



---

---

## **PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE**

www.taosinstitute.net

**Numéro 92 de mai - juin 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](http://www.taosinstitute.net))

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

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

---

COMMENTAIRE – bilan de la vie relationnelle

– DANS LA RECHERCHE

Les conducteurs âgés sont des conducteurs plus prudents

– REVUE DE PRESSE

L'autonomisation comme réponse à l'âgisme

A quatre-vingt douze ans, elle tient toujours la distance

Toujours sur la brèche : Lily Tomlin et Jane Fonda

– REVUE LITTÉRAIRE ET RESSOURCES SUR LA TOILE

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– Informations aux lecteurs

---

\*\*\* COMMENTAIRE \*\*\*

\* Bilan de la vie relationnelle

Les personnes âgées sont souvent encouragées à faire le bilan de leur vie, c'est-à-dire à creuser les détails de leur vie pour en extraire « l'histoire de ma vie ». Des groupes spécialisés existent pour faire émerger ce genre de souvenirs et des membres de la famille plus jeunes sont invités à interroger leurs aînés « avant qu'il ne soit trop tard ». En s'engageant dans un tel processus avec un œil appréciatif, on peut en retirer du plaisir mais aussi un sentiment accru de sens et de paix. Le bilan de vie se centre sur le soi comme centre d'activité. Nous tentons de découvrir « ce qui m'est arrivé, ce que j'ai ressenti, décidé ou pensé »... Malgré la popularité du bilan de vie, le sujet reste très étroit. A chaque fois, les sondages au niveau national nous rappellent que les aspects les plus importants et les plus valables de la vie des personnes sont leurs relations. Et pourquoi ne pas mettre de côté pour un temps cette « histoire de ma vie », nous demandons-nous, pour faire l'historique des relations auxquelles nous avons pris part ? Que pourrions-nous apprendre, comment pourrait-il étendre notre conscience et susciter notre appréciation ?

Nous avons tenté une telle expérience à deux durant un certain temps et nous avons dans un cas débuté une « duographie » ou une biographie de notre histoire de couple. Il est de notre point de vue très enrichissant de repenser aux nombreuses relations auxquelles nous avons pris part. Par exemple, quels sont les souvenirs de nos premières relations de famille ? Plutôt que de penser « à ce qui m'est arrivé », nous pouvons nous mettre à penser à ce qui est arrivé à la famille avec le temps, les relations avec un père, une mère, des frères et sœurs et comment nous avons fonctionné avec eux ... pour le bien et pour le mal. Nous pouvons débiter par exemple avec les difficultés économiques de nos parents et les sacrifices qu'ils ont fait pour nous et sur le plaisir que nous leur avons apporté ... et la peine faite aussi ! Nous pouvons ainsi commencer d'apprécier la façon dont nos mères semblaient pouvoir nous tenir unis et comment, après leur décès, les relations avec nos frères et sœurs ont changé. Nous pouvons penser aussi à nos relations amicales, les unes rares, les autres pérennes. Ici, nous ne nous demanderons pas « qu'est-ce que j'en ai retiré comme avantage ? », mais par exemple, « qu'est-ce qui fait nos relations si bonnes ? » et « quelles joies avons-nous créées ensemble ? » Et puis, il y a les groupes auxquels nous avons participé, les clubs et les collectivités. Tout cela ajoute à notre compréhension et à notre appréciation.

Les relations ont une vie à elles, nous pouvons y participer, mais à l'image d'une conversation ou d'une danse, les directions qu'elles prennent naissent de nos échanges. En prenant de l'âge, nous avons besoin de creuser les dynamiques de ces relations, d'apprécier la dimension qu'elles ont donné à la vie de ceux qui en ont fait partie, nous-mêmes compris, et savourer ces sources de sens et d'inspiration

Kenneth et Mary Gergen

\*\*\* DANS LA RECHERCHE \*\*\*

\* Les conducteurs âgés sont des conducteurs plus prudents

Les stéréotypes sur les conducteurs âgés les décrivent comme les plus mauvais sur la route – lents, incompetents et dangereux. Il serait peut-être temps de changer cette vision. En fait, les conducteurs âgés sont meilleurs conducteurs. Vrai ? La fondation AAA (American Automobile Association) pour la sureté du trafic a conclu que ces stéréotypes négatifs ne sont qu'un mythe immérité et qu'il y a des aspects très positifs qui ressortent des enquêtes faites sur cette tranche de la population. Parmi elles, citons :

- Quatre-vingt-six pour cent des Américains âgés de quatre-vingt ans et plus vieux continuent de rouler et soixante-quinze pour cent d'entre eux conduisent cinq jours sur sept ou plus. Conduire ici n'est pas simplement occasionnel.
- Le quatre-vingt-dix pour cent des conducteurs âgés (de soixante-cinq ans et plus) n'ont pas eu d'accident durant les deux dernières années.
- Le quatre-vingt-dix pour cent des conducteurs âgés n'ont pas violé les règles de conduites
- Le soixante-cinq pour cent des conducteurs âgés de soixante-quinze ans n'utilisent pas leur téléphone portable en conduisant.
- Le soixante-cinq pour cent des conducteurs âgés de soixante-quinze ans passent des tests médicaux sur leur capacité de conduire.

