



ON EST SOUVENT MEILLEUR QU'ON LE PENSE!

Par Catherine Geoffroy, M. Sc.,
présidente de l'Association québécoise de gérontologie

En vieillissant, on perd des repères qui apportaient réconfort et assurance : des proches décèdent, notre corps se modifie, certaines maladies peuvent apparaître, on se sent souvent invisible, l'heure de la retraite a sonné, notre situation financière nécessite un resserrement, nos enfants ont quitté la maison, on déménage, etc.

Il est important de se concentrer sur tous les aspects positifs et uniques que l'avancée en âge peut nous apporter et qui peuvent maintenir notre estime de soi.



Michel, 55 ans

« Mon corps n'est plus jeune ni aussi ferme que je le voudrais. Je perds confiance en mes capacités. »

- ✓ Comprendre le vieillissement nous aide à l'accepter. Pourquoi ne pas célébrer nos anniversaires comme une chance d'être en vie?



Berthe, 63 ans

« Je n'ai plus la taille de mes vingt ans. Je n'ai plus l'endurance que j'avais. Ma voisine fait encore du jogging et elle est plus vieille que moi! »

- ✓ Les individus de même âge ne peuvent pas se comparer entre eux. Chacun a son histoire, une génétique qui lui est propre. Pourquoi ne pas regarder du côté de nos forces, de nos réalisations, de nos succès respectifs?
- ✓ Gardez le cap! Comment? En valorisant les saines habitudes de vie tels la pratique régulière d'activités physiques, une bonne gestion du stress, un contrôle serré de la prise de médicaments, un bon sommeil, une saine alimentation, une place pour les plaisirs et le bon temps.



Louis, 70 ans

« Ma tête n'est plus aussi vive qu'avant, j'ai l'impression de ne plus être capable de suivre la cadence. »

- ✓ Ce n'est pas parce qu'on oublie des noms de famille ou une date qu'on doit se stresser outre mesure et avoir peur d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. Vous avez le droit à l'erreur et à l'oubli. *La mémoire est une faculté qui oublie...* ne l'oublions pas!
- ✓ On peut se maintenir en forme en faisant toutes sortes d'exercices de mémoire avec des chiffres ou des lettres, des casse-têtes, des jeux de cartes complexes comme le bridge, etc.
- ✓ Penser, planifier, parler, exprimer ses émotions, partager ses joies et ses peines, échanger avec une variété de personnes, suivre l'actualité et autres, cela aide à maintenir une bonne santé mentale et à garder une image positive de soi.



Marie-Rose, 75 ans

« Mon rôle dans la société n'est plus aussi important qu'auparavant. Je ne me sens plus vraiment utile. »

- ✓ Saisissez les occasions qui vous sont offertes. N'attendez pas qu'on vienne cogner à votre porte!
- ✓ Soignez votre santé sociale et engagez-vous dans votre communauté afin d'entretenir un réseau social signifiant. Développez des relations satisfaisantes.
- ✓ Ne tolérez aucune forme d'âgisme à votre endroit! Ce n'est pas votre âge qui vous définit, mais votre expérience, vos compétences, votre personnalité...
- ✓ Racontez votre histoire à vos descendants. Écrivez-la! Votre vécu est plus intéressant que vous ne le croyez.



Alwilda, 86 ans

« Je veux garder le plus longtemps possible mon autonomie et le contrôle sur ma vie pour pouvoir continuer à faire ce que je veux! »

- ✓ Bien connaître son environnement, les différents services existants et autres lieux d'intérêt aide à garder son autonomie.

Suite à la page 5