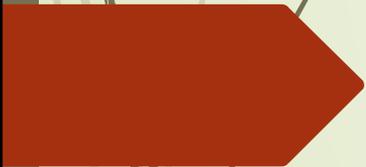


Séminaire de préparation à la retraite BIT – 5 octobre 2016



Le retraite :

Une transition à haut potentiel

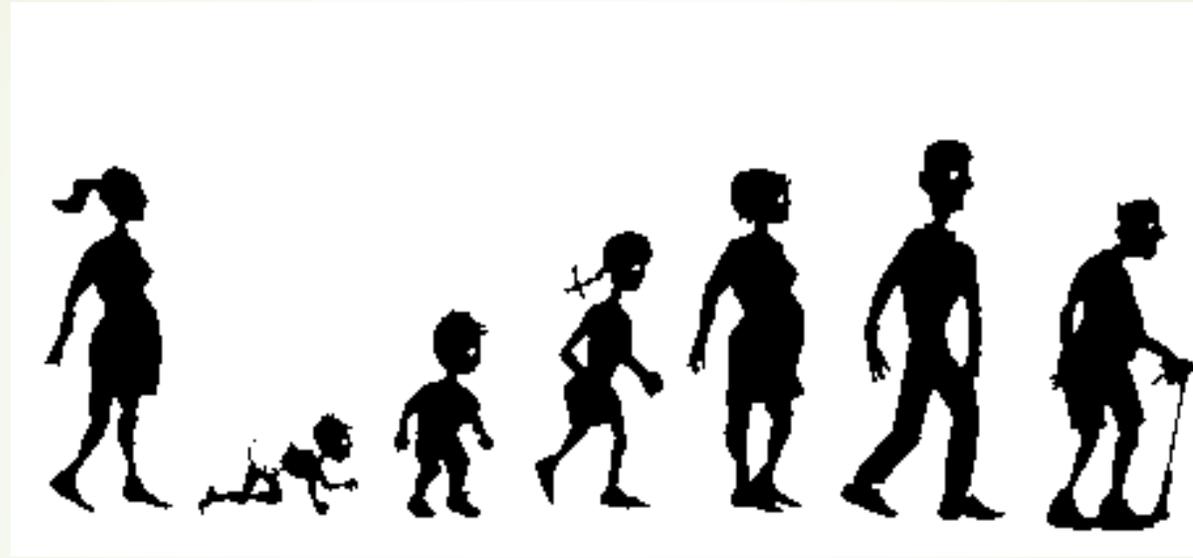
Dre A.-C. Juillerat Van der Linden, PhD

Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education UniGE

Consultation Vieillir et Bien Vivre, Cité générations Onex

Association VIVA, Lancy





Processus dynamique : Le vieillissement débute dès la conception.

