



## ENTRE L'ADAPTATION ET LA RÉSISTANCE: TOUT MON BAGAGE DE VIE

*Lorsqu'on m'a demandé: « En vieillissant, comment garde-t-on son estime de soi à travers les changements et les pertes? », je me suis emportée! Qu'est-ce c'est que cette idée de poser une telle question spécifiquement aux aînées? Chaque âge amène son lot de transformations et de transitions. Naître, traverser l'adolescence, devenir parent, avoir sa ménopause, ce sont des passages énormes. On passe sa vie à devoir s'adapter à de nouvelles situations. Quand on est vieux, ce n'est pas plus facile, mais on a de la pratique. Ce n'est qu'une autre étape de la vie.*

*Aujourd'hui, je suis contente d'être plus vieille et j'aime dire « plus vieille ». Il y a des enfants qui meurent à 12 ans et moi j'ai la chance d'en avoir 72. Je porte mes rides comme des traces de mon histoire.*

*J'en ai vécu des bouleversements qui ont ébranlé mon estime personnelle, qui m'ont fait douter de mes forces et de mes compétences. J'ai dû accepter certaines failles. Mais les bouleversements m'ont aussi permis de me découvrir, de m'estimer et de me construire.*

*Parfois, j'ose penser que j'ai appris, mais je retombe encore dans les mêmes panneaux. D'autres fois, je me dis: À mon âge, plus rien ne peut me surprendre! Que peut-il arriver de plus? Pourtant, je compose encore avec de nouveaux changements, avec le doute, les déceptions, le plaisir de découvrir de nouvelles personnes, de nouvelles créations... Je me laisse emporter par des projets, par la curiosité. Dans la mouvance, je me connais mieux et je suis plus en paix.*

*Pour en revenir à la fatigante question du début, rien de mieux que de pratiquer l'adaptation tout au long de sa vie lorsqu'elle est nécessaire. Et puis, rien de mieux que de résister quand on nous pousse à nous adapter à quelque chose qui va à l'encontre de nos propres valeurs, qui nous est inacceptable. Rien de mieux, enfin, que d'aller chercher de l'aide quand on n'y arrive plus.*

*Ma vie va continuer à se transformer et à me transformer. Mon estime de moi va parfois s'ébrécher, mais je sais que j'ai tout mon bagage pour la colmater.*

*J'espère faire de ma vie une création jusqu'au bout.*

*Louise Latraverse,*

*comédienne et porte-parole*

### SIX ATTITUDES CLÉS POUR UN VIEILLISSEMENT ÉPANOUI

- 1 Maintenir un niveau d'autonomie satisfaisant;
- 2 Conserver la maîtrise et la responsabilité des événements;
- 3 Avoir de bonnes capacités d'adaptation;
- 4 Entretenir des relations affectives de qualité;
- 5 Rester engagé dans la société;
- 6 Donner un sens à sa vie.

Association canadienne pour la santé mentale – Filiale Montréal. *Vieillir en bonne santé mentale : Guide d'intervention*, Montréal, Édition ACSM-Montréal, 2012, p. 7.