

Alzheimer : 7 conseils et solutions de soutien

Vous êtes aidant professionnel d'une personne atteinte d'Alzheimer à domicile et en hébergement ? Votre défi quotidien : ne pas faire à sa place, aider juste ce qu'il faut... Chaque jour, le temps presse, d'autres malades attendent. Comment parvenir à faire coexister au mieux Alzheimer et autonomie dans la vie du malade et dans la vôtre ? Sensibles au droit de toute personne à l'autodétermination, les professionnels ont à cœur de favoriser les capacités d'agir des malades. Ces 7 conseils et solutions Hop'Toys sont des pistes qui favorisent la prise d'initiative.

Pourquoi l'autodétermination est-elle essentielle dans les troubles Alzheimer ?

Quel que soit son état de santé, tout adulte doit conserver le plus possible la maîtrise de **ses choix de vie**.

La maladie d'Alzheimer est une pathologie neurodégénérative : perte progressive de mémoire, déficience cognitive et, selon les cas, dysfonctionnement moteur et troubles de la personnalité. Elle atteint majoritairement les 65 ans et plus.

L'autonomie est [un levier essentiel de l'autodétermination](#) de la personne malade. Il s'agit à la fois de lui laisser faire les choses seul(e) mais aussi de lui apporter de l'aide si nécessaire.

Pourtant, les aidants peuvent parfois se substituer aux patients souffrant de confusion. Malheureusement, les capacités de la personne aidée ne sont pas entretenues et le processus de dépendance risque de s'accélérer.

Tant que les troubles moteurs et cognitifs le permettent, assurez-vous de :

- Mettre en place une assistance structurée si la personne vit à domicile,
- Adapter le protocole d'aide aux capacités du moment,
- Entraîner les aptitudes de préservation de la dépendance.

Cercle vertueux : un malade satisfait de se sentir autonome augmente ses chances de préserver son autonomie.



[>> Nos outils pour les personnes avec Alzheimer.](#)

Comment faire coexister au mieux Alzheimer et autonomie ?

Conserver les facultés mises à mal par l'Alzheimer demande de l'attention

Au fil du temps, les symptômes cognitifs, comportementaux et physiques perturbent les activités quotidiennes. En général, des difficultés à accomplir des tâches courantes chez soi comme la cuisine, les courses ou même téléphoner se manifestent en premier. Ensuite, la personne présente des difficultés d'ordre relationnel dans les réunions de famille, avec des amis ou à l'occasion de sorties. Enfin, l'hygiène de vie est impactée (toilette, habillement, alimentation).

Aucune recette miracle n'existe malheureusement mais les pistes suivantes ont été évaluées positivement. Après l'annonce du diagnostic, la personne possède toujours l'autonomie de mener une vie à peu près normale chez elle. La durée de cette période est incertaine et, alors, le mode d'accompagnement est déterminant. L'accompagnement doit correspondre à l'avancement de la maladie.

Comment créer des conditions favorables au maintien de l'autonomie ?

1. Consolider

Il est vain d'essayer de pousser quelqu'un à faire ce qu'il ne peut plus. Il ou elle risque de se sentir nul(le), de se décourager, de se replier et de développer un mal-être parfois agressif pour l'entourage.

Par exemple, une personne qui peine à faire sa toilette ne peut sortir acheter une baguette de pain.

À l'inverse, il est important d'entretenir et d'entraîner l'autonomie pour ce qui va encore bien.

2. Rassurer

Une personne atteinte d'Alzheimer est rassurée par ses habitudes et ses préférences passées. Inutile de chercher à la stimuler avec des nouveautés déstabilisantes. Le stress contribue à développer la maladie.

Si elle adore les yaourts à la fraise, lui offrir une nouvelle crème au chocolat peut la stresser.

Choyez ses petites manies même si elles ne font pas sens pour vous. La personne aidée se sentira respectée, plus à l'aise et donc autonomisée.

