



=====

PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 72 – Janvier-Février 2012

=====

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).

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

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – Enrichir le présent grâce au passé
- RECHERCHES
 - Changement de personnalité et santé au travers des années
 - Quel âge vous semble-t-il avoir ?
- REVUE DE PRESSE
 - Faire de sa retraite un événement créatif
 - Parole de Baby Boomers : « Vieillir, nous ? Qui a dit ça ? »
 - La sagesse de Aaron Beck à quatre-vingt dix ans
 - Betty White : comment faire face à l'âge avec un clin d'œil impertinent

- LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - Geriatric Care by Design* [Soins gériatriques sur mesure]
- COURRIER DES LECTEURS
- PRENDRE DE L'ÂGE DE FAÇON POSITIVE – QUELQUES FILMS SUR LE SUJET
- CIVIC VENTURES : THE ENCORE STAGE OF LIFE
- INVITATION A TOUS
- PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
- Notes du traducteur
- Informations aux lecteurs

*** COMMENTAIRE – **Enrichir le présent grâce au passé** ***

Il est reconnu que la mémoire est sélective. Nous nous souvenons de certains événements comme s'ils dataient d'hier, alors que d'autres se sont effacés. Ce qui n'est pas une mince affaire lorsqu'on prend de l'âge. Qu'advierait-il si ces souvenirs disparus pouvaient enrichir notre vie quotidienne, nous donner de l'élan et nous encourager ? A notre avis, nous avons un certain choix. Nous pouvons participer à ce processus sélectif et nous pouvons le faire de façon à activer les souvenirs qui peuvent nous réjouir.

Nous avons pu vérifier cette réalité au mois de décembre dernier. Parmi les cartes de vœux que nous avons reçues se trouvait une lettre particulière. Elle n'était pas du genre à vous dire que toute la famille va bien. Au contraire. Jane et Jon se penchaient affectueusement et respectueusement sur les événements de l'année. Chacun avait décrit celui qu'il jugeait le plus excitant, celui qui était le plus gratifiant et le plus décevant. Ils parlaient également du film, de l'expérience musicale que chacun avait le plus apprécié ; les moments de grande beauté et d'autres belles choses encore. Nous avons pris un grand plaisir et nous étions fascinés par leurs révélations. Cependant, en parlant de cette lettre, nous nous sommes posé une question embarrassante : « comment répondrions-nous aux questions que se sont posés Jane et Jon ? » Certains événements épars nous sont bien sûr revenus en mémoire mais à nos grands regret et déception que tout cela était souvent flou. Où étaient passés les

nombreux films que nous avons vu, les moments de beauté particulière ou les événements excitants de cette dernière année ? Des questions fortes et une crainte qu'ils aient effectivement pu disparaître de nos récits.

Le fait que Jane et Jon soient parvenus à garder autant de choses en mémoire dans leur présent nous a fait réfléchir aux divers moyens qui sont à notre disposition pour sélectionner nos souvenirs. La photographie est la plus évidente bien sûr, mais les clichés sur papier se font de plus en plus rares et « montrer et raconter » l'est devenu aussi. Toute une lecture érudite sur « la mémoire collective » nous dit que le dialogue est le moyen le plus important de garder une mémoire vivante. Ces moments où nous avons l'occasion de partager nos souvenirs avec la famille ou des amis sont plus qu'un simple divertissement. Ils lient le passé au présent et les tissent à notre monde relationnel. Depuis la disparition de la lettre écrite – une autre façon de conserver le passé – les échanges sociaux sont devenus une chose très importante. Dans un certain sens, nos relations et notre monde mental ont fusionné.