En dépit de cette vision négative, les tests basés sur l'âge ont été évalué à de multiples reprises et les résultats indiquent qu'ils n'ont aucune influence sur la sécurité des autoroutes. A tout âge, certaines conditions médicales, comme l'état cardiaque, l'épilepsie, les complications dues au diabète et la démence doivent être au centre des préoccupations. Les Etats devraient se concentrer sur ces problèmes et pas sur celui de l'âge.

Tiré de : *Older Drivers Among the Safest on the Road* [Les conducteurs âgés sont parmi les plus sûrs sur la route], *Erikson Tribune* de mai 2015, p.2.

\*\*\* REVUE DE PRESSE \*\*\*

\* L'autonomisation comme réponse à l'âgisme

En Amérique du Nord, et peut-être ailleurs aussi, les stéréotypes négatifs sur l'âge sont légion. Par exemple, une étude de l'Université de Yale s'est penchée sur Facebook et les groupes qui se concentrent sur les personnes âgées Elle a permis de découvrir qu'à l'exception d'un seul, tous les sites se concentrent sur les stéréotypes négatifs de l'âge. Plus de soixante-quatorze pour cent d'entre eux les accusent d'une variété de maladies sociales, vingt-sept pour cent les infantilisent, et trente-sept pour cent veulent les bannir des activités publiques comme le shopping !

L'âgisme n'est ni anodin ni superficiel. Il peut empêcher les personnes d'accéder à un travail, augmenter leur insécurité financière et menacer leur moral

et leur énergie voire même leur santé. Certes, la société est appelée à changer à mesure que l'apport de ces personnes à son évolution sera reconnu, mais dans un futur immédiat, les personnes âgées elles-mêmes doivent agir.

Paul Irving, président du Milken Center for the Future of Aging préconise l'autonomisation pour lutter contre ces préjugés. Il estime impératif que les gens luttent contre cette vague d'antagonisme plutôt que de faire sienne cette image du vieillard ou de ne pas se prononcer. Voici ce qu'il recommande pour parvenir à l'autonomie :

1. Préparez-vous : Lire, écouter et enrichir notre réseau relationnel pour apprendre comment naviguer au mieux dans le « système ». Prenez soin de vous, physiquement et mentalement.
2. Retournez à l'école : Continuer à apprendre contribue à créer de nouvelles opportunités, améliore la confiance en soi et permet de se redéfinir.
3. Continuez à travailler : Le travail aide à rester cognitivement alerte et dynamique. Le travail aide aussi à rester en bonne santé.
4. Adoptez un calendrier optimal : Créez un style de vie qui corresponde à votre rythme personnel d'activité et de repos. Modifiez votre emploi du temps et votre temps de travail.
5. Démarrez une affaire : Si le cœur vous en dit. Les personnes les plus enclines à se considérer comme des entrepreneurs sont les baby-boomers. Ce sont eux qui développent la majorité des nouvelles entreprises.
6. Prenez une retraite différente : Quittez votre travail par étapes en adoptant un nouveau style de vie. S'arrêter et ne rien faire mène au désastre.
7. Embrassez une carrière de bénévole ou poursuivez une nouvelle carrière après la retraite. Engagez-vous dans des groupes civiques ou communautaires et devenez un leader local. Gardez-y votre sens de l'humour, souriez et acceptez que la lutte soit toujours présente dans l'existence. Et après ?

De notre point de vue, tout ceci est de bon conseil – non seulement pour lutter contre l'âgisme en particulier, mais surtout pour prendre de l'âge de façon positive.

Référence :Levy, B. R. et al. (2014) *Facebook as a site for negative stereotypes* [Facebook un site de stéréotypes négatifs sur l'âge], *The Gerontologist*, 54, pp. 172-176.

Tiré de : *Self-empowerment in Later Life as a Response to Ageism* [L'autonomisation dans la vie tardive comme réponse à l'âgisme], par Paul Irving, *Generations*, 39, 2105, pp. 72-77.