3. S'adapter

Observer avant d'agir pour calquer votre intervention sur le potentiel actuel de la personne. Ni plus ni moins, en comprenant cette maladie complexe.

Par exemple, ne pas avoir en mémoire de faire quelque chose ne signifie pas forcément ne pas savoir comment le faire. Imaginons que vous arriviez chez une personne à midi et que celle-ci soit en pyjama. Demandez-vous si elle a oublié de se préparer ou si elle est en incapacité de le faire. Proposez-lui calmement par la parole ou/et la gestuelle de s'habiller, avant de l'aider à se vêtir.

Toujours solliciter la personne et ne la prendre en charge que si elle ne répond pas.

4. Prendre le temps

Le manque de temps rend particulièrement difficile le rôle d'aidant professionnel. Une personne en prise avec la confusion mentale est beaucoup plus lente à agir, surtout si la tâche lui est compliquée.

Par exemple, mettre des chaussettes peut durer de très longues minutes. Ressentir de l'impatience autour de soi pour un geste aussi banal risque d'être dévalorisant et donc bloquant.

Planifiez votre intervention et anticipez, surtout si vous l'accompagnez à un rendez-vous important. Une attitude trop soutenue peut amener un sentiment d'échec ou de découragement et surtout de la passivité pour la prochaine fois.



[>> 10 gestes pour l'aider avec la maladie d'Alzheimer.](#)

5. Simplifier

Ce conseil n'est pas seulement valable pour les personnes atteintes d'Alzheimer : découper une grosse tâche en micro-actions atténue le sentiment d'être dépassé et l'envie de repousser.

Dans un atelier cuisine, si un patient est démuni pour remuer une préparation, montrez-lui d'abord comment prendre la cuillère en main et, seulement lorsqu'il la tient, passez au geste de la tourner.

Cette démarche aide celui ou celle, qui risque d'être écrasé(e) par une demande, à se lancer.

6. Faciliter

Le plus important n'est pas que la personne ait réussi quelque chose mais qu'elle en soit convaincue.

Par exemple, faire une machine à laver : le doseur rempli de lessive est posé en évidence sur l'appareil, la personne malade enfouit le linge et la boule dans le tambour puis ferme le hublot. Il vous suffit de repasser derrière pour lancer le programme si elle a oublié. Une fois le linge lavé, proposez-lui de l'étendre ensemble.

Autant que nécessaire, balisez et facilitez discrètement la tâche, sans insister sur l'aide apportée. La réussite renforce l'estime de soi, indispensable à l'autonomie.



7. Préserver

Limiter le maintien de l'autonomie aux gestes vitaux (se laver, manger) est réducteur et enferme davantage dans la maladie. Comme pour tout le monde, il y a autre chose dans la vie.

Le malade ne doit pas s'identifier à « je ne sais plus utiliser mon téléphone », « je ne trouve pas l'essoreuse à salade » ou « je suis perdu pour faire ma toilette » et se sentir obligé de les faire correctement aux yeux des autres.

La maladie d'Alzheimer ne change pas les goûts et plaisirs d'une personne. Son autonomie passe aussi par vivre ses envies, avec le moins stress possible. On peut alors lui proposer des [puzzles ergonomiques adaptés](#) ou un [fidget](#) pour s'apaiser tout en douceur.



Favoriser au maximum l'autonomie malgré la maladie

Auxiliaire de vie ou en hébergement spécialisé, le maintien en autonomie de la personne malade est une responsabilité très importante. Il est tout à fait normal de ressentir parfois de l'impatience, de l'épuisement, même un sentiment d'impuissance alors que votre mission est d'apporter des solutions. Pourtant, aider les patients à rester le plus longtemps possible en capacité d'agir fait partie des soins vitaux à apporter. Vous trouverez encore plus de sens et de la satisfaction à votre action. L'association [France Alzheimer](#) est à vos côtés pour tenir ce rôle essentiel.

