



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Bulletin trimestriel numéro 112

janvier – février – mars 2020

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

Passer d'une vie quantitative à une vie qualitative

DANS LA RECHERCHE

Embauchez les vieux !

Chasser la démence par la danse

DANS LES MEDIAS

Des bonnes raisons de lire

Gagner un revenu supplémentaire

Les seniors et la sexualité

SITES WEB STIMULANTS

INFORMATIONS AUX LECTEURS

COMMENTAIRE

*** Passer d'une vie quantitative à une vie qualitative ***

Parler de retraite est devenu un mot maudit. Il signifiait il n'y a pas si longtemps que les exigences du travail pouvaient finalement ouvrir sur des jours où le choix du temps pouvait être plus libre. Alors que « prendre sa retraite à 50 ans » était autrefois symbole de réussite, on constate aujourd'hui qu'elle suscite une aversion générale. Il semblerait que rester actif, productif, dans le coup, montre que l'on est toujours jeune. Ce qui contribue à donner un aspect *quantitatif* à sa vie, c'est-à-dire un mode de vie où l'accent est donné à PLUS ENCORE. Plus, en termes de réussites, d'argent, de voyages, d'amis sur Facebook, de connaissance des aliments sains, d'applications informatiques, de posséder plus que les autres. Et bien que la retraite soit imposée officiellement, beaucoup continuent de mettre l'accent sur une vie quantitative où la retraite est tout simplement impensable.

Avec la pandémie pourtant, la plupart d'entre nous restent confinés chez eux pour des semaines, voire des mois. Ce qui réduit aussi radicalement la vie quantitative. Nous ne pouvons plus passer nos journées à faire du shopping, à nous déplacer sans but précis, à boire un café et causer, à assister à un service religieux, à un meeting, voyager, aller au cinéma, dîner avec des amis, etc. Au lieu de nous centrer sur tout ce que nous avons perdu en style de vie, le moment n'est-il pas propice pour considérer ce qui nous arrive comme une invitation à la vie *qualitative* ? Au lieu de dilapider nos énergies à multiplier acquisitions et dépenses, n'est-ce pas l'occasion de prêter attention à toutes ces petites choses que nous avons considérées jusqu'ici comme futiles – les saveurs diverses, les odeurs délicates, les couleurs, les formes, les tissus ... le mouvement des nuages, la forme d'une fleur, tout ce qui porte à la mémoire et s'assemble pour former l'histoire de notre vie. Pensons ici à ce que les Danois appellent *Hygge* (prononcer Heug-ha). Ce terme véhicule un sentiment de satisfaction et de bien-être que l'on peut ressentir lorsqu'on est devant un feu de cheminée, sur un tapis moelleux, sous un éclairage agréable, devant une chandelle, avec l'odeur d'un vin chaud ou d'un thé d'après-midi. Certains disent que c'est là le secret de la culture danoise, une des raisons qui fait que cette nation passe toujours pour une des plus heureuses du monde. C'est aussi un aperçu sur ce que peut être une vie qualitative. Peut-être que cette période de confinement pourra nous laisser l'envie d'explorer ses faces multiples.

- Mary et Kenneth Gergen

DANS LA RECHERCHE

*** Embauchez les vieux ! ***

Couplée à la perte de vies, la pandémie que nous vivons a des conséquences ravageuses sur le monde économique. Des places de travail sont perdues, le chômage monte en flèche. Lorsque nous retournerons à la normale et que le réemploi redémarrera, qui aura du travail ? Généralement, les jeunes précèdent les plus anciens. Si l'on part de l'idée que l'âge est une période de déclin, ils auront la préférence. Une telle logique est bancale.

