

GRATUIT

gérophare



**OBSERVATOIRE
VIEILLESSE ET SOCIÉTÉ**
OBSERVATORY ON AGING & SOCIETY

Infolettre de l'Observatoire Vieillesse et Société | Septembre 2022, Vol. XIX, N° 1



SOMMAIRE

RPA et socialisation	2
Préjugés ou vérités? « Test de dépistage »	4
L'importance de la socialisation	5
Les personnes âgées et les relations humaines	6
PROJET CLÉ : conçu pour vous	11
VOX-POP	11

COMMENTAIRES? SUGGESTIONS?

Nous sommes à l'écoute des besoins d'information de nos lecteurs. *Faites-nous part de vos questions ou des sujets qui vous intéressent.* Notre équipe pourra les considérer lors d'un prochain numéro : info@ovs-oas.org

Are you an English reader?

Let us know at : info@ovs-oas.org

MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF

Fraterniser, converser, échanger avec les autres sont au cœur de notre existence. Que serions-nous sans cette communication avec les autres ? L'OVS a jugé bon de consacrer son infolettre de septembre à cet enjeu qui revêt les formes les plus diverses. De tous ces contacts avec les autres, le bénévolat est sans doute une activité des plus enrichissantes et la plus utile à la société qui se complait trop souvent dans le soi pour soi.



Les relations humaines positives sont très répandues et constituent une grande joie de vivre. Journaliste française et autrice de plusieurs livres, Catherine Rambert affirme : « De très sérieuses études comportementales ont démontré que ceux qui socialisent le plus sont plus heureux, plus sereins, moins angoissés, moins pessimistes que ceux qui s'isolent. » Comme les fleurs d'ornement, les relations humaines doivent se cultiver au quotidien !

L'automne sera marqué d'un excellent dynamisme à l'OVS. En plus de notre nouvelles présentation **Matinée Portes ouvertes** du 22 septembre, les rencontres CAFÉ-RÉFLEXION reviendront au programme et suivront des conférences sur le souci environnemental et l'art de bien vieillir. Les ateliers de sensibilisation à l'âgisme se poursuivront et les bénévoles seront présents dans les nombreux comités de l'organisme pour en assurer toute sa vitalité et son influence sociale.

Bonne lecture et bel automne !

André Ledoux

Président du C.A. de l'OVS
Auteur et conférencier

RPA ET SOCIALISATION

André Ledoux, vigie qualité de vie

C'est un secret de polichinelle: les résidences privées pour les personnes âgées sont des hauts lieux de socialisation. De multiples activités incitent les gens à se rencontrer, à mieux se connaître, à échanger et à s'entraider souvent. Faut-il citer, par exemple, ces occasions de fraterniser dans plusieurs résidences : yoga sur chaise, soupers du mois, groupes de discussions, aquaforme, présentation de films, café jasette, etc. Bien sûr, ces endroits peuvent compter sur des récréologues et sur des équipes de bénévoles toujours prêts à servir les autres.

À un degré moindre, en raison de la nature de la clientèle, les CHSLD et les résidences intermédiaires sont souvent des milieux de vie où le personnel



dirigeant s'efforce de mettre sur pied des activités de socialisation. Qu'il en soit ainsi ne peut que favoriser le bien-être de ces personnes âgées que la vie défavorise à beaucoup d'égards.

Environ 18 % des personnes aînées habitent les RPA actuellement au Québec. Qu'advient-il de des relations humaines pour toutes certaines personnes qui habitent dans leur domicile privé ? Les données récentes élaborées sur cet enjeu n'existent pas. Bien sûr, en premier lieu, les liens familiaux et les amis proches viennent souvent briser la solitude et l'isolement. Pour le reste, ces personnes devront sortir de leur domicile pour rejoindre des clubs d'activités, ce qui n'est pas sans demander des efforts et une bonne motivation, surtout quand les conditions hivernales sévissent au Québec.



LES RELATIONS HUMAINES ET LA SOCIALISATION

Louise Roberge, vigie qualité de vie

Lorsqu'il s'agit de relation humaine, il faut comprendre, par définition, que cela engage au moins deux êtres humains pour qu'il y ait échange. Peu importe le sujet, si une communication positive intéresse deux personnes, il y a alors partage, relation d'une personne avec une autre, l'espace humain et variable d'une interaction. Ainsi que ce soit une relation de couple, parentale, familiale, d'aide, sexuelle ou même d'affaires, il existe plusieurs types de relations selon la nature et les besoins de la communication ou des événements.

