'Organisation Mondiale de la Santé.
 - (3) Le Huffington Post est un journal américain libéral en ligne qui a été créé en 2005.
-

*** 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](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