N'hésitez pas à partager cet article et à nous faire part, en commentaires, de votre expérience et d'autres conseils ou de solutions qui fonctionnent bien...

Anne Zavan, rédactrice web SEO, thématique de l'avancée en âge dès 50 ans. Autrice d'un blog personnel www.vieillirbienvivant.fr, à retrouver sur [Instagram](#). Visitez son profil professionnel sur [LinkedIn](#).

Article pour le site Rester Jeune (je suis ghostwriter)

L'activité physique en ligne : le choix de la meilleure appli à partir de 50 ans



Par **Julien HYARDET**

Publié le 09 juin 2022, mis à jour le 05 septembre 2022.

Nathalie ne se demande plus [pourquoi faire du sport](#). Ses bénéfices pour la santé et le bien-être sont largement démontrés. Trente à quarante minutes d'activité physique, au moins 5 jours par semaine, en évitant plusieurs jours consécutifs sans pratiquer, sont recommandées aux adultes. La régularité est indispensable pour que le corps capitalise les résultats des séances, jour après jour. Des sessions de courte durée s'accordent bien avec un entraînement à la maison. Exercices cardio, renforcement musculaire, gym douce, yoga..., tout est possible chez soi : panacher les activités permet de varier les bienfaits et les plaisirs.

En théorie, car Nathalie ne se sent pas suffisamment sportive, encore moins confirmée ou experte de ces disciplines pour les pratiquer seule. Elle est loin d'être une exception. Malheureusement, planifier un cours en salle ou s'offrir un coach dans un club de gym ou à domicile pour des exercices quotidiens n'est pas à sa portée (souvent une question de temps et de budget disponibles). Voilà pourquoi la technologie numérique a donné naissance à de nombreuses applications de sport en ligne mais les offres sont si nombreuses et diverses que Nathalie peine à s'y retrouver.

A 50 ans, elle est non seulement très sensibilisée à l'importance de pratiquer de l'activité physique de courte durée quotidiennement et elle est aussi attirée par ces nouvelles solutions.

Et vous ? Vous retrouvez-vous dans les besoins de Nathalie ? Il y a des chances... Cet article va vous guider pour choisir la meilleure application proposée par un coach sportif en ligne, adaptée à une pratique et un usage faciles à la maison

Sommaire

1. [Quelle est l'utilité d'une application sportive ?](#)
2. [Comment reconnaître la meilleure application pour faire du sport ?](#)
3. [Comment a été créée l'application de coaching sportif de Rester Jeune ?](#)

Quelle est l'utilité d'une application sportive ?

Avant de rentrer dans le vif du sujet du choix d'une application de sport, les applis, comme on dit, sont des logiciels de programmes permettant aux utilisateurs de réaliser une tâche donnée, de noter leurs résultats et de suivre leurs évolutions à chaque usage. Il en existe dans de nombreux domaines : applications de santé, de méditation, d'apprentissage des langues, de jeu et, bien sûr, d'activité physique.

Conçues pour accompagner les gens dans leur vie quotidienne, télécharger les applications sur mobile (en version iPhone ou Android) et sur tablette est devenu une habitude courante.

Un site web est différent d'une application web : surtout informatif et statique, il ne permet pas aux utilisateurs d'accomplir des actions spécifiques et personnalisées.



Comment reconnaître la meilleure application pour faire du sport ?

Les applications pour faire du sport sont nombreuses et très diverses. Certaines sont accessibles gratuitement. Il n'est pas facile de comparer le ratio qualité-prix des applications payantes. Pour y voir plus clair, le Ministère des sports a établi [une liste d'applications](#) : pour les pressés, pour se muscler, se dépenser, perdre du poids, pour la famille... Mais aucune **appli dédiée aux personnes de 50 ans et plus** n'est mentionnée dans ce guide.

Alors, attention !