Si par le passé, la plupart des contacts pouvait se faire essentiellement par téléphone, ceux d'aujourd'hui s'effectuent dans une large mesure par des « voies numériques » (ordinateur, tablette, cellulaire, etc.). De sorte, qu'il est parfois décevant pour certains de devoir lire

la communication d'une personne au lieu de l'entendre et d'en partager les émotions ou l'esprit. Mais tout progrès est, somme toute, très utile; en plus d'entendre ou de partager les vues d'une personne par ses voies de communication, on peut aussi maintenant la voir à distance bien souvent sur écran partagé ou programmé par des logiciels de visioconférence. Quel que soit le sujet, on pourra y voir l'atmosphère qui s'y dégage. Les relations humaines sont diverses, tout autant que les outils de communication pour les partager et l'intention du moment.

Les relations humaines « impliquent encore et plus que jamais des échanges constants, la compréhension des sentiments et l'amélioration de l'art de la communication au quotidien. »

LE BÉNÉVOLAT SI UTILE À LA SOCIÉTÉ

André Ledoux, vigie qualité de vie

L'altruisme, souvent exercé par des gens à la retraite, contribue aussi au bonheur des personnes qui s'y adonnent. En Amérique du Nord, près de 25 % des hommes et des femmes se dévouent pour les autres. Que ce soit à l'église, à l'hôpital ou dans divers organismes, la personne bénévole s'oublie pour s'occuper des autres, pour aider ou soulager la détresse et la misère. Sa motivation repose souvent sur l'engagement social, le don de soi, la compassion ou des convictions personnelles quand ce n'est pas simplement le fait de se rendre utile à la société. Au sujet de ce « plaisir dans le lien à autrui », l'auteur David Servan-Schreiber écrit :

« L'implication dans la communauté, c'est le fait de donner de sa personne et de son temps pour une cause dont nous ne tirons pas de bénéfice matériel en retour. C'est une des activités les plus efficaces lorsqu'il s'agit de pallier le sentiment de vide qui accompagne si souvent les états dépressifs. Et il n'est pas nécessaire de risquer sa vie ni s'engager dans la Résistance.»¹

LA PANDÉMIE, CE FLÉAU DES RELATIONS AVEC LES AUTRES

La pandémie a porté un dur coup à nos relations humaines. Les mesures sanitaires ont créé des entraves, particulièrement la distanciation physique. Finies les poignées de main, les accolades; la bise et les câlins sont devenus interdits. L'Autre demeure en quelque sorte un ennemi et la méfiance s'est installée au détriment du contact humain. La société entière a été touchée...

Nos habitudes ont donc changé et un éloignement physique et psychologique a marqué nos rapports sociaux. Nous avons été stigmatisés et le « traumatisme » est toujours là, d'autant plus que la Covid-19 est toujours présente. Avec l'arrivée de la belle saison, nous vivons d'une façon plus détendue, le port du masque en public est généralement aboli même si certaines personnes demeurent encore craintives.

Pourrons-nous revenir à nos habitudes sociales d'avant la pandémie ? Comme l'affirme si bien la professeure

Animer un peu la vie de personnes âgées en institution, ou travailler dans un refuge pour animaux, par exemple, permet de se sentir moins isolé et, somme toute, moins anxieux et moins déprimé. C'est le Français Émile Durkheim, ami intime de Jean Jaurès, qui, le premier, en a fait la démonstration. Dans son livre *Le Suicide*, œuvre fondatrice de la sociologie moderne, il a montré que ce sont les gens les moins bien « intégrés » dans leur communauté qui se suicident le plus. Depuis, les sociologues américains ont établi non seulement que les gens qui participent à des activités communautaires sont plus heureux, mais aussi qu'ils sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que les autres. »

1. David, SERVAN-SCHREIBER, Guérir, Paris, Robert Laffont, 2003, p. 237-238.



de psychologie de l'Université de Montréal, Roxane de la Sablonnière, « retrouver notre spontanéité d'antan, ça ne se fera pas du jour au lendemain, car nous avons pris de nouvelles habitudes. Voilà bientôt deux ans que nous sommes conditionnés à garder nos distances. Avant, avec des personnes que l'on connaissait — parfois même que l'on connaissait peu —, nous avions tendance à nous rapprocher physiquement. Pour que ce réflexe se réinstalle, il faudra du temps. »¹ Il est bien difficile de prédire combien de temps il faudra pour revenir à d'autres comportements. Les vagues « pandémiques » se succèdent et même si la plus récente a correspondu à une sorte d'abandon des mesures sanitaires, il n'est pas dit que nous ne reviendront pas à des mesures strictes à l'automne qui nuiront à nouveau aux relations humaines.

1. Lavoie, A., « Relations sociales : comment retrouver notre spontanéité d'antan ? » Santé et Science, L'actualité en ligne, 3 juin 2022.

Infolettre *Gérophare*

Éditeur : Observatoire Vieillesse et Société (OVS) | **Rédacteur en chef** : André Ledoux | **Collaborateurs** : Pierre Fournier, André Ledoux, Jean-Claude Magny, Louise Roberge | **Infographiste** : Jacques Millette | **Réseaux sociaux** : Galina Cotorabai | **Site Web** : Pierre Fournier

Le *Gérophare* est une publication bimestrielle. Dans ce bulletin, la formulation masculine est employée pour alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire. Les articles publiés n'engagent que leur auteur.

