



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 95 de novembre - décembre 2015

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre recherche et pratique.

Parrainé par le Taos Institute (www.taosinstitute.net)

Traduction : Alain Robiolio

Une annonce : PRENDRE DE L'ÂGE DE FAÇON POSITIVE PAR L'ACTION

Un développement intéressant et encourageant de ce bulletin est en préparation. Sous la direction de notre ami, collègue et mentor Samuel Mahaffy, nous avons créé un site Internet intitulé *Positive Aging in Action* – rejoignez-nous sur www.positiveaginginaction.org En complément à ce bulletin, le site Internet offrira des nouvelles idées, des comptes rendus, des annonces et d'autres ressources pour prendre de l'âge de façon positive. Le site a été créé pour être un outil interactif et nous vous invitons à nous y rejoindre. Nous sommes enchantés de ce nouvel apport et nous espérons que vous le trouverez utile et instigateur.

Dans ce numéro

COMMENTAIRE – Mettre les processus au-dessus des produits

– DANS LA RECHERCHE

Raison d'être : les avantages de la santé

REVUE DE PRESSE

Elle travaille depuis quatre-vingt-cinq ans !

Vivre jusqu'à cent ans : de bonnes nouvelles pour les hommes

Les écrits du crépuscule

– RESSOURCES SUR LA TOILE

– COURRIER DES LECTEURS

– Informations aux lecteurs

*** COMMENTAIRE ***

* Mettre les processus au-dessus des produits

En passant à la nouvelle année, la plupart d'entre nous s'arrêtent et réfléchissent à leur condition de vie. Ces réflexions portent souvent sur les réussites. Qu'avons-nous accompli durant l'année écoulée et au cours de notre vie ? Nous pouvons nous poser les mêmes questions à propos de nos enfants, en nous réjouissant de leurs réussites. Si cette attention est commune, nous nous arrêtons rarement pour nous demander « pourquoi se concentrer là-dessus ? » Pourquoi ne parlons-nous pas, par exemple, de la beauté de notre vie, de notre relation à la nature ou pourquoi exprimons nous si peu nos sentiments ou nos opinions ? Il en est certainement qui se posent ces questions, mais le fait est que la plupart d'entre nous a passé la majeure partie de sa vie à être évalué sur ce que nous avons produit. Quels ont été nos résultats scolaires, qu'avons-nous réussi dans notre profession, nous sommes-nous mariés et avons-nous eu des enfants, avons-nous gagné beaucoup d'argent, notre maison est-elle grande, combien de pays avons-nous visité ? Dans quel état de santé sommes-nous, quelle forme physique, quelles sont nos connaissances du monde, nos aptitudes à cuisiner ? ... et plus encore. Sommes-nous fiers ou honteux de ce que nous avons fait pour atteindre nos objectifs ? Nous pouvons même avoir établi journallement une check-list de tout ce que nous avons encore à faire et espérer tracer ce que nous avons déjà fait pour accomplir notre devoir. Le sens de notre vie semble être évalué par ce que nous avons produit.

Une fois libérés des évaluations que nous imposent les institutions éducatives et le monde du travail, nous pouvons porter notre attention, des PRODUITS de nos activités aux PROCESSUS dans lesquels nous sommes engagés. Assurément, nous ne perdrons jamais notre intérêt pour les résultats, mais l'analyse des processus va prendre une tournure de plus en plus fascinante.

Cette attention aux processus par lesquels nous faisons les choses nous permet de nous pencher sur les détails de nos activités, de nous ouvrir à ce qui continue à nous donner l'énergie de vivre. Ainsi par exemple, si notre but est de manger sain, comment nous y prenons-nous ? Prenons-nous le temps qu'il faut pour l'apprécier ? Où mangerons-nous ? Peut-être qu'une table bien mise contribuera à la beauté de l'expérience, avec des fleurs et des bougies. Prenons-nous le temps d'apprécier les mets et la compagnie au lieu de faire vite pour vaquer à d'autres affaires ?

Comment nous parlons-nous ? Un repas ne doit pas être une réunion d'affaires, ni une excuse pour retourner devant la télévision mais une période d'appréciation et de détente mutuelle. On peut en dire de même des tâches courantes, comme les travaux du ménage, le règlement des factures ou remplir le réservoir de la voiture. Demandons-nous comment remplacer « le vite fait pour passer à autre chose » par « un moment où l'on se sent bien ». Oui, c'est une aventure, mais cette recherche est aussi appréciable en elle-même.

