



---

---

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

[www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)

**Numéro 93 de juillet - août 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 – Prendre de l'âge et gagner en appréciation

– DANS LA RECHERCHE

Une certaine dose d'exercice maintient le cerveau alerte  
Gagner en confiance

– REVUE DE PRESSE

Résister à la disparition  
Le bon côté du « trop vieille pour ça »  
Un coach pour sa retraite ?

– REVUE LITTÉRAIRE

Prendre de l'âge ensemble: démence, amitié et collectivités prospères,  
par Susan McFadden et John McFadden

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– Informations aux lecteurs

---

### \*\*\* COMMENTAIRE \*\*\*

#### \* Prendre de l'âge et gagner en appréciation

J'ai revu dernièrement le quartier où j'ai grandi il y a de cela de nombreuses années et je me suis arrêté devant la maison où vivait mon meilleur ami Tom. Ah, ce lieu des bêtises créatives ! En y regardant plus attentivement, j'ai remarqué quelque chose qui m'avait jusque là échappé : la maison était d'un style d'architecture géorgien, une rareté dans le quartier. J'ai aussi remarqué les nombreux sapins qui ornaient le Nord de sa cour, certainement pour se protéger des vents violents soufflant de ce côté-là. A l'arrière de la cour, il y avait un vieil hêtre rouge qui se détachait des autres arbres du voisinage. Je n'avais jamais remarqué combien il était beau, brillant sous le soleil. Un petit muret courait sur un des côtés de la propriété, mais je voyais maintenant que les parents de Tom avaient harmonisé son aspect avec la maison en choisissant la même brique.

J'ai tout doucement réalisé ce que produisait mon regard appréciatif. Dans mon jeune âge, j'étais à peu près insensible à toutes les dimensions de ce monde. Pour moi, c'était « la maison de Tom », voilà tout. Aujourd'hui et à mon âge j'avais acquis de multiples lunettes pour voir : les styles d'architecture, le paysage, la beauté et l'harmonie. Qu'il me soit donné une nouvelle décennie, me suis-je dit et j'en verrai certainement plus encore. Bien trop souvent, nous considérons que l'âge est une période de perte – de la beauté, de la santé, etc. Nous ne pensons que rarement à tout ce que nous acquérons. En prenant de l'âge, nos expériences se multiplient, notre compréhension s'étend et notre appréciation augmente : pour notre nourriture, pour les plaisirs que nous dispense la musique, les changements de la nature et l'ouverture à de nombreuses cultures. Nous pouvons aussi nous mettre à comparer le présent à l'avenir, trouver un intérêt aux moindres changements – la disparition du livreur de lait, de la soute à charbon, du cadre à rideau. Nous sommes à même aujourd'hui comme personne de mesurer l'impact des nouvelles inventions qui jalonnent notre vie commune.

Prendre de l'âge, ce n'est pas seulement devenir plus sage, c'est acquérir une plus grande profondeur de compréhension et d'appréciation.

Kenneth Gergen

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

#### \* Une certaine dose d'exercice maintient le cerveau alerte

De nombreuses recherches démontrent qu'il existe un lien étroit entre l'exercice et le maintien des capacités cognitives. Oui, mais au fait, combien d'exercice ? Les chercheurs du Centre Alzheimer de l'Université du Kansas ont recruté cent un adultes sédentaires âgés d'au moins soixante-cinq ans, en bonne santé et sans symptômes de démence. Ces volontaires ont été d'abord soumis à des séries de tests cognitifs accompagnés de mesures de leur énergie aérobique. Ils ont ensuite été répartis dans un des quatre groupes suivants :

- Un groupe de contrôle poursuivant une vie normale
- Un groupe chargé de faire soixante-quinze minutes d'exercice par semaine, soit la moitié de la recommandation normale.
- Un groupe chargé de faire cent-cinquante minutes d'exercice par semaine.
- un groupe chargé de faire deux-cents-vingt-cinq minutes par semaine, soit le cent-cinquante pour cent de la recommandation normale.

