



=====

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

www.taosinstitute.net

**Numéro 70 – Septembre-Octobre 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**

Ce que vous laissez derrière vous n'est pas gravé dans des monuments de pierre mais tissé à la vie des autres.

Périclès, 495-429 avant JC

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

- COMMENTAIRE – Des bons côtés de l'échec
- RECHERCHES
  - Des jours heureux en Hollande
  - Les bénéfices d'une activité artistique
- REVUE DE PRESSE
  - A l'écoute grâce à la boucle pour malentendants
  - Violoniste sur roues
  - Perspectives d'avenir pour les baby-boomers
  - Une mise en garde aux téléphages

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

Prendre de l'âge ensemble: démence, amitiés et communautés florissantes, par Susan H. McFadden et John T. McFadden  
City Ventures: The Encore Stage of Life (3) (4)

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– Notes du traducteur

– Informations aux lecteurs

-----  
\*\*\* COMMENTAIRE – **Des bons côtés de l'échec** \*\*\*

Nous entendons souvent l'expression : « Je suis bien trop vieux pour ça ». A chaque fois qu'une personne s'exprime ainsi, elle ferme la porte à la possibilité d'évoluer, de s'enrichir et d'avoir du plaisir. Certaines personnes résistent à l'idée de voyager, de faire du sport, de se former, de se lancer dans des activités bénévoles, d'assister à des événements culturels, etc. Cela peut même toucher jusqu'à leurs relations. Lors d'une réunion d'anciens de classe, une de mes amies s'est exclamée qu'elle était trop vieille pour penser à une relation amoureuse. « Pas à mon âge », m'a-t-elle dit. Pour certains, l'âge amène à penser que le monde est plus dangereux. Un sentiment de peur et d'échec s'installe.

Je suis tombée récemment sur une série d'articles dans lesquels de grands chefs d'entreprises s'expliquaient sur les raisons de leur réussite. La prise de risque figurait parmi les réponses les plus significatives avec le corollaire évident : l'échec a beaucoup compté dans la réussite. Comme ils le disaient, on apprend par ses échecs, on y acquiert de nouvelles idées et une bonne expérience. Ce qui m'a fait penser à l'opinion de ma famille quant à mon talent à confectionner des gâteaux d'anniversaire. Le sujet a souvent fait l'objet de blagues dans mon entourage. Tout a commencé avec le glaçage au chocolat qui partait en morceaux durs comme du plastique, puis avec le gâteau de Angès qu'on a du extraire du moule au burin, sans parler de celui auquel les fourmis avaient déjà rendu visite. Mais ce qui est intéressant, c'est que je n'ai jamais répété la même erreur ! Avec les années, j'ai beaucoup appris sur les gâteaux. Aujourd'hui, je parviens à en confectionner de passables aux anniversaires. Les échecs m'ont permis d'évoluer et d'apprendre. En chemin, j'aurai aussi réussi à faire rire ma famille. J'aurais pu tout laisser tomber et

m'adresser à la boulangerie du coin, mais la vie m'aurait moins donné.

La saison d'automne et ses changements habituels venus et parce que nous publions la soixante-dixième édition de ce bulletin, il est peut-être temps de prendre quelques risques. Faire tout sauter n'est pas ma préoccupation principale, mais les nouvelles technologies, les occasions d'enseigner, les arts et la danse, les voyages exotiques et l'implication en politique sont toujours à portée de main. Ken, mon mari me demande de l'accompagner à ses leçons de tango et il insiste pour visiter le Bhoutan. Je suis en train de me dire en rédigeant que je serai désormais plus attentive à ces « occasions ». Je ne sais pas ce qui en résultera, mais je sais que ma vie sera plus riche en prenant l'un ou l'autre de ces risques.

