



---

## PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

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

**Bulletin trimestriel numéro 111 – octobre – novembre – décembre 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**

Une invitation au rêve imaginé

### **DANS LA RECHERCHE**

Amitiés et bien-être à l'âge informatique

Prendre sa retraite ou non : Considérer la place de travail

### **DANS LES MEDIAS**

Prendre de l'âge de façon positive : ouverture d'un centre de recherche

Que veut dire un mot ? Êtes-vous une personne âgée ?

63 UP : Suivre des enfants jusque dans leur 63ème année

### **REVUE LITTERAIRE**

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

### **INFORMATIONS AUX LECTEURS**

---

## COMMENTAIRE

\*\*\* Une invitation au rêve imaginé \*\*\*

Avec l'édition de ce bulletin, nous entrons dans une nouvelle décennie, un contexte idéal pour penser à l'avenir. Lorsque nous nous penchons sur lui, notre attention se centre sur ce que nous allons faire. Nous allons penser aux actions à entreprendre, un rendez-vous chez le dentiste, une réparation à faire dans la maison, un voyage à organiser, un dîner avec des amis, etc. Nous pensons à des choses pratiques, comme des rendez-vous, des dépenses, des obligations et des objectifs.

Il y a d'autres façons de penser à l'avenir qu'en termes stressants ou de problèmes à résoudre. Nous aimerions inviter à une autre alternative, celle que nous appelons le rêve imaginé !

C'est lui qui nous invite à imaginer l'avenir que nous désirons – ce que nous espérons voir se produire, les expériences qui nous donneraient une grande satisfaction, l'état du monde qui nous plairait le mieux, etc. Planifier des choses réalistes est certes important, mais c'est aussi restreignant. Nous sommes limités par les horizons que nous avons déjà définis. En nous centrant sur ce qui est possible dans les circonstances actuelles, nous donnons trop peu d'attention à nos espoirs et nos aspirations.

Plus important encore, les rêves imaginés font pousser les graines des réalités futures. Une fois que nous avons pensé à un rêve, nous devenons plus sensibles à la façon dont il pourrait se réaliser. Si vous laissez votre imagination vous emmener en Antarctique, créer un groupe de rock, assister à un match de Coupe du Monde, par exemple, vous vous intéresserez de plus près aux conversations ou aux nouvelles qui en parlent. Ce qui n'était qu'un rêve imaginé devient un sujet tentant ... et peut-être la chose que vous allez noter en suivant dans l'agenda de votre vie.

Comme nous l'avons souvent dit dans ce bulletin, avoir une notion positive de notre direction dans la vie peut être une clef pour le bien-être et la longévité. Un rêve imaginé peut à lui seul ajouter une note d'optimisme à la vie courante. Et avec l'espoir qu'il puisse ajouter quelque chose à votre vie, nous vous souhaitons nos meilleurs vœux pour une nouvelle année fertile et créative.

Mary et Kenneth Gergen

## DANS LA RECHERCHE

### \*\*\* Amitiés et bien-être à l'âge informatique \*\*\*

On a beaucoup écrit sur l'importance des amitiés pour le bien-être et la longévité. Avoir des amis proches rime avec bonheur et longue vie. Mais qu'en est-il de l'amitié à l'âge informatique ? Grâce à Internet et aux téléphones portables, on peut se connecter instantanément avec des personnes qui partagent les mêmes intérêts autour du globe, on peut construire des réseaux et former des communautés. Ce genre de connexions marginales ont-elles une influence sur le bien-être ? Et si elles contribuent à faciliter la vie, quelles sont les répercussions lorsque nous nous adonnons à ces technologies ? Après tout, la participation aux divers réseaux sociaux est bien plus grande chez les jeunes et elle est liée à leur grand usage de « l'écran ».