Bien vieillir se prépare en apprenant à mieux vivre,
quel que soit son âge

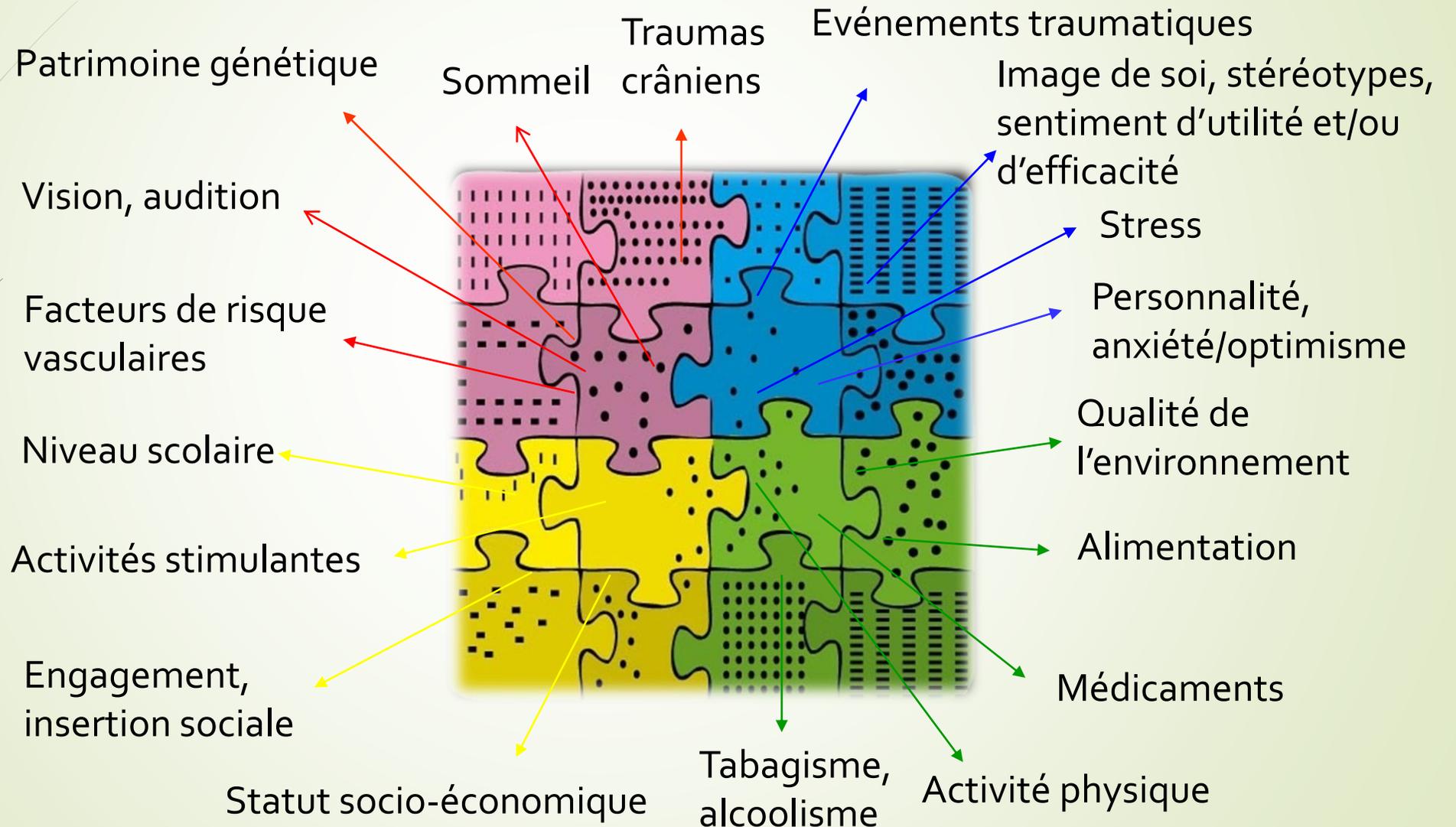
Transitions liées à la retraite

- ▶ Passage rituel
- ▶ Nouveau rôle dans la société, dans la famille, dans le couple
- ▶ Différences de revenus
- ▶ Du temps libre
- ▶ La liberté d'être et de ne plus seulement paraître
- ▶ La retraite, c'est une opportunité unique de dessiner soi-même sa vie



- 
- Un certain nombre de facteurs en interaction expliquent bien des différences interindividuelles et constituent des pistes de prévention toute la vie durant
 - Il importe de se poser un certain nombre de questions fondamentales sur ce qui constitue les satisfactions essentielles de son existence.
 - Il n'est pas si évident de répondre à ces questions fondamentales si, pendant quarante ans, on ne se les est pas posées !