Mary Gergen

---

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

**\* Des jours heureux en Hollande \*\*\***

Qu'est-ce qui rend les gens heureux ? Cela dépend-t-il du nombre de leurs activités ? Est-ce une question de relaxation ? Cela dépend-t-il de leur personnalité ? Dans cette étude, quatre-cent-trente-huit personnes retraitées, âgées de cinquante-cinq à quatre-vingt-huit ans et vivant en Hollande, ont décrit durant deux ans leurs activités journalières et leur sentiment de bonheur dans un journal. Les recherches antérieures démontrent que certaines activités, comme par exemple les activités sociales, physiques, comme le vélo, les formations et la résolution des énigmes, sont étroitement liées au sentiment de satisfaction dans la vie. Celles qui généralement n'augmentent pas ce sentiment sont les travaux ménagers, les courses, régler les factures et faire la lessive.

Dans cette étude, on a ré-analysé ces découvertes plus anciennes en utilisant les descriptions que ces personnes donnaient dans leur journal. Dans le même temps, les chercheurs ont analysé la relation existant entre les activités reposantes comme regarder la télévision, faire la sieste, paresser dans une chaise à bascule, et les activités plus exigeantes. Les recherches antérieures montraient que le sentiment de bonheur était lié à l'activité : en général, l'actif est plus heureux que le téléphage. Les chercheurs se sont demandé si le besoin constant d'activité ne posait pas problème ; le farniente périodique

pourrait-il s'avérer utile ? Le mélange des deux n'augmenterait-il pas le sentiment de plénitude ? Autre facteur important issu des études antérieures : l'extraversion. Les gens qui la possèdent sont plus susceptibles de se sentir heureux. Ne dit-on pas que les personnes extraverties sont plus friandes de contacts sociaux que ne le sont les personnes introverties, et que pour elles s'y engager est synonyme de bonheur ?

Les deux-cent-soixante-seize hommes et les cent-soixante-deux femmes analysés dans cette recherche ont décrit leurs activités et leur sentiment de bonheur. Les chercheurs ont rayé les effets de l'anxiété, de la santé, du sexe et de l'âge de la liste pour qu'il ne figurent pas dans les résultats. A la fin de l'analyse, ils ont trouvé certains corollaires avec les études passées. Passer plus de temps dans des activités sociales, physiques et cognitives était effectivement facteurs de bonheur, au contraire des activités ménagères. Cependant, pratiquer une activité reposante après une activité plus active procure un sentiment accru de bonheur. Comme il l'avait été découvert dans des recherches plus anciennes, les extravertis aiment plus les activités sociales que les introvertis et considèrent le monde plus positivement.

Tiré de : *Finding the Key to Happy Aging: A Day Reconstruction Study of Happiness* [Trouver la clé du bonheur : une reconstruction récente], par W. G. W. Odrlemans, A. B. Bakker et R. Veenhoven. *The Journal of Gerontology, Series B*, 66, pp. 665-674.

### \* **Les bénéfices d'une activité artistique** \*\*\*

Des chercheurs se sont intéressés aux effets que pouvait avoir une formation aux arts dramatiques intensive sur la santé cognitive et émotionnelle des personnes plus âgées. Pour mener cette étude, Helga et Tony Noice ont donné sept séances de formation théâtrale à un groupe d'adultes âgés. Chaque séance était constituée de scènes tirées de la vie courante et d'exercices à la difficulté croissante. Une expérience captivante pour la plupart d'entre eux. Les capacités cognitives et le sentiment de bien-être de groupes témoins, l'un constitué d'une classe d'arts visuels et l'autre de personnes sans formation particulière, ont été évalués en même temps que celles de la classe d'art dramatique.

Les résultats démontrent qu'en matière de mémoire et de résolution des problèmes, les participants à la classe d'art dramatique avaient sensiblement évolué entre les tests préalables et finaux. La perception de leur bien-être psychologique avait

augmentée en conséquence. Dans l'ensemble des tests, les résultats du groupe d'art dramatique dépassaient de loin ceux du groupe d'arts visuels et tous deux ceux du groupe de personnes sans formation particulière.

