

## STRESS ET VIEILLISSEMENT

---

Pour la plupart des gens, le stress évoque le rythme de vie effréné, les exigences grandissantes des milieux de travail et la conciliation famille-emploi. Par ailleurs, l'adaptation à la vieillesse comporte, elle aussi, ses agents stressants.

Selon Dubé (1996), le processus du vieillissement amène avec lui son lot de stressants. La peur de vieillir, les pertes successives et fréquentes, la maladie, la sexualité, le relogement et le sens à la vie agissent comme stressants plus spécifiques à la vieillesse.

Il est possible de faire face aux stressants du vieillissement. Voici donc quelques suggestions tirées du dépliant *Vieillir* de l'Association canadienne pour la santé mentale et d'*Humaniser la vieillesse* de Denise Dubé.

Faire face à la peur de vieillir et à la maladie :

- Accepter la réalité
- Garder une attitude positive
- Consulter régulièrement son médecin
- Être prudent avec ses médicaments
- Prendre sa santé en main
- Adopter un régime équilibré
- Boire moins d'alcool, éviter le tabac

Faire face aux pertes :

- Se permettre de vivre ses sentiments
- Face à un deuil : se souvenir de la personne, en parler
- Faire appel à sa famille et à ses amis pour avoir de l'aide
- Offrir son aide à ceux qui en ont besoin

Faire face à la solitude :

- Demeurer actif et rechercher de nouveaux contacts sociaux
- Essayer de se faire des amis de tous âges
- Passer du temps avec ses petits-enfants et/ou petits neveux et petites nièces
- S'impliquer : faire du bénévolat

Faire face à la retraite :

- Faire une liste de ses habilités et aptitudes
- Renouer des liens
- Renouveler votre intérêt pour des activités et passe-temps aimés ( lire un bon livre, écrire, peindre, faire de la musique, faire du jardinage, apprendre quelque chose de nouveau )

Donner un sens à sa vie

- Faire le bilan de sa vie
- S'engager
- Être optimiste
- Adhérer à une religion ou à une croyance

---

DUBÉ, DENISE. (1996). *Humaniser la vieillesse*. Sainte-Foy : Éditions Multimonde.  
Association canadienne pour la santé mentale, bureau national (1993). *Vieillir*.

