

## “Tu comprendras quand tu seras vieux!”

Le petit manuel anti-préjugés grand âge à l’usage de tous de **Véronique Cayado**, docteure en psychologie, est disponible en librairie et sur toutes les plateformes e-commerce.

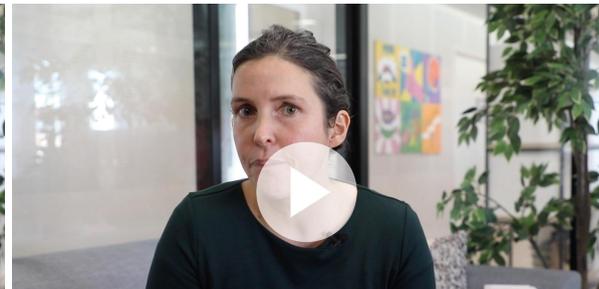
La période des fêtes de fin d’année est propice aux retrouvailles intergénérationnelles. Retrouvailles avec ses proches âgés que l’on n’a parfois pas vus depuis plusieurs mois. Après la fête vient souvent le moment des questions, de ce qu’il serait bon de faire au regard de leur âge avançant. Aménagement, déménagement, arrêt de la voiture, aide à domicile... Normal de se préoccuper de son parent. Mais ne serions-nous pas passer à côté d’autres choses ?

Sans s’en rendre compte, on peut avoir tendance à ne regarder les plus vieux que comme des êtres fragiles plus vraiment à même de s’occuper d’eux. On peut avoir tendance à les infantiliser et à les dévaloriser. Une forme d’âgisme ordinaire qui s’insinue dans nos relations les plus intimes et dont les conséquences sont loin d’être anodines.

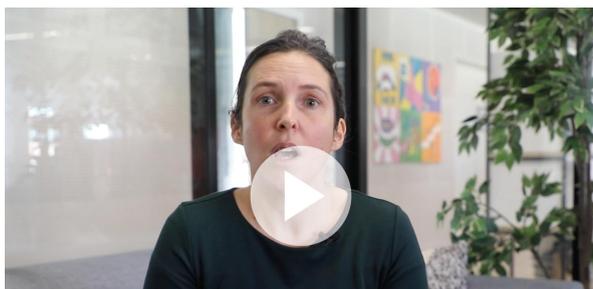
Véronique Cayado nous en parle. Cliquez sur chaque image pour en savoir plus.



L’âgisme, c’est quoi ?



Que provoquent les **stéréotypes** chez la personne âgée ?



Comment **changer notre regard** sur la vieillesse ?



## Pourquoi en est-on là ? Comment inverser la tendance ?

Véronique Cayado, docteure en psychologie et ingénieure de recherche pour l'Institut Oui Care, publie son premier livre aux éditions du Palio. Dans *Tu comprendras quand tu seras vieux*, elle décrypte, autour d'exemples concrets, les stéréotypes de l'âgisme et propose des pistes pour le dépasser en s'appuyant sur les travaux des psychologues et sur son expérience professionnelle chez le leader français du service à domicile.

### Le livre

“Les préjugés ont la vie dure.” Ceux sur la vieillesse n'y font pas exception, et l'emportent parfois sur les autres considérations. Il est normal de tenir compte de l'âge des plus âgés dans nos relations avec eux. Mais attention à ne pas se laisser aveugler par les préjugés sur la vieillesse, cela peut être lourd de conséquences !

- Biais de perception, de mémorisation, de jugement,
- Comportements discriminatoires,
- Infantilisation,
- Atteinte à l'intégrité psychique,
- Altération des capacités,
- Baisse de l'estime de soi...

On appelle “âgisme” tous ces biais liés à nos croyances sur le vieillissement qui affectent, non seulement nos relations quotidiennes avec les plus vieux, mais aussi notre propre vieillissement en santé. Les enjeux ne sont donc pas que éthiques, ils sont aussi de santé publique. Chacun est ou sera confronté, familialement ou professionnellement, aux problèmes de l'accompagnement de la vieillesse. Ce manuel anti-préjugés à l'usage de tous permet de comprendre les idées préconçues qui nous conditionnent face au grand âge et de commencer à nous en libérer.

### L'autrice

Véronique Cayado est docteure en psychologie et membre de la Société Française de Gériatrie et Gérontologie. Ingénieure de recherche à l'Institut Oui Care, elle est spécialiste du bien vieillir et publie régulièrement des tribunes dans la presse, des articles sur le site Oui Care et des vidéos sur sa chaîne [YouTube](#) qui sensibilisent le grand public à l'âgisme.

Véronique Cayado est formée MDH-PPH (*Modèle de Développement Humain - Processus de Développement de Handicap*) avec le RIPPH (*Réseau international sur le processus de production du handicap*), certification en cours.

### A propos de l'Institut Oui Care

Ouvrir son regard sur la vieillesse, c'est la mission que se donne l'Institut Oui Care. Il est un laboratoire de réflexion, d'expérimentation et de recherche autour de la vieillesse et du vieillissement, pour pousser les lignes, déconstruire les représentations négatives et lutter en tous lieux contre les postures infantilisantes et discriminantes à l'égard des personnes âgées. Il est porté par le groupe Oui Care, leader français des services à la personne.

### Contacts presse :

#### Groupe Oui Care

Marina Reze : 07 63 75 10 59 / [marina.reze@ouicare.com](mailto:marina.reze@ouicare.com)

Hugo Pichot : 06 99 14 90 80 / [hugo.pichot@ouicare.com](mailto:hugo.pichot@ouicare.com)

**KBZ Corporate pour Oui Care**

Laurence Martin : 06 47 69 85 99 / [lmartin@kbzcorporate.com](mailto:lmartin@kbzcorporate.com)

Sandra Tricot : 06 65 85 85 65 / [stricot@kbzcorporate.com](mailto:stricot@kbzcorporate.com)