

# Les changements de la vie rencontrés par les adultes âgés

---

L'importance de maintenir des interactions sociales en vieillissant et lors de transitions liées à la vieillesse.

## Quels sont les changements de la vie?

Le vieillissement est un processus permanent qui entraîne nombre de changements et de transitions. En vieillissant, il est normal de faire face à de nombreuses transitions :

- la retraite
- la maladie
- des changements de la vision ou de l'audition
- la perte du permis de conduire
- la perte d'un conjoint

## Comment gérez-vous les changements de la vie ?

Ces transitions peuvent être stressantes et donner l'impression de perdre votre autonomie. Entretenir vos relations sociales peut vous aider à y faire face et à diminuer votre sentiment de solitude et de dépression. Vous pouvez obtenir de l'aide de :

- votre famille
- vos amis
- les professionnels de la santé
- les centres communautaires

Il y a toujours quelqu'un sur qui vous pouvez compter.

<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-mentale-et-bien-etre-pour-tous/adultes-ages-changements-vie.html>

## Transitions liées à la vieillesse, bien-être mental et l'importance de maintenir des liens sociaux



### **MAINTENEZ DES LIENS SOCIAUX**

- + Restez en contact avec la famille et les amis. Utilisez le téléphone, les réseaux sociaux ou rendez-leur visite.
- + Faites du bénévolat dans votre collectivité.
- + Offrez de l'aide à vos voisins – allez chercher leur courrier ou accompagnez quelqu'un à un rendez-vous ou à une activité sociale.



### **PLANIFIEZ LES CHANGEMENTS**

- + Pensez à l'avenir et à ce qui pourrait faciliter les transitions.
- + Faites part de vos idées et de votre planification des changements à votre famille et à vos amis.
- + Trouvez des renseignements qui peuvent vous aider à planifier les changements.



### **DEMEUREZ ACTIF, DE CORPS ET D'ESPRIT**

- + Demeurez actif physiquement – faites des promenades ou joignez-vous à des séances d'exercice.
- + Prenez le temps de vous adonner à un passe-temps ou essayez quelque chose de nouveau.
- + Explorez de nouvelles façons de vous déplacer, comme prendre l'autobus ou faire du covoiturage.



### **TROUVEZ DU SUPPORT AFFECTIF**

- + Sachez quels changements vous pouvez contrôler.
- + Parlez à un membre de la famille, à un ami ou à un professionnel de la santé si vous vous sentez triste ou seul.
- + Trouvez des renseignements utiles dans un centre communautaire, de santé ou pour aînés de votre localité.