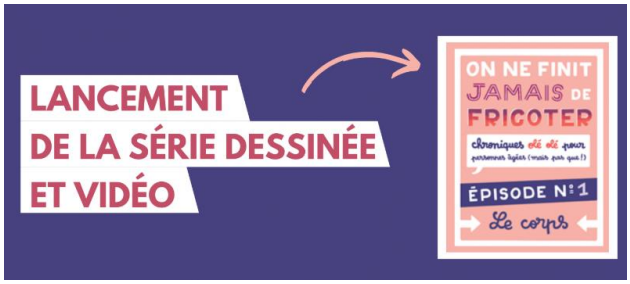
SERIE « ON NE FINIT JAMAIS DE FRICOTER »

RESSOURCES POUR APPROFONDIR LE SUJET

OCTOBRE 2022



Le corps, la famille, le plaisir, la retraite, le désir, la séparation, les nouveaux amours… Tant de sujets qui évoluent au fil de notre vie. Et si on en parlait ? C'est l'objectif de cette série dessinée et vidéo de 10 épisodes.

En savoir plus

1. Diaporama

Sexualité et vieillissement. Intervention dans le DIU d'Etudes en Sexualité Humaine / CLAUTIAUX Richard. CHU-Hôpitaux de Rouen, Clinique Mathilde, 2019.
En ligne

2. Etude/Rapport

Vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées. Pour en finir avec les idées reçues / Petits Frères des Pauvres. Paris : Petits Frères des Pauvres, 2022. 115 p.
Le sentiment amoureux s'émousse avec l'âge et les vieux couples n'ont plus rien à se dire. Autant d'idées qu'on entend régulièrement. Les enseignements et les résultats de cette étude réalisée auprès d'un échantillon de 1 500 personnes âgées de 60 ans et plus représentatif de la population française métropolitaine, révèlent un décalage entre les représentations que la société véhicule sur les personnes âgées et la réalité qu'elles vivent, et sont l'occasion de dégager des préconisations pour inviter à faire évoluer les politiques publiques de prise en compte de la vieillesse et changer notre regard sur la vieillesse. [D'après résumé d'éditeur]
En parallèle de ce rapport, les Petits Frères des Pauvres ont également lancé une campagne de sensibilisation pour casser les tabous sur l'amour et la vie sexuelle des personnes âgées : "Ne réduisons pas les aînés à nos clichés". Au travers d'affiches et d'un site internet, cette campagne vise à faire tomber les préjugés sur la vie intime des aînés.
En ligne

9-11 rue de l'Ile d'Houat – 29000 Quimper
❑ Téléphone : 02 98 90 11 00 ❑ E-mail : flora.carles-onno@irepsbretagne.fr

3. Mémoire

Jeunes amours aux âges avancés : exploration de la mise en couple chez les sexagénaires / DAUPHINAIS Chloé. Université de Montréal, 2018. 156 p + annexes.

Les transformations survenues dans la conjugalité au cours des dernières décennies ont notamment mené à une diversification des trajectoires et des formes conjugales. Cette diversification s'étend désormais progressivement aux différents âges de la vie. Pourtant, la mise en couple est essentiellement étudiée lors de l'entrée à l'âge adulte laissant ainsi dans l'ombre le vécu des plus âgé·e·s. Qu'en est-il de cette expérience lorsqu'elle se déroule plus tardivement dans le parcours de vie ? Ce mémoire porte sur le vécu des personnes ayant formé un nouveau couple lorsqu'âgées dans la soixantaine. Il a pour objectifs de :

1) décrire ces trajectoires conjugales de remise en couple ;

2) comprendre quel sens ces partenaires donnent à leur relation ;

3) explorer les rapports de genre qui s'y vivent.

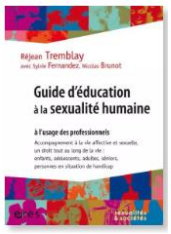
Pour ce faire, dix entretiens individuels de type récit de vie et de type compréhensif ont été réalisés auprès de partenaires dont les couples se sont formés lorsqu'ils et elles étaient âgé·e·s entre 61 et 68 ans. Les résultats montrent que contrairement à certains préjugés âgistes, les partenaires décrivent leur relation comme étant portée par des sentiments amoureux, parfois très intenses. Certes, les représentations sociales et les normes liées à l'âge teintent la description que font les participant·e·s de leurs récits conjugaux, mais cela ne signifie pas pour autant qu'ils et elles les endossent. Ces relations ont le potentiel d'être délivrées de certaines pressions sociales et d'être apaisées par les expériences du passé, mais ont néanmoins la contrainte d'allier deux mondes qui se sont construits séparément.

En ligne

4. Ouvrages

L'amour chez les seniors : regards croisés / PLOTON L. Chronique sociale, 10/2020.

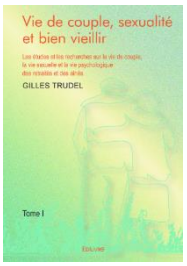
Que dire de l'amour après 60 ans, de toutes les formes qu'il peut prendre et de leur évolution avec l'avancée en âge ? Que dire des censures qui s'imposent spontanément aux plus âgés, notamment en cas de déficit physique ou cognitif ? Et que penser de celles qu'ils transgressent ? Quels sont, plus généralement, les déterminants et les enjeux psychiques à l'œuvre dans la question de l'amour au fil de l'avancée dans le grand âge ? Ces questions ont été posées successivement à plusieurs spécialistes de psychologie gérontologique : Yves Clercq, André Carel, Michel Delage, Pierre Charazac, Mireille Trouilloud, Michèle Grosclaude, Marion Péruchon, Thierry Darnaud, Louis Gonzalez, dont on trouvera les réponses formulées en toute liberté sur une part spécifique de la question.



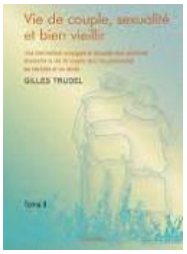
Guide d'éducation à la sexualité humaine à l'usage des professionnels. Accompagnement à la vie affective et sexuelle, un droit tout au long de la vie : enfants, adolescents, adultes, seniors, personnes en situation de handicap / TREMBLAY Réjean, BRUNOT Nicolas, FERNANDEZ Sylvie, et al. Toulouse : Erès, 03/2020. 317 p.