■ Kenneth et Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Raison d'être : les avantages de la santé

Le sentiment d'avoir un but dans la vie –notre vie a un sens – est une clé importante du bien-être. Il est en plus possible que de le penser ait une influence sur notre santé. C'est la conclusion que tirent les scientifiques du Alzheimer Disease Center du Département de Médecine de l'Université Rush de Chicago: « la santé mentale et en particulier des facteurs psychologiques comme avoir une raison d'être dans la vie ont des effets déterminants sur la santé », dit Patricia Boyle Ph D., une professeure de ce centre. « Les médecins doivent connaître l'état mental de leur patient et encourager des comportements qui entretiennent et nourrissent cette vision et d'autres états émotionnels positifs, ajoute t-elle.

Une première recherche de l'équipe de l'Université Rush s'est centrée sur la relation entre le fait d'avoir une raison d'être dans la vie et la maladie d'Alzheimer. Comme l'a démontré leur recherche, les personnes âgées qui ont un but dans la vie sont deux à cinq fois moins susceptibles de développer la maladie d'Alzheimer. L'étude se centrait sur les attaques. Quatre cent trente cinq participants à ce projet d'étude ont été évalués annuellement sur leur état physique et psychologique et sur leur raison d'être. Ils ont été suivis jusqu'à leur décès, soit quatre-vingt dix ans en moyenne. Aucun des participants ne souffrait d'Alzheimer au début de l'étude. Durant cette période, cent quatorze participants (soit 25.3%) avaient été victimes d'une attaque. Selon les chercheurs, les participants qui avaient déclaré au début donner un sens à leur vie avaient quarante-quatre pour cent de chance de ne pas être victime d'un accident cérébro-vasculaire.

Ces découvertes ont « tenu le coup » après la découverte du facteur de risques vasculaires par rapport à l'indice de masse corporelle, à celui de l'usage du tabac, au facteur de risque de diabète sucré. Les raisons de ce lien entre ces facteurs sont nombreuses. Le fait que les personnes qui ont su donner un sens à leur vie sont physiquement et psychologiquement plus actives en est certainement une des plus importantes.

Tiré de : *Stroke*, publié en ligne le 19 mars 2015.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Elle travaille depuis quatre-vingt-cinq ans !

Felimina Rotundo travaille dans un nettoyage à sec n'a pas l'intention d'arrêter, même si elle a cent ans. Rotundo est employée au College Laundry Shoppe de Buffalo. Elle travaille de sept heures du matin à six heures du soir. Elle avoue aimer être à l'extérieur de chez elle et travailler parce qu'ainsi, « elle a quelque chose à faire ». Elle n'a pas envie de prendre sa retraite et pense que les personnes âgées ne devraient pas rester à ne rien faire, parce que c'est une perte de temps. Quel serait donc l'âge idéal pour prendre sa retraite ? Selon elle, c'est à soixante-quinze ans, mais seulement si la santé pose un problème.

Rotundo est née en 1915 et elle a eu cent ans en août dernier. Elle dit qu'elle travaille depuis quatre-vingt cinq ans. Elle travaille depuis quarante ans dans la région. A ses débuts, elle gagnait vingt-cinq cents par lavage. Pour en savoir plus,

tapez :

<https://www.youtube.com/watch?v=nLlNyGhkc9s#sthash.psP1Nqom.dpuf>

* Vivre jusqu'à cent ans : de bonnes nouvelles pour les hommes

En moyenne, les femmes ont une vie plus longue que les hommes. Toutefois, si ces derniers parviennent à vivre centenaires, ils sont mieux lotis. Entre 1990 et 2013, les chercheurs du King's College de Londres ont analysé les rapports de santé électroniques de onze mille quatre vingt-quatre centenaires, établis sur l'âge, les maladies chroniques et les problèmes relatifs à l'âge. Cette étude indique que la probabilité d'atteindre cent ans est quatre fois plus grande chez les femmes que chez les hommes. Cependant et c'est un point intéressant, les centenaires hommes semblaient être en meilleure santé que les femmes du même âge. Ils souffraient moins de maladies chroniques et avaient moins de problèmes liés à l'âge. « Nous avons trouvé un nombre impressionnant de centenaires qui n'avaient pas de maladies graves », rapporte Nisha Hazra, une des auteures de la recherche. Une recherche qui devra être poursuivie pour savoir pour quelle raison certaines personnes âgées parviennent à un grand âge en bonne santé et d'autres pas. Ces connaissances pourraient améliorer les soins et la qualité de vie dans l'avenir, ajoute t-elle.

