



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 96 de janvier - mars 2016

=====

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)

Rejoignez-nous sur notre nouveau site interactif

Prendre de l'âge de façon positive par l'action.

Tapez : www.positiveaginginaction.org

Traduction : Alain Robiolio

Rejoignez-nous sur notre nouveau site interactif

Prendre de l'âge de façon positive par l'action.

Tapez : www.positiveaginginaction.org

Dans ce numéro

COMMENTAIRE – Un nouveau virage pour le bulletin

– DANS LA RECHERCHE

Se concentrer sur le positif, pour la santé et le bien-être

Maintenir les performances cognitives

Retrouver ses capacités par l'éducation

– REVUE DE PRESSE

Multiplier les transitions possibles après la retraite

Prendre de l'âge de façon créative : l'épanouissement par l'écriture théâtrale

– REVUE LITTERAIRE

Vieillesse féconde : trouver l'or des années dorées

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

*** COMMENTAIRE ***

* Un nouveau virage pour le bulletin

Qu'il nous soit permis en préambule de clarifier la mission qui a guidé ce bulletin au cours des quatorze dernières années. Notre objectif principal vise à mettre en lumière des ressources – issues de la pratique, de la recherche et de la vie quotidienne – qui contribuent à une étude appréciative du vieillissement. En remettant en question l'ancienne notion de l'âge comme déclin, nous nous attachons à le considérer comme une exceptionnelle période d'enrichissement humain. Une telle remise en question puise en majeure partie dans des recherches et des pratiques professionnelles orientées sur la population adulte, celle des plus de cinquante ans en particulier. Ce sont de ces communautés que peuvent jaillir des idées, des pratiques, des visions nouvelles. En se centrant sur les aspects développementaux de l'âge, sur les ressources, les capacités disponibles et les objections, la recherche vient appuyer la pratique mais elle est également porteuse d'espoir et donne du crédit à l'action des aînés. En allant au-delà d'une pratique réparatrice et préventive, en favorisant les activités d'amélioration de la croissance, les praticiens contribuent également à une reconstruction sociale de l'âge.

Les professionnels et le public qui composent le lectorat de notre bulletin n'ont de croître avec les années. Avec l'aide des associés du Taos Institute il est traduit aujourd'hui dans sept langues. Alain Robiolio, notre ami et collègue le traduit en français depuis 2004. En Argentine, les frère et sœur Marco et Christina Ravazzola font le même travail depuis 2005. L'édition portugaise est assurée par Euridice Bergamaschi Vicente ; la version allemande par Anne Hoffknecht et Thomas Friedrich-Hett. Le bulletin est traduit en danois par Geert Mørk. Liping Yang se charge de sa traduction pour la République populaire de Chine et Su-fen Liu pour Taïwan. Notre reconnaissance va à chacun d'eux. Les textes originaux et les traductions archivées sont à disposition sur www.positiveaging.net.

Nous sommes très heureux aujourd'hui d'annoncer un nouveau tournant de ce bulletin. Notre estimé collègue Samuel Mahaffy lit ce bulletin depuis quelque temps et il apprécie particulièrement le message que nous adressons à des milliers de personnes sur les possibles de l'âge. Samuel a voulu aller plus loin que nos rêves et nous a demandé la permission de modifier la présentation du bulletin pour créer plus d'interaction entre les lecteurs et nous. C'est de nos discussions qu'est né notre nouveau site Internet *Prendre de l'âge de façon positive par l'action*. Même s'il n'existe pour l'heure qu'en anglais, jetez-y un coup d'œil et profitez des nouveaux possibles qu'il ouvre. Nous invitons également les lecteurs à apporter leur contribution et à échanger leurs idées. Comme nous l'avons dit dès le début, l'échange communautaire est essentiel si l'on entend transformer nos idées et notre pratique de l'âge.

Kenneth et Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Se concentrer sur le positif, pour la santé et le bien-être

Au travers des années, nous avons parlé des nombreuses études qui mettent le doigt sur les effets bénéfiques d'une vision positive de l'âge. Une récente recherche dans ce sens émane de la *Yale School of Public Health* [l'École de Santé Publique Yale de New Haven au Connecticut]. Elle donne une dimension particulière à cette conclusion. Elle pose que les personnes âgées qui sont confrontées à des clichés bénéfiques sur l'âge en ressentent des effets positifs qui peuvent durer plusieurs semaines.

