

=====

## PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

**Numéro 67 – Mars-Avril 2011**

=====

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre la recherche et la pratique.

Parrainé par le Taos Institute ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)).

«LE MEILLEUR DES NOUVEAUX REGARDS SUR L'AGE »  
**WALL STREET JOURNAL**

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

- COMMENTAIRE – La capacité de reconstruire et de renoncer
  - RECHERCHES
    - Les conflits s'amenuisent dans les couples âgés
    - Le sentiment d'être heureux croît après la cinquantaine
    - Les avantages de l'utilisation d'Internet
  - REVUE DE PRESSE
    - Trouver un travail après cinquante ans
    - La vie sexuelle après la retraite
    - Raconter des histoires : bon pour la santé
  - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
    - Des conversations qui guérissent : tisser des relations avec des aînés et des personnes proches en fin de vie, par Joan Chadbourne et Tony Sibert
  - COURRIER DES LECTEURS
    - Une contribution particulière : aimer une seconde fois
  - INVITATION A TOUS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
    - Une correction à apporter à notre dernier bulletin
  - Informations aux lecteurs
- 

### \*\*\* COMMENTAIRE – **La capacité de reconstruire et de renoncer** \*\*\*

Dans les récents numéros de ce bulletin, nous avons exploré quelques-uns des « talents de l'âge ». Comme nous l'avons suggéré, nous sommes à chaque période de notre vie confrontés à deux importants défis : maîtriser le nouveau et gérer la perte de ce qui nous est cher. Dans les deux cas, il est important de posséder deux capacités : celle de reconstruire et de renoncer. Dans cette édition du bulletin, nous nous penchons sur un cas particulier qui nous touche plus personnellement : le décès de John, un ami très proche. Il est l'exemple même de ces deux capacités en action et sa vie peut servir d'inspiration.

John était un courtier en assurance retraité. Il avait vécu en banlieue, avait eu trois enfants et avait été marié durant de nombreuses années avant de divorcer. C'était une sorte de Gary Cooper – tranquille, modeste, amical et prudent. Il s'intéressait aux arts. C'est d'ailleurs à l'occasion de l'ouverture d'une galerie à Philadelphie qu'il a rencontré Deborah, une de nos vieilles amies. Contrairement à John, elle était vivante, créative et bohémienne dans l'âme. Elle vivait dans une communauté d'artistes avec un groupe de collègues pleins de vie. Nous nous sommes étonnés de leur attachement mutuel et nous sommes demandés s'ils

parviendraient à s'entendre en couple. Mais ils l'ont fait et très vite. John a quitté sa banlieue pour rejoindre sa nouvelle conquête dans son appartement-studio en ville. La reconstruction a débuté. John aimait depuis longtemps collectionner des vieux outils et autres appareils de photo. Il a pris des leçons de photographie et a déniché avec Deborah des lieux intéressants à photographier. Quelques années plus tard, il s'est mis à exposer son travail dans divers concours. Il a également suivi des cours de soudure et a trouvé un moyen d'utiliser ses vieux outils et ses appareils pour en faire des statues originales. Celle qu'il exposait à l'extérieur de son studio était entièrement composée d'anciens appareils de photo. Ses talents n'ont pas tardé à éveiller l'intérêt du public et il a ainsi pu vendre quelques pièces à l'occasion d'expositions. La communauté des artistes l'a accueilli, heureux de pouvoir bénéficier de sa présence enrichissante et de ses divers talents.

La vie s'ouvrait à lui quand John a été atteint d'un cancer. Après des années de vaillante résistance et de convalescences, son corps a fini par perdre la bataille. Il était désormais confronté au renoncement. Il y a fait face avec une grande dignité, avec de l'amour pour ceux qui lui étaient chers et avec une grande dévotion à son art. Lors de son quatre-vingtième anniversaire, par exemple, Deborah a invité une douzaine d'amis dans un restaurant pour fêter. John avait été soumis à des rayons et à une chimiothérapie et il n'avait plus beaucoup d'énergie. Cependant, son amitié pour ses amis était palpable. Comme d'habitude, il n'a pas beaucoup parlé de sa maladie. Elle était ramenée à une anecdote pour l'occasion. Deborah avait demandé de ne pas apporter de cadeaux, mais que si quelqu'un avait une pièce de métal intéressante, elle serait appréciée. Il y avait encore du travail à faire ! John a continué de travailler dans son studio jusqu'à son départ.

