



Comprendre le vieillissement

Libérer ses peurs - Apprivoiser sa vieillesse

Le *vieillissement* est un **phénomène biologique** universel ; la *vieillesse* est un **phénomène culturel**. À partir de cette constatation, l'auteur nous invite, dans un premier temps, à comprendre le vieillissement à travers la biologie et les neurosciences. Que se passe-t-il dans nos cellules et notre cerveau ?

Elle fait ensuite le lien entre la biologie et la psychologie en abordant les émotions, la mémoire et en proposant un éclairage particulier des démences.

Elle différencie le vieillissement de la vieillesse. Cette dernière n'est pas la maladie que notre société redoute ; c'est une **étape de notre trajectoire de vie**.

L'auteur ouvre des pistes de réflexion du « bien vieillir » où chacun trouvera un écho à ses préoccupations. Elle incite également les « aidants naturels » et les professionnels, à réfléchir à leur accompagnement des personnes âgées.

À travers ce parcours, nous réalisons que si le vieillissement est une réalité, la déchéance n'en est pas une, pas plus que le malheur.

Nous percevons mieux en quoi et comment nous sommes dépendants les uns des autres. Nous comprenons enfin que libérer ses peurs et apprivoiser sa vieillesse est **l'affaire de tous**. Il y va de notre dignité.

L'auteur

Danielle Thiébaud est psychothérapeute et formatrice en relations humaines. Elle s'est spécialisée dans la formation des personnels d'établissements pour personnes âgées, des aides à domicile, des futurs retraités, des bénévoles d'associations...

Elle est elle-même impliquée dans une association « L'ère du temps » qui met en place des actions (rencontres, formations...) pour **accompagner le vieillir**.

Son ouvrage *Le cahier de Marie* (Siloë, 2004) reprend sous forme de chronique les thèmes qui lui sont chers : la vieillesse peut être source de joie, elle n'est pas moins riche de sens que la jeunesse, elle est facteur d'humanisation et chemin de sagesse.

ISBN 2-85008-591-X



9 782850 085918

10,80 € TTC France

Diffusion Sofedis
Distribution Sodis

S320354