Tiré de : « *Differences in Health at Age 100 According to Sex : Population-Based Cohort Study of Centenarians Using Electronic Health Records* [Différences entre états de santé à cent ans selon les sexes : Etude cohorte de centenaires à partir de dossiers de santé électroniques], par Nisha C. Hazra, Alex Dregan, Stephen Jackson et Martin C. Gulliford. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2015, DOI : 10.1111/jgs.13484.

* Les écrits du crépuscule

Clive James est souvent considéré comme l'un des meilleurs écrivains du monde occidental – critique, poète et explorateur du monde. Depuis des décennies, il envoie ses missives au monde depuis Cambridge en Angleterre. Récemment, il a écrit un récit sur la tempête, confronté qu'il est à une leucémie peut-être fatale. Son récent livre de poèmes « *Sentenced to Life* » [Condamné à vivre] chante celui qui va mourir. Voici ce qu'il écrit sur les possibles positifs de l'âge :

Tu as le privilège de contempler

Le feu du cosmos

Et de sentir sa grandeur,

Même si tu ne le veux pas,

Parce qu'il nous rappelle d'être là, simplement,

Que c'est ici que nous vivons

Et nulle part ailleurs

Sa poésie nous rappelle que toutes les merveilles du monde sont là à portée de main, prêtes à être appréciées chaque jour

Tiré de : *Writing Toward the Twilight Prolifically* [Ecrire abondamment au crépuscule], par Dwight Garner. *New York Times* du 14 janvier 2016, p. C1, C4.

*** RESSOURCES SUR LA TOILE ***

www.AARP.org – Des centaines de ressources destinées aux membres de cette organisation âgés de plus de cinquante ans et qui concernent la santé, les soins, le bénévolat, les informations financières, les rabais sur certains articles, les informations sur des produits et d'autres services pour prendre de l'âge de façon positive.

www.nrc – Northwestern.edu. Le centre national de Recherche des Osher Lifelong Institutes de l'Université Northwestern. Les cent dix-neuf Osher Lifelong Learning Institutes sont répartis dans tous les Etats d'Amérique ainsi que dans le district de Columbia. Ils sont tous liés à un lycée ou une université et sont spécialisés dans la formation des adultes.

*** COURRIER DES LECTEURS ***

La Dresse Bella DePaulo nous écrit :

Bonjour Mary et Kenneth,

Je lis régulièrement votre bulletin et je vous félicite de le faire durer si longtemps. Lorsque j'ai recherché votre adresse mail, j'ai été impressionnée de voir toutes ces langues dans lesquelles il est traduit.

Je veux simplement vous informer de la parution de mon livre *How We Live Now : Redefining Home and Family in the 21st Century* [Comment nous vivons aujourd'hui : redéfinir le foyer et la famille au 21^{ème} siècle]. Le septième chapitre s'intitule « *Lifespaces for the New Old Age – Institutions Begone!* [Espaces de vie pour le nouveau troisième âge- adieu aux institutions !]

Vous pouvez en savoir plus sur ce livre en tapant : <http://belladepaulo.com/how-we-live-now>

Pour le dire en bref, j'ai voyagé dans tout le pays en demandant aux gens de me montrer leur maison, de me dire quelles étaient les personnes les plus importantes de leur vie et comment elles avaient trouvé un endroit pour vivre et une façon personnelle de vivre enrichissante. Les personnes très âgées que j'ai interrogées m'ont donné de magnifiques exemples sur comment prendre de l'âge de façon positive.

Merci de tout ce que vous faites pour rendre notre vie plus positive.

Bella

BellaDePaulo.com

Twitter: @belladepaulo

BLOGS:

"Living Single" at Psychology Today

"Single at Heart" at PsychCentral

"All Things Single (and More)" at BellaDePaulo.com

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

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

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

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

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>