



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Bulletin trimestriel numéro 110 – juillet – août - septembre 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)

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro :

COMMENTAIRE

Profonde fierté : Donner une dimension à l'âge

DANS LA RECHERCHE

Emplois complexes et troisième âge intelligent

Saluer la compassion dans les soins aux parents âgés

DANS LES MEDIAS

Amitiés transgénérationnelles : un chemin d'élévation

Toujours actif et aimer ça

Le cannabis et vous : Une alternative pour la santé ?

Patti Smith : Garder la flamme

RESSOURCES SUR LA TOILE

PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

INFORMATIONS AUX LECTEURS

COMMENTAIRE

*** Profonde fierté : Donner une dimension à l'âge ***

L'âge est souvent décrit comme le processus de perte progressive des fonctions physiques et mentales, mais également des joies qui les accompagnent. Il est très dangereux de penser à l'âge de cette façon. En perdant notre optimisme nous ouvrons la voie à une mort précoce. Et comme nous le répétons dans ce bulletin il n'y a que peu d'attention portée sur les possibles positifs de l'âge. A tout âge nous perdons des choses et nous en gagnons d'autres. Il en va de même pour les aînés. Portons donc ici un regard sur une autre forme de joie que nous acquerrons dans les années tardives que nous avons appelé *profonde fierté*.

Il fut un temps dans l'histoire où les membres d'une corporation ou les artisans pouvaient consacrer un nombre d'heures incalculable à façonner une pièce dont ils tiraient ensuite une grande satisfaction. Des activités comme faire de la dentelle, sculpter une madone, ciseler un vase de marbre ou découper des figurines dans du papier demandaient un fort engagement et beaucoup d'adresse. On en tirait une grande fierté et on quittait son travail avec le sentiment que ce qu'on avait fait était « tout simplement bien ».

Ce temps-là est révolu. Le travail aujourd'hui est de plus en plus centré sur la productivité et les profits. On ne cherche qu'à réduire les coûts – en temps, en matériel, en énergie, etc. - la production de masse, le fast-food, le prêt-à-porter et autres, sont devenus partie intégrante d'une vie quotidienne effrénée. « Le temps c'est de l'argent » nous dit-on pour la place de travail et comme le travail de qualité a un prix, la quantité prime. Tant que les minimums standards de qualité sont atteints, la qualité du travail est « suffisante ».

Tournons notre regard sur quelques-unes de nos connaissances, voyez Arthur, qui ce printemps, admirait l'alignement de ses plante-bandes et des pousses qui annonçaient un automne de récoltes abondantes. Voyez Nancy qui a passé sa journée à concocter un dîner de gourmet. Voyez Tony qui a pris sa retraite et qui s'est lancé dans l'aquarelle depuis de nombreuses années. Il a présenté ses dernières œuvres dans une galerie d'art locale et tire une grande fierté du prix qui lui a été remis. Voyez Virginia qui tricote un chandail pour sa nièce qui ne sait rien du choix de la laine et de la précision du modèle. Voyez Rashad qui a trouvé une vieille chaise dans le grenier de ses parents et qui se félicite de la façon dont il l'a restaurée. Chacun a créé les conditions d'une profonde fierté. Peut-être que nombre d'entre nous ont une compétence particulière qu'ils ont laissée de côté ou qu'ils voudraient développer. Au terme d'une vie professionnelle exigeante, un espace peut s'ouvrir pour ces activités et procurer une profonde fierté.

- Kenneth et Mary Gergen

DANS LA RECHERCHE

*** Emplois complexes et troisième âge intelligent ***

Il existe de grandes différences dans la manière de stimuler ses fonctions mentales en prenant de l'âge. Une théorie répandue estime que le cerveau est un muscle et que plus vous le sollicitez et plus vous restez en forme. Pour le dire plus techniquement, les personnes se construisent une « réserve cognitive ». Cette idée est partagée par de nombreuses études qui montrent que les personnes qui ont été longtemps sur les bancs d'étude restent « brillantes » en vieillissant. Celles qui ont passé par l'université peuvent conserver leurs capacités de penser plus longtemps que celles qui se sont arrêtées au niveau du lycée. Ce n'est cependant qu'une corrélation d'ordre générale et bien d'autres facteurs ont certainement une influence.

