



ÊTRE INSPIRÉ *et se sentir* BIEN

UNE TROUSSE D'OUTILS
POUR LES ÂÎNÉS



mieux-etrenbnb.ca

New Brunswick
Nouveau Brunswick

LIGNE D'INFORMATION SANS FRAIS POUR PERSONNES ÂGÉES 1 (855) 550-0552

TABLE DES MATIÈRES

<i>Le Mouvement du mieux-être pour les aînés prend de l'ampleur au Nouveau-Brunswick</i>	2
Une approche positive à un mode de vie sain	4
Sur la voie du mieux-être	7
Les aînés du Nouveau-Brunswick racontent leurs histoires	8
La pensée positive et le mieux-être	12
Trousse d'outils sur le mieux-être	13
Références	15
Annexe A - Ce que je ressens quand je suis heureux et que je me sens bien	16
Annexe B - Tableau des objectifs à atteindre	17
Annexe C - Tableau des atouts	18
Annexe D - Tableau des défis à surmonter	19

REMERCIEMENTS

Les auteurs aimeraient remercier les aîné(e)s qui ont inspiré le développement de cet outil et pour leur collaboration à ce projet.

L'utilisation du genre masculin a été adoptée afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire.

LE MOUVEMENT DU MIEUX-ÊTRE POUR LES ÂÎNÉS PREND DE L'AMPLEUR AU NOUVEAU-BRUNSWICK!

Partout au Nouveau-Brunswick, les gens de tous les âges s'engagent de plus en plus activement à maintenir ou à améliorer leur mieux-être et celui des autres. Le mieux-être va au-delà de l'absence de maladie. C'est le fait de se sentir bien, de bien vivre, de vivre sainement et d'avoir une bonne qualité de vie. Le mieux-être influence vos choix en lien avec votre vie, votre travail et vos activités; la façon dont vous construisez votre vie; votre relation avec les membres de votre famille et votre communauté; et vos rapports avec les autres.

Viellir en santé est une merveilleuse aventure. Elle consiste en des choix auxquels vous attachez de l'importance et des possibilités qui vous permettent de maintenir un sentiment positif vis-à-vis de votre mieux-être et de votre estime de soi. Elle vous aide à comprendre et à composer avec les défis quotidiens par la résilience. La santé psychologique est au coeur du vieillissement en santé.

La santé psychologique s'entend du sentiment positif que l'on ressent à l'égard de son mode de pensée, de sa façon d'agir et de se sentir. Elle contribue à nous rendre plus disposé à profiter de la vie et à notre faculté à approcher chaque jour de notre vie. Elle peut améliorer votre sentiment de satisfaction à l'égard de votre vie au quotidien.

Cette trousse offre des conseils et des idées sur la façon de maintenir un sentiment positif à l'égard de votre mieux-être et d'améliorer votre santé psychologique. Il est possible d'utiliser la trousse individuellement ou en groupe pour parler de la santé psychologique et du vieillissement en santé.

Adopter de nouveaux comportements sains ou briser une vieille habitude peut représenter un certain défi lorsqu'on essaie de le faire seul. Faire partie d'un groupe de personnes qui sont motivées à vivre plus sainement et à s'impliquer vous aidera à maintenir un réseau social. Il n'est jamais trop tard pour adopter un mode de vie sain qui favorise une bonne santé psychologique. Faites votre premier pas dès aujourd'hui et joignez *Le Mouvement du mieux-être* pour les aînés au Nouveau-Brunswick.



«
chaque grand
voyage commence
par un petit pas
en avant
»

Faites partie du *Mouvement du mieux-être* pour les aînés et soyez motivé à vivre plus sainement; participez à l'amélioration de votre mieux-être; amusez-vous; et inspirez les autres en racontant votre histoire. Si vous avez accès à un ordinateur, vous pouvez consulter le site mieux-etrenb.ca

PARTAGEZ VOS HISTOIRES

Les aînés ont un bagage de connaissances, d'expériences et d'aptitudes qu'ils ont accumulé durant toute leur vie. Vous trouverez dans cette trousse des histoires et des paroles de sagesse d'aînés du Nouveau-Brunswick et découvrirez comment ces atouts peuvent servir pour composer avec les défis et faire des choix sains.

