



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 89 de novembre - décembre 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 – La reconstruction comme une ressource
- DANS LA RECHERCHE
 - Âge et exercice
 - Les bénéfices d'un métier exigeant
- REVUE DE PRESSE
 - Plongeurs pour une bonne cause
 - Grand-mère, le nouveau jeu qui plaît
 - Un emploi après cinquante-cinq ans
- REVUE LITTÉRAIRE
 - Le côté positif de l'âge : comment la durée de vie est en train de changer le monde de la santé, du travail, l'innovation, la politique et les buts, de Paul H. Irving
- COURRIER DES LECTEURS
- PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

- Notes du traducteur
 - Informations aux lecteurs
-

*** COMMENTAIRE ***

* La reconstruction comme une ressource

Nous avons souvent sous les yeux des articles qui parlent des risques qui accompagnent une longue vie : déficiences physiques, pertes de mémoire, diminution des capacités, décès d'amis, etc. Il est toutefois important de considérer la définition que nous donnons au mot « risque ». Se casser la jambe n'est pas seulement « un revers douloureux ». C'est là une façon commune de le définir mais certainement pas la seule et unique. Qu'en serait-il si elle était décrite comme « un temps approprié pour lire quelques romans que je n'ai jamais eu le temps de lire » ou encore comme « maintenant je vais pouvoir inviter mes enfants et mes petits-enfants à venir parler de choses sur lesquelles nous étions jusqu'ici trop pressés pour pouvoir en parler » ? La grimace de douleur fait ainsi place à des opportunités plus intéressantes. Ceci pour dire que la capacité de redéfinir notre condition est une des ressources majeures qui nous est donnée dans la vie.

Cette conclusion transparaît dans deux expériences que nous avons vécues ces dernières semaines. Nous avons eu la chance de visiter le Musée d'Art Moderne de New York pour y admirer une grande exposition consacrée aux célèbres découpages du peintre Matisse. Une des choses les plus intéressantes de cet important éventail d'œuvres est son origine. Dans les années 1970, la vue de Matisse commence à décliner et après une opération du cancer, il doit se résoudre à vivre en chaise roulante. Sa carrière de peintre est terminée. Mais loin de se retirer de la scène, Matisse découvre alors qu'il peut donner des formes à des morceaux de papier de couleur. Avec l'aide d'un assistant, il parvient à en faire des collages. Durant les quatorze ans qui ont suivis, des centaines d'œuvres ont ainsi pu voir le jour. Elles sont devenues les plus admirées et les plus influentes des créations de toute sa vie. Matisse a passé par une reconstruction radicale. Le monde en est devenu plus riche en retour.

Plus près de nous, nous avons été très tristes d'apprendre le décès de Carter Volz, un camarade de classe de Kenneth. Le souvenir qu'il laisse derrière lui est pour nous un symbole. Après avoir terminé à Yale, il a passé un MBA [maîtrise en administration des affaires] et s'est fait un nom dans le monde des affaires. En vingt ans, il est devenu vice-président d'une des plus importantes sociétés américaines. Puis ce fut la tragédie. Carter s'est fait attaquer dans une rue et a été laissé pour mort. Il a survécu non sans des dommages irréversibles au cerveau. Il a dû quitter son poste et passer son temps à se remettre. C'est durant cette période qu'il a découvert le Reiki, une forme bouddhique de guérison avec les mains. Cette

thérapie a été si efficace qu'il en a appris les arcanes. Il est ainsi devenu un maître formateur et a enseigné cet art à de nombreux étudiants. Durant les vingt dernières années de sa vie, il a écrit des livres sur ce sujet, sur l'analyse jungienne, sur le deuil et l'auto-guérison. Il a reconstruit sa vie avec des conséquences personnelles positives pour lui et pour le monde.

La vie de ces deux hommes souligne le potentiel énorme qui réside dans nos capacités de redonner une signification aux événements. En cherchant d'« autres manières de voir les choses », nous nous ouvrons à de nouvelles façons d'être. C'est peut-être cela, la ressource-clé pour prendre de l'âge de façon positive.

Kenneth et Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Âge et exercice

Selon une étude récente sur les effets de l'exercice, les personnes âgées actives ressemblent physiologiquement beaucoup à des personnes plus jeunes. La croyance habituelle qui veut que plus on avance en âge plus on décline physiquement, a fait long feu.

