



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 90 de janvier - février 2015

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 – L'échange de banalités comme pain quotidien

– DANS LA RECHERCHE

Les atouts et le bien-être des adultes âgés

– REVUE DE PRESSE

Privilégier le positif

Des idées pour une nouvelle carrière

Un emploi après cinquante-cinq ans

– REVUE LITTÉRAIRE

L'âge de la dignité: se préparer au boom des aînés dans une Amérique en changement

– RESSOURCES SUR LA TOILE

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– Informations aux lecteurs

*** COMMENTAIRE ***

* L'échange de banalités comme pain quotidien

Je n'ai jamais aimé l'échange de banalités. Pour moi, cela ressemblait à un bavardage diffus sur tout et rien en particulier. Nous étions invités de partout à de tels échanges, lors d'invitations avec des voisins, des amis, des invités et avec mon assistant. Ils nous accompagnaient dans les dîners, dans le train, dans l'avion si d'aventure je me mettais à parler avec la personne assise à côté de moi. Mes intérêts étaient tout ailleurs – aux « choses importantes dans la vie », résoudre des problèmes, progresser, atteindre des objectifs. Il y avait des choses qui valaient vraiment la peine d'une conversation.

Ces dernières années cependant, j'ai changé d'avis sur ce type de conversations. Il y a autre chose à dire sur leur valeur et leur importance avec l'âge.

En ce qui me concerne, cette histoire a commencé lorsque j'ai été amené à donner un mois de cours à l'Université de St-Gall, en Suisse. Parce qu'il n'y avait aucun lieu d'hébergement prévu pour les professeurs, j'ai été cantonné dans le grand appartement d'une veuve âgée de quatre-vingt-six ans. Je n'avais pas très envie de cette entrée en ménage, surtout que Madame Ferlein semblait très introvertie et ne parlait que l'allemand. Mais en même temps je me disais que comme je voulais améliorer mes connaissances de la langue, échanger la conversation serait peut-être une bonne idée. Au fur et à mesure de nos conversations, j'ai remarqué qu'en posant des questions à mon hôtesse et en me donnant la peine de comprendre ses réponses, quelque chose commençait à se produire. Sa voix retenue acquérait du volume, sa timidité s'effaçait pour des histoires teintées d'humour. Au fil des jours, j'ai commencé à changer, moi aussi. Je me surprénais à écouter non plus seulement pour améliorer mon langage, mais parce que c'était tout simplement amusant d'être en sa compagnie. Nos échanges se sont animés et à l'issue des deux semaines, nous étions devenus de bons amis. A la fin de mon séjour, notre séparation fut teintée de douce tristesse. Lorsque je suis revenu la voir un an après, son énergie si vigoureuse avait malheureusement disparu.

Où est donc la magie des banalités ? Voyez plutôt : Mary et moi sommes en train de nous promener et je déclare nonchalamment : « Hum, le ciel se couvre » ... Quelles sont les réponses possibles ici ? La première, c'est un simple « hmm » en continuant son chemin. La deuxième est plus énergique : « Et bien comme ça, nous n'attraperons

pas de coup de soleil ». Avec la première réponse, mon monde se fait gris, je me plonge dans mes pensées. Avec la seconde, les nuages prennent une signification plus positive. Je pourrais même rire. Et j'acquière plus de sens. Mon pas devient léger, parce que dans sa réponse si amusante, Mary donne encore de l'importance à un fait banal. Mon intérêt s'accroît. En même temps, elle montre l'importance qu'ai pour elle. Je me mets à exister comme une personne dont les mots – même aussi insignifiants – prennent une valeur. En échangeant des banalités, nos mondes se rejoignent, nous leur donnons couleurs et dimension et nous confirmons notre importance mutuelle. Parfois même, nous apprenons des choses que nous ne savions pas et que nous ne savions pas que nous voulions connaître !

Et c'est ainsi qu'en prenant de l'âge, quand les rangs de nos contemporains se creusent et que les exigences de la vie professionnelle se réduisent, que nous pouvons apprécier les bienfaits d'une conversation banale. En échangeant un bonjour enjoué, un mot bref avec des voisins, une histoire au téléphone ou un texte Email, nous nous faisons connaître au monde. Et dans la vie avec notre partenaire, les petites attentions, le souci que nous avons de son bien-être, les regards sympathiques que nous échangeons ou notre façon de nous réjouir lorsqu'il pénètre dans la pièce a une grande importance. En échangeant des banalités, nous confirmons l'importance des réalités que nous avons créées et nous enrichissons le monde dans lequel nous vivons.

