

# PENSEZ PLUS TÔT À PLUS TARD



Pourquoi  
penser à  
plus tard?

## MON SECOND PROJET DE VIE

Comment  
je poursuis ou  
prépare cette  
étape cruciale  
de la vie?

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

# Que ferez-vous 30 de vos ans de plus d'espérance de vie?



## MON SECOND PROJET DE VIE

### DE QUOI S'AGIT-IL?

Aujourd'hui, l'évolution démographique montre qu'une partie importante des individus dispose d'un bonus de 30 ans d'espérance de vie<sup>1</sup>, et ce, en relativement bonne santé. En conséquence, ce fait annonce de nouvelles perspectives de préparation de cette seconde partie de vie. En effet, les études montrent que si on prépare sa vieillesse, on augmente ses chances de la vivre de manière heureuse et satisfaisante.

Ainsi, n'est-il pas temps de penser à notre second projet de vie ? Voici une invitation à penser et à agir plus tôt... que plus tard en fonction de vos aspirations profondes !

<sup>1</sup> Comparativement à il y a 100 ans, l'espérance de vie a augmenté d'environ 30 ans. Il n'en demeure pas moins que le Canada perd du terrain, étant devenu l'un des pires pays en ce qui a trait au taux d'obésité. Sources : OCDE et OMS

## METTRE TOUTES LES CHANCES DE SON CÔTÉ

À 50 ou 60 ans, il reste autant, voire même plus de temps qu'à 25 ans pour faire de nouveaux projets, imaginer d'autres pistes de développement personnel et préparer en douceur ses vieux jours. Avoir 50 ans ou plus offre des opportunités que l'on n'a pas toujours à d'autres périodes plus mouvementées de l'existence. Alors, profitons du temps retrouvé pour soi !

« Si je n'ai pas vraiment de projets ou d'idées à propos de ce que je veux faire pour cette période de vie, que je ne sais plus très bien qui je suis, ni ce qui m'intéresse, alors il serait bon de commencer à y penser ».

Réflexion d'une participante

## POURQUOI PENSER À PLUS TARD?

Avec *Pensez plus tôt à plus tard*, l'AQDR Sherbrooke et région veut premièrement aider les citoyens à mieux planifier les années devant eux. Un deuxième objectif est de stimuler le dialogue autour du second projet de vie. Dans ce type de dialogue, il faut du courage, de la souplesse, de l'écoute et du respect. Il y a quelque chose de rassurant à échanger avec son entourage. Aussi, ce type d'échanges réduit le stress d'avoir à le faire seul et vos proches peuvent vous inspirer ou vous aider à prendre des décisions.

## COMMENT JE POURSUIS OU PRÉPARE CETTE ÉTAPE DE VIE?

L'image que chacun de nous se fait de la vieillesse détermine, dans une large mesure, sa capacité à la préparer. Pour que celle-ci ne soit pas un sujet tabou, il est pertinent de débiter sa réflexion sur l'image qu'on s'en fait pour tenter de s'en donner une plus positive.

Vivre en forme et de façon autonome est un défi personnel et de société, car le vieillissement peut souvent être source de préjugés et de désinformation. Ainsi, au lieu de glisser vers l'âgisme (discrimination en fonction de l'âge et préjugés) et vers l'auto-âgisme (tendance à se dénigrer soi-même ou à s'abstenir de faire des choses à cause de l'âge), ne serait-il pas temps de penser plus tôt à plus tard et de valoriser son autonomie?

## VEILLIR : OÙ EST LE PROBLÈME ?

La vieillesse mérite d'être appréciée à sa juste valeur, sinon la vie n'est pas complète. Certes, une foule d'adaptations peuvent survenir avec l'âge. En s'y préparant, il est possible de mieux les vivre et de briser les tabous qui entourent trop souvent la vieillesse. Sur le plan personnel, peut-on essayer de tirer le meilleur parti de ce que la vie apporte et d'envisager de vivre de nouvelles expériences? Vieillir autrement est possible et passe par un projet de vie qui a du sens pour soi et pour les autres.

## PRÊT À VOUS POSER DES QUESTIONS?

- Qu'est-ce que je veux faire de ma vie dans cette autre étape de l'existence?
- Que signifie pour moi donner un sens à ma vie?
- Qu'est-ce que je souhaite vivre et ne pas vivre?
- Comment est-ce que je me sens face à mon vieillissement?
- Qu'est-ce qui me fait peur ou m'inquiète?
- Quelles sont les ressources accessibles dans mon environnement personnel?
- Ai-je des projets ou des opportunités pour m'ouvrir aux changements?
- Quels sont mes avantages à passer à l'action?
- Avec qui je veux et je peux partager à ce sujet?
- Mes questions...



## SOYEZ LES ACTEURS DE VOS CHOIX DE VIE!

Tout le monde espère vieillir heureux. Pourtant, la maladresse avec laquelle nous abordons cette phase de l'existence est souvent due à des sentiments d'inquiétude et d'incertitude. Quand il est question de sa vieillesse, une image plus équilibrée implique une réflexion. Sans nier le fait qu'elle puisse être une source de problèmes, il semble qu'il ne faille pas trop insister sur ceux-ci... car ce n'est pas forcément le cas.

Malgré de potentielles phases de déclin physique et psychologique, de petits et de grands deuils (dont la perte de proches), on peut continuer à se développer individuellement et en retirer beaucoup de satisfaction. Néanmoins, on ne doit pas perdre de vue l'idée maîtresse, qui est d'être et de demeurer l'acteur principal de ses choix de vie au cours de cette période.

### POURQUOI Penser plus tôt à plus tard?

**Pour être au cœur d'une  
réflexion utile et concrète**

**Pensez aujourd'hui à ce que  
pourrait être demain, c'est une  
occasion de mieux planifier  
pour soi et pour ses proches,  
sans dramatiser!**

*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.*

## OÙ TROUVER PLUS D'INFORMATIONS?

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

La vidéo s'accompagne d'un Guide d'animation de groupes. Contactez-nous à [pensezplustot@gmail.com](mailto:pensezplustot@gmail.com) ou par téléphone au **819 829-2981**

## AUTRES RESSOURCES UTILES :

- Guide **Programmes et services pour les aînés** à l'adresse [Quebec.ca/aines](http://Quebec.ca/aines)
- Cahier gratuit **Aînés et vieillissement** sur le site du Réseau Biblio de l'Estrie ou dans une bibliothèque du Réseau
- Pour du soutien psychosocial : contactez Info-Social au 811

## 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)