PRÉJUGÉS OU VÉRITÉS?

Petit test de « dépistâge »

Répondez par Vrai (V) ou Faux (F) en encerclant la lettre qui convient.

1 Plus l'on vieillit, moins on a besoin de sommeil. **V ou F**

2 Les aînés consomment plus de médicaments quand ils vieillissent. **V ou F**

3 La personnalité des individus âgés tend à changer avec le temps. **V ou F**

4 L'intelligence décline avec l'avancée en âge. **V ou F**

5 Plus les gens vieillissent, plus ils sont seuls. **V ou F**

6 La plupart des aînés souffrent de démence s'ils vivent longtemps. **V ou F**

7 Les personnes âgées se désintéressent des relations sexuelles. **V ou F**

8 Les femmes âgées en général dispose d'un faible revenu annuel. **V ou F**

9 Un bon nombre d'aînés sont très préoccupés par la mort. **V ou F**

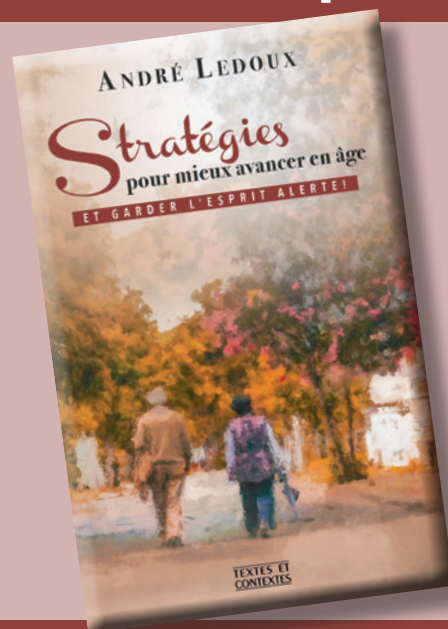
10 Plusieurs immigrants âgés au Canada ignorent les langues officielles. **V ou F**

www.seniors.gov.on.ca/en/agingquiz/index.php Adaptation : A. Ledoux.

Réponses

1. Faux. La qualité du sommeil peut décliner, mais non le sommeil de longue durée.
2. Vrai. Les aînés sont souvent de grands consommateurs de médicaments.
3. Faux. La personnalité change peu en vieillissant à moins de contracter une maladie neurodégénérative.
4. Faux. L'intelligence demeure la même en vieillissant et peut parfois s'améliorer.
5. Faux. La plupart des Canadiens âgés vivent en couple ou avec des proches.
6. Faux. La démence n'est pas une condition normale de la vieillesse.
7. Faux. Le vieillissement n'affecterait pas l'intérêt pour les relations sexuelles. Le mode d'expression de l'activité peut toutefois changer. La perte du conjoint ou de la conjointe influence également cette réalité.
8. Vrai. Les femmes veuves, célibataires ou divorcées, souvent, ne jouissent pas d'un revenu qui leur permet de vivre au-dessus du seuil de pauvreté.
9. Faux. L'attitude vis-à-vis de la mort varie, mais plusieurs aînés deviennent plutôt familiers avec cette réalité; des proches sont décédés et c'est comme s'ils apprivoisaient la mort : un jour, ça viendra ! Ils ne s'en inquiètent pas.
10. Vrai. Un bon pourcentage des immigrants âgés au Canada ne parlent que leur langue d'origine. Ils ignorent le français et l'anglais.

Bientôt disponible



Parution: Octobre 2022

L'IMPORTANCE DE LA SOCIALISATION

Luc Maurice

Lorsqu'on gagne le combat de la vie, très souvent, notre meilleur ami peut devenir la solitude. On le sait tous, l'isolement social est un problème important de la vieillesse tout aussi criant que l'alcoolisme ou le tabagisme. Physiquement, il peut même engendrer jusqu'à la sédentarité, la mauvaise alimentation et oui, quatre à cinq fois plus d'hospitalisations, sans compter les conséquences sur la santé mentale et les possibles problèmes reliés à la dépression.

Rappelons ici que le tiers des Québécois de 75 ans et plus ne voient leurs familles que très rarement et que pire encore, l'arrivée massive des babyboomers qui ont fait moins d'enfants que leurs parents risquent de rencontrer la solitude de façon encore plus importante dans les années à venir. Déjà on voit ce phénomène grandissant parmi les 13 200 résidentes et résidents qui vivent aujourd'hui au Groupe Maurice.

