

# PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD



Quand  
commence  
le grand  
âge?

MON  
GRAND ÂGE

Comment  
me préparer  
à ce stade du  
vieillessement?

Des informations et des outils  
pour faciliter l'adaptation aux  
changements à toutes les étapes  
du vieillissement.



## MON GRAND ÂGE

### DE QUOI S'AGIT-IL?

Avec l'augmentation de l'espérance de vie, il n'est plus rare de voir des individus vivre au-delà de 85 ans. Le grand âge est une période de la vie où plusieurs défis peuvent surgir, surtout en lien avec la perte d'autonomie physique, cognitive et/ou sociale due à l'apparition d'incapacités liées au vieillissement. Toutefois, malgré ces difficultés, le grand âge amène son lot d'éléments positifs, comme le regard réflexif sur sa vie et du temps pour soi. Il est même possible de retarder la perte d'autonomie avec des gestes quotidiens accessibles!

Le thème « Mon grand âge » invite à poser un regard lucide sur plusieurs aspects du vieillissement et offre des pistes de solutions et de réflexions pour améliorer sa qualité de vie.

## METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

Il n'est jamais trop tard pour poser des actions afin de se préparer ou de s'adapter au grand âge. De saines habitudes de vie combinées avec des activités pour exercer la soif d'apprendre et nourrir nos relations permettent de créer un contexte favorable à un vieillissement heureux. Il ne faut pas négliger les petits gestes quotidiens comme la relaxation, la méditation, le contact avec la nature et les rencontres entre amis dans le maintien d'une bonne santé!

**« Le vieillissement est un phénomène hautement individuel, en ce sens qu'il y a autant de modèles de vieillir que d'individus. [...] Il revient donc à chacun de créer son propre modèle de vieillissement réussi en tenant compte de sa situation, de ses ressources personnelles et de celles de l'environnement. »**

*(Leclerc, 2007, *Le paradoxe du vieillissement réussi*, p. 19)*

## POURQUOI PENSER À PLUS TARD?

Avec *Pensez plus tôt à plus tard*, l'AQDR Sherbrooke et région veut stimuler la réflexion et le dialogue autour du grand âge. Il est important de réfléchir sur la manière dont nous souhaitons vivre notre vieillissement et en parler à nos proches, parce que cette période de la vie peut s'accompagner de pertes diverses. Aussi, l'âgisme et les idées préconçues peuvent venir brouiller les petits bonheurs. L'objectif principal est donc d'arriver à poser un regard réaliste sur le grand âge, en tenant compte des aspects positifs et négatifs du vieillissement.

## COMMENT (RE)VALORISER LE GRAND ÂGE?

L'âgisme teinte notre manière de percevoir le grand âge. En effet, les idées préconçues au sujet du vieillissement avancé sont courantes : il va être trop tard pour changer mon mode de vie, je vais devenir un fardeau pour ma famille, la vie n'aura plus beaucoup de sens, ça ne servira plus à rien d'apprendre... Pourtant, plusieurs richesses peuvent en émaner : un ralentissement du rythme de la vie qui permet de profiter du moment présent, l'expérience qui évolue en sagesse, le plaisir d'apprendre qui persiste, de nouvelles amitiés, le partage intergénérationnel, etc.

Le grand âge peut être une opportunité pour nous reconnecter à notre soi profond, aux autres et à nos activités favorites. Il est alors possible d'honorer nos envies selon nos capacités et nos ressources. Prendre le temps de cibler les aspects positifs et d'accepter les aspects négatifs du vieillissement est un bon point de départ pour (re)valoriser le grand âge!

## VIEILLIR : OÙ EST LE PROBLÈME ?

C'est une idée courante de penser que la façon dont on vieillit est majoritairement liée à l'hérédité. S'il est vrai que l'hérédité joue un rôle dans le vieillissement, il est intéressant de constater que nos habitudes de vie y sont responsables à 70-80%. Nous détenons ainsi un grand pouvoir d'agir et pouvons fortement influencer la qualité de notre vie à n'importe quel âge.

De plus, selon une étude, les centenaires « indépendants, mentalement alertes et heureux montrent bien à quel point un mode de vie sain, la débrouillardise et des liens familiaux et communautaires étroits peuvent optimiser les forces biologiques, repoussant ainsi les limites d'une vie active et bien remplie. » (Les âges de la vie, 2011, p. 385) Il n'est donc jamais trop tard pour prendre son vieillissement et sa vie en main!

## PRÊT À VOUS POSER DES QUESTIONS?

- Que signifie pour moi le grand âge?
- Est-ce que je me sens inclus dans les prises de décisions concernant ma santé et ma prise de médicaments?
- Suis-je confortable de demander de l'aide à mon entourage?
- Comment vis-je les deuils et les pertes?
- Quel est le sens que j'accorde à ma vie?
- Avec qui je veux et je peux partager à ce sujet?
- Est-ce que je m'adapte facilement aux changements et aux transitions de la vie?
- Est-ce que j'ai des saines habitudes de vie?
- Quelles activités me font du bien?
- Mes questions...



## SOYEZ LES ACTEURS DE VOS CHOIX DE VIE!

Malgré le déclin progressif lié au vieillissement, il est possible de demeurer proactif et maître de nos choix. Le programme *Penser plus tôt à plus tard* vise à faciliter les transitions liées au grand âge en ciblant des ressources pertinentes pour outiller et préparer les individus dans cette phase de leur vie. Les informations et les réflexions du programme servent principalement à demeurer l'acteur principal de sa vie!

### POURQUOI Penser plus tôt à plus tard?

*Pensez plus tôt à plus tard* optimise la capacité de demeurer l'acteur ou l'actrice de ses choix et d'adopter un mode de vie autonome.

« À partir du moment où la personne accepte et assume entièrement la perte et qu'elle accueille la vie telle qu'elle se présente sans lui résister, elle transforme cet acte subi en un acte assumé. Alors, ce qui semblait une perte devient un gain et ouvre la voie à un nouveau déploiement de l'être qui n'était ni possible, ni prévisible auparavant. »  
(Leclerc, 2007, p. 26)

## OÙ TROUVER PLUS D'INFORMATIONS?

Visionnez l'émission **Mon grand âge** (28 min), remplissez le test éclair et consultez les ressources complémentaires sur la page [pensezplustot.org/mon-grand-age](http://pensezplustot.org/mon-grand-age)

## AUTRES RESSOURCES UTILES :

- **Activités offertes à Sercovie :**  
[sercovie.org](http://sercovie.org)  
819 565-1066
- **Le réseau d'amis de Sherbrooke :**  
[reseaudamis.ca](http://reseaudamis.ca)  
819 562-2494
- **Rayon de Soleil de l'Estrie :**  
[rayonsoleilestrie.com](http://rayonsoleilestrie.com)  
819 565-5487
- **Aider un proche au quotidien, trucs et astuces pour les aidants :**  
[ciusssmcq.ca/telechargement/626/aider-un-proche-au-quotidien/](http://ciusssmcq.ca/telechargement/626/aider-un-proche-au-quotidien/)

## POUR S'INFORMER OU OBTENIR PLUS DE DÉTAILS :



[pensezplustot@gmail.com](mailto:pensezplustot@gmail.com)



819 829-2981



[www.pensezplustot.org](http://www.pensezplustot.org)



Suivez-nous sur Facebook  
[@pensezplustot](https://www.facebook.com/pensezplustot)