C'était maintenant à Deborah de renoncer. Nous avons été touchés par ce qu'elle nous a dit à l'enterrement de John :

« Il n'y a rien que nous n'ayons pas découvert dans notre relation ... elle était totale ». Nous dédions le numéro de ce bulletin à John et Deborah, en espérant que leur exemple puisse en inspirer d'autres.

Kenneth et Mary Gergen

---

### **\*\*\* Les conflits s'amenuisent dans les couples âgés \*\*\***

Les désaccords sont communs dans les relations ; toute la difficulté consiste à empêcher qu'ils deviennent destructeurs. Cette intéressante recherche démontre que les couples âgés savent mieux la surmonter. Les chercheurs ont observé trois cents couples hétérosexuels en conflit, en majorité de race blanche, dans la quarantaine et au-dessus et issus des classes moyenne et supérieure. Chaque couple parlait d'un conflit récurrent et était ensuite mis au défi de planifier les courses (Parler du conflit servait à créer une dispute dans le couple).

Les chercheurs ont découvert qu'en règle générale, les couples plus âgés montraient moins d'émotions négatives durant les désaccords que ceux dans la quarantaine. Les premiers étaient plus chaleureux et leur mariage plus heureux que celui des seconds.

En matière de désaccord, les observateurs ont remarqué que les femmes, en particulier, étaient plus désagréables envers leur mari. Les hommes âgés faisaient preuve d'une grande chaleur humaine en tentant de contenir les réponses de leur partenaire. Il a été noté également que chez les couples plus âgés, les « mauvaises » actions pesaient négativement dans la balance d'évaluation du comportement de l'autre époux.

En règle générale et dans les deux groupes d'âge, il s'est avéré que les femmes sont les plus émotionnellement dérangées par les tensions dans les relations. Elles montrent plus d'animosité durant les désaccords que les hommes. Si elles ont également tendance à être plus hostile envers leur partenaire, les hommes eux sont plus enclins à s'engager dans une séparation houleuse, allant jusqu'à ignorer leur partenaire au lieu de maîtriser leur comportement.

Dans les couples qui collaboraient, les plus âgés savaient, lors de problèmes, comment rester chaleureux et conserver leur maîtrise, ce qui prouve une meilleure attention aux soucis émotionnels et relationnels que les plus jeunes.

Une des limites d'études comme celle-ci est que les personnes vieillissent en même temps que leur mariage. Parmi les couples dans la quarantaine, il en était probablement qui s'apprêtaient à se séparer ou à divorcer, ce qui était moins probable dans les couples plus âgés. Partant de là, il est plus que possible que les mariages plus anciens soient en moyenne plus heureux. Il est donc extrêmement difficile à ce stade de séparer les effets de l'âge du fait d'être marié heureux et depuis plus longtemps.

Tiré de : *Conflict and Collaboration in Middle-Aged and Older Couples : Age Differences in Agency and Communion During Marital Interaction* [Conflit et collaboration dans des couples de la quarantaine et plus âgés : différences dans les accords et la communion durant les interactions], par T. W. Smith, C. A Berg, P. Florsheim, B. N. Uchino, G. Pearce et alliés, *Psychology and Aging*, 2009, 24, pp. 259-273.

\*\*\* RECHERCHES \*\*\*

#### \* **Le sentiment d'être heureux croît après la cinquantaine**

Cette récente étude sur le bonheur durant le cours de la vie fait pendant à celle du conflit dans le mariage citée ci-dessus. En 2008, l'Institut Gallup a sondé par téléphone plus de trois-cent quarante mille adultes américains choisis au hasard et âgés de dix-huit à quatre-vingt cinq ans. Les répondants étaient tous des citoyens ordinaires. Vingt-neuf pour-cent d'entre eux possédaient un diplôme de fin d'études et gagnaient en moyenne trois à quatre mille dollars par mois. Il était demandé aux participants d'évaluer leur situation sur une échelle de 1 à 10 (0 étant la vie la plus détestable et 10 la meilleure qui soit). On leur demandait également s'ils avaient ressenti, au cours du jour précédent, des émotions comme le bonheur, le plaisir, le stress, la tristesse, la colère et l'inquiétude et dans quelle mesure, le jour précédent.