Nous avons tous deux vécu cette expérience et en particulier après avoir voyagé. Nous craignons que les meilleurs moments que nous avons vécu ne disparaissent sous l'avalanche des demandes qui nous assailliraient à notre retour. Ce qui nous a amené à passer un certain temps à notre retour pour revenir sur ce qui nous était arrivé de spécial durant le voyage, ce qu'il nous avait apporté ou ce que nous avons apprécié. Nous espérons ainsi non seulement avoir fait de ces souvenirs des choses mémorables, mais nous avons pu ainsi reléguer aussi dans l'ombre tout ce qui avait été moins merveilleux. Stimulés par Jane et Jon, nous avons créé un fichier d'ordinateur commun dans lequel nous pouvons introduire chaque expérience vécue qui nous semble digne d'être savouré. Aujourd'hui, les mondes de notre mental et de nos relations ont aussi fusionné avec nos deux ordinateurs ! Nous testerons les effets en décembre. Nous serions très heureux que nos lecteurs envoient à Mary (gv4@psu.edu) quelques-unes de leurs recettes qui aident à faire du passé un compagnon agréable.

Kenneth et Mary Gergen

*** RECHERCHES ***

*** Changement de personnalité et santé au travers des années *****

La recherche traditionnelle sur les traits de caractère a affirmé qu'ils restent stables la vie durant. Et que si l'on a souffert de névrose étant jeune, on restera nerveux et « stressé » toute sa vie. Ou encore, que si l'on est désorganisé et sans discipline dans la trentaine, on restera paresseux. Les cinq traits de caractère qui marquent cette tradition sont l'extraversion, le névrosisme, la conscience (le facteur anti-paresse), l'amabilité et l'ouverture à l'expérience (la curiosité). La pensée et la recherche ont mis cette tradition en question. Elle pose, et c'est intéressant dans ce qui nous occupe ici, qu'il est possible que ces traits soient plus dynamiques et non statiques, qu'ils puissent changer, même doucement, durant l'existence.

Cette nouvelle façon de penser a des conséquences importantes sur la manière de penser l'âge et spécialement en ce qui concerne les problèmes de santé et de longévité. Dans les éditions de ce bulletin, nous avons souvent parlé des recherches sur les liens qui unissent les traits de caractères à la santé. Ainsi, par exemple, l'une d'entre elles avançait que la conscience en particulier est liée positivement à la santé et à la longévité et que le névrotisme a des effets négatifs. Et que si vous avez peu de conscience et beaucoup de névrotisme, vous pouvez vous considérer comme quelqu'un de plus ou moins « maudit ». Cette autre façon de penser nous donne des raisons d'être optimistes : nous pouvons changer notre personnalité !

Dans cette étude, plus de sept mille résidents américains âgés de vingt-quatre à soixante-quatorze ans ont été suivis durant une décennie environ. Les résultats obtenus sur leurs traits de caractère ont été mis en corrélation avec trois moyens de jauger de sa santé : la santé que l'on se reconnaît, la pression sanguine que l'on s'attribue et le nombre de jours où l'on était absent du travail pour des raisons de santé physique.

Un haut niveau de conscience relevé dans chacun de ces domaines prédisait une meilleure santé ; un haut niveau de névrotisme prédisait une santé moins bonne. Un haut niveau d'extraversion annonçait une bonne évaluation de sa santé et moins de réduction de travail dû à des problèmes de santé physique. Un haut niveau d'ouverture prédisait moins d'absences

au travail. Un haut niveau d'amabilité (le facteur « chouette ») annonçait une santé moins bonne.

Cette étude a prouvé également que le changement des traits de caractère est lié également à la santé physique. De nombreuses personnes avaient amélioré leurs traits positifs (la conscience et l'extraversion) et elles se disaient en meilleure santé. Cette relation pose la question relative au changement lui-même. Pourquoi les gens changent-ils avec le temps ? Qui change ainsi ? Comment les personnes apprennent-elles, par exemple, à être moins anxieuses ? Comment deviennent-elles plus sociables avec le temps ? Comment encourager les gens à mieux prendre soin de leur santé physique et à cesser de se faire du mal ? Plus intéressant encore : comment apprendre à être un peu moins « chouette » et en tirer profit ? Il semble qu'être trop agréable ait un coût et des avantages. Cette recherche pose des questions à la fois délicates et importantes.

