# Avril 2021: questionner les liens durant la vieillesse

Sélection des derniers livres qui ont retenu l'attention des bibliothèques spécialisées en travail social. Ce mois-ci, Justine Haeberli-Kaul livre la dernière sélection de la bibliothèque Pro Senectute.

Sélection des derniers livres qui ont retenu l'attention des bibliothèques spécialisées en travail social. Ce mois-ci, Justine Haeberli-Kaul livre la dernière sélection [1] de la bibliothèque Pro Senectute.

---

- **Gérard Salem**
- Tu deviens adulte le jour où tu pardonnes à tes parents
- **Paris : Flammarion, 2020**

« Mes chers parents, J'imagine à quel point cette lettre va vous surprendre. Oui, elle vient de moi, votre fils maudit, celui dont vous n'avez plus reçu de nouvelles depuis sept ans. Mais rassurez-vous, je ne viens pas avec des cadeaux plein les bras, comme dit la chanson. J'espère au contraire que cette lettre empoisonnera votre journée. » Dans ce roman épistolaire à la fois tendre et cocasse, Gérard Salem fait découvrir l'histoire d'une famille étrangement familière, où des secrets bien gardés pourraient être révélés au grand jour…

---

- **Coordonné par Walter Hesbeen**
- L'aide et les soins aux personnes âgées
- **Paris : Editions Seli Arslan, 2020**

Révéler la richesse et le sens des pratiques soignantes auprès des personnes âgées, encore souvent mésestimées, permet de nourrir un sentiment de fierté. Cela favorise également la reconnaissance de la qualité des soins prodigués, comme des personnes qui en bénéficient. Pour atteindre ces buts, ce livre s'adresse à l'ensemble des professionnel·le·s de la santé, aux étudiant·e·s exerçant auprès des personnes âgées ainsi qu'aux formateurs. (Description de l'éditeur)

---

- **Sylvie Renaut, Célia Broussard, Malorie Peyrache**
- Vieillir à deux : aider son conjoint, se faire aider
- **Paris : CNAV, 2020**

En pensant au vieillissement ordinaire comme celui des personnes seules, on néglige souvent l'importance numérique de celles qui vieillissent à deux, dans leur logement. L'allongement de la durée de vie en couple à la retraite interroge les pratiques quotidiennes du binôme aidant-aidé, sa capacité d'adaptation l'un à l'autre, d'accompagnement mutuel et d'anticipation à deux. L'enquête CARE nous renseigne sur l'aide du conjoint·e désigné·e comme aidant·e par le·a répondant·e senior de 60 ans ou plus. (Accessible en ligne)

---

- **Marie-Françoise Fuchs (dir.)**
- Rencontres tardives... : elles enchantent nos vieillesses !
- **Paris : Éditions In Press, 2020**

Les rencontres donnent sens à la vie. Elles construisent, structurent, animent les êtres. Les rencontres sont vitales, d'autant plus lorsque l'on vieillit. Face à la tentation de l'isolement, au repli sur soi, au trop souvent entendu « c'est trop tard », « on ne se fait plus d'amis quand on vieillit », ce livre vient démentir les idées reçues. Les rencontres tardives, c'est non seulement possible, mais souvent intense, magique et cela éclaire la vie. Un jeune couple d'amoureux de 75 ans, la rencontre avec un « grand-père de cœur », une voisine de palier devenue amie pour la vie, la découverte d'un livre merveilleux qui se fait compagnon... A travers ces multiples récits, cet ouvrage est un hymne à la vie, à ses surprises, à l'aventure inépuisable de la découverte de l'autre. Un recueil de témoignages vibrants et un véritable guide pour ne pas passer à côté de la rencontre !

---

**Delphine Dupré-Lévêque**

- Viens chez moi, j'habite dans un EHPAD
- **Paris : Ramsay, 2019**

On n'est pas sérieux quand on a 104 ans ! Et si vivre en Ehpad n'était pas aussi dramatique qu'on ne l'imagine ? Quelque 15 millions de Français·es sont concerné·e·s par la vie en Ehpad ; soit parce qu'ils et elles y vivent, soit parce qu'ils et elles y ont de la famille, ou alors parce qu'une entrée pour elles, eux ou un proche est envisagée...

---

- **Benoît Verdon et Philippe Gutton**
- Fragilité et force du lien
- **Paris : Editions In Press, 2020**

Que deviennent les liens d'affection, de filiation et d'amour lorsque l'on vieillit ? Comment se transforment les dynamiques conjugale, familiale et intergénérationnelle ? Place dans la société, rapport au corps, vie collective en institution, vie solitaire dans l'immensité des villes ou des campagnes désertées : voilà autant de lieux de mise à l'épreuve de la capacité à créer le lien à soi et aux autres. À divers carrefours qui entrecroisent la société, le corps et la psyché, les éclairages théoriques et les rencontres cliniques, cet ouvrage interroge les forces et les fragilités du lien à l'épreuve de la vieillesse. Sont ainsi explorés les liens à soi et à l'autre, les dangers des replis mélancoliques et des attaques de soi et des autres, les aléas du travail de renoncement et les passions affectives, la tendresse, la violence et l'inventivité. Avec en toile de fond, la difficulté de vivre ainsi que l'envie de vivre, toujours et encore. (Description de l'éditeur)

---

- **Ouvrage dirigé par Océane Agli, Gérard Chasseigne**
- Fragilités du grand âge et bien vieillir
- **Paris : Complicités, 2020**