La même équipe a tenté une expérience similaire avec des personnes âgées vivant dans des appartements subventionnés. Les participants étaient plus âgés et moins instruits que les précédents ; plus de la moitié souffraient de problèmes de mobilité et se déplaçaient en chaise roulante ou autres accessoires. Dans cette recherche, le groupe d'art dramatique a été comparé avec un groupe de formation à l'art choral et à un autre sans formation particulière. Les résultats se sont avérés semblables à ceux de la première étude, dans le sens où les capacités cognitives et affectives des participants à l'art dramatique avaient évolué significativement en regard des deux autres, même si lui et le groupe d'art choral avaient gagné en sensation de bien-être par rapport au groupe sans formation particulière.

Pour démontrer que les groupes de formation aux arts dramatiques aident à améliorer la vie des participants, les chercheurs s'appuient sur l'influence que cette formation exerce sur l'activité physique, sur la maîtrise et le contrôle, sur le plaisir qu'elle procure, sur les défis intellectuels qu'elle pose et sur l'engagement social auquel elle invite. Le talent d'interprétation peut également influencer la qualité de vie.

Malheureusement, le résumé de cette étude n'indique pas le nombre de personnes qui ont participé, mais on peut penser qu'ils étaient suffisamment nombreux pour justifier les conclusions.

Tiré de : *Good for the Heart, Good for the Soul : The Creative Arts and Health in Later Life* [Bon pour le cœur, bon pour l'âme: arts créatifs et santé dans la vie tardive], par Michael C. Patterson et Susan Perlstein. *Neuroscience of the Aging Brain: Perspectives on Brain Health and Lifestyle*, 2011, 35, pp. 27-36.

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

\* **Au courant grâce à la boucle pour malentendants**

Notre collègue et ami David G. Myers, professeur de psychologie au Hope College de Holland dans le Michigan, nous a fait part d'une étonnante information à propos d'une nouvelle technologie qui permet aux personnes presque sourdes

d'entendre des sons purs comme le cristal. Comme il nous le confie : « J'en étais venu à détester mes appareils auditifs, mais désormais ... je les aime parce qu'ils ont enrichi mon existence ». Le Dr. Myers veut parler des boucles d'induction auditives constituées de fils de cuivre émettant des signaux électromagnétiques. Lorsqu'elles sont installées dans un espace (grand ou petit) elles agissent sur un petit dispositif placé à l'intérieur des appareils pour produire un son de haute fidélité.

Myers raconte sa première expérience dans une abbaye en Ecosse, où il avait été surpris d'entendre tout à coup distinctement chaque mot du service religieux qui s'y déroulait. Il a découvert ensuite que c'était grâce à une boucle d'induction qu'il avait pu l'apprécier. Il en a fait installer une dans sa propre maison (pour environ 250\$) et a réussi à convaincre les autorités pour qu'elles soient installées dans des centaines d'endroits dans l'Etat du Michigan, notamment à l'aéroport de Grand Rapids et au stade de football américain de la Michigan State University. Il ajoute : « un des avantages de cette simple technologie est qu'elle me rend service tant au bureau qu'à la maison, devant ma télévision, dans presque tous les lieux de culte et les salles publiques de ma communauté ». Cette technologie, qui a été adoptée dans la plupart des pays d'Europe du Nord, pourrait transformer la vie de dizaines de millions d'Américains, si l'on en croit ses défenseurs. En installant ces boucles dans les magasins, les banques, les musées, les stations de métro et autres espaces publics, on permettrait à des personnes qui se sentent exclues de retrouver goût à la conversation. Pour de plus amples renseignements, tapez : [www.hearingloop.org](http://www.hearingloop.org)