Dans cette étude, il a été demandé à des milliers de personnes âgées de 45 ans et plus, de parler de leur histoire de vie professionnelle. Les métiers ont été classés selon leur degré de complexité. Les métiers d'enseignant, de dentiste et de détective, par exemple, exigent plus d'attention et de capacité de mémorisation que, disons, celles requises par la peinture d'une façade ou la conduite d'un camion sur de longues distances. Les capacités cognitives des participants ont été évaluées en fonction de leur âge. Les résultats ont démontré que plus la complexité du travail est grande, mieux on fonctionne dans les années tardives. La recherche ne dit pas si l'on peut maintenir ou acquérir encore d'autres capacités cognitives avec l'âge. Toutefois, si l'idée que le cerveau est un muscle est fiable, alors on peut estimer que continuer de stimuler notre pensée à un grand âge ressemble à un exercice. Voilà quelque chose de prometteur.

Tiré de : *The Role of Occupation in Explaining Cognitive Functioning in Later Life: Education and Occupational Complexity in a U. S. National Sample of Black and White Men and Women* [Le rôle du travail pour expliquer le fonctionnement cognitif dans les années tardives : Complexité du niveau d'éducation et du genre de métier tirés d'un sondage national américain sur des hommes et des femmes noirs et blancs], par K.Fujishiro, L. MacDonald, M. Crowe, L. McClure, V. Howard et V. Wadley, *Journal of Gerontology : Series B*, vol. 74, 2019.

***** Saluer la compassion dans les soins aux parents âgés *****

De nombreux lecteurs de notre bulletin sont des proches aidants pour leurs parents âgés et cherchent des moyens d'améliorer leurs conditions de vie. A ce titre, ils trouveront très utile ce livre qui vient d'être publié et qui s'intitule *Compassionomics : The Revolutionary Scientific Evidence that Caring Makes a Difference* [La compassionomie : L'évidence scientifique que les soins font une différence], écrit par Stephen Trzeciak et Anthony Mazzrell. Si cet ouvrage met en évidence la signification de la compassion dans les soins médicaux, il cite aussi des points importants pour d'autres domaines.

En particulier, que les soins donnés en clinique ont des effets concrets sur le rétablissement des patients. La compassion dépasse les sentiments chaleureux et la compréhension qui accompagnent les soins. Lorsque les médecins entrent en résonance avec les sentiments du patient et comprennent sa façon de voir sa situation, ils peuvent agir de façon plus utile et plus sensible. Citons parmi les maux qui ont réagi positivement à la compassion, le rhume, la migraine, le mal de dos chronique et le diabète. Important également, la compassion est efficace dans des cas de détresse psychologique et contribue à soulager l'anxiété, la dépression et la douleur. Des soins donnés avec compassion par les professionnels aident également les patients à prendre mieux soin d'eux-mêmes. Ils sont plus enclins à suivre le conseil des médecins et acceptent les médicaments s'ils se sentent aidés et soutenus.

Faire montre de compassion est aussi bon pour le donneur de soins que le patient. Par exemple, de nombreux docteurs se disent en « burn-out ». Cependant, donner des soins avec compassion peut le réduire. La relation humaine semble protéger tous les concernés.

Tiré de : *How Doctors' compassion helps their patients* [Comment la compassion aide les patients],

DANS LES MEDIAS

***** Amitiés transgénérationnelles : un chemin d'élévation *****

Devi Lockwood, jeune chercheur, s'est intéressé à la vie de Cora Brooks, célèbre poétesse et ancienne activiste politique. Comme il savait que Cora avait été étudiante à Harvard, il a commencé à fouiller les archives de la bibliothèque de cette université pour trouver des informations la concernant. Il a fouillé 43 cartons de papiers personnels pour découvrir que Cora était toujours

vivante ! Il l'a retrouvé et il a engagé une conversation très vivante avec elle. Avec le temps, une véritable amitié est née et elle s'est poursuivie jusqu'au décès de Cora à 77 ans.