L'histoire de Charlotte

Pour Charlotte¹, le mieux-être est un mode de vie. Il regroupe l'exercice, la nutrition, l'interaction sociale, les loisirs et l'engagement dans sa communauté. Charlotte voulait incorporer l'activité physique et une saine alimentation à son programme. Elle comprend l'importance de ces éléments pour son mieux-être. « La marche et le golf me remontent le moral. Quand j'ai vu que j'allais bientôt prendre ma retraite, j'ai décidé de commencer à pratiquer un sport, pour me mettre au défi sur le plan physique et moral. À mon âge, il me semblait que le tennis serait trop dur sur mes genoux et mes chevilles. Alors, j'ai décidé de me mettre au golf. À ma grande surprise, après seulement quatre ans, j'ai réussi un exploit que peu de joueurs arrivent à réaliser : **deux trous d'un coup!** Cela prouve qu'il n'est jamais trop tard pour commencer une nouvelle activité, » comme l'indique Charlotte.

En plus de l'exercice, Charlotte fait de la lecture, de la méditation, regarde la télévision, prie et passe du temps avec ses enfants. Elle garde une attitude positive dans ses rapports avec les autres et lorsqu'elle passe du temps avec des amis ou des connaissances. Elle inspire les autres, les aide et s'en occupe. Charlotte se sent épanouie quand elle peut partager ses talents en faisant du bénévolat, en aidant une amie ou en pratiquant un sport.

L'histoire de Charlotte nous montre comment il est possible de rester socialement actif, d'apprendre de nouvelles choses et d'adopter une attitude positive pour rester en bonne santé, physique et psychologique.

¹Certains des noms apparaissant dans les histoires ont été modifiés afin de conserver l'anonymat des aînés qui ont participé à l'élaboration de cette trousse.

«
on est jamais trop
vieux pour avoir de
nouveaux buts et de
nouveaux rêves
»

UNE APPROCHE POSITIVE À UN MODE DE VIE SAIN : COMPRENDRE SES BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE

Chaque individu est un être unique, qui valorise ses forces et qui a ses traits particuliers. Le mieux-être est un moyen de s'engager dans votre façon de vivre et de se sentir. Chaque individu aura une approche différente face au mieux-être. La présente trousse fournit une approche qui peut vous convenir et celle que *Le Mouvement du mieux-être* a adoptée.

On peut améliorer bien des aspects de notre vie en se sentant bien et en santé. Les êtres humains partagent tous des besoins psychologiques de base qui les aident à se sentir bien dans leur peau. On reconnaît les besoins :

- **(C) de compétence**
- **(A) d'autonomie**
- **(A) d'appartenance ou de rapports avec les autres**

Les gens seront plus enclins à ressentir des sentiments positifs quant à leur mieux-être lorsque ces besoins psychologiques de base sont comblés.

Vos propres expériences de vie vous auront probablement déjà amené à gérer votre bien-être et combler ces besoins de base. Cela dit, vous aimeriez peut-être en savoir plus sur la façon de reconnaître votre mieux-être et d'adopter une approche axée sur la santé psychologique qui tient compte de vos besoins de base. En parcourant cette trousse, vous aurez l'occasion d'explorer des possibilités qui pourront influencer sur votre bien-être et votre capacité à composer avec les défis de la vie.

« J'ai amorcé ma transition vers la retraite
avec mes aptitudes et mon expérience. »

L'un des aspects du bien-être consiste à reconnaître que tous les êtres humains ont des besoins de base. La satisfaction de ces besoins fait partie du cheminement vers le mieux-être. Les gens qui vous entourent comme les membres de votre famille, les amis et les membres de votre communauté seront plus aptes à appuyer votre démarche s'ils reconnaissent aussi ces besoins.

Lorsque vous utilisez vos forces et vos talents pour atteindre vos propres objectifs, aider les membres de votre famille ou encourager d'autres personnes dans votre communauté, vous pouvez vous sentir valorisé, avoir le sentiment d'avoir accompli ou réalisé quelque chose. En continuant de développer et de maîtriser vos aptitudes, vous verrez à quel point vous pouvez composer efficacement avec les choses auxquelles vous attachez de l'importance (compétence).