Dans une approche de l'éducation cohérente avec la complexité de la sexualité humaine, ce guide présente des outils pratiques permettant la préparation, l'animation et l'évaluation de séances d'éducation sexuelle auprès de tous les publics, à tous les âges de la vie, en milieu scolaire ou en institution. Conçu par une équipe multidisciplinaire, son objectif est de fournir aux professionnels de l'éducation, de l'enseignement, du secteur médico-social, de la prévention... des supports concrets pour accompagner l'échange, la communication, la découverte de la sexualité dans toutes ses dimensions, cognitives, affectives et émotionnelles. Il propose également

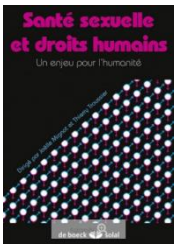
un modèle d'organisation (financier, réglementaire, éthique, déontologique, etc.) nécessaire à la mise en place d'un projet d'éducation sexuelle en institution. Ce guide d'éducation à la sexualité repose sur des fondements théoriques solides issus de différentes disciplines (sociologie, psychologie, philosophie, anthropologie, biologie, etc.) et sur des pratiques pédagogiques réfléchies, nécessitant une formation rigoureuse des intervenants. En accord avec les recommandations de l'OMS, il soutient que l'éducation améliore les connaissances et l'estime de soi, change les attitudes, interroge les normes de genre et les normes sociales, et permet aux sujets de faire des choix conscients et respectueux concernant les relations interpersonnelles et la sexualité.
Localisation : IREPS 29



Vie de couple, sexualité et bien vieillir : les études et les recherches sur la vie de couple, la vie sexuelle et la vie psychologique des retraités et des ainés. Tome I / TRUDEL Gilles. Editions Edilivre, 2018. 120 p.
Le docteur Gilles Trudel, psychologue et professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal, est un des rares chercheurs à s'être intéressé au fonctionnement conjugal et sexuel des retraités et des aînés. Plus de 2000 personnes âgées de 52 à 93 ans ont participé à ses recherches. La vie de couple après la retraite prend énormément d'importance. Ce livre s'adresse aux couples avant, pendant ou après la retraite et aux professionnels travaillant avec des aînés. Le tome 1 rapporte des études montrant que le fonctionnement psychologique à cette période de la vie est favorisé par la satisfaction conjugale. L'importance de la sexualité est aussi présentée.
Extrait en ligne

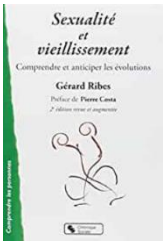


Vie de couple, sexualité et bien vieillir : une intervention conjugale et sexuelle pur améliorer et enrichir la vie de couple chez les préretraités, les retraités et les ainés. Tome II / TRUDEL Gilles. Editions Edilivre, 2018. 538 p.
Le docteur Gilles Trudel, psychologue et professeur titulaire au Département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal, est un des rares chercheurs à s'être intéressé au fonctionnement conjugal et sexuel des retraités et des aînés. Plus de 2000 personnes âgées de 52 à 93 ans ont participé à ses recherches. La vie de couple après la retraite prend énormément d'importance. Ce livre s'adresse aux couples avant, pendant ou après la retraite et aux professionnels travaillant avec des aînés. Le tome 2 décrit une intervention validée empiriquement. Des méthodes adaptées à cette période de la vie sont proposées pour améliorer la vie de couple incluant la dimension sexuelle tenant pour acquis que la sexualité se poursuit tout au long de l'existence.
Extrait en ligne



Santé sexuelle et droit humain : un enjeu pour l'humanité / MIGNOT J., TROUSSIER T. De Boeck, 2015. 443 p.
Cet ouvrage, édité sous l'égide des fondateurs de la chaire UNESCO de santé sexuelle et droits humains, présente de façon claire et exhaustive les données les plus récentes en la matière. Définie de façon précise par l'OMS, les principes de santé sexuelle traversent toutes les dimensions de la sexualité humaine et l'interaction de différents facteurs : biologiques, psychologiques, sociaux, économiques, politiques, culturels, éthiques, juridiques, historique, religieuse et spirituelle. L'objectif de cette discipline est la promotion de résultats positifs d'une sexualité saine. Les auteurs envisagent la santé sexuelle dans la perspective du respect des droits humains fondamentaux comme l'absence de discrimination, de coercition, de violence, dans le but d'établir les repères sociétaux d'une vie sexuelle harmonieuse. De nombreux acteurs sociaux et du soin (des éducateurs aux thérapeutes) sont concernés par ces deux dimensions dans leur quotidien professionnel, tant en France (prise en charge de population à risque, prévention

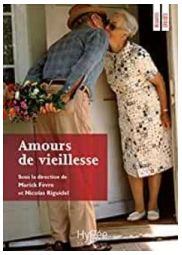
du VIH et des IST, prévention des violences sexuelles...) que dans des pays éloignés confrontés à des difficultés d'éducation et d'information en matière de sexualité. Cet ouvrage dresse un état des lieux actuel du sujet et propose des pistes à la fois de réflexion et de mise en pratique par des conseils et des recommandations.



Sexualité et vieillissement : comprendre et anticiper les évolutions / RIBES Gérard. Lyon : Chronique sociale, 2014. 154 p.

La sexualité tient une très grande place dans notre vie. Mais qu'en est-il avec l'âge ? Que deviennent notre désir et notre plaisir lorsque nous vieillissons ? Nos corps plus âgés sont-ils incapables d'aimer ? Faut-il cesser de séduire cet autre avec lequel nous partageons notre vie pour ne plus vivre avec lui que comme son frère ou sa sœur ? Ce livre se propose d'aider les seniors à anticiper, c'est-à-dire à appréhender les changements, et à prendre le temps nécessaire pour l'évolution des représentations afin d'éviter la brutalité de la confrontation à une situation. Pour les plus âgés, c'est donner un sens à ce qu'ils sont en train de vivre. C'est avoir des réponses sur le normal et le pathologique, c'est répondre à des questions sur les liens entre santé et sexualité. Pour les professionnels, connaître et comprendre les évolutions de l'âge, c'est pouvoir entendre les interrogations, les peurs, les incompréhensions de ce que vivent les aînés dans leur corps et leur relation. Pour l'entourage, c'est à la fois reconnaître les besoins affectifs et sexuels de leurs parents (Résumé d'éditeur).

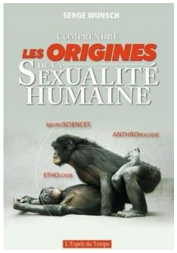
Localisation : IREPS 29, 56



Amours de vieillesse / FEVRE Marick, RIGUIDEL Nicolas. Rennes : Presses de l'EHESP, 2014. 209 p.

Ce livre a pour objectif de lever les tabous et de lutter contre la stigmatisation liée à la sexualité des personnes âgées. Au travers d'expériences issues de la vie quotidienne au sein de maisons de retraite, les auteurs souhaitent encourager et faciliter les actions de sensibilisation. Cet ouvrage rassemble des initiatives de terrain et des témoignages de directeurs d'établissements. Il précise également le cadre juridique des droits et libertés des personnes âgées à exprimer leur sexualité.

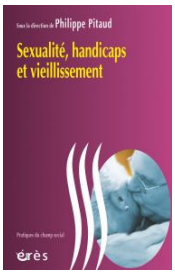
Localisation : IREPS 29, 56, 22, 35



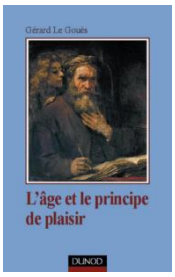
Comprendre les origines de la sexualité humaine / WUNSCH Serge. L'esprit du temps, 2014. 332 p.

L'objectif de ce livre est de présenter les facteurs biologiques et culturels constitutifs de la sexualité humaine afin d'en comprendre la grande diversité, à la fois historique et culturelle. Pour cela Serge Wunsch a construit des modèles - issus des connaissances les plus récentes en matière de neurosciences, d'éthologie, de psychologie, d'anthropologie - permettant d'expliquer la complexité de l'objet "sexualité". La sexualité des mammifères, des primates, puis la sexualité humaine, sont organisées à partir d'une base neurobiologique innée sur laquelle interviennent les émotions et les processus cognitifs. Ce sont ensuite essentiellement les mécanismes du plaisir et les facteurs cognitifs de l'apprentissage, qui sont à l'origine de la grande diversité des sexualités humaines.