Le Dr. Arthur Stone de la Stony Brook University (1), l'instigateur de la recherche, a pu établir que le stress est à son apogée entre vingt-deux et vingt-cinq ans et diminue drastiquement après cinquante ans. L'inquiétude est pratiquement constante de vingt à quarante ans et décline ensuite chez les personnes âgées en milieu ou en fin de cinquantaine. La colère commence à diminuer dès l'âge de dix-huit ans ; la tristesse augmente chez les quarantenaires et elle diminue ensuite chez les personnes en milieu de cinquantaine. Elle augmente légèrement chez les personnes de soixante-dix ans (on peut très bien imaginer que la tristesse à cet âge soit liée à la perte de parents et de partenaires). La bonne nouvelle, c'est que le sentiment d'être heureux est au plus haut à deux moments de la vie, à vingt ans et à soixante-dix ans.

Ces découvertes donnent du crédit aux différences constatées entre les personnes plus âgées et les plus jeunes : les premières maîtrisent mieux leurs émotions négatives et ne se souviennent que très peu de celles qu'ils ont ressenties au cours de leur vie. Il est intéressant de noter que les femmes semblent faire état de plus de stress, de tristesse et d'inquiétude que les hommes. Un sujet qui mériterait d'être creusé.

Tiré de : *Its getting better all the time : Happiness, well-being increase after 50* [La situation ne cesse de s'améliorer après cinquante ans], par Katherine Harmon, *Scientific American* de mai 2010. Extrait de leur site Web.

#### \* **Les avantages de l'utilisation d'Internet**

Le stéréotype habituel affirme que les personnes plus âgées ne s'intéressent pas aux ordinateurs et à Internet. Les sondages démontrent que les jeunes générations sont plus actives dans ce domaine et dans celui des réseaux sociaux. Mais la tendance s'inverse. Chaque année, un nombre croissant d'ainés se mettent en ligne. Quels sont les avantages de cette occupation ?

Dans son étude, Galit Nimrod du Centre de recherche multidisciplinaire sur l'âge de l'Université Ben Gourion en Israël, a examiné le contenu et les caractéristiques des messages échangés entre les membres des communautés de seniors en ligne. Les données de quatorze des plus importantes d'entre elles ont été analysées, soit plus de sept-cent mille messages. En une année, le niveau d'activité n'a cessé de croître. Les sujets de discussion comprenaient par ordre décroissant:

Le plaisir d'être en ligne  
La retraite  
La santé de la famille  
Le travail et les études  
Les loisirs  
La finance  
La religion et la spiritualité  
La technologie  
L'âge  
Les relations civiques et sociales  
Les courses  
Les voyages

Participer à une communauté en ligne est une occupation qui suppose des interactions sociales, des défis intellectuels et de la créativité. Les bénéfices sont nombreux, en particulier pour les personnes qui ne se déplacent pas facilement. Comme l'ont conclu les chercheurs, les communautés en ligne peuvent soutenir socialement et veiller au maintien de la santé, elles offrent la possibilité de mieux se connaître et d'évoluer.

Tiré de : *Seniors'Online Communities: A Quantitative Content Analysis* [Les communautés de seniors en ligne : Une analyse quantitative des contenus], par Galit Nimrod, *The Gerontologist*, 2010, 50, pp. 382-392

\*\*\* REVUE DE PRESSE \*\*\*

#### \* **Trouver un travail après cinquante ans**

Aux jours d'aujourd'hui, la recherche d'un travail n'a plus d'âge. Certains le recherchent après avoir été congédiés ou pour arrondir leurs fins de mois tandis que certains autres cherchent à avoir un peu plus d'argent pour vivre. On travaille pour des raisons diverses : économiques, sociales et physiques. Il n'empêche que chercher du travail après cinquante ans suppose des défis particuliers, le plus important étant certainement celui de la discrimination.

