



OUTIL ANTISTRESS

MIEUX AVANCER EN ÂGE

Par Renée Ouimet, ACSM-Division du Québec

Plusieurs études ont nommé des conditions requises pour maintenir une bonne santé psychologique et physique. Voici quelques questions vous permettant d'évaluer votre contribution à la réduction du stress, tant de façon personnelle que collective. Cet outil de réflexion se veut une amorce en vue d'ouvrir le dialogue et proposer des pistes d'actions visant à améliorer les conditions tant physiques que psychologiques des aînés.

Réflexion personnelle sur le stress :

Êtes-vous régulièrement en situation d'apprentissage (apprendre des autres, de ses erreurs, en lisant, en travaillant, en écoutant des émissions, en suivant des cours, etc.) ?

Oui Non

Vous sentez-vous en sécurité ?

Oui Non

Faites-vous des activités récréatives (ex : cartes, cinéma, théâtre, mots croisés, bricolage, cercle de lecture, peinture, etc.) ?

Oui Non

Êtes-vous impliqué dans votre communauté ? (Bénévolat, aide à un voisin, implication à l'église ou dans un organisme, etc.)

Oui Non

Mangez-vous bien ?

Oui Non

Parlez-vous à quelqu'un quand vous avez des problèmes ?

Oui Non

Maintenez-vous des liens avec les gens qui vous entourent ?

Oui Non

Avez-vous un médecin et un pharmacien qui font un bon suivi ?

Oui Non

Faites-vous des activités physiques (marcher, faire le ménage, entretenir le terrain, jardiner, nager, faire du vélo, du ski, etc.) ?

Oui Non

Vous sentez-vous respecté par les gens qui vous entourent ?

Oui Non

Prenez-vous le temps de mettre en lumière vos réussites et vos talents ?

Oui Non

Vous adaptez-vous aux changements liés au vieillissement ?

Oui Non

Si vous êtes grands-parents, avez-vous établi clairement votre rôle ?

Oui Non

Si vous avez répondu oui à la majorité de ces questions, vous agissez déjà sur ce qui peut aider à réduire le stress. **Si vous avez répondu non** à plusieurs de ces questions, peut-être pourriez-vous évaluer quels changements vous pourriez faire pour améliorer la situation.

Selon vous, quels sont les autres aspects qui pourraient favoriser la réduction du stress de façon personnelle ?





Réflexion collective sur le stress :

Travaillez-vous à faire tomber les préjugés et à redorer l'image du vieillissement ? Oui Non

Faites-vous connaître les différentes ressources, services, lieux d'activités et d'implication aux aînés qui vous entourent ? Oui Non

Veillez-vous à ce que les services et les milieux soient accessibles aux aînés ? (heure des activités, transport, déblaiement, accessibilité physique, etc.) Oui Non

Avez-vous l'impression que vous facilitez l'implication sociale des aînés ? (les inviter, les accueillir, etc.) Oui Non

Êtes-vous attentif à ce que le milieu de vie des aînés qui vous entourent soit sécuritaire ? Oui Non

Donnez-vous la chance aux aînés qui vous entourent de s'impliquer dans de nouvelles activités ? (bénévolat, entraide, voyage, groupe d'ornithologie, etc.) Oui Non

Acceptez-vous et encouragez-vous l'autonomie et l'indépendance des aînés ? Oui Non

Vous intéressez-vous aux créations des aînés autour de vous ? Oui Non

Si vous avez répondu oui à la majorité de ces questions, vous agissez déjà sur ce qui peut aider à réduire le stress.

Si vous avez répondu non à plusieurs de ces questions, peut-être pourriez-vous évaluer quels changements vous pourriez faire pour améliorer la situation.

Selon vous, quels sont les autres aspects qui pourraient favoriser la réduction du stress de façon collective ?

Inspiré de :

- Expression, bulletin du conseil consultatif national sur le troisième âge, vol. 8 no 4 et vol. 11 no 4 (1998)
- Pour une société qui vieillit en santé, une approche axée sur l'amélioration de la santé et de la population, Vieillesse et santé, Agence de la santé publique du Canada. www.hc-sc.gc.ca/seniors-aines/pubs/healthy_comm/healthy_comm7_f.htm
- La santé mentale et le vieillissement, extrait de Le Grenier à texte, site de gérontologie en institution, <http://membres.lycos.fr/papidoc/24santementale.html>
- Le suicide chez les personnes âgées, par Lucie Charbonneau, Association québécoise de suicidologie, Équilibre en tête. vol.13 no 2. www.acsmmontreal.qc.ca/publications/equilibre/suicideaines.html
- Journée mondiale de la prévention du suicide, la prévention du suicide aux différents stade de la vie, 10 septembre 2007, JASP, une initiative de l'Association internationale pour la prévention du suicide en collaboration avec l'Organisation mondiale de la santé.