Pour en savoir plus sur ce problème, des chercheurs ont analysé les données fournies par deux sondages nationaux représentatifs faits sur des adultes recrutés sur la base de diverses approches (choix digital aléatoire, contact par adresses sur listes). Les participants y décrivaient les personnes issues de divers milieux sociaux avec lesquelles elles avaient été en contact régulier durant les six derniers mois. Il pouvait s'agir d'amis, de membres de la famille et de voisins, de connaissances en ligne, de collègues de travail ou encore de prestataires de services. Les contacts s'étaient fait en face à face, par téléphone ou sur internet. Les participants évaluaient également leurs sentiments de bien-être avant les derniers trente jours. A partir de ces données, les chercheurs ont fait la différence entre ce qu'ils ont appelé « les amis proches » et les autres relations plus superficielles.

La recherche a démontré sans surprise que les plus âgés avaient moins de rapports sociaux que les adultes plus jeunes. Toutefois, le nombre d'amis ne dépendait pas de leur âge. Les seconds, avaient des réseaux sociaux plus larges mais constitués la plupart du temps d'amitiés plus lointaines, dues au caractère impersonnel des contacts que permettent les technologies.

La question importante était de savoir si ces grands réseaux procurent une plus grande satisfaction. La population âgée a t'elle raté quelque chose ? La réponse est « non ». Seuls les amis proches peuvent procurer une satisfaction sociale et un bien-être. Et ce lien ne varie pas avec l'âge. Le bien-être des plus jeunes dépend lui aussi des amis proches.

Apprécier nos amis proches durant notre vie apparaît clairement comme une chose importante. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille ignorer ce que nous

offrent les technologies de l'informatique. Bien qu'il semble improbable qu'internet puisse être une source nourricière d'amitiés, c'est la porte ouverte sur des mondes qui dépassent l'imagination.

Tiré de : *Age Differences in Reported Social Networks and Well-Being* [Différences d'âges dans les rapports sociaux et bien-être], par W. de Bruin, A. Parker et J. Strough. *Psychology and Aging* publié en ligne le 7 novembre 2019.

\*\*\* Prendre sa retraite ou non : Considérer la place de travail \*\*\*

Les entreprises et les organisations reconnaissent de manière croissante l'intérêt de conserver leurs travailleurs âgés. Ils sont une ressource de connaissances. Ils sont témoins des leçons d'histoire de l'organisation, garants de ses valeurs, de l'engagement nécessaire pour prospérer. Dans de nombreux cas, il n'est pas possible de les remplacer. Ce qui pour les travailleurs pose la question de la retraite. On peut se réjouir du temps libre à venir, mais il y a toujours plusieurs raisons de continuer à travailler. Quels facteurs font pencher la balance pour que certains restent au travail et que d'autres décident que ça suffit ?

Si la personnalité et la formation d'un travailleur joue un rôle important dans la prise de décision, certains facteurs influencent la plupart des personnes, quelle que soit leur formation. Des emplois stressants, par exemple, sont très exigeants, mais ne peuvent être que difficilement maîtrisés. Les cuisiniers de repas-minute travaillent dans ce genre d'environnement. Les personnes qui peuvent maîtriser les divers aspects de leur travail sont généralement plus satisfaits et en bonne santé. La recherche confirme ces concepts.

Dans l'étude en cause, un sondage Santé et Retraite, il a été demandé à des centaines de travailleurs âgés d'évaluer leur emploi. Leur moyenne d'âge était de 60 ans et la majorité d'entre eux se déclaraient en bonne santé. 78% d'entre eux étaient de race blanche, 16% de race colorée et 57% étaient des femmes. Le 34% de ces personnes occupaient des postes à responsabilité et 37% étaient des cols bleus. Quels facteurs conduisaient à la décision de prendre la retraite ? Comme l'indique la recherche, la qualité de la place de travail a un fort impact en l'espèce. Les travailleurs qui pensent n'avoir que peu de possibilité d'avancement, qui sont moins reconnus dans leur travail et qui n'ont que peu de pouvoir de décision et peu d'autonomie sont moins enclins à continuer à travailler à un âge avancé. On a constaté que ceux qui se

sentent discriminés ou réduits à un travail pénible perdent une partie de leur santé, ce qui les incite aussi à prendre leur retraite.

