



---

## PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

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

**Bulletin trimestriel numéro 109 – avril-mai-juin 2019**

---

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))

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

---

### **COMMENTAIRE**

Dépasser la zone de confort

### **DANS LA RECHERCHE**

Le rire est-il réellement le meilleur des remèdes ?

Compter les pas : Déjà assez ?

Combattre l'isolement social et la solitude

### **REVUE DE PRESSE**

La santé, un cadeau de Mère Nature

Jane Goodall à 85 ans : la meilleure amie de la Nature

Retour au travail pour la grande dame du documentaire

### **COURRIER DES LECTEURS**

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

### **INFORMATIONS AUX LECTEURS**

---

## COMMENTAIRE

\*\*\* Dépasser la zone de confort \*\*\*

La chaleur et l'humidité de cet été ont su comment saper nos énergies. Dans un moment d'inactivité, nous nous sommes demandé si prendre de l'âge ne nous invitait pas à rester dans notre zone de confort. Lorsque nous sommes jeunes, nous ne connaissons que peu de choses du monde, nous sommes curieux, nous expérimentons et parfois nous vivons sur le fil du rasoir. Nous trouvons certaines activités plaisantes, fascinantes, gratifiantes et passionnément dangereuses, alors que d'autres s'avèrent à l'usage ennuyeuses, douloureuses ou trop risquées. Avec le temps, donc, il est non seulement naturel que l'on répète les premières et que l'on évite les secondes. Pourquoi donc essayer une nouvelle chose alors que nous savons tout ce que nous apporte ce que nous avons fait jusqu'ici ? Pourquoi rechercher de nouveaux amis quand nous apprécions ceux que nous avons ? Pourquoi passer un weekend dans de nouveaux endroits au lieu de ceux que nous connaissons déjà ?

Les coûts d'une vie « sans sueur » sont multiples. Notre pensée, notre imagination, nos potentiels, sont moins stimulés. Nous cessons d'apprendre des choses nouvelles et nous perdons simultanément la mémoire du passé. La joie et l'enthousiasme s'éteignent, parce que nous avons « toujours fait cela ». La reproduction des cellules du cerveau se ralentit, le canapé vous attire de plus en plus et la ligne entre la vie et la mort s'étirole.

Dans ce bulletin, nous avons constamment considéré les années tardives comme la période de développement la plus riche de notre vie. Cela signifie aussi de résister à la séduction de la zone de confort. Comment y parvenir ? Nos réflexions récentes nous ont conduites dans deux directions. L'une consiste à faire des plans spécifiques destinés à rompre les habitudes. Notre modèle s'inspire d'une activité que nous a présentée un couple qui vit à proximité. Ils l'appellent « la nuit du mystère ». Une fois par mois environ, un couple est chargé de trouver une activité extérieure mystérieuse d'un soir, qui puisse surprendre et au sujet de laquelle rien ne se dit à l'avance (sauf s'il est question d'habits particuliers à porter). Selon le couple responsable, nous nous sommes trouvés à chanter des chansons des années 1950 dans un karaoké retro, à patiner sur une piste de patinage à roulettes ou à passer une soirée sur un coussin géant. Ces soirées nous ont réservé des surprises et du rire. Pour poursuivre sur cette lancée dans le présent, nous avons passé entre nous une série de pactes périodiques destinés à rompre avec l'ordinaire. Comme vous pouvez l'imaginer, nous avons vécu plaisirs et désarroi. Même

lorsque les choses ne se déroulent pas dans le sens où nous l'avons pensé, comme le dit le dicton, « les mauvais choix font au moins de belles histoires ».

L'autre direction pour éviter de sombrer dans le confort a été l'analyse en profondeur. Plutôt que de nous éreinter à de nouvelles activités, nous nous sommes plongés plus à fond dans les activités que nous connaissons. Cette option nous est apparue clairement un weekend alors que nous étions assis sur une terrasse à regarder le lac, comme nous le faisons souvent. Pour passer le temps, nous avons commencé de nous pencher chacun sur quelque chose de particulier que l'autre n'avait pas remarqué. En peu de temps, la scène tranquille s'est animée. Des oiseaux s'appliquaient à leurs curieuses mœurs sociales, l'ombre nous indiquait l'heure, des courants subtils animaient le lac et plus encore. Depuis lors, nous avons appris à apprécier cette passion d'un ami pour la guitare qui l'a amené à construire des instruments à cordes et celle d'un autre ami pour la photographie et son intérêt pour la manipulation digitale des images. Derrière tout canapé confortable peut se cacher la route au pays des merveilles.

