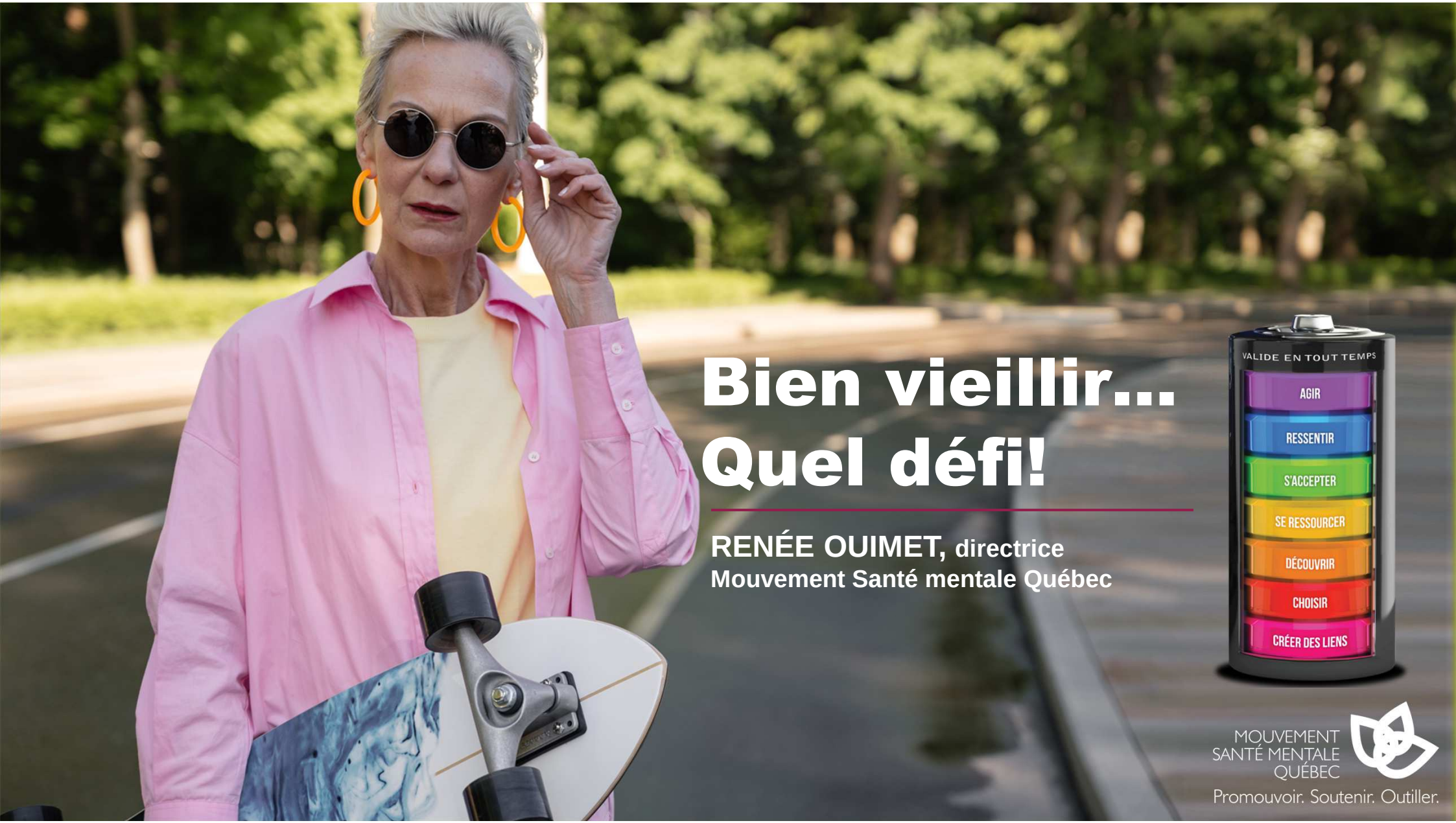

Bien vieillir...
Quel défi!
RENÉE OUIMET, directrice
Mouvement Santé mentale Québec
VALIDE EN TOUT TEMPS
AGIR
RESSENTIR
S'ACCEPTER
SE RESSOURCER
DÉCOUVRIR
CHOISIR
CRÉER DES LIENS
MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Regroupement de **14 organismes communautaires** qui oeuvrent en **promotion** et **prévention** en santé mentale à travers le Québec.
(près de 70 ans d'histoire)

