



PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Trimestriel numéro 99 – d'octobre à décembre 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)

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

COMMENTAIRE – La spiritualité et la vie au-delà de la planification

– DANS LA RECHERCHE

Ayez des pensées positives et vivez plus longtemps

Approche intergénérationnelle de la démence

- REVUE DE PRESSE

Qui s'inquiète de l'avenir, les jeunes ou les vieux ?

Une carrière de mannequin qui débute à quatre-vingts ans

Œuvres de bienfaisance : les personnes âgées donnent plus

Des sources de santé pour les seniors

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– INFORMATIONS AUX LECTEURS

*** COMMENTAIRE ***

* La spiritualité et la vie au-delà de la planification

S'il est une chose que nous apprenons en prenant de l'âge, c'est que toute planification a ses limites. En dépit de tous nos efforts pour mettre les choses sur les bons rails – dans nos relations, notre vie professionnelle, économiquement et socialement – des événements imprévus se produisent. J'ai récemment été intriguée par un article écrit dans le *Philadelphia Inquirer* par J. Staub, intitulé « Spiritualité et bien-être ». Son sujet traitait des efforts faits par les humains pour maîtriser leur destin et de la futilité qu'il y a à tenter de le faire. Comme le dit un proverbe Yiddish : « les humains planifient et Dieu rit ».

Pour traiter les tours et détours inattendus qui créent le chaos dans nos plans bien établis, Staub nous suggère de passer à une approche spirituelle. Un penchant spirituel ne pourra peut-être pas modifier la situation, mais il pourra nous aider à nous mouvoir plus efficacement au milieu des déceptions. Staub utilise le mot spiritualité comme une prise de conscience du mystère qui entoure toute existence et le sens que toutes choses sont liées entre elles. La spiritualité ne concerne pas nécessairement Dieu et ne requiert pas de croyance en une intervention supranaturelle. La sensibilité spirituelle qu'il décrit se retrouve chez les Bouddhistes, les Soufis, les Kabbalistes, les Humanistes et les écologistes. Un des points importants y insiste sur le fait que nous ne pouvons pas maîtriser notre destin. Staub note que les personnes qui suivent une cure de convalescence le savent bien, mais ce ne sont pas les seules qui devraient le savoir. Nous devrions, nous aussi, nous préparer à « suivre la vague », à sentir que nous faisons tous partie de quelque chose de plus grand et de plus important que nos vies individuelles.

Une approche spirituelle nous encourage à reconnaître et à apprécier notre bonne fortune. Elle aussi est imprévisible. Lors d'un récent service funèbre, la veuve a fait remarquer que son mari et elle parlaient constamment du bonheur qu'ils avaient eu de partager tant de belles années ensemble. En mettant ainsi l'accent sur le lien entre toutes choses, les traditions spirituelles nous permettent d'apprécier nos relations et d'éprouver de la compassion pour ceux qui souffrent. A Thanksgiving, nous avons reçu une carte d'une amie qui venait de perdre son mari et son fils à un jour d'intervalle en décembre de l'an passé. Sur la carte, une pensée d'Epictète : « Est sage l'homme qui ne porte pas le deuil des choses qu'il ne possède pas, mais qui se réjouit de celles qu'il possède ». Elle y ajoute : « Comme j'ai été heureuse, quels beaux souvenirs me restent et quelle chance j'ai d'avoir de si bons amis. J'en suis reconnaissante ». Un sentiment que nous devrions partager en ce temps particulier de l'année.