Dans une nouvelle étude, publiée récemment dans le *Journal of Physiology*, des scientifiques anglais se sont penchés plus sérieusement sur la relation entre l'activité physique et le bien-être. « Nous voulions comprendre ce qui se passe dans notre corps en prenant de l'âge si nous prenions le meilleur scénario du meilleur cas » dit Stephen Harridge, auteur senior de l'étude. Pour aller dans cette direction, les scientifiques ont recruté quatre-vingt-cinq hommes et quarante et une femmes âgés de cinquante-cinq à soixante-dix-neuf ans qui circulent régulièrement à bicyclette. Les volontaires étaient tous des cyclistes avertis sans être des athlètes du guidon. Les hommes devaient être capables de parcourir environ cent kilomètres en six heures et demie et les femmes environ soixante kilomètres en cinq heures et demie, des distances de référence pour l'activité physique des personnes âgées.

Les chercheurs ont fait passer de nombreux tests physiques et cognitifs à ces mêmes personnes. Ils ont déterminé la capacité d'endurance de chaque cycliste, leur masse musculaire et leur force, leur capacité de pédaler, leur santé métabolique, leur équilibre, le fonctionnement de leur mémoire, leur densité osseuse et leurs réflexes. Ils ont comparé les résultats entre chacun d'eux et à celles des références du vieillissement normal. Il s'est avéré que les cyclistes ne faisaient pas leur âge. Leur état physique était resté stable durant les dernières décennies et ressemblait plus à des personnes plus jeunes qu'à des personnes de leur âge. Comme groupe, même les cyclistes les plus âgés avaient un équilibre, des réflexes,

une santé métabolique et une capacité de mémoire identique à ceux de gens plus jeunes.

Certains signes de déclin demeurent cependant. Les cyclistes les plus âgés avaient moins de force et de masse musculaire que les cinquantenaires et possédaient moins d'énergie. L'âge semble dans une certaine mesure réduire notre endurance et notre force, même si nous faisons de l'exercice. Mais même chez les cyclistes les plus âgés ces deux capacités restent plus hautes que la moyenne des personnes âgées de soixante-dix ans et plus.

Le Dr. Harridge, qui est âgé de cinquante ans et est lui-même un cycliste passionné, dit que son étude montre qu'« être actif physiquement nous permet de conserver une forme de jeune homme ».

Tiré de : *How Exercise Keeps us Young* [Comment l'exercice nous permet de rester jeunes], par Gretchen Reynolds, *New York Times* du 7 janvier 2015, Phys Ed, p. 1.

* Les bénéfices d'un métier exigeant

Une recherche récente s'est penchée sur l'activité mentale d'un grand groupe d'Écossais âgés de plus de soixante-dix ans et toujours actifs. Il a été découvert que les personnes exerçant un métier intellectuellement exigeant, qui requiert de la souplesse, de la concentration, qui exige la résolution de problèmes et de nombreuses interactions avec les autres, sont plus intelligentes et possèdent une meilleure mémoire que celles qui exercent un métier moins exigeant. Cette découverte reste valable en dépit des différences du niveau d'intelligence, de l'éducation et des expériences dans l'enfance.

Non seulement les hommes et les femmes qui travaillent avec des données complexes gardent un haut niveau d'intelligence mais leur rapidité de réaction reste également haute. Leur intelligence générale, leur mémoire et leur QI sont plus hauts à soixante-dix ans que chez ceux qui exercent un travail moins complexe.

La recherche pose que si en prenant de l'âge, nous sommes confrontés à des tâches complexes, nous pouvons dépasser les limitations de notre enfance. Les enfants doués qui se contentent d'un travail répétitif et simple perdront une partie de leurs capacités en avançant en âge.

Tirée de : *Study : A complex occupation protects brainpower in old age* [un métier complexe protégé la force du cerveau vieillissant], Philadelphia Inquirer du 30 novembre 2014, G2.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Plongeurs pour une bonne cause

Le Garden City Underwater Recovery Unit de Milford dans le New Jersey est un groupe de bénévoles dont les membres sont tous des plongeurs aguerris. Ce sont des spécialistes capables d'intervenir dans tous les cas de sauvetage en eau vive qui se produisent dans cet Etat et dans les trois Etats voisins. Depuis sa création en 1957, ses membres ont participé à des centaines de missions de sauvetage : noyades, recherches policières, inspection de structures sous-marines et sauvetage en cas d'inondation. Ils sont souvent appelés à participer à la recherche de corps de personnes décédées suite à un accident maritime.

