



=====

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

www.taosinstitute.net

**Trimestriel numéro 98 - de juillet à septembre 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](http://www.taosinstitute.net))

*A la mémoire de Samuel Mahaffy, ami encourageant  
et voyageur créatif du monde de l'âge positif*

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

COMMENTAIRE – Couleurs d'automne

– DANS LA RECHERCHE

Les maladies régressent : bonne nouvelle pour les aînés

Raconter son histoire : se découvrir soi-même

Retrouver ses capacités par l'éducation

– REVUE DE PRESSE

Sexe et seniors célibataires

Equilibre de vie : sept trucs d'experts

Une nouvelle expérience dans les logements pour personnes âgées LGTB

– RESSOURCES SUR LA TOILE

Nouveau et intéressant : un site Web destiné aux hommes âgés :  
UN PLAN POUR LE TROISIEME ACTE : DES VIEUX GARÇONS  
ET L'ART DE PRENDRE DE L'AGE

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

---

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

\* Couleurs d'automne

Il est communément dit que les années seniors sont celles de l'automne de la vie. Cette métaphore nous invite à concevoir qu'à l'image des feuilles de l'été qui fanent et tombent sur le sol, les aînés perdent leurs capacités, se dessèchent et succombent. Une manière d'inviter les personnes âgées à être heureuses de disparaître. S'il y a une certaine beauté dans cette métaphore, les recherches suggèrent qu'elle peut être meurtrière ! En se contentant d'une activité physique réduite, de la disparition de toute vie sociale, en renonçant à participer activement à des institutions, à des loisirs, notre bonheur se rétrécit et notre vie se raccourcit. En fait, le renoncement est admirable mais s'il est synonyme d'inactivité, il peut être dangereux.

En cette période d'élections américaines, nous pensons à une de nos voisines âgée de quatre-vingt-quatorze ans. Elle semblait se contenter de la vie qu'elle avait menée et de l'irrévocabilité de sa mort. Cependant, elle avait un appétit vorace pour les nouvelles politiques. Elle avait également souscrit à des sources d'informations issues de milieux plus critiques, ce qui lui permettaient de voir ce qui se tramait « derrière le rideau » des informations populaires. Vers la fin de sa vie, si l'un d'entre nous voulait avoir une discussion plus approfondie sur les développements de la vie politique, elle était notre « dame du gotha ». Pour nous, c'est aussi se joindre à des projets sans se demander s'ils seront réalisés du temps de notre vie. Comme les recherches le suggèrent, s'adonner avec enthousiasme à la poursuite de buts divers nous fait nous sentir vivants. Ainsi, s'engager dans un projet sensé peut vous aider à l'atteindre.

Peut-être que nous avons besoin de repenser ce lien entre l'automne et les années seniors. Plutôt que de renoncer, mettons l'accent sur la profusion des couleurs de cette saison. Ce sont des années où nous sommes libres de nous exprimer comme jamais nous n'avons pu le faire auparavant, d'explorer les facettes de l'existence pour lesquelles il n'y avait jusqu'ici ni temps ni circonstances propices. George Bernard Shaw avait raison « Nous n'arrêtons pas de nous amuser parce que nous vieillissons, nous vieillissons parce que nous arrêtons de nous amuser ».

Kenneth et Mary Gergen

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

\* Les maladies régressent : bonne nouvelle pour les aînés

Un phénomène intéressant retient l'attention de la communauté médicale : des maladies comme les maladies du cœur, la démence et le cancer du colon sont en régression et ce n'est pas uniquement du à l'amélioration des traitements. Ce qui est en train de se produire reste un mystère et les raisons possibles de ces changements restent à explorer. Quel que soit ce mystère, c'est une bonne nouvelle pour les personnes qui prennent de l'âge.