Kenneth Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Les atouts et le bien-être des adultes âgés

Pour la revue de la recherche dans ce présent bulletin, nous avons bénéficié de la collaboration de la Dr. Emma Kirkby-Geddes de la Sheffield Hallam University, au Royaume Uni. Elle nous a présenté des grands extraits de sa lumineuse étude sur l'âge et le bien-être. Voici quelques-unes de ses réflexions et découvertes.

« Le soir de la vie humaine a une signification en elle-même, elle ne peut être comprise comme le simple appendice du matin de la vie »

Carl Jung, 1930

1. La psychologie et le débat sur l'âge

La recherche en psychologie se centre majoritairement sur les pertes qui vont de pair avec l'âge : les psychologues en savent beaucoup sur le déclin cognitif et les maladies du grand âge mais peu sur les atouts

et les possibles des personnes âgées. En utilisant une vision positive, mon étude veut contrer cette partialité négative et tenter de comprendre et de décrire leurs atouts et leur bien-être d'un point de vue psychologique.

2. Comment les psychologues décrivent-ils le bien-être ?

Ils le décrivent de multiples façons. En gros, il est hédonique et eudaimonique. Le bien-être hédonique est le taux de bien-être d'un individu. Il se mesure en mesurant la présence d'émotions positives et l'absence d'émotions négatives, par rapport à la satisfaction dans l'existence. Le bien-être eudaimonique mesure le bonheur qui émane de notre épanouissement, d'une vie faite de valeurs intérieures et de sens.

3. Quel était le sujet de l'étude ?

Cette étude voulait comprendre la relation qui existe entre les capacités psychologiques – comme l'espoir, la gratitude, la capacité de pardonner, l'optimisme et la curiosité – et le bien-être.

Déroulement de l'étude :

1^{ère} partie : Un sondage/questionnaire de base :

396 personnes – âgées de 65 à 85 ans ont pris part au sondage. Aucune n'était malade et toutes possédaient une éducation supérieure à la population du même âge.

- Elles se disaient en bonne santé mentale, avec un taux psychopathologique très bas.
- Leur bien-être était comparable à celui de personnes plus jeunes, ce qui a été démontré également dans d'autres études.

Découvertes supplémentaires liées au bien-être :

- Les plus actives étaient également les plus curieuses et les plus optimistes. Ces traits de caractère sont souvent associés à la poursuite d'objectifs et sont des facteurs importants contre le stress et la maladie
- Les personnes croyantes étaient plus reconnaissantes et leur bien-être était supérieur aux autres.

Commentaires de la Dr. Kirkby-Geddes

L'étude est également intéressante pour les raisons suivantes :

- Elle m'a démontré que la psychologie comme discipline est aujourd'hui très âgiste, preuve en est le peu de données sur les atouts des personnes âgées. La plupart des connaissances actuelles des psychologues se basent sur des personnes plus jeunes.

- Pour tenter de comprendre le bien-être, il est important d'inclure également un facteur qui prend en compte non seulement le sentiment d'être heureux sur le moment, mais également celui de vivre une vie sensée.
- Il semble que dans notre culture, nous manquions de mots et de vocabulaire pour décrire avec pertinence le stade avancé de la vie comme une expérience positive. Cette absence peut avoir une influence sur notre capacité de vivre cette période de notre vie de façon positive.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Privilégier le positif

Nous avons tous des stéréotypes sur l'âge, ils sont parfois négatifs, parfois positifs. Notre façon d'agir en certaines circonstances dépend de celui qui nous paraît alors le plus vraisemblable. Ainsi par exemple, si quelqu'un vous cède sa place dans le bus, vous allez plutôt vous sentir « vieux ». Par contre, si vos petits-enfants vous demandent de jouer à cache-cache avec eux vous aurez le sentiment d'être toujours jeune. Une recherche démontre que ces stéréotypes peuvent être stimulés ou « déclenchés » par des répliques très subtiles.

Dans une étude publiée l'an passé dans la revue *Psychological Science*, un groupe de 100 habitants de New Haven, dans le Connecticut, âgés de 61 à 99 ans, ont été soumis à des messages subliminaux. Sur un écran d'ordinateur, les chercheurs de l'Université de Yale ont fait défiler devant eux des messages positifs à une allure très rapide et au-delà du seuil de conscience. Des mots contredisant les stéréotypes habituels sur l'âge, comme « créatif » ou « alerte » passaient en surbrillance. A la suite de cette expérience, ils ont constaté que les personnes exposées à ces messages manifestaient un meilleur d'équilibre et d'autres améliorations psychologiques et physiques. Elles avaient développé des stéréotypes positifs sur l'âge et moins de stéréotypes négatifs. Becca R. Levy a décrit ces changements comme ayant des effets « en cascade ». Les personnes qui avaient vu passer ces messages subliminaux avaient acquis un sens positif de l'âge, puis une plus grande conviction sur la façon de le concevoir et avaient amélioré leur condition physique.