Notre objectif

- **Créer**, **développer** et **renforcer** la santé mentale.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

La promotion de la santé mentale

- C’est accroitre les **forces**, les **ressources**, les **atouts** en matière de santé mentale.
- C’est agir ensemble **individuellement**, **collectivement** et **socialement** pour maintenir et accroître le bien-être personnel et collectif.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Au Mouvement Santé mentale Québec on vous présente avec simplicité les **facteurs** de **protection** de base en santé mentale.

Ils sont applicables à un niveau **individuel**, **collectif** et **social**.

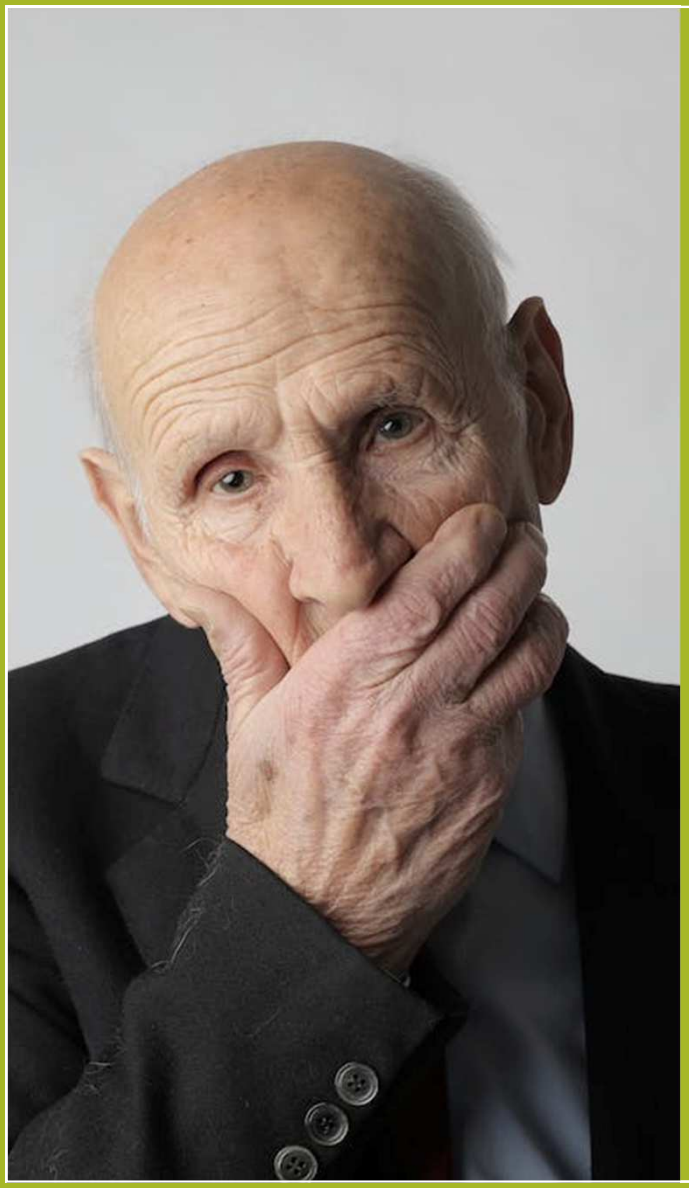
CRÉER, DÉVELOPPER ET RENFORCER LA SANTÉ MENTALE

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Qu’est-ce que bien vieillir ?

- Qu’est-ce qui résonne dans votre tête ?
- Qui dans cette gang vieillit bien ?





Si on veut définir ce qu'est **bien vieillir** c'est que l'on considère que **mal vieillir existe.**

Ne vient-on pas de s'attaquer de front à la santé mentale des aîné·es? À leur estime de soi?

