

=====

**PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE**

www.taosinstitute.net

**Numéro 63 – Juillet-Août 2010**

=====

Bulletin d'information - Prendre de l'âge de façon positive, par 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 – Flexibilité et âge
  - RECHERCHES
    - Se maintenir mutuellement alertes
    - Une étude qui ébranle les mythes sur les employés âgés
    - La perte d'ouïe : une honte qui disparaît
  - REVUE DE PRESSE
    - Se sentir mieux sans l'aide de médicaments
    - Des nouvelles des célébrités du troisième âge
    - D'autres informations sur la fortune des aînés
  - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
    - Vivre avec des personnes âgées, une approche systémique
    - Une retraite réussie : de l'action au Zen
    - La spirale des saisons : Accueillir les bienfaits de la vie tardive
  - COURRIER DES LECTEURS
  - INVITATION A TOUS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
  - Informations aux lecteurs
- 

\*\*\* COMMENTAIRE – **Flexibilité et âge** \*\*\*

Le nouvel ouvrage de Prem Fry et Corey Keyes *New Frontiers in Resilient Aging* [Les nouvelles limites de la flexibilité des âgés] est un complément bienvenu dans notre bibliothèque. Ces deux gérontologues réputés ont invité leurs chercheurs à étudier la nature de la flexibilité et sa capacité à influencer notre existence avec l'âge. Si les façons de décrire la flexibilité sont multiples, nous la définirions, quant à nous, comme la capacité de surmonter des circonstances imprévues, de rebondir comme le ferait une

balle de caoutchouc. Les auteurs de ce livre estiment qu'en dépit des difficultés auxquelles elles sont confrontées, les personnes âgées savent s'appuyer sur leur expérience de vie pour continuer à grandir, à apprendre et à trouver du plaisir à la vie. Les liens sociaux, l'engagement dans des projets et des causes, l'ouverture à des expériences nouvelles, un entourage attentif et la stimulation intellectuelle sont des attributs de la flexibilité. En dépit des défis et des pertes auxquels ils sont confrontés, il est possible d'aider les plus âgés à développer des qualités pour augmenter leur flexibilité.

C'est ici que l'aide de professionnels attentifs et convaincus issus de domaines divers peut s'avérer utile. En motivant des personnes plus âgées avec respect et avec la conviction qu'elles disposent de certaines forces, d'une maturité émotionnelle et de capacités régénératives, il est possible de les aider à continuer d'évoluer et à rester en bonne santé durant leur vie tardive. Le dernier chapitre de cet ouvrage nous fait découvrir qu'un des atouts majeurs de la flexibilité se trouve dans notre capacité de reconstruire ou de recadrer les événements de notre vie. Ainsi, par exemple, nous connotons habituellement comme des déficits « le déclin des capacités physiques et mentales », « le handicap physique » ou « l'attractivité physique réduite » de façon négative. Dans les ateliers que nous organisons, nous demandons à nos participants d'examiner dans quelle mesure ces déficits pouvaient les avoir aidés dans leur vie. Au cours des discussions animées qui suivent, ils parviennent à générer une façon plus inédite et plus prometteuse de considérer ces événements et accèdent ainsi à une flexibilité positive.

Mary et Kenneth Gergen

Référence : Fry, P. S. et Keyes, C. L. M. (Eds.) *New Frontiers in Resilient Aging : Life-Strengths and Well-Being in Late Life* [Nouvelles limites de la flexibilité et de l'âge : force et bien-être dans la vie tardive]. New York: Cambridge University Press (2010).

-----  
--

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

\* **Se maintenir mutuellement alertes**

Nous pensons souvent que les capacités mentales sont un attribut personnel et génétique. Une alternative intéressante à cette opinion pose qu'elles sont nourries et encouragées par les relations. Nous avons besoin des autres pour être en bonne santé. Une recherche menée sur trois-cents-quatre couples âgés mariés vient à l'appui de cette vision. Chaque participant y a été évalué sur la base de deux critères principaux : la vitesse de perception et la mémoire secondaire, deux traits qui sont considérés comme des indicateurs importants des capacités cognitives durant la vie. L'étude s'est penchée en particulier sur la capacité relationnelle du mari et de la femme au travers du temps. Existents-ils des signes qui feraient penser que les capacités de l'un peuvent affecter celles de l'autre ? Ces couples ont été suivis durant onze ans. Au début de l'étude, l'âge moyen des couples était de soixante-seize ans.

