

## Table des matières

PRÉLUDE.....	9
C'est quoi, vieillir ? .....	11
Vieillir pour toujours désirer.....	14
Vieillir se conjugue aux ruptures et aux séparations.....	19
1. TEMPS ET VIEILLISSEMENT .....	23
Vieillir, est-ce compter ou conter le temps ?....	23
Les âges, entre vérité objective et perceptions internes.....	29
De quoi parle-t-on quand on parle du temps ? .....	34
Les perceptions kaléidoscopiques du vieillissement .....	35
Gérer son temps comme un capital....	40
<i>Faire ou ne pas faire ?</i> .....	42
Le temps passe-t-il trop vite ?.....	45
Anges et démons du numérique.....	48
Des espaces-temps à recréer.....	53

Éloge de la lenteur.....	54
Vieillir en transhumanisme.....	56
Quel futur dans un monde en mutation ? .....	59
Le syndrome du presse-orange.....	64
Les aînés, pionniers du futur ?.....	65
Aparté.....	66
<b>2. VIEILLIR DANS SON CORPS.....</b>	<b>69</b>
Petites et grandes souffrances du diktat de l'apparence.....	69
Notre histoire... inscrite dans l'Histoire .....	73
<i>Les années 1970</i> .....	74
<i>Les années 1980</i> .....	75
<i>Les années 1990</i> .....	77
<i>Les années du troisième millénaire</i> .....	81
<i>Années 2020 : le corps instrumentalisé</i> .....	84
L'adhésion liberticide aux idéologies du moment.....	88
Les mots de la chair .....	91
Et la sexualité ?.....	92
Petits et grands maux .....	97
La ménopause.....	98
Quid de la réalité des œuvres de fiction ?.....	102
Qui es-tu ?.....	104
Se dire que l'aventure est au coin de la ride !.....	107
Et la tendresse en plus.....	108
Les visages .....	110
Que nous disent les hommes ?.....	116
<i>Au-delà du corps, l'aventure de l'esprit ! .....</i>	<i>123</i>

3. VIEILLIR : RISQUER LA PEUR.....	127
De quoi et pourquoi avons-nous peur ?.....	129
Une approche des peurs par les neurosciences.....	131
<i>Anecdote illustrative : le mont Blanc</i> .....	134
La mécanique des peurs.....	135
Les peurs dans le contexte psychosocial actuel.....	137
Du bon usage de la crise, ou la pertinence des pas de côté.....	138
<i>L'exemple de la retraite – Version 1</i> .....	138
<i>L'exemple de la retraite – Version 2</i> .....	140
Les crises, causes et conséquences des peurs ...	141
Des crises et de leurs effets... ..	145
<i>La question des limites</i> .....	145
<i>Le moi déboulonné</i> .....	146
<i>Petite anecdote</i> .....	148
Oser la peur de vieillir .....	150
Les peurs individuelles et collectives .....	153
Que recouvre la peur de vieillir ?.....	157
<i>Une peur récurrente : la perte d'intégrité,         physique et psychique</i> .....	162
<i>La peur d'un soi désenchanté</i> .....	169
<i>La peur de l'autre, ou la fragilisation         de l'altérité</i> .....	170
<i>La peur de la mort</i> .....	170
Renoncer, oui, mais avec panache.....	177
Résilience ou rebondissement ?.....	179
Les stratégies de rebondissement, fantasmes et réalités.....	181

4. LE MARKETING DU VIEILLISSEMENT, OU À QUI PROFITENT LES VIEUX ? .....	187
Les liens à soi : passer les transitions avec succès.....	191
Le « marketing » de la ménopause.....	192
<i>Savoir manger</i> .....	196
<i>Savoir garder l'esprit vif</i> .....	197
Le bonheur est dans le gris... ..	199
Les liens à l'autre, ça va changer !.....	202
La révolte sexy des « invisibles ».....	203
Lutter contre l'isolement .....	205
Le marketing de la peur.....	207
<i>Mécanisme et voie de sortie</i> .....	208
Le marketing de la nouvelle grand-parentalité.....	211
OUVERTURE.....	215
REMERCIEMENTS.....	219