



PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Bulletin trimestriel numéro 113 – avril – mai – juin 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

De la vulnérabilité à la capacité de changement

DANS LA RECHERCHE

Résister à l'emprise de l'âge

Des recommandations pour la santé du cerveau

Relations et significations dans la deuxième période de la vie

POSSIBLES ET OPTIONS

Le salut de notre avenir

Formation permanente

REVUE LITTÉRAIRE

INFORMATIONS AUX LECTEURS

COMMENTAIRE

*** De la vulnérabilité à la capacité de changement ***

Les mois qui viennent de s'écouler ont été une véritable gageure pour nous tous. Cela l'a été plus particulièrement pour les personnes d'un certain âge, puisque la majorité des victimes du coronavirus ont été des résidents de centres communautaires, comme les homes pour personnes âgées. La plus grande prudence est de mise. Toutefois, un subtil défi se joue en liaison avec l'estime de soi. Les aînés sont déjà victimes d'un stéréotype général qui assimile l'âge à la faiblesse et l'incapacité. Comme le montre la recherche, il y a une forte tendance à appliquer ce stéréotype à soi en prenant de l'âge. Comme le veut la logique « si les personnes deviennent plus vulnérables et moins fortes en vieillissant et que moi aussi je deviens vieux, je dois donc être nécessairement plus vulnérable et plus faible ». Lorsqu'on parle de l'avenir de la société, cette vision de soi invite au laisser-aller et à l'inactivité. « Après tout, qu'est-ce que je peux faire ? Je suis vieux et faible ».

Ces sentiments d'impuissance peuvent s'exaspérer face aux nombreux courants de changements actuels. Le réchauffement du globe provoque des bouleversements climatiques encore jamais vus et les conflits à tous les niveaux empêchent une action efficace. Et il y a aussi les virages politiques qui favorisent le totalitarisme, l'élimination et l'isolationnisme. Les politiques économiques égoïstes favorisent de plus en plus les nantis que les pauvres et une exploitation effrénée de l'environnement. Et dans le même temps, il y a l'appel de ceux qui se battent pour la justice, la vérité et les droits de l'homme. Au point où nous en sommes aujourd'hui, des populations du monde sont confrontées à des défis immenses, certains parmi les plus sérieux de l'histoire humaine.

Comme l'a dit récemment l'ancien président Obama en réponse aux récents tumultes sociaux aux Etats-Unis : « Le changement ne viendra pas si nous attendons quelqu'un d'autre ou un autre temps : nous sommes ceux que l'on attendait. Nous sommes le changement que nous voulons ». Ainsi donc, laisser le défi aux mains d'autrui parce que l'on se sent ou que l'on est traité de « faible, vulnérable ou incompetent » n'est pas une solution. Tout le monde est concerné.

Voyons ce que peuvent offrir les aînés. Il y a d'abord leur expérience de vie. On a été confrontés à toutes sortes de défis, subi des tempêtes, on a vécu réussites et échecs. On sait ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas, les possibles de la collaboration et des

conflits, l'importance de la confiance et de sa détérioration. On possède aussi la mémoire du passé qui permet la comparaison avec le présent et le potentiel des mouvements aléatoires dans l'avenir. Comme le révèlent les recherches sur l'âge, la population des aînés est d'abord un référentiel de sagesse pour une société. Elle a la capacité de tenir en équilibre les pour et les contres, d'analyser les situations à partir d'un nombre plus grand de facteurs et d'éviter d'être emporté par les passions du moment. Ce sont là des ressources vitales. Le nombre des personnes âgées ne cessant d'augmenter avec une espérance de vie en expansion, celui des plus de 70 ans à proportionnellement enflé. De plus, l'influence politique de ce groupe est en forte expansion. Nous sommes donc dans une position qui nous permet de faire valoir notre sagesse. Comme le dit Obama, « le mieux nous attend aussi longtemps que nous avons le courage de nous dépasser, de continuer à travailler, de nous battre ». Nous avons des possibilités énormes pour façonner l'avenir.