Tiré de : *Personality Trait Level and Change as Predictors of Health Outcomes : Findings from a National Study of Americans*, [Niveaux et changements des traits de caractère comme facteur de prédiction de la santé : résultats d'une recherche nationale américaine], par Nicholas A. Turiano, Lindsay Pitzer, Cherie Armour, Arun Karlamangia, Carol D. Tyff et Daniel K. Mroczek, *The Journal of Gerontology, Series B, Psychological Sciences*, 2012, 678B, pp. 4-12.

*** Quel âge vous semble-t-il avoir ? *****

Quelle réponse donneriez-vous à cette question ? Est-il le même que votre âge actuel ? Êtes-vous de cinq ans moins âgé ? Ou dix ans ? Vous sentez-vous plus âgé que vous ne l'êtes ? Pour la plupart des personnes qui sont dans leurs soixante-dix ans, la moyenne d'âge donnée est de quinze ans inférieure à l'âge actuel. Pour quelqu'un âgé de soixante-quinze ans, la réponse est soixante. A vingt-cinq ans, la plupart des personnes répondent vingt-cinq. Mais l'espace se creuse avec le temps. On ne sait pas vraiment les raisons qui font cette différence, mais un grand nombre de recherches l'indique, les personnes qui ont le sentiment d'être plus jeunes que leur âge se sentent en meilleure santé et vivent même plus longtemps. (Il est bien sûr que leur bonne santé peut également contribuer à cette impression).

L'étude en question a comparé des résidents américains et hollandais, et en particulier en ce qui concerne l'âge qu'ils

s'attribuent et leur degré d'estime de soi. Des étudiants en psychologie des deux pays ont interrogé des personnes âgées de quarante à quatre-vingt cinq ans qu'ils connaissaient sur ces sujets. Les chercheurs étaient curieux de savoir quelles différences seraient trouvées dans les deux cas, sachant celles qui existent dans leurs systèmes de santé respectifs. Les Etats-Unis, classés de nation libérale sont plus libres en termes de droits à la retraite et d'économies pour cette période de vie. Aux Pays-Bas, démocratie sociale, la retraite est fixée à soixante-cinq ans et une sécurité financière des retraités est assurée par l'Etat.

Les résultats démontrent que dans les deux cultures l'écart entre l'âge réel et l'âge que l'on se sent grandit avec le temps. Et plus il augmente, plus grande est l'estime de soi. Il existe toutefois une relation plus importante aux Etats-Unis entre l'identité à un jeune âge – où être jeune aide à se profiler dans un système capitaliste de concurrence – qu'aux Pays-Bas. Les chercheurs pensent que ces différences dépendent du système des retraites qui régit les deux pays et à la désignation claire que le terme « retraité » suggère en Hollande. Pour les Bataves, il est difficile de mentir sur son âge et même à soi-même. Si nous autres Américains sentons que nous sommes dix à quinze ans plus jeunes que ne le dit notre calendrier, ce n'est pas l'effet du hasard ou le résultat d'un tour pathologique. Ce n'est pas seulement normal, c'est prendre de l'âge de façon positive.

Tiré de : *The Aging Self in a Cultural Context : The Relation of Conceptions Aging to Identity Processes and Self-esteem in the United States and the Netherlands* [Le soi âgé dans son contexte culturel: une comparaison de la relation entre la conception de l'âge et l'estime de soi aux Etats-Unis et aux Pays-Bas], par Gerben J. Westerhof, Susan K. Whitbourne et Gillian P. Freeman, *The Journals of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2012, 67, pp. 52-60.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Faire de sa retraite un événement créatif**