De multiples facteurs en interaction modulent le vieillissement



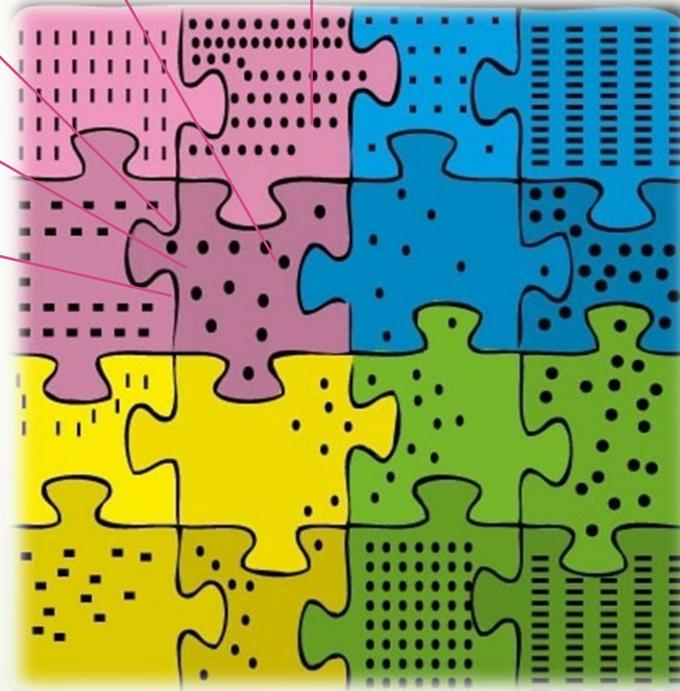
Des facteurs bio-physiologiques

Patrimoine génétique

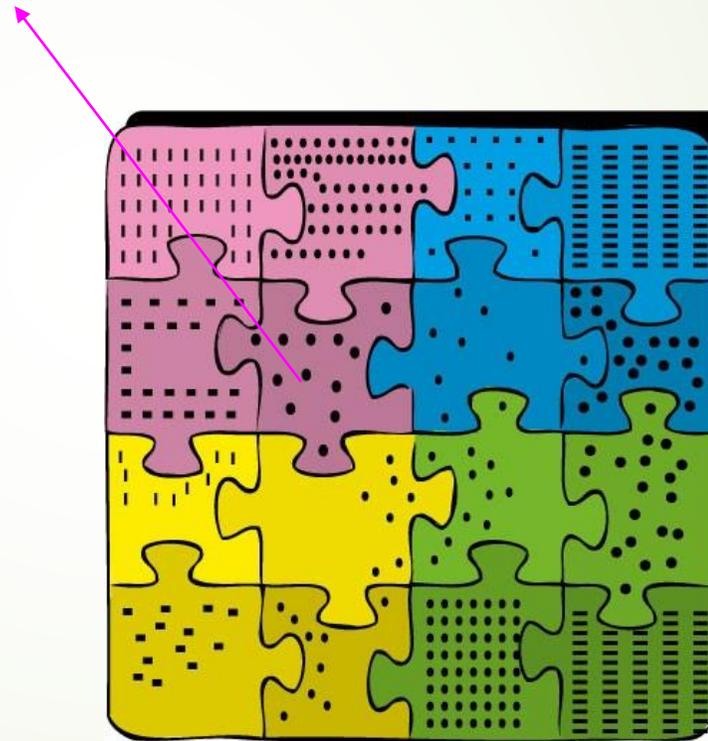
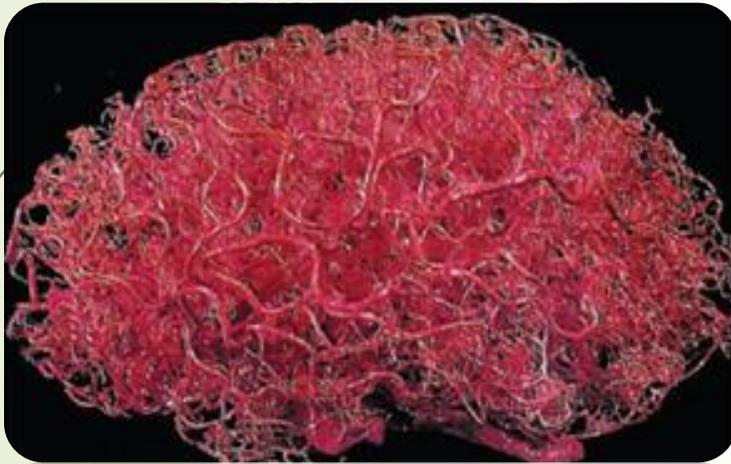
Vision, audition

Facteurs de risque vasculaires

Sommeil
Traumatismes
crâniens

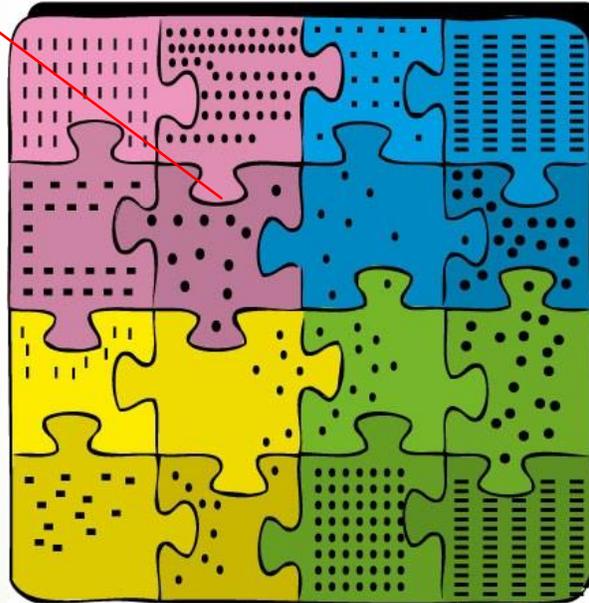


- ▶ Les facteurs de risque cardiovasculaires (hypertension, diabète, tabagisme)