Sexualité des personnes âgées / MANOUKIAN Alexandre. Rueil-Malmaison : Lamarre, 2011. 239 p. *Dans une première partie, l'auteur apporte quelques repères historiques qui permettent de comprendre les origines de nos attitudes modernes en matière de sexualité. Il s'attache ensuite à décrire les premières épreuves de la vieillesse qui se vit, en premier lieu, au domicile et assez fréquemment en couple. Puis, il aborde les souffrances liées à la dépendance et à la vie en institution ou à l'hôpital : rôle des soignants, difficultés des patients, contraintes de la collectivité, manque d'intimité. Cet ouvrage tente de clarifier les ressentis des professionnels tout autant que ceux des patients et résidents âgés. Il décrypte les attitudes au quotidien et les moyens organisationnels*.
Localisation : IREPS 29, 56, 22, 35



Sexualité, handicaps et vieillissement / PITAUD Philippe. Toulouse : Erès, 2011. 250 p. *Cet ouvrage collectif aborde la sexualité des personnes âgées et, ou, handicapées. Il traite des interdits et des dénis de la société, des représentations du corps, de l'affectivité et de l'amour. Il s'agit également d'aider les institutions à préserver l'intimité de leurs résidents et à faire évoluer les mentalités sur l'accompagnement des personnes âgées ou en situation de handicap*.
Localisation : IREPS 29



L'âge et le principe de plaisir / LE GOUES Gérard. Dunod, 2000. 161 p.
Le sujet vieillissant dans la pensée freudienne
Le vieillissement psychique
L'avenir de l'âge
L'économie du vieillissement
Le vécu de perte
L'appareil psychique
Les déstabilisations narcissiques
La sexualité du sujet vieillissant
Le sujet vieillissant - objet et sujet de violences ! Le travail analytique
La psycholyse ou la psychopathologie de la démence

5. Revues

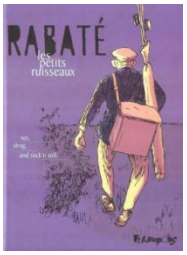
Santé sexuelle. Développer nos savoirs pour agir. *Force de FRAPS*, n°7, 09/2021.
Ce numéro propose d'apporter un éclairage sur la thématique de la santé sexuelle. Il est présenté en deux parties, une partie théorique et de cadrage de la santé sexuelle et une deuxième partie abordant la santé sexuelle au travers des âges de la vie : enfance, adolescence et jeunes adultes, adultes et publics vulnérables, personnes âgées.
En ligne

Corps, désirs, sexualités / FNG (Fondation nationale de gérontologie), LAROQUE G., DADOUN R. *Gérontologie et Société*, n°140, 03/2012.
Ce numéro traite de la sexualité des personnes âgées et au vieillissement des corps.
Au sommaire :
Vieillir en beauté : les métamorphoses du corps et de l'esprit :
- Corps mortel, immortelle libido

- Vieillir en beauté ? Transformations et pratiques corporelles des femmes
- "Vieilles peaux" : exploration en terre utopique
- La chirurgie esthétique et plastique eu service du mieux vieillir.
Sexualités, un nouveau territoire à conquérir ?
- Grand âge et sexualité : d'une modernité à l'autre ou démocratisme contre société des images
- le corps sexué au cœur du politique. Dépendances et justice sociale
- Les transformations de la vie sexuelle après cinquante ans : un vieillissement genré
- Sexualité et pathologies du vieillissement chez les hommes et les femmes âgés
- La sexualité, entre renoncement et idéalisation
- Constructions sociales et professionnelles de la sexualité dans le contexte de la maladie d'Alzheimer
- Regards sur l'intimité du dément.
Désir(s) : s'éprouver vivant jusqu'à la fin :
- Du rire de Sarah à l'enfant du rire ou le désir des âges dans le Bible
- Du mythe de jouvence à la santé tactile, le temps du toucher sensoriel
- Evolution de la sexualité, des désirs et avancées en âge : des regards psychanalytique, médical et sexologique.
En ligne

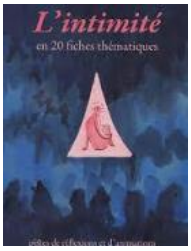
6. Outils pédagogiques

6.1. Bande dessinée



Les petits ruisseaux / RABATE Pascal. Futuropolis, 05/2006. 94 p.
Chaque jour, Edmond et Pierre, deux petits vieux (ou deux "seniors", pourront dire les plus ancrés dans la modernité), s'installent au bord de la rivière pour pêcher. Ils font de temps à autre des pauses pour casser la graine ou boire un coup de blanc. Parfois ça mord un peu. Le temps s'écoule ainsi, au rythme des prises. Le soir, chacun rentre chez lui. Edmond retrouve son chat, et Pierre parle à la photo de sa femme décédée d'un cancer. Un jour, Edmond apprend à son ami qu'il a rencontré quelqu'un, grâce aux annonces qu'il lit depuis quelques temps. Et là, il semble que ce soit la bonne. "C'est pas parce que l'on a passé l'âge de la gaudriole épicée qu'il faut faire maigre jusqu'au trou !" A la surprise de Pierre, Edmond lui montre aussi son violon d'Ingres, la peinture. Il s'y est mis après le divorce d'avec sa femme. Il dessine des nus féminins. D'après les pages centrales de Playboy. Pour Pierre, c'est un choc. Impensable d'imaginer faire la même chose. Le souvenir de sa femme, l'âge... Autant de freins à une vie aussi active. Alors qu'il rumine ces sombres pensées, de retour chez lui Edmond meurt, terrassé par une crise cardiaque. Pierre, remué par ces événements et la mort de son ami, décide alors de reprendre sa vie en main...

6.2. Dossier pédagogique



L'intimité en 20 fiches thématiques : pistes de réflexions et d'animations pour approfondir les diverses dimensions de l'intime. Bruxelles [Belgique] : FCPPF (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial), 2015. 153 p.
Ce recueil de fiches s'adresse à un public adulte concerné par le large thème de l'intimité et ayant pour désir de s'informer, réfléchir et élargir divers enjeux actuels reliés à l'intimité. Plus spécifiquement, il est destiné à accompagner les professionnels qui réalisent des ateliers, animations de groupes de parole en lien avec l'intimité, notamment dans ses composantes relationnelle, affective et sexuelle. Conçu comme un support réunissant toute une série de références et d'informations et soulevant divers questionnements l'outil a pour objectifs :

- de proposer un cadre et des pistes de réflexions extraits de divers ouvrages pour accompagner l'utilisation d'autres supports pédagogiques en lien avec les thématiques associées (le corps, les relations, les limites, l'espace, le public, l'amour, la sexualité...)
- de permettre à l'intervenant de réfléchir préalablement à ses acquis et modes de fonctionnement, afin de prendre conscience de ses propres schémas durant les animations
- de rappeler quelques balises juridiques par rapport à différentes matières en lien avec l'intimité (notamment la sexualité) et ce, afin de rendre compte qu'au-delà des choix et perceptions individuels et culturels, il existe une législation nationale (mais aussi internationale qui rend certains actes punissables. Il est composé de 20 fiches thématiques en lien avec l'intimité, organisées en 4 parties : intimité individuelle (notamment le rapport au corps), intimité relationnelle, intimité, couple et sexualité, enjeux de l'intimité dans les sociétés occidentales du 21ème siècle.
Localisation : IREPS 22, 35, 29, 56