Ce sont là les conclusions d'une étude majeure qui a comparé 101 jeunes travailleurs (âgés de 20 à 31 ans) à 103 travailleurs âgés (entre 65 et 80 ans). Ces deux groupes ont été testés durant 100 jours dans 12 domaines différents, comprenant les capacités cognitives, la vitesse de perception et la mémoire active. Les chercheurs s'attendaient à trouver que les jeunes travaillent avec plus de constance dans le temps et les plus âgés de façon plus variable. Cela n'a pas été le cas. Les performances des travailleurs âgés de 65 à 80 ans étaient en fait plus stables, moins changeantes d'un jour à l'autre que chez les plus jeunes. Les chercheurs s'attendaient aussi à ce que ces derniers soient plus performants dans les divers domaines, mais ils ont été déçus. Pourquoi donc ? Probablement parce que l'expérience des plus âgés leur a permis de trouver des stratégies pour résoudre les problèmes. Et aussi parce que leur motivation était plus forte que celle des plus jeunes. Cette conclusion est aussi celle d'autres études faites sur le sujet, elles montrent que les plus âgés sont moins distraits et plus centrés sur le travail à accomplir.

Il y a bien sûr des exceptions puisque les emplois diffèrent grandement quant à ce qui est requis. Les travailleurs âgés se sont montrés particulièrement capables de s'organiser, de rédiger et de résoudre les problèmes. Cependant, comme le souligne Axel Börsch-Supan de la chaire de droit et de politique social de l'Institut Max Planck : « Dans l'ensemble, la productivité et la fiabilité des employés âgés est plus grande que celle de leurs jeunes collègues ». L'expérience leur permet de pallier aux changements physiques et mentaux qui accompagnent l'âge. Le professeur Peter Cappell de l'Ecole de Gestion Wharton est plus direct encore : « Les employés âgés mettent une raclée à leurs collègues plus jeunes. Toute performance au travail s'améliore avec l'âge. Je pensais que les résultats seraient plus diffus, mais ce n'est pas le cas. La juxtaposition entre la performance supérieure des travailleurs âgés et

la discrimination qu'ils subissent sur la place de travail n'a aucun sens.

Tiré de : *Older workers can be more reliable and productive than their younger counterparts. It's a real mistake to assume that "old" and "tech" are opposites* [Les travailleurs âgés sont plus fiable et plus productifs que leurs pairs plus jeunes. Il est faux de dire que « vieillesse » et « technique » s'opposent], par Rivers, C. et Barnett, R. C. 18 octobre 2016, 8 :00 am EDT VOXRecode ; et de *The Case for hiring older workers* [La polémique au sujet de l'engagement de travailleurs âgés] par Bersin, J. et Chamorro-Premuzic, T., *Harvard Business Review* de septembre 2019.

*** Chasser la démence par la danse ***

La recherche démontre depuis longtemps que le chant et l'écoute de chansons ont des effets positifs sur les personnes atteintes de démence. Les mouvements de danse pourraient-ils avoir le même effet ? C'est avec cette question en tête que des chercheurs ont invités 204 personnes âgées (de 79 ans en moyenne) diagnostiquées avec une démence légère à participer à deux programmes, l'un de mouvements de danse et l'autre d'exercices physiques. Une troisième groupe, placé sur une liste d'attente, faisait office de groupe de contrôle. Les deux programmes avaient une intensité similaire, soit 24 heures d'activités répartie sur 12 semaines. Les participants répondaient à des questionnaires portant sur leur bien-être psycho-social, leur fonctionnement quotidien et leurs compétences cognitives. Les questionnaires étaient remplis au début des programmes et à intermèdes de 3 mois sur la durée du cours d'un an en tout.

Les résultats se sont avérés impressionnants : les participants au groupe des mouvements de danse montraient une diminution de leur dépression, de leur ennui et de leur mauvaise humeur. Leur fonctionnement journalier s'était amélioré et il est resté le même après un an de suivi. Le groupe d'exercices physiques ne démontrait aucun progrès dans ces domaines et le groupe de contrôle encore moins. Ces découvertes ont surpris les chercheurs parce que d'autres recherches démontraient que les programmes d'exercices avaient un effet positif à long terme sur les participants.

C'est la première fois qu'une recherche examine les effets des mouvements de danse sur le fonctionnement de personnes atteintes de démence. Ils sont encourageants et leur usage pourrait être étendu

à des programmes de soutien psycho-social destinés aux personnes âgées. L'on pourrait également explorer l'effet des programmes de danse sur le fonctionnement dans la vie quotidienne. Pourquoi donc attendre : Que le cha-cha-cha commence !