Cinq points importants sont rapportés. Les deux premiers traitent du syndrome de fragilité des aîné·e·s. La perte d'indépendance fonctionnelle qui est liée à certains traits de personnalité est, contrairement aux maladies

neurodégénératives, réversible, et ceci notamment par la pratique de l'activité physique. Le troisième insiste sur la spiritualité comme susceptible d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées atteintes de fibromyalgie. Le quatrième traite des aidant·e·s professionnel·le·s et des bénévoles face à la démence en adoptant une approche dite « globale » de la personne. Enfin, le cinquième propose le théâtre comme susceptible de constituer une piste intéressante pour la prise en charge non médicamenteuse des maladies neurodégénératives en EHPAD. (Description de l'éditeur)

---

- **Jean-Pierre Fragnière**
- L'entrée dans la vieillesse : 30 questions
- **Lausanne : Socialinfo, 2020**

Larges portes. Grandes ouvertes après une longue attente. Nous les franchissons presque tous. Plusieurs décennies nous attendent. Un temps à conquérir, à inventer et à garnir de projets. Des années imprévisibles, désirées, parfois craintes. Découvrons-les simplement en compagnie de Laure, de Xavier, d'Adeline et des autres. Ces septuagénaires partagent leurs expériences et leurs doutes. Ils dessinent toute la saveur des années dans lesquelles ils sont engagés. (quatrième de couverture) Lire la rencension sur REISO

---

- **Thomas Hanna**
- Le mythe du vieillissement : Les trois réflexes de stress et l'amnésie sensorimotrice
- **Ressources Primordiales, 2020**

Thomas Hanna démontre dans ce livre que le déclin physique associé au vieillissement n'est pas inévitable et que l'on peut y remédier. Ce que nous avions crus être des symptômes de l'âge (rigidité, mauvais dos, fatigue, douleurs et parfois même les problèmes respiratoires et circulatoires) ne sont pas une fatalité et ne se produiraient pas si nous reprenions le contrôle de notre système neuromusculaire. L'auteur montre que le corps peut transformer une action habituelle en un schéma destructif et involontaire appelé amnésie sensorimotrice. Cette amnésie se manifeste selon trois réflexes primordiaux (le réflexe feu vert, le réflexe feu rouge et le réflexe de trauma) que tout un chacun (ainsi que les professionnel·le·s de la santé, du mouvement et les thérapeutes) devrait connaître car ils sont aussi important que l'air que nous respirons. Thomas Hanna propose une méthode pour contrer ces habitudes et regagner notre conscience sensorimotrice grâce à une routine de cinq minutes par jour (les mouvements somatiques). Ces mouvements permettent de retrouver (et garder) un corps délié, en pleine santé et d'échapper aux limites du vieillissement et aux douleurs. - Le mythe du vieillissement- L'amnésie sensorimotrice - Les trois réflexes de stress - Etudes de cas - Huit séances de mouvements - Nombreuses illustrations... Un livre majeur pour saisir l'importance de ce qu'être humain et croître signifient ! (Quatrième de couverture)

---

- **Jean-Pierre Willem**
- Alzheimer et odorat : quand les arômes restaurent la mémoire
- **Paris : Guy Trédaniel éditeur, 2020**

Depuis 50 ans, le docteur Willem parcourt la planète, découvre la nature, étudie les huiles essentielles dont il a découvert leur impact sur la santé. L'étude de la paléo-anthropologie l'a mis sur la voie du mécanisme d'Alzheimer et son traitement. À l'origine, nos ancêtres se fiaient à leur odorat qui était leur « boussole », leur instinct de survie et d'adaptation pour identifier et écarter les aliments toxiques et autres molécules étrangères. Aujourd'hui, 95% des personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer présentent une perte d'odorat. En stimulant naturellement certaines régions du cerveau, qui génèrent la mémoire et les émotions, on peut limiter l'apparition des premiers symptômes. Pour restaurer le système olfactif, l'auteur propose le retour à l'alimentation crue (avec la cuisson, nous sommes passés du système olfactif au système gustatif) couplée aux huiles essentielles dont le parfum va stimuler la mémoire en allant directement dans le bulbe olfactif. Ce livre passionnant nous démontre que la maladie d'Alzheimer n'est plus une fatalité. Une découverte qui pourrait permettre à quantité de personnes d'envisager le vieillissement différemment : dans la paix, la sérénité d'une longue route accomplie et le bonheur d'une autre vie avec... quelques années de plus. (Quatrième de couverture)

---

**Laetitia Schlegel**

- ParkinSon : approche de la maladie de Parkinson en musicothérapie
- **Parempuyre : Éditions du Non verbal-AMB, 2019**

La maladie de Parkinson représente la deuxième maladie neurodégénérative la plus fréquente en France, après la maladie d'Alzheimer. Pourtant elle est encore très peu connue. Pour de nombreuses personnes, lorsque l'on parle de cette maladie, le tremblement est l'unique symptôme. Cette maladie est en réalité, bien plus vaste que ce tremblement. Mais qu'est alors exactement cette maladie ? En quoi le son et la musicothérapie sont-ils si riches d'ouvertures et de possibles ? A partir d'études scientifiques, de données historiques et d'un parcours personnel, l'auteur vous invite à découvrir la maladie de Parkinson, l'influence du son, ainsi que la richesse de la musicothérapie dans l'accompagnement de cette maladie. (Quatrième de couverture)

Par cet ouvrage, Laetitia Schlegel, percussionniste, choriste, issue d'une formation universitaire en information-communication, musicothérapeute et praticienne en massage sonore, invite à découvrir la maladie de Parkinson et son lien avec le monde sonore.

[1] Le fonds de la bibliothèque spécialisée de Pro Senectute a été transféré, en mars, à la Haute école zurichoise de sciences appliquées.