#### \* **Violoniste sur roues**

A soixante-six ans, Herold Klein, un violoniste de l'orchestre de Philadelphie, vient de terminer un tour à bicyclette appelé MS Great 8, un périple de huit jours destiné à sensibiliser la population aux problèmes des multiples scléroses. Klein s'est converti récemment à la bicyclette, une activité qui a complètement transformé sa vie : « C'est ce qui m'a sauvé et m'a remis en forme ». Avant de devenir un randonneur, Klein était entièrement dévoué à la musique. Mis à part répéter, jouer et s'occuper de l'administration en sa qualité de président des membres du comité de l'orchestre, il n'avait jamais le temps de faire de l'exercice. Il dormait mal, fumait et avalait vingt tasses de café par jour. Il a fini par se rendre compte avec le temps que son corps lui reprochait son style de vie et que le stress qu'il

accumulait chaque jour allait ruiner sa santé. Il a donc arrêté de fumer et a réduit sa consommation de café. Mais l'anxiété continuait de lui pourrir la vie et son médecin insistait pour qu'il fasse de l'exercice. Il a résisté durant quatre ans. L'envie l'a pris un jour de voir s'il était capable de monter sur un vélo. Ce même été, alors que l'orchestre se trouvait à Saratoga Springs, dans l'Etat de New York, il a commencé à rouler. Il a continué de le faire chaque jour, en poussant de plus en plus loin. Aujourd'hui, il est devenu un expert du vélo, il a perdu douze kilos et est devenu un homme plus calme. Pour Harry, c'est gagné : « Le cyclisme m'a détendu et m'a donné une telle énergie que je peux la transmettre par la musique ».

Tiré de : *MS, is muse for violonist on 513-mile bicycle ride* [la Muse du violoniste durant ses 826 kilomètres à vélo]. *Philadelphia Inquirer* du 17 octobre 2011, C1, C3.

#### \* **Perspectives d'avenir pour les baby-boomers**

Quel sera l'avenir de baby-boomers et au-delà ? Dans un article récent, Harry Moody, le directeur des Academic Affairs de l'AARP (1), a esquissé une série de possibilités. En voici deux des plus importantes pour les Américains :

- Sécurité Sociale : Les administrateurs de ce fond estiment qu'il y a suffisamment d'argent en réserve pour verser des prestations complètes jusqu'en 2037 sans rien changer au programme. L'idée que la Sécurité Sociale est finie est fausse ! Avec quelques ajustements, sa solvabilité peut s'étendre jusqu'en 2067. Voilà une bonne nouvelle pour nous, nos enfants et nos petits-enfants, si nous parvenons à ajuster le tir pour garantir la survie de ce programme social.
- Medicare (l'assistance médicale aux personnes âgées) Ce programme n'est pas dans un état aussi réjouissant que l'est la sécurité sociale. Ses conditions ont été améliorées substantiellement lors de la réforme de la loi sur la santé publique en 2010, ce qui fait qu'au lieu de manquer de fonds en 2017, il peut être assuré jusqu'en 2029. Toutefois, les coûts des soins à la santé devront être revus à la baisse. Plusieurs possibilités ont été envisagées pour y parvenir, notamment en permettant aux personnes plus âgées d'avoir leur mot à dire sur leur vie et la fin de leur vie.

Tiré de : *Reflecting on the 21<sup>st</sup> Century* [Réflexions sur le 21<sup>ème</sup> siècle], par H. R. Moody, *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 2010, 34, pp. 23-37.

## \* **Une mise en garde aux téléphages**

Nous savons tous que la télévision est une drogue mais nous n'avons pas conscience qu'elle raccourcit sérieusement notre espérance de vie. C'est du moins ce que suggère l'office australien de la statistique après s'être penché sur ce problème durant dix ans. Il a examiné d'autres variables qui pourraient raccourcir la durée de vie : l'âge, le poids, la fumée, le niveau d'éducation, l'hypertension et le niveau de cholestérol. Il a découvert que les personnes qui passaient six heures par jour devant leur poste de télévision avaient des chances de vivre au moins cinq ans de moins que celles qui ne la regardaient pas. En moyenne, chaque heure passée devant la télévision après l'âge de vingt-cinq ans réduit l'espérance de vie de vingt-deux minutes. Bien sûr, ce calcul est mathématique, mais il vaut la peine d'être mentionné. Il y a bien sûr d'autres facteurs qui pourraient corroborer cette étude, la télévision mise à part. Peut-être que le manque d'un exercice autre que d'aller au réfrigérateur pour y prendre une bière pourrait être également évoqué

Tiré de : *Study: Each hour of television shortens life by 22 minutes, Personal Health* [Une étude: chaque heure passée à regarder la télévision raccourcit l'existence de 22 minutes, et la santé personnelle], *Philadelphia Inquirer*, C2.

