



Dossier de presse

Je suis vieux et je vous emmerde

Manifeste contre l'âgisme au travail

Jean-Jacques Richard

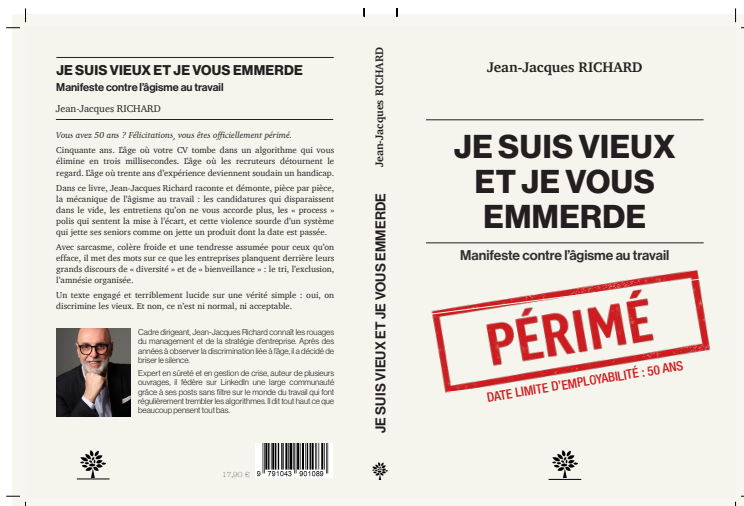
Genre	Essai — Société / travail
Format	130 x 180 mm
Pagination	162 pages
Parution	Mars 2026
Prix public	17,90 euros
ISBN	979-10-439-0107-2
Disponibilité	Plateformes en ligne et librairies
Site du livre	jesuisvieuxetjevousemmerde.fr
Site auteur	jeanjacquesrichard.fr
Contact presse	jjr@jeanjacquesrichard.fr — 06 21 56 20 83

Phrase d'accroche

« Vous avez 50 ans ? Félicitations, vous êtes officiellement périmé. »

Visuels

- Couverture du livre
- Photo auteur





Le livre en bref

Vous avez 50 ans ? Félicitations, vous êtes officiellement périmé. Cinquante ans, l'âge où votre CV tombe dans un algorithme qui vous élimine en trois millisecondes. L'âge où les recruteurs détournent le regard. L'âge où trente ans d'expérience deviennent soudain un handicap.

Dans ce livre, Jean-Jacques Richard raconte et démonte, pièce par pièce, la mécanique de l'âgisme au travail : les candidatures qui disparaissent dans le vide, les entretiens qu'on ne vous accorde plus, les process polis qui sentent la mise à l'écart, et cette violence sourde d'un système qui jette ses seniors comme on jette un produit dont la date est passée.

Avec sarcasme, colère froide et une tendresse assumée pour ceux qu'on efface, il met des mots sur ce que les entreprises planquent derrière leurs grands discours : le tri, l'exclusion, l'amnésie organisée.

Synopsis

Qui : Un professionnel de plus de 50 ans, lucide, encore compétent, que le marché du travail traite soudain comme un risque. Autour de lui, une galerie familière : DRH, managers, recruteurs, discours « inclusifs », et cette entité froide qui ne dort jamais, le tri et ses algorithmes.

Quoi : Un essai incarné sur l'âgisme au travail. Le récit part d'une bascule intime, puis dissèque la mécanique du tri, des étiquettes et des discours de façade. Il s'élargit ensuite vers la résistance, les alliés, et la reprise en main.

Où : Dans la France du travail d'aujourd'hui, entre les grandes villes qui concentrent les opportunités et les territoires où l'on rebondit plus difficilement. Dans les opens spaces, les process de recrutement, et cette zone grise où l'on répond par du vide.

Quand : Maintenant, à l'époque des filtres automatiques, des CV optimisés, et des promesses d'inclusion qui se fissurent dès qu'un âge apparaît.

Déclencheur : Le silence. Candidatures envoyées, réponses absentes, puis la compréhension d'une méthode. Le point de rupture devient public avec un post LinkedIn au titre frontal (je suis et je vous emmerde), qui ouvre un débat et conduit à l'écriture du livre.



Le ton

Direct, parfois mordant, avec une pointe d'ironie, mais jamais gratuit. L'objectif est simple : rendre visible ce qui se cache derrière des process propres et des mots doux.

Thématiques

- Âgisme au travail et invisibilisation après 50 ans.
- Tri algorithmique des candidatures et filtres de mots-clés.
- Étiquettes, stéréotypes et double peine (âge + représentations).
- Novlangue managériale, diversité affichée, exclusion réelle.
- Fracture territoriale et inégalités de rebond.
- Dignité, cohérence, reprise en main et liberté retrouvée.

Angles médias

- Un essai incarné : une histoire personnelle qui éclaire un phénomène massif.
- Le recrutement automatisé : quand personne n'assume la décision d'exclure.
- La « bienveillance » en entreprise : discours impeccables, effets brutaux.
- Oser parler : du post viral au prix de la cohérence.
- Pourquoi le sarcasme peut être une forme de vérité.

