



=====

## **PRENDRE DE L'ÂGE - UNE VISION POSITIVE**

www.taosinstitute.net

**Numéro 65 – Novembre-Décembre 2010**

=====

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'ÂGE »  
**WALL STREET JOURNAL**

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

- COMMENTAIRE – Créer de beaux souvenirs
  - RECHERCHES
    - Les facteurs d'une vieillesse réussie
    - Âge et plaisir des relations
  - REVUE DE PRESSE
    - Le jardinage est bon pour la santé
    - Une check-list journalière pour rester en bonne santé
    - N'ayons pas peur de la population âgée
  - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
    - Le retour au pays d'Oz : trouver l'espoir, l'amour et le courage sur votre propre Route de Briques Jaunes, par John Tamiazzo
    - Célébrer les poètes de plus de soixante-dix ans, par M. Vespry et E. Ryan (Eds.)
  - COURRIER DES LECTEURS
  - RECHERCHE DE PARTICIPANTS
  - INVITATION A TOUS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
  - Informations aux lecteurs
-

### \*\*\* COMMENTAIRE – Créer de beaux souvenirs \*\*\*

Dans le dernier numéro du bulletin, nous avons parlé de l'âge comme d'un talent. Nous disions que si l'âge est une période de croissance positive, elle suppose que l'on peut acquérir des capacités nouvelles et vitales. L'une d'elles est la création de beaux souvenirs. Une telle affirmation peut sembler curieuse. Ne sommes-nous pas, par tradition, persuadés que la mémoire est la mémoire, qu'elle fonctionne pour nous rappeler ce qui s'est passé, que si nous avons des expériences positives nous aurons de beaux souvenirs, et que si nous avons vécu des mauvaises expériences, notre mémoire est là pour nous les rappeler ? Les recherches menées sur la mémoire durant ces dernières décennies contredisent ces réflexions. Il s'avère au contraire que la mémoire est très flexible. Nos souvenirs des événements passés peuvent muter d'un contexte à un autre. Certains enfants ne se rappellent-ils pas d'événements personnels de leur enfance qui sont en fait ceux qu'ont vécus leurs frères et sœurs ? Si les conditions sont réunies, certaines personnes peuvent se souvenir d'un crime qu'elles ont commis, même si elles ne l'ont jamais accompli. En fait, la mémoire n'est pas seulement un héritage du passé mais nous avons, dans une certaine mesure, la possibilité de contrôler les souvenirs de notre histoire personnelle.

Parvenus à la période tardive de notre vie, nos problèmes de mémoire s'avivent. Nous nous identifions progressivement à notre vie passée, à ce que nous avons fait, ce à quoi nous avons contribué, à ce que nous avons dépassé, aux joies et plaisirs que nous avons vécus. A l'inverse, nous nous souvenons de nos défauts, échecs et occasions ratées, de nos soucis, de nos peines. Cependant, être conforté, inspiré ou accablé de remords ou d'un sentiment de vide ne dépend que de la capacité de cultiver notre mémoire. Savons-nous suffisamment comment maximiser les uns et minimiser les autres ? Si nous « savons nous y prendre », notre mémoire du passé peut réveiller nos sens, notre enthousiasme et nous donner le sentiment renouvelé d'être utile. En laissant « le passé rester le passé », nous courons le risque de nous retrouver sans énergie, distancés et déprimés.

Nous ne disposons pas d'une check-list des facteurs qui permettent de cultiver les aspects positifs de la mémoire. Comme pour la peinture, chacun choisit la voie qui lui convient pour parvenir à son but. Dans l'idéal, il serait bon de pouvoir tirer profit de nos expériences communes. Peut-être qu'Internet deviendra un jour un moyen d'échanger nos « trucs de base » du bien-vivre. En attendant ce jour, voici déjà quelques suggestions issues de notre expérience collective :