Ce sont des réflexions d'un jour d'été. Si le cœur vous en dit et que vous vouliez partager d'autres idées pour éviter la zone de confort, envoyez-nous vos suggestions sur [gvc@psu.edu](mailto:gvc@psu.edu). Nous nous ferons un plaisir de les transmettre.

Mary et Kenneth Gergen

## **DANS LA RECHERCHE**

\*\*\* Le rire est-il réellement le meilleur des remèdes ?» \*\*\*

Y a-t-il vraiment un soupçon de vérité dans le vieil adage qui dit que « le rire est le meilleur des remèdes ? » Une étude lancée par Sven Svebak et ses collègues norvégiens sur une période de 15 ans et sur plus de 53 000 personnes vient à l'appui de cet adage. Ils ont découvert que le rire peut prévenir ou retarder certaines maladies mortelles. Les chercheurs ont mesuré le sens de l'humour des participants avec une question qu'ils ont ajoutée à un sondage à grande échelle. Plus précisément il leur était demandé d'estimer leur capacité à trouver quelque chose de drôle à la plupart des situations. Ils étaient ainsi rangés dans des catégories à haute et basse capacité et comparés à plusieurs indicateurs de santé. Les résultats ont démontré que les femmes qui possédaient un grand sens de l'humour présentaient un risque réduit de décès par maladie cardiovasculaire ou infectieuse. Ces bénéfices se

réduisaient progressivement avec l'âge et disparaissaient après 85 ans, peut-être parce que les mines renfrognées n'étaient plus de ce monde. De toute façon, comme le dit Svebak : « Cela signifie que posséder un sens de l'humour plus grand que la moyenne n'est pas un vaccin contre le trépas mais augmente votre pronostic de vie ».

On peut trouver de nombreux liens entre l'humour et la santé. Par exemple « Posséder un bon sens de l'humour vous rendra les relations sociales plus faciles et vous donnera une meilleure capacité d'adaptation avec un risque réduit de décès précoce », dit encore Svebak. Il ajoute : « Un bon sens de l'humour agit comme les pare-chocs d'une voiture, c'est le pare-choc mental du quotidien qui nous aide à mieux gérer les frustrations, les tracasseries et les irritations ». Comme le suggère Edward Creagan, professeur d'oncologie médicale de la clinique Mayo (1) : « Lorsque les personnes sont drôles, elles attirent d'autres personnes et ces liens sociaux sont les garants de la longévité ... Personne ne veut être entouré de personnes négatives et pleurnichardes. C'est épuisant. Nous sommes attirés vers les personnes drôles ». Donc, si vous pouvez trouver de l'humour dans une certaine situation, partagez-le. C'est une façon chouette de sauver des vies. A commencer par la vôtre.

Tiré de : « *Laughter really is the best medicine ? In many ways, that's no joke* » [« Le rire est le meilleur des remèdes ? A plusieurs titres, ce n'est pas une blague ], par Marlene Cimon, *Washington Post* du 5 juin 2019.

\*\*\* Compter les pas : Déjà assez ? \*\*\*

Dans les familles de nos lecteurs, nombreux sont ceux qui portent au poignet un compteur pas à pas. L'objectif de 10 000 pas est souvent cité comme étalon d'une vie saine. Pour la plupart des pratiquants, il est néanmoins très difficile d'atteindre ce score et la culpabilité d'être flemmard court dans les esprits. Une recherche récente a remis en cause cette démarche spartiate. La plupart d'entre nous seront heureux de savoir que nous pouvons nous contenter d'un nombre de pas plus réduits pour être béni par les dieux de la santé.