Cette recherche, publiée dans la revue *Psychological Science* a été menée avec des personnes âgées de quatre-vingt un ans en moyenne. Les chercheurs se sont appuyés sur une nouvelle méthode d'intervention qui consiste à projeter des clichés positifs sur l'âge (comme « alerte » ou encore « créatif ») sur un écran d'ordinateur à une vitesse si rapide qu'il devient impossible à la conscience de les enregistrer. Les personnes exposées à ces messages subliminaux ont montré des signes d'amélioration de leurs capacités physiques et psychologiques que les sujets témoins n'ont pas démontré : amélioration de l'état physique, plus particulièrement l'équilibre. Une progression qui se poursuivait sur trois semaines après l'expérience. Durant cette période, leurs clichés positifs et leur perception de l'âge s'étaient renforcés, affaiblissant ainsi leurs clichés négatifs.

Selon Becca Levy, chef de recherche, « le problème auquel nous étions confrontés dans cette étude était de permettre aux participants de faire fi des clichés négatifs sur l'âge qu'ils avaient acquis socialement au cours de leurs conversations quotidiennes et les séries qu'ils avaient vues à la télévision. Le résultat positif de cette étude démontre le potentiel que recèlent les processus subliminaux pour l'amélioration de l'état physique ».

Même si Levy avait déjà posé que les clichés négatifs sur l'âge pouvaient influencer la fonction physique, c'est la première fois qu'il est démontré que l'activation de clichés subliminaux positifs sur l'âge améliore les résultats dans le temps. L'étude a montré que ce type d'intervention avait un effet sur l'état physique grâce à une multitude d'effets positifs : il renforçait les clichés positifs personnels, qui eux-mêmes influençaient la perception de soi et se reportaient finalement sur l'état physique.

Les résultats de cette étude dépassent de loin une étude plus ancienne qui se basait sur une série d'exercices pratiqués en six mois avec des participants du même âge.

Dans une autre recherche faite par Levy sur la maladie d'Alzheimer, des découvertes du même ordre ont permis de poser que les personnes qui ont une vision négative de l'âge démontrent plus de risques de détérioration du cerveau que celles qui en ont une vision positive. C'est la première fois qu'une étude montre que le facteur de risque basé sur la culture peut prédire le développement de la maladie d'Alzheimer. Comme le présume Levy, pour empêcher le début de cette maladie : « Il serait bon de renforcer les clichés positifs sur l'âge à tous les échelons de la vie quotidienne ».

Tiré de : *Positive subliminal messages on aging improves physical functioning in elderly* [Les messages subliminaux positifs sur l'âge améliorent l'état physique des personnes âgées], Par Michael Greenwood, *Yale News* du 15 octobre 2014.

Et de

A Culture-Brain Link : Negative Age Stereotypes Predict Alzheimer Biomarkers [Un lien entre la culture et le cerveau existe : les clichés négatifs sur l'âge prédisent

l'apparition des bio marqueurs de la maladie d'Alzheimer], par Becca R. Levy, Luigi Ferrucci, Alan B. Zonderman, Martin D. Slade, Juan Troncoso et Susan M. Resnick, *Psychology and Aging* de décembre 2015.

* Maintenir les performances cognitives

Dans une étude particulièrement fascinante, des chercheurs du domaine cérébral ont découvert que les déficits neurologiques ne signifient pas qu'il y ait perte des performances cognitives. Selon les chercheurs du *Rush Alzheimer Disease Center de l'Université Rush* à Chicago, les autopsies pratiquées sur des cerveaux de personnes âgées ont montré que certaines d'entre elles qui montraient des signes de neuropathologies cellulaires (une maladie du cerveau) avaient de bonnes capacités cognitives alors que certaines qui montraient des signes de pathologie étaient en déficit cognitif. Quelles sont les raisons de cet écart ? Les spécialistes du cerveau ne peuvent répondre à cette question. Toutefois, on en apprendrait beaucoup à plus se pencher sur nos manières de nous comporter dans la vie quotidienne.

Quels genres d'activités sont susceptibles de nous préserver du déclin des capacités cognitives ? Les lecteurs de ce bulletin ne seront pas surpris d'apprendre que l'exercice physique figure en tête de liste. L'interaction sociale est également importante, l'isolement et l'inactivité sont une menace. Prendre garde à ses responsabilités et trouver un sens à la vie ne le sont pas moins.. On pourrait dire que poursuivre des buts dans la vie prévient le déclin. Dans ce contexte, le Docteur David Bennett, directeur du Rush Center, pose que l'attention du monde médical devrait se centrer sur la prévention du déclin cognitif et non sur la guérison. Nous devons construire une capacité à résister aux divers facteurs du déclin.