Les bienfaits de la socialisation

Plusieurs études sociologiques ont démontré qu'une personne âgée qui interagit avec trois personnes par jour vit de trois à six ans de plus qu'une personne seule. Cela prouve bien que si échanger et communiquer est important pour notre santé mentale et le mieux vieillir au quotidien, cela permet aussi d'allonger la durée de vie; c'est précisément ce qu'on tente de faire en résidence.

Chez nous, la vie communautaire riche en interactivités favorise naturellement la socialisation si importante à la qualité de vie de plusieurs. J'insiste ici sur plusieurs plutôt que tous, parce que tout comme à 40 ans, les gens de 80 ans ont des aspirations, des goûts et des désirs différents. Cela dit, même les personnes qui préfèrent être seules souvent apprécient vivre dans un environnement où l'énergie est amplifiée par l'interaction, la valorisation et la socialisation. Tous ces loisirs et activités sont précisément organisés chaque semaine pour encourager ces échanges, tisser des liens et de créer de nouvelles amitiés.



Luc Maurice, président-fondateur des résidences Le Groupe Maurice

Mais les résidences en soi ne représentent pas la seule solution à une plus grande socialisation. Conserver sa curiosité face à autrui, accueillir les gens autour de nous, tendre la main à celles et ceux qui pourraient profiter d'un sourire, d'un «bonjour», d'un coup de fil pour se sentir moins invisible et respecter les différences qui caractérisent chacun de nous sont tous de petites solutions pour faciliter cette socialisation et conséquemment notre mieux vieillir. Après tout qu'est-ce qui compte le plus? Être libre, en santé et avoir quelques bons amis.

Vos commentaires sont importants pour nous : info@ovs-oas.org

LES PERSONNES ÂGÉES ET LES RELATIONS HUMAINES

André Ledoux, vigie qualité de vie

C'est une simple vérité de La Palice : quand on vieillit, les autres peuvent devenir de plus en plus indispensables. La famille en premier lieu. Quel plaisir de rencontrer ses enfants, ses petits-enfants, un frère ou une sœur pour échanger, pour partager un souper ou se rendre service. Les relations familiales ont toutefois tendance à se tarir : les enfants sont souvent occupés, espacent leurs visites et des proches disparaissent...



Il est donc capital pour les aînés de veiller à leur réseau social, de le reconstituer, s'il le faut; les expériences nouvelles peuvent nous plonger heureusement dans des milieux de vie différents.

En effet : « d'un point de vue physiologique, les interactions sociales favorisent la production de neurotransmetteurs qui augmentant la confiance en soi et la sensation de bien-être. Ceci est notamment dû à la production d'ocytocine (hormone du lien social et de l'attachement) et de la dopamine (neurotransmetteur du plaisir et de la récompense) qui permet la diminution de l'hormone du stress (cortisol). »¹ Quand nous sommes avec les autres, nous sommes en mode réactif et notre organisme, haut lieu de réflexes et de stimuli biochimiques, agit au gré de ce qui se passe dans les échanges. Ce qui peut créer du bien-être. De plus, la présence d'un proche, ses interventions, peuvent nous influencer de manière à prendre soin de nous-mêmes.

Il faut savoir aussi que : « L'une des expériences les plus célèbres sur la vie sociale et la santé, menée par Sheldon Cohen de l'Université de Carnegie Mellon, montre que les participants ayant développé de forts liens sociaux ont plus de facilité à lutter contre la maladie. »²

C'est le constat de Julianne Holt-Lundstad, auteure principale d'une étude menée par les universités de

Brigham Young et de Chicago qui a fait, une fois de plus, la corrélation entre longévité et vie sociale. Publiée dans « Plus Médecine », elle rassemble 148 rapports sur la santé et les relations sociales impliquant plus de 300 000 personnes. Les résultats montrent qu'en moyenne, une vie sociale riche augmente l'espérance de vie de 50 %. Et même de 60 % chez certaines personnes favorisant le soutien social (personnes sur qui on peut compter) et l'intégration sociale (interactions sociales fréquentes). Des chiffres incroyables ! »³

Les liens interpersonnels exerceraient une influence bienfaitrice sur la condition physique. « Les chercheurs ont aussi constaté que les personnes âgées très actives socialement diminuaient d'une fois et demie leur risque d'une perte de leur capacité motrice et physique liée à l'âge. Le lien entre l'activité sociale et l'évolution de l'incapacité physique reste à élucider, mais les auteurs croient que « l'activité sociale pourrait renforcer les réseaux de neurones et la fonction musculosquelettique pour maintenir les fonctions physiques et motrices des personnes âgées ». »⁴

1. www.antiageintegral.com Des relations sociales pour améliorer la longévité.

2. Ibid.

3. Ibid.

4. www.passeportsante.net fr Actualités Personnes âgées : être en relation avec les autres.

