

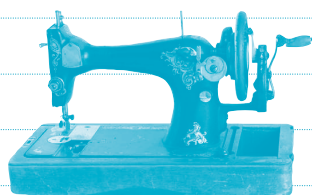
Indique-moi un objet auquel tu tiens, je te dirais qui tu es

Lors d'une enquête menée auprès de personnes centenaires vivant en résidence, les chercheurs se sont rendu compte que plusieurs d'entre elles avaient gardé des objets revêtant pour elles une importance toute particulière. Par exemple, une ancienne couturière a choisi de garder sa machine à coudre. Cet objet lui rappelait la qualité de ses confections et les compliments de ses clients. Un ancien professeur a gardé plusieurs manuels scolaires qui lui rappelaient la satisfaction d'avoir instruit des centaines d'élèves au cours de sa carrière. Une mère de cinq enfants a apporté ses moules à gâteau, car ceux-ci lui rappelaient ses talents de cuisinière. Aujourd'hui encore, elle transmet ses recettes à ses petits-enfants.

Pour bien vivre la transition que représente le déménagement en résidence, ces personnes ont apporté des objets symbolisant une période valorisante de leur vie.

Exercice

Et vous, quel objet choisiriez-vous?



VOX POP

AÎNÉES

QU'EST-CE QUI VOUS AIDE À MAINTENIR VOTRE ESTIME DE SOI?



Le fait de faire du bénévolat m'aide. J'aide d'autres personnes, je partage des confidences, je me sens utile.

Lucienne, 86 ans



Je remercie la Providence pour ce qu'elle m'a donné. Quand j'ai besoin d'aide, je cherche les ressources nécessaires et je suis fier de me débrouiller. Ma femme est morte l'an dernier, et quand sa famille m'appelle pour me dire que je suis important pour eux, ça me fait du bien.

Claude, 82 ans



Ce qui m'aide c'est de ne pas m'en faire avec la vie, de ne pas être trop exigeante et d'accepter ce qui est là. C'est de vivre le moment présent.

Marie, 79 ans



J'ai 85 ans et j'ai la chance d'être en forme. Je m'occupe de la maison, du terrain, je fends mon bois, je fais du vélo, du patin. J'aime aussi rencontrer des gens, échanger avec eux, et j'apprends en partageant.

Marcello, 85 ans.