Une autre recherche indique quelles sont les activités qui affectent positivement le fonctionnement du cerveau : une bonne alimentation assure un apport suffisant de protéines et réduit le risque d'Alzheimer et d'attaque. Un milieu social favorable et une bonne formation peuvent également contribuer au maintien de cette substance dans le cerveau. Il semble qu'elle permet une croissance des neurones et la formation de synapses. Nous avons tendance à considérer l'état de notre cerveau comme une fatalité, il semble pourtant que nous pouvons exercer une grande influence sur lui.

Tiré de : *The brain fights back : New approaches to mitigating cognitive decline* [Le cerveau contre-attaque: de nouvelles approches pour atténuer le déclin cognitif], par Bridget M. Kuehn, MSJ, *JAMA* de décembre 2015, p. 2492.

* Retrouver ses capacités par l'éducation

La recherche traditionnelle dépeint l'âge comme la période du déclin cognitif. De plus en plus d'évidences démontrent que la majorité de ce déclin est affaire d'activité. Si le cerveau est un muscle, il a besoin d'exercice. Il n'est donc jamais trop tard pour regagner ce qui a été perdu. C'est en tout cas la conclusion de l'étude de psychologues australiens. Ils ont invité trois-cent cinquante-neuf personnes âgées de cinquante à soixante ans à retourner une année à plein temps ou à temps partiel à l'Université de Tasmanie. Avant leur entrée, durant et trois ans après leur séjour, ils ont subi un certain nombre de tests de

performance cognitive. Ces tests étaient destinés à évaluer leurs capacités cognitives dans des domaines comme la mémoire, le traitement des informations, la prise de décision et la planification. Si la plupart de ces étudiants ont suivi des cours sur le campus, certains ont terminé leurs classes en ligne. Les cours touchaient des domaines comme l'histoire, la psychologie, la philosophie et les beaux-arts. Les participants étaient suivis dans le but d'exclure ceux qui montraient des signes de démence.

Les résultats ont démontré que l'éducation pouvait faire une différence. Plus de quatre-vingt dix pour cent du groupe avaient vu leur capacité cognitive augmenter, comparés aux cinquante-six pour cent du groupe témoin constitué de cent participants qui ne suivaient aucun des cours. Comme l'a dit Megan Lenehan, la responsable de la recherche : « les découvertes liées à cette étude sont passionnantes parce qu'elles démontrent qu'il n'est jamais trop tard pour améliorer les capacités cognitives de notre cerveau ».

Tiré de : « *Sending Your Grandparents to University Increases Cognitive Reserve : The Tasmanian Healthy-Brain Project* » [Envoyer ses grands-parents à l'université augmente leur capacité cognitive : Le plan tasmanien pour la santé du cerveau], par Megan E. Lenehan, PhD, Université de Launceston en Tasmanie ; Mathew James Summers, PhD, Université de la Sunshine Coast ; Nichole L. Saunders, PhD, Jeffrey J. Summers, PhD, David D. Ward, PhD et James C. Vickers, PhD de l'Université Hobart-Tasmanie et Karen Ritchie, PhD, *Neuropsychology*, publié sur le Net en novembre 2015.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Multiplier les transitions possibles après la retraite

La retraite peut être une période d'énormes possibilités. Pour la plupart des gens cependant, et particulièrement ceux qui mènent un train de vie actif et influent, la vie semble s'étioler. Les périodes de monotonie et d'ennui menacent. Que l'on soit un super-patron ou un créateur, il est important de planifier cette transition. Il est notamment important d'imaginer une façon de vivre qui à la fois laisse derrière elle l'excitation du travail et permet de créer un mode de vie qui mélange activité et liberté. Des organisations nouvellement créées aident à planifier cette transition.

Comme le fait remarquer Leslie Braksick : « pour les managers de haut niveau qui ont de la peine à savoir quoi faire après la fin de leur vie professionnelle, *My next Season* [Ma prochaine saison], sa société, offre des programmes de transition à la retraite des cadres supérieurs d'entreprises. Ils mettent les cadres en relation avec des organisations sans but lucratif pour des missions-cadres et redonnent vingt pour cent de leurs gains. *My next Season* évalue la santé de ces cadres, leur fait passer des tests de motivation, les invite à parler avec leurs épouses ou leurs compagnes, leur fait jouer les prête-plumes pour la publication d'articles sur leurs expériences et leur permet d'accéder aux réseautages.