Ces plongeurs sont des hommes et des femmes qui se sont engagés comme volontaires il y a de nombreuses années. Leur âge moyen dépasse la cinquantaine. Malgré leur emploi et leurs activités familiales, ils trouvent le temps de participer à ce service public. Contrairement à d'autres unités du même type, celle-ci est autonome et ne bénéficie d'aucune aide gouvernementale. Son financement est assuré grâce à diverses collectes de fonds. Les membres se rencontrent chaque jeudi soir et passent la majorité de leur temps à améliorer leurs techniques d'intervention en eau vive. Voici l'adresse de leur site : www.GSURU.ORG

* Grand-mère, le nouveau jeu qui plaît

Les femmes d'un certain âge s'adonnent à une nouvelle activité en acquérant le titre de grand-mère. Les baby-boomers ont trouvé une façon différente de définir cette tranche de vie. Elles ne sont plus des personnes du seul entourage de leurs petits-enfants, mais sont en passe de devenir des aides précieuses au bien-être des enfants de leurs petits-enfants. Ce nouveau mode d'être grands-parents doit beaucoup à la plus grande durée de vie et à l'amélioration des conditions de vie des personnes âgées. Au cours des cent dernières années, la durée de vie des femmes a fait un bond de vingt-cinq ans en moyenne. Pour de nombreuses femmes, être grand-mère peut devenir le « temps du renvoi », dans le sens où elles donnent à leurs petits-enfants des soins et une attention qu'elles n'ont pas pu donner à leurs propres enfants à cause du travail. Pour un grand nombre d'entre elles, s'occuper des petits-enfants est un cadeau qu'elles font à leurs filles et leurs fils, puisqu'elles leur offrent un service en or et gratuit.

Internet a permis de resserrer les liens familiaux chez une majorité de grands-parents. Les Emails et Skype permettent un grand nombre d'échanges. Une grand-mère de Washington D. C. se déplace chaque mois à Boston pour visiter ces petites-filles et une fois par année en Israël pour passer un mois avec sa fille et sa famille. Le rôle de grands-parents étend nos liens avec le monde et avec nos propres familles.

Comme le dit une grand-mère : « Nous nous occupons de ce qui est à venir, la terre, l'air et l'eau, l'héritage que nous allons laisser derrière nous ».

Tiré de : « *Grandma* » *Gets a Reboot* [Le rôle de grand-mère est remis en valeur], par Barbara Graham, *Bulletin AARP* de septembre 2014, pp. 10-12.

* Un emploi après cinquante-cinq ans

En règle générale, plus on est âgé, plus il devient difficile de trouver un emploi. Pour ceux qui dépassent les cinquante-cinq ans, la durée de chômage est d'environ un an. Pour des employés plus jeunes, elle est de sept mois. Les préjugés qui circulent sur l'âge en sont la cause principale et il est important que les chercheurs d'emploi trouvent un moyen de les combattre. La plupart de ces affirmations disent que les personnes plus âgées sont inaptées, qu'elles sont moins productives que les plus jeunes, qu'elles veulent des salaires plus élevés et qu'elles sont illetrées techniquement. Voici quelques conseils pour retrouver un emploi, donnés par divers chercheurs dans le domaine :

1. Soignez votre apparence et montrez votre énergie. Soyez attentifs au genre de vêtements qui sont portés dans l'endroit où vous aimeriez travailler. Faites confiance à votre apparence.
2. Mentionnez dans votre CV quelque chose qui prouve que vous êtes à l'aise avec la technologie.
3. Prenez conseil auprès d'un orienteur professionnel ou participez à des séminaires qui aident les personnes à retrouver du travail.
4. Utilisez vos réseaux, restez en contact avec des gens, rencontrez de nouvelles personnes. La moitié au moins des emplois sont trouvés par contact personnel.
5. Explorez le travail de consultation et le travail à contrat, qu'il soit de courte durée, basé sur un projet ou saisonnier.

Tiré de : *Older Job Seekers Find Ways to Avoid Age Bias* [Des chercheurs d'emploi trouvent des moyens de combattre les préjugés sur l'âge], *New York Times* du 17 janvier 2015, B5.

*** REVUE LITTÉRAIRE ***

The Upside of Aging : How Long Life is Changing the World of Health, Work, Innovation, Policy and Purpose [Le côté positif de l'âge : comment la durée de vie est en train de changer le monde de la santé, du travail, l'innovation, la politique et les buts], par Paul H. Irving (ed.) New York : Wiley, 2014.