L'un des aspects du bien-être consiste aussi à avoir des choix et une voix en cherchant à atteindre vos objectifs personnels. Par exemple, en exprimant vos désirs et votre opinion au moment de choisir l'endroit où vous allez vivre ou les activités qui conviennent le mieux à votre mode de vie, vous êtes libre d'être la personne que vous voulez être. Avec le soutien de votre famille, de vos amis et des fournisseurs de soins de santé, vous pouvez faire des choix qui auront un impact positif pour vous et qui influenceront plusieurs aspects de votre vie de façon positive (autonomie).

« Mon intérêt à rester en santé fait partie de mon mieux-être. »

nos réalisations
passées doivent
servir de tremplin
pour l'avenir

Il est important de savoir que vous entretenez des relations satisfaisantes et d'entraide avec les gens qui vous entourent (famille et amis) et de sentir que vous faites partie de votre communauté. Les gens près de vous qui sont là au moment de célébrer les belles choses et qui vous appuient dans des moments plus difficiles, vous donnent un sentiment d'appartenance. Vous pouvez sentir qu'ils vous tiennent à coeur. Si vous ressentez que l'on vous appuie et que l'on vous encourage, vous serez plus porté à encourager et à appuyer les autres (appartenance).

La santé psychologique s'accompagne d'une résilience (la faculté de composer avec des difficultés) qui permet aussi d'effectuer plus facilement des choix santé. L'adoption d'une approche axée sur la santé psychologique demande un peu de pratique et peut-être de prévoir certains changements dans la vie. Il est important de continuer à mener une vie active et à s'engager dans la communauté.

CONSEILS

- **Participez à des activités sociales et familiales.**
- **Faites des choses que vous aimez.**
- **Utilisez délibérément vos compétences pour vous aider à rester en santé.**
- **Restez en contact.**

UNE BONNE SANTÉ PSYCHOLOGIQUE SE MANIFESTE PAR :

Des PENSÉES positives:

- « JE SUIS CAPABLE! »
- « JE PEUX FAIRE UNE DIFFÉRENCE DANS MA COMMUNAUTÉ. »

Des GESTES positifs :

- « JE PEUX AIDER LES AUTRES TOUT EN PRENANT SOIN DE MOI-MÊME! »

Des SENTIMENTS positifs :

- « JE ME SENS OPTIMISTE. »
- « JE ME SENS RECONNAISSANT(E). »
- « JE ME SENS À L'AISE. »
- « JE SUIS HEUREUX(EUSE). »

VOICI DES ASPECTS QUI INFLUENT SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE :



La santé psychologique joue un rôle dans l'adoption d'un mode de vie sain.

mieux-etrenb.ca



New Brunswick
Brunswick

« Je réalise que j'ai des choix : je peux décider de ne rien faire ou bien je peux améliorer la qualité de vie en contribuant et en faisant de mon mieux. »

SUR LA VOIE DU MIEUX-ÊTRE

La satisfaction de trois besoins psychologiques de base est importante pour développer ou maintenir votre santé psychologique. Pour satisfaire ces besoins à votre façon, il est important de comprendre qu'ils sont tous essentiels et aussi importants les uns que les autres. En renforçant vos sentiments de compétence, d'autonomie et d'appartenance, vous renforcez aussi votre santé psychologique.

COMPÉTENCE

Moyens de reconnaître et de renforcer mon sentiment de compétence :

- Je suis capable d'utiliser mes aptitudes et mes talents tous les jours;
- J'ai le sentiment d'avoir accompli quelque chose;
- Je participe à diverses activités où je me sens efficace et capable;
- Je suis motivé et intéressé à apprendre de nouvelles choses;
- Je me sens valorisé.

Ajoutez vos idées sur votre façon de reconnaître, d'utiliser et de partager vos forces, vos aptitudes et vos talents.