« Passer de cent à l'heure à zéro était angoissant » a avoué un client « et avoir un travail transitoire » m'a aidé à apaiser mes peurs. Je suis plongé dans des projets très intéressants relatifs à la question sociale. Côté des affaires, j'ai eu plus d'opportunités que prévu ».

D'autres programmes fournissent des services valables, même si on ne roule pas sur l'or. Le programme RVSP, plus connu jusqu'ici sous le terme *Retired and*

Senior Programs [Programmes pour retraités et seniors bénévoles] (seniorcorps.org) offre ce type de programmes dans six cents lieux aux Etats-Unis. Betsy Werley, par exemple est directrice de *Encore.org*, une organisation qui offre des programmes destinés aux travailleurs retraités qui cherchent à s'engager dans des organisations à but non lucratif. Dans une douzaine de villes déjà, cette société offre des bourses d'études dotées d'un montant de vingt-cinq mille dollars. Elle collabore avec l'*Executive Service Corps* [Corps des cadres bénévoles] (escus.org) qui est présent sur vingt marchés. Tous ces programmes peuvent être un atout pour les personnes qui prennent leur retraite et qui réfléchissent au prochain pas qu'elles pourraient franchir. Partagez vos expériences sur la retraite ou posez vos questions sur : journey@janetkiddstewart.com

Tiré de : *How to avoid boredom and monotony in retirement* [Comment éviter l'ennui et la monotonie à la retraite], par Janet Kidd Stewart, Chicago Tribune du 18 janvier 2016, en ligne.

* Prendre de l'âge de façon créative : l'épanouissement par l'écriture théâtrale

L'écriture théâtrale, cette discipline aussi créative qu'exigeante, attire de nombreuses personnes âgées. Ils apprennent à fusionner les personnages, l'intrigue et l'action pour en faire des pièces qui ravissent les acteurs et plaisent au public. Les capacités de l'auteur s'améliorent au cours du processus de révision et de collaboration avec les acteurs et les metteurs en scène. Le sentiment de réussite est complet lorsque sa pièce est éditée, comme c'est le cas au *ArtAge Senior Theatre Resource Center* [Art et Âge, le Centre de Ressources du Théâtre senior].

Arthur Keyser habite en Floride. Il est l'un des auteurs les plus âgés. A quatre-vingt sept ans, il a publié douze pièces de sa création dans le nouveau livre *Short Plays by the Dozen* [Des pièces courtes à la douzaine]. Il a écrit sa première pièce en 2010, après sa retraite d'avocat d'affaires. Chacune de ses pièces est unique, avec ses rôles bien définis et ses scénarios bien construits. L'optimisme y est sa marque de fabrique. Ses pièces sont pleines de personnages modernes dans des situations d'aujourd'hui, qu'il utilise avec humour pour exprimer une vision positive de la vie.

ArtAge Senior Theatre Resource Center est le plus important distributeur de pièces de théâtre, de livres et de matériel destinés aux artistes âgés. Ses clients viennent du monde entier. La pièce d'Arthur Keyser sera jouée par les compagnies du Senior Theatre, des troupes de théâtre communautaires et d'autres scènes sur lesquelles jouent des aînés. Ses œuvres sont présentées sur son site, qui publie un nombre impressionnant de bases destinées aux acteurs plus âgés.

Howard Millman, ancien directeur artistique de l'*Asolo Theatre* à Sarasota en Floride, confie ; « débiter une nouvelle carrière d'auteur à quatre-vingt ans n'est pas une mince affaire, mais Arthur défie le temps. Ses pièces sont drôles, optimistes et plaisantes à suivre ». Gary Garrison, un auteur, enseignant directeur général de *Creative Affairs of the Dramatists Guild of America* [la guilde des auteurs dramatiques américains] a dit d'Arthur : « ses capacités d'auteur de théâtre qui n'ont émergé qu'à quatre-vingt ans sont bien la preuve qu'une passion pour ce métier n'a pas d'âge et que le flux créatif est sans fin ».