Les principales raisons qui préludent aux décès dus au cancer, aux maladies cardiaques et des attaques existent toujours, mais elles se manifestent plus tardivement dans la vie. Ce qui veut dire que les personnes vivent plus longtemps en bonne santé. Le taux de cancers du colon est en régression depuis le début des années 1990. Le taux est tombé à cinquante pour cent depuis 1980. Les cancers de l'estomac se sont également sensiblement réduits. Une explication possible de ces changements s'explique par le déclin de la consommation de viande fumée ou salée. La tuberculose (une des maladies les plus meurtrières) est elle aussi en voie d'extinction. En 1900, un Américain sur cent soixante dix vivait dans un sanatorium. Aujourd'hui, cette maladie a pratiquement disparu. Les raisons possibles pourraient être l'amélioration de la santé et de la salubrité publique. Les fractures de la hanche ont chuté de quinze à vingt pour cent au cours des trente dernières années. Une explication possible : les personnes ont gagné en poids. Plus lourdes, elles possèdent une meilleure ossature (et plus de rembourrage si elles tombent). La démence a régressé elle aussi de vingt pour cent depuis 1977. Le risque de démence s'est fortement réduit. On peut l'expliquer par le niveau plus élevé de formation de la population adulte et les interventions médicales comme le contrôle de la pression sanguine et du niveau de cholestérol ainsi que la pratique de l'exercice physique.

Selon le Dr. Steven Cummings, de l'Université de Californie de San Francisco, « Peut-être que ces maladies dégénératives ont quelque chose en commun, quelque chose qui se trouve dans les cellules de l'âge elles-mêmes. Le processus cellulaire de l'âge est peut-être en train de se modifier, au bénéfice de l'humain.

Tiré de : *A Medical Mystery : Diseases in Decline* [Un mystère médical: des maladies régressent], par Gina Colata, *New York Times, Well*, du 10 juillet 2016, SR 7.

\* Raconter son histoire : se découvrir soi-même

Diverses pratiques sont nées ces dernières années pour inviter les aînés à revisiter et à partager leur histoire de vie. Les professionnels soulignent les nombreux avantages qui peuvent être tirés de ces explorations. Raconter une histoire donne une dimension à sa vie, permet de se souvenir des nombreuses activités dans lesquelles on s'est engagé et leur confèrent une valeur positive. Le narrateur peut créer et découvrir de nouvelles métaphores, des images et des souvenirs. Des contradictions peuvent également surgir qui l'enrichissent et augmentent son empathie. Lorsque les autres écoutent avec attention, cela donne une signification à sa vie. Souvent, le fait de raconter une histoire réduit la dépression, améliore le sentiment de lien aux autres et confère un certain sentiment de maîtrise. Dans certains cas, les conteurs vont jusqu'à publier leur autobiographie. Ils prennent conscience de ce que leur histoire peut apporter aux générations futures. Si la participation à des activités professionnelles peut être enrichissante, c'est aussi une invitation à partager et écouter ensemble.

Tiré de : *Kate de Medeiros (2015) «Shadow Stories » in oral interviews : Narrative care through careful listening* [Kate de Medeiros : « Histoires cachées » dans des entrevues orales : les soins narratifs par l'écoute attentive], *Journal of Aging Studies* (publication en ligne).

Et

*Aging, irony and wisdom : On the narrative psychology of later life* [Âge, ironie et sagesse : sur la psychologie narrative dans la vie tardive], par William Randall. *Theory & Psychology*, n° 23, 2913, pp. 164-183.

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

\* Sexe et seniors célibataires

Les résidences pour personnes âgées du pays cherchent à incorporer le comportement sexuel aux soins individuels. Nombre d'entre eux ont d'ores et déjà réduit les obligations quotidiennes en offrant plus de choix d'heures de bain ou de repas. La prochaine étape vise à permettre aux résidents d'avoir des relations sexuelles et d'aider ceux qui s'y adonnent.

Daniel Reingold, le président et directeur général de RiverSpring Health (1), qui gère le Hebrew Home, déclare : « Prendre de l'âge n'était lié qu'à la perte de vision, d'écoute, de mobilité et même d'amis. Pourquoi l'intimité devrait-elle suivre le même chemin ? Nous

ne perdons pas le plaisir du toucher ! Si l'intimité conduit à la relation sexuelle, ajoute t-il, alors traitons-la en adultes ».

La résidence a élaboré une politique d'expression sexuelle en 1995 lorsqu'une infirmière a surpris deux résidents en pleins ébats amoureux. Lorsqu'elle a demandé que faire à M, Reingold, il lui a répondu : « Sortez sur la pointe des pieds et fermez la porte derrière vous ». Avant d'adopter sa politique le Hebrew Home a sondé des centaines de résidences à New York et ailleurs et découvert que « la plupart d'entre elles réfutaient le fait que leurs résidents entretenaient des relations sexuelles », se souvient M. Reingold. Aujourd'hui, la question des relations figure sur le site du home. M. Reingold dit qu'il ne s'agissait pas seulement d'encourager l'intimité chez ceux qui la désiraient mais également de protéger les autres d'avances indésirables et de fixer les lignes de conduite du personnel. Par exemple, le règlement stipule que même des résidents atteints d'Alzheimer peuvent, à certaines conditions avoir une relation sexuelle.