*Raconter des histoires.* Comprendre notre passé vient en grande partie de notre façon d'en parler – aux autres et à nous-mêmes. Ces récits mettent en valeur certains détails et en cachent d'autres, ils éclairent certains aspects au détriment d'autres, ils créent l'importance que nous attribuons au passé. Dans ce sens, raconter à d'autres les belles histoires de ce qui nous est arrivé, c'est créer des ressources positives pour vivre. C'est ce que nous faisons souvent après un voyage. Nous passons en revue ce qui nous est arrivé de positif, ce que nous avons aimé ou appris ; nous ne parlons tout simplement pas des frustrations et des échecs. Mais nous pourrions aussi choisir une déception ou un échec et en faire quelque chose de drôle ou d'amusant avec les amis ou la famille. Certaines fois, lorsque nous

sommes confrontés à des ennuis, nous nous disons : « Quelle histoire intéressante cela fera ». La catastrophe devient une ressource sociale.

*Trier les images.* Nos souvenirs du passé sont souvent faits d'images – de photographies et de films. Les sentiments qu'ils éveillent en les regardant sont très variables. D'un côté, nous sommes un peu secoués de voir l'aspect que nous avions à une certaine occasion et d'un autre, du souvenir de la suite malheureuse des événements. D'autres images génèrent des sentiments de joie, d'affection, de fierté, etc. Toute image d'archives étant nécessairement sélective, il est difficile de choisir les images qui gardent le souvenir d'une image positive de nos vies. (Lorsque nos enfants étaient petits, nous écartions les photographies où ils avaient l'air malheureux ou n'étaient pas ressemblants. Nous ne voulions pas les encourager à raconter des histoires tristes en grandissant).

*Exposer des objets.* Comme les récits et les photographies, les objets – d'art, les souvenirs, les médailles, les livres, les tissus - créent une certaine image du passé. Une paroi nue ou pas d'objet de curiosité dans une pièce détruit l'histoire. Le psychanalyste Carl-Gustav Jung disait que les objets et les images qui nous entourent sont très importants parce qu'ils peuvent évoquer le passé et enrichir le présent. En fait, ils peuvent suggérer une image porteuse et encourageante du passé.

Nous invitons nos lecteurs à nous faire part de leurs commentaires.

Kenneth et Mary Gergen

-----  
\*\*\* RECHERCHES \*\*\*

\* **Les facteurs d'une vieillesse réussie**

Quels sont les facteurs qui contribuent à une vieillesse réussie ? Que pouvons-nous faire dès maintenant déjà pour prendre de l'âge de façon positive ? Ces questions sont au cœur d'une grande étude réalisée en collaboration avec plus de cinq mille personnes âgées de cinquante à soixante-quatorze ans qui ont accepté de répondre à une interview téléphonique d'une heure entre 2006 et 2008. L'ensemble comprenait quelques trois mille femmes et deux mille hommes, âgés de soixante ans en moyenne, ayant suivi au moins deux ans de lycée. Les trois questions posées étaient les suivantes : Qu'avez-vous fait pour réussir votre vieillesse ? Vieillissez-vous bien ? Comment est votre vie actuelle ? Ils devaient répondre à chaque question en cochant une échelle de 0 à 10.

La moyenne générale des réponses aux trois questions était de 7.8, ce qui n'est pas mal, puisqu'il s'agissait de ce qu'ils pensaient de leur situation de personnes plus âgées. Les chercheurs ont cependant observé que leur vie passée et les influences actuelles affectaient leur sentiment de réussite. Le niveau d'éducation et le fait de ne pas avoir été emprisonné comptaient parmi les facteurs les plus importants du passé. Un bon niveau d'éducation augmentait le sentiment d'une vieillesse réussie, l'emprisonnement l'abaissait. Le fait d'avoir eu des enfants n'avait aucune influence.

Les circonstances de la vie augurent grandement d'une vieillesse réussie. Ne jamais avoir été marié n'est pas un déficit si la personne possède

un réseau social de soutien. Ceux qui ont déclaré la plus grande réussite étaient mariés, ils travaillaient pour gagner leur vie ou travaillaient bénévolement et consommaient peu d'alcool. Ils sollicitaient plus leur système cardiovasculaire par l'exercice et bénéficiaient d'un bon appui social. Les personnes très religieuses disaient passer une vieillesse heureuse.