La découverte majeure de cette étude prouve que le niveau de fonctionnement du mari, et en particulier sa vitesse de perception, prédit quel sera celui de son épouse l'année suivante. Les chercheurs ont émis l'idée qu'une des raisons de cette relation est due à l'effet de l'état mental du mari sur son épouse. Dans les cas où celui-ci est robuste, qu'il a une vie intéressante, il a été montré que sa femme suivra le même chemin ; s'il a une vie plus limitée et spécialement s'il a besoin de soins, la vie de son épouse s'en ressentira et elle perdra la capacité de remettre en question son propre mode de fonctionnement. Il est également important de ne pas perdre de vue le rôle des sexes en la matière. Dans les familles traditionnelles, construites souvent autour du senior masculin, la femme peut être plus fortement influencée par la vitalité de son mari que le contraire. Dans des familles plus démocratiques où mari et femme ont plus de relations avec l'extérieur, la stimulation cognitive peut aller dans les deux directions et être plus influencée par les facteurs extérieurs.

Tiré de : *Dynamic links of cognitive functioning among married couples. Longitudinal evidence from the Australian Longitudinal Study of Ageing* [Les liens dynamiques du fonctionnement cognitif des couples mariés. La preuve par une étude à long terme, réalisée par l'Etude australienne sur l'âge]

#### \* **Une étude qui ébranle les mythes sur les employés âgés**

En 2008, Gary Charness, un professeur d'économie de l'Université de Californie à Santa Barbara et Marie Claire Villeval de l'Université de Lyon ont comparé le comportement des seniors de plus de cinquante ans et les « juniors » de moins de trente ans durant des jeux expérimentaux et des tâches. Après de multiples tests conduits in-situ auprès des employés de deux importantes firmes et dans un environnement de laboratoire conventionnel, l'étude a conclu : « Nous posons que les seniors ne répugnent pas plus à certaines tâches que les juniors et qu'ils sont généralement plus coopératifs ; les employés juniors comme les seniors réagissent fortement à la compétition ».

Les résultats spécifiques de l'étude démontrent que les seniors sont plus coopératifs même dans des situations où la pression est mise sur la contribution d'autrui. Lorsqu'ils savent qu'ils sont appelés à travailler avec des juniors, les employés seniors coopèrent plus qu'ils ne le feraient dans des équipes composées uniquement de seniors. Ceux qui choisissent de se mettre en concurrence dans un tournoi réussissent aussi bien que les juniors.

« Ces résultats contredisent les stéréotypes qui ont cours sur les seniors », conclut l'étude. « Les seniors sont habituellement perçus comme moins adaptables, excessivement prudents et moins poussés à apprendre. Ces opinions contribuent sans doute à leur discrimination sur les lieux de travail. Nous avons montré toutefois que ceux qui sont actifs sont aussi motivés et productifs que les juniors lorsqu'il s'agit de lutter contre un adversaire ». Fort de la constatation que des groupes d'âge composite dépassent les performances des groupes d'âge homogène, le professeur Charness a écrit dans le *New York Times* qu'une main-d'œuvre performante devrait être composée d'employés de tous les âges.

*The Ninth Annual Year roundup* [Le neuvième résumé annuel], publié dans l'édition du *New York Times* du 13 décembre 2009.

\* **La perte d'ouïe : une honte qui disparaît**

Les recherches montrent que de nombreuses personnes restent persuadées que la perte de l'ouïe est un effet de l'âge. Comme l'a dit une femme : « C'est la vision de ces vieux gâteaux qui se promènent avec une corne qui dépasse de leurs oreilles qui a figé cette image de l'âge ... ». Cette même vue en rebute plus d'un à porter des appareils auditifs. Et la publicité des médias et des professionnels de l'audition qui insistent sur « l'invisibilité » de ces appareils renforce encore ce sentiment. Cette invisibilité peut certes plaire aux clients mais en déclarant que les prothèses auditives ne doivent pas être visibles, la publicité continue de véhiculer le mythe de la honte à en porter. Elles sont perçues comme une preuve de déclin.