On ne peut pas faire de l'exercice sportif à 50 ans et au-delà sans prendre en compte le changement du corps et le rôle de l'activité physique pour la santé. D'autant que 50 ans est un âge charnière pour repenser sa pratique.

Ensuite, il n'existe pas beaucoup d'applications de sport pour les plus de 50 ans même si la demande existe. Une raison toute simple : n'importe quel coach sportif ne peut pas développer une application de coaching en activité physique **pour les personnes plus seniors** sans prendre en compte leurs besoins spécifiques.

Forcément, les applications les plus connues ne s'adressent pas à la grande majorité des plus de 50 ans. Un rapide tour d'horizon de 3 d'entre elles permet de s'en rendre compte : l'application Fizzup propose « de sculpter son corps ou de devenir athlète » ; l'app Nike training club engage la jeune génération « à se surpasser » ; les entraînements de l'appli Freeletics sont basés sur « des workouts qui sortent l'utilisateur de sa zone de confort ».

Comment s'y retrouver ? Voici les critères indispensables pour faire le meilleur choix possible d'une application d'activité sportive à 50 ans et plus

- **Elle est clairement destinée aux personnes de plus de 50 ans.** Apparaître jeune est moins important que de le rester et les blessures sur un corps plus âgé peuvent avoir des conséquences invalidantes.
- **Elle est mise au point par des personnes compétentes en sport-santé.** Il n'y a pas que les fonctionnalités de l'appli qui sont importantes ! Les programmes d'entraînement proposés doivent s'appuyer sur une expertise sérieuse de professionnels qualifiés.
- **Son usage est impérativement simple, immédiat, sans prise de tête.** Les belles prouesses technologiques, indispensables, savent se faire oublier pour faciliter la vie de l'utilisateur qui peut se consacrer à ses exercices chaque jour.
- **Elle permet de renseigner son niveau physique, aide à déterminer le niveau de l'entraînement et propose un bilan à la fin des séances.** Il est important d'être conscient de ses capacités et de se fixer des objectifs atteignables. Le bilan de chaque cours permet de piloter son effort, de mesurer ses progrès et d'entretenir sa motivation.
- **Les entraînements sont réfléchis et progressifs,** les vidéos pédagogiques et les exercices sont praticables en toute sécurité et sans matériel compliqué.
- **Elle propose un vaste programme d'exercices à découvrir pour éviter la routine et une flexibilité suffisante** permettant à l'utilisateur de choisir l'entraînement qui lui convient en fonction de son niveau physique et de ses goûts.
- **Derrière la technologie, un coach accessible et disponible encourage, motive, interpelle et ne laisse jamais les utilisateurs livrés à eux-mêmes.** Jamais. Ceux-ci sont aussi mis en relation, directement par l'application, pour faire connaissance, partager leurs progrès, des solutions et se soutenir en cas de panne d'énergie.

Cette application de sport existe-t-elle pour les 50 ans et plus ?

Oui, [Rester Jeune](#) est même allé un bon cran plus loin.

Testez gratuitement Rester Jeune

Comment a été créée l'application de coaching sportif de Rester Jeune ?

Je m'appelle Julien Hyardet. Ancien joueur de rugby professionnel, j'ai foulé les terrains de France et du monde entier : une magnifique première vie professionnelle et une expérience inestimable du sport, du bien-être et de la motivation des humains à progresser. À partir de ce solide parcours de sportif de haut niveau, j'ai créé Rester Jeune pour les personnes de 50 ans et plus, en apportant et adaptant le meilleur de mon expérience et de mes compétences.

Pour moi, prendre soin de sa forme et de son bien-être est un mode de vie global, holistique. Avant d'en faire un nouveau projet de carrière, j'ai été le coach de ma grand-mère et de ma mère. Puis, deux années de recherche ont été nécessaires pour concevoir une application et un programme d'entraînements de qualité premium, approuvé et recommandé par des professionnels de santé.