AUTONOMIE

Moyens de reconnaître et de renforcer mon sentiment d'autonomie :

- Je me sens libre de prendre des décisions sur mon mode de vie;
- Je fais des choix qui sont importants pour moi;
- Je suis capable de trouver des solutions à certains problèmes;
- Je prends conscience de mes émotions et de mes sentiments et je les exprime;
- Je peux discuter de sujets importants avec ma famille et mes amis et ainsi prendre des décisions dont je suis fier.

Ajoutez vos idées sur ce qui se produit lorsque vos choix et vos opinions sont entendus et respectés.

APPARTENANCE

Moyens de reconnaître et renforcer mon sentiment d'appartenance :

- J'entretiens des relations agréables avec mes proches;
- Je me sens encouragé et soutenu par les gens qui m'entourent;
- Je respecte les autres;
- Je suis capable d'aider les autres et on peut m'aider si j'en ai besoin;
- J'encourage et appuie les autres.

Ajoutez vos idées sur ce qui se produit quand les gens qui vous entourent vous procurent du soutien et un sentiment d'appartenance.

« L'autonomie est une question de confiance et d'estime de soi. Quand je peux faire des choses pour moi-même, je sens que j'ai un but dans la vie et que je réalise mes objectifs. »

LES AÎNÉS DU NOUVEAU-BRUNSWICK RACONTENT LEURS HISTOIRES SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET LE VIEILLISSEMENT EN SANTÉ

Cette section met en lumière quelques histoires provenant des aînés du Nouveau-Brunswick. Nous espérons que ces histoires sauront vous inspirer, vous inciter à la réflexion et vous aider à comprendre la santé psychologique ainsi que les trois besoins de base.

L'histoire de Steve

L'histoire de Steve commence par la difficulté qu'il avait à s'ajuster à la retraite, à satisfaire son besoin d'accomplissement et de se rendre utile. En cherchant le moyen de se réaliser, il a compris qu'il avait besoin d'être reconnu pour ses talents et ses aptitudes et qu'il devait créer des occasions où il pourrait utiliser ses forces pour atteindre ses objectifs. En satisfaisant ce besoin, il en retirait un sentiment de réalisation et d'avoir accompli quelque chose.

La retraite : un nouveau départ

Steve est bien connu auprès des aînés comme un bénévole dévoué qui aime raconter des histoires, rire et partager ses expériences avec les autres. Mais quand Steve a pris sa retraite, il sentait qu'il avait perdu une partie de son identité et qu'il était de plus en plus isolé. Il avait besoin de se sentir utile.

Steve a pris le temps de réfléchir à ce qu'il avait accompli avant de prendre sa retraite et se demandait s'il avait vraiment fait une différence autour de lui. Il sentait qu'il était important pour lui de faire quelque chose pour et avec les autres. Après en avoir parlé avec ses amis et des membres de sa famille, il a réalisé qu'il possédait divers talents et aptitudes, et qu'il pouvait les mettre à profit et en faire bénéficier les gens de sa communauté. Alors Steve a commencé à faire du bénévolat et à travailler auprès des aînés. Il a mis sur pied et organisé des programmes au centre multiculturel ainsi que des programmes d'apprentissage pour adultes à l'université. Steve a rapidement créé une nouvelle routine de vie où il pouvait utiliser ses forces et ses aptitudes tous les jours.

La retraite : un nouveau départ (suite)

Ses journées sont maintenant divisées entre le temps qu'il donne à sa communauté et le temps qu'il consacre à sa vie personnelle. La retraite fait aussi partie de sa vie et il s'est familiarisé avec son nouvel emploi du temps. Il a maintenant un nouveau but dans la vie et arrive à en profiter au maximum.

Steve reconnaît comme d'autres que même si le fait de vieillir n'a pas été de tout repos, cela ne le définit pas comme personne. Il croit que « la retraite est une période précieuse dont on devrait profiter pour mettre les touches de finition à l'histoire de sa vie. »



« J'aime discuter de questions qui touchent les aînés. Mes réflexions et mes idées sont respectées et appréciées par mes amis, les membres de ma famille ou un groupe de personnes âgées. »

« Ce sont mes sentiments de confiance et de compétence qui me permettent de continuer et me donnent une force intérieure. »

Si vous avez accès à un ordinateur, vous pouvez consulter le site mieux-etrenb.ca, sélectionner la page « Créez votre histoire » et vous inspirer d'autres histoires sur le mieux-être au Nouveau-Brunswick. Vous pourrez également partager votre histoire individuelle ou de groupe sur cette page.