En même temps, des signes montrent que cette honte est en train de disparaître. Ce phénomène découle en partie du nombre croissant de jeunes qui sont victimes de pertes auditives suite à une exposition à la musique trop bruyante. D'autre part, la population avançant en âge, de plus en plus de personnes reconnaissent les nombreux avantages d'une aide auditive pour la vie et les contacts sociaux. Ces appareils deviennent aussi habituels que les lunettes, qui sont considérées aujourd'hui comme des attributs de la mode. La confiance croissante faite aux divers appareils mécaniques pour assurer notre existence (les implants dentaires, les prothèses mammaires, les pacemakers, les corsets lombaires, les articulations artificielles, les correcteurs orthographiques, par exemple) constitue un autre élément qui préside à cette disparition.

Nous vous recommandons également l'ouvrage pionnier de David Myers, psychologue et défenseur des malentendants. Dans son dernier article sur *Hearing Review*, il explique comment il se bat pour améliorer leur sort au moyen d'appareils acoustiques (voir également sous [hearingloop.org](http://hearingloop.org))

Tiré de : *The Stigma of Hearing Loss* [La honte de la perte d'ouïe], par Margaret I. Wallhagen, *The Gerontologist*, 2010, 50, pp. 66-75.

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

\* **Se sentir mieux sans l'aide de médicaments**

La vie à l'américaine semble désormais consister à consommer des médicaments pour soigner tous les maux, de la dépression au diabète. Ce n'est pas là nécessairement le meilleur moyen de se sentir bien. Il existe d'autres alternatives pour aller vers la santé sans effets secondaires, sans dépendance et sans les coûts qui lui sont liés. Voyez plutôt :

- *Contre l'arthrose* : l'aérobic et les exercices de maintien du tonus musculaire peuvent aider les personnes atteintes. La réduction de la douleur par l'exercice est manifeste chez les jeunes comme chez les plus âgés qui les pratiquent. Pour plus d'informations, sur ce programme, tapez [www.arthritis.org](http://www.arthritis.org).

- *Contre les douleurs physiques* : Ici également, la réponse est: l'exercice. En 2007, un rapport critique sur trente et une recherches centrées sur la guérison de la fibromyalgie sans l'aide de médicaments a démontré que la pratique douce à modérée de l'aérobic et de l'aérobic aquatique, permettait d'en réduire sensiblement les symptômes. L'exercice est également propice aux personnes souffrant de douleurs lombaires. D'autres traitements, comme l'acupuncture et la méditation peuvent également apaiser la douleur des personnes atteintes.

- *Contre les maux intestinaux* : L'huile de menthe s'est montré un choix adéquat pour trois à quatre des personnes souffrant de problèmes intestinaux, en particulier de syndrome intestinal. Le yaourt peut aider. Les brûlures d'estomac peuvent être apaisées en renonçant à certains aliments « dangereux », comme la caféine et le chocolat. L'huile citée peut également aider à perdre du poids, à arrêter de fumer, à manger plus modérément et à éviter de se reposer après les repas. Porter des habits confortables est également une aide bienvenue.

- *Contre les problèmes urinaires* : La pratique de l'exercice de Kegel permet de renforcer le plancher pelvien et de réduire la miction sporadique. Tapez Kegel sur Google pour en savoir plus sur cette technique. Observez également les mesures permettant d'éviter les retours urgents aux toilettes. Une des méthodes consiste à prendre garde au « signe avertisseur » et à tendre par trois fois vos muscles pelviens avant de marcher tranquillement et non courir aux toilettes.

- *Contre l'humeur morose* : Ici aussi, de l'exercice. Deux essais cliniques comparant l'exercice aux antidépresseurs lors de grande dépression ont démontré qu'après quatre mois, les résultats étaient équivalents dans les deux approches. Les médicaments ne peuvent par eux-mêmes se substituer à une thérapie parlée et à long terme ; trouver à travers elle le moyen de mieux vivre s'avère plus efficace que d'avalier des pilules.

- *Contre l'insomnie* : De bonnes habitudes d'endormissement fonctionnent aussi bien que les somnifères. Au bout de six mois de cette pratique, ceux qui ont dormi sans l'aide de médicaments ont mieux dormi que ceux qui y font parfois appel. De bonnes habitudes d'endormissement supposent un horaire de sommeil régulier, une chambre sombre et fraîche réservé au sommeil et au sexe, et ni café, ni alcool, ni fumée ou activité physique avant de dormir (les personnes qui aiment lire au lit ou regarder la TV défendent une réévaluation de ces pratiques).