Les chercheurs restent prudents sur les conclusions à tirer de cette étude. Certains participants pourraient ne pas avoir répondu à d'autres évaluations faites dans l'étude tout en déclarant bien se porter.

Tiré de : *Successful Aging: Early Influences and Contemporary Characteristics* [Bien vieillir : Influences précoces et caractéristiques actuelles], par Rachel Pruchno, Maureen Wilson-Genderson, Miriam Rose et Francine Cartwright, *The Gerontologist*, 2010, 50, pp. 821-833.

### \* **Âge et plaisir des relations**

Dans les dernières éditions du bulletin, nous avons rapporté diverses études qui démontrent que les personnes plus âgées ont des relations plus satisfaisantes que les personnes plus jeunes. La présente recherche va dans le même sens et confirme la pertinence de cette réalité. Mille six-cent soixante-quinze couples dans la quarantaine et plus âgés ont été interrogés, à deux reprises et à quatre ans d'intervalle, pour évaluer leurs relations. Tous ces couples étaient mariés ou vivaient en concubinage.

Les adultes plus âgés, et en particulier les hommes, ont estimé qu'ils étaient plus prêts à aider autrui et moins enclins à estimer que leur relation était détestable. Ce qui n'était pas l'avis des plus jeunes. Les femmes plus âgées n'étaient pas tout à fait du même avis que les hommes, mais s'exprimaient très positivement sur leurs relations. Les chercheurs ont remarqué qu'elles s'engageaient plus facilement dans les relations amicales et avec la famille et qu'elles dépendaient un peu moins du soutien émotionnel de leur partenaire que les hommes. Les personnes plus jeunes évaluaient de façon plus ambivalente ou plus indifférente la qualité de leurs relations.

Comme les chercheurs l'ont résumé, les personnes plus âgées sont plus promptes à éviter les expériences émotionnellement négatives et à se centrer sur les positives. Ce qui influe positivement sur la façon d'évaluer leurs relations intimes. Les personnes dans la quarantaine avaient plus de peine à considérer positivement leur époux (épouse).

Tiré de : *Supportive, aversive, ambivalent and indifferent partner evaluation in midlife and young-old adulthood* [Évaluation positive, négative et ambivalente du partenaire à la quarantaine et au début de l'âge adulte], par Tim D. Winsdsonor et Peter Butterworth, *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2010, 65B, pp. 287-295.

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

### \* **Le jardinage est bon pour la santé**

Ceux qui aiment jardiner ne seront pas surpris d'apprendre que cette activité est en passe de devenir une discipline thérapeutique. Pourquoi avoir attendu si longtemps, diront certains ? En tous cas, les personnes formées pour travailler avec les aînés et particulièrement avec ceux atteints de

démence, affligés de problèmes d'ordre émotionnel, d'autisme et autres maladies, peuvent leur apprendre à jardiner. Les thérapeutes pensent que ce travail les aide à guérir, non seulement physiquement mais psychologiquement. Roger S. Uldrich, directeur du *Center for Health Systems & Design* à la *Texas A & M University* a découvert qu'en regardant la nature environnante, l'eau et les fleurs, à travers une fenêtre d'hôpital ou des images qui les représentent, diminue le stress et améliore la guérison après une opération. La thérapie horticole améliore la concentration, le fonctionnement cognitif et le sentiment de bien-être des patients atteints de démence. Peg Schofield, qui travaille avec cette population, est persuadée que « nous réduisons leur stress, ils sont plus paisibles et plus calmes, ils ont le sentiment d'avoir accompli quelque chose. Je sais que c'est important pour eux et c'est ce qui compte ».

