

# Vieillesse, voie dévirement-- ou voie davenir? - le vieillissement et la santé mentale

## G. Morin - Inverser le vieillissement, c'est possible ?

**5. Les cinq clefs d'une bonne santé mentale**

Il y a des gens qui commencent à se préparer à mourir avant de mourir. Jusqu'à ce qu'ils aient quatre-vingt-dix ans.

Si nous continuons à nous préparer à mourir à quatre-vingt-dix ans, mourir à soixante-dix ans, je ne saurais pas la différence.

Mais si nous continuons à nous préparer à mourir à quatre-vingt-dix ans, les vingt dernières années pourront être très愉快euses.

Un peu de tout au long de nos trois ans.

L'étude de la psychologie du vieillissement pose de nombreux problèmes méthodologiques dus à la multiplicité des approches théoriques, l'hétérogénéité des populations étudiées et l'absence de consensus sur les termes utilisés. Ces publications et de l'avis du groupe d'experts interrogés, on retrouve cinq facteurs ayant une action sur le bien-être et la santé mentale, qui peuvent aider la personne âgée à maintenir ou à développer son autonomie jusqu'à sa mort.

- Conserver une bonne estime de soi
- Garder une identité positive
- Avoir un sens de l'humour et de l'enthousiasme
- Avoir le contrôle sur sa vie
- Savoir s'adapter

**Conserver une bonne estime de soi**

L'estime de soi a longtemps été considérée en Occident comme un idéal. Si Pascal a pu écrire : « L'homme n'est rien de plus qu'un être de raison, mais il n'a pas de raison de croire qu'il n'est rien de plus », il n'en reste pas moins que l'estime de soi est un élément fondamental de l'individu et de son ego par la société a placé l'estime de soi au centre des préoccupations au point d'avoir été élevé au rang de priorité éducative et sociale dans l'état de Californie en 1990.<sup>23</sup>

L'estime de soi est une notion complexe placée à l'intersection de trois composantes :

- Cognitive : elle influence nos capacités à agir
- Affective : elle dépend de regard que nous portons sur nous-mêmes
- Affective : elle est tributaire de notre humeur de base et reçue par la personne

Ainsi une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action, est associée à une évaluation plus fiable et plus précise et permet une stabilité émotionnelle plus grande.

23. Champagne R., Laboucane P., de Ravinel H., Steyken J., *La Vieillesse : voie d'évitement ou voie d'avenir?*, Paris, Odile Jacob, 1990.

24. California Task Force to Promote Self-Esteem and Personal and Social Responsibility, *Toward a New Self-Esteem: A Community Action Guide for Seniors*, 1990, cité par Christophe André et Frédéric Laroche dans *L'Estime de soi*, Odile Jacob, Paris, 1990.

Description: -

Mental health services -- Québec (Province)

Older people -- Mental health services -- Québec (Province)

Older people -- Québec (Province) -- Social conditions.

Aging -- Québec (Province)

Older people -- Mental health -- Québec (Province)Vieillesse, voie dévirement-- ou voie davenir? - le vieillissement et la santé mentale

-Vieillesse, voie dévirement-- ou voie davenir? - le vieillissement et la santé mentale

Notes: Includes bibliographical references.

This edition was published in 1992



Filesize: 56.15 MB

Tags: #Vieillissement #et #santé #mentale

## Inverser le vieillissement, c'est possible ?

Parallèlement à cette évolution, le regard sociologique a changé. Justement, c'est là que dans le sens commun, le bâti blesse, ou qu'il y matière à « prénotions », comme l'aurait écrit Durkheim. Ces fameux « clubs du troisième âge » ont rencontré un grand succès, participant à la construction du « troisième âge » comme classe de loisir pour les personnes de milieu populaire.

## Vieillesse et vieillissement

Sur le plan psychologique la barrière instaurée au début du XXe siècle par les premiers psychanalystes, entre la phase adulte et celle de la vieillesse, a été également écartée. Il montre que le critère des pratiques est un indicateur beaucoup plus pertinent pour caractériser ce groupe.

## Vieillesse et vieillissement

Il pourrait également contrecarrer des affections comme le cancer, les maladies inflammatoires ou le diabète de type 2, pour lesquels les mitochondries jouent un rôle essentiel.

## La vieillesse : voie d'évitement... ou voie d'avenir. Le vieillissement et la santé mentale.

. The Process of Disengagement, New York, Basic Books, 1961. Les aînés sont des personnes comme les autres.

## Related Books

- [Révolution industrielle et sous-développement.](#)
- [Politik als Kultur - ein Lexikon von Abendland bis Zukunft](#)
- [Lincoln looks West - from the Mississippi to the Pacific](#)
- [English language teaching in the European Credit Transfer System - facing the challenge](#)
- [Jnl Pascal V7 88](#)