En parlant de cette relation, Lockwood conclut avec ces mots :

« Peut-être qu'il a été plus aisé de devenir ami avec une personne plus âgée hors du cercle familial, parce que les familles doivent vivre avec les défauts des uns et des autres. Avec Cora, je n'avais pas d'idée préconçue, nous ne partagions aucun souvenir. Nous étions libres d'être amis, d'être sincères l'un avec l'autre sur nos espoirs, nos peurs et nos défauts ... Mon amitié pour elle est une des choses les plus importantes que j'aie jamais eue. Maintenant encore, un an après sa disparition, nos conversations continuent de me guider. Je recommanderais à tous ceux qui cherchent une relation de la rechercher en franchissant la frontière des générations. Ce qu'ils découvriront pourrait les surprendre. Nous sommes plus semblables entre générations que différents : tout humain, en quelque sorte, raconte qui nous sommes ».

Tiré de : *The trick to life is to keep moving* [Le truc dans la vie, c'est de continuer d'avancer], par Devi Lockwood, *New York Times* du dimanche 8 septembre 2019, p. 10.

*** Toujours actif et aimer ça ***

Comme la presse le rapporte souvent, un nombre croissant de personnes continuent de travailler après leur retraite. Selon les statistiques nationales américaines, le pourcentage de personnes âgées qui travaillent après 65 ans a augmenté de manière exponentielle depuis 1998 et a atteint aujourd'hui 20%. Ces sondages sont souvent accompagnés de critiques qui disent que les personnes âgées travaillent pour ne pas tomber dans la pauvreté. Le coût de la vie est trop haut, les allocations ne permettent pas de vivre et les aides du gouvernement sont maigres. Et pour noircir encore le tableau, il n'y a que peu de postes vacants. Si ces critiques sont justifiées dans de nombreux cas, la situation est plus complexe.

Tout d'abord, la plupart de ceux qui auraient les moyens de prendre leur retraite sans souci préfèrent continuer de travailler. Une profession est souvent une source importante de satisfaction. Le travail est intéressant, on se sent contribuer à son existence, il est respecté et il est une ressource importante de la vie sociale. C'est là peut-être la raison majeure pour laquelle 9 millions d'américains âgés de 65 ans et plus travaillent dans le domaine des soins, le monde des affaires, le commerce de détail et l'éducation. Cependant, dans une recherche faite pour sonder les femmes actives les plus pauvres, il apparaît que nombre d'entre elles sont fières de leur réussite, apprécient les aspects sociaux du travail et ont le sentiment de contribuer au bien-être d'autrui. Comme l'a dit une d'entre elles : « Le travail dans ce pays sert de mesure d'évaluation. Il permet le respect de soi, il donne une identité sociale et un lieu où vivre ».

Enfin, de nombreux postes de travail sont proposés aux aînés. Le fait qu'ils veuillent poursuivre une activité et soient capables de l'assumer profite à de nombreux secteurs du marché du travail. Dans le Vermont, ils sont encouragés dans ce sens du fait de postes vacants dans de nombreux domaines. Ici, 26 % des personnes âgées ont un travail. Pour la majorité de ceux qui travaillent après leur retraite voilà une autre façon de prendre de l'âge de façon positive.

Tiré de : <https://apple.news/ADSHfGL3>

*** Le cannabis et vous : Une alternative pour la santé ? ***

Le cannabis se pointe dans votre voisinage ou peut-être y est-il déjà. Plus de la moitié de la population américaine a désormais la possibilité d'acheter légalement du cannabis ou un de ses dérivés. Dans la plupart des régions concernées, il est devenu légal pour des raisons de santé, mais dans d'autres, il est vendu pour un usage récréatif. Aujourd'hui, le nombre d'Américains âgés qui ont recours à une forme de cannabis croît de 10 à 15% par an. Le bénéfice principal des personnes qui en font usage pour des raisons médicales est lié à la réduction des douleurs. Une étude récente

menée au Colorado indique que la principale raison de son utilisation par les personnes âgées concerne la réduction des douleurs dues à l'arthrose. Le mal de dos arrive en seconde position. Etant donné la crise actuelle qui court sur la dépendance aux opioïdes, le cannabis offre ici une alternative bienvenue.