L'histoire de Mary

Après avoir connu des problèmes de santé, Mary¹ avait besoin de reprendre un sentiment de contrôle pour se sentir bien dans sa peau et utile auprès des autres. Pendant son rétablissement, elle a retrouvé un sentiment d'accomplissement et un sentiment de confiance qui l'ont motivée à communiquer et à établir des liens avec les autres en apportant sa propre contribution à sa communauté.

Des choix pour une vie enrichissante

À 63 ans, Mary considère que sa qualité de vie est étroitement liée à ses choix, au soutien qu'elle a reçu de la part de ses proches et à l'acceptation de ses expériences de vie.

Au printemps de 2013, Mary a subi un AVC. Tout au long de son rétablissement, Mary a décidé qu'elle devrait voir une situation stressante comme une façon d'apporter un changement à sa vie. Pendant sa réhabilitation, Mary a pris sa situation en main en travaillant à regagner de la force et ses capacités physiques. Elle a pris une part active dans ses soins et a eu son mot à dire dans les décisions concernant des choses qui lui importait. Avec l'aide et le soutien de ses proches, elle a réussi à entamer son rétablissement. Mary ne s'est pas arrêtée là. L'un de ses objectifs personnels était de s'engager davantage dans sa communauté. Elle voulait créer un réseau social qui pouvait aider et encourager d'autres personnes à se concentrer sur leur santé et leur mieux-être.

Pour commencer, Mary s'est jointe à un comité pour organiser un salon sur le mieux-être dans sa communauté. Elle participe maintenant à un projet intergénérationnel, qui consiste à travailler avec les enfants de l'école primaire pour leur montrer comment faire des choix sains en termes de nutrition et comment cuisiner!

De par ses choix personnels, son courage et ses efforts, Mary a apporté des changements positifs dans sa vie. Avec l'aide des membres de sa famille, de ses amis et des professionnels de la santé, elle sent qu'elle a le contrôle sur sa vie et sur ce qu'elle veut faire. Depuis qu'elle a pris un rôle de leadership et qu'elle a déterminé comment mettre ses talents à profit, Mary n'a jamais été aussi active!



¹Certains des noms apparaissant dans les histoires ont été modifiés afin de conserver l'anonymat des aînés qui ont participé à l'élaboration de cette trousse.

L'histoire de Linda

Comme bien d'autres aînés, Linda¹ doit composer avec la réalité de rester à la maison et de s'occuper de son conjoint. Son engagement en tant que personne soignante est quelquefois difficile pour elle. Il lui arrive de se sentir seule et isolée. Le besoin d'appartenance et de se sentir en contact avec les autres est important pour Linda. Son histoire explique ce qu'elle fait pour combler ce besoin en interagissant avec les gens autour d'elle et en faisant du bénévolat dans sa communauté.

Les bienfaits de l'interaction

Le secret de Linda pour bien vieillir, c'est de rester occupée et active. À 78 ans, elle se décrit comme une personne qui n'aime pas rester à ne rien faire. Même après la retraite, elle a fait un effort pour rester en contact avec les autres tout en gardant du temps pour elle-même. Cela n'a pas toujours été facile, surtout lorsqu'elle a choisi de jouer un rôle actif et de prendre soin de son conjoint en aidant à répondre à ses besoins en matière de santé et de mieux-être. Néanmoins, elle a appris à faire appel aux autres au besoin et à poursuivre ses propres intérêts. Elle entretient une relation étroite avec ses enfants et ses petits-enfants, qui sont une bonne source de soutien pour elle.