L'exercice consistait à marcher énergiquement sur un tapis roulant. Après vingt-six semaines, tous les participants sont retournés en laboratoire pour repasser les tests

d'origine. Les différences se sont avérées notoires. Au niveau physique tout d'abord, plus les personnes s'étaient exercées, plus leur capacité d'endurance avait crû, celles qui avaient passé deux-cents-vingt-cinq minutes par semaine à faire de l'exercice étant les plus en forme.

Cependant, la relation entre l'exercice et les capacités réservait certaines surprises. Bien sûr, faire de l'exercice avait eu un effet positif, mais les gains étaient les mêmes, que les personnes se soient exercées durant soixante-quinze minutes ou deux-cents-vingt-cinq minutes. Et surtout, « une certaine dose d'exercice » s'était avérée suffisante pour améliorer de nombreux aspects de la pensée. D'un autre côté, plus d'exercice rend plus mobile. La conclusion encourageante de cette recherche, c'est que marcher énergiquement durant vingt ou vingt-cinq minutes plusieurs fois par semaine vous aidera à maintenir votre cerveau en forme au fil des ans.

Tiré de : « *Dose-response of aerobic exercise on cognition : A community-based, pilot randomized controlled trial* » [Dose-effet des exercices basés sur la cognition : une étude collective aléatoire et sous contrôle], par Eric D. Vidoni, David K. Johnson, Jill K. Morris, Angela Van Sciver, Colby S. Greer, Sandra A. Billinger, Joseph E. Donnelly et Jeffrey Burns. Publiée le 9 juillet 2015. DOI : 10.1371/journal.pone 0131647.

#### \* Gagner en confiance

Des chercheurs ont reproduit et étendu les travaux existants sur les différences de confiance en soi liées à l'âge et ont analysé le lien entre confiance en soi et bien-être durant la vie adulte. Dans l'étude n° 1, une étude transversale sur 199'888 individus issus de quatre-vingt trois pays et âgés de quatorze à quatre-vingt dix ans, évalués entre 1981 et 2007, démontre que les personnes plus âgées ont une plus grande confiance en elles que les plus jeunes. Une grande confiance est le signe d'un meilleur bien-être, en particulier pour ces personnes. Dans l'étude n° 2, une enquête longitudinale de niveau national étalée sur quatre ans et sur mille deux cents américains âgés de dix-huit à quatre-vingt-neuf ans, a démontré que la confiance interpersonnelle avait augmenté progressivement entre les groupes d'âge et qu'une plus grande confiance prédisait une amélioration progressive du bien-être et vice versa. Ce qui veut dire qu'en prenant de l'âge, ces personnes faisaient plus confiance aux autres et qu'en même temps leur confiance aux autres s'améliorait. Ces recherches suggèrent que la confiance interpersonnelle est source de croissance durant toute l'existence.

Il est curieux que l'on spéculer sur le fait que les personnes deviennent plus confiantes avec l'âge. Peut-être que celles qui se targuent d'avoir un haut niveau de bien-être sont celles qui ont fait de nombreuses expériences positives en faisant confiance aux autres ; peut-être aussi que faire confiance aux autres est une attitude qui permet de faire ressortir ce qu'il y a de meilleur chez les autres. D'un autre côté, se méfier et douter d'autrui peut entraîner des réactions négatives chez l'autre. Et si l'on a vécu dans un monde où l'on est maltraité par les autres, il semble raisonnable de ne pas leur faire confiance. En règle générale, voir ce qu'il y a de meilleur chez l'autre est peut-être le meilleur moyen de vivre une vie enrichissante. Il se pourrait bien qu'en prenant de l'âge ce soit une pratique à adopter.