Si ces résultats ne sont pas surprenants, ils donnent aux entreprises et aux organisations des moyens pour veiller à leur politique et à leurs pratiques. Si elles entendent conserver leurs travailleurs compétents, il est important qu'elles veillent à créer des emplois qui permettent une bonne formation, un bon support, une autonomie et de l'avancement. Décider de prendre sa retraite dépend beaucoup de l'attrait de la place de travail. Et c'est un défi pour l'employeur.

Tiré de : *Policy Levers May Improve Older Workers' Perception of their Psychosocial Environment* [Les leviers de la politique des entreprises peuvent améliorer la perception de l'environnement psychosocial des travailleurs âgés], par Lauren L. Schmitz, Courtney L. McClaney, Amanda Sonnega et Margaret T. Hicken, *Generations* d'automne 2019, 43, pp. 78-85.

## **DANS LES MEDIAS**

\*\*\* Prendre de l'âge de façon positive : ouverture d'un centre de recherche \*\*\*

L'inauguration officielle du centre d'étude sur la façon positive de prendre de l'âge s'est tenue le 30 octobre 2019 à l'Université Nationale Pingtun à Taiwan. L'initiateur et le directeur du centre est le Dr. Su-Fen Liu, professeur associé du Département de Marketing et de Gestion de Distribution et membre associé du Taos Institute. Présents à la cérémonie d'ouverture se trouvaient les Drs. Kenneth et Mary Gergen, fondateurs du Taos Institute et grands défenseurs du nouvel institut. Sa mission sera de se centrer sur les problèmes qui affectent la population toujours grandissante des aînés. Avec la recherche et l'élargissement des compétences, l'accent sera mis sur une vision plus positive de l'âge et sur les capacités à développer pour vivre dans une société aux changements constants. Le centre offrira également des cours liés pour développer les capacités, pour parfaire les connaissances sur la santé et la nutrition et réduire les maladies.

Le centre comprend trois divisions : développement des ressources humaines, planification de la retraite et poursuite de l'éducation. Il fonctionne grâce à des dons et des institutions, des groupes, des entreprises privées et des institutions extérieures. Il vise à s'inspirer du dialogue international et à contribuer à une vision positive de l'âge. Le site Web du centre permettra aux utilisateurs de naviguer en chinois et en anglais et de créer la possibilité

d'échanges entre chercheurs de tous les pays. Il vise le partage global des savoirs et des connaissances.

\*\*\* Que veut dire un mot ? Êtes-vous une personne âgée ? \*\*\*

Des personnes de plus de 50 ans se mettent à contester les mots utilisés pour les décrire. Des mots usuels, comme « vieux », « gériatrique » et « dans l'âge d'or », passent désormais pour condescendants. Même des termes durables comme « vieillir » et « seniors » sont de moins en moins acceptables. Des mots comme 'âgé' et 'senior' avec leur connotation négative, méritent d'être remisés » déclare Mike Festa, directeur de l'*AARP* [l'Association américaine des Retraités] au Massachusetts, qui pense que de nombreux labels suggèrent le déclin physique et mental. « Nous évitons ces descriptions, car elles mettent l'accent sur les aspects négatifs de l'âge ».

Cette opposition – semblable à celle qui touche les femmes et les personnes de couleur ou les minorités sexuelles – est en train de gagner en importance et oblige le gouvernement, le monde des affaires, et les universités à repenser leur choix de mots. Ainsi, L'Association Américaine de Médecine s'apprête à modifier ses règles orthographiques en y éliminant des mots comme « âgé », « aînés » et « seniors ». Dans ses revues scientifiques, la Société de Gériatrie américaine a adopté le terme d'« adultes plus âgés ». La recherche et les associations de financement préfèrent « personnes plus âgées », une phrase qui reflète mieux leur humanité.

