



OUTILS

FAIRE LE POINT SUR SA VIE

Le passage vers la vieillesse est un moment privilégié pour adapter son identité aux nouvelles perspectives qu'offrent les années à venir. C'est le temps de faire le point sur sa vie pour l'intégrer puis pour définir de nouveaux horizons à explorer. Dans ce retour sur son passé, les premières émotions ressenties sont souvent le regret et la culpabilité. Or, ces émotions nuisent à l'appréciation de notre passé de même qu'à notre perception du présent et de l'avenir. En les reconnaissant et en les acceptant, nous pouvons entreprendre une action pour les dépasser, les intégrer et poursuivre notre chemin¹³.

Dans la colonne de gauche, faites le bilan des **deuils, regrets, échecs, maladies, blessures affectives, culpabilités, déceptions** et autres états que vous avez traversés dans votre vie.

Dans la colonne de droite, **inscrivez les moyens que vous vous êtes donnés, ou que vous allez vous donner, pour mieux vivre les passages difficiles** (pardon, acceptation, projets de remplacement, nouvelles rencontres, loisirs, amour de soi, temps pour soi, etc.).

Passages difficiles, fragiles ou délicats de la vie	Moyens et outils pour surmonter et cicatriser nos peines et difficultés, et pour avancer positivement
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—
—	—

« Un homme n'est vieux que quand les regrets ont pris chez lui la place des rêves. »

John Barrymore

¹³ Inspiré de l'article de Jean-Claude TREMBLAY, *Bien vieillir*, dans le coffre à outils de la Semaine nationale de la santé mentale 2009, p. 25.