Hygiène de sommeil

- Pièce calme, tempérée
- Pas de TV
- Pas d'écrans bleus
- Souper léger
- Activité physique la journée, tranquillité avant l'endormissement
- Eviter les décisions importantes, les conflits et les émotions fortes
- Détente



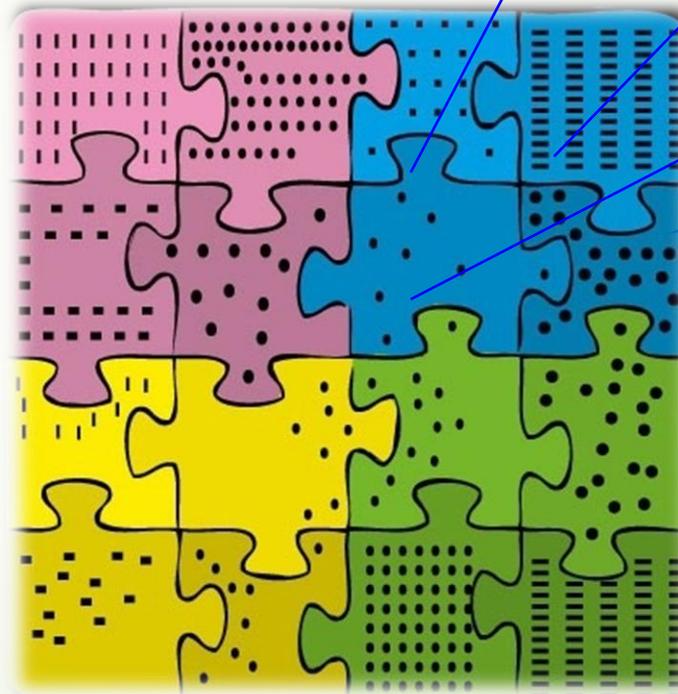
Des facteurs en lien avec le parcours de vie et la personnalité