Vos commentaires sont importants pour nous : info@ovs-oas.org

SANTÉ ET RELATIONS HUMAINES VONT DE PAIR

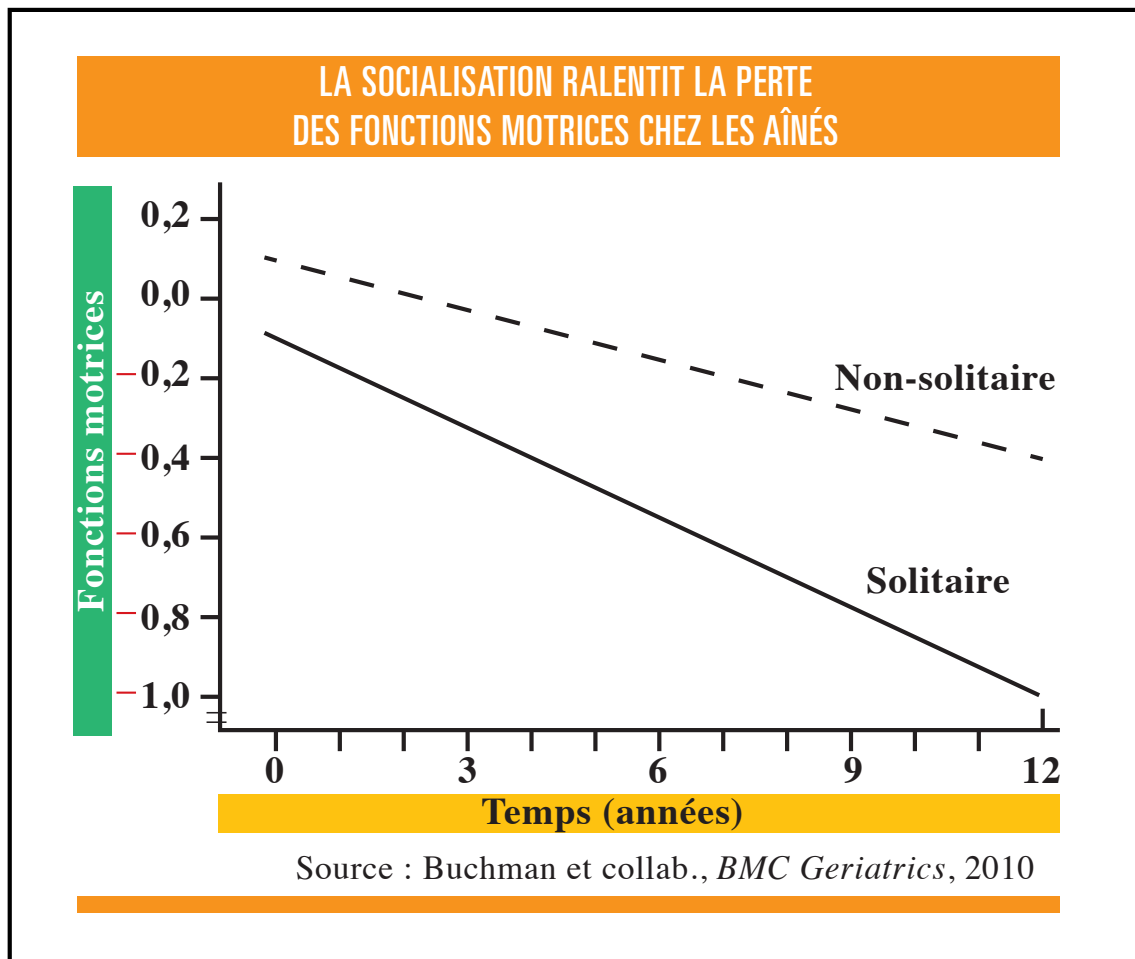
Jean-Claude Magny, Ph.D.

La relation à autrui est un des besoins humains les plus fondamentaux. Le lien social demeure une des manières les plus efficaces d'atténuer les signaux de danger que nous envoie le cerveau, lesquels sont amplifiés en son absence. C'est pourquoi il est important d'être rattaché à un groupe. On se sent bien lorsqu'on est en lien avec les autres.

Les personnes qui bénéficient de ce type de soutien mutuel ont tendance à être en meilleures santé et d'avoir une meilleure espérance de vie. De manière générale, on peut dire que les gens solitaires sont plus sujets à la dépression et leur santé se détériore plus rapidement. À l'inverse, avoir un ami ou un proche sur qui on peut compter augmente l'espérance de vie en bonne santé. Alors que celles qui sont isolées sur le plan social, sont plus sensibles au stress et plus susceptibles d'être déprimées. Ce qui fait augmenter leur risque de mourir prématurément.

Entretenir des relations harmonieuses, pas uniquement avec nos proches, est un déterminant de la santé et une composante essentielle d'une vie heureuse et épanouie. Cependant, en matière de relations interpersonnelles, la qualité est plus importante que la quantité. Car, une relation toxique peut se révéler pire que l'absence de relation. Un aîné qui socialise régulièrement voit son risque de déficit cognitif diminuer de 40%. Statistique Canada rapporte également que plus un aîné participe à des activités sociales, plus il est satisfait de sa vie et moins il ressent le poids de l'âge.