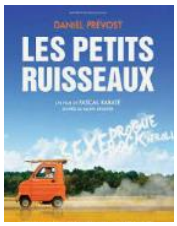
6.3. Exposition

La norme, c'est toi ! Rennes : Conseil régional de Bretagne, 2018. 10 affiches, 1 guide d'animation, 30 dépliants d'information
Les jeunes élu(es) de la commission du mandat du Conseil régional des jeunes, lycéen(nes) et apprenti(es)de Bretagne (CRJ) 2016/2018, ont conduit une démarche sur la déconstruction des normes et des messages implicites concernant la sexualité des jeunes et les relations filles-garçons. L'outil est composé : d'un ensemble de 10 affiches qui interrogent de façon ludique et décalée les normes et stéréotypes. Les représentations sociales et sociétales qui peuvent impacter l'épanouissement de la sexualité des jeunes, un guide d'animation qui rend compte des messages que les jeunes souhaitent transmettre, les préalables et les points de vigilance mis à disposition pour la bonne conduite des débats et échanges, et un dépliant d'information.
https://lanorme.bzh/
Localisation : IREPS 29, 56.

6.4. Multimédia

Les amours de vieillesse. Vie affective, intimité et sexualité. Il était une fois des histoires d'amour chez les plus âgés d'entre nous / Mutualité française de Bretagne ; Mutuelle Radiance. Mutualité française de Bretagne, 2012.
Il était une fois des histoires d'amour chez les plus âgés d'entre nous. Des idylles fréquentes, évidentes, insolentes, car il n'y a pas d'âge pour être amoureux. Ces amours sont souvent mal jugées, elles sont alors contrariées, parfois réprimées. Le plaisir et le désir n'appartiennent pas qu'aux jeunes gens beaux et performants. La tendresse, l'envie et le besoin de plaire se nichent aussi dans les rides et les chairs flétries quelques fois meurtriers et marquées par la maladie. Sans idéaliser une sexualité du 3ème et 4ème âge qui serait plus pure et plus humaine, cela interroge nos représentations sociales et familiales et les pratiques professionnelles. Il était une fois les amours de vieillesse, destinées à libérer la parole et les actes privilégient le bon sens, la bienveillance, la bienvieillance. Tomber ou rester amoureux au soir de sa vie en prolonge le crépuscule...
Localisation : IREPS 29, 22, 35, 56

Et si on vivait tous ensemble ? / ROBELIN S. Les films de la butte, 2012.
Annie, Jean, Claude, Albert et Jeanne sont liés par une solide amitié depuis plus de 40 ans. Alors quand la mémoire flanche, quand le cœur s'emballe et que le spectre de la maison de retraite pointe son nez, ils se rebellent et décident de vivre tous ensemble. Le projet paraît fou mais même si la promiscuité dérange et réveille de vieux souvenirs, une formidable aventure commence : celle de la communauté... à 75 ans !



Les petits ruisseaux / RABATE P. Ad Vitam, 2010.
Emile, septuagénaire et veuf, connaît une retraite sans heurts, faite de rituels et de loisirs paisibles. L'instant n'existe pas vraiment, la vie coule comme la Loire où il pèche régulièrement avec un autre retraité, Edmond. Mais un jour, Edmond, après lui avoir révélé qu'il avait une vie amoureuse et sexuelle cachée, meurt. Emile, pour ne pas sombrer, tente de se secouer pour retrouver goût aux choses. Lui viennent des envies oubliées d'adolescent, des envies d'étreintes, des envies d'aimer, mais aussi des envies d'en finir...

La vie amoureuse de nos grands-parents : regards sur l'adolescence, ? dans les années '50. Bruxelles (Belgique) : FCPPF (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial), 2008.
Nous sommes parti-e-s à la rencontre d'hommes et de femmes qui avaient 20 ans dans les années 50. Que connaissaient-ils-elles de leur corps ? De l'autre sexe ? De la sexualité ? Qu'est-ce qui était permis ou interdit par les parents ? Les sorties ? Et comment se passaient les premières amours de cette époque " avant la pilule " ?
Cet outil pédagogique, support à des animations autour du thème de la vie affective, relationnelle et sexuelle a plusieurs objectifs :
-Prendre conscience de l'évolution de la société, en particulier des normes au niveau de la vie amoureuse et familiale, ainsi que des questions de genres,
-Sensibiliser le public jeune aux actions et combats sociaux menés durant le 20ème siècle en matière de vie relationnelle, affective et sexuelle,
-Eveiller chez l'adolescent-e ou jeune adulte la curiosité positive vis-à-vis de ses aînés,
-Solliciter la recherche de ses propres racines, de son histoire singulière,
-Se situer dans la société multiculturelle d'aujourd'hui,
-Inciter à la solidarité intergénérationnelle pour briser l'isolement tant familial qu'institutionnel de certaines personnes âgées.
Il est pensé pour les animations avec un public d'adolescents et de jeunes adultes mais peut aussi intéresser les personnes du 4ème âge.
Le carnet pédagogique qui accompagne le DVD comprend des mises en situation et jeux pour aborder la thématique, une présentation du contexte sociopolitique de l'époque et de la création des centres de planning familial, une bibliographie et des pistes d'animation.
Localisation : IREPS 29, 22

6.5. Ouvrages (grand public)

Pourquoi c'est si compliqué l'amour ? Comprendre nos différences pour une vie à deux épanouie / BRENOT Philippe. Pocket, 2020. 192 p.
Pourquoi existe-t-il tant de malentendus dans un couple ? Parce que les hommes et femmes ne sont pas identiques, qu'ils aiment et désirent différemment... Laissez tomber tous vos a priori et découvrez les dernières leçons sur l'histoire de l'évolution. Dans ce livre documenté et rigoureux, le célèbre sexologue vous offre un mode d'emploi pour

vivre une relation respectueuse de vos différences. Vous ne verrez plus jamais l'amour de la même façon. Philippe Brenot est médecin psychiatre et thérapeute de couple, enseignant à l'université Paris-Descartes et président de l'Observatoire international du couple.

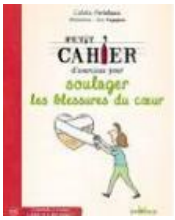
Je, tu, nous… Le couple, le sexe et l'amour / RIBES Gérard, VELUIRE Marie. In Press Ed., 2019. 176 p.

8 couples. 8 récits. Les sexologues, Gérard Ribes et Marie Veluire, explorent l'amour sous toutes ses formes et à tous les âges à travers les histoires intimes d'hommes et de femmes. Comment et pourquoi évoluons-nous différemment en couple ? à quoi sont dues les ruptures de communication ? Comment dépasser les crises ? Quelle est la place de la sexualité dans la pérennité du couple ? Ces experts de l'intimité nous apportent leurs réponses par des récits dans lesquels chacun peut facilement se reconnaître. Un tableau de la vie à deux, qui permet de percevoir la façon dont le couple se constitue et évolue. Le lecteur plonge dans l'intimité d'une dizaine de couples : Alex 52 ans, technicien dans l'industrie chimique en couple avec Sylvie, 55 ans ; Jean, 31 ans, prof de sport en relation avec Emilie, 26 ans, prof d'espagnol ou encore Hugo et Manon, jeunes lycéens amoureux. Autant de profils et de situations différentes. On découvre leur vie, leurs habitudes et leurs problématiques : relation à distance, premiers rapports sexuels, arrivée d'un enfant, séparation... Les deux spécialistes nous aident à comprendre chacune des situations selon le point de vue des protagonistes et selon leur vision d'expert de manière accessible et ludique. Des éclairages plus théoriques, viennent compléter ces récits de vie et permettent de comprendre les processus à l'œuvre.