Un commentaire de Ryan Fehr paru dans une édition récente de l'*American Psychologist* met en question l'idée que la retraite est nécessairement une période de transition stressante qui requiert des ressources pour traiter l'anxiété qu'elle provoque. Il suggère qu'elle peut être une expérience enrichissante et

gratifiante. Il ajoute notamment qu'elle peut s'avérer une aventure passionnante pour ceux qui vivent de façon créative. Des recherches passées indiquent que les personnes qui aiment la nouveauté, qui possèdent une vaste expérience et qui sont certains de pouvoir se confronter à l'imprévu auront de la facilité à changer de travail, de tâches et de carrière au cours de leur vie. Diverses études émanant de la psychologie des entreprises indiquent que les personnes qui ont des traits de caractère marqués sur « l'ouverture à l'expérience » sont plus enclines à changer de travail. Si les gens savent puiser dans leurs ressources créatives, il y a de fortes chances que la retraite soit pour eux une occasion d'enrichir leur vie, de lui donner un sens et de leur permettre d'y jouer un rôle nouveau et stimulant. Fehr mentionne que les leaders actifs peuvent être un appui favorable dans ce sens. « Les organisations peuvent faire changer l'attitude négative actuelle face à la retraite en remplaçant le sentiment de stress et de perte qu'elle suppose par un environnement qui met l'accent sur ce qu'elle apporte en termes de gains, de plaisirs et de réalisations personnelles ».

Tiré de : *Is Retirement always Stressful? The Potential Impact of Creativity* [La retraite est-elle toujours une cause de stress ? Des effets de la créativité], par Ryan Fehr. *American Psychologist* de janvier 2012, pp. 76-77.

*** Parole de Baby Boomers : « Vieillir, nous ? Qui a dit ça ? »**

Pour la dixième fois, Del Webb, une corporation de développement urbain pour personnes âgées, publie les résultats d'un sondage qu'elle lance chaque année auprès de personnes âgées de plus de cinquante ans. Les réponses des baby-boomers, nés entre 1946 et 1964 se sont révélées les plus intéressantes. Cette population a tendance à se considérer comme physiquement et mentalement en forme et à voir les années comme un simple numéro.

Leur attitude tranche avec celle des générations précédentes, qui acceptaient que la vie soit différente et plus difficile à « un certain âge ». Lorsqu'on leur demande pourquoi ils se sentent plus jeunes que leur âge, leurs réponses expriment le sentiment d'être en bonne forme physique, d'être heureux et de voir la vie avec un brin d'humour.

Voici quelques-unes des découvertes les plus significatives :

- La majorité des participants a déclaré que la vieillesse commençait à quatre-vingt ans.
- La moitié des personnes interrogées font de l'exercice et la majorité d'entre elles se sentent en meilleure forme que lorsqu'elles étaient plus jeunes.
- Plus de soixante-dix pour-cent ont déclaré qu'elles entendaient poursuivre une activité professionnelle après leur retraite.
- Ils considèrent que le secret d'une vieillesse heureuse est de découvrir de nouveaux passe-temps et de s'intéresser à beaucoup de choses.

La médaille a-t-elle un revers ? Oui, dans le sens où les boomers plus jeunes disent qu'il leur faudra plus d'argent que n'en ont eu besoin les plus âgés.

Tiré de : *Baby Boomers: « Us aging ? Who says? »* [Parole de baby boomers : Vieillir, nous? Qui a dit ça?], par Candy Sagon, AARP Bulletin de novembre 2011, pp. 14. 16. 18. 20.