Ses relations vont au-delà de sa famille immédiate et s'étendent dans la communauté. Linda coordonne les activités dans le cadre d'une vente de pâtisseries et d'artisanat qui a lieu tous les automnes et elle prépare ses sacs-cadeaux pendant l'année pour les gens dans les refuges communautaires. Elle participe aux activités du YMCA de sa région et au niveau caritatif, elle aide les sans-abris de sa ville. Elle s'occupe de répondre aux besoins des autres et pour ses propres besoins, elle se réserve un après-midi par semaine pour visiter des amis, faire du magasinage ou se détendre.

Linda se sent le plus valorisée quand elle passe du temps avec d'autres personnes et quand elle participe à des activités qui sont importantes pour elle.



¹Certains des noms apparaissant dans les histoires ont été modifiés afin de conserver l'anonymat des aînés qui ont participé à l'élaboration de cette trousse.

LA PENSÉE POSITIVE ET LE MIEUX-ÊTRE

Il est plus facile d'avoir une attitude positive face à la vie quand tout va bien, quand on se sent fort, capable d'influencer notre environnement ou notre situation de vie. De plus, lorsque l'on entretient des relations d'entraide, la pensée positive peut être plus facile que lorsque l'on fait face à des défis. Il est possible de rediriger intentionnellement ses pensées de façon positive, même dans des situations difficiles, mais cela ne vient pas tout seul. Le tableau suivant fournit quelques conseils pour savoir par où commencer.

SENTIMENTS

Écoutez votre corps et prenez conscience de vos sentiments. Songez ensuite à la façon de les exprimer sainement.

ACCEPTATION

Acceptez qui vous êtes comme personne, ami et membre de la communauté.

GRATITUDE

Appréciez les choses pour lesquelles il faut être reconnaissant dans la vie. Prenez le temps de reconnaître vos dons et talents et de les découvrir auprès des autres.

ACCOMPLISSEMENT

Créez des plans d'action comprenant des étapes précises permettant d'atteindre vos objectifs. Consultez les ressources offertes dans cette trousse.

PENSÉE POSITIVE ET MIEUX-ÊTRE

JOIE

Participez à des activités qui vous rendent heureux et savourez le moment. Motivez les autres à participer aussi à ces activités.

CONNAISSANCE

Inspirez les autres par vos accomplissements et les moyens que vous avez utilisés pour surmonter les difficultés. Partagez votre expérience avec vos petits-enfants, à l'école, à l'église et auprès d'autres groupes dans la communauté.

GÉNÉROSITÉ

Pensez à la façon d'améliorer la qualité de la vie des gens qui vous entourent. Joignez-vous à un groupe social ou créez votre propre groupe. Inspirez les autres, aidez les autres et donnez-leur des moyens d'action.

Voir la vie de façon optimiste peut renforcer vos relations, améliorer votre estime de soi et mener à la prise de meilleures décisions. Il peut y avoir un effet durable sur votre santé psychologique et votre mieux-être.

chaque ride est la marque de mille sourires

En choisissant de penser de façon positive, vos pensées et attitude positives influenceront la façon de vous sentir, vos rapports avec vos proches et dans la communauté.

TROUSSE D'OUTILS SUR LE MIEUX-ÊTRE

Cette trousse vous a fourni de l'information sur les trois besoins de base et sur leur relation avec le vieillissement en santé, le mieux-être et le fait de se sentir bien dans sa peau.

La prochaine étape consiste à voir de quelle façon les conseils et les idées présentés dans cette trousse peuvent s'appliquer dans votre vie et servir dans la planification de votre mieux-être. Pour vous aider, nous avons développé des grilles que vous trouverez en annexe A, B, C et D. Elles vous permettront d'identifier vos atouts, de considérer les défis à surmonter et d'établir des objectifs personnels à atteindre.

Vous pouvez commencer par la grille de l'annexe A, intitulée *Ce que je ressens quand je suis heureux et que je me sens bien*. Cet exercice vous donne la possibilité de vous exprimer par vos pensées et vos sentiments. Cette information vous sera utile lorsque vous voudrez établir des objectifs à l'annexe B.

L'annexe B contient un *Tableau des objectifs à atteindre*. Cette fiche vous permet d'établir vos objectifs en vous concentrant sur ce qui est réalisable, agréable, que vous aimez faire et où vous vous sentez bien. Établissez des objectifs qui sont importants ou significatifs pour vous.