Tiré de: *Growing to trust : Evidence that trust increases and sustains well-being across the life-span* [Evoluer en faisant confiance: la preuve que la confiance augmente et aide au bien-être tout au long de la vie], par Michael J. Poulin et Claudia M. Haase, *Social Psychological and Personality Science*, 2015, 6, pp. 614-621.

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

\* Résister à la disparition

Lors des réunions de l'*American Psychological Association* à Toronto en août de cette année, Mary Gergen a présenté une causerie intitulée : *Les stéréotypes des femmes âgées : résister à la loi de la disparition*. Elle y exprimait sa préoccupation face à l'idée que les femmes âgées n'ont plus de valeur. Elles ont cessé d'avoir des enfants, d'être attirantes ou de participer au monde du travail. Une étude récente faite sur certains groupes Facebook centrés sur les personnes âgées a découvert qu'à l'exception d'un seul, ces sites émettaient des stéréotypes négatifs sur l'âge. Soixante-quatre pour cent reprochaient aux anciens un certain nombre de maladies sociales et trente-sept suggéraient de les bannir d'activités publiques comme le shopping !

Cette sorte d'âgisme n'est pas un problème bénin ou encore superficiel. Il ferme les personnes plus âgées au monde du travail, atteint leur moral, réduit leur participation sociale et affecte leur santé. Une des conséquences les plus sérieuses de l'âgisme est bien le fait que certaines personnes âgées elles-mêmes sont âgistes. Elles sont beaucoup à résister à l'idée de vivre dans des résidences pour personnes âgées ou d'aller dans un centre pour seniors parce qu'elles ne veulent pas « être avec des vieux ».

L'ironie de la situation fait que lorsqu'on devient la victime du stéréotype, on devient du même coup une personne plus satisfaite, plus sage et plus heureuse émotionnellement. Un sondage fait sur des femmes dans la cinquantaine démontre que « leur capacité de transcendance personnelle se développe à mesure qu'elles prennent de l'âge ». « Les femmes dans la cinquantaine » acquièrent un sens de soi marqué par une plus grande énergie et une plus grande conscience de la finitude de l'existence. La stabilité émotionnelle, la sagesse et une complexité émotionnelle et philosophique sont des qualités positives qui émergent généralement en prenant de l'âge.

Avec l'augmentation constante de la population âgée, les stéréotypes sont appelés à diminuer. Cependant, dans l'immédiat, les personnes âgées doivent agir. Comment résister ? Que faire ? Les intervenants avaient beaucoup à dire là-dessus. Une femme a déclaré « L'activité politique et personnelle aide à résister aux stéréotypes. S'impliquer dans des actions de justice sociale, tant au niveau local que mondial, destinées à saper les conditions sociales qui font les stéréotypes est une possibilité ». Une autre a déclaré « Je continuerai de soutenir et de défendre ces personnes qui sont souvent reléguées par la société. Je vais me soucier des possibles qui sont écartés sous prétexte qu'elles ne sont pas à la hauteur ». Une autre a dit « J'ai encore assez d'énergie et de motivation pour vivre encore pleinement ma vie et pas seulement à des occasions spéciales, parce que chaque jour est spécial, est un cadeau ». En ce qui me concerne, je pense qu'il est utile de parler et de donner mon opinion dans tous les groupes auxquels je participe. J'aide mes amies qui s'inscrivent à des cours de yoga, de danse, de musculation et de sport ou qui suivent des cours pour acquérir plus de savoir et d'intérêt. La chose la plus importante, c'est d'ignorer votre chère réputation afin d'agir « en conformité avec votre âge ».

\* Le bon côté du « trop vieille pour ça »

Dans un article récent du *New York Times* intitulé « Je suis trop vieille pour ça ». Dominique Browning – ancienne rédactrice de *House and Garden* [Maison et Jardin] aborde les leçons apprises à mesure qu'une femme avance en âge. Voici quelques-uns de ses commentaires concis, destinés principalement à des femmes plus jeunes.