Événements traumatiques, crises

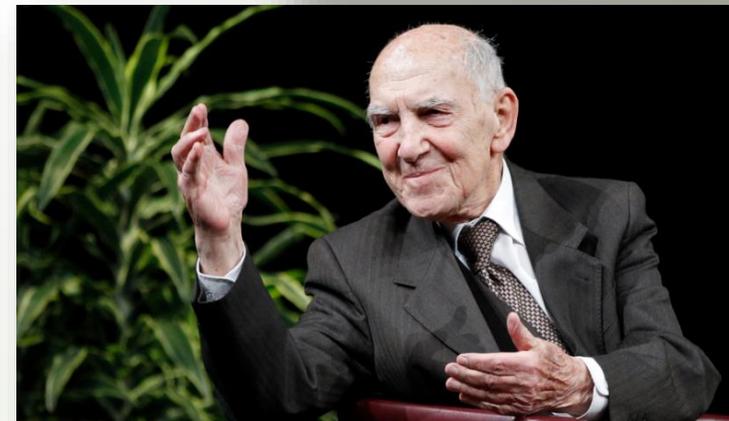
Image de soi, stéréotypes

Stress

Anxiété/optimisme



Contre les stéréotypes et se raconter une autre histoire, **garder le contrôle**



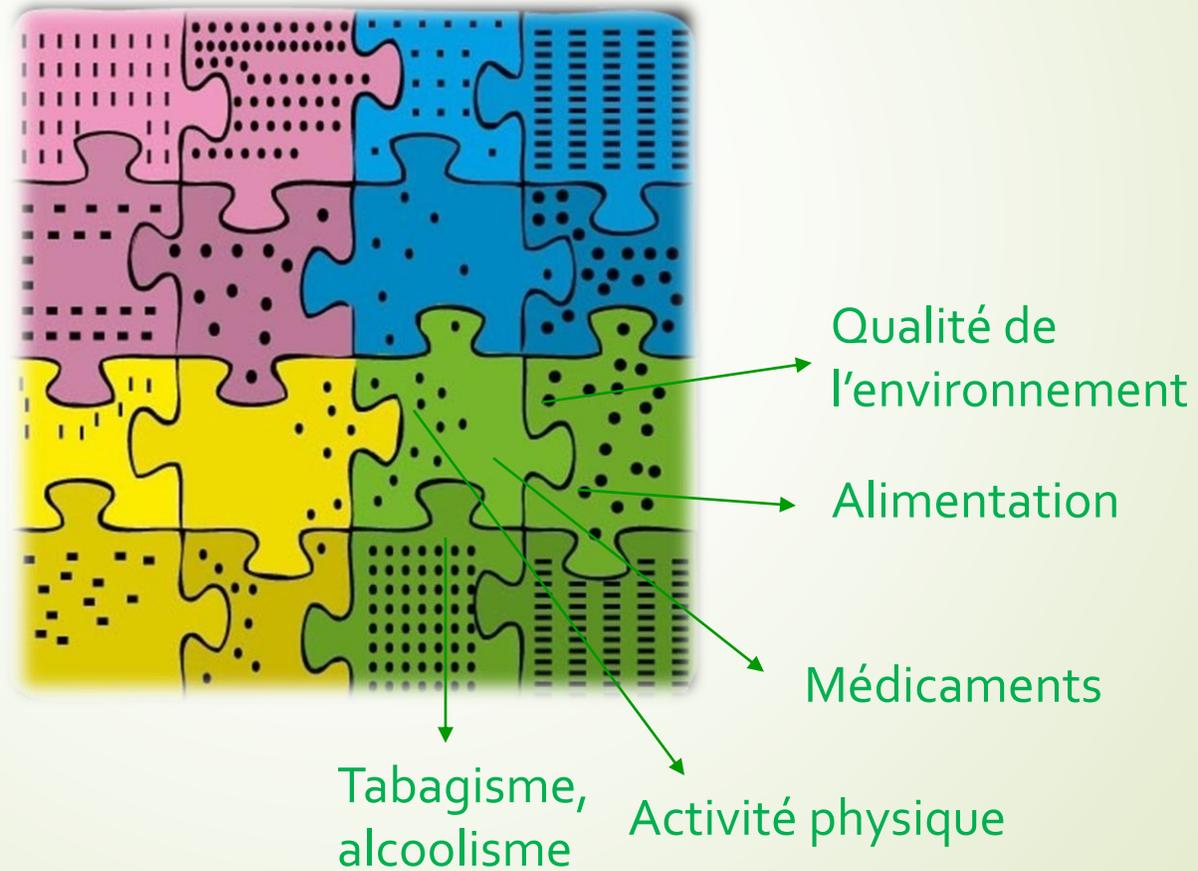
- Effets sur la mémoire, la distractibilité et l'anxiété/le stress