Mark Miller, l'auteur de *Hard Times : Guide to Retirement Security* [Temps difficiles : un guide pour une retraite sûre], donne ses conseils aux chercheurs d'emplois plus âgés :

Lorsque vous faites l'historique de votre travail ne mettez pas l'accent sur les années d'expérience que vous possédez. Mettez-le sur vos capacités et vos réussites et non sur le nombre des années.

Faites-vous la solution aux problèmes de la société. Appuyez sur ce que vous pouvez faire pour l'aider à être plus productive ou plus rentable.

Le réseau : Connaître quelqu'un qui travaille dans l'entreprise ou qui a un lien quelconque avec la place que vous recherchez augmente vos chances. Les groupes d'anciens élèves, les groupes d'intérêt communs et LinkedIn sont autant de moyens de s'affilier à des réseaux.

Savoir conserver ses capacités. Les travailleurs plus âgés ont tendance à ne pas remettre leurs connaissances techniques à jour, ce qui peut devenir un désavantage lorsqu'ils doivent rechercher un travail. Trouver quelqu'un qui peut vous aider pour vous remettre à jour peut s'avérer très utile (les petits-enfants sont précieux dans ce cas !).

Soyez attentif à la tenue : la première impression est déterminante. Veillez à ce que votre habillement, vos lunettes et votre coiffure s'accorde avec la tenue vestimentaire de la société dans laquelle vous espérez pouvoir travailler. Être bien mis rassurera vos futurs employeurs sur vos capacités mentales et sociales.

Tiré de : *How to find a job after 50* [Comment trouver un travail après cinquante ans], par Richard Eisenberg, *USA Weekend* du 21-23 mai 2010.

#### \* **La vie sexuelle après la retraite**

Comment la retraite affecte-t-elle la vie sexuelle ? Une étude récente de l'AARP (2) démontre que soixante-dix-huit pour-cent des couples ont autant de relations sexuelles

qu'avant et douze pour-cent disent qu'ils sont même plus portés à la romance. Une bonne nouvelle pour ceux qui s'interrogent sur ce que sera leur vie après la carrière active. Pour ceux qui désireraient se préparer à une retraite intéressante de ce côté-là ou qui souhaiteraient améliorer la situation existante, voici ce que suggère la Dresse Gail Saltz :

Faites un effort. Ajoutez quelque saveur à votre vie, des choses qui vous intéressent, vous et votre partenaire. Une vie stimulante hors du lit conjugal agit sur ceux qui y dorment.

Souvenez-vous « Comment Tout Cela a Commencé ». Qu'est-ce qui vous a attiré principalement chez l'autre ? Vous en souvenir peut être le premier moyen d'augmenter votre désir. Les couples qui n'étaient que des étrangers à la première rencontre trouvent cela très excitant, si l'on en croit une étude récente de l'Université de Colombie Britannique.

Faites des adaptations : nos corps ne sont plus dans le même état qu'ils l'étaient il y a quelques décennies. Le but est de trouver une façon de faire l'amour qui soit aussi confortable qu'excitante. Certains changements, comme des érections moins fortes (qui sont fréquentes à mesure que l'on prend de l'âge) peuvent être améliorées par des médicaments délivrés sous ordonnance. Il y a aussi plus de sexe que de relations sexuelles, ce qui implique également de revoir certaines définitions.

Célébrer les différences : Faites la fête à ce qui augmente avec l'âge. Moins il y a d'inhibitions plus il y aura d'attention à l'autre et moins il y aura d'éjaculation précoce (la peur d'une grossesse imprévue n'existe plus !).

Gardez la flamme : Contrairement à ce qui se passait à l'âge où il était plus facile de « s'enflammer subitement », donnez un élan à votre désir en parlant de vos fantasmes, en regardant un film de sexe ensemble, en touchant ou en parlant tendrement à votre partenaire. Planifiez vos relations sexuelles comme vous le feriez pour d'autres engagements. Cela pourrait allumer la flamme d'imaginer ce qui pourrait se produire plus tard dans la journée.

Ces recommandations supposent que chacun a un partenaire dans sa vie, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. L'activité sexuelle ne doit néanmoins pas être mise de côté. Rester ouvert à une relation qui suppose une relation sexuelle est important si l'on y voit un intérêt ; rester ouvert est une autre option. Pour certains le sexe est un hobby, pour d'autres, c'est un hobby pour d'autres. C'est bien aussi.