Pour ceux qui trouvent ces nouveaux termes peu inspirés, il existe quelques nouveaux prétendants. Dans son dernier livre « *This Chair Rocks* » [cette chaise se balance], l'auteure et activiste Ashton Applewhite exprime son dégoût pour le terme « adultes âgés » et le transforme en « anciens ». Il lui semble que ce terme va de pair avec un autre nouveau mot « plus jeunes », qui tous deux montrent que l'âge est un continuum. « Les personnes vivent dans la crainte d'être du mauvais côté de la fracture entre jeunes et âgés, ajoute-t-elle. Nous prenons de l'âge par nos relations avec les autres et la société ».

Comme le fait remarquer Jack Kupferman, président du groupe de défense *The Grey Panthers NYC* [les Panthères grises de New York City], dans le fond, toutes ces discussions sur ces termes prouvent que la durée de vie augmente et que les personnes âgées sont en meilleure santé et plus actives que par le

passé. Il n'est donc pas étonnant qu'elles rejettent ces étiquettes pour leur connotation de fragilité ou d'incapacité.

Tiré de : « *In a new age, nobody is getting old* [A notre époque de New Age, personne ne prend de l'âge], par Robert Weisman, paru dans le *Boston Globe*.

\*\*\* 63 UP : Suivre des enfants jusque dans leur 63ème année \*\*\*

Il y a sept cette année, le réalisateur de cinéma Michael Apte produisait le dernier film de sa série « Up ». La toute dernière, appelée « 63 Up », passe aujourd'hui dans certaines salles de cinéma des Etats-Unis. Des amis ont eu l'occasion de le voir à New York. Pour ceux qui n'ont jamais entendu parler de cette série, sachez qu'il y a 56 ans, Apte était membre d'une équipe de tournage qui avait réalisé en Grande Bretagne un film sur la vie de 7 enfants. Comme le film a eu un certain succès, Apte est retourné les filmer par espaces de 7 ans. Il a ainsi suivi leur adolescence, leur vie de jeunes adultes, de quarantaines et aujourd'hui leur 63<sup>ème</sup> année. Un article a été publié sur cette aventure dans un *Sunday New York Times* du mois de décembre 2019 et les réponses des lecteurs ont été extrêmement positives. L'un d'eux a écrit : « Je pense que les gens de moins de 50 ans ne savent même pas que cette série existe, combien elle est émouvante et irremplaçable. Merci d'avoir écrit un article aussi chaleureux et forçant à la réflexion sur le film des 20<sup>ème</sup> et 21<sup>ème</sup> siècles le plus beau et le plus durable. Quelque chose de fort dont on parlera longtemps ».

## REVUE LITTERAIRE

\* *In Our Stories Lies Our Strength : Aging, Spirituality and Narrative* [Notre force est dans nos histoires : âge, spiritualité et narration], par William L. Randall.

William Randall est un chercheur canadien réputé qui s'est spécialisé dans l'étude des récits de vie. Il a écrit un livre dédié à tous ceux qui s'intéressent à promouvoir le bien-être dans la vie tardive. Il y donne des aperçus et des voies qui nous permettent d'utiliser les récits pour enrichir le processus de prendre de l'âge. Le livre ne s'adresse pas seulement aux personnes âgées, mais à tous ceux qui aident des personnes à vivre leur âge. Les récits sont une sorte de trésors de sens cachés pour les gens de tous âges. Le livre invite à la réflexion, à la sensibilité spirituelle et aux relations aux autres

---

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

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

2020 Aging in American Conference

March 24-27, 2020-02-03 Atlanta, GA.

Special Topic: Examining the Needs of Today's Diverse Older Adults

<https://www.asaging.org/aging-in-america>

---

## **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)