Les seniors et le sexe / PEYRET I. Editions du Dauphin, 2017. 234 p.

Même opérés de la hanche ou du cœur, les séniors d'aujourd'hui rajeunissent : ils voyagent, sont hyperactifs, font du sport et même en maisons de retraite, n'ont plus de retenue avec leur libido. Réjouissez-vous, ô sexy seniors, les études sont formelles : une sexualité épanouie est synonyme de longue vie en meilleure santé. Ces secousses sismiques sensuelles sont bonnes pour le moral car endorphines, dopamine, ocytocine et autres sérotonines en surrégime vous emmènent direct au nirvana. Les mêmes substances chimiques fabriquées par vos soins font des miracles contre la douleur : migraine, arthrite, impatiences nocturnes, stress, insomnies et autres non grata. Elles sont bonnes pour le cœur, le cerveau (mieux que le sudoku et plus drôle), font baisser la tension artérielle, chassent le blues et préviennent la formation de la plaque dentaire. Et cette liste n'est pas exhaustive. Ces joyeux ébats font aussi travailler les muscles. Bref, il y a 1001 raisons de ne pas renoncer à ce plaisir intense, gratuit, qui fait un bien fou, ne fait pas grossir et qui favorise la neurogenèse. Donc si vous êtes sénior, et que vous avez décroché en cours de route, l'objectif de ce livre est de vous aider à continuer ou à reprendre même si vous avez mal au dos, au genou, à la hanche ou ailleurs ou si votre libido est à zéro. Dans cet ouvrage traité avec pratique (illustrations et conseils), ludisme et humour, vous suivez Raymond et Carla dans leurs besoins amoureux :

- *1001 raisons de continuer*
- *Comment rester au top ?*
- *Comment booster la libido quand la routine s'est installée et le désir s'est émoussé ?*
- *Comment continuer lorsque la machine se rouille ?*
- *Comment continuer lorsque la machine est en panne ?*
- *Comment rencontrer quelqu'un autour d'une tasse de thé ?*
- *Sexe en solo : sex toys à tout âge*
- *Plus de sexe du tout sont les thèmes de ce livre original.*



Petit cahier d'exercices pour soulager les blessures du cœur / PORTELANCE Colette, AUGAGNEUR Jean (ill.). Jouvence Editions, 2016. 64 p.

La blessure affective n'est pas inéluctable : une fois identifiée, on peut la soulager ! Ce petit cahier a pour but d'apaiser la souffrance psychique causée par vos blessures, de soulager votre cœur blessé pour qu'il retrouve enfin la paix. Sachez tout d'abord que plus vous avez de blessures, plus vous possédez de ressources pour vous en délester et vous offrir une vie épanouie. Si chaque fois que vous êtes touché(e), vous activez le processus présenté ici et que vous l'intégrez définitivement à votre vie, vous souffrirez moins ! De façon ludique et concrète, Colette PORTELANCE vous guide dans la découverte de vous-même et vous invite à mettre en pratique les étapes du processus de guérison intérieure. Retrouvez la paix du cœur !

Localisation : IREPS 56

L'âge, le désir et l'amour : un avenir pour l'intimité amoureuse / HENNEZEL (de) Marie. Pocket, 03/2016. 208 p.

La sexualité et l'amour ne sont pas le monopole de la jeunesse ! La persistance d'une vie amoureuse érotique, quand on avance en âge, demande une évolution de la sexualité. Marie de Hennezel sonde avec finesse le mystère de ce nouveau chapitre de la vie. Au fil de ses rencontres, de ses lectures, de ses incursions dans des terres lointaines, comme celles du tantrisme ou des arts d'aimer de l'Orient, elle invite le lecteur à un voyage au cœur d'un territoire méconnu. Un livre qui ouvre de nombreux chemins.

Localisation : IREPS 56

Sex & sixty : un avenir pour l'intimité amoureuse / HENNEZEL (de) Marie. Paris : Editions Robert Laffont, 2015. 216 p.

Dans cet ouvrage, Marie de Hennezel aborde la question encore taboue de la sexualité des seniors. La persistance d'une vie amoureuse, quand on avance en âge, demande une évolution de la sexualité. La qualité de la relation compte évidemment beaucoup. Prendre son temps, en laisser à l'autre, explorer une sexualité plus sensuelle, plus ludique, où l'émotion et l'intimité occupent une large place. Savoir prendre le plaisir tel qu'il est, tel qu'il vient, et ne pas se focaliser sur ce qu'il devrait être... Observant une juste mesure entre pudeur et impudeur, elle sonde le mystère et la profondeur de la vie amoureuse dans ce nouveau chapitre de la vie. Au fil de ses rencontres, de ses lectures, de sa propre réflexion, et même de ses incursions sur des terres lointaines, comme celles du tantrisme ou des arts d'aimer de l'Orient, elle invite le lecteur à un voyage au cœur d'un territoire méconnu. (Résumé d'éditeur)

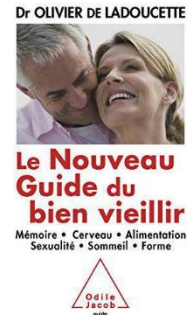
Une histoire de garçons et de filles : amour, genre et sexualité dans la France d'après-guerre / REVENIN R. Vendemiaire, 2015. 352 p.

Mai 68, une révolution sexuelle ? Serait-ce seulement à partir des années 1970 que les garçons et les filles auraient eu librement accès au plaisir ? Certes, la contraception et le droit à l'avortement ont transformé notre rapport à la sexualité. Mais les différences et inégalités de genre restent très présentes. Dans les années 1950 et 1960, à l'heure où les surprises-parties battent leur plein et où les magazines pour adolescents exhibent les corps des idoles, les garçons n'hésitent pas à multiplier les conquêtes. Et à s'en vanter : « J'aime les filles pour dormir ensemble une nuit ou deux. » Ou à raconter sans détours d'autres expériences : « J'aime qu'un homme m'embrasse sur la bouche »... Archives inédites à l'appui, cet ouvrage donne la parole aux garçons des Trente Glorieuses, et révèle que, loin des tabous et des codes traditionnels, autant que d'une innocence fantasmée, ils

avaient sur le sexe, l'amour et les filles des idées bien précises. Et des pratiques plus libres qu'on ne l'imagine.
Docteur en histoire de l'université Panthéon Sorbonne, Régis Revenin est maître de conférences en sciences de l'éducation à l'université Paris Descartes. Chercheur au CERLIS et au CHS, ses travaux portent sur l'histoire de la jeunesse et l'histoire de la sexualité.