- *Contre l'impuissance* : Un test britannique a permis de découvrir que soixante-quinze pour-cent des hommes qui pratiquaient l'exercice de Kegel regagnaient leurs capacités érectiles (de quarante pour-cent à la normale) sans l'aide de pilules. Il est également recommandé d'éviter tout surpoids, de boire moins d'alcool et d'éviter de rester trop longtemps sur une selle de bicyclette.

Tiré de : *Feel Better without Drugs* [Sans sentir bien sans l'aide de médicaments]. *Consumer Report on Health*, 2010, 22, 1, 4.

#### \* **Des nouvelles des célébrités du troisième âge**

La carrière artistique de Betty White s'étend sur plus de soixante-dix ans. Star des premières émissions de télévision, elle a été invitée à participer

à l'émission *Saturday Night Live* en mai dernier. Elle a signé un contrat pour écrire deux livres sur les mémoires de sa vie. Le premier, intitulé « *Listen Up* » [Écoutez] sortira de presse en 2011. Ces meilleurs rôles sont ceux qu'elle a joués dans le *Mary Tyler Moore Show* <sup>(1)</sup> et *Golden Girls*. <sup>(2)</sup> Elle joue actuellement dans la série *Hot in Cleveland* <sup>(3)</sup>. Elle n'est pas seulement « occupée » à Cleveland, elle voyage d'une côte du pays à l'autre.

Ernest Borgnine, qui s'est vu honoré d'un Oscar pour son rôle dans le film *Marty*, sera récompensé pour sa longue carrière par la *Screen Actors Guild* [La guilde des acteurs de cinéma]. Il a joué dans plus de deux-cents films et a toujours une énergie débordante « qui, à l'âge de quatre-vingt-treize ans est la marque d'une vie remarquable et d'une carrière hors du commun » comme l'a dit Ken Howard, le président de la Guild.

A quarante ans, Brett Favre <sup>(4)</sup> retourne aux Minnesota Vikings et met fin à sa carrière de quarterback. Après deux interruptions, il se sent capable de mener son équipe au Super Bowl, dit-il.

Les gros bonnets de la télévision s'appêtent à repenser complètement leur vieille idée que les vieux ne font pas de bons téléspectateurs et qu'ils ne rapportent rien à la publicité. Jusqu'à récemment, ABC, NBC, CBS et la Fox ne s'intéressaient qu'aux moins de cinquante ans. Aujourd'hui, l'âge moyen est de cinquante et un ans. Leur audience a vieilli deux fois plus vite que la population en général. Les directeurs de chaînes et les publicitaires s'appliquent désormais à soigner les personnes âgées de plus de cinquante ans. *Dancing with the Stars* [Danser avec les étoiles], l'émission la plus populaire d'ABC, attire un public de soixante ans d'âge moyen. Celui du public qui regarde *American Idol* <sup>(5)</sup> a passé de trente-six à quarante-quatre ans au cours des sept dernières saisons. De nouveaux secteurs de la publicité s'ouvrent à un public plus âgé avec leur publicité sur les médicaments, les services financiers et les voyages, par exemple. « Ne négligez pas le public des cinquante et soixante ans ... En réalité, ce sont ceux qui ont de l'argent » a dit Alan Wurtzel, chercheur chez NBC.

Ces extraits sont tirés du *Philadelphia Inquirer* du 12 août 2010.

#### \* **D'autres informations sur la fortune des aînés**

Les études sur le bien-être financier négligent souvent de parler de la richesse de certains ménages. La richesse, au contraire du revenu, résulte de l'accumulation d'avoirs au cours de la vie. Il n'est pas surprenant que l'on puisse accumuler les acquis et spécialement les biens immobiliers en vieillissant. L'étude en question, la première de ce genre, a permis aux chercheurs d'évaluer la fortune immobilière de certaines femmes américaines, anglaises, allemandes, italiennes, finlandaises et suédoises.

Les chercheurs ont été surpris de découvrir que la fortune de ces femmes âgées dépassait la moyenne nationale des pays concernés. « Aux États-Unis, leurs biens sont quatre fois supérieurs à la moyenne de l'ensemble des ménages américains. Le taux d'accession à la propriété de ces femmes atteint quatre-vingt deux pour-cent et il dénote la valeur moyenne de leurs richesses dans la plupart des cas. En dépit de cette base de richesses, elle ne garantit pas un standard de vie adéquat. « Le meilleur moyen de prévenir les difficultés économiques chez les femmes et les

hommes plus âgés consiste à mettre un plancher au revenu de ces ménages grâce à des cessions du gouvernement. Comme le suggèrent ces résultats, une accumulation de biens n'est pas suffisante.

