

# Table des matières

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| <b>Introduction</b> .....                             | 9  |
| <b>1. Bien vieillir, c'est tout un art !</b> .....    | 11 |
| <i>Les philosophes et la vieillesse</i> .....         | 11 |
| <i>Quelques distinctions conceptuelles</i> .....      | 16 |
| Fragilité, faiblesse et vulnérabilité .....           | 16 |
| La personne est un nœud de relations .....            | 19 |
| La vieillesse, une impasse ? .....                    | 20 |
| <i>Que signifie être vieux pour un Ancien ?</i> ..... | 22 |
| Platon (428-348 av. J.-C.) .....                      | 23 |
| Galien (129-201) .....                                | 24 |
| Cicéron (106-43 av. J.-C.) .....                      | 26 |
| Sénèque (4 av. J.-C.-65) .....                        | 28 |
| <b>2. Vieillir ou s'altérer</b> .....                 | 31 |
| <i>La peur de vieillir</i> .....                      | 34 |
| Fatigue et lassitude .....                            | 35 |
| Peur de la dépendance .....                           | 37 |
| <i>Peur de la mort</i> .....                          | 38 |
| Peur du mourir .....                                  | 39 |
| La préméditation de la mort .....                     | 40 |
| Dépossession de soi .....                             | 41 |
| <i>Le rapport au temps</i> .....                      | 43 |
| Le retour sur le passé .....                          | 44 |
| L'ouverture au futur .....                            | 45 |
| La présence au présent .....                          | 46 |
| Prendre son temps .....                               | 49 |
| <b>3. Vieillir ou s'accomplir</b> .....               | 51 |
| <i>Repenser la liberté</i> .....                      | 54 |
| La liberté ne se réduit pas au choix .....            | 54 |
| La liberté comme spontanéité créatrice .....          | 57 |
| <i>La force des fragiles</i> .....                    | 59 |
| Acceptation sans résignation .....                    | 60 |
| S'émanciper des passions tristes .....                | 61 |
| Favoriser l'autonomie .....                           | 65 |
| Une autre gestion des plaisirs .....                  | 67 |
| Imagination et créativité .....                       | 70 |

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Les vertus de la vieillesse</i> .....                    | 73  |
| La force d'âme .....                                        | 74  |
| Douceur et bienveillance .....                              | 75  |
| Le temps du silence .....                                   | 78  |
| L'amour des siens .....                                     | 79  |
| <i>La question de la sagesse</i> .....                      | 81  |
| Le sage antique .....                                       | 82  |
| La sagesse conquise .....                                   | 83  |
| <b>4. Vieillir ou transmettre</b> .....                     | 87  |
| <i>Détour par Aristote</i> .....                            | 89  |
| <i>Transmettre une culture</i> .....                        | 94  |
| Transmission des biens matériels .....                      | 94  |
| Transmission des biens immatériels .....                    | 95  |
| Transmission de valeurs .....                               | 96  |
| <b>Pour conclure</b> .....                                  | 101 |
| <i>Un nouveau style</i> .....                               | 101 |
| <i>Sortir de la vie comme un convive repu</i> .....         | 102 |
| <b>Annexes</b> .....                                        | 103 |
| <i>Pierre de Ronsard : Je n'ai plus que les os...</i> ..... | 103 |
| <i>Victor Hugo : Booz endormi</i> .....                     | 103 |
| <b>Bibliographie</b> .....                                  | 107 |