

Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Profiter pleinement de l'âge mûr

Alors que certaines cultures célèbrent la sagesse et la perspicacité acquises au fil des ans, en Amérique du Nord où la jeunesse prime avant tout, l'idée de vieillir en beauté a été remplacée par la guerre au vieillissement. Qu'il s'agisse de faire disparaître les ridules, la peau flasque ou la mémoire défaillante qui accompagnent l'âge mûr, le vieillissement est devenu une chose à combattre sans cesse. Cependant, malgré les percées de la médecine et de la technologie, il est impossible de nier la réalité : nous vieillissons tous.

Les bienfaits de la maturité

En plus de vous encourager à mieux accepter le fait que vous prenez de l'âge, la découverte des avantages que procure la maturité vous aidera à apprécier les richesses qu'ont à offrir des collègues ou des êtres chers plus âgés. Vieillir signifie :

Vivre le moment présent. En vieillissant, les gens reconnaissant graduellement qu'ils ne vivront pas éternellement. Tandis que les jeunes sont préoccupés par leur avenir - par exemple, obtenir le poste dont ils rêvent ou trouver le partenaire idéal - les personnes plus âgées sont mieux en mesure de prendre du recul, de se détendre et de profiter de la vie.

Acquérir de la sagesse. Une étude récente a démontré que, comparativement aux plus jeunes participants, les adultes plus âgés avaient une plus grande perspicacité et donnaient de meilleurs conseils en ce qui concerne des problèmes majeurs de la vie. En fait, ils se situaient directement après les experts-conseils (y compris les psychologues cliniciens). La morale de cette histoire? Bien que la voix de l'expérience soit plus longue à formuler une réponse, lorsqu'elle le fait, le conseil offert est habituellement des plus pertinents.

Travailler avec plus d'efficacité. Inutile de se le cacher, l'âge peut ralentir le fonctionnement physique. Une expérience récente, destinée à comparer la vitesse d'un groupe de dactylographes d'âge collégial avec celle d'un groupe expérimenté dont l'âge se situait dans la soixantaine a permis de découvrir un nouvel aspect des avantages de l'expérience : l'efficacité. Alors que les jeunes dactylographes enregistraient une plus grande rapidité de réaction, le groupe de personnes dans la soixantaine n'a éprouvé aucun problème égaler le rythme de 60 mots à la minute : afin de compenser les moments d'arrêt, elles lisaient le texte à l'avance tout en tapant sans interrompre le mouvement des doigts. Les résultats de l'étude suggèrent qu'un cerveau expérimenté réussit à trouver des moyens d'optimiser l'efficacité et de compenser la lenteur des habiletés motrices.

Avoir moins de regrets. La recherche suggère que les personnes plus âgées ne regrettent pas les décisions prises dans le passé. Contrairement aux adultes plus jeunes, qui sont souvent portés à remettre en question une première décision, les adultes plus âgés se concentrent sur les aspects positifs. Il n'a pas été déterminé si cette façon de penser provient de l'expérience ou d'un changement au niveau des priorités mais, au bout du compte, les têtes grises éprouveront vraisemblablement moins de regrets.

Des conseils pour vieillir en beauté

Bien que cette perspective puisse parfois s'avérer un défi, vous pourrez apprivoiser le vieillissement si vous concertez vos efforts dans ce sens.

Établissez des liens. Le maintien de liens significatifs est sans aucun doute l'élément le plus important

qui permettra de vieillir en beauté. Les personnes plus âgées qui entretiennent des relations avec la famille et les amis, en plus d'avoir tendance à vivre plus longtemps, réduisent le risque de souffrir de dépression. Élargissez votre réseau en suivant des cours du soir, en devenant membre d'un club (de livre, de pêche, de golf - le choix est vaste) et en participant de façon habituelle à un dîner ou souper rencontre avec des amis ou des membres de la famille. Ces liens vous aident à vous concentrer sur ce qui importe vraiment : les personnes que vous aimez et celles que vous avez rencontrées.

Élargissez les horizons de votre cerveau. Vous avez besoin d'une bonne raison pour suivre ce cours? L'exploration de nouvelles activités peut stimuler la création de nouveaux réseaux de communications dans votre cerveau et maintenir alerte votre matière grise. Faites une acquisition permanente de connaissances : fermez la télé et ouvrez un livre, inscrivez-vous à ce cours sur l'histoire de l'Égypte antique (celui qui vous avez toujours voulu suivre depuis les vingt dernières années) ou exercez les muscles de votre esprit en faisant la grille de mots croisés des mordus dans le journal du dimanche.

Conservez la forme. Même si vous ne prévoyez pas participer à un décathlon, la pratique habituelle d'une activité physique - 30 minutes par jour au moins trois fois par semaine - qui accélère le rythme cardiaque maintiendra votre cour au meilleur de sa forme. À titre de complément, un entraînement en résistance à l'aide de poids légers ou d'un élastique d'exercice, en plus de donner du tonus aux muscles, contribuera à renforcer votre ossature et à la maintenir en santé. Le fait que l'activité physique aide à contrer les effets de la dépression et accroît l'efficacité des fonctions cérébrales devrait être une autre bonne raison de bouger. La marche, la natation et le conditionnement physique en milieu aquatique sont à la fois plus doux sur les articulations et d'excellents moyens de demeurer en forme à tous âges. Souvenez-vous de toujours consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'activité physique.

Souvenez-vous des mythes concernant la mémoire. Vous avez oublié le nom d'une personne que vous connaissez et vous pensez que l'âge en est la cause? C'est un mythe. De nombreuses personnes éprouvent de la difficulté à se souvenir des noms ou des numéros de téléphone et, à 25 ans, il est difficile de blâmer l'âge. Dans ce cas, il est préférable de penser comme un adolescent : mettez cet oubli sur le compte du stress ou de l'inattention. Cependant, si vous n'arrivez pas à vous souvenir de votre rencontre avec cette personne ou du nom d'un ami très cher ou si vous avez des épisodes de confusion, vous devriez consulter votre médecin immédiatement.

Cessez pendant qu'il est encore temps. Bien qu'il soit impossible d'inverser les dommages causés par un tabagisme de longue date, de mauvaises habitudes alimentaires ou l'inactivité, il n'est jamais trop tard pour mettre un terme à de mauvaises habitudes de santé. Vous pourrez ainsi réduire de façon significative le risque d'être affecté par une maladie cardiaque ou certains cancers.

Soyez honnête avec vous dans les moments difficiles. Le rire, l'amour et le deuil font partie de la vie. Avec l'âge, la perte d'amis et d'êtres chers devient inévitable. Le fait d'étouffer ou de cacher sa tristesse peut ralentir le processus de rétablissement. Allez chercher un soutien émotionnel auprès de vos amis et de votre famille. Ça ne va toujours pas? Consultez un professionnel et obtenez le soutien et l'information qui vous aideront à mieux composer avec le deuil.

Une personne sage sait que vieillir, ce n'est pas se battre contre les rides ou camoufler ses cheveux gris. C'est se connaître, s'accepter avec toutes les imperfections que cela comporte et prendre plaisir à faire des découvertes sur soi, sur les personnes qui nous sont chères et sur le monde extérieur. Une attitude positive et un minimum d'auto-réflexion vous aideront non seulement à vous extasier devant le vieillissement, mais aussi de le célébrer.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d’information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.