Mary Gergen

*** DANS LA RECHERCHE ***

* Ayez des pensées positives et vivez plus longtemps

Dans les éditions précédentes de ce bulletin, nous avons parlé des nombreuses études qui démontrent une relation étroite entre optimisme sur l'âge et plus grande longévité. La recherche présente ajoute du poids à cette vision et complète le tableau. Ici, les chercheurs se sont penchés sur les clichés qui courent sur la retraite. Il est des personnes qui la craignent, qui pensent à tout ce qu'elles vont perdre, à l'ennui, au manque de direction, etc., alors que d'autres considèrent cette période comme une porte sur de nouveaux défis et de nouvelles aventures. L'étude confirme ces différentes visions dans un groupe de mille personnes sondées avant leur retraite. Elle s'est centrée principalement sur leurs attentes positives et négatives, que ce soit en termes d'activité physique et de disposition mentale. Le même groupe a été ensuite suivi durant vingt-trois ans. La question était de savoir si leur longévité avait un lien avec leurs clichés négatifs ou positifs sur la retraite. Ce lien, en fait, était fort. En matière de capacités psychologiques, les personnes qui considéraient positivement la vie après la retraite ajoutaient deux ans et demi de plus à leur vie que celles qui en avaient une vision plus négative. Ceux qui étaient confiants quant à leur condition physique après la retraite y ajoutaient quatre ans et demi. Leur confiance en l'avenir se traduisait par un espoir plus grand dans le futur. Ces particularités persistaient en dépit de l'âge, du genre, de l'ethnie, du statut légal et professionnel, du nombre d'années d'éducation, de l'attitude face au travail, de la santé fonctionnelle et de la santé auto-évaluée au début de l'étude.

Tiré de : *Retirement as Meaningful : Positive Retirement Stereotypes Associated with Longevity* [La retraite vue comme un événement d'importance : clichés positifs sur la retraite associés à la longévité], par Reuben Ng, Heather G. Allore, Joan K. Monin et Becca R. Levy, *Journal of Social Issues*. 2016, 72 pp. 69-85.

* Approche intergénérationnelles de la démence

Nous avons récemment eu l'occasion de visiter une école intergénérationnelle à Cleveland dans l'Ohio. Nous avons écouté et vu des bénévoles âgés participer à des programmes éducatifs. Ils apportaient leur aide dans des programmes de soutien scolaire, enseignaient la littérature, partageaient des histoires personnelles et visitaient des sites locaux avec des enfants. Nombre d'entre eux étaient atteints de démence. Les recherches ont montré que des programmes de ce type sont hautement bénéfiques aux personnes âgées. L'étude en question démontre l'impact que peuvent avoir les activités intergénérationnelles – comme celles de l'école de Cleveland – sur les personnes atteintes de démence. Pour parvenir à ces conclusions, dix études du même genre ont été analysées.

De manière générale, il a été découvert que les approches intergénérationnelles avaient un impact substantiel sur la qualité de vie des personnes âgées. Elles démontraient moins de stress, une moins grande agitation, un meilleur fonctionnement cognitif et une meilleure mémoire. De plus, elles s'engageaient plus positivement dans des activités et faisaient preuve d'une meilleure interaction sociale. Il a été également constaté que ces programmes

avaient un effet sur les relations. Les enfants avaient changé leur attitude et acceptaient mieux les aînés. Ils étaient moins enclins à infantiliser les personnes âgées atteintes de démence. En retour, cette acceptation permettait à ces personnes de créer une amitié réelle dans un environnement « non médicalisé ». Jouer un rôle constructif et fertile dans la société accroît leur valeur personnelle et renforce leur statut de personne utile à la société.

Cette analyse démontre que ce type de programmes ralentit à peu de frais le processus de déclin cognitif, qu'il permet d'augmenter le bien-être des personnes âgées atteintes de démence et augmente leur capital social. Pour les enseignants, des bénévoles âgés aux capacités cognitives diverses constituent une ressource riche d'enseignement pour aider et encourager les enfants.

Tiré de : *Is There Anything Special About Intergenerational Approaches to Older People with Dementia ?* [Qu'y a-t-il de particulier dans les approches sur les personnes âgées atteintes de démence], une analyse de A-L. Park, *Journal of Alzheimers & Parkinsonism*, 2014, 4, p. 172. doi :10.4172/2161-0460.1000172.

*** REVUE DE PRESSE ***

* Qui s'inquiète de l'avenir, les jeunes ou les vieux ?