Nota : Cette recherche a été publiée à l'origine dans le *British Journal of Sports Medicine*.

## – LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

***Aging Together : Dementia, Friendships & Flourishing Communities*** [Prendre de l'âge ensemble: démence, amitiés et communautés florissantes], par Susan H. McFadden et John T. McFadden (2011) Baltimore : John Hopkins University Press.

Une des préoccupations majeures de cet intéressant ouvrage est de démontrer que les personnes atteintes d'une forme de démence peuvent être appréciées d'une autre façon : pour leur potentiel et leurs déficits cognitifs. Les personnes atteintes commencent à s'organiser pour pouvoir subvenir à leurs moyens et pour défendre leur droit d'être considérés comme des citoyens à part entière et des membres dignes de la confiance de la communauté. Ce changement radical est appelé à avoir des effets sur la population des plus de soixante-cinq ans, plus susceptibles



d'être diagnostiqués, et sur leur famille, leurs amis et leurs voisins.

Susan H. McFadden est psychologue et John T. McFadden est aumônier. Ils ont écrit un livre sérieux, fort bien documenté et sensible qui peut faciliter l'accès à ce changement radical à venir. Que des amis fidèles puissent vous accompagner sur le chemin de la démence est une notion centrale du livre, qui se penche également sur la façon dont ils peuvent y parvenir et sur ce que seront leurs relations. Les McFadden posent que les personnes peinent à rester en contact avec des membres de leur famille qui ont commencé le voyage vers l'oubli. Ils donnent des moyens de surmonter leurs craintes et de conserver une relation aimante avec ceux qui ne peuvent plus répondre par la réciproque.

Le livre devrait intéresser les professionnels ainsi que les personnes qui sont en relation avec cette population. Il est réjouissant de voir comment de nouvelles perspectives, de nouvelles notions et de nouvelles formes de compréhension peuvent enrichir l'amitié -ou la susciter – que l'on peut porter à ces personnes. Des suggestions sont proposées pour apprendre à se lier avec eux. Les auteurs parlent également de la façon d'apprécier les changements positifs chez les personnes atteintes de démence, comme devenir plus espiègles et affectueuses qu'elles ne l'étaient auparavant.

En termes d'évolution dans la communauté, l'environnement joue un rôle primordial sur la façon de s'identifier chez les personnes atteintes de démence et sur leur manière de s'adapter et de vivre dans un autre monde. Pour la plupart des personnes diagnostiquées, la vie en groupe est socialement plus satisfaisante et plus stimulante que la vie chez soi. Cette constatation contredit l'idée répandue aujourd'hui que l'idéal est de vivre dans sa propre maison. Autre idée importante : les malades peuvent non seulement être aidés, mais ils peuvent aussi en aider d'autres. Cette tâche assez simple est une activité valable, quel que soit l'état mental de la personne.

\* ***Civic Ventures: The Encore Stage of Life*** (2)

C'est avec plaisir que nous partageons ici une invitation de Mark Freedman, PDG de *Civic Ventures* (3) :

Chère Mary,

La retraite qui vous procure trente ou quarante ans de loisirs n'est plus d'actualité pour un individu et dans notre société. Il est

temps d'admettre que les personnes dans la cinquantaine, la soixantaine ou plus, vivent une nouvelle étape de leur vie et de travail, une étape bis qui leur offre la chance de changer le monde. De nombreux signes me montrent que passer à une étape bis est devenu plus populaire. Le New York Times a récemment publié un article intitulé « Enseigner, une deuxième, voire une troisième carrière », dans lequel il explique le travail que nous réalisons avec mes collègues. Brad Jupp, un collaborateur principal du secrétaire à l'éducation Arne Duncan y déclare : « L'occasion est absolument propice à ceux qui veulent poursuivre une carrière bis ».

