

MARDAGA

## VIEILLIR ? ET ALORS !

Nathalie Bailly & Kristell Pothier

Disponible en librairie le 12 mai 2022

Qu'est-ce que la vieillesse ? Comment vieillit-on ? Peut-on être vieux et heureux ? Que mettre en place pour accompagner une personne âgée ? Face à des images souvent stéréotypées et négatives, des chercheurs et des spécialistes des personnes âgées ont souhaité porter une réflexion nouvelle sur nos représentations.

Avec *Vieillir ? Et alors !* (éditions Mardaga), Nathalie Bailly et Kristell Pothier nous offrent un ouvrage pluridisciplinaire qui permet d'éclairer les différentes facettes de cette période de la vie avec recul. Acteurs de terrain et chercheurs y croisent leur regard sur la notion de vieillissement, qu'il soit pathologique ou non. Ce travail collectif s'inscrit dans une vision positive des processus de vieillissement en privilégiant les ressources et potentialités de chaque personne. Puisse-nous, grâce à ce guide, mieux préparer et appréhender notre propre vieillissement : car oui, vieillir, cela s'apprend et s'anticipe !

ISBN :  
9782804724078

Prix : 19,90 €

Broché : 224 pages

Sortie en librairie :  
12 mai 2022



## UNE APPROCHE GLOBALE ET POSITIVE

Alors que beaucoup d'ouvrages traitant de la question du vieillissement se concentrent de façon isolée sur les aspects médicaux, cognitifs ou encore pathologiques, *Vieillir ? Et alors !* porte un regard pluridisciplinaire, et donc global, sur la question. La réflexion porte non seulement sur les aspects certes physiques et médicaux de cette période de la vie, mais également et avant tout sur ce qu'elle comporte de psychologique, de sociologique ou encore d'éthique. Pour Nathalie Bailly et Kristell Pothier, cette approche qui prend en compte l'environnement de la personne âgée est indispensable pour appréhender « les » vieillesse dans leurs nuances et leurs complexités, et ainsi échapper aux clichés négatifs et aux stéréotypes. Par ailleurs, c'est sous l'angle de la psychologie positive (mais pas pour autant naïve) que les auteurs abordent ces questions, en donnant à chaque personne âgée et à ses accompagnants les outils pour exploiter leurs ressources et potentialités dans le but ultime de « bien-vieillir ».

## DES ENJEUX PUBLICS PLUS QUE JAMAIS D'ACTUALITÉ

Cette approche pluridisciplinaire permet d'embrasser le témoignage et la réflexion de différents spécialistes du sujet, théoriciens ou praticiens. Le propos est d'autant plus crucial que les enjeux liés à la vieillesse relèvent tant de la santé publique que de questions sociétales, éthiques et démographiques. Car si nous aspirons toutes et tous à vivre le plus longtemps possible et en bonne santé, cette quête ne dépendra pas uniquement de notre « bonne volonté ». Tous les auteurs de cet ouvrage le soulignent : même à des âges très avancés, il existe en chacun de nous, et autour de nous, des ressources importantes, ressources qui sont pourtant souvent ignorées par les personnes elles-mêmes. Et c'est aux pouvoirs publics d'en prendre la mesure pour donner aux institutions les moyens d'aider tout un chacun à mieux vieillir.

## UN POTENTIEL DE RESSOURCES

Alors, quelles sont-elles ces ressources ? Pour répondre à cette vaste interrogation, l'ouvrage aborde cinq grands thèmes :

- définir ce qu'on appelle « une personne âgée » et comprendre qu'il s'agit là d'une notion essentiellement subjective ;
- rappeler qu'il n'y a pas un mais plusieurs vieillissements, selon la vie que la personne a menée, selon l'environnement dont elle bénéficie ;
- prendre conscience que bien vieillir, c'est avant tout favoriser un bien-être qui nécessite de pratiquer, tout au long de sa vie, une activité physique régulière, d'opter pour un régime alimentaire équilibré, de s'engager dans des projets qui donnent du sens à sa vie ;
- admettre qu'accompagner les soignants, les aidants et les proches vers le bien vieillir de la personne est une nécessité politique et nationale ;
- souligner qu'accompagner les personnes les plus vulnérables, que ce soit en EHPAD ou dans des villages adaptés, est un continuel défi, d'autant plus lors de crises comme celle de la Covid-19 qui a fortement impacté le quotidien des soignants et des personnes âgées.

Cet ouvrage généraliste dans le domaine gérontologique est donc unique en son genre puisqu'il aborde la question du vieillissement de manière holistique. Il est pensé comme le point de départ de nouveaux questionnements pour (ré)interroger le vieillissement et déconstruire certaines de nos croyances, parfois trop simples, qui masquent la complexité et donc la richesse de ces années de vie.

**Un outil précieux et une réflexion optimiste sur le bien vieillir !**

**BIOGRAPHIE DES COORDINATRICES DE L'OUVRAGE**

**Nathalie Bailly** est professeure de psychologie à l'université de Tours. Elle est membre du laboratoire Psychologie des âges de la vie et adaptation (PAVeA) au sein duquel elle coordonne les recherches en psychogérontologie. Elle est responsable du master Psychologie gérontologique normale et pathologique de Tours. Ses travaux de recherches portent sur les facteurs psychosociaux impliqués dans le bien vieillir ainsi que sur les stratégies d'ajustement liées à l'avancée en âge. Elle a publié en 2013 avec Daniel Alaphilippe l'ouvrage *Psychologie de l'adulte âgé*, chez De Boeck Supérieur, et en 2015, chez Publibook, *Gérontologie et vie quotidienne*, en collaboration avec Caroline Giraudeau et Gérard Chasseigne.

**Kristell Pothier :**

Kristell Pothier est maîtresse de conférences à l'université de Tours. Elle est membre du laboratoire Psychologie des âges de la vie et adaptation (PAVEA) au sein duquel elle participe activement au groupe de travail « Gérontologie et vie quotidienne ». Ses travaux de recherches portent notamment sur les bienfaits de l'activité physique (marche ou exercices spécifiques) sur la santé globale (domaines physique, cognitif, psycho-social) des personnes âgées.

## À PROPOS DE L'ÉDITEUR MARDAGA

Fondées en 1966, les éditions Mardaga publient des textes rigoureux et engagés reflétant les questions et débats qui animent le monde d'aujourd'hui. C'est dans le domaine de la psychologie puis de la santé et du business que les éditions Mardaga ont tout d'abord installé leur renommée, avant de s'étendre plus largement à l'ensemble des sciences humaines.

---

Contact presse Belgique : Léopold d'Otreppe  
leopold.dotreppe@editionsmardaga.com  
+32 2 320 12 22

Contact presse France : Marie-Christine Lavaux  
mclavaux@garanceconseil.com  
+33 7 50 53 09 98