Dans cette révision optimiste du vieillissement dans le monde occidental, Paul Irving, Président du Milken Institute (1), a rassemblé un exceptionnel groupe de chercheurs de haut vol pour trouver le fil d'argent des divers aspects de l'âge, du personnel au politique. En seize chapitres, ces experts partagent leur vision de l'âge et les changements qui sont attendus dans l'avenir pour cette tranche de vie. Les domaines touchés sont très divers, ils comprennent la médecine, le marketing, l'économie mondiale, le choix de mode de vie, les activités politiques, la planification urbaine, la sécurité financière et la signification du troisième âge de la vie.

Malgré la diversité des chapitres, le thème général est que quelque chose de captivant, de stimulant et de positif est appelé à se produire dans le domaine du bien-être des plus âgés, en particulier dans le monde occidental.

Dans son chapitre, par exemple, Laura I. Carstensen (2) pose les bénéfices qu'il y a à prendre de l'âge. Comme nous l'avons dit dans les éditions passées de ce bulletin, les personnes plus âgées sont plus sages que les plus jeunes, elles continuent d'accumuler leur savoir en vieillissant, elles sont plus équilibrées émotionnellement et elles ont la capacité de considérer les perspectives multiples des choses et elles sont mieux dans leur peau – moins sujettes à l'anxiété ou à la dépression que les plus jeunes.

Dans son chapitre, Pinchas Cohen (3) met l'accent sur la diversité des personnes âgées : « Le portrait de « la personne âgée en bonne santé » différera d'une personne à une autre, mais cette approche va donner la possibilité à ces personnes de faire le meilleur choix pour elles, socialement et scientifiquement (page 31).

Les progrès de la médecine sont passés en revue dans le chapitre de Freda Lewis-Hall (4), intitulé *The Bold New World of Healthy Aging* [Le nouveau grand monde d'un vieillissement en bonne santé]. Elle y mentionne les prouesses technologiques qui vont améliorer notre bien-être ces prochaines années, qui vont des toilettes qui analysent l'urine, la pression sanguine et le poids aux imprimantes 3D qui pourraient fabriquer un nouveau foie.

Autant Joseph Coughlin, du AgeLab du MIT, dans « *Disruptive Demography : The New Business of Old Age* » [la démographie perturbatrice: le nouveau travail du Troisième âge], que Ken Dychtwald (5) dans « *A Longevity Market Emerges* » [Un marché de la longévité émerge] passent en revue la façon dont les entreprises peuvent imaginer et fabriquer des produits et penser des services qui correspondent aux besoins de la population âgée et comment le gouvernement et les organisations bénévoles peuvent participer à cet essor. Coughlin décrit les personnes âgées comme capables de renverser la tendance à ignorer la population âgée. Les entreprises le font à leur propre risque. D'autres chapitres sont consacrés aux problèmes de l'emploi, de la philanthropie, de l'éducation, du statut de la minorité.

S'y ajoute un examen de l'organisation Healthy Aging (6) en Angleterre et dans d'autres parties du monde.

Contrairement à la croyance tenace que l'augmentation de la population âgée est un danger pour le bien-être des plus jeunes, ces auteurs montrent de quelles manières diverses celle-ci peut profiter à la société. Dans un style parfaitement clair, ponctué d'histoires personnelles, le livre donne une image succincte et optimiste de ce que sera notre monde et sa population de plus en plus âgée. Ce pourrait bien être là cet Age d'or dont ont rêvé ceux qui bénéficient d'une longue vie. Les perspectives pour les générations plus jeunes n'y sont pas oubliées, elles non plus.

Mary M. Gergen

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Philip F. Crouch de Tasmanie, Australie nous écrit :

Chère Mary,

Mon nom est Philip. F. Crouch. J'ai soixante-sept ans, en pleine forme et j'habite en Tasmanie. J'aimerais tout d'abord vous remercier pour ce BRILLANT bulletin auquel j'ai souscrit dernièrement. Nous n'avons pas de publications similaires en Australie qui donnent un si grand aperçu et des informations susceptibles de promouvoir le Prendre de l'âge de façon positive.

Au niveau local, notre projet local intitulé *Soul Work Ensemble* [travail commun sur l'âme] (www.soulworkensemble.org) rassemble des thèmes importants comme les rêves, la spiritualité, la créativité et la conscience de l'âge, le vieillissement, la méditation, le paranormal, etc. Les autres activités sont : le bulletin trimestriel *SoulWork-eNews*, un groupe de soutien à domicile appelé « Wisdom Circle » [Cercle de sagesse] dédié aux personnes âgées de cinquante ans et plus. Je développe actuellement un manuel d'introduction « Soul Table Talk » [Conversation de l'âme] *Conscious Aging* pour la communauté de service *A Journey in the Second Half of Life*. En mai 2015, nous allons organiser un atelier *Conscious Aging* lors d'un symposium organisé en Tasmanie.