ABC News (4) a nommé vendredi dernier Personne-de-la-Semaine la lauréate du *Purpose Prize* (5) Wilma Melville. Après s'être retirée de l'enseignement, Melville a embrassé la carrière d'éducatrice de chiens de sauvetage pour venir en aide aux victimes de catastrophes. Et la Washington University à St. Louis a lancé un sondage sur des étudiants à la maîtrise âgés de plus de quarante ans, pour déterminer s'ils avaient obtenu ce qu'ils cherchaient – à savoir faire carrière dans le travail social. « Nous avons découvert que ces gens ont participé, étaient appliquées, sont sortis et ont fait ce qu'ils voulaient faire », a déclaré la professeure Nancy Morrow-Howell. « Ils ont embrassé la carrière qu'ils désiraient et ils considèrent leur expérience comme positive ».

Une raison finale de se réjouir : des dizaines de milliers d'enfants des écoles primaires vont bientôt pouvoir bénéficier de tuteurs et de mentors à la recherche d'une carrière bis. La semaine dernière, l'AARP (1) et l'Experience Corps (6) ont annoncé qu'ils allaient unir leurs forces.

Avertissez-nous si vous voyez des signes que les carrières bis prennent racine. Ecrivez-nous : [info@encore.org](mailto:info@encore.org)

Avec mes vœux les meilleurs

Marc Freedman, fondateur et PDG de Civic Ventures, auteur de : *The Big Shift : Navigating the New Stage Beyond Midlife* [Le grand chambardement : naviguer après la quarantaine]

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

**Nan Phifer** nous écrit :

J'apprécie votre bulletin et je vous propose d'insérer cette annonce dans son prochain numéro :

« Passer sa vie en revue au travers de la mémoire spirituelle » Cette pratique sera présentée par Nan Phifer, auteur de *Memoirs of the Soul : A Writing Guide* [Mémoire de l'âme : un guide pour l'écriture] durant la 5<sup>ème</sup> rencontre sur l'âgisme positif qui se tiendra à Los Angeles, en Californie, du 6 au 9 décembre prochains. Phifer démontrera comment choisir des sujets d'écriture pertinents, comment rédiger spontanément et évoquer d'importants points de vues Les participants pourront émettre leur opinion et adapter le processus d'écriture de Phifer pour donner une version positive et enrichissante de leur existence. Voir <http://www.memoirsworkshops.com> et

<http://www.positiveaging.fielding.edu>.

Merci Mary

Nan

**James Lenarz** nous a écrit pour nous donner des nouvelles du groupe d'études *Prendre de l'âge de façon positive* qu'il a fondé après avoir constaté la pauvreté des conversations sur l'âge qui sont échangées dans le lotissement pour personnes âgées où il habite, à Copperfield Hill, dans le Minnesota : « A chacune de nos rencontres, un membre présente un aspect particulier de la façon de prendre de l'âge de façon positive. Un des exemples pourrait s'intituler « Prendre de l'âge et rire ». Le groupe discute ensuite du sujet et peut poser des questions comme :

- Quel est le lien entre cette histoire et votre propre vieillissement ?
- Comment cette histoire influence-t-elle la qualité de votre vie et celle de votre famille et de votre communauté ?
- Quelle serait l'action à entreprendre ?

Des sujets comme « Prendre de l'âge de façon positive », le bénévolat, la résilience, les mythes et le rire nous ont été présentés.

James nous a demandé de lui suggérer quelques autres thèmes qui puissent surprendre ses nouveaux membres et permettent au groupe de poursuivre sur sa lancée. Si vous avez quelques idées à lui soumettre, voici son Email : [jlenarz@comcast.net](mailto:jlenarz@comcast.net)

**Harry Butler** nous écrit en réponse au résumé de la recherche publiée dans notre dernier bulletin : *La formation musicale protège du déclin* (n° 69).