* **La sagesse de Aaron Beck à quatre-vingt dix ans**

Aaron Beck (1) est certainement un des psychologues les plus connus dans le monde. Il nous a légué une théorie de la thérapie cognitive et a propagé son usage dans le monde. Il a fêté récemment son quatre-vingt-dixième anniversaire et met son énergie au service de personnes atteintes de schizophrénie. Aucune forme de thérapie « par la parole » n'est vraiment parvenue à ce jour à traiter ceux qui souffrent de ce mal. Beck va publier un article qui résume les effets de la thérapie cognitive sur un groupe de patients. Ces personnes ont réussi à améliorer leur capacité de fonctionner dans le monde et à réduire les illusions qui marquent si souvent leur vie. Cette thérapie est basée sur la notion que la façon de penser influence le comportement. De bonnes pensées suscitent des sentiments agréables, l'inverse étant aussi vrai. Lorsqu'on lui demande comment il fait pour éviter toute négativité dans ses pensées, il répond : « J'essaie de mettre les choses en perspective. Je ne me sens plus aussi froissé qu'auparavant parce que je me demande : « Est-ce mortel ? Est-ce la fin du monde ? » Bien qu'il souffre de quelques problèmes de handicap, il se lève à six heures du matin et active son corps par le stretching et les exercices d'équilibre. Dans la journée il fait du vélo stationnaire durant trente minutes. Le soir il regarde souvent des films avec son épouse Phyllis, juge

à la retraite. Ils ont une vie sociale active avec un cercle actif d'amis. Beck apprécie son iPad et son iPhone et aime beaucoup *Angry Birds*, un jeu vidéo. La lecture et l'écoute de livres sur bande sont ses activités favorites.

Quand on lui demande de donner quelques idées pour vivre une vie longue et heureuse, il répond :

- Mettez les choses en perspective
- Essayez de tourner les désavantages en avantages
- Ne permettez pas au travail d'interférer dans vos relations

Et sur son anniversaire et la possibilité de prendre sa retraite, il dit : « Ce n'est pas un concept qui me vient à l'esprit parce que je me sens heureux avec ce que je fais et je n'ai aucune raison d'arrêter ». « Quatre-vingt-dix ans, c'est la nouvelle soixante-dizaine ».

Tiré de : *Professor Beck at 90* [Le professeur Beck a quatre-vingt-dix ans], *Philadelphia Inquirer* du 8 août 2011, B 03.

* **Betty White : comment faire face à l'âge avec un clin d'œil impertinent**

En célébrant son quatre-vingt-neuvième anniversaire en janvier dernier, Betty White (2) a comme elle le dit une grande carrière derrière elle. Elle joue dans une série TV à succès intitulée « Hot in Cleveland », qui en est à sa troisième saison. Elle a sorti un nouveau livre « *If you ask me (and of course you won't)* » (3) et prépare déjà le suivant.

Lorsqu'on lui pose la question de sa popularité actuelle, elle s'en étonne mais ceux qui travaillent en sa compagnie ont leur petite idée. C'est un vrai bourreau de travail, disent-ils, ce à quoi elle répond : « Il y a longtemps que j'ai renoncé à surmonter tout cela ». Elle est très indépendante et prend soin d'elle-même sans aide. Wendie Malick, sa partenaire la décrit comme une vraie femme du Midwest, à qui on a appris à se débrouiller par elle-même, à arriver à l'heure et à avoir une attitude positive »

Bien qu'elle n'ait pas eu d'enfants, son amour maternel s'est reporté sur les nombreux animaux qu'elle a eu dans sa vie, y compris ceux du zoo. En dépit de ses nombreuses relations avec les autres, elle regrette de ne pas avoir quelqu'un à serrer dans ses bras. Allen Ludden, « l'amour de sa vie » est décédé en 1981 et elle ne s'est pas remariée une quatrième fois. « Bien que j'aime beaucoup les animaux, je ne suis pas un « cougar ».

Tiré de : *Facing Age with a Saucy Wink* [comment faire face à l'âge avec un clin d'œil impertinent], par Frank Bruni, *New York Times* du 1^{er} mai 2011, Arts & Leisure, 1, 11.