Je peux donner de plus amples informations sur ce qui précède à ceux qui le souhaitent. Le projet m'a été inspiré après m'être occupé du groupe de théâtre de seniors que je dirigeais et pour lequel j'ai écrit et joué entre 2006 et 2012. Comme on le dit souvent dans les milieux des baby-boomers, ... le rythme est lancé. Merci de lire cet Email et de votre toujours intéressant bulletin. Je vous souhaite de joyeuses fêtes de Noël. Que vous et votre équipe ainsi que les lecteurs du Taos passent une année 2015 positive, créative et spirituellement remplie.

Avec mes meilleures salutations, Philip Crouch

Jakob Norlem de Copenhague, nous envoie ce qui suit :

Cycling without Age [Pas d'âge pour la bicyclette] est un mouvement créé en 2012 par Ole Kassow. Ole voulait aider les personnes âgées à se remettre à goûter au vélo, mais il devait trouver une solution pour faire face à leur manque de mobilité. Il a réglé le problème avec un pousse-pousse (un vélo à trois roues équipé de deux sièges à l'avant). Il a commencé par offrir des promenades à vélo aux résidents du home pour personnes âgées local. Il a ensuite pris contact avec Dorthe Pedersen, responsable de la société civile de la commune de Copenhague qui était intéressé par l'idée. Ils ont acheté les cinq premiers rickshaws et ont lancé Cycling without Age, qui s'est rapidement étendu à d'autres villes du Danemark et de Norvège.

Les volontaires s'engagent à faire des tours en poussettes avec des personnes âgées moyennant un simple système de réservation. Le nombre et la fréquence des courses ne sont pas limités. Ils sont conduits bénévolement. Aujourd'hui, plus d'une trentaine de municipalités danoises et un arsenal de plus de cent-quarante rickshaws offrent cette prestation – et leur nombre ne cesse d'augmenter. Plus de cinq cent bénévoles permettent à des résidents de sortir de leurs murs, de goûter au bon air et d'apprécier la communauté qui les entoure. Ils leur permettent de *sentir le vent dans leurs cheveux*.

Nous nous attelons à faire connaître ce mouvement hors de nos frontières. Si vous êtes intéressés à lancer une telle initiative dans votre ville, inscrivez-vous sur : <http://cyclingwithoutage.org/your-city/> Actuellement, plus de quarante pays dans le monde sont prêts à se lancer dans l'aventure.

Ole Kassow a récemment enregistré une causerie sur Cycling without Age sur le site TEDXCopenhagen. Vous pouvez écouter son récit sur les débuts et sur la façon dont les conversations et les expériences partagées par ces jeunes et ces moins jeunes les ont enrichis. Tapez : <https://www.youtube.com/watch?v=O6Ti4qUa-OU> (le site est en anglais).

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

Voici les événements annoncés dans la version originale du Bulletin :

- Feb. 26-March 1, 2015: The Changing Face of Aging Around the World. Association for Gerontology in Higher Education. Sheraton Nashville Downtown, TN

<http://www.aghe.org>

See more at: <http://www.taosinstitute.net/2014-septoct#sthash.fzCt0KXE.dpuf>

- 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) Le Milken Institute est une organisation bénévole, sans parti, une cellule de réflexion qui croit les marchés des capitaux capables de résoudre les problèmes sociaux et économiques urgents et d'améliorer l'existence.

(2) La Dresse Laura L. Carstensen est directrice et fondatrice du Stanford Center of Longevity, C'est une experte réputée de la théorie de la sélectivité socio-émotionnelle.

(3) Le Dr. Pinchas Cohen est doyen de la Davis School of Gerontology, directeur administratif de l'Ethel Percy Andrus Gerontology Center, en Californie.

(4) Freda Lewis Hall est directrice générale de la santé de Pfizer Medical, la division responsable de l'emploi approprié et sûr des médicaments de cette firme dans le monde.

(5) Ken Dychtwal, PH. D., est un gérontologue, psychologue, enseignant et consultant américain. Il est un expert réputé des problèmes liés à l'âge et a participé à ce titre à de nombreux films et interviews télévisés.

(6) – Le site *Healthy Aging* [prendre de l'âge en santé] se veut un point de référence de la santé des personnes âgées et établit dans ce but des programmes et développe des outils innovateurs.

*** 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