Mary et Kenneth Gergen

DANS LA RECHERCHE

*** Résister à l'emprise de l'âge ***

Dans notre commentaire d'introduction, nous avons dit combien les stéréotypes sur l'âge peuvent influencer notre estime de soi. Ils peuvent être paralysants lorsqu'ils font naître le doute, la timidité et l'inactivité. La présente recherche en offre une illustration parlante.

Pour cette étude, il a été proposé à 80 participants entre 63 et 93 ans, et d'un âge moyen de 75 ans, de passer un court test cognitif pour détecter des symptômes possibles de démence. L'étude visait à intégrer un stéréotype sur l'âge avant de présenter le test, un stéréotype capable de saper les résultats. Avec l'arrière-pensée qu'en rappelant que l'on est vieux et sénile, la menace de cette possibilité entrave la façon normale de penser. Les participants ont été testés individuellement par un étudiant en master, chez eux ou dans un centre communautaire. A ceux des participants choisis au hasard, selon la façon traditionnelle, il a été dit que des personnes jeunes avaient déjà passé le test, qu'ils étaient vieux et qu'ils seraient comparés avec ces jeunes. On a déclaré au contraire aux participants du groupe de contrôle qu'il n'y avait aucune différence d'âge entre les personnes plus jeunes et les plus âgées.

Comme le démontrent les résultats, 40% des participants qui se sentaient menacés ont répondu de façon médiocre au test. Ce qui veut dire que s'ils l'avaient passé dans une clinique, ils auraient été diagnostiqués comme atteints de démence précoce, ce qui aurait eu de graves conséquences pour eux et pour leurs familles. Des participants du groupe de contrôle et sans la menace, seuls 10% montraient des signes de démence précoce. Et même dans ce cas, on ne peut être sûr que les peurs intimes des participants n'aient influencé négativement leurs résultats.

La recherche démontre combien il est important de combattre les stéréotypes sur l'âge. Pour les personnes d'un certain âge, cela implique une résistance active personnelle et publique. Pour les jeunes, le fait de ridiculiser les personnes âgées aujourd'hui peut se révéler être une croix pour leurs vieux jours.

Tiré de : *Negative aging stereotypes impair performance on brief cognitive tests used to screen for predementia* [Les stéréotypes négatifs sur l'âge ont un impact négatif sur les tests cognitifs utilisés pour dépister la démence précoce], par Marie Mazerolle et alliés, *Journal of Gerontology : Psychological Sciences*, 2017, 72, pp. 932-036

*** Des recommandations pour la santé du cerveau ***

Comment faire pour maintenir notre cerveau en santé ? Voici quelques recommandations issues du monde médical à ce sujet :

1. Activité physique. Essayer de faire 150 minutes d'activité physique par semaine
2. Hydratation. Boire de l'eau ou des jus de fruits peut aider à maintenir votre cerveau en forme.
3. Nouveaux défis. Se confronter à de nouveaux défis avec des possibilités d'apprentissages inédits et intéressants.
4. Adopter un mode de vie méditerranéen. Manger des légumes et des fruits frais, en particulier ceux qui ont des couleurs vives. Sortir et créer des contacts sociaux.
5. Calmer l'esprit. Dormir au moins 7 heures par nuit et tirer bénéfice de la relaxation ou de la méditation durant la journée.

Tiré de : *Brain Health in Memory Care* [La santé du cerveau en soignant sa mémoire], par Krystal Culler, Cathee Steghl, Patrick

Cleary et Caroline Larimore, *Today's Geriatric Medicine* de juillet-août 2020, pp. 22- 25.

*** Relations et significations dans la deuxième période de la vie ***

Christopher Tovey est un thérapeute âgé de 70 ans qui cherche à savoir comment certaines personnes donnent un sens à leur vie tardive, comment elles y trouvent des objectifs et un épanouissement et des idées pour y parvenir. Il nous a aimablement envoyé un nombre d'articles, dont nous tirons ce qui suit :

Je m'applique à améliorer le bien-être des personnes de plus de 65 ans qui ont besoin d'un appui pratique, émotionnel et spirituel en leur permettant d'accéder à des conseils appropriés à leurs besoins et leurs vœux. J'ai découvert un processus de facilitation qui permet aux personnes de raconter leur histoire personnelle et de donner un sens à leur existence passée, présente et future ; qui semble alléger leur détresse et qui leur permet de maintenir ou de regagner leur résistance et de s'adapter aux changements et aux périodes de transition de leur vie.