Aller vers les autres, c'est aussi apprendre à donner au suivant. L'altruisme a un effet extrêmement positif sur l'image qu'on peut avoir de soi-même et indirectement sur notre bien-être. Faites du bénévolat, cela ajoutera à votre bonheur et n'hésitez pas à sourire à un inconnu que vous croisez dans la rue, car cela vous rendra heureux tous les deux.



QUAND LA SOLITUDE S'AMÈNE...

André Ledoux, vigie qualité de vie

Aristote aurait lui-même prononcé ces mots déjà au IV^e s. avant J-C pour affirmer que l'être humain est naturellement porté à s'assembler avec les autres pour assurer sa survie et son épanouissement. Le langage demeure la clé des relations humaines; des rencontres sociales émergent les alliances qui rejoignent le politique et toutes les activités humaines en général. Pour Aristote : « un humain ne peut pas vivre parfaitement lorsqu'il n'est pas intégré dans une société. Cela va à l'encontre de sa nature. »¹

Même si les relations humaines s'avèrent importantes, il n'en demeure pas moins que la solitude et l'isolement guettent plusieurs de nos contemporains, particulièrement les personnes âgées. Cette solitude se traduit par un manque de compagnie, l'impression d'être tenu à l'écart et le sentiment d'être isolé des autres. En France, cinq millions de personnes vivent la solitude chaque année. Au Canada, «selon une étude sur le capital social réalisée par Statistique Canada, plus de 10% des personnes de 65 à 74 ans n'avaient pas d'amis proches et la proportion correspondante était de 15% chez les personnes de 75 ans et plus».²

Les aînés paient un lourd tribut à la solitude. Être seul nuit à la qualité de vie des personnes âgées et atteint parfois leur équilibre mental. Si le départ d'un être cher crée parfois la solitude, la prise de la retraite fait souvent perdre les repères sociaux liés au milieu du travail. Le fait de vivre seul entraîne parfois la survenue de problèmes comme la détresse psychologique, la dépression, la consommation abusive de médicaments, l'alcoolisme, la violence et la propension au suicide, tout en haussant le risque d'avoir davantage recours aux services sociaux.

Selon Statistique Canada, en 2016 le taux des personnes vivant seules au Québec s'établissait à plus de 33 %, pourcentage le plus élevé au pays. Près de 35 % des femmes de 65 ans et plus étaient seules en 2016 comparativement à 17,5 % des hommes; celles vivant seules de 80 ans et plus représentaient presque 49% de ce groupe d'âge. C'est à Montréal l'endroit où vivent le plus de personnes seules.



Le Dr Martin Juneau, cardiologue et directeur de la prévention à l'Institut de cardiologie, soutient que l'interaction sociale est la pierre angulaire de l'espérance de vie et a plus d'impact sur la santé que la génétique, l'argent, le type d'emploi ou même le taux de cholestérol. La solitude mal vécue serait aussi dommageable pour la santé que la sédentarité et la cigarette.

Même si l'être humain est souvent défini comme un être social, il n'en demeure pas moins que la condition humaine impose à chacun une solitude fondamentale: seul à la naissance et seul à la mort ! Et tout au cours de la vie, de nombreuses actions se font seules : penser, réfléchir, décider, ressentir, jouir, goûter et souffrir... L'existence nous rappelle sans cesse la solitude que plus d'un accepte mal; les relations humaines peuvent donc être salvatrices.

¹ www.cultea.fr > l'homme-est-un-animal-social-que« L'homme est un animal social » : que voulait dire Aristote.

² journalmetro.com > actualités > nationalLes Québécois plus touchés par l'isolement social au Canada? .

Matinée

PORTES OUVERTES

22 septembre à 10 h / visioconférence

Avec la participation de :



Luc Maurice
(Groupe Maurice) *



Martine Lagacé
(Université d'Ottawa) **

INVITATION

L'OVS vous invite à sa matinée « Portes ouvertes », événement permettant de mieux connaître l'organisme, les responsables administratifs, les directeurs des différents comités et une présentation sommaire des activités et services.

L'événement se tiendra le 22 septembre 2022 selon l'horaire suivant :

- 10h** Présentation de la matinée et du président de l'OVS – P. Fournier / A. Ledoux
- 10h10** Qu'est-ce que l'OVS? – A. Piccolo
- *10h15** Présentation de Luc Maurice (avec période de questions)
- 10h35** Les comités de l'OVS - M. Amzallag
Remise du Prix du Grand âge : hommage à la personne lauréate – A. Ledoux
- **10h45** Travaux de Martine Lagacé : Âgisme : « Où en sommes-nous? » (avec période de questions)
- 11h10** Questions diverses
- 11h15** Fin de la rencontre

Vous êtes invités à nous rejoindre virtuellement. Lien disponible sur notre site web.