Tiré de : *Rekindling the flame* [Rallumer la flamme], par la Dresse Gail Saltz. Magazine AARP de mars-avril 2011, pp. 54-55 ( avec quelques commentaires personnels).

#### \* **Raconter des histoires : bon pour la santé**

Si vous racontez à un groupe d'amis comment votre maladie est tout à fait inhabituelle, vous ne tarderez pas à penser en entendant leurs récits qu'elle est finalement tout à fait banale. Certaines personnes trouvent ennuyeux d'entendre les autres parler de leurs maux. Les chercheurs ont récemment découvert que les entendre en faire le récit est tout à fait dans la ligne prescrite par les médecins. Les *Annals of Internal Medicine* [Les annales de la médecine interne] (janvier, 18, 154, pp. 77-84) ont publié les résultats d'une excitante étude qui a analysé les effets que produisent les récits sur des personnes à la pression sanguine élevée.

Pour contrôler la pression sanguine de plus de trois cents Afro-Américains vivant en milieu urbain et souffrant d'hypertension, les chercheurs ont eu l'idée de donner à une moitié de leurs patients et à raison d'une par trois mois, des vidéos montrant des personnes souffrant du même mal qu'eux. Une autre moitié n'a reçu que des vidéos plus générales et moins personnelles sur certains thèmes, comme le stress. Les résultats ont démontré que les patients qui ont visionné les premières maîtrisaient généralement mieux leur pression sanguine que celles du second groupe. En fait, dans le premier groupe, ceux qui d'habitude ne parvenaient pas à réduire leur hypertension parvenaient à l'abaisser et même à la maintenir en permanence à un niveau aussi significatif que les patients qui suivent des médications sévères.

Il y a plusieurs explications possibles à ces découvertes. Pour certains patients, le fait d'entendre d'autres personnes parler de leur maladie peut les aider à accepter leur diagnostic et leur apprendre à améliorer leur état. La maladie cesse ainsi de faire peur et

devient un événement plus normal de l'existence. Les histoires peuvent également les aider à se sentir unis à une communauté plus large. « Le côté magique des histoires tient aux relations qu'elle créent » dit le Dr. Houston, responsable de la recherche.

Tiré de l'article de Pauline Chen dans le *New York Times* du 10 février 2011.

#### – LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

***Healing Conversations Now : Enhance Relationships with Elders and Dying Loved Ones*** [Tisser des relations avec les aînés et des personnes proches en fin de vie], par Joan W. Chadbourne et Tony Silbert. Taos Institute Publications, 2011.

Écrit par deux auteurs actifs en thérapie et en travail social, qui ont elles-mêmes vécu la perte de personnes qui leur étaient chères, ce livre sert de guide aux conversations importantes et parfois douloureuses que l'on peut engager avec des parents plus âgés et des personnes proches de la mort. Nous sommes beaucoup à vouloir converser avec quelqu'un qui s'apprête à nous quitter, mais comment faire pour passer de : « Comment vas-tu aujourd'hui ? » à « Dis-moi ce qui est le plus important pour toi sachant que tu vas partir ? ». Souvent, nous ratons ce moment où nous pouvons nous lier de manière significative à des personnes qui ont compté dans notre vie, à celles avec lesquelles nous avons eu des difficultés et des relations distantes.

Le livre regorge d'histoires de gens qui sont parvenus à s'engager dans des conversations chaleureuses et riches avec des personnes en phase ultime de vie. Il offre également des moyens pour entrer en relation avec elles, poser des questions et les soutenir. C'est un guide très utile pour ceux qui ne parviennent pas à exprimer leurs émotions et qui sont dans l'impossibilité de s'ouvrir aux autres en de telles circonstances. Il peut également encourager ceux qui hésitent à faire quelque chose dans ce sens.