*** LIVRES ET AUTRES RESSOURCES ***

* *Geriatric care by Design : A Clinician Handbook to Meet the Needs of Older Adults Through Environmental and Practice Redesign* [Soins gériatriques sur mesure: un manuel clinique pour répondre aux besoins des adultes âgés par l'environnement et la restructuration pratique], publié par les Dresses Audrey Chun et Joann G. Schwartzberg et Cheryl Irmeter, Ph.D.

L'American Medical Association a mis généreusement à notre disposition une copie de leur manuel destiné principalement aux médecins qui désirent parfaire leur pratique. Il n'empêche que le livre pourrait également être une source de connaissances valable pour une organisation dont la clientèle est âgée, comme les institutions de l'éducation, les agences gouvernementales et autres entreprises similaires. Certaines des idées qui y sont émises pourraient rendre un grand service aux aînés eux-mêmes ou aux membres de la famille avec laquelle ils vivent. Un chapitre important est consacré à l'aménagement des lieux publics et privés pour personnes à mobilité réduite. Les thèmes touchent des problèmes comme les surfaces inégales, les bordures de trottoirs élevés, les tables basses en verre, les bruits environnants et la façon de les résoudre. Des modèles d'éclairage, de couleurs, de contrastes colorés et de modèles sont décrits, accompagnés de suggestions pour aménager un espace plus confortable et pratique.

D'autres chapitres citent divers exemples où ces mesures ont été appliquées pour faciliter le travail du personnel et des patients. Mis à part les modifications des installations, une attention particulière est portée à l'amélioration des communications entre le personnel et les patients, les formes les plus pertinentes, les problèmes de transports, la coordination des soins et le rôle des personnes soignantes dans la famille. Un chapitre final parle de la disparité des soins et de la santé en général. Cet ouvrage est mis à disposition pour un certain temps à l'adresse geriatriccarebydesign@ama-assn.org. Il est également disponible en format E-book.

*** PRENDRE DE L'ÂGE DE FAÇON POSITIVE – QUELQUES FILMS SUR LE SUJET

Terra Nova Films, le principal producteur de films sur l'âge propose certains films et DVD d'un grand intérêt :

- *Positive Images of Aging* [Prendre de l'âge : une vision positive] 14 extraits vidéo de 3-5 minutes.
- *No Age Limit : Creativity and Aging* [Sans limite d'âge: créer et vieillir] (comprend une section sur le travail de Gen Cohen).
- *Grow Old Along with Me : The Poetry of Aging* [Evoluer en ma compagnie: la poésie de l'âge]
- *I Remember Better When I Paint* [Mes souvenirs reviennent quand je peins] Traiter Alzheimer par les arts.
- *Art Collection : Exploration of Peoples with Dementia Expressing Themselves Creatively* [La collection d'art : une étude sur les personnes atteintes de démence qui s'expriment par les arts]

Pour de plus amples détails sur ce matériel, tapez : www.terranoval.org/Home.asp

*** CIVIC VENTURES: THE ENCORE STAGE OF LIFE (4) ***

C'est avec plaisir que nous vous transmettons une invitation de Mark Freedman, Directeur général de Civic Ventures (5):

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 (6) a nommé vendredi dernier Personne-de-la-Semaine la lauréate du *Purpose Prize* (7) 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. 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, se sont impliqués et sont sortis en sachant ce qu'ils allaient 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 (8) et l'Experience Corps (9) 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

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 ***

* **Judith Zausner** nous écrit :

Merci de mentionner mes deux articles blog sur les communautés du nouvel âge. J'ai publié récemment deux articles d'intérêt local et global sur les villes amies des personnes plus âgées. Elles revêtent une grande importance pour nous. Voici les liens :

agingandcreativity.blogspot.com/2011/10/creating-age-friendly-cities-part-1.html et

agingandcreativity.blogspot.com/2012/01/creating-age-friendly-cities-part-2.html

Encore un grand merci

Judith Zausner

Caring crafts, Inc.

www.caringcrafts.com

* **Stefanie Weiss** nous écrit :

Chère Mary,

Si vous vous demandez comment vous allez vous faire une idée de ce que sera votre vie, prenez trois minutes pour regarder ce clip de la journaliste Jane Pauley, gagnante d'un Emmy Award (10) :

http://youtu.be/Q1_k0-zHJvQ

J'aime beaucoup la façon dont elle explique sa carrière après la retraite dans l'émission « Your Life Calling » de NBC TODAY (11), sa façon de mettre en question le mythe de la réinvention, de donner des conseils pour lancer sa carrière post-retraite et parler de ses avantages.