Parlant des peurs et de l'aversion permanente pour son propre corps, elle dit : « Pourquoi perdre du temps et de l'énergie pour l'insécurité ? Je ne doute pas que

lorsque j'aurai quatre-vingt ans et que je regarderai des photos de moi à l'âge de soixante ans, je me dirai combien j'étais jeune en ce temps-là, combien j'étais belle et joyeuse »

Je suis contente d'avoir un corps en bonne santé, qui me mène où je veux aller, qui s'affaisse peut-être, mais qui tient le coup »

Vous prenez du poids ? Marchez simplement jusqu'au bout du dressing ».

« Le plus important, c'est le travail. Vous donne-t-il du plaisir ? Vous fait-il du bien à l'âme ?

La clé de l'existence, c'est la persévérance ... nous serons souvent abattues, mais c'est se relever qui compte. La persévérance, c'est la clé pour se sentir avoir quinze ans. C'est en fait comme cela que je me sens la plupart du temps ».

« Je suis trop âgée pour tenter de changer les gens ... ce que vous voyez en quelqu'un au début c'est ce que vous aurez à jamais ... Les personnes toxiques ? Je les fuis tout simplement. Il est plus facile d'accepter que les amitiés ont des hauts et des bas, et vrai, il y a quelque chose d'absolument magnifique dans la nature organique de l'amour ».

Tiré de : « *I'm too old for This* [Je suis trop vieille pour ça], par Dominique Browning, *New York Times* du 9 août 2015, p. 2.

\* Un coach pour sa retraite ?

Nous avons des coachs pour nous aider dans notre carrière, dans notre vie, et nous avons désormais des coaches spécialisés pour nous aider à planifier la retraite. Généralement engagés par des baby-boomers quelques années avant qu'ils ne prennent leur retraite, ces coachs aident les personnes à régler de nombreux problèmes en plus des problèmes financiers. Une des plus importantes questions est de savoir comment trouver un sens et donner un but à leur vie, une fois la fonction abandonnée et le nid vide. De nombreuses personnes rêvent d'un emploi à temps partiel, sans stress, où l'on est son propre patron. Il faut aussi tenir compte de la centralité des déplacements, de la vie familiale.

Le coaching de la retraite est un champ relativement récent, mais certains coaches ont suivis des programmes de formation qui requièrent des cours, de la pratique et des examens. S'adjoindre les conseils d'un coach coûte entre cent et trois cent dollars par séance.

Tiré de : *Do you need a retirement Coach ?* [Vous avez besoin d'un coach de la retraite ?], par Meghan Streit. *Erikson Tribune*, août 2015, p. 2.

\*\*\* REVUE LITTÉRAIRE \*\*\*

*Aging Together : Dementia, Friendship and Flourishing Communities* [Prendre de l'âge ensemble: démence, amitié et collectivités prospères], par Susan McFadden et John McFadden, Baltimore, MD : John Hopkins University, 2011.

Un nombre croissant de personnes souffrent de diverses formes de perte de mémoire, sévères ou bénignes. Lorsque cela arrive à un ami, en est-ce fait de l'amitié ? Ces auteurs, elle psychologue et lui pasteur, posent qu'il existe une façon de conserver une amitié en dépit de la démence, même lorsque les malades ne se souviennent pas de nous à certains moments. Les auteurs affirment que la mémoire n'est pas le seul aspect important des capacités d'une personne. L'oubli peut aussi être une bénédiction. L'idée centrale de ce livre est qu'il est important d'accompagner les personnes qui souffrent de troubles de la mémoire, quel qu'en soit la durée et l'évolution. De leur point de vue, « il est possible, nécessaire et gratifiant d'entretenir des relations sérieuses avec les

personnes qui sont sur la voie de la démence ». Leur vie a une valeur et une importance, et ils ont beaucoup à apprendre à leurs amis sur ce qu'est l'amour.