La *Kansas City University* a été la première à offrir la possibilité d'obtenir un diplôme de thérapie en horticulture et la *Rutgers University* l'a suivie récemment. Des programmes de certification existent également dans d'autres écoles. Jack Carman, un membre du programme de thérapie horticole de la *Temple University* et lui-même architecte paysagiste, s'est spécialisé dans le dessin de jardins thérapeutiques à l'usage des communautés de personnes âgées et des institutions de soins. Selon lui, les jardins doivent être enclos pour la sécurité des utilisateurs et agrémentés de plantes bigarrées et non toxiques, et posséder des sentiers et un mobilier paysager pour accueillir les promeneurs et les chaises roulantes. Les mangeoires pour les oiseaux, les fontaines et les bancs doivent être conçus de façon à éveiller les sens et s'adapter à l'environnement. Pour de plus amples informations sur la thérapie horticole, consultez le site de l'*American Horticultural Therapy Association* <http://www.ahta.org>

Tiré de : *Horticultural Therapy: In the Gardening Moment* [La thérapie horticole : au moment du jardinage], par Virginia Smith. *Philadelphia Inquirer* du 26 novembre 2010, E1, E8.

#### \* **Une check-list journalière pour rester en bonne santé)**

Le Dr. Oz, une personnalité de la télévision et un chirurgien connu, voue aujourd'hui l'essentiel de sa carrière à la prévention des interventions cardiaques. Il a été inspiré par de nombreuses personnes et en particulier par son épouse Lisa, qui lui a fait connaître et apprécier les médecines non-occidentales. Parmi ses nombreuses recommandations, voici sa liste des activités que les personnes devraient pratiquer chaque jour

- Marcher trente minutes,
- Boire deux tasses de thé vert
- Prendre de la vitamine D et du calcium
- Dormir sept à huit heures par nuit
- Méditer durant cinq minutes

Bien que cela ne soit pas là les seules recommandations du Dr. Oz, c'est déjà bien pour débiter.

Tiré de : *Dr Oz 6 month plan for getting healthy* [le plan semestriel du Dr. Oz pour garder la santé]. *AARP Magazine* de mai-juin 2010, p. 34.

\* **N'ayons pas peur de la population âgée**

Nous avons tous entendu parler du vieillissement de la population et des craintes qu'il suscite, surtout chez les plus jeunes. « Comment nous les jeunes, qui sommes peu nombreux, allons-nous payer pour ce nombre croissant de vieux ? » se demandent-ils, « Ils vont faire sauter la banque ». Une part de ce problème doit être recherchée dans la mauvaise vision que l'on a sur l'âge et la santé. Traditionnellement, on divise la proportion de la population de soixante-cinq ans et plus par le nombre de gens actifs en dessous de soixante-quatre ans, ce qui fait affirmer que les gens âgés de plus de soixante-cinq ans sont des fardeaux et qu'ils doivent compter sur les ressources et les soins de ceux qui travaillent pour subsister. La bonne nouvelle, cependant, c'est que l'espérance de vie ayant augmenté, le nombre d'années passées en bonne santé a crû dans les mêmes proportions. Aux Etats-Unis, par exemple la proportion des personnes handicapées, âgées de soixante-cinq à soixante-quatorze ans, a baissé de 14% en 1982 à 9% en 2004. Ce glissement a des conséquences en matière de soins à la santé, parce que la plupart de ces coûts sont dépensés dans les toutes dernières années de la vie. C'est là le secret optimiste : à mesure de l'augmentation du nombre de personnes en santé et du nombre de gens sains et mobiles, les coûts sociaux seront bien moindres que les inquiets le prédisent. Le temps est venu de divulguer le secret.

Tiré de : *Re-measuring Aging* [Remesurer l'âge], par Warren C. Sanderson et Sergeï Scherbov, *Science* du 10 septembre 2010, pp. 1287-1288.

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

*Nous tenons à remercier John Tamiazzo pour avoir accepté de commenter son livre dans ce bulletin et nous espérons qu'il intéressera nombre de nos lecteurs.*

\* ***Returning to the Land of Oz ; Finding hope, Love, and Courage on our Yellow Brick Road*** [Retour au pays d'Oz : Trouver l'espoir, l'amour et le courage en suivant notre Route en Briques Jaunes].