Ce qui peut retenu ici, c'est qu'il faut s'entourer de choses positives – des livres récents, un équipement de sport, des outils ou de beaux vêtements. Améliorer son environnement, c'est aussi s'améliorer soi-même.

Tiré de : « *Older Adults Prove the Power of the Subliminal* [Des personnes âgées prouvent la valeur du subliminal], *Aging Today de janvier-février 2015*, p. 4. de septembre 2014, pp. 10-12.

* Des idées pour une nouvelle carrière

Une majorité de personnes qui prévoient d'entrer en retraite commencent aussi de penser à ce que pourrait être leur prochaine activité. Un nouveau travail, une nouvelle carrière même sont des idées qui titillent et une invitation à une autre vie professionnelle. Une grande majorité de ceux qui prennent leur retraite s'engage dans une nouvelle carrière. Passer à un nouveau champ d'action peut être intimidant, mais peut conduire aussi à revitaliser les rêves. Le *Philadelphia Inquirer* offre quelques idées à ceux qui veulent embrasser une nouvelle carrière :

1. Recherchez de nouveaux domaines et de nouvelles professions. Regardez les annonces d'emploi, parlez à vos amis, allez sur Internet pour trouver de nouveaux postes et voir quelles sont leurs exigences.
2. Parlez à un orienteur professionnel. Le meilleur connaîtra le monde du travail mieux que vous et il pourra vous informer sur des choses auxquelles vous n'aviez pas pensé.
3. Prenez un rendez-vous informel ou fictif avec un professionnel ou un bénévole. Renseignez-vous pour savoir à quoi vous attendre dans de nouveaux domaines.
4. Parlez avec des personnes qui travaillent déjà dans ce nouveau domaine. A quoi ressemble leur vie ?
5. Remettez vos connaissances à niveau. Peut-être qu'un programme adéquat existe sur la toile ? Prenez un cours pour rafraîchir les qualités que vous avez développées au cours de votre vie professionnelle.
6. Revoyez votre CV. Il est possible que vous devrez mettre l'accent sur des qualités et expériences qui n'étaient pas importantes dans votre précédent travail.
7. Le réseau ! Adhérez à des organisations liées à vos intérêts. Participez à des événements et des colloques ou conférences qui pourraient vous être utiles. Parlez avec des personnes et faites vous des relations. Rappelez-vous de celles que vous aviez dans le passé et que vous avez laissées tomber par surcharge de travail.
8. Sortez et commencez de répondre à de nouvelles offres de travail. Ne craignez pas le rejet, prenez confiance avant de débiter.

9. Baissez vos exigences. Réfléchissez à un travail à temps partiel. Soyez prêts à gagner moins. Faites savoir à votre ancien employeur que vous accepteriez un poste de consultant indépendant dans son organisation ou dans une autre. N'hésitez pas à revoir vos prétentions ou votre rang si vous voyez que vous pourriez aimer votre nouvelle activité.

Des idées certes utiles, mais de notre avis d'éditeurs de ce bulletin, elles ne parlent pas d'une des possibilités les importantes : faites votre propre carrière ! Les innovations possibles sont sans fin.

Tiré de : *Shifting gears and changing careers later in life* [Changer de vitesse et de carrière dans la vie tardive], *Philadelphia Inquirer* du 19 février 2015, R5.

*** REVUE LITTERAIRE ***

The Age of Dignity : Preparing for the Elder Boom in a Changing America [L'âge de la dignité: se préparer au boom des aînés dans une Amérique en changement], par Ai-jen Poo

Nous tenons à remercions Anna Galland pour ses commentaires sur cet ouvrage.

Comment s'assurer que les personnes âgées qui nous entourent vivent dignement et jouissent de leur indépendance et que les personnes qui les soignent le font avec respect ? Ai-jen Poo, récent vainqueur du « prix du génie » de la Fondation MacArthur, pose cette question dans son livre. Par boom des aînés, elle veut dire qu'un nombre toujours croissant d'entre nous fait confiance à la famille et à des personnes soignantes pour permettre aux personnes de rester chez eux en prenant de l'âge. Néanmoins, en dépit de ce que racontent nos élus, le boom des aînés n'est pas une crise, c'est une bénédiction. C'est cette raison qui a poussé Ai-jen à écrire ce livre. Elle l'appelle « un outil organisationnel pour faire naître un mouvement qui rend justice à tous ceux qui s'occupent des personnes âgées ». Avec l'augmentation progressive de cette population, nous devons pouvoir compter de plus en plus sur la présence du personnel soignant. Cette main-d'œuvre – composée en majorité de femmes pour la plupart immigrantes – est une des forces de travail en rapide expansion et également la moins bien payée du pays. Cette situation est intenable pour nous tous. Dans ce livre, Ai-jen offre une vision et des solutions pour permettre à chacun de vivre et de vieillir dignement chez soi s'il le désire, entouré de soins appropriés, respectueux du personnel soignant. Elle part de l'idée que chacun