Je m'investis pour que les personnes âgées continuent de maintenir et d'avoir le potentiel de s'auto-développer de façon unique et diverse à la « géro-transcendance », pour reprendre les mots de Lars Tornstam (1). Je soutiens que le sens émerge de nos relations. Il est le fruit de notre façon de nous relier et de nous connecter avec les aspects fondamentaux de notre personnalité. Il réunit les valeurs et les croyances aux réponses émotionnelles que nous donnons au monde. Tous ces éléments sont nécessaires pour donner un sens à nos expériences présentes et pour donner une direction à notre vie. Je partage l'idée de Kenneth Gergen qui voit le conseil comme une guérison relationnelle, et considère le client et le thérapeute comme « *engagés dans une danse subtile et complexe de co-action, une danse où le sens est en constant mouvement et dont les effets peuvent transformer la vie relationnelle du client* ».

Tiré de : *Existential Therapy and Lifelong Learning* [Thérapie existentielle et apprentissages permanents], par Christopher Tovey.
kenilworthcounseling.co.uk

POSSIBLES ET OPTIONS

Dans ce bulletin, nous mentionnons généralement des nouvelles et des sujets tirés des actualités. Toutefois, le regard intense porté ces derniers mois par la presse sur la pandémie et la politique n'offrent que peu de choix pour le bulletin. Cette situation nous a incités en retour à laisser plus de place aux envois et articles de nos lecteurs et d'autres personnes qui « participent à la conversation ».

*** Le salut de notre avenir ***

Glenn Sankatsing, un lecteur et membre du conseil de la *Rescue Our Future Foundation* [Fondation pour le salut de notre avenir] nous a écrit avec l'espoir que les lecteurs du bulletin puissent se joindre au dialogue sur les risques qui menacent notre présence sur terre :

Désireux de proposer un forum mondial permettant à des esprits critiques et des personnes soucieuses de sauver l'avenir de l'humanité, la Fondation a édité un premier ouvrage intitulé *Quest to Rescue Our Future* [Quête pour le salut de notre avenir], dédié à la période précaire du voyage de l'humanité à laquelle nous sommes confrontés aujourd'hui. Au-delà de son appel au réveil, il porte l'espoir qu'une mobilisation massive des réserves morales humaines puisse permettre à l'humanité de prendre son destin en mains. Les difficiles et nombreuses questions et défis qu'implique une telle quête ne peuvent être traités par des personnes seules – même engagées. Elles requièrent un effort intellectuel et moral des organisations et des individus dans le monde. Des espaces nouveaux où les penseurs issus de différentes traditions et visions du monde puissent réfléchir ensemble et ouvrir la voie à des échanges d'idées multiples capables d'ouvrir la voie au salut de l'avenir de l'humanité. Considéré à la lumière de cette rencontre mondiale, la fondation vous invite à lire et à échanger de manière critique le livre cité plus haut (www.rescueourfuture.org/sample.pdf) et à vous joindre à ses efforts pour trouver des moyens de reprendre la maîtrise de notre destinée dans un esprit d'espérance... « L'humanité ne semble pas être au bout de ses options, mais nous devons faire vite, parce que nous risquons de manquer de temps ... c'est maintenant ou jamais, plus que jamais ». Le temps est mûr pour rassembler les initiatives dans le monde qui visent à la construction d'un meilleur avenir pour l'humanité.