La vie amoureuse des seniors sur le net / GARREAU M. La boîte à Pandore, 2015. 235 p.
Liliane, 61 ans, est une vraie "fleur bleue" et une douce farfelue. Redevenue célibataire sur le tard, elle choisit le site "Meet me" pour dénicher l'homme de sa vie, la soixantaine passée ! Martine, son amie et auteur de ce livre, 65 ans, a elle aussi sauté le pas et s'est lancée en quête de la perle parfaite sur divers sites de rencontre. Aujourd'hui, le "troisième âge" est bien plus actif sur Internet et sur les réseaux sociaux qu'on ne le pense ! Il utilise à bon escient les sites où l'amour semble être offert sur un plateau d'argent. Dans ce livre, Martine nous parle de son cercle d'amis "addict" à ces rencontres virtuelles qui pimentent leur quotidien de pensionnés actifs. Outre la compilation de témoignages plus étonnants les uns que les autres, ce livre laisse aussi la place à une réflexion très actuelle : les papys et mamys d'aujourd'hui sont encore très jeunes et veulent le rester !
Martine est une abominable "prof" à la retraite. Parisienne qui a enseigné au lycée la Folie Saint-James à Neuilly-sur-Seine jusqu'en 2003, elle vit aujourd'hui en Haute-Normandie, dans sa propriété, entourée de nombreux animaux. Elle occupe ses journées entre écriture, nature et gestion de sa "petite ferme".

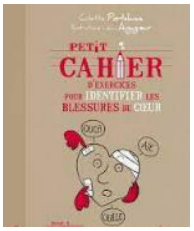
Osez l'amour après 60 ans / MADALENAT R. Groupe CB, 2014. 190 p.
La longévité sexuelle augmente au même rythme que l'espérance de vie: vive l'amour à tout âge ! Les vieillards d'hier sont aujourd'hui des "seniors", bien dans leur peau et dans leur corps, surtout bien décidés à jouir le plus longtemps des plaisirs et de la liberté. Car ce sont les enfants de la génération de l'amour libre qui entrent aujourd'hui dans le grand âge. Ils ont tout connu, joui de tout. Ne comptez pas sur eux pour s'assagir ! Encore faut-il que le corps et l'esprit soient au rendez-vous. Ce guide vous dit tout, comment bien vieillir, comment séduire encore et toujours, comment lutter contre tous les désagréments du vieillissement, et comment bien faire l'amour, différemment sans doute mais avec toujours autant de plaisir.



Le nouveau guide du bien vieillir : mémoire, cerveau, alimentation, sexualité, sommeil, forme / LADOUCETTE (de) Olivier. Odile Jacob, 05/2014. 670 p.
Voici un guide complet qui permet d'aborder au mieux le vieillissement, en mettant l'accent sur la santé bien sûr, mais aussi et surtout sur l'équilibre intellectuel, affectif et émotionnel. Il permettra à chacun de trouver tous les conseils les plus à jour pour entretenir son corps, adopter une bonne hygiène de vie et ainsi rester en forme le plus longtemps possible et conserver un mental d'acier. Cette nouvelle édition entièrement revue tient compte des avancées les plus récentes dans la science du vieillissement, en matière de sommeil ou de sexualité, mais aussi dans des champs nouveaux comme la médecine anti-âge et la médecine esthétique. La référence dans le domaine du vieillissement, actualisée et modernisée. Un guide qui prend en compte la santé du corps aussi bien que les aspects psychologiques.
DHEA, mélatonine, compléments alimentaires antioxydants, traitement hormonal de substitution, etc.: les techniques et les produits anti-âge passés en revue.

L'intelligence érotique ! faire (re)vivre le désir dans le couple / PEREL E. Pocket, 2013. 352 p.

L'amour a besoin d'intimité. Le désir, de distance. Accepter l'incertitude et l'inconnu mène à une libido libérée. Esther Perel balaie les clichés, redistribue les cartes de l'érotisme et de la poétique sensuelle. Et nous invite à chasser le chastement correct de nos chambres. Sans tabous, elle réconcilie désirs et vie domestique et remet un peu de "X" dans le sexe.



Petit cahier d'exercices pour identifier les blessures du cœur/ PORTELANCE Colette, AUGAGNEUR Jean (ill.). Jouvence Editions, 2013. 64 p.

La douleur physique est généralement plus tolérable socialement que la douleur psychique. Pourtant notre souffrance affective n'en est pas moins réelle. Et comme nous l'acceptons difficilement, nous avons plutôt tendance à la refouler. Ainsi, notre cœur souffre en silence et sa blessure croît de jour en jour parce qu'elle n'est pas écoutée ni identifiée. Qu'est-ce qui a pu blesser votre cœur ? Différents exercices pour identifier nettement vos blessures, pour découvrir réellement leur origine ainsi que des explications précises de l'auteur vous aideront à vous familiariser avec vos mécanismes de défense : vous reviendrez ainsi sur la bonne voie pour parvenir à les soigner. Ce petit cahier d'exercices est en effet complété par le petit cahier d'exercices pour guérir les blessures du cœur du même auteur. Identifiez les blessures psychiques qui vous bouleversent grâce à ce petit cahier aux exercices concrets et efficaces !

Localisation : IREPS 56

Petit cahier d'exercices pour apprendre à s'aimer, à aimer et pourquoi pas à être aimé(e) / SALOME Jacques, AUGAGNEUR Jean (ill.). Jouvence Editions, 2012.

Ce petit cahier vous aidera à explorer, de façon approfondie, votre quotient relationnel amoureux. Après le quotient intellectuel, le quotient émotionnel ou le quotient relationnel (capacité plus ou moins grande à entrer en relation avec autrui), il était temps de permettre à chacun de s'interroger sur ses ressources à pouvoir s'aimer, dans le respect de soi, avec générosité et bienveillance. S'aimer en confiance afin de pouvoir aimer sans possessivité, sans l'angoisse de perdre l'autre, sans imposer son amour comme une dette à rembourser. Et par là même, réunir toutes les conditions pour pouvoir être aimé(e) avec la même liberté. Les démarches qui sont proposées ici sont de réelles invitations à mieux se connaître afin de pouvoir s'engager dans des relations en réciprocité qui permettront à deux amours : le vôtre et celui de l'autre, de pouvoir s'accorder durablement. Pouvoir s'aimer suffisamment pour savoir accueillir l'amour l'autre sans l'exiger, le dévaloriser, le maltraiter ou le rejeter !

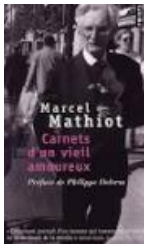
Localisation : IREPS 22 et 56

Le cœur n'a pas de rides / ROZENMAN Marina. Editions Nil, 04/2012.

Inspirée par l'histoire de sa grand-mère qui, à 71 ans, a vécu une relation passionnée avec son voisin de 81 ans, une trentenaire part à la rencontre de celles et ceux qui tombent amoureux, ou cherchent l'amour, après 70 ans. En dix portraits, ce livre nous plonge dans des histoires extraordinairement romanesques et émouvantes, destins individuels dans la France des années 40 à nos jours. Poids des conventions sociales, gêne des enfants et petits-enfants, pudeur sur la question de la sexualité : le phénomène des amours tardifs est aussi important que tabou. Pour la première fois,

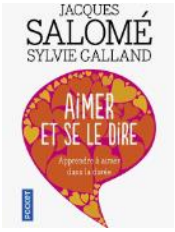
parce que Marina Rozenman a su prendre le temps de les écouter durant deux ans, ces incorrigibles amoureux acceptent de parler à cœur ouvert.