Le livre se lit facilement et peut être parcouru dans l'ordre qui s'avère le plus utile. Il offre des suggestions pour aiguïser notre sensibilité et notre à propos lorsqu'il s'agit d'aborder des conversations aussi difficiles. Le livre peut également être lu en sens inverse. Les auteurs se positionnent comme des personnes plus jeunes offrant une possibilité d'engager des conversations avec des personnes plus âgées. Il pourra de même servir à des personnes plus âgées qui veulent aborder ce genre de dialogues avec des plus jeunes. On peut dire sans beaucoup se tromper que les aînés sont plus enclins à tendre la main aux plus jeunes de la famille que le contraire. Nous recommandons donc la lecture de ce livre tant aux personnes de notre génération qu'aux plus jeunes.

Mary Gergen

#### \*\*\* COURRIER DES LECTEURS \*\*\*

**Georgie Bright Kunkel** nous écrit : (3)

Je suis surtout retournée sur scène pour apaiser la fatigue que j'ai accumulée durant ces quatre années de soins intenses que j'ai prodigués à mon mari avant qu'il ne disparaisse, pour faire face au deuil et à l'ennui et pour penser à lier connaissance, ce que je suis en train de faire. Je joins ici l'article que j'ai écrit et qui s'intitule « Aimer une seconde fois ». J'ai pensé que vos lecteurs pourraient y trouver un certain intérêt.

C'est une expérience toute nouvelle pour moi qui ai été mariée durant soixante-deux ans avant que mon mari ne décède il y a deux ans. Il y a tant de questions qui se posent pour les personnes âgées qui vivent seules et qui s'aventurent à entrer en relation ! Je pense que j'écrirai un jour un petit livre là-dessus, lorsque j'en aurai assez appris pour partager.

#### **Aimer une seconde fois**

Il existe peu de choses écrites sur les relations amoureuses dans les années seniors. Après tout, les personnes qui ont des enfants, des petits-enfants et des arrière-petits-enfants ne sont pas censées rechercher une nouvelle relation dans leurs années tardives. Mais chacun de nous a besoin d'affection et d'attention. Vous vous souvenez de mon article sur les rencontres entre seniors ? Dans cet article, je mentionnais que j'étais à nouveau célibataire, mais que je ne recherchais personne. Je disais que je pensais qu'aucun homme ne pourrait tenir le coup avec moi.

Quelqu'un a lu mes colonnes et s'est dit : « Je pense que je pourrais relever le défi ». Et nous passons aujourd'hui du temps ensemble pour apprendre à nous connaître. Mais « apprendre à te connaître » (4), comme dit la chanson, requiert une certaine activité à nos âges. Quelle longue histoire on construit avec les années de mariage, en s'occupant d'un mari, en le perdant et en rencontrant un compagnon qui a vécu une histoire différente. Mes amis proches me rappellent que je ne trouverai jamais un partenaire comme celui avec lequel j'ai vécu durant soixante-deux ans et demi. Oui, bien sûr, c'est vrai. On ne peut pas répéter le passé. Mais on peut trouver une nouvelle façon de vivre, faite d'expériences chaleureuses et stimulantes.

Se marier à un âge avancé peut créer des problèmes d'héritage. J'ai plaisanté un jour sur scène en disant ne pas avoir de rendez-vous galant : « Et même si c'était le cas, je ne me remarierais pas. Donc, si un de mes enfants est dans la salle, il saura que son héritage est sauf ». Certaines personnes pensent qu'elles se marient pour la vie et que si l'autre époux meurt, le survivant ne cherchera pas à se lier à nouveau. Après le décès de mon mari, un ami m'a demandé si je lui avais parlé de rencontrer quelqu'un après sa disparition. J'ai ri et je lui ai répondu : « Si tu connaissais mon esprit d'indépendance, tu ne me poserais pas cette question ».