Les atouts sont les aptitudes personnelles et sociales que vous possédez et qui vous aideront à miser sur votre capacité à effectuer des changements positifs. Le tableau des atouts qui se trouve à l'annexe C pourra vous sensibiliser à ce qui fonctionne le mieux pour vous et vous aider à faire des choix sains tout au long de votre parcours.



«
**osez
vivre une vie
qui dépasse vos
attentes les
plus folles**
»

Dans le *Tableau des défis à surmonter* de l'annexe D, il est important de comprendre les défis auxquels vous êtes confronté et dans quelle mesure ils vous dérangent afin de pouvoir les surmonter de façon proactive. Ce n'est pas toujours facile, mais il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide aux personnes de votre réseau de soutien. La résilience, c'est en partie reconnaître que vous avez besoin d'aide et de savoir qui peut vous apporter cette aide.

Il n'y a pas de mauvaises réponses. Ces fiches servent à consigner vos idées, vos expériences et ce que vous recherchez. Vous pouvez y inclure des choses que vous avez toujours voulu faire ou des choses que vous faites depuis longtemps et que vous aimez vraiment faire!

Divers supports vous sont offerts pour exprimer vos atouts, décrire les défis auxquels vous êtes confronté et inscrire les objectifs que vous aimeriez atteindre. Chaque personne a sa propre façon de décrire ce qui est important pour elle. Les supports offerts ne devraient pas vous limiter et les exercices font partie d'une démarche que vous pouvez revoir en tout temps. Il peut arriver que certains objectifs, atouts ou défis ne soient plus aussi pertinents. Vous pouvez les supprimer de la liste et en ajouter d'autres à votre guise. Vous ne devez pas considérer cela comme un échec, mais plutôt comme un changement dans votre vie.

Prendre une part active dans l'établissement d'objectifs, le renforcement de vos atouts et la réussite face aux défis; tout cela a un lien avec le fait de se sentir bien dans sa peau. La résilience, c'est aussi prévoir comment relever les défis de la vie, pouvoir rétablir et maintenir un état d'équilibre.

Vieillir en santé consiste à croire en nous-mêmes et à faire confiance à notre sagesse. Cette trousse d'outils vous permettra d'apprendre à être plus résilient. Vos aptitudes et vos forces sont là pour vous aider à vous sentir bien et à jouir d'une bonne santé.

« En vieillissant, je peux consacrer plus de temps pour participer à des comités de ma région qui m'intéressent. Je peux aussi entrer en contact avec d'autres aînés en animant des groupes de personnes âgées. »

« J'entretiens des liens. Je ne suis pas seul dans mon cheminement. Mes relations me donnent l'énergie pour continuer. Je fais partie de quelque chose de plus grand quand je suis impliqué dans ma communauté. »

RÉFÉRENCES

Bassett, Raewyn, Valéalyn Bourbonnais, et Ian McDowell. « *Living Long and Keeping Well: Elderly Canadians Account for Success in Aging.* » *La Revue canadienne du vieillissement* 26.2 (2007): 113-126, doi:10.3138/cja.26.2.113.

Approche CAA : Guide pour améliorer la santé psychologique et la résilience en milieu de travail. Gouvernement du Nouveau-Brunswick, 2013. Web. <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Wellness-MieuxEtre/ApprocheCAA.pdf>.

2015 Calendrier de ressources pour la santé psychologique. Gouvernement du Nouveau-Brunswick, 2014. Web. <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Wellness-MieuxEtre/CalendrierDeRessources2015.pdf>.

Stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick 2014-2021 : Au cœur de notre avenir. Gouvernement du Nouveau-Brunswick, 2014. Web. <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Wellness-MieuxEtre/StrategieMieuxEtreDuNouveauBrunswick2014-2021.pdf>.

Guide des services et programmes pour les personnes âgées. Gouvernement du Nouveau-Brunswick, 2013. Web. <http://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/sd-ds/pdf/Seniors/SeniorsGuide-f.pdf>.