peut retirer un bénéfice d'une multiplication créative des choix de soins pour les familles. Elle pose que les politiciens du pays et les priorités du budget doivent se réorienter dans ce sens, au nom d'un avenir plus juste et plus équitable. Dans *The Age of Dignity*, Ai-jen donne des exemples tirés de sa vie personnelle ainsi que de celles de certaines familles et de soignantes placées en première ligne de ce mouvement de transformation des soins aux Etats-Unis. Ils forment des récits fondateurs sur ce que nous pouvons créer dans le domaine des soins pour que nous puissions vivre et prendre de l'âge dignement.

*** RESSOURCES SUR LA TOILE ***

Issue de la Fielding University, voici une vidéo de présentation d'une conférence centrée sur le prendre de l'âge de façon positive qui se tiendra à Los Angeles en Californie (en anglais) :

<http://www.youtube.com/watch?v=jMuyBCWSEyc>

Norman Molesko veut partager son site avec vous (en anglais)

<http://www.losangelespoetsociety.org/#!norman-molesko/c141x>

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Krishna Gautam nous écrit du Népal :

Chers amis âgés,

Je suis très heureux de vous annoncer que *Ageing Nepal* fête sa cinquième année d'existence au service des personnes âgées. Nous nous réjouissons également d'être à l'origine du lancement d'une campagne mondiale en janvier 2015.

Le numéro de janvier 2015 de la revue « *Voice of Senior Citizens* » [Voix des aînés] et le neuvième numéro du magazine indigène sur ce sujet est à votre disposition. Les deux publications ont servi de base au lancement de la dite campagne le 15 janvier dernier. Voici l'adresse :

<http://www.ageingnepal.org/?cat=43>

et

<http://www.ageingnepal.org/?cat=51>

Geert Mork nous écrit du Danemark :

Chers Ken et Mary,

Je souhaite partager cet incroyable lien à de belles images et à de belles histoires :

http://www.today.com/id/49080145/ns/today-today_news/t/she-changes-oil-spark-plugs-her--year-old-car/#.VLV5RGSG9FA

De splendides photos prises par le Dr. Jeffrey Levine, un gérontologue new-yorkais et photographe professionnel.

Le Rabbin Dayle A. Friedman, de retour de Jérusalem, écrit :

Chère Mary,

Je vous écris au soir de Tu Rishvat, le Nouvel-An du sapin ... C'est la période où cet arbre commence à pousser au milieu des arbres d'Israël, nous signalant le début du printemps.

Passé la cinquantaine, nous aussi nous pouvons vivre le renouveau, comme le psalmiste l'a écrit (je traduis) : Puissions-nous avoir une vie féconde en prenant de l'âge, mûrir dans l'abondance et la sagesse. Ouvrez nos cœurs à tous ceux que nous croisons, faisons-nous pleins de bonté, renouveau-nous, éveillez notre esprit, soutenez-nous, notre Roc, pour plus encore.

Vous pourrez avoir un goût de ce qu'est mon nouveau livre *Jewish Wisdom for Growing Older: Finding your Grit and Grace Beyond Midlife* [Sagesse juive pour traverser la quarantaine avec grâce et dignité] sur mon blog « What Calls You Beyond Midlife ? » ...

Soyez bénie

Dayle

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

Voici les événements annoncés dans la version originale du Bulletin :

May 6th, 2015: Creative Aging Symposium, 6th Annual Creative Aging Symposium: building arts and aging partnerships across North Carolina

Theme: Aging in a Diverse World

Where: The Lusk Center, 2501 Summit Avenue, Greensboro, NC

When: 8:30am - 4pm

May 19-21, 2015: NCCA Creative Age: Creative Aging in America Washington, DC. This seminal event will bring together arts and humanities, health, and research professionals; artists; caregivers; and all who want to age creatively; to exchange best practices, build capacity in the field, and explore emerging research that will build the field of creative aging. More than 100 presenters from across the field of creative aging will lead conversations focusing on the practice, research, and business of creative aging. Additional dynamic events surrounding the conference include the world premiere of the family comedy drama, *The Blood Quilt*, Kairos Community Dancehall, and a festive networking dinner and after party.

*** 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