Les collectivités peuvent contribuer à encourager ce genre d'amitiés. Les McFadden citent leur propre communauté religieuse en exemple. La collectivité s'engage à donner son hospitalité et à accepter toutes les personnes, quelle que soit leur condition humaine.

\*\*\* COURRIER DES LECTEURS \*\*\*

**John Copelton nous écrit :**

Bonjour Mary,

Je publie un magazine en ligne destiné aux personnes retraitées actives et je me suis demandé si vous pouviez en faire mention dans votre bulletin ([www.exploringretirement.co.uk](http://www.exploringretirement.co.uk)). Notre site Web est une ressource d'accès libre et sans publicités. Nous nous attachons à répondre à la question « qu'advient-t-il après la retraite ? » en recherchant et en partageant les initiatives qui existent partout dans le monde.

Avec mes salutations, John

**Theresa Bertram nous écrit :**

Au début de cette année, *Lutheran Homes of Oshkosh* [Etablissements de retraite luthérienne de Oshkosh dans le Wisconsin] ont appris l'existence du programme *Cycling without Age* [Faire du vélo à tout âge] inventé par Ole Kassov en 2012. Parti de Copenhague, ce programme s'est répandu dans le monde avec des satellites en Scandinavie, en Allemagne, aux Pays-Bas, en Suisse, en Australie, à Singapour, en Italie, au Japon, au Royaume-Uni et aux Etats-Unis. Le programme engage des bénévoles pour véhiculer des personnes âgées qui vivent en résidence et qui veulent sortir et passer du temps à l'extérieur.

En février de cette année, *Lutheran Homes* est le premier prestataire de services aux âgés à avoir reçu l'autorisation de lancer et de former une association *Cycling Without Age* à Oshkosh. Ces partenaires sont le *East Central Wisconsin Regional Planning Commission* [la juridiction du Centre Est du Wisconsin], l'Université du Wisconsin, section d'Oshkosh, la ville d'Oshkosh, le Centre Senior et les représentants de nombreux magasins de cycles et de clubs. Les membres de l'association comprennent des seniors qui reçoivent des soins particuliers et qui vivent en indépendants dans les quartiers *Lutheran Homes*.

Grâce à des dons de mille à trois mille dollars, individuels, de charité et d'une fondation, *Lutheran Homes* a pu engranger la somme de vingt-deux mille dollars. Un résident et membre de l'association de *Bethel Home* [une autre résidence de la région], grand fan de *Cycling Without Age* a récolté à lui seul des milliers de dollars.

Les rickshaw ont été commandés. Ole Kassov, le fondateur du programme, est venu en août dernier pour participer à une série d'événements spéciaux, en particulier la bénédiction de notre flotte de rickshaws. Gerard Bodalski le vice-président des services de santé de *Lutheran Homes* donne toute information complémentaire.

Tapez [gbodalski@lutheranhomes.com](mailto:gbodalski@lutheranhomes.com).

D'autres information sur le programme *Cycling Without Age* peuvent être obtenues sur <http://cyclingwithoutage.org/>, <https://www.youtube/watch?v=O6Ti4qUa-OUet> et <https://www.youtube.com/watch?v=W9cWg8UApKI>.

Partagez cet Email avec Kenneth. Nous serions heureux de le voir figurer dans un prochain bulletin.

Chaleureusement, Theresa

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

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

Linking Gerontology & Geriatrics. Oklahoma State University, Tulsa. Topic: Wellness: Building Capacity for Tomorrow's Older Adults <http://osu-okgec.okstate.edu> September 24-25, 2015

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)

November 16-18, 2015: International Institute for Reminiscence and Life Review, Orlando, FL 11th biennial international conference. [www.ReminiscenceAndLifeReview.org](http://www.ReminiscenceAndLifeReview.org)

The American Society on Aging (ASA) Conference takes place March 20-24 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 is taking place from 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."

-----  
\*\*\* 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