Tiré de : *Psychosociological Effects of Dance Movement Therapy and Physical Exercise on Older Adults With Mild Dementia : A Randomized Controlled Trial* [Les effets psycho-sociaux de la Thérapie par les mouvements de danse et les exercices physiques sur les adultes âgés : un essai de régulation], par Ho, R.T.H., et alliés, *The Journals of Gerontology : Series B*, n° 75, 2020, pp. 560-570.

<https://doi.org/10.1093/geronb/gby145>

DANS LES MEDIAS

*** Des bonnes raisons de lire ***

Combien de fois n'avons-nous pas entendu dire : « Nous sommes si occupés que nous nous n'avons même plus le temps de lire ». Et s'il y a un peu de temps libre, la télévision est là pour le combler. Avec la pandémie, les temps ont changé. Beaucoup d'entre nous ont des heures à perdre et nous apprenons vite les limites de ce média. Le temps de la lecture pourrait donc bien être revenu. Le plaisir de l'activité en elle-même mis à part, une étude récente vient nous livrer les autres bonnes raisons de lire:

1. Elle réduit le stress. La lecture offre une délicieuse distraction aux soucis quotidiens. Elle détend.
2. Elle stimule l'activité mentale. Si le livre est bon, le cerveau est stimulé par les nouvelles perspectives et les nouvelles questions qu'il propose.
3. Elle approfondit le savoir. Que ce soit un roman ou une œuvre non romanesque, le livre nous permet d'apprendre de nouvelles choses sur le monde. Elles créent d'autres connections neuronales à mesure que nous intégrons les nouvelles connaissances.
4. Elle étend le vocabulaire. La lecture nous fait découvrir de nouveaux mots qui s'intègrent à notre vocabulaire et nous donnent plus de choix pour parler avec autrui.
5. Elle accroît notre conscience. Peu d'entre nous ont accès à des groupes sociaux extérieurs aux nôtres. Un livre peut nous emporter au-delà de nos habituelles frontières géographiques et culturelles.

6. Elle améliore notre mémoire. Chaque livre nous demande de garder le fil de l'histoire en mémoire, en particulier si nous lisons des romans à énigmes : un excellent entraînement pour notre mémoire.

7. Elle développe les capacités d'analyse. Le livre nous invite souvent à imaginer ce qui va venir ensuite ou à juger les arguments de son auteur.

Tiré de : *Seven Reasons to Read More* [Sept bonnes raisons de lire plus], par Chloe Jefferson. *Erickson Living Tribune* de février 2020, p. 5.

*** Gagner un revenu supplémentaire ***

Ce n'est un secret pour personne que les retraités d'aujourd'hui vivent plus longtemps en moyenne que ceux des générations précédentes. Mais ce qui l'est moins aux Etats-Unis, c'est que la plupart d'entre eux n'ont pas économisé suffisamment d'argent pour pouvoir en vivre. L'Agence américaine de Statistique du Travail rapporte que les personnes âgées de plus de 65 ans dépensent en moyenne 46 000 \$ par mois. Grâce aux paiements de sécurité sociale, un couple moyen gagne environ 28 800 \$ par année. Ce qui fait un manque à gagner mensuel approchant les 1 500 \$. Ce qui explique qu'en allant sur Internet, on trouve une si grande quantité de sites qui offrent de multiples façons d'augmenter substantiellement son revenu mensuel.

Des sites comme *Upwork*, *Fivver*, *Freelancer* et *Guru*, entre autres, permettent aux personnes de créer un profil et de chercher un emploi à temps partiel qui correspond à leur expérience, leur parcours professionnel ou à leurs loisirs. Ainsi *Upwork*, par exemple, possède une liste de plus de 20 postes d'agents de voyage. Il y est également proposé de faire un travail qui peut être créé sur le site. Les propositions de salaire horaire varient, mais le prix moyen de création d'un manuscrit de cet ordre coûte plus de 50 \$ l'heure. Enseigner en ligne peut s'avérer lucratif. Chez *Udemy*, on trouve des centaines de cours en ligne, allant de la méditation au consulting. L'enseignant touche la moitié des frais de cours. La majorité d'entre eux génèrent un peu moins de 5 000 \$ de recettes, mais un cours plus prisé peut rapporter beaucoup plus. Si l'on excepte leur côté rémunérateur, la plupart de ces activités sont encourageantes en elles-mêmes.