Les personnes qui croient qu'elles seront réunies au ciel avec leur conjoint peuvent être confrontées à certains dilemmes quand elles trouvent un autre partenaire. Ne pourrions-nous pas nous imaginer mourir et pouvoir choisir l'époux que nous préférons ? Je n'ai pas rencontré ce problème. Pourtant la solitude après le deuil pose souvent problème. Il peut être atténué en poursuivant une vie active faite de contacts avec la famille, de rencontres avec de nouveaux amis à mesure que les anciens disparaissent ou encore en acquérant un chat ou un chien. Si vous y ajoutez la proximité d'un compagnon humain, vous verrez que la vie peut être riche et qu'elle peut vous apporter certaines satisfactions. Ceci implique qu'il faille faire des compromis lorsqu'on partage la vie d'un humain qui a vécu une autre expérience de vie que nous : « Tu préfères tes œufs brouillés ou bien cuits » ou « Tu n'aimes pas le thé Earl Grey ? » Ces différences passent inaperçues si le courant circule dans une relation amoureuse. Etant donné que les femmes d'aujourd'hui jouissent d'une plus grande indépendance, il existe pour elles plusieurs autres choix que le mariage. Les femmes plus âgées n'ont pas à craindre la venue d'enfants, ce n'est donc plus un problème. Mais cela signifie aussi que chaque partenaire doit respecter le style de vie que l'autre a construit avant d'entrer dans cette nouvelle relation.

Oui, si deux personnes se lient d'amitié, deviennent compagnons ou tombent amoureux, il s'agit toujours de prendre et donner pour que chacun y gagne sans devoir renoncer aux valeurs qui lui semblent importantes. S'engager avec un nouveau partenaire, c'est apprendre à prendre soin de l'être humain qui entre dans notre vie. Une fois que je serai parvenue à comprendre comment cela se pratique, je publierai peut-être un Manuel d'Utilisation. Mais je n'en suis pas encore là.

Georgie Bright Kunkel est une écrivaine indépendante. Elle peut être contactée sur [gnkunkel@comcast.net](mailto:gnkunkel@comcast.net)

**Judith Zausner** nous écrit :

J'aimerais faire connaître mon blog Creativity Matters [Questions de créativité] à vos lecteurs. Avec mes meilleures salutations.

Caring Crafts, Inc.

[www.caringcrafts.com](http://www.caringcrafts.com)

Le blog de creativity matters : <http://www.agingandcreativity-blogspot.com>

**Charles Macknee, MAIS** nous écrit :

J'ai été heureux d'apprendre que Peter Whitehouse fait désormais partie de votre comité de consultants ! Je parle du TAOS et du « Mythe d'Alzheimer » à toutes les personnes qui s'engagent dans une vision positive de l'âge (et en particulier à une nouvelle organisation ici à Portland dans l'Oregon qui s'appelle le « *Positive Aging Network – PAN* [le réseau de la vision positive de l'âge], qui collabore avec [AgingArtfully.org](http://AgingArtfully.org) et [Wellarts.org](http://Wellarts.org)) et également à

Alan DeLatorre de l'institut pour l'âge à la Portland State University (qui travaille dur pour terminer son Ph. D). Je me réjouis de pouvoir collaborer à l'un ou l'autre de vos projets !

### **Rectification**

Dans notre dernier bulletin, nous avons présenté notre comité de consultants. Parmi eux se trouve notre traducteur chinois Su-fen-Liu, qui habite Pingtun, à Taïwan et non à Hong-Kong, comme annoncé.

### **\*\*\* INVITATION A TOUS \*\*\***

Des lecteurs nous demandent s'ils sont autorisés à reproduire et à faire circuler les articles publiés dans ce bulletin. Nous sommes très heureux de toute initiative qui peut viser à le faire mieux connaître.

Vous pouvez utiliser tout ou partie de ce que vous y trouvez, sachant que vous saurez citer la source de ces informations.

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

#### NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) Une université située sur la presqu'île de Long Island, dans l'Etat de New York
  - (2) L'Association américaine des Retraités
  - (3) Une personnalité marquante dans le domaine de l'éducation en Amérique. Créatrice de la Seattle Counselors Association, qu'elle a dirigé durant onze ans. A également mis sur pied l'organisation Women and Girls in Education.
  - (4) *Getting to know you*, une chanson tirée de la comédie musicale « le Roi et Moi ».
- =====

### **\*\*\* INFORMATIONS AUX LECTEURS \*\*\***

- Questions et réponses :  
Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec les lecteurs du Bulletin, écrivez à Mary Gergen sur [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)
- Anciens numéros :  
Les anciens numéros du Bulletin sont archivés sous :  
<http://www.positiveaging.net>
- Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant sur ce lien <http://www.taoinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up> . Sur ladite page, vous apercevrez à droite une case à signer – tapez votre adresse Email.