En suivant les pas de Dorothy, de l'Épouvantail, De l'Homme de Paille et du Lion Peureux : *Returning to the Land of Oz* jette un regard nouveau sur les importants enseignements que l'on peut tirer de ce conte merveilleux écrit par L. Frank Baum et illustré par W. W. Denslow en 1900. Le film de 1939 a tété vu par deux milliards de spectateurs à travers le monde et a été nommé film préféré de la famille de tous les temps.

L. Frank Baum, Sigmund Freud et W. W. Denslow sont tous trois nés à dix jours d'intervalle au mois de mai 1856. Dans les années 1890, Freud a défini l'association libre, la psychologie analytique et l'interprétation des rêves. A la même période, L. Frank Baum s'est lancé dans l'écriture de livres pour enfants. Les plus célèbres d'entre eux sont *Mother Goose* [Mère l'Oie], illustré par Maxfield Parrish et *The Wonderful Wizard of Oz* [Le merveilleux Magicien d'Oz], tous deux écrits en prose. Dans le second, la protagoniste est une délicieuse petite fille qui parcourt avec courage le chemin qui la mène au Magicien d'Oz, et se libère des griffes de la *Wicked Witch* [la Méchante

Sorcière] pour revenir saine et sauve à la maison avec l'aide des amis qu'elle a rencontré en chemin.

En analysant le symbolisme et la métaphore de cette histoire, John A. Tamiazzo apprend au lecteur comment utiliser le pouvoir de l'esprit et la sagesse de l'imagination pour prendre de l'âge avec paix et vivre pleinement sa vie. Il démontre l'utilité du jeu, l'importance de traverser la vie le cœur ouvert, et la richesse que nous retirons du courage intérieur et de nos ressources. *Returning to the Land of Oz* conduit le lecteur à comprendre que chacun de nous marche sur une Route en Briques Jaunes et va vers le Magicien pour revendiquer ce qui lui appartient.

Le livre peut être commandé sur Amazon.fr et sur barnesandnoble.com. Vous pouvez visiter le blog du Dr. Tamiazzo en tapant : [www.landofozworkshops.blogspot.com](http://www.landofozworkshops.blogspot.com)

\* ***Celebrating poets Over 70*** [Célébrer les poètes de plus de soixante-dix ans], publié par Marianne Forsyth Vespry et Ellen B. Ryan.

Voici une splendide collection de poèmes choisis par un comité de lecture de qualité. L'ouvrage est constitué de plus de deux-cent textes écrits par des poètes âgés de soixante-dix ans et plus. Leur talent n'a pas d'âge, comme d'ailleurs les multiples sujets traités. Malgré la présence de textes parlant souvent de perte et de décès, ces poésies ouvrent de nouvelles perspectives pour résister aux clichés tenaces sur l'âge. Plusieurs textes donnent son caractère au livre. Voici quelques vers tirés de « *I don't do Old* » [je ne fais pas le vieux] de Sterling Haynes.

*I don't do old.  
god's creativity,  
and ideas light  
my spirit.  
art. litterature  
can fill me  
with awe.  
life is sweet,  
never, I will  
never age out  
I don't do old*

Je ne fais pas le vieux.  
La créativité divine  
et ses idées éclairent  
mon esprit.  
L'art. la littérature  
me comblent  
avec respect.  
La vie est douce,  
Jamais je ne  
m'userai,  
je ne fais pas le vieux

J'ajoute que les poèmes que j'ai écrits à l'occasion ma participation à la 50<sup>ème</sup> réunion de la High School de St. Louis Park au Minnesota figurent également dans ce livre.

Mary Gergen

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

Deux lecteurs commentent notre article sur les talents de l'âge.