Un sondage récent de l'Université de Harvard a été conduit durant une semaine par I-MinLee sur 16'000 femmes dans la soixante-dizaine et porteuses de ce genre de technologie. Aucune d'entre elles n'étaient de santé fragile. Elles n'avaient pas accès au système de suivi et ne pouvaient pas changer leur nombre limite de pas pour répondre au critère spécifique.

Les résultats se sont avérés surprenants : 2'700 pas était la limite critique. Les femmes dont le nombre de pas était inférieur avaient des chances de décéder dans les cinq années à venir. Celles qui dépassaient ce nombre étaient substantiellement avantagées. Par exemple, les femmes qui marchaient 4'500 pas avaient 40% de moins de chance de mourir prématurément que celles qui marchaient moins de 2'700 pas.

Toutefois, après 7'500 pas, il devenait inutile de marcher plus en terme de longévité. Par conséquent, il semble que franchir entre 3'000 et 7'000 pas soit suffisant. L'allure adoptée n'a apparemment aucune importance. La plupart des femmes déambulaient simplement. Rares sont celles qui le faisaient à titre d'exercice, en général elles se déplaçaient d'un endroit à un autre. Celles de nos lectrices qui ne portent pas ce genre de technologie peuvent toujours compter les pas qu'elles font dans leur appartement ou leur maison. Nous l'avons fait et nous avons été étonnés de voir avec quelle rapidité leur nombre s'accumule. Cependant, nous sommes des champions de la marche et nous nous déplaçons spécialement une heure après être restés assis.

Tiré de : *Fewer than 10,000 steps may be all you require* [Moins de 10'000 pas, c'est tout ce qu'il vous faut], par Gretchen Reynolds, *New York Times International* du 14 juin 2019, p. 4.

### \*\*\* Combattre l'isolement social et la solitude \*\*\*

Ce bulletin a présenté de nombreux comptes-rendus sur le problème de l'isolement social. Une recherche récente va encore plus loin sur la question. Tout d'abord et bien que la masse des recherches existantes se penchent sur la solitude des personnes qui vivent seules, il a été découvert qu'elle n'est pas réservée à ceux qui sont isolés socialement. Il est possible de vivre seul et de ne pas être solitaire, et de partager une vie commune et se sentir isolé. Un sondage de 2017 indique que les deux tiers des personnes qui se disent isolées sont mariées. Être marié ne veut pas dire nécessairement que l'on a des contacts sociaux adéquats. Lorsqu'un des partenaires se sent seul, l'autre commence à se sentir isolé lui aussi. Chacun entre dans un trou noir et se sent étranger à l'autre. D'autres facteurs peuvent encore affecter les personnes plus âgées, comme notamment la retraite d'un travail où les relations sociales étaient nombreuses et permettaient l'épanouissement. Lorsque des accidents, des maladies, des difficultés cognitives ou la perte d'un partenaire surviennent, les défis sont plus grands encore.

Les besoins sociaux devraient être une priorité absolue en matière de bien-être. Un sondage national sur les préférences en fin de vie a démontré que 85% des adultes âgés et des soignants apprécient de pouvoir partager du temps avec des amis proches, se retrouver avec des membres de la famille, être capable d'aider les autres et ne pas être un fardeau pour la famille. Les activités qui encouragent les relations sont essentielles.

Aujourd'hui de nombreuses organisations aident les personnes âgées à se créer des relations durables. Le succès des programmes les plus performants sont :

1. L'adaptabilité. C'est-à-dire laisser les personnes choisir les relations selon leurs préférences.
2. L'implication dans la communauté. Assurer l'appui aux divers groupes en proposant une série de possibilités.
3. L'engagement productif. Les activités complexes ou physiquement exigeantes plutôt que les programmes passifs. Celles qui mettent l'accent sur les objectifs et la pertinence s'avèrent meilleures que les programmes moins interactifs. Il est préférable de participer au défilé plutôt que d'en être le spectateur.

Tiré de *Aging Today* de mai-juin 2019.