Tiré de : *The Income and Packages of Older Women in Cross.National Perspective* [La fortune et les richesses des femmes âgées mises en perspective supranationale], par Janet C. Gornick, Eva Sjerminska et Timothy M. Smeeding, *The Journals of Gerontology*, 2009, 64B, pp. 402-414.

#### – LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

\* ***Being with Older people ; A Systemic Approach*** [Vivre avec des personnes âgées, une approche systémique] publié par Glenda Fredman, Eleanor Anderson et Joshua Stott. London : Karnac, 2010.

Une confession s'impose ici. Nous avons écrit quelques mots en postface à cet excellent et utile ouvrage ; nous l'avons fait parce que nous pensons qu'il est une ressource adéquate pour les thérapeutes qui travaillent en milieu gériatrique, pour le personnel des soins, les consultants, les thérapeutes et tous ceux qui ont à faire avec des personnes de tous les âges. Certains chapitres ont été écrits par les éditeurs eux-mêmes, qui sont les thérapeutes dont il est question dans le livre. Leurs clients sont des Londoniens venus de divers milieux, ethnies et classes sociales. Certains vivent dans des maisons de retraite et d'autres habitent chez eux. Les auteurs ont travaillé de concert et se racontent des histoires sur des sujets importants liés à leur pratique de la thérapie systémique. A partir de leurs souvenirs, ils développent des thèmes qui leur paraissent importants dans leur travail. Ils décrivent également les pratiques qui leur ont parues utiles dans certains domaines, comme par exemple contre la solitude ou la démence.

Une des forces de leur approche réside dans le fait qu'ils s'appliquent à créer la possibilité de prendre de l'âge de façon positive : « Nous sommes confrontés à un défi permanent : passer d'un discours centré sur les problèmes ou le désespoir à la création d'un espace qui met en valeur les capacités et les talents des personnes plus âgées et générer un espoir pour l'avenir ». Au travers de nombreux exemples, ils démontrent comment cette transition est possible.

Une autre force de l'approche de ces thérapeutes est de chercher à créer des alliances avec les responsables des soins et les membres des familles, même avec ceux qui sont moins concernés ou moins motivés par le bien-être des aînés. Ils tentent de rester ouverts à d'autres vocabulaires théoriques et médicaux, même s'ils ne sont pas utiles à leur pratique. Cet ouvrage offre une vision stimulante et optimiste de la façon d'apporter de l'aide aux personnes âgées.

Mary Gergen

\* ***The Successful Retirement Guide: From Acting to Zen*** [Une retraite réussie : De l'action au Zen], par R. Kevin Price, Rainbow Books, 2009  
[www.SuccessfulRetirementGuide.com](http://www.SuccessfulRetirementGuide.com)

R. Kevin Price, cet ancien cadre et nouveau retraité tenait à écrire un livre sur la façon de réussir sa retraite. Il y est parvenu. Le point de vue qui l'anime et auquel nous souscrivons, montre que le facteur le plus important pour réussir sa retraite consiste à rester intellectuellement, socialement et physiquement en contact avec la vie. Pour y parvenir, et en particulier lorsque le rythme du monde du travail s'est calmé, il s'agit de réfléchir aux activités auxquelles nous pouvons adhérer. Pour encourager le lecteur à réveiller des intérêts enfouis ou pour en faire émerger de nouveaux, il a dressé la liste de plus de deux-cents d'entre eux tous aussi passionnants les uns que les autres. Bien que le titre de son ouvrage n'en mentionne que deux (agir et pratiquer le zen), il en cite d'autres plus exotiques comme l'orpaillage, le yodel, la marqueterie et les pèlerinages. Chaque possibilité est accompagnée d'une brève description et d'une bibliographie sur le sujet qui peut stimuler l'intérêt du lecteur. Les appendices l'invitent à s'engager dans certaines organisations ou sociétés. Un livre clair, qui se lit facilement et stimule l'imagination et l'esprit.

Mary Gergen

***The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life*** [La spirale des saisons : accueillir les bienfaits de la vie tardive], par John G. Sullivan, Second Journey Publications, 2009. [www.secondjourney.org](http://www.secondjourney.org)

Voici un beau livre, écrit par un professeur de philosophie de l'Elon University en Caroline du Nord. Il est divisé en saisons. Il nous apprend à goûter les Emotions du printemps, la Plénitude de l'été, les Chemins de l'automne et les Cadeaux de l'hiver. En usant de modes divers, le Dr. Sullivan invite le lecteur à apprécier les vertus de l'âge. Des histoires, des dictons Zen et un bouquet de sagesse livrés par des poètes, des sages et des amis élargissent la vision des aspects importants de la vie, comme le pardon, l'ouverture, la sérénité et le bonheur.

