

Livre

Auteur(s) : Badey-Rodriguez, Claudine (Auteur)

Titre(s) : J'ai décidé de bien vieillir [Texte imprimé] : mobiliser son énergie vitale / Claudine Badey-Rodriguez.

Editeur(s) : Paris : A. Michel, impr. 2009 (18-Saint-Amand-Montrond : Impr. CPI Bussière).

Résumé : La vieillesse s'inscrit pleinement dans la continuité de notre parcours existentiel et doit correspondre à une dynamique d'évolution et de développement personnel. Les statistiques le prouvent : dans la majorité des cas, la vieillesse n'est pas synonyme de maladie et de dépendance. On peut vivre vieux et heureux. Mais comment éprouver l'âge comme une force ? Comment accepter de vieillir ? Claudine Badey-Rodriguez, psychothérapeute, spécialiste du vieillissement, explique que le bonheur d'avancer en âge est une conquête : nous pouvons prendre une part active à notre destin, et sommes libres de nous ouvrir au changement pour faire évoluer ce qui peut évoluer, dans notre environnement, nos conditions de vie et dans notre psychisme. A quarante, cinquante, soixante ans, ou plus, nous sommes tous concernés. Bien vieillir se prépare en apprenant à mieux vivre, quel que soit son âge.

Notes : Bibliogr. p. 289-291.

Sujet(s) : Personnes âgées ** Psychologie Vieillissement ** Aspect psychologique



Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	158.1 BAD	Prêt normal	En rayon		