## REVUE DE PRESSE

\*\*\* La santé, un cadeau de Mère Nature \*\*\*

Notre mère nous conseillait d'aller à l'extérieur et elle avait bien raison. Une recherche récente confirme que passer du temps au vert est vraiment sain. Le stress baisse, les capacités mentales s'améliorent, entre autres choses. Les citadins se demanderont de quelle sorte de nature l'on parle et quelle est la quantité suffisante pour une personne occupée qui vit dans un monde concret ?

Une étude du magazine *Scientific Reports* répond à cette question : environ 120 minutes par semaine. Cette recherche est le résultat d'un sondage fait entre 2014 et 2016 en Angleterre sur 20'000 personnes. Elles rendaient compte de leurs activités chaque semaine. Les personnes qui passaient deux heures par semaine à l'extérieur se disaient en meilleure santé et mieux portantes que celles qui sortaient moins. Mieux encore, celles qui disaient passer dix heures dans la nature par semaine n'en tiraient aucun avantage.

Ce même effet touchait tous les groupes, les hommes et les femmes de tous âges, d'ethnies différentes, celles qui vivaient dans des endroits riches ou pauvres et même celles qui souffraient de maladie chronique. Dans des pays comme l'Ecosse, les médecins prescrivent à certains de leurs patients des activités extérieures en complément à leur plan de santé. En Suède, vivre à l'extérieur fait partie du style de vie normal de nombreux citoyens. En Corée du Sud, le gouvernement a créé des « forêts de santé » pour les citoyens.

Pour ceux d'entre nous qui défendent une façon positive de prendre de l'âge, nous proclamons les bienfaits d'une sortie au vert, de mettre nos visages au soleil, de cueillir des fleurs sauvages ou de se balader en admirant les beautés de la Terre.

Tiré de : *A Healthy Breath of Fresh Air* [Une saine bouffée d'air frais], par Knavul Sheikh *New York Times International Edition* du 21 juin 2019, p. 12.

\*\*\* Jane Goodall à 85 ans : la meilleure amie de la Nature \*\*\*

A vingt ans, Jane Goodall est allée en Tanzanie pour étudier les mœurs des chimpanzés. Dans ces observations, elle notait que le groupe qu'elle suivait utilisait un outil pour extraire les termites d'un tronc. Elle a ainsi remis en cause l'opinion que seuls les humains utilisent des outils. Elle a aussi découvert les mœurs sociales et les relations familiales particulières de ces mammifères, leur intelligence et la complexité de leurs émotions. Depuis lors, Jane Goodall n'a cessé de se passionner pour ces animaux et a développé des moyens de les protéger face à un environnement hostile et sans pitié. Elle s'inquiète beaucoup de notre manière de traiter la Terre et du désastre que cela peut engendrer : « Si nous ne cessons pas de mettre le développement économique au-dessus des besoins de la nature, l'avenir du monde s'annonce triste. Nous dépendons de la nature, des forêts et des océans, nous exhalons de l'oxygène et nous absorbons du dioxyde de carbone. Persuadée que le monde doit être sauvé, Goodall qui a aujourd'hui 85 ans, passe 300 jours par an sur les routes à donner des conférences et à aider les gens qui ont compris qu'il était nécessaire de cesser de mettre l'argent au-dessus de tout. Elle est la fondatrice d'un Institut qui porte son nom et elle est messager de la paix de l'ONU. Le quartier général de son mouvement en Amérique est situé à Washington D.C. Aidons-la dans sa mission pour le bien des chimpanzés et celui de nos petits-enfants.

Tiré de : *Jane Goodall*, par Sophie Brickman, *Elle*, juillet 2019.

\*\*\* Retour au travail pour la grande dame du documentaire \*\*\*

Sheila Nevins à été la reine des productrices de films documentaires durant une majeure partie de sa vie. En 2017, elle a pris sa retraite après 40 ans d'activité dans ce domaine et une impressionnante liste de récompenses. Elle a créé le film *Citizenfour* (la vie d'Edward Snowden), dénoncé la scientologie dans « *Going Clear* » [Soyons clairs], créé une série paillardes appelée « *Taxicab Confessions* » [Les confidences d'un conducteur de taxi]. Elle a gagné le Peabody Award (2) après avoir produit pour l'émission télévisuelle « *She's Nobody's Baby : The History of American Women in the 20<sup>th</sup> Century* » [Elle n'est le bébé de personne: Histoire des femmes américaines au 20<sup>ème</sup> siècle]. Elle est aussi la créatrice de « *Real Sex* ». 1'500 autres films peuvent être mis à son actif, pour lesquels elle a reçu un *Emmy Lifetime Achievement Award*, (3) qui n'avait jusqu'alors jamais été attribué à une documentariste.