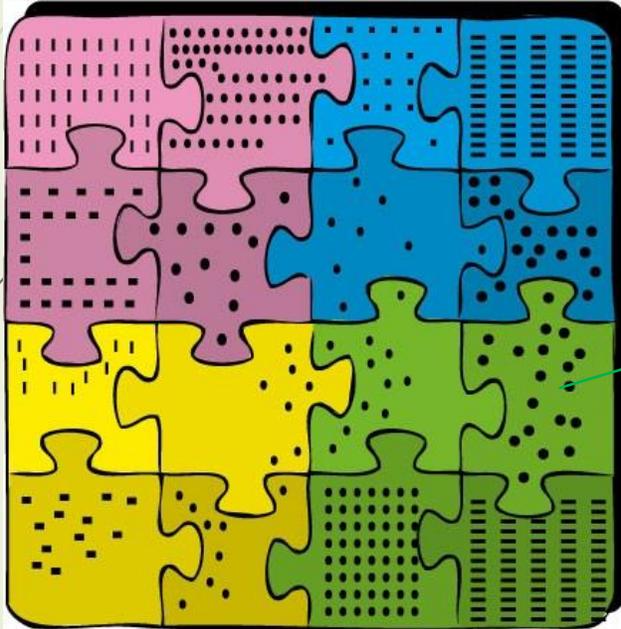


Favoriser des émotions positives

- Se remémorer les bons moments et les victoires personnelles (év. livre de vie)
- Avoir des projets réjouissants
- Profiter des petits bonheurs quotidiens, les cultiver et surtout en avoir bien conscience
- Faire preuve de compassion envers soi
- Lâcher les regrets, les rancunes, la culpabilité qui, sinon, empoisonneront la retraite ; regarder les réalisations, les réussites. « J'ai fait le mieux possible dans les circonstances de l'époque et si je suis devenu-e ce que je suis, c'est aussi grâce à ma vie professionnelle.

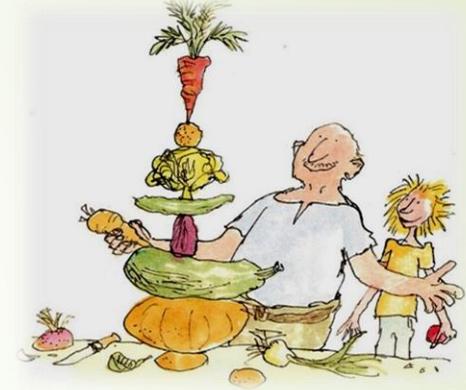
Des facteurs en lien avec l'environnement



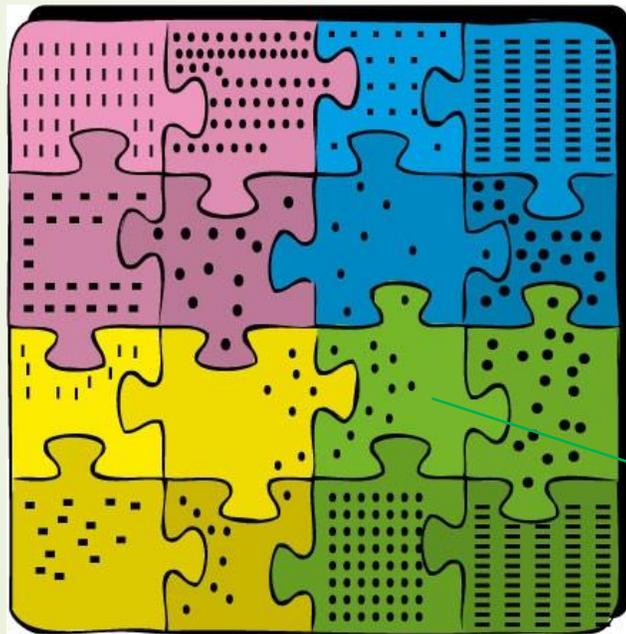


► La nutrition

- Fruits et légumes
- Huiles non saturées (olive, colza, noix...)
- Limitation des graisses animales
- Vin
- « Régime méditerranéen »



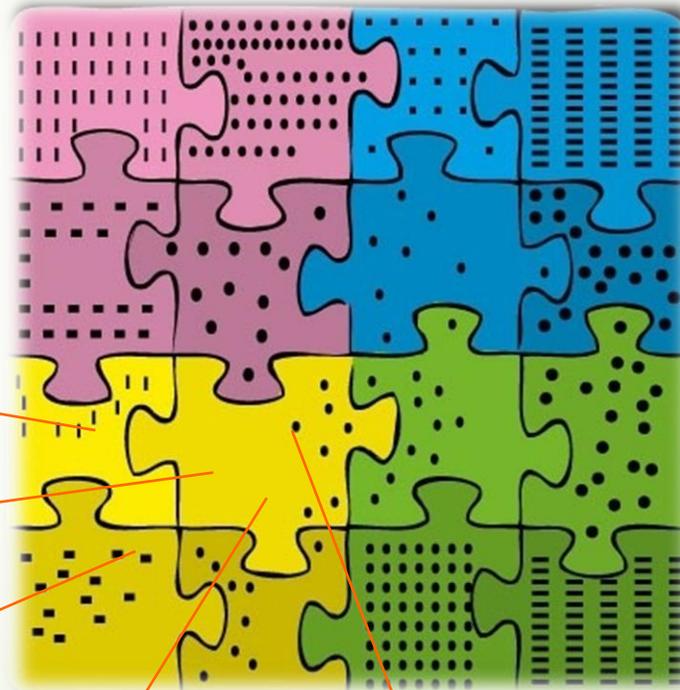
Q. Blake, «Vive nos vieux jours»