Les relations intimes peuvent poser un problème au personnel, qui doit savoir qui est avec qui et qui ne l'est pas. La salle à manger est une véritable pétaudière. Parfois, un des partenaires d'un couple devient jaloux lorsque l'autre prête attention à une autre personne. D'autres, très amoureux, sont priés de « le faire dans leur chambre ».

Eileen Dunnion, une infirmière diplômée qui s'occupe de trois couples à son étage dit qu'elle encourage ses patients à tenter leur chance, en leur rappelant que « vous prenez de l'âge mais vous ne vous refroidissez pas »

Le Hebrew Home a intensifié ses efforts pour aider ses résidents à avoir des relations sexuelles. Les membres du personnel ont mis sur pied une « happy hour » et un bal senior ainsi qu'un service de rendez-vous appelé *G-Date for Grandparent Date*. Actuellement, environ quarante des huit cent soixante dix résidents entretiennent une relation. L'an passé, une douzaine de personnes ont signé le *G-Date*. La moitié d'entre elles ont été appariés par des assistants sociaux et ont fait connaissance au café sur place. Aucun d'entre eux n'a trouvé l'amour, mais certains sont devenus amis. « Nous n'abandonnons pas » dit Charlotte Dell la directrice des services sociaux « Nous allons certainement avoir un mariage dans peu de temps ».

Francine Aboyou, soixante sept ans, attend d'être choisie sur *G-Date*. Elle dit avoir confiance, elle va rencontrer quelqu'un. Alors quelle vivait dans une autre résidence, elle avait rencontré un homme qui venait la trouver la nuit. Bien qu'ils n'aient pas eu de relation, ils

se sont embrassés et ont dormi dans son lit : « Waouw, je me suis sentie rajeunir » a-t-elle ajouté.

Tiré de : *Consenting Adults at nursing homes* [Des adultes consentants dans les résidences pour personnes âgées, par Winnie Hu, *New York Times* du 19 juillet 2016.

#### \* Equilibre de vie : Sept trucs d'experts

Un dessin animé montre un ancien téléphone sur une table. « Dans le temps, nous faisons une seule chose à la fois et nous avons du plaisir à la faire. ». Aujourd'hui, nous entassons le plus de choses possibles à faire en une journée – et soirées – pour être plus productifs (c'est du moins ce que nous croyons). Prendre le temps de se reposer, de réfléchir, d'avoir du plaisir, se balancer dans un hamac nous semble du temps perdu et nous laisse un certain sentiment de culpabilité. Cette course à tout faire, tout le temps, mène à l'agitation et à une impression de vide, elle fait naître des envies de changement. Les psychologues se sont penchés sur ces problèmes et ont développé certaines stratégies pour rééquilibrer notre vie et nous sentir mieux. En voici sept :

1. *Pratiquez la conscience réfléchie* : Une façon de s'engager sur cette voie méditative consiste à prendre l'habitude de se pencher sur soi plusieurs fois dans la journée. Est-ce que je me sens bien ou pas ?
2. *Voir le côté positif* : Dans les situations négatives, cherchez les avantages. Surtout destiné aux femmes, le but consiste à discerner le raisonnable, le temporaire ou l'enrichissant d'une période difficile. Baisser les attentes ou réduire les buts sont des stratégies moins efficaces.
3. *Stimulez vos émotions positives* : Une des manières de le faire est d'exprimer souvent et régulièrement sa reconnaissance.
4. *Cherchez des appuis* : Vouloir faire seul n'est pas la meilleure manière de rééquilibrer sa vie. Il faut un village entier pour élever un enfant, mais il suffit d'un peu d'amis et de membres de la famille pour nous stimuler de temps en temps.
5. *Bougez* : L'exercice est un grand vecteur de changement lorsque vous avez besoin de stabilité affective. L'épuisement invite au fauteuil mais rien ne vaut une petite promenade autour du pâté de maisons pour se rétablir.
6. *Sortez* : Marcher autour du pâté de maisons ou mieux dans un parc vous rapproche de la nature. Être en contact avec la terre améliore l'humeur, l'attention, le sentiment de bien-être et les capacités cognitives.