Trois angles prêts à traiter

- 1) Recrutement automatisé : quand l'exclusion devient l'affaire de personne.
- 2) La double peine : être senior, puis être réduit à une étiquette.
- 3) Oser parler : du silence subi au prix de la cohérence.



Sommaire complet

Préambule — Ce titre est une caresse à rebrousse-poil	Ch. 1 — Le jour où je suis devenu périmé
Ch. 2 — La mécanique impitoyable du tri	Ch. 3 — La grande loterie des étiquettes
Ch. 4 — Les entreprises, nouveaux marchands d'humains	Ch. 5 — Les faux dieux du management
Ch. 6 — Les chiffres qui accusent	Ch. 7 — Ce qui me tient debout
Ch. 8 — Visages de la résistance	Ch. 9 — Les alliés invisibles
Ch. 10 — Vieux, et alors ?	Ch. 11 — Algorithmes : autopsie d'un tri inhumain
Ch. 12 — La grande amnésie	Ch. 13 — La double peine
Ch. 14 — Montluçon n'est pas Paris	Ch. 15 — Lettre ouverte aux jeunes
Ch. 16 — Vieillir n'est pas une fin de carrière	Ch. 17 — Lettre aux employeurs
Ch. 18 — Auto-défense élégante	Ch. 19 — Je suis vieux et je vous emmerde (et c'est libérateur)
Conclusion — Merci de votre inconsidération	Postface — Le prix de la vérité
Remerciements	

L'auteur

Jean-Jacques Richard est un cadre dirigeant avec trente-cinq ans d'expérience exécutive au sein de grandes multinationales. Directeur de sécurité d'un groupe du CAC 40, directeur des affaires générales, dirigeant d'entreprises, il a exercé au niveau où les décisions ont du poids et des conséquences.

Commandant de réserve dans la Gendarmerie Nationale, auteur de plusieurs ouvrages et journaliste, il connaît les organisations de l'intérieur : leurs discours, leurs angles morts, et l'écart entre ce qu'elles affichent et ce qu'elles font.

Je suis vieux et je vous emmerde est le livre de quelqu'un qui a tenu des postes et pas celui d'un spectateur.

Bibliographie

- Insécurité en France, on n'est pas sorti de l'auberge — VA Press (2025)
- Épéus — Éditions de l'Onde (2023)
- L'art de la sûreté : 15 préceptes-clés — VA Éditions (2022)
- Vous n'aurez plus jamais peur — Éditions OM (2021)



Conférence

En parallèle du livre, Jean-Jacques Richard propose une conférence sur le thème d'oser. Oser dire, oser se remettre en mouvement, oser reprendre sa place quand le système préfère le silence. Une conférence qui remet de l'air, utile à tous, quel que soit l'âge ou le poste.

- Formats : 45 à 60 minutes, suivis d'un échange.
- Cadre : entreprise, événement, librairie, école, conférence.
- Thèmes : cohérence, dignité, trajectoires, rebond, prise de parole.

Presse, interviews, interventions

Ce dossier est conçu pour faciliter les demandes médias et la préparation des échanges.

Questions possibles

- Quand avez-vous compris que ce n'était plus un « accident », mais une méthode ?
- Que change l'automatisation dans la responsabilité des décisions de recrutement ?
- Pourquoi l'âge devient-il, dans certaines organisations, un risque avant d'être une ressource ?
- Que répondez-vous à ceux qui disent : « c'est économique, ce n'est pas personnel » ?
- En quoi la fracture territoriale aggrave-t-elle l'invisibilisation professionnelle ?
- Qu'est-ce qui, concrètement, aide à tenir debout et à reprendre la main ?
- Que souhaiteriez-vous que les jeunes comprennent avant qu'il ne soit trop tard ?
- Que peuvent changer les dirigeants, les DRH, les managers dès demain, sans grands discours ?

Extraits courts citables

« Vous avez 50 ans ? Félicitations, vous êtes officiellement périmé. »

« Sauver sa place en se reniant, c'est perdre son âme. »

« La société adore classer. Dans mon cas, le tampon était clair : trop vieux, et trop cher. »

FAQ express

À qui s'adresse ce livre ?

Aux seniors qu'on range trop vite au rayon « périmés », aux plus jeunes qui pensent encore que ça n'arrive qu'aux autres, et aux dirigeants, DRH, recruteurs, managers, bref, à ceux qui tiennent le tampon, et à ceux qui le reçoivent.



Est-ce un livre anti-entreprise ?

Absolument pas, il est simplement anti-hypocrisie. Les entreprises ont le droit d'arbitrer. Elles ont moins le droit de se raconter des histoires sur leurs arbitrages.

Pourquoi ce titre ?

Parce qu'il empêche le sujet de s'endormir et parce que certains silences méritent un réveil brutal.

Le ton est-il sarcastique ?

Par moments, oui. Quand les mots doux servent à masquer des pratiques dures. Mais au fond, il reste une chose : la dignité.

Contacts

Site du livre : jesuisvieuxetjevousemmerde.fr

Site auteur : jeanjacquesrichard.fr

Email presse : jjr@jeanjacquesrichard.fr

Téléphone : 06 21 56 20 83