Pourquoi l'amour fait mal : l'expérience amoureuse dans la modernité / ILLOUZ E. Seuil, 2012. 400 p.
Tout le monde a fait dans sa vie l'expérience de la souffrance amoureuse, s'identifiant parfois aux héros ou héroïnes de la littérature, de madame Bovary aux personnages de Jane Austen. Pourtant, si le mal d'amour a toujours existé, il y a une manière spécifiquement moderne d'aimer et de souffrir de l'amour, que le livre d'Eva Illouz entend comprendre et éclairer. À partir de nombreux témoignages et d'exemples issus de la culture populaire, elle dresse le portrait de l'individu contemporain et de son rapport à l'amour, de son fantasme d'autonomie et d'épanouissement personnel, ainsi que des pathologies qui lui sont associé : narcissisme, incapacité à choisir, refus de s'engager, évaluation permanente de soi et du partenaire, psychologisation à l'extrême des rapports amoureux, tyrannie de l'industrie de la mode et de la beauté, marchandisation de la rencontre (Internet, sites de rencontre), etc. Tout cela dessine une économie émotionnelle et sexuelle propre à la modernité qui laisse l'individu désemparé, pris entre une hyper-émotivité paralysante et un cadre social qui tend à standardiser, dépassionner et rationaliser les relations amoureuses. Un grand livre de sciences sociales sur le destin de l'amour dans les sociétés modernes.



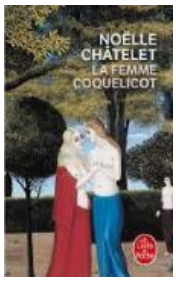
Carnets d'un vieil amoureux / MATHIOT M. Points, 2011. 416 p.
Le journal intime d'un vieillard recèle parfois bien des surprises. En témoignent les carnets de Marcel Mathiot, dans lesquels il se dévoile dans toute sa verdeur et balaie les idées reçues de sa plume élégante. Geneviève l'épouse fidèle, Lili l'âme soeur, Mado l'insatiable : cet amant aussi fougueux à 90 ans qu'à 20 défie les années dans les bras de ses conquêtes et les souvenirs de sa jeunesse.

Le sexe et l'amour / BRENOT Philippe. Odile Jacob, 2010. 254 p.
Comment concilier l'amour, la tendresse, l'affection et la sexualité ? Comment faire pour que chacun trouve ce qu'il recherche dans le respect de l'autre ? Comment accommoder fantasmes et vie de couple ? Comment faire pour que les envies de l'homme rencontrent les désirs de la femme ? Et pour que cela dure ? Déculpabiliser les gestes les plus simples de la vie intime : tel est le projet de ce livre. C'est en quelque sorte une éducation sexuelle pour adultes.



Aimer et se le dire : apprendre à aimer dans la durée / SALOME J., GALAND S. Pocket, 2010. 288 p.
Ce qui manque souvent dans une relation entre homme et femme, ce sont des paroles et des mots qui soient au plus près des sentiments réels. Des mots pour dire ce qui ne se dit jamais. Des paroles pour traduire les différents langages à l'œuvre dans toute rencontre intime : désir, peur, imaginaire, inconscient, sentiment, sens, corps, plaisir, spiritualité... Evoquer l'amour, c'est accepter d'entrer dans un univers incroyablement complexe. Avec liberté et simplicité, Jacques Salomé et Sylvie Galland proposent un partage qui n'enferme pas la sensualité dans la sexualité et la sexualité dans la génitalité. Ils s'appuient sur de nombreux témoignages d'hommes et de femmes qui ont parlé de leur vie amoureuse avec sincérité. Un ouvrage indispensable pour apprendre à vivre à deux tout en restant soi-même.

Petite philosophie de l'amour / DE BOTTOM A. J'ai lu, 2010. 319 p.
C'est l'histoire d'une passion. Celle du narrateur pour Chloé, rencontrée par hasard à bord d'un vol Paris-Londres. Le hasard fait-il bien les choses ? A partir de cette situation simple et prometteuse, Alain de Botton décortique une relation amoureuse à la lumière d'éminents philosophes : Platon, Pascal, Nietzsche, mais aussi Groucho Marx et quelques autres... Un véritable traité de l'amour en Occident aujourd'hui.

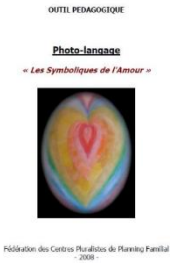


La femme coquelicot / CHATELET N. Le livre de poche, 1997. 168 p.
Marthe a soixante-dix ans. On pourrait croire que ce n'est plus l'âge de la passion. Pourtant, elle va s'autoriser à la vivre avec Félix, l'homme aux écharpes multicolores, son aîné de dix ans... Une passion faite de l'émerveillement des âmes et aussi de celui des corps. Tout ce qu'une longue vie d'épouse et de mère ne lui a pas donné. Enfants et petits-enfants, qui l'avaient assez vite rangée à la rubrique " troisième âge " et " grand-mère gâteau ", devront assister à la métamorphose de Marthe en cette femme coquelicot, éclatante et fragile, toute au bonheur d'aimer et d'être aimée. C'est un sujet tabou sur lequel la romancière de La Femme en bleu lève ici le voile, dans une époque où la vieillesse se voit intimer l'ordre d'être honteuse ou vaincue. Elle le traite avec une grâce, une émotion, un humour aussi, qui lui ont valu un accueil enthousiaste de la critique et du public. Quand on quitte Marthe, que le sourire de Félix fait rougir, on se dit que l'avenir est glorieux pour celles qui auront le courage d'être de vieilles dames. Josyane Savigneau, Le Monde. Noëlle Châtelet poursuit une œuvre romanesque, poétiquement féminine, qu'habite une grâce légère et où souffle cependant le feu des passions. Dominique Bona, Le Figaro littéraire.

6.6. Photo-expressions

L'intimité en images. Bruxelles [Belgique] : FCPPF (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial), 2014. 70 photographies couleur - 21 x 15 cm + 1 guide de 13 p.
Ce photolangage est un outil d'animation destiné aux intervenant-e-s des milieux socio-éducatifs et culturels souhaitant aborder la question de l'intimité avec des groupes d'adultes et/ou de jeunes. A partir d'une collection de photos – figuratives et symboliques – et par le biais de réflexions individuelles et collectives, il vise à questionner les représentations de l'intimité en vue de permettre à chacun d'en élaborer sa propre définition, de déterminer ses propres limites et d'agir en toute conscience. Parmi ses objectifs :
- Ouvrir la réflexion et le débat sur les thèmes liés à l'intimité et ses représentations
- Développer le travail d'intériorisation (se connaître) et prendre conscience de son point de vue personnel
- Prendre conscience des diverses réalités de ce monde et de la diversité qui existe au sein de notre société
- Découvrir la multiplicité des ressentis et la diversité des émotions afin d'élargir son champ de conscience de soi et de l'autre
- Acquérir une meilleure compréhension, une connaissance plus grande de soi-même et de l'autre, non pas au moyen de concepts mais en recourant à l'échange et à l'affectivité. La connaissance de l'autre et de ses différences amène à un plus grand respect mutuel
- Eveiller aux capacités d'écoute, d'analyse et de choix et ainsi contribuer au développement d'un meilleur esprit critique des réalités qui nous entourent. Dans l'écoute, découvrir la résonance que les expériences des autres peuvent avoir chez soi
- Donner une place à l'expérience singulière de chacun et valoriser l'expérience personnelle qui est une des principales richesses de l'individu
- Développer l'aisance dans la prise de parole