Kalokerinos, Elise K., William von Hippel, Julie D. Henry et Robert Trivers. « *The Aging Positivity Effect and Immune Function: Positivity in Recall Predicts Higher CD4 Counts and Lower CD4 Activation.* » *Psychology and Aging*. 29.3 (2014) : 636-641, DOI : 10.1037/a0037452.

Lang, Diane. *Creating Balance and Finding Happiness.* Dubuque : Kendall Hunt Publishing Company. 2010.

Copeland, Mary Ellen. *Wellness and Recovery Action Plan.* 2015. Web. www.mentalhealthrecovery.com.

O'Brien, Sharon. « *10 Secrets of Success.* » Senior Living at About.com. 2015. Web. <http://seniorliving.about.com/od/lifetransitionsaging/a/secretsuccess.htm>.

Szalavitz, Maia. « *Aging Well: With Age Comes Happiness.* » Time Inc. 2013. Web. <http://healthland.time.com/2013/02/18/with-age-comes-happiness/>.

Vitalité : Une approche positive à un mode de vie sain. Santé Canada. 1990. Web (lien en anglais). chatt.hdsb.ca/~dacostan/FOV1-000B6371/vitality.pdf.

ANNEXE A

Ce que je ressens quand je suis heureux et que je me sens bien :

N'hésitez pas à griffonner ou à utiliser le style qui vous convient le mieux pour le démontrer (c.-à-d. la rédaction, le dessin, un morceau de musique, un diagramme, etc.)

ANNEXE B

Tableau des objectifs à atteindre

Tout le monde a une histoire de mieux-être. Chaque personne a des objectifs qui lui sont propres et adopte une approche individuelle. Bien vieillir consiste à participer activement à votre santé et à votre bien-être.

Pensez à l'histoire de mieux-être que vous aimeriez vivre en vieillissant. Quels objectifs aimeriez-vous vous fixer afin de maintenir ou d'améliorer votre santé psychologique? N'ayez pas peur, inscrivez les choses que vous avez toujours voulu essayer. Gardez ce tableau à portée de la main pour pouvoir vous y référer souvent ou le réviser au besoin.

	Comment puis-je utiliser ou améliorer mes forces, mes aptitudes et mes talents?	Comment puis-je m'assurer de prendre part à des décisions importantes pour moi ou d'avoir mon mot à dire sur des sujets que je trouve importants?	Que dois-je faire pour développer, maintenir ou améliorer mes relations?	Atteint	Reporter
TOUS LES JOURS				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOUS LES SEMAINES				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOUS LES MOIS				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TOUS LES ANS				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ANNEXE C

Tableau des atouts

Les atouts sont les aptitudes personnelles et sociales que vous possédez et qui vous aideront à miser sur votre capacité à effectuer des changements positifs.

Vouloir créer un changement positif dans votre vie ne signifie pas pour autant que vous n'avez pas de forces, d'aptitudes ou de connaissances. Au contraire, en connaissant vos atouts, vous pourrez renforcer votre capacité à effectuer des changements positifs. Et en étant conscient de ces éléments, vous aurez plus de facilité à savoir ce qui vous convient et comment l'appliquer dans les différents aspects de votre vie.

Déterminez quelles sont vos forces et vos habiletés. Comment les autres peuvent-ils vous aider à miser sur ces forces?

Atouts	Moi	Famille	Amis	Communauté	Fournisseur de soins de santé	Autre

ANNEXE D

Tableau des défis à surmonter

L'âge vient inévitablement avec des défis. La façon d'y faire face et le soutien dont vous disposez sont essentiels pour déterminer la suite de votre histoire de mieux-être. Il est toujours plus facile de faire face à n'importe quel défi en prenant une approche proactive et en allant chercher de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Cet exercice vous permet d'identifier les défis auxquels vous pouvez faire face et la façon que vous pouvez les surmonter. Vous pouvez aussi penser aux personnes et aux réseaux de soutien de votre entourage, et identifier de quelle façon ils peuvent vous aider à surmonter ces défis.

Quels sont les personnes et les réseaux de soutien de mon entourage et que peuvent-ils m'apporter pour m'aider à surmonter mes défis ?

Défis	Moi	Famille	Amis	Communauté	Fournisseur de soins de santé	Autre