Bien vieillir c’est aussi dire que l’on peut rater son vieillissement, c’est :

- avoir une conception normative du vieillissement
- un concept lié au culte de la performance
  - ce concept n’accepte pas la vulnérabilité du corps, la vulnérabilité face à la maladie, l’impuissance face au vieillissement

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Bie vieillir c’est aussi dire que l’on peut rater son vieillissement, c’est :

- fragiliser la liberté d’être, l’estime de soi, l’autonomie,
- ouvrir une autre porte vers l’âgisme
- ne pas soutenir le sens que chaque personne peut donner au fait de vieillir, de créer sa vie.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.


Est-ce que l’expression **bien vieillir**
met l’emphase sur les **forces** des personnes qui vieillissent
ou sur leurs **vulnérabilités** ?



On ne vieillit pas tous égaux

- on n’a pas tous les mêmes gènes
- on ne vit pas tous dans les mêmes environnements
  - on sait que le fait de vivre dans un milieu défavorisé nous fait mourir plus jeune par exemple, que l’isolement a un impact sur la santé
- on n’a pas toutes et tous la même histoire
- on ne vieillit pas en santé juste parce qu’on a pris soin de soi.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Bien vieillir n’est pas qu’un défi personnel

- Permettre de développer l’art de vieillir c’est créer, développer et renforcer des **environnements favorables** aux vieilles et vieux.
- Être conscient que la **pauvreté des aîné·es**, les **insuffisances institutionnelles** rejoignent toutes les autres pauvretés et toutes les autres déficiences sociales et agir.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Apprivoiser le vieillissement, la mort et lui faire une place

- La Direction régionale de la santé publique de Montréal ne parle plus du « **vieillissement en santé** » mais de « **l'adaptation à son vieillissement** »



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Apprivoiser le vieillissement, la mort et lui faire une place

- Le propre de l’humanité est de croire qu’elle peut garder la mort à distance.
- Pourtant c’est la seule certitude que nous avons, la mort va venir.
- Selon le bouddhisme se préparer à la mort est l’une des choses les plus bienveillante et les plus sage que l’on puisse faire.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



Apprivoiser le vieillissement

- c’est lui faire une place dans les contes d’enfants, dans les films (histoire d’amour, de politique, d’espionnage), dans les récits de vie, dans les structures, dans la vie, dans les traces sur les visages, dans la couleur des cheveux.

- c’est accepter que des femmes aux cheveux gris avec des rides puissent lire les bulletins de nouvelles, être politiciennes, comédiennes…