J'ai été musicien au lycée et j'ai passé quatre ans dans la classe de trombone au Conservatoire de Musique de Cincinnati (trombone basse). J'ai toujours pensé que mes années de conservatoire m'avaient donné le temps de grandir et de me développer, si bien que mes trois ans et demi d'études de premier cycle supplémentaires m'ont paru faciles. Je n'ai jamais pensé que mes études musicales m'ont procuré un avantage. Pour abonder dans le sens de cette étude, mon professeur de trombone basse d'alors, Betty Glover, vit aujourd'hui dans le Sud de la France et à quatre-vingt-huit ans, elle n'a rien perdu de ses qualités d'instrumentiste. C'était une pionnière. Elle est la première femme à avoir enseigné cet instrument dans un orchestre et la seconde femme à l'avoir joué dans un orchestre symphonique. Je pense qu'elle sera heureuse d'apprendre que ses études musicales ont contribué à son grand âge.

### **Une correction :**

Nous avons parlé dans notre dernier bulletin du rabbin Dayle Friedman, qui a exercé son ministère dans une communauté de personnes âgées juives dans la région de Philadelphie. Nous avons relevé qu'elle disait ne pas vouloir « servir » une clientèle, mais s'engager avec ces personnes. Elle nous a fait l'amitié de nous écrire pour nous demander quelques corrections :

Chers Ken et Mary,

Je viens de relire votre résumé et j'aimerais lui apporter les corrections suivantes, au cas où vous pourriez encore modifier la version en ligne (7) :

1. Je n'étais pas la première de soixante-quinze rabbins femmes, j'étais parmi les premières soixante-quinze ... une distinction importante. La première était le rabbin Sally Priesand et pas moi !
2. L'adresse sur la Toile est : [www.growingolder.co](http://www.growingolder.co) (et non .com)
3. Mon nom figure une fois sous « Gayle » et non « Dayle »

S'il est trop tard pour corriger, aucun problème, et si oui, merci infiniment de le faire !

Chaleureusement, Dayle

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

La cinquième rencontre sur l'âgisme positif sera tiendra à Los Angeles du 6 au 9 décembre. Elle est parrainée par la Fielding Graduate University. Elle offre un cours sur « Créer la Longévité et la Sagesse » et la rencontre de décembre comprend des séances sur la communauté, la créativité, le bien-être et les transitions de vie. Pour de plus amples informations sur cet événement, tapez : <http://www.positiveaging.fielding.edu/>

Le conférencier d'honneur de cette rencontre est Mary Catherine Bateson, auteure du livre *Composing a Further Life* [Créer une vie qui dure]. Pour de plus amples informations sur l'auteure et sur le livre, tapez : <http://www.marycatherinebateson.com/bibliography.html>

\*\*\* NOTES DU TRADUCTEUR \*\*\*

- (1) L'Association Américaine des Retraités
  - (2) L'étape « bis » de la vie. *Encore.org* est un site destiné aux personnes qui s'intéressent à embrasser une carrière bis, une profession qui allie la signification personnelle, la réflexion et l'échange, offre une rétribution financière constante et qui a un impact social.
  - (3) Civic Ventures est un site de réflexion et d'échanges pour les boomers, le travail et le social. Grâce à un portefeuille inédit de programmes, de recherches originales, d'alliances stratégiques et l'histoire de vie des personnes, il démontre l'importance de l'expérience dans la résolution de problèmes sociaux : de l'éducation à l'environnement, des soins médicaux à l'exclusion sociale.
  - (4) Le réseau de télévision American Broadcasting Company. Il appartient à un groupe audiovisuel américain. Il a été créé en 1943.
  - (5) Un organisme américain qui offre la possibilité à des adultes plus âgés de se mesurer aux défis majeurs de la société.
  - (6) Un prix attribué aux Etats-Unis, à des personnes de plus de soixante ans qui ont mis leur passion et leur expérience au service du bien social.
  - (7) Voir le bulletin n° 69 de juillet-août 2011.
-

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

- Nous espérons que vous recevrez cet Email 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>

Nouveaux souscripteurs :

Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant sur ce lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>