\* A quatre-vingt douze ans, elle tient toujours la distance

Passer son temps assise dans une chaise à bascule à regarder le prochain marathon à la TV ? Ce n'est pas ce qu'a choisi Harriette Thompson, cette femme de quatre-vingt douze ans, habitant Charlotte en Caroline du Nord. Le 31 mai dernier, elle a couru le Rock'n'roll Marathon de San Diego en sept heures vingt-quatre minutes et est devenue ainsi la femme la plus âgée à terminer une course de ce type. Une foule de gens l'ont félicitée pour sa performance et elle a été heureuse d'être là. Ce qui est tout à fait particulier dans sa réussite, c'est qu'elle n'a commencé de courir les marathons qu'à partir de soixante-dix ans. Un membre de son église lui a demandé de la soutenir lors d'une course de charité. Mme Thompson lui a répondu qu'elle n'allait pas seulement la soutenir, mais qu'elle aussi participerait au marathon. Elle avait décidé de marcher, mais lorsqu'elle a vu tous les autres courir, elle a couru comme eux. Elle a continué de le faire depuis. Pianiste chevronnée, elle s'est mise à chanter de mémoire des pièces du répertoire pianistique qu'elle connaissait durant les quarante-deux kilomètres de course. Récolter des fonds pour des œuvres charitables est un des ses mobiles pour courir. Remise d'un cancer, elle avoue qu'elle ne serait plus en vie aujourd'hui si elle ne courait pas.

Tiré de : *92 and still going th distance* [A quatre vingt douze ans, elle tient toujours la distance], par John Kolblin, *New York Times* du 20 avril 2015, p. 22. \*

Toujours sur la brèche : Lily Tomlin et Jane Fonda

Netflix développe une nouvelle série télévisée appelée Grace et Frankie. Les stars ici sont Jane Fonda, dans le rôle de Grace et Lily Tomlin, dans celui de Frankie. Le scénario prévoit que leurs deux maris, joués par Sam Waterston et Martin Sheen sont gays et veulent se marier. Aussi curieux que cela puisse paraître, cette situation pousse les deux épouses à trouver un terrain d'entente. Comme l'a dit Howard Morris, un des créateurs de la série : « nous avons estimé qu'il y avait une certaine urgence à traiter le sujet ... la population des baby-boomers prend tout doucement de l'âge. C'est le moment de présenter cette série ». Fonda tenait à jouer ce rôle d'une dame âgée. « Lorsque les femmes passent les cinquante ans, leur vie s'améliore en quelque sorte. Ça ressemble à : qui s'en préoccupe ? Qu'avons-nous à perdre à ne plus jouer les braves ... je voulais jouer dans une série pour cette raison ».

Comme l'a expliqué Tomlin : « J'ai toujours rêvé de jouer avec Jane dans une série comme celle-là une fois dans ma vie ». Jane a ajouté : « C'est drôle de participer à une série qui nous montre en train de prendre de l'âge sachant que nous le prenons » Les deux actrices ont plus de soixante-quatorze ans.

Tiré de : *Youthful Demographics be Damned* [Honnie soit la démographie jeune], par John Koblin, *New York Times* du 26 avril 2015, p. 22.

\*\*\* REVUE LITTÉRAIRE ET RESSOURCES SUR LA TOILE \*\*\*

Cet été, le Taos Institute va publier un livre intitulé *70 Candles, Women Thriving in their 8th* [Soixante-dix bougies, ces femmes qui s'épanouissent à quatre-vingt dix ans], écrit par Jane Giddan et Ellen Cole. Le livre contient des histoires personnelles de femmes qui ont trouvé un enrichissement à leurs soixante-dix

ans et plus. Plusieurs d'entre elles y partagent également leur sagesse. Voici un extrait d'un essai écrit par une d'elles, âgée de quatre-vingt quatorze ans, qui s'est mise à l'autoédition à la fin de sa carrière professionnelle.

Elle débute en se référant à un livre qu'elle a écrit à l'intention des joueurs de bridge : Après beaucoup d'atermoiements et avec le sentiment que je vivrais toujours, je ne me suis décidée à publier ce livre sur le bridge qu'en 2009, à l'âge de quatre-vingt-neuf ans. Son titre était *Bridge Table or What's Trump anyway ? An Affectionate Look Back at Sociable Bridge and Ladies Lunch*. [Table de bridge ou Finalement, qu'est-ce qu'un atout ? Un tendre regard rétrospectif sur les joueuses de bridge de loisirs]. Aujourd'hui, l'autoédition est en pleine expansion et son accès est beaucoup plus facile que lorsque j'ai commencé. Mais il faut toujours faire par soi-même le travail le plus dur et le moins intéressant du marketing. J'ai créé un blog - <http://bridgetable.net> durant ce même temps.

Puis j'ai déménagé au paradis des retraités en Floride pour être plus près d'une de mes filles. Je suis une politicienne débutante, je joue au bridge au moins deux par semaine et je m'occupe de mon blog.