Q. Blake, «Vive nos vieux jours»

➤ **L'activité physique**
(joue aussi sur le stress)

Des facteurs psycho-sociaux



Niveau scolaire

Activités stimulantes
Développement personnel

Engagement,
insertion sociale

Statut socio-économique

Statut marital



S'engager, avoir des projets, se développer, se donner des défis

- Pour donner du sens à sa vie pour les années à venir, il faut bâtir un nouveau projet, se demander ce que l'on peut faire pour soi et pour les autres.
- L'épanouissement dans la retraite, c'est faire des choses en accord avec qui l'on est, par exemple des activités que l'on a laissées de côté toute sa vie et que l'on peut réactualiser (apprendre à jouer d'un instrument, aller à l'université, s'engager dans une activité militante, faire du bénévolat...)
- Ne pas rester coincé des loyautés. Tenir compte de ses propres besoins et les respecter, s'autoriser à dire : « Oui, mais dans une mesure supportable ».
- Multiples opportunités de rester un-e « apprenant-e » à tout âge
- Importance du sentiment d'appartenance à un groupe.



Avoir de nouveaux réseaux sociaux

- ▶ « Ce qui rapproche, ce n'est pas l'âge, c'est un projet et des centres d'intérêt communs, par exemple la randonnée, le sport, la musique, des activités créatives...
- ▶ Penser aux associations en tous genres
- ▶ Se réinvestir dans la vie familiale et/ou amicale, la convivialité, le mouvement à l'extérieur – la sédentarité est un gros risque pour la santé –, faire des découvertes.
- ▶ « La retraite, si l'on n'y est pas attentif, peut nous priver de l'interaction avec autrui, du regard des autres qui nous fait exister. Il y a des gens qui se laissent glisser.»



Des aménagements dans la vie de couple

- Adopter un style de vie qui convient à tous les deux
- Adopter un style de vie dans lequel chacun trouve son compte
- Apprendre à éliminer les habitudes de vie insupportables pour l'autre
- Apprendre à éviter de se blesser l'un l'autre
- Apprendre à répondre aux besoins de l'autre
- Se laisser de l'intimité l'un à l'autre durant la journée
- ...

- Se souvenir des bons moments partagés. Voir comment en avoir de nouveaux. Créer de nouveaux souvenirs. Pardonner et oublier les vieilles blessures. Avoir pour but la meilleure vie commune possible pour les années à venir.



Bénéfices des relations intergénérationnelles

- Transmettre, se sentir utile, laisser des traces, tirer profit de son expérience
- Contribuer à la formation identitaire des plus jeunes
- De nombreuses initiatives, p.ex. :
 - The Intergenerational School à Cleveland
 - Atoutage en Belgique
 - Innovage en Suisse
 - Valoriser et Intégrer pour Vieillir Autrement (VIVA) à Lancy

Projets intergénérationnels à VIVA



Bonjour aux
enfants de mon
quartier ! Après les moments
très agréables que nous avons passés
ensemble, je continue à penser à
vous toutes et tous, à Sandra, et
je vous assure que je suis super contente
quand je vous rencontre dans la rue
et quand je vois vos sourires.
À bientôt -
merci à vous ! Claude

- 
- *«Les échanges intergénérationnels permettent de nous **apprivoiser** les uns les autres. En tant qu'aînée, je me sens **utile**, car je pense que les enfants portent maintenant un **autre regard** sur les "vieux", peut-être plus **respectueux**. Moi, je me sens **rassurée**, mieux **acceptée** dans cette période de vie vieillissante.»*

Extrait de l'entretien avec une participante
du Prix Chronos-Lancy de littérature (VIVA)



Se placer dans une perspective de réappropriation de soi

« Relever le défi et retrouver une nouvelle intégrité qui soit valorisante et ce, à l'intérieur et même au-delà des limites qu'imposent les nouvelles conditions »

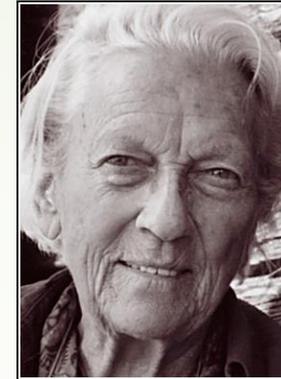
- Être en relation : être soutenu par les pairs et groupe de soutien, faire partie de la communauté.
- Avoir de l'espoir et de l'optimisme concernant le futur : pensée positive, apprécier les succès, avoir des projets – petits et grands.
- Garder un sentiment positif d'identité, surmonter la stigmatisation.
- Donner un sens aux difficultés rencontrées, spiritualité, qualité de vie, des activités qui ont un sens, des rôles et buts sociaux.
- Responsabilisation : responsabilité personnelle, contrôle sur sa vie, focalisation sur ses forces.