Encore un grand merci

Stef

Stefanie Weiss

Vice-présidente de la communication

Civic Ventures, Encore, org

* Voici un extrait de la lettre de **Krishna Gautam** au Népal :

Chère Mary Gergen,

Merci pour le bulletin Prendre de l'âge de façon positive. C'est merveilleux de s'apercevoir que des gens différents venus de toutes les régions du monde font des choses similaires pour des raisons similaires. Ce qui prouve une nouvelle fois que dieu nous a créé égaux plutôt que semblables.

C'est la première fois que j'ai pu lire l'entier du bulletin de novembre-décembre 2011 et je suis fier de l'avoir fait. Un travail magnifique et d'autant plus pour ses intentions – contribuer à une vie plus saine, ce que seules les mères font pour leurs enfants ...

Meilleures salutations

Krishna M. Gautam

Directeur fondateur

Notre portail : ageingpost.com

* **Howard** nous écrit :

Hello Mary,

Ces quelques mots pour vous dire que nous avons banni nos iPhones de la table du repas et des pauses café. ***Nous nous parlons à nouveau !***

Ajoutons que 2young2retire est devenu propriété de Paul Ward qui en assure également le suivi. Il peut être atteint à l'adresse paul@2young2retire.com. Nous poursuivons notre carrière après retraite. Les classes de yoga de Marika se sont multipliées et je forme des personnes plus âgées à la vie en centre gériatrique ici en Floride du Sud.

Meilleures salutations
Howard

*** 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 ***

Le 19^{ème} congrès international sur les soins palliatifs se tiendra du 9 au 12 octobre 2012 au Palais des Congrès à Montréal au Canada. Ce congrès biennal est devenu un des événements internationaux les plus remarquables sur les soins palliatifs. Le délai pour la soumission d'article a été fixé au 31 mai 2012.

Tapez www.palliativecare.ca/pdf/Pal_PrelEng2012.pdf pour voir le programme préliminaire.

*** NOTES DU TRADUCTEUR ***

- (1) Aaron Beck est un psychiatre américain. Il est né en 1921. Il est professeur émérite du département de psychiatrie de l'Université de Pennsylvanie. Il est considéré comme le père de la thérapie cognitive et de critères d'évaluation mondialement utilisés
- (2) Betty White est une actrice et productrice américaine. Elle est apparue notamment dans la série télévisée Les Craquantes.
- (3) *Si vous me demandez (et bien sûr, vous ne le ferez pas).*

- (4) 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.
- (5) Civic Ventures est un site de réflexion et d'échanges pour les baby-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.
- (6) Le réseau de télévision American Broadcasting Company. Il appartient à un groupe audiovisuel américain. Il a été créé en 1943.
- (7) 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.
- (8) L'Association Américaine des Retraités
- (9) Un organisme américain qui offre la possibilité à des adultes plus âgés de se mesurer à des défis majeurs de la société.
- (10) Les Emmy Awards sont des récompenses décernées par l'Académie des arts et des sciences de la télévision américaine à des émissions et séries télévisées. Ils sont l'équivalent des Oscars pour le cinéma.
- (11) Une émission mensuelle parrainée par l'AARP. La journaliste Jane Pauley y présente des personnes de plus de cinquante ans qui ont réorienté leur vie de façon nouvelle et originale.

=====

*** 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

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

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](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up)