On croit généralement qu'à mesure que nous prenons de l'âge, nous passons plus de temps à regarder en arrière qu'en avant. Si les plus jeunes sont fixés sur le futur, les plus âgés ont plus de tendance à ruminer le passé. Des chercheurs de l'Université George Mason, dans la banlieue de Washington, ont cherché à savoir si cette croyance était vraie. Chaque jour durant dix-neuf jours, ils ont parlé avec plus de cent adultes. Ils leur ont demandé ce qu'ils en pensaient et s'ils parlaient du passé ou de l'avenir. Les résultats ont démontré qu'ils ne se concentraient pas plus sur le passé que les plus jeunes. En fait, ils sont plus enclins à penser à l'avenir que ces derniers.

Tiré de : *Older adults think more about the future than young adults do* [Les personnes plus âgées pensent plus à l'avenir que les plus jeunes], *Monitor of Psychology* de septembre 2015, p. 18.

* Une carrière de mannequin qui débute à quatre-vingts ans

Et il s'agit d'une carrière masculine ! Wang Deshun a été appelé « le grand-père le plus chaud de Chine » dans le compte rendu fait par un journal d'un récent défilé de mode. Poitrine nue, courant sur la piste, il est devenu une idole pour de nombreux chinois. Déterminé à éviter la stagnation mentale et physique, M. Wang a cherché de nouvelles idées et capacités tout en prenant beaucoup de temps pour des exercices journaliers. En 2015, lorsqu'il s'est mis à courir la première fois sur la piste, son physique a fait sensation dans le pays.

Wang éprouve une joie visible à renverser l'image chinoise sur l'âge. Il faut dire qu'être vieux en Chine commence tôt. L'âge légal de la retraite pour les femmes est de cinquante ans pour celles qui travaillent et cinquante-cinq ans pour celles qui sont fonctionnaires et de soixante ans pour la plupart des hommes. Etre

vieux en Chine, c'est être respecté, mais aussi sentimentalisé. Une personne de cinquante ans peut s'entendre appelée « yeye » ou « nǎinǎi » - grand-père ou grand-mère - qu'ils aient ou non des enfants. M. Wang n'en n'a pas : « Une façon de savoir si vous êtes âgé, c'est de vous demander si vous êtes d'accord de faire quelque chose que vous n'avez jamais fait ».

M. Wang avoue qu'il a toujours été sportif. Passionné de natation dès son plus jeune âge, il parcourt encore quotidiennement environ deux kilomètres à la nage. « C'est le matin que j'apprends, je lis des livres et des journaux. Entre trois heures et six heures de l'après-midi, je fais des exercices physiques dans une salle près de chez moi ». Il dit boire moins d'alcool aujourd'hui, mais c'est là la seule discipline qu'il s'impose. « Je suis moins pointilleux sur ce que je mange, je mange ce qui me fait plaisir ».

M. Wang est né en 1936, dans la ville de Shenyang, au nord du pays. Il est le fils d'un cuisinier et d'une femme au foyer. A l'âge de quatorze ans, lorsque le Parti communiste est venu au pouvoir en 1949, il est devenu wattman. Au Palais de la Culture des Travailleurs à Shenyang, il a suivi des cours gratuits de chant, de théâtre et de danse. Il s'est embauché dans une usine d'armement et a rejoint une troupe artistique chargée de divertir les soldats. Plus tard, il a travaillé pour la radio, le cinéma et le théâtre.

« Les gens peuvent changer leur vie autant de fois qu'ils veulent, être sain mentalement veut dire que vous savez ce que vous allez faire... Par exemple, lorsque l'épicier se réveille, il a but, il travaille dur. Et lorsqu'il a terminé il est satisfait ». Pour M. Wang, la satisfaction prend de nombreuses formes : jouer, être mannequin, être physiquement actif et créer, et un jour... le parachutisme, ajoute-t-il. C'est son plan.