Note : Cet événement sera disponible en rediffusion via notre site web et sur la page facebook.

Pour toute information :

info@textesetcontextes.ca

• 450 229-7534

• www.ovs-oas.org

LES RELATIONS HUMAINES : RICHESSE DE NOTRE EXISTENCE

André Ledoux, *vigie qualité de vie*

Les relations humaines sont à la base de notre existence. Elle comporte multiples aspects et rien d'étonnant à ce qu'elles portent différentes appellations : amour, solidarité, amitié, collaboration. Lorsqu'elles franchissent le seuil de l'hostilité, on parle alors de mensonge, d'opportunisme, d'hypocrisie, de rapport de force, même de génocides et de guerres.

Reprenons le côté positif. « Les relations humaines sont le ciment d'une vie riche et épanouie. Qu'elles soient amicales, professionnelles ou amoureuses, elles vous construisent jour après jour et orientent les choix que vous faites dans la vie. »¹ On l'aura deviné, elles contribuent à l'épanouissement de la personnalité.

Pour sa part, la socialisation est une dimension des relations humaines. « La socialisation est le processus nécessaire au cours duquel un individu apprend et intériorise les normes et les valeurs dans la société à laquelle il appartient et construit son identité sociale. » L'éducation, les lois, la réglementation et les expériences de vie façonnent la socialisation.

« J'ai décidé d'être heureux, parce que c'est bon pour la santé ! » soutenait Voltaire. Si le bonheur et la santé

font bon ménage, ces deux valeurs ont leur pendant nécessaire, les relations humaines. Les gens heureux sont généralement en santé et ils savent aller vers les autres dans l'amitié, les relations amoureuses ou l'engagement social.

L'amitié serait un facteur de longévité pour les aînés. D'après une recherche de l'Université de Flinders, en Australie, menée auprès de 1 477 personnes de 70 ans et plus, alimenter un réseau de bons amis, même par conversation téléphonique, contribuerait davantage à hausser l'espérance de vie des personnes âgées que les contacts avec la famille. Ne choisit-on pas nos amis ?

La relation amoureuse, elle, en est une toute privilégiée; elle compte beaucoup dans l'atteinte du bonheur quotidien. Être aimé et aimer, n'est-ce pas fondamental ? En 1889, le grand peintre Paul Gauguin donnait ce conseil aux femmes : « Soyez amoureuses, vous serez heureuse ! » L'amour romantique dans une relation stable demeure un des meilleurs gages du bonheur.

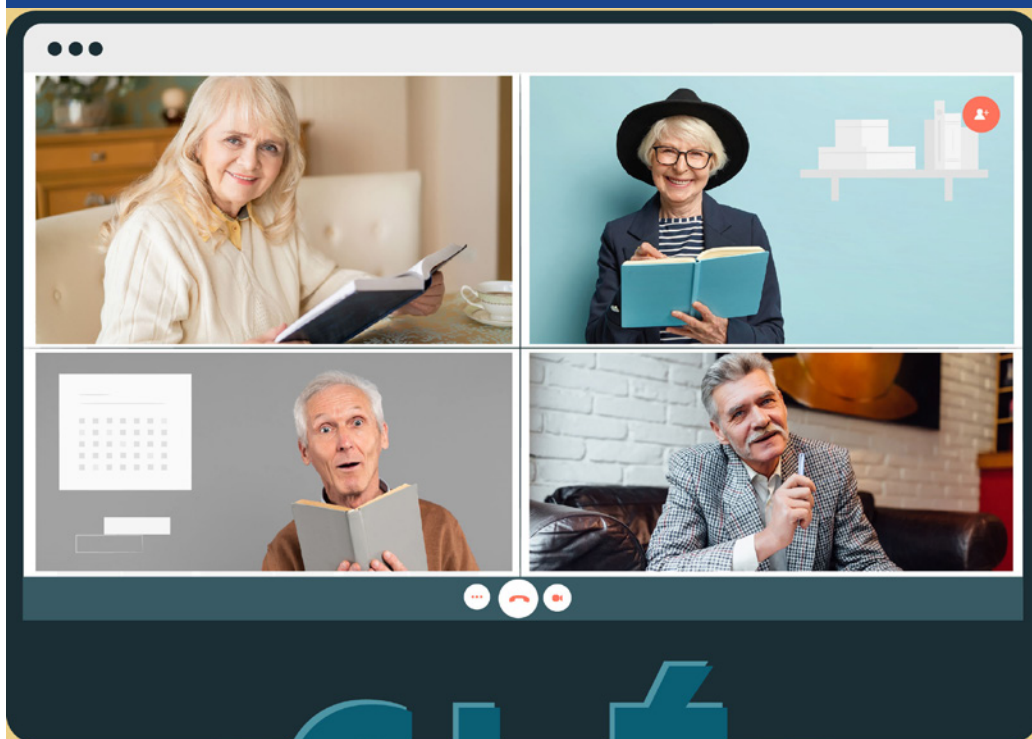
1. www.penser-et-agir.fr relations-humaines « Relation humaines – Penser et Agir : le développement »



L'homme est un animal sociable; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables.