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

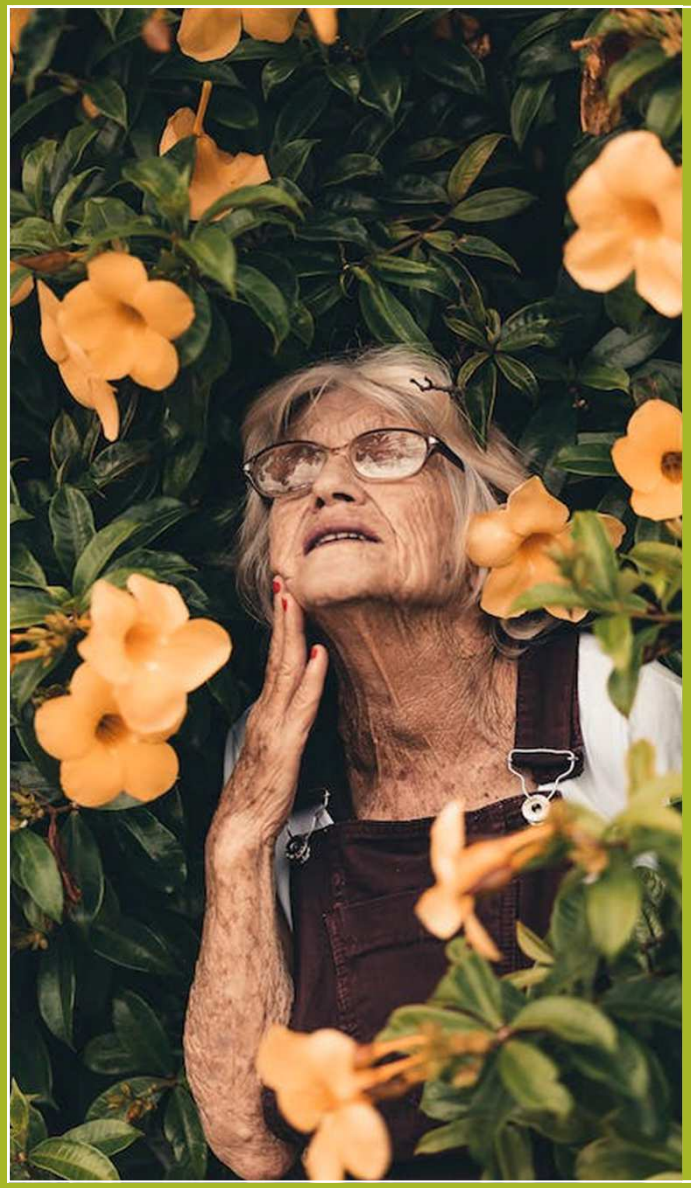
Apprivoiser le vieillissement

- ne pas nier la mort et essayer de l’accueillir dans nos vies
- reconnaître qu’il y a une succession de changements
- ne pas isoler pour protéger
- accepter les choix et les risques



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

Promouvoir. Soutenir. Outiller.