Tiré de : *Wang Deshun, Model, 80* [Wang Deshung, mannequin, quatre-vingts ans], par Didi Kirsten Tatlow, *New York Times*, édition asiatique, du 4 novembre 2016

<http://www.nytimes.com/2016/11/04/world/asia/china-wang-deshun-model-80.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcore-ipad-share>

* Œuvres de bienfaisance : les personnes âgées donnent plus

Bien qu'il y ait de nombreux problèmes liés aux recherches qui utilisent les IRM du cerveau pour étudier les comportements sociaux, il est intéressant de parler de celles qui encouragent une vision positive de l'âge. C'est le cas de celle du Dr. Ulrich Mayr et de ses collègues de l'Université de l'Oregon, qui ont sondé quatre-vingts employés d'université âgés de dix-huit à soixante-sept ans. Ces chercheurs ont scanné leur cerveau alors qu'ils observaient des personnes verser de l'argent à une œuvre de charité ou à eux-mêmes. Les scannages ont révélé différents niveaux d'activité cervicale qui semblent liées au plaisir. Parmi les personnes âgées de quarante-cinq ans, les zones de plaisir avaient tendance à s'activer lorsqu'ils voyaient de l'argent versé à des œuvres de bienfaisance. Les personnes plus jeunes, au contraire, montraient plus d'excitation lorsqu'ils voyaient de l'argent leur être versé. Le Dr. Leonardo Christov-Moore, de l'Université de Los Angeles, spécialiste de l'altruisme a déclaré : « Vous devenez plus bienveillant, plus altruiste en prenant de l'âge ». Les recherches confirment

cette opinion : plus de la moitié des dons à des œuvres de charité est faite par des personnes de plus de soixante ans. Le vieil adage qui dit qu'il est plus bénéfique (et plus satisfaisant) de donner que de recevoir est peut-être bien vrai.

Tiré de : *Sweet Charity :Older People Give More* [Œuvres de bienfaisance : les personnes âgées donnent plus], Bulletin AARP d'octobre 2016, p. 4.

* Des sources de santé pour les seniors

Nous sommes redevables à une lectrice, Marie Villeza d'Elder Impact, qui nous a envoyé d'excellentes ressources pour une vie saine. Comme elle l'écrit : Ces derniers temps, je me suis centré sur la santé des aînés – et plus particulièrement depuis que je sais que seul vingt-huit pour cent des Américains âgés de soixante-cinq à soixante-quatorze ans sont physiquement actifs.

J'ai eu l'occasion de parler avec quelques personnes âgées de ma communauté qui m'ont toutes dit qu'en dépit de leur *profond désir* de pratiquer une activité physique, elles se sentaient limitées dans leur choix. Par chance, motiver les autres est ma spécialité J'ai rassemblé des ressources formidables pour que ces personnes puissent vivre une vie plus active, mais j'ai besoin de votre aide pour les faire connaître. Qu'en pensez-vous ? Voici ce dont je cause :

Des options possibles pour les seniors qui ne conduisent pas

Des activités en plein air pour les plus âgés

La retraite à la maison : comment les baby-boomers peuvent vivre chez eux

Le pouvoir de guérison des animaux de compagnie

Guide du grand-père désireux de partager sa passion pour les voitures anciennes avec son petit-fils.

Programmes d'activités pour les seniors qui voyagent

Comment devenir un agent immobilier durant sa retraite

Des exercices essentiels pour rester en forme

Exercice avec l'ostéoporose : un moyen sûr pour rester actif

Elle met en lien chacun de ces thèmes avec l'adresse d'une organisation américaine concernée par le sujet. Les sites étant en anglais, le traducteur renonce à les présenter. Les personnes qui souhaitent les connaître peuvent entrer sur la page de la Positive Aging Newsletter du Taos Institute pour les découvrir.

Le site d'Elder Impact : <http://elderimpact.org>

*** COURRIER DES LECTEURS ***

* J. Adam Milgram nous écrit :

Chers Mary et Kenneth, mon livre : *Something to Think About : The Challenges and Opportunities of Living and Aging* [Une matière à réfléchir: les défis et les opportunités de vivre et de prendre de l'âge] est mis en vente chez Amazon ou sur Kindle, comme l'est mon livre précédent, *Education for Being* [Apprendre à être].

