

- ✓ Votre famille, vos proches et les intervenantEs doivent vous aider et vous encourager à conserver une attitude positive, mais surtout à vous protéger de toute forme d'atteinte à votre intégrité telle que : l'infantilisation, l'humiliation, le harcèlement, la prise de décision à votre place, la culpabilisation, la manipulation.
- ✓ N'attendez pas d'être en perte d'autonomie pour bien vous entourer, pour prendre le temps de développer un solide sentiment de confiance réciproque dans vos relations.
- ✓ Les gens de votre entourage doivent vous connaître pour pouvoir respecter vos valeurs et vos choix. Prenez le temps d'échanger avec eux.

Même si la majorité des aînéEs vieillissent à domicile et sont autonomes, il est important de garder – ou de développer s'il le faut – une souplesse quant aux changements tels que la retraite, les maladies et les effets du vieillissement, la perte d'autonomie ou la dépendance. La vieillesse, comme toutes les autres étapes de la vie (l'adolescence, les préparations à la vie de couple, au monde du travail, à la maternité ou la paternité et autres), entraîne son lot d'adaptations.



Participer au processus de changement nous permet d'avoir une emprise réelle sur la situation.

[Exercice]

POUR CHAQUE CHANGEMENT DANS MA VIE...

« Lorsque nous sommes en situation de mal-être, nous ne réfléchissons plus, nous ne rêvons plus et nous n'imaginons plus¹. »
Devant un changement, une transition plus difficile, une perte douloureuse, peu importe l'âge que nous avons, nous oublions parfois que nous pouvons nous appuyer sur nos forces, nos rêves, notre entourage, nos compétences, des ressources externes...

ET VOUS, LORSQU'UN CHANGEMENT SURVIENT, SUR QUOI ET SUR QUI POUVEZ-VOUS VOUS APPUYER POUR GARDER VOTRE ESTIME DE SOI ?

« J'ai eu de la difficulté à accepter d'avoir des érections moins souvent. J'avais l'impression d'être diminué en tant qu'homme. J'ai revu ma manière de le vivre. J'ai réalisé qu'on met tellement l'accent sur la performance que cela n'a plus de bons sens. J'avais oublié l'importance de la sensualité, de la tendresse et de la séduction dans le couple. Je redécouvre tout cela. »

« Depuis ma retraite, je vis avec le revenu minimum garanti. J'inventais des raisons pour éviter les sorties dispendieuses avec mes amies. Je me sentais vraiment inférieure. Un jour, j'ai osé en parler à une proche amie et je l'ai invitée à découvrir un spectacle gratuit dans une maison de la culture. Maintenant, nous faisons cela en groupe. »

1 / Arsenaux, Danielle. « Médecine psychosomatique : interaction entre le corps et l'esprit », *Coup de pouce*, [En ligne]. [<http://www.coupde-pouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/medecine-psychosomatique-interaction-entre-le-corps-et-l-esprit/a/17434/3>]