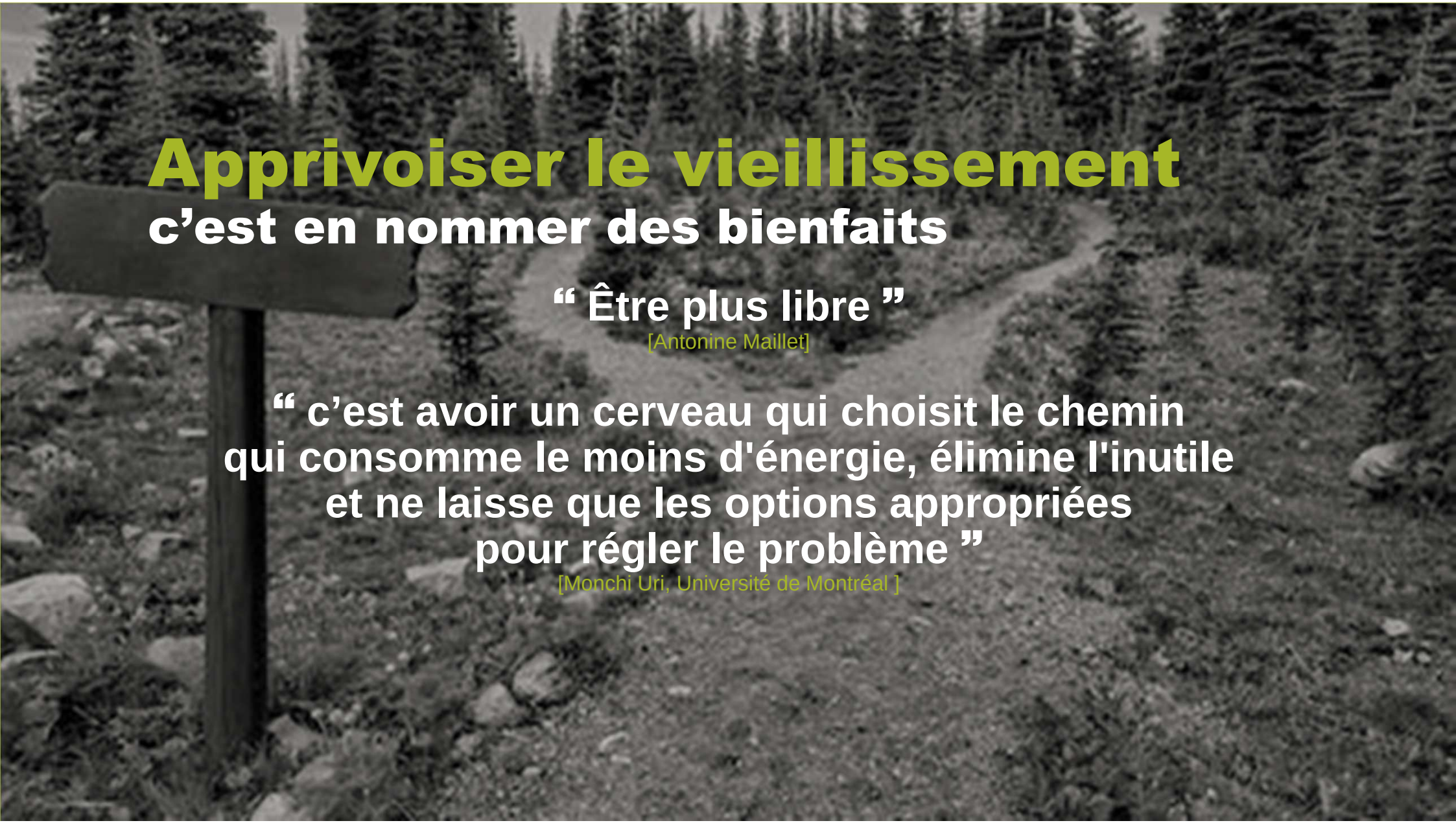
Apprivoiser le vieillissement

- se questionner face à nos propres peurs
- voir le vieillissement comme un processus naturel et ne pas le nier
- accepter la force, la fragilité, la vulnérabilité
- permettre de ne pas avoir l’air jeune
- accepter les pertes et aider à les apprivoiser.

Apprivoiser le vieillissement

- soutenir l’autonomie
- accepter même lorsque la mort est inévitable que la vie est toujours là
- remédier à la dévalorisation, échapper à l’image négative
- développer l’art de perdre

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.


Apprivoiser le vieillissement
c’est en nommer des bienfaits
“ Être plus libre ”
[Antonine Maillet]
“ c’est avoir un cerveau qui choisit le chemin
qui consomme le moins d'énergie, élimine l'inutile
et ne laisse que les options appropriées
pour régler le problème ”
[Monchi Uri, Université de Montréal]


Apprivoiser le vieillissement
c’est en nommer des bienfaits
“ Avoir une interaction plus harmonieuse des hémisphères droit et gauche du cerveau, ce qui élargit nos possibilités créatives et ce qui permet de régler des problèmes plus complexes ”
[directeur de la George Washington University School of Medicine]

La quête de sens

- la quête de sens est un réflexe naturel chez tout être humain et chez les personnes qui vieillissent c'est essentiel. On voit une certaine tristesse voir même une détresse qui s'installe quand il y n'y a plus de sens, ou perte de sens.

- Quand nous n'arrivons pas à récolter ce qu'il y a eu de bon dans notre vie la souffrance s'installe.

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

La quête de sens

- Fernand Dansereau écrit :

> **“vieillir c’est chercher du sens à sa vie, faire un peu de place à la contemplation dans son quotidien, vouloir apprendre à mieux aimer ses proches, laisser tomber un peu d’âpreté dans le désir, essayer d’appréhender et d’accepter le mystère de la vie elle-même, c’est faire place à cette spiritualité.”**

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Prendre sa place et faire une place

- Fernand Dansereau écrit aussi :

“ Il est important de prendre la place qui nous revient. ”

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Prendre sa place et faire une place

- Comment dans tous les secteurs peut-on créer des forums où l'**intergénérationnel** sera requis au même titre que l'équité entre les hommes et les femmes?
  [Fernand Dansereau]

- C'est quand la vie et la mort, la jeunesse et la vieillesse se tiennent la main que la vie peut continuer.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



En résumé

- La création de sens
- Le pouvoir d'agir
- La reconnaissance
- Les stratégies d'adaptation
- L'autonomie
- Le développement des liens intergénérationnels

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

Tous ensemble pour une bonne santé mentale !

reneeouimet@mouvementsmq.ca

mouvementsmq.ca



Abonnez-vous à nos réseaux sociaux et à notre infolettre

MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC
Promouvoir. Soutenir. Outiller.