Ce nouvel ouvrage est une collecte d'articles écrits pour le mensuel *Healthwise* de l'Institut Stein pour la recherche sur l'âge de l'Université de San Diego en Californie, dont j'étais le directeur exécutif.

Si beaucoup de choses sont écrites sur les aspects négatifs du vieillissement, ces articles veulent en donner une image plus positive et parler des possibilités de croissance et de développement qu'il peut apporter. Appréciez.

J. Adam Milgram

Nous conduisons souvent des ateliers sur le thème de prendre de l'âge de façon positive. Voici une lettre envoyée par Beverly Gans (et que nous reproduisons ici avec sa permission), écrite à l'issue d'un récent atelier à Cleveland dans l'Ohio, avec Peter Whitehouse :

Chers Peter, Kenneth et Mary,

J'ai beaucoup aimé ce que vous avez dit hier soir. Vous avez dû vous demander pourquoi je souriais en silence. Vous étiez en train de décrire ma mère, la personne âgée la plus positive que je connaisse ... bien qu'il y en ait beaucoup qui lui ressemblent et qui me font me réjouir d'entrer dans mes années seniors.

Ma mère a quatre-vingt quinze ans, elle réside au Stone Gardens. Il y a deux mois de cela, elle allait encore régulièrement en voiture à Chautauqua (2) pour un jour mais elle a décidé qu'il était temps de vendre sa voiture. Elle travaille comme secrétaire bénévole dans trois bureaux de Menorah Park (3): celui des bénévoles, celui de l'hospice et celui du développement (où elle travaille pour un de mes anciens collègues !). Elle est plus professionnelle que tout autre de sa classe d'âge et paraît vingt ans plus jeune, elle apprend de nouveaux points de tricot et de crochet via Youtube, lit beaucoup, participe à tous les cours à long terme offerts par le Rose Institute (4), propose des excursions du personnel à ses amis, assiste à des séances de panification et aime le nouveau Brain Health Institute (5), adore colorier des brochures et enfile des perles lorsqu'elle en a encore le temps.

J'aime être invitée à dîner au Stone Gardens parce que ma mère et ses amis ont des conversations très animées et parce qu'en dépit de leurs problèmes physiques, ils s'encouragent mutuellement et persévèrent. Maman s'est fracturé le bassin il a quatre mois, ça l'a galvanisé. Elle a suivi une rééducation comme si sa vie en dépendait et elle a pu remarcher après deux mois déjà.

Après vous avoir quittés, je l'ai appelée pour lui dire combien j'étais fière d'elle et comment son exemple et son attitude envers l'âge me fait me réjouir de mes prochaines années. Je sais qu'avec elle comme modèle, je prendrai de l'âge de façon positive.

Je viens de souscrire à votre bulletin et ma mère et ses amis vont en faire de même, après ce que je leur ai dit de votre travail ! Merci de donner un sens à la leçon de vie de ma mère.

Beverly Gans

*** 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, in Chicago, IL.

- 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 annual meeting and educational leadership conference is taking place March 9-12, 2017 in Miami Marriott Dadeland. This is the premier international forum for discussing ideas and issues in gerontological and geriatric education. The theme for 2017 is "The Future is Here: Educating a New Generation of Professionals in Aging Worldwide." www.aghe.org/events/annual-meeting

Notes du traducteur:

(1) Stone Gardens est une résidence avec assistance située à Cedar Road dans l'Ohio

(2) Chatauqua, le nom de la tribu amérindienne des Sénécas, est une ville située dans l'Etat de New York.

(3) Une autre résidence pour personnes âgées de Cedar Road.

(4) Le Rose Institute of State and Local Government est une institut de recherche du McKenna College de Claremont den Californie. Il a été fondé par la féministe Edessa Rose en 1973.

(5) Un département de l'université Rutgers, située à Piscataway, dans le New Jersey, et spécialisé dans ce domaine.

*** 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 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

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