RECIPES

- Resources - Ressources financières, sociales et cognitives
- Exercise - Activité physique
- Coping - S'adapter
- Intellectual activity - Activités stimulantes
- Purpose - Sentiment d'utilité
- Engagement – S'engager
- Social support – Soutien social



- 
- Comme on fait son lit, on se couche...
 - Prévention et intégration, toute la vie durant
 - Mais sans fanatisme, savoir profiter avec modération
 - Cultiver ses émotions positives : « Les retraités qui se sentent bien vieillissent mieux »
 - Il faut savoir continuer de se donner des défis
 - Les « babyboomers » sont de nouveaux aventuriers !
 - « It's up to you » : il n'y a pas de réponse toute faite. Chacun doit inventer son modèle. Ce qui donne du sens pour une personne ne fait pas sens pour une autre.



You do not travel if you are afraid of the unknown, you travel for the unknown, that reveals you with yourself.

— Ella Maillart —

AZ QUOTES

www.mythe-alzheimer.org
Penser autrement le vieillissement

Présentation

Blog : PENSER AUTREMENT LE VIEILLISSEMENT - <http://www.mythe-alzheimer.org>

28 mars 2015
Joyeux anniversaire le blog :-)

Voici 5 ans tout juste ce soir que nous commençons notre blog... 250 articles - et un ouvrage- plus tard, nous nous réjouissons de constater que nous avons eu près de 175'000 visites sur notre site, bientôt 400'000 pages lues et des abonnés dans 40 pays...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 > >>

Partager sur Facebook, Twitter, LinkedIn, etc.

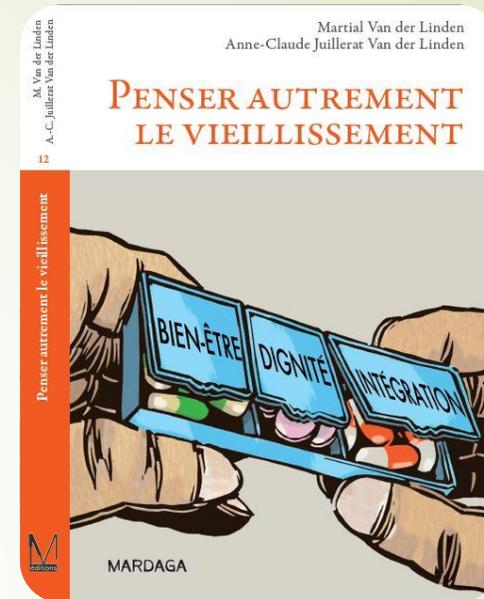
Liste D'articles

- Joyeux anniversaire le blog :-)
- L'importance de l'engagement social au sein d'un groupe pour le fonctionnement cognitif des personnes âgées
- Médicaments « anti-Alzheimer » et conflits d'intérêt : un expert dévoile son jeu
- Diagnostic erroné, mais condamnation véritable
- Un exemple de structure d'hébergement à long terme pour personnes âgées où il fait bon vivre : la Résidence Beauregard !
- Penser autrement le vieillissement : le livre !
- La sexualité chez les personnes âgées vivant dans une structure d'hébergement à long terme
- Des facteurs psychologiques influencent le risque de développement d'un vieillissement cérébral et cognitif problématique (de « démence ») : de nouvelles données en témoignent !
- La démence chez les personnes handicapées mentales vieillissantes : Ne pas sombrer dans

<http://www.mythe-alzheimer.org>

CONSULTATION
VIEILLIR ET BIEN VIVRE V&BV
CITE GÉNÉRATIONS

<http://vieilliretbienvivre.info>



Editions Mardaga / Bruxelles



<http://www.association-viva.org>