Elle avoue avoir passé sa vie à travailler. Sa passion était de faire des films et elle exigeait de ceux qui l'encadraient qu'ils se consacrent entièrement à cette tâche. Elle se refusait à prendre des vacances, des congés et même partir en lune de miel. Une des premières femmes à exercer cette profession, elle a dû lutter contre la culture machiste du milieu du cinéma. Elle a publié récemment ses mémoires dans *You Don't Look Your Age and Other Fairy Tales* [Tu ne fais pas ton âge et autres contes de fées] où elle parle de sa relation aux cosmétiques : « Avec la quantité de Botox que je porte, je pourrais faire sauter l'Iran ». Elle s'applique toujours à montrer son meilleur look et passe chez la coiffeuse trois fois par semaine. « Je tiens debout grâce à *Elmer's Glue* (4), mais je vois bien dans l'obscurité ».

Les dernières nouvelles nous apprennent qu'elle est de retour au travail. Elle a été engagée par MTV pour créer une nouvelle division de documentaires. Elle va y développer des projets pour le Net et pour des revendeurs extérieurs. Chris McCarthy, le président de MTV se réjouit de la voir partager sa vision avec des scénaristes plus jeunes qui n'ont pas eu la chance de voir comment les vieux pros s'y prennent. Un nouveau départ pour ses 80 ans.

Tiré du *New York Times* du 7 mai 2019 et de *Style* du 16 décembre 2017



## COURRIER DES LECTEURS

Connie Zweig nous écrit :

Hello Mary,

J'ai beaucoup aimé votre dernier bulletin !

Je me demande si vos lecteurs apprécieront de lire quelques-uns des tirés à part des articles que j'ai publié dans *Reinventing Age from the Inside Out*, [Réinventer l'âge vu de l'extérieur} le nouveau livre.

- *Meeting my Inner Ageist* [à la rencontre de mon âgiste intérieur] :

<https://changingaging.org/disrupting-ageism/meeting-my-inner-bag-lady-an-encounter-with-my-own-ageism/>

- *Conflicting inner voices about retirement* [Voix intérieures conflictuelles sur la retraite]

<https://www.nextavenue.org/whether-to-retire/>

(les textes sont en anglais-Ndt.)

Merci pour votre travail- Connie

Connie est co-auteure des ouvrages suivants :

*Meeting the Shadow and Romancing the Shadow*

*Meeting the Shadow of Spirituality*

*A Moth to the flame: The Life of Sufi Poet Rum*

Fran Lyon.Dugin nous écrit :

Voici ce que fait un coach de carrière de Minneapolis avec ses clients de plus de 60 ans pour les aider à passer à la prochaine phase de leur vie. Il leur propose l'emploi à temps partiel, le consulting, la gestion du temps libre. C'est intéressant et vos lecteurs aimeront ce modèle et ses dernières publications sur son blog

<https://georgedow.com/life-work-after-60-broader-possibilities-ahead/>

---

(les textes sont en anglais-Ndt.)

---

## PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

Voici l'événement annoncé dans la version originale de ce Bulletin :

### A New Open Access Journal

\* *Innovation In Aging*. Oxford University Press.

<https://academic.oup.com/innovateage>

---

Notes du traducteur

1: Les cliniques privées Mayo sont implantées dans plusieurs Etats des Etats-Unis.

2. Le *Peabody Award (George Foster Peabody Awards)* est une récompense américaine attribuée annuellement à des programmes radiophoniques ou télévisuels.

3. Le *Emmy Lifetime Achievement Award* est décerné à titre de reconnaissance pour des réalisations remarquables dans les domaines des arts créatifs, de la télévision et de l'ingénierie.

4. Une des marques de colle les plus populaires au USA.

---

## 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)

---