Tiré de : *If you must work* [Si vous devez travailler], par Jeff D. Opdyke, *Philadelphia Inquirer* du 1^{er} mars 2020, E3.

*** Les seniors et la sexualité ***

Nous avons trouvé qu'il serait intéressant pour nombreux de nos lecteurs de citer les réponses données par un auteur scientifique à des questions fréquemment posées sur la sexualité :

Si vous faites des rencontres en ligne, devez-vous avoir des relations sexuelles « sans risque » ?

Si vous n'êtes pas dans une relation de longue durée, vous serez plus en sécurité si vous prenez soin de vous protéger. Une augmentation significative des maladies sexuelles a été constatée chez les personnes âgées ces cinq dernières années. Relation sexuelle sans risque veut dire avec un préservatif.

S'il faut beaucoup de temps à un homme pour avoir une érection, doit-il utiliser des médicaments, comme le Viagra, par exemple ?

C'est une bonne idée - ou non. Les médicaments peuvent avoir un effet contraire sur le désir sexuel et l'érection- Les antidépresseurs sont particulièrement mal indiqués en ce cas. Certains peuvent avoir des effets secondaires. Votre médecin peut vous aider à trouver le médicament qui vous convient le mieux.

Les personnes âgées actives sexuellement sont-elles plus heureuses que les autres ?

Un certain nombre de recherches démontre que l'activité sexuelle est bonne pour le moral. Ce constat est lié au fait que certaines hormones sont libérées durant le rapport sexuel. Une grande étude à long terme publiée récemment indique que les personnes âgées actives sexuellement avouent jouir pleinement de leur vie. Les couples dans le même cas ont une relation plus proche, qui peut induire sur leur santé mentale.

Les seniors actifs sexuellement sont-ils en meilleure santé que les autres ?

Difficile ici de dire ce qui prime ici, l'intérêt pour les relations sexuelles ou la santé. Les personnes atteintes d'une maladie de cœur sont moins attirées par les relations sexuelles si elles s'inquiètent de leur santé. L'activité sexuelle semble être profitable aux femmes parce qu'elle est un réducteur de stress. Les hommes qui font l'amour une

fois par semaine risquent de voir leur pression sanguine augmenter, ainsi que leurs problèmes cardiaques. Il est possible que cette situation soit due à l'usage de médicaments de type Viagra et à la fatigue créée par la relation sexuelle. Du côté positif toutefois, les seniors qui ont des relations sexuelles déclarent avoir moins de douleurs, un meilleur contrôle de leur vessie et moins de risque de cancer, celui de la prostate compris.

Editeurs du Bulletin, nous tenons à préciser qu'il est important de ne pas confondre « l'activité sexuelle » citée dans le texte ci-dessus avec la relation hétérosexuelle. Celle-ci n'est qu'une des formes d'un nombre important d'autres activités sexuelles.

Tiré de : *Myths and facts about Sex and seniors* [Mythes et faits sur les relations sexuelles chez les seniors], par Lisa M. Davila, *Erickson Living Tribune* de février 202, p. 8.

SITES WEB STIMULANTS

Un des buts avoués de ce Bulletin est d'offrir une alternative plus positive et plus solide aux stéréotypes sur l'âge vu comme une période de déclin. Dans la même perspective et en ces temps de pandémie, les jours semblent plus sombres. Pour donner suite aux suggestions de nos lecteurs, voici des sites réconfortants et stimulants :

La joie - Rotterdam et Beethoven

www.youtube.com/watch?v=nNBtwsPigcc

La reconnaissance et sa dimension

www.youtube.com/watch?v=6hb1aYVeEJ8

INFORMATIONS AUX LECTEURS

Nous espérons que vous appréciez notre bulletin.

Questions et suggestions :

Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec les lecteurs, vous pouvez écrire à Mary Gergen sur gv4@psu.edu

Anciens numéros :

Les anciens numéros en anglais et traduits en espagnol, en allemand, en français, en danois, en italien, en portugais et en 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 suivant :

<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