**Marvin Shaub**, de Princeton dans le New Jersey, nous écrit :

Lorsque j'étais plus jeune et que je donnais des conseils aux plus âgés que moi sur la façon de préparer leur retraite, j'ai développé une idée qui ne fonctionne pas pour tout le monde mais qui peut être utile à certains :

profiter de la retraite pour apporter un changement majeur à l'activité ou aux activités principales dans lesquelles nous sommes engagés. En ce qui me concerne, j'ai obtenu mon Ph. D, une chose que j'ai toujours voulu réaliser mais que je n'ai pas tentée parce que je faisais en priorité un autre usage des ressources que j'avais à disposition. La retraite m'a donné du temps, le cadeau qui m'a permis d'être libre d'évoluer et non de m'éloigner de l'ennui. Je suis aujourd'hui professeur dans un lycée au lieu d'être homme d'affaires et je m'attèle avec plaisir aux défis d'une vie différente. L'avantage de ce raisonnement est qu'il nous fait considérer notre activité principale comme un commencement et non une fin. Nos réflexions ne sont plus tant dominées par des questions sur notre santé et son déclin, sur ce que nous ne pouvons plus faire ou sur combien de temps nous avons été absents. Je trouve qu'il est très stimulant de regarder en avant pour chercher des activités dont nous n'avions auparavant qu'une idée très vague. Je crois que ma vision s'insère bien dans ce qui transparaît à chaque fois dans votre bulletin, qu'il est important d'être actif en prenant de l'âge.

**Franklin Olson** nous écrit :

Il y a quelques années de cela, mon épouse Gail et moi avons commencé de jouer au golf ensemble. Avant de nous lancer dans cette aventure, nous avons fait beaucoup de randonnées, mais nous avons dû les abandonner parce que les effets secondaires d'un cancer de la prostate m'empêchaient de marcher plus d'une heure sans complications. J'avais un peu tâté du golf dans la soixantaine, mais j'étais très mauvais. J'ai proposé à Gail de venir jouer avec moi. Nous avons beaucoup de plaisir. Nous avons entendu d'autres couples dire qu'ils ne pouvaient plus jouer ensemble, parce que le mari essayait d'enseigner à sa femme une meilleure façon de jouer. Ce n'a pas été un problème pour nous. Nous avons convenu que je ne tenterais pas de l'instruire et qu'elle ne se moquerait pas de moi lorsque je raterais un drop-shot. Tout a parfaitement fonctionné, et depuis que nous ne nous soucions plus du score nous passons du bon temps à l'extérieur, sur des terrains agréables. Mais surtout, nous avons trouvé une activité à laquelle nous n'aurions jamais pensé nous adonner, seul ou à deux, en cinquante ans de vie commune.

**\*\*\* RECHERCHE DE PARTICIPANTS \*\*\***

Sondage sur les femmes actives avec partenaires retraités.

Êtes-vous une femme active dont le partenaire a pris volontairement sa retraite ? Si c'est le cas, accepteriez-vous de répondre à un questionnaire pour gagner 20\$ ? Pour les besoins de ce sondage, votre temps de travail ne doit pas dépasser trente heures et celui de votre partenaire retraité volontaire ne pas excéder vingt heures par semaine. Cette étude a reçu l'aval du conseil d'administration de *l'Agnes Scott College* : le questionnaire est complété en quinze minutes environ. Il vous sera demandé de répondre à des échelles de valeurs et des questions ouvertes sur vos relations et votre vie commune avant et après la retraite de votre partenaire. Contactez la Dresse en psychologie Eileen Cooley en tapant [eccoley@agnesscott.edu](mailto:eccoley@agnesscott.edu) pour recevoir un numéro de recherche et vous connecter à cette étude.



\*\*\* 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 but: pratiques relationnelles et performatives dans la vie quotidienne].

Ce séminaire se déroulera du 5 au 10 février 2011, au cours d'une croisière en mer 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. Jouer de façon créative pour remplacer 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>

Le symposium ***Aging in America*** [Vieillir en Amérique], se tiendra du 26 au 30 avril 2011 à San Francisco. Pour de plus amples informations, tapez : [www.agingconference.org](http://www.agingconference.org)

=====

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

- Le bulletin vous parvient d'un nouveau point de distribution. Nous espérons que vous le recevrez sans difficulté. Si vous ne parvenez pas à le lire, envoyez un Email à Mary Gergen sur [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)
- 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.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up> . Sur ladite page, vous apercevrez à droite une case à signer – tapez votre adresse Email. Vous pouvez également vous abonner en envoyant un Email à [info@taosinstitute.net](mailto:info@taosinstitute.net)