*** Formation permanente ***

Nous sommes depuis longtemps des défenseurs du *Siegal Lifelong Learning Program* [programme Siegal de formation continue pour tous] créé par la Case Western Reserve University. Leurs cours permettent à des personnes de tous âges d'explorer une vaste panoplie de sujets aussi passionnants les uns que les autres. La plupart sont en ligne et certains sont gratuits. Il a publié récemment une liste de très intéressants programmes en ligne, comme par exemple : « Hamilton : Faits et fiction, passé et présent ». Les cours se tiennent les lundis, du 6 au 27 juillet. Des cours traitant de Shakespeare à Socrate et les Jeux Olympiques sont offerts durant cet été. Ils se tiennent en temps réel avec de vrais professeurs. Le programme offre également des lectures à distance, comme « Littérature des médias : vraies nouvelles ou fausses nouvelles ? Vraies nouvelles ou brutes ? Et comment faire la différence », un cours d'une heure sur ce sujet brûlant. Ces programmes peuvent être suivis en tout temps. Le site de Siegal propose également des voyages et d'autres sujets éducatifs.

Tapez : <https://Case.edu/lifelonglearning/>

REVUE LITTÉRAIRE

No Stopping Us Now : The Adventures of Older Women in American History [Rien ne nous arrête : Le périple de la femme âgée dans l'histoire américaine], par Gail Collins, Little Brown & Co. 2009.

Ce livre dort depuis de nombreuses années dans ma bibliothèque, mais étant donné les débats actuels sur la façon dont nous comprenons notre histoire, j'ai pensé que le temps était propice pour le revisiter :

Si nous repensons à nos cours d'histoire, de l'école primaire au lycée, il nous sera peut-être difficile de nous souvenir des nombreuses figures féminines – jeunes et âgées - qui sont décrites dans ce livre. La raison est que ce qui passe pour de l'histoire est habituellement lié aux luttes de pouvoir – politiques, religieuses, économiques, etc. Comme les femmes sont cataloguées comme « sexe faible », elles ne comptent tout simplement pas dans « la marche de l'histoire ». Dans son livre, Gail Collins nous ouvre les yeux sur les femmes âgées qui ont fait une différence aux Etats-Unis. Elle y décrit les vies de figures célèbres comme Harriet Tubman, Susan B. Anthony et Eleanor Roosevelt. Toutefois, elle n'oublie pas les préjugés qui existent en écrivant l'histoire elle-même.

Plus particulièrement, elle met en évidence la façon plus subtile avec laquelle les femmes ont contribué à faire l'histoire. Leur manière d'influencer la société a été souvent indirecte et plus tournée sur le domestique que les hommes. Par exemple, Collins esquisse la vie de Lydia Maria Child. Née en 1808, elle est devenue célèbre pour son livre *The Frugal Housewife* [La femme au foyer économe]. Elle a voyagé à travers le pays en donnant des cours sur la façon de tenir un ménage. Son influence sur le développement du ménage et sur le rôle de la femme est considérable. Elle a aussi été la première femme à publier un livre sur l'émancipation des esclaves. Elle a également beaucoup écrit pour prendre la défense des droits des Amérindiens et des femmes.

La majorité du livre décrit la place occupée par les femmes âgées dans le monde du travail, en particulier leur importance dans les familles et les communautés. Beaucoup de récits usent d'un ton amusant pour parler de la place des femmes dans les relations de genres. L'accent qu'elle met sur la façon avec laquelle les femmes âgées se sont appliquées à gérer la vie sociale est très important.

Collins met en exergue les avantages que les femmes âgées ont aujourd'hui par rapport au passé. « *Aujourd'hui, si l'on regarde les projections des derniers recensements, les femmes dans la quarantaine peuvent déjà se mettre à penser à quel genre de carrière elles voudront avoir accès à 80 ans ... il semble que rien et même pas l'âge ne pourra nous ralentir* ».

Mary Gergen

Notes du traducteur

(1)

Lars

Tornstam (1943-2016) était professeur au département de sociologie de l'Université d'Uppsala au Danemark. Il a émis la théorie de la géo-transcendance, l'état final d'un processus naturel qui tend à la maturité et la sagesse. L'individu géo-transcendant vit un nouveau sentiment de communion cosmique avec l'esprit de l'univers, une redéfinition du temps, de l'espace, de la vie et de la mort et une redéfinition de soi- Un passage du monde matériel et rationnel à un monde transcendantal.

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 de 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