En même temps cependant, il y a aujourd'hui une lacune dans la recherche scientifique sur ses effets secondaires et une absence d'accord de la communauté médicale sur le sujet. Le bon sens y est informel. Les gens font leurs propres observations, essaient diverses formes de drogues et attendent de voir ce qui se passe. Une situation loin d'être idéale, mais nous en sommes là. Les produits ne sont généralement pas testés et les marques ne sont pas fiables. Si certains de nos lecteurs se rappellent avoir fumé de la drogue étant jeunes, le cannabis actuel est tout à fait différent de la haute dose des années 60. Le tétrahydrocannabinol (THC) contenu dans ces stupéfiants a augmenté de 4 à 17%, mais il peut atteindre 90%. Cette substance est facile à ingérer, mais si la prise est trop importante, les effets secondaires peuvent être perturbateurs.

Des formes diverses du cannabis sont de plus en plus offertes en ligne et dans des magasins de détails. Les produits sont de types divers : oursons en gélatine, vapoteurs, huiles, crèmes topiques, bonbons au goût de menthe et plus encore. Le vapotage est considéré désormais comme dangereux. Les personnes qui veulent soigner leurs douleurs devraient s'adresser à un médecin pour obtenir du cannabis médical. Tester avec des amis ou des membres de la famille peut aussi être utile. Il est évident que nous sommes à l'avant-garde d'un développement médical qui peut s'avérer important pour l'actuelle génération des personnes âgées.

Tiré de : *Marijuana and your Health* [Le cannabis et votre santé], par Sari Harrar, AARP Bulletin de septembre 2019, p. 10-20.

*** Patti Smith : Garder la flamme ***

A ceux qui ont une attache sentimentale avec les années 60 et 70, le nom de Patti Smith rappellera de bons souvenirs. Sa musique, ses écrits et son art ont marqué leur vie. Ses chansons étaient puissantes et son talent artistique une belle surprise. Son premier livre *Just Kids* donne une image intime de ce qu'était la vie d'artiste à New York City. Patti est aujourd'hui une des rares survivantes de cette époque à revenir sur scène, comme Bob Dylan. En déplacement à Paris pour une prestation, elle a été interviewée par la célèbre journaliste Maureen Dowd. A 72 ans, Patti est restée la reine du commentaire, prête à insulter le public français, à parler de politique avec un esprit acéré et à donner son avis sur le problème du climat. Dans son livre *Year of the Monkey* [L'année du singe] elle décrit sa vie à l'approche de ses 70 ans, elle y parle de la vie, de l'amour, de la musique, des arts et de la mort. Jimmy Irvine, le producteur de *Because the night*, son plus grand succès – né d'une collaboration avec Bruce Springsteen - dit d'elle : « Patti est une femme magique, vraiment magique... ». Sa flamme brûle toujours à 72 ans.

Tiré de : *A Banquet of Music and Words has Fed an Epic Life, But to her « It's All Poetry »* [Un banquet de musique et de mots a créé une vie épique, mais pour elle, ce n'est que de la poésie], par Maureen Dowd, *New York Times* du 19 septembre 2019, page 1, D6.

RESSOURCES SUR LA TOILE

* Carol Travis a complété sa présentation d'il y a 30 ans avec un essai intéressant intitulé : « *Forgotten, not gone* » [Oublié, mais pas disparu], un sondage de la littérature récente et générale concernant le regard sur l'âge. A consulter sur : <https://www.the-tls.co.uk/articles/public/old-age-carol-travis> (Le site est en anglais).

Des liens importants pour des seniors qui espèrent continuer de vivre chez eux, ainsi que les moyens donnés par les organisations nationales américaines : <https://aginginplace.org/10-resources-for-living-independently-as-a-senior> (Le site est en anglais).

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>

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 « 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