7. *Conscience élargie* : Lorsque nous avons le sentiment de nous élever au-dessus des contingences immédiates, de nous engager avec d'autres dans des voies stimulantes, à faire quelque chose d'utile pour le monde, nous nous donnons une stabilité.

Tiré de : *Seeking more balance* [Chercher plus d'équilibre], par Kirsten Weir, *Monitor on Psychology* de juillet-août 2016, pp. 42-46.

\* Une nouvelle expérience dans les logements pour personnes âgées LGTB

Parmi les choix des aînés qui cherchent une résidence une option est particulièrement rare : celle d'un endroit qui accueille des personnes non-hétérosexuelles. Pour les personnes âgées célibataires, l'isolement social peut être un facteur de dépression et les préjugés homophobes sont monnaie courante dans les résidences pour personnes âgées traditionnelles. La *Mary's House for Older Adults Inc. A Washington DC* offre une intéressante alternative. Elle offre à la population LGTB un programme de logements communautaires convivial et abordable.

Comme membre du *National LGTB Elder Housing Movement*, (2) les instigateurs de la *Mary's House* ont développé un modèle de résidence en commun à prix abordable. La maison a cherché à créer des espaces conviviaux, propices aux échanges entre personnes de divers horizons qui pourront également bénéficier de leur propre espace privé. Chaque résident aura ainsi une chambre avec une salle de bain, une toilette et une cuisinette. Les locaux communs comprendront un local ordinateur avec bibliothèque, une baignoire hydro thérapeutique, un jardin et un sentier pédestre. On offrira aux résidents des services de santé et de bien-être, des transports et l'accès à des ressources communautaires.

Etant donné la nature individualiste de la culture américaine, les candidats à la résidence recevront une formation à la vie communautaire avant d'être acceptés. Le cours comprendra l'enseignement à la courtoisie, la relation aux autres, les capacités de communication, la sensibilité culturelle et l'apprentissage des règles de maison comme les travaux de ménage et le partage des espaces communs.

La première maison de ce genre s'ouvrira en novembre 2017 à Washington DC. Pour de plus amples informations, contactez Imani Woody, la directrice générale de la *Mary's House for Older Adults Inc* : [info@maryshousedc.org](mailto:info@maryshousedc.org) ou visitez le site [www.maryshousedc.org](http://www.maryshousedc.org)

Tiré de : *Mary's House : An LGTBQ/SGL-Friendly, Alertanive Environnement for Older Adults* [Mary's House, une résidence LGTB

accueillante, un environnement pour les personnes plus âgées], par Imani Woody, *Generations* n° 40, 2016, pp. 108-109.

\*\*\* RESSOURCES SUR LA TOILE \*\*\*

\* Nouveau et intéressant : un site Web destiné aux hommes âgés : *THE THIRD ACT PROJECT : OLD GUYS ON THE ART OF AGING* [Un plan pour le troisième acte : des vieux garçons et l'art de prendre de l'âge]

*THE THIRD ACT PROJECT* ([www.thethirdactproject.com](http://www.thethirdactproject.com)), un site destiné aux hommes d'un certain âge vient d'être mis en ligne. Le but de ce projet est de rassembler les hommes autour de sujets qui concernent directement le prendre de l'âge. Les visiteurs et les affiliés peuvent y lire des essais et des poèmes, regarder des œuvres artistiques et des photographies et participer à des conversations sur les problèmes qu'ils rencontrent dans leur troisième acte de vie. Un professeur de Harvard a commenté : « On ne parle pas nécessairement de faire face à l'âge et de la mort, on y échange comment vivre son âge, quelles que soient les leçons que nous ayons apprises ou pas apprises, les mystères qui nous surprennent encore et les énigmes que nous ne résoudrons probablement jamais ».

Le *PROJECT* est la création d'un groupe d'hommes qui s'est formé il y a dix ans pour parler régulièrement sur ce que c'est que de prendre de l'âge. Les sujets principaux de préoccupation concernaient leurs problèmes d'ordre sexuel, leurs changements physiques et la crainte de voir leurs possibilités limitées. Tous partageaient un souci sur l'état de leur cerveau et de leurs capacités cognitives. « Avec le temps, nous avons passé d'un groupe de discussion à une bande de gars qui ont du plaisir à se rencontrer plusieurs fois par année », dit William N. Davis de ceux qu'il appelle les « vieux mais chouettes ». Il est lui-même co-fondateur du *THIRD ACT PROJECT* avec Sam Bittman, son confrère.