Si les gens me demandent comment je fais pour être en pleine forme à quatre-vingt-quatorze ans,, je mets en avant l'aspect mental. Je vais marcher un peu, mais je déteste les sports – j'ai toujours détesté – et je ne prends même pas mes vitamines aussi sérieusement que je devrais. Je crois que l'activité mentale est au moins aussi importante que l'activité physique – peut-être même plus. Je veille à manger suffisamment de protéines et de légumes, mais je ne me prive pas de manger des aliments frits ou de délicieux desserts quand je vais manger à l'extérieur.

J'ajoute habituellement – pour rire un peu – un Martini chaque soir et je marche pieds nus le plus souvent possible [je crois beaucoup à cette idée des Asiatiques que les terminaisons nerveuses dans la plante des pieds doivent être massées en marchant pieds nus ou avec des souliers très légers en soie]. Il y a de cela quelques mois, j'ai suivi une émission sur 60 Minutes qui parlait des nonagénaires et de ce qu'ils ont en commun – un peu de surpoids et deux verres d'alcool par jour ! Ça me ressemble.

Mon opinion non-scientifique est que c'est plus que probablement l'hérédité qui nous permet d'atteindre les quatre-vingt-dix ans sans souffrir de démence. Être mentalement actif intéressé à la vie et au monde, prêt à s'adonner à de nouveaux hobbies et de nouvelles activités qui vous permettent de faire de nouvelles connaissances et de nouveaux amis viennent ensuite. Et aussi, apprenez à jouer au bridge aussi tôt dans la vie que vous le pouvez. Ce n'est jamais trop tard - commencez à soixante-dix ans – surtout si vous n'avez jamais joué avant cet âge !

Ressources sur la Toile

[www.spry.org](http://www.spry.org)

*Setting Priorities for Retirement Years* [Mettre les priorités durant la Retraite] est une organisation sans but lucratif qui prépare les personnes à une retraite bien vécue. Elle se base sur quatre secteurs : la santé et le bien-être, la santé mentale, la sécurité financière, et l'engagement professionnel (le site est en anglais).

[www.seniorcorp.org](http://www.seniorcorp.org)

Un programme bénévole pour les personnes de cinquante-cinq ans et plus. Au menu, le programme Encourager les grands-parents et le programme Partenaire Senior. Pour en savoir plus, tapez <http://www.taosinstitute.net/2015-mayjune#sthash.fbfwCDv1.dpuf> (le site est en anglais).

[www.globalaging.org/index.htm](http://www.globalaging.org/index.htm)

Global Action on Aging (GAA) est une organisation bénévole qui bénéficie d'un statut spécial auprès de l'UNESCO. Elle a lancé des recherches sur plusieurs sujets relatifs à l'âge et met du matériel à disposition sur son site Internet (le site est en anglais).

[www.seniortheatre.com](http://www.seniortheatre.com)

Senior Theatre Resource Center est la Mecque pour tout ce qui a un rapport avec le théâtre des seniors. Fondé en 1997, l'Art Age Center produit du matériel et organise des ateliers pour les acteurs et les directeurs des Senior Theatre du monde entier. Il reste fidèle à sa mission « aider les personnes âgées à concrétiser leurs rêves de théâtre ». Le centre possède la plus grande collection de pièces de théâtre (plus de quatre-cent titres), livres et matériel pour les acteurs plus âgés.

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

Voici les événements annoncés dans la version originale de ce Bulletin :

September 18-20, 2015: The 2nd Healthy and Active Aging. Conference, Shanghai, China. For more information see [www.engii.org/conf/HAAC/2015](http://www.engii.org/conf/HAAC/2015)

Sep November 18-22, 2015, GSA, 2015. The Gerontological Society of America's annual scientific meeting. "Aging as a Lifelong Process" in Orlando, FL. Registration and housing open June 2015. For more information visit: [www.geron.org/2015](http://www.geron.org/2015)

The American Society on Aging (ASA) Conference takes place March 20–24, 2016 in Washington, DC. ASA is always looking for new models, innovative programs and research-to-practice presentations for the conference. This is a fabulous opportunity to share your program developments and new ideas with this conference community of nearly 3,000 multidisciplinary professionals who, like you, care about improving the lives of older adults. [www.asaging.org/aia](http://www.asaging.org/aia).

The Association for Gerontology in Higher Education (AGHE), GSA's 42nd Annual Meeting and Educational Leadership Conference, March 3 to 6, 2016, at The Westin Long Beach in Long Beach California — is the premier international forum for discussing ideas and issues in gerontological and geriatric education. The theme for 2016 is "Developing Educational Leadership in Gerontology Worldwide."

Plus d'informations sur: <http://www.taosinstitute.net/2015-mayjune#sthash.ZMS5QNaL.dpuf>

\*\*\* 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](mailto: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](mailto: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