Mary Gergen

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

\* **Howard Stone** nous écrit :

« Je me suis remis au violon pour fêter mon soixante-quinzième anniversaire et pour tester la neuroplasticité du cerveau en hommage au Dr. Gene Cohen, récemment décédé. A ma grande surprise, je joue du piano jazz mieux que jamais et ma mémoire s'est améliorée au clavier. Ne me posez pas de question sur mes capacités de violoniste au point où j'en suis. Continuez votre beau travail.

\* **Vikki Hilton**, correspondante de la liste de diffusion de l'Investigation appréciative, nous écrit :

Je travaille en ce moment en Ecosse pour Active Communities <sup>(6)</sup> et j'ai pensé que je pourrais partager avec vous quelques-unes des histoires que j'ai



entendues. Ma collègue et moi les avons appelées « Les Histoires qui nous inspirent ».

Une femme âgée de quatre-vingt douze ans qui vit dans un appartement auquel elle accède par des escaliers nous dit : « Quand je descends pour venir chercher mon courrier, je descends et je remonte les marches à plusieurs reprises. J'ai quatre-vingt douze ans et je dois rester en forme »\*

Un ancien conducteur de poids lourds de quatre-vingt ans nous a confié :

« J'ai eu une attaque il y a quelque temps et je ne peux plus être aussi actif qu'avant. J'ai mesuré mon corridor, il mesure neuf mètres. Je le parcours plusieurs fois par jour pour rester en forme et j'ai toujours mon orchestre pour lequel je compose de la musique en utilisant un clavier relié à mon ordinateur ».

Une autre couple âgé respectivement de quatre-vingt et soixante-quatorze ans nous a déclaré :

« Nous allons nager tous les deux, nous jouons au bowling et je vais danser trois fois par semaine. Je fais de la tapisserie et je crée des cartes. Je vais montrer le mois prochain comment je les fabrique. Et bien sûr, je suis membre de la Confrérie. Nous n'avons pas de voiture, donc nous marchons. Nous devons rester actifs. J'ai eu deux infarctus, une hémorragie cérébrale et j'ai du diabète ...

En racontant leur histoire, ils s'éclairent, rient, sourient – et moi aussi je ris et je souris

### \*\*\* 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 \*\*\*

***Play with purpose: relational and performative practices in everyday life*** [Jouer dans un objectif: pratiques relationnelles et performatives dans la vie quotidienne].

Ce séminaire se déroule en mer, du 5 au 10 février 2011, au cours d'une croisière partant de Galveston au Texas. Jouer - Apprendre – Improviser – Performer ... seront les sujets-clés traités. Dans toutes nos relations, nous improvisons. Si nous le faisons bien, la joie, l'harmonie et la santé règnent. La capacité de jouer de façon créative se substitue à la planification

rationnelle. Ce séminaire a pour but de développer et d'améliorer ces ressources.

Pour plus d'informations, tapez : <http://www.taosinstitute.net/seminar-at-sea-overview>

#### NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) Une série télévisée américaine portant le nom de l'actrice du même nom, créée par James L. Brooks et Allan Burns. Elle a été diffusée sur CBS de 1970 à 1977.
- (2) Une série télévisée créée par Susan Harris et qui a été diffusée sur la chaîne NBC de 1985 à 1992 et en France sous l'appellation Les Craquantes.
- (3) Une série télévisée enregistrée en public, créée par Susan Martin sur CBS, qui a débuté en juin 2010.
- (4) Brett Lorenzo Favre est né en 1969 à Gulfport (Mississippi). Il est l'un des meilleurs quarterbacks de l'histoire de ce sport aux États-Unis.
- (5) Une série télévisée américaine diffusée pour la première fois en juin 2002 sur le Fox Network. En France, elle porte le nom de Nouvelle Star.
- (6) L'Active Communities Network est un réseau américain et mondial qui patronne des programmes destinés aux activités sociales.

=====

#### \*\*\* 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>
- Pour vous désabonner ou pour modifier votre adresse, envoyez un E-mail à Mary Gergen [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)