

Table des matières

PRÉFACE, <i>Marie de Hennezel</i>	7
---	---

AU CŒUR DES TRANSMISSIONS FAMILIALES

1. L'ENRACINEMENT	11
Les raisons d'un engagement : entre questionnements intimes et quête de sens.....	14
Ce que ma grand-mère m'a appris sur la vie et le vieillissement	15
Repenser les transmissions intergénérationnelles..	19
2. LES GRANDS-PARENTS : PASSEURS D'HISTOIRES, SEMEURS DE GRAINES	25
Les grands-parents : figures ressources dans un monde en mutation.....	25
Les rôles des grands-parents dans les dynamiques familiales.....	30
Transmissions, secrets, héritages émotionnels : quand les histoires familiales façonnent nos vies...	34

VIEILLIR, C'EST VIVRE : CE QUE J'AI APPRIS DES RETRAITÉS EN LES CÔTOYANT

3. DEVENIR UNE VIEILLE OU UN VIEUX	
UN PEU MIEUX CHAQUE JOUR.....	41
En chacun de nous sommeille	
une femme âgée ou un homme âgé.....	43
Accueillir le changement : un défi permanent.....	45
Profiter de chaque âge avec joie.....	49
S'affranchir des normes.....	51
Ralentir pour contempler et explorer.....	58
4. LE TEMPS RETROUVÉ.....	63
Appréhender des transitions multiples.....	63
(Re)devenir maître de son temps	70
En quête de sens.....	75
5. AU CŒUR DE NOS VULNÉRABILITÉS.....	79
Réinventer le cycle de la vieillesse.....	79
Sur qui pouvons-nous compter en vieillissant ?.....	82
Jusqu'à quand sommes-nous souverains ?	88
6. IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR VIVRE SELON	
SA PROPRE MESURE.....	93
Libérer sa créativité.....	93
Le défi de se (re)découvrir pleinement.....	95
Cultiver la joie.....	96
Devenir des aventurières et des aventuriers.....	98

CE QUI NOUS RELIE

7. AU-DELÀ DES SEGMENTATIONS :	
VERS UNE SOCIÉTÉ DU « ET »	103
Une société segmentée	103
Vers une société du « et »	106
8. REDONNER DE LA VALEUR	
AUX LIENS DE PROXIMITÉ	115
Une société distanciée	115
Retisser des liens de proximité	120
9. CHANGER DE REGARD SUR LES ÂGES	
EN FAVORISANT UNE ÉDUCATION AU VIEILLIR	127
Une société âgiste	127
Pour une éducation au vieillir	133
CONCLUSION	
UNE VIE EN MOUVEMENT	143
POSTFACE, <i>Michel Billé</i>	147
BIBLIOGRAPHIE	155