Le livre *Short Plays by the Dozen* peut être commandé chez *ArtAge Publications*

ArtAge aide les participants à concrétiser leurs rêves de théâtre en mettant à disposition la plus grande collection d'œuvres, de livres et de matériel. Tapez www.seniortheatre.com

*** REVUE LITTERAIRE ***

Fruitful Aging : Finding the Gold in the Golden Years [Vieillesse féconde: trouver l'or des années dorées], publié chez Wakan Books en 2013, www.drtpinkson.com

Tom Pinkson, l'auteur de cet ouvrage a longtemps exercé sa profession de médecin et psychologue clinique. Il a passé de nombreuses années à étudier les peuples indigènes et a été formé au chamanisme par les chamans Huichol au Mexique. Son livre est une compilation de la sagesse et de la joie qui peuvent accompagner l'aboutissement d'une longue vie. Au contraire des nombreux livres qui parlent de prendre de l'âge de façon positive, le sien ne cherche pas éviter le processus de l'âge ou celui de vouloir être le vieux bonhomme le plus jeune du coin. Il est plutôt centré sur l'acceptation que le corps se transforme avec l'âge. Le livre admet que le pouvoir social, l'identité jeune et les pertes de toutes sortes s'accumulent. Pas de célébration ici de la jeune beauté du corps des âgés ou du masque de « l'ancienne étoile ». Il trouve des trésors aux années dorées. Comme il le propose, chaque histoire de vie est différente. Les défis individuels en vieillissant diffèrent et les récompenses viennent aussi de façons très diverses : « Rêvez éveillé pour que vos décisions soient l'expression de vos pensées les plus profondes et ensuite faites tout ce que vous pouvez pour qu'elles se réalisent ».

Le livre regorge de messages d'ordre spirituel, de concepts de médiation, d'idées sur l'amour, sur la résignation, il parle du sens de la vie et de se sentir comme une partie de l'univers. Voici quelques passages que j'ai particulièrement appréciés :

Avant une tâche, une rencontre difficile ou peu claire, dites-vous : « Ce pourrait être la dernière chose que je fais dans cette vie ... c'est peut-être ma dernière danse, alors je vais la faire avec toute ma conscience ». Faites-la du mieux que vous pouvez, profitez-en et faites-en un plaisir ».

- « Vieillir est un art ». - James Hillman.
- « Ne passez pas à côté de votre vie ». - Gene Cohen.
- « Avant soixante ans, on ne peut véritablement pas apprendre le secret de la vie ». – Andrea Sherman et Marsha Weiner.
- « Il ne s'agit pas de faire des choses saintes, il s'agit de faire de ce que vous faites une chose sainte ». – Maître Eckhart, XIII^{ème} siècle.
- « Le sens et la fin ... émergent des relations et des interactions avec autrui, avec soi-même et ce qui dépasse nos préoccupations personnelles ».

Le livre contient des exercices, nous invite à la réflexion et à agir avec conscience dans la vie. Il suggère de s'entourer d'images inspiratrices dans notre lieu de vie, des choses pleines d'amour et de gratitude. D'autres passages parlent des rites de reconnaissance destinés à rendre hommage à la valeur de nos aînés.

En résumé, un ouvrage captivant et innovateur

Mary M. Gergen

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

Voici les événements annoncés dans la version originale du 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. August 25-27, 2016 The 8th International Conference on Positive Aging will be held in Washington, DC, sponsored by Fielding Graduate University and its Creative Longevity and Wisdom Program. Proposals are due by Apr. 20, 2016. For more about this year's conference, and registration details, visit: <http://www.csa.us/?page=PositiveAgingConf>

November 16-20, 2016: New Lens on Aging: Changing Attitudes, Expanding Possibilities. Annual Scientific Meeting of the Gerontological Society of America, Marriott Sheraton, New Orleans, LA. www.geron.org/2016

*** INFORMATIONS AUX LECTEURS ***

Nous espérons que vous appréciez notre bulletin.

Questions et suggestions:

Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec ses lecteurs, écrivez à Mary Gergen sur gv4@psu.edu

Anciens numéros :

Les anciens numéros originaux et traduits en espagnol, allemand, français, danois, portugais et chinois sont archivés sous :<http://www.positiveaging.net>

Pour vous inscrire, vous désinscrire ou pour modifier votre adresse Email

Chaque bulletin contient une case de désabonnement. Utilisez-la si vous voulez vous désabonner.

Les nouveaux abonnés peuvent nous rejoindre en tapant le lien :

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Cliquez sur la colonne de droite « Sign up for the Positive Aging Newsletter »

Cliquez sur le même lien pour changer votre adresse Email. Il vous mènera sur votre compte Email. Faites là vos modifications d'adresse.

Les personnes intéressées peuvent également nous rejoindre par Email, tapez :

info@Taosinstitute.net

Vous pouvez également vous désabonner en envoyant un Email à : info@Taosinstitute.net

Rejoignez-nous sur notre nouveau site interactif
Prendre de l'âge de façon positive par l'action.
Tapez : www.positiveaginginaction.org