Pour de plus amples informations, vous pouvez envoyer un Email à Sam Bittman [sbittman93@gmail.com](mailto:sbittman93@gmail.com)



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

\* Ronnie Tower nous écrit :

Chers Mary et Kenneth,

J'ai le plaisir de vous informer que *Miracle at Midlife : A Transatlantic Romance* [Miracle à la cinquantaine : une romance transatlantique] sera publié le 25 octobre 2016 par la maison *She Writes Press*. Mes mémoires décrivent les deux ans qui ont suivi mes cinquante deux ans et qui m'ont permis de changer fondamentalement le cours des événements qui ont suivi. En d'autres mots, c'est à cet âge que j'ai changé le scénario de vie que je suivais consciemment ou inconsciemment pour permettre à d'autres aspects de ma personne de se développer et d'apparaître. Ma formation de psychologue et chercheuse clinique m'a permis de nombreuses observations et rêves introspectifs.

Agée de soixante-douze ans aujourd'hui, j'entame un nouveau changement de vie. En devenant auteure, je découvre un nouveau territoire, celui du commerce du livre et un nouveau monde d'histoires qui ne demandent qu'à être racontées, avec l'espoir qu'elles puissent aider d'autres personnes à vivre avec courage et intégrité.

Je serais très heureuse que vous acceptiez de partager le souvenir de ma mémoire avec vos lecteurs. Admiratrice dès ses débuts de votre bulletin, j'ai un profond respect pour le haut niveau de son contenu et sa largeur de vue. Vos lecteurs sont mon public de rêve.

Je sais que vous possédez le livre, mais sur le site <http://miracleatmidlife.com> vous trouverez mes données personnelles et les références du livre.

Merci de toute aide que vous pourrez apporter

Roni Beth Tower, PhD

\* Jane Giddan, co-éditrice avec Ellen Cole du livre *70Candles ! Women Thriving in Their 8th Decade* [Soixante-dix chandelles : des femmes dynamiques dans leur huitième décennie] publié par le Taos Institute, nous écrit :

Une critique du livre faite par *l'Institute of Aging*, une organisation située à San Francisco, est particulièrement gratifiante : <http://blog.ioaging.org/aging/70-candles-aging-women-inspirational-stories-thriving-old-age/#more-3711>

Wouaw !

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

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

**Histories of Healthy Ageing (CfP, Conference, University of Groningen, The Netherlands, (21–23 June 2017)**

Although we may think the interest in healthy aging is a modern concern, when longevity increased by 40 years since 1900, we are quite wrong. The topic of how to live the “healthy life” has been important to philosophers and others back to the beginnings of recorded history. This conference focuses especially (but not exclusively) on the pre-modern period. Submissions for 20-minute papers should include a 250-word abstract and a short CV. Please send submissions by email by 01 December 2016. Subject to funding, small travel grants might be available for junior researchers. See <http://centreformedicalhumanities.org/histories-of-healthy-ageing-cfp-conference-university-of-groningen-21-23-june-2017/>

**Workshop with Ken and Mary Gergen – Nov. 9, 2016, Cleveland, Ohio**

\*\*Reconstructing Aging for Health and Well-Being, with Ken Gergen, Mary Gergen, and Peter Whitehouse (A Taos Institute workshop) – see: [www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference](http://www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference)

In Western culture aging is typically viewed as a period of decline. Few look forward to “being old,” and vast sums are spent on avoiding the appearance. However, the common view of aging is a cultural construction. The negative stereotype is being challenged by the steadily expanding ranks of older people. At the same time, there is little in the way of a successor image currently available, and particularly an image that can inspire new and more flourishing forms of life. The two of us have been engaged for some years in attempting to reconstruct the vision of aging as an unprecedented period of growth and enrichment. This vision of positive aging also has significant implications for the health and well-being of the aging population. After describing our efforts at reconstruction – in writing, performance, and a web-based newsletter – we discuss and integrate a wide-ranging array of relevant research. We emphasize the need to celebrate the joys of aging, along with the fruits thereby produced.

---

Notes du traducteur:

(1) Le Hebrew Home dont il est question dans l'article est situé à Riverdale, dans l'Etat de New-York.

(2) Une organisation de défense des intérêts des personnes LGTB située à New York.

---

\*\*\* 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](mailto: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 se 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 « Click here to 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](mailto:info@Taosinstitute.net)

Vous pouvez également vous désabonner en envoyant un Email à : [info@Taosinstitute.net](mailto:info@Taosinstitute.net)