Aristote

Ayez voix au chapitre



CLÉ

CLUB DE LECTURE ET D'ÉCRITURE 27 SEPTEMBRE



CE QU'EN PENSENT NOS LECTEURS

Quelle belle idée d'avoir fait un numéro sur l'activité physique. En dépit de l'âge, je considère qu'il est important de se tenir en forme selon notre condition. Pour ma part, en plus de la natation, la marche est un moyen idéal pour rester en forme. À l'équipe de rédaction : Continuez de nous informer. Je lis le Gérophare à chaque numéro et je pense que je vais aussi participer à certaines activités proposées qui m'ont l'air intéressantes.

Rachel V.

NOUVEAUTÉ

VOX POP

Exprimez-vous librement dans cette nouvelle tribune sur différents sujets, selon le thème choisi. Vous n'aurez qu'à nous faire parvenir par courriel avant la date de tombée, un texte (entre 40 et 60 mots) donnant votre point de vue sur un sujet donné. Ce mois-ci, nous vous demandons ce que vous pensez de l'importance des relations humaines? ou comment rompre la solitude chez les aînés? Voir ci-dessus l'exemple encadré.

Merci de nous écrire à l'adresse : info@textesetcontextes.ca en indiquant *Gérophare - Entre les lignes* avant le 30 novembre 2022. Dès le prochain numéro, les commentaires reçus seront éventuellement publiés selon le respect du thème.

Merci de votre collaboration et à bientôt.

CLÉ

Club de lecture / d'écriture

27 septembre à 13 h

À l'OVS, nous savons que lire, c'est une façon agréable et toujours stimulante de lutter contre le vieillissement du cerveau, d'améliorer sa mémoire, de favoriser son empathie et son imagination. Mais c'est aussi prendre le temps de faire part de ses plaisirs de lecture.

CLÉ, notre club de lecture et d'écriture en ligne permet d'échanger sur les aspects du livre et sur les lectures que vous aimez ou celles qui vous seront éventuellement proposées.

Assistez à notre première rencontre CLÉ du 27 septembre à 13 heures. Suivez-nous sur ce site pour connaître les ouvrages qui seront au programme de lecture.

Des informations seront disponibles dès la fin du mois d'août 2022 sur le site OVS et notre page facebook

Participation GRATUITE

À partir du site de l'OVS www.ovs-oas.org cliquer sur le lien internet quelques minutes avant la rencontre pour joindre l'activité.



Pour toute question :
info@textesetcontextes.ca

Visitez notre page facebook.

Les rencontres

CAFÉS- RÉFLEXION

L'OVS est heureux d'offrir une nouvelle activité aux personnes âgées. Les **Cafés-réflexion** nous permettront de discuter d'enjeux qui vous concernent. Des réflexions souvent quotidiennes qui pourront mener à des actions personnelles et peut-être même à des changements de comportements pour développer un mieux-être et une meilleure qualité de vie. Réfléchir sur des attitudes est bénéfique et surtout très éclairant. On vous attend !

Nos prochains rendez-vous :

27 septembre : Comment ralentir le déclin cognitif?

25 octobre : La marche, le meilleur exercice !

22 novembre : Améliorer sa mémoire

**Maintenant
à 19h30**

Pour de plus amples infos, communiquez avec l'animateur à l'adresse électronique **andledoux@videotron.ca**.

INFORMATIONS UTILES

Service-Québec

Tél. : 1 800 644-4545
www.gouv.qc.ca

Ligne provinciale COVID-19

Renseignements sur le coronavirus
Tél. : 1 877 644-4545
www.quebec.ca/sante

Le CRIUGM

Répond au confinement des aînés
Tél. : 514 340-3540
www.webinaire.criugm.qc.ca

Tel-Aînés

Services d'écoute et de référence confidentiels (60 ans et plus)
Tél. : 514 353-2463
www.tel-ecoute.org

L'Appui — Info-Aidant

Services téléphoniques d'écoute et de référence pour proches aidants.
Tél. : 1 855 852-7784
www.lappui.org

LE GROUPE MAURICE
LES RETRAITÉS NOUS HABITENT

 **iugm**
Institut universitaire
de gériatrie de Montréal

FONDATION  Sibylla Hesse

Québec 

 Government of Canada / Gouvernement du Canada
Canada 

 **Centres Masliah**
AUDIOPROTHÉSISTES

MERCI À NOS PARTENAIRES !