Un guide d'accompagnement présente la méthode d'animation "Photolangage" et offres des pistes concrètes pour l'exploitation de l'outil.
Localisation : IREPS 29



Les symboliques de l'amour. Bruxelles [Belgique] : FCPPF (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial), 2008. 33 photos couleurs, carnet pédagogique 9 p.
Le photolangage est un support facilitant l'expression orale et s'adressant tout particulièrement à notre sensibilité et à notre imagination. Cet outil aborde différentes formes de l'amour d'une manière plus imagée, symbolique : Un coucher de soleil, le feu dans une cheminée, une bouée à la mer…[RA]
Localisation : IREPS 22, 35

L'amour en images. Bruxelles [Belgique] : FCPPF (Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial), 2006. 38 photos, carnet pédagogique 8 p.
Ce photo-langage est un outil d'animation à l'attention des intervenants des milieux éducatifs et socioculturels. Il reprend une série de photographies sur le thème de l'amour. Un dossier pédagogique accompagne cet outil. Le photo langage est un support facilitant l'expression orale et s'adressant tout particulièrement à notre sensibilité et à notre imagination ; une technique permettant de dépasser l'abstraction et la standardisation des messages. Cet outil aborde différente forme de l'amour physique, relationnel, (hétérosexuel, homosexuel, aux différentes saisons de la vie, maternel, paternel, dans la fratrie, l'amitié, le non amour, …) [RA]
Localisation : IREPS 29, 22, 35, 56.

7. Brochures

Vieillir… et alors ? Santé publique France, 2016. 40 p.
En ligne

Bien vivre son âge. Santé publique France, 2016. 39 p.
En ligne

Seniors, le sexe c'est bon pour la santé. Avancer en âge et vivre sa sexualité / BLONDEEL D. Bruxelles : Union nationale des mutualités socialistes, 2009. 57 p.
Cette brochure traite sans tabou des questions sur la sexualité des seniors, que ce soit en termes de santé, d'épanouissement personnel ou de plaisir. Les problèmes qui peuvent être rencontrés sont également abordés et des pistes de solutions proposées. La brochure a pour but d'aider chaque senior à vivre pleinement une vie affective et sexuelle épanouie.
En ligne

8. Sites utiles

Ne réduisons pas nos aînés à nos clichés. Une campagne pour faire tomber les clichés sur la sexualité des aînés / Petits Frères des Pauvres. Paris : Petits Frères des Pauvres, 2022.

Lancée à l'occasion de la sortie du rapport "Vie affective, intime et sexuelle des personnes âgées. Pour en finir avec les idées reçues", cette campagne de sensibilisation vise à montrer que la sexualité, l'amour, l'intimité des plus de 60 ans est un sujet « normal », que l'amour peut continuer à exister malgré l'avancée en âge et que le corps vieillissant peut être désirable. Elle décline des affiches, un podcast et un site internet.
En ligne

Pour bien vieillir
Ce portail internet s'adresse aux seniors et personnes âgées ainsi qu'aux professionnels du médico-social. L'ensemble des contenus proposés s'inscrit dans une approche globale et positive. Bien vieillir dans sa tête, dans son corps et avec les autres sont les thématiques abordées pour avancer en âge sereinement, sans oublier le Bien vieillir chez soi et avec sa caisse de retraite... Le portail propose un espace grand public et un espace pro. Dans l'espace grand public sont réunis tous les conseils pour un vieillissement en santé : témoignages de seniors et personnes âgées, mots d'experts, quiz, carte interactive pour participer à des ateliers de prévention des caisses de retraite. Dans l'Espace pro, les professionnels trouveront, à travers trois rubriques, des informations sur les thématiques de prévention santé des aînés, des outils pour leurs actions Bien vieillir et des formations professionnelles en promotion de la santé. Cet espace réunit des outils de veille thématique, présente des banques de données relatives aux actions Bien vieillir, fournit des méthodes d'évaluation et propose des liens utiles pour aller plus loin. Une médiathèque met également à disposition des brochures, des vidéos et des outils d'aide à l'action.
En ligne

Réponses bien vieillir
Ce site tente de balayer l'ensemble des questions qui préoccupent ceux qui franchissent le cap des 50 ans, d'un point de vue social, médical, financier, juridique autant que psychologique.
En ligne

Pour aller plus loin

Portail documentaire en promotion de la santé Infodoc - rubrique « Je fais le point sur… »

Dossier « Le vieillissement en santé : comprendre et agir en promotion de la santé »
https://doc-promotionsantebretagne.fr/dyn/portal/index.xhtml?aloId=17870&page=alo

Les centres de ressources de l'IREPS Bretagne

Présentation

L'IREPS Bretagne a pour mission d'accueillir et documenter les acteurs de la région œuvrant dans le champ de l'éducation pour la santé et de la promotion de la santé qu'ils soient intervenants de terrain ou institutionnels.

A ce titre, **l'association propose les services documentaires suivants** :

- Diffusion gratuite de supports de prévention destinés au « grand public » : affiches, brochures, dépliants édités par Santé publique France
- Consultation et prêts :
    - de documents (ouvrages, rapports, périodiques, dossiers documentaires thématiques, mémoires, bilans d'actions, etc.) spécialisés en éducation pour la santé, promotion de la santé, santé publique
    - d'outils pédagogiques (expositions, jeux, coffrets pédagogiques, dossiers pédagogiques, etc.) destinés aux opérateurs d'actions éducatives couvrant une grande diversité de thématiques, de populations et de milieux
- Accompagnement documentaire (aide à la recherche documentaire et aux choix d'outils pédagogiques, réalisation de produits documentaires tels que bibliographies, dossiers documentaires, catalogues d'outils,...)
- Orientation vers des ressources externes ou vers les chargés de projets et d'ingénierie de l'IREPS pour un conseil méthodologique
- Accès au portail Infodoc en promotion de la santé et au portail documentaire en éducation thérapeutique du patient :

https://doc-promotionsantebretagne.fr

Conditions d'emprunt

Les documents (tous supports confondus) disponibles dans les centres de documentation des antennes de l'IREPS Bretagne peuvent faire l'objet d'emprunt, via un système d'adhésion annuelle et un chèque de caution.

Il est possible de prolonger le prêt sur demande et de réserver à l'avance un ou plusieurs documents repérés préalablement sur les portail Infodoc ou portail ETP ou au cours d'une visite. Les revues sont consultables sur place, des photocopies peuvent être réalisées sur demande.

Contacts / permanences :

- **Côtes d'Armor :**
    - Pascale MARCHETTI
      pascale.marchetti@irepsbretagne.fr

Sur rendez-vous

- Morgan CALVEZ
  morgan.calvez@irepsbretagne.fr

  Sur rendez-vous

- **Finistère :**
  - Alexandrine GANDON
    alexandrine.gandon@irepsbretagne.fr

    Sur rendez-vous le mardi de 9h à 12h

  - Flora CARLES-ONNO
    flora.carles-onno@irepsbretagne.fr

    Sur rendez-vous le vendredi de 9h à 12h

- **Ille-et-Vilaine :**
  - Pascale MARCHETTI ou Laurence POIRIER
    pascale.marchetti@irepsbretagne.fr

    Sur rendez-vous

  - Morgan CALVEZ
    morgan.calvez@irepsbretagne.fr

    Sur rendez-vous

- **Morbihan :**
  - Alexandrine GANDON
    alexandrine.gandon@irepsbretagne.fr

    Sur rendez-vous