Toutes les caractéristiques, qui font les meilleures applications de sport pour les 50 ans et +, ont été cochées dans mon cahier des charges. Mon application n'est pas une appli de coaching sportif de plus. J'ai étudié Fizzup, Nike training Club, Freeletics, Runtastic et autres Fitbit... Je ne les dénigre pas, sinon je ne les citerais pas ici. Mais je suis convaincu qu'elles ne sont pas adaptées aux personnes plus âgées qui pourraient mal les utiliser et que leurs contenus sont trop limités.

Car l'application Rester Jeune n'est surtout pas seulement un programme d'exercices physiques en vidéo pour les 50 ans et plus. Elle apporte au plus grand nombre de personnes soucieuses de bien vieillir, un [service complet par abonnement](#) dédié à leur bien-être physique et mental ainsi qu'à leur santé.

Notre marque de fabrique se distingue par :

- le plus **innovant** du digital avec un site et une **appli simple à utiliser** ;
- l'**expertise** la plus approfondie des besoins et des attentes des personnes de 50 ans dans une approche globale autour du sport, de la santé, et du bien-être ;
- l'**offre la plus pertinente et variée** de vidéos d'entraînements avec des nouveautés en permanence (Netflix n'a qu'à bien se tenir !) ;
- **la crème des coachs sportifs professionnels** et de l'**accompagnement** des membres du Club Rester Jeune.

Au cas où vous vous demandez si je n'en ferais pas un peu trop, voyez par vous-même. Comparez. Je suis serein.

Après des années au sommet du rugby, le challenge et le désir de réussir le match reste à jamais ancré dans ma tête et mon cœur de sportif de haut niveau pour me consacrer dorénavant au métier de coach sportif et aux besoins de Nathalie et des autres !

A propos de challenge, et si vous essayiez celui de Rester Jeune ?

autre article pour se remettre à la pratique du sport à la maison :

- [Comment rester motivé à faire du sport ?](#)

Article pour le blog de la cohabitation intergénérationnelle Colette

La retraite, cela se prépare !

septembre 11, 2021janvier 26, 2022

Quand on est dans la force de l'âge, on réclame du temps pour soi. On espère que la fin de la vie, dite active, sera une bénédiction. Mais, parfois, on ne sait que faire à la retraite de ce stock de jours pour bien s'occuper. Anne, auteure du blog [Vieillir bien vivant](#), nous parle de ce passage à la retraite, au travers de l'expérience de son amie Muriel.

“Quand ma copine Muriel a enfin pu décrocher, je m'attendais à ce qu'elle conserve sa belle énergie. Mais elle s'est pris les pieds dans le tapis. Comment s'occuper à la retraite ? En construisant sa retraite sur des passions et des centres d'intérêts. Rien à voir avec une confortable pension ou le remplissage frénétique d'agenda pour occuper le temps libre. On tire parti de son moteur intérieur, inestimable, pour choisir pourquoi et comment passer du bon temps et vieillir bien vivant.”

Anne, auteure du blog Vieillir Bien Vivant

1. Muriel, à l'assaut de la retraite

Avec un regain d'énergie pour ce nouveau challenge (je la cite), Muriel brandit une longue liste de choses qui répondent à la fameuse question 'que faire à la retraite'.

Manger sainement, faire de l'exercice. Être bénévole à l'épicerie solidaire de sa ville. Construire son arbre généalogique. Marcher la route de Compostelle avec sa soeur. Lire le Da Vinci Code loupé à sa parution. Apprendre à faire son pain et le clown si elle a le temps, décorer sa terrasse. Participer à l'association d'échanges de sa commune avec le Togo. Garder sa petite fille un mercredi sur 2, tenir la maison, cuisiner, faire les courses...

Parfait ! Toutes les cases de la réussite de sa future vie de retraitée sont cochées. Muriel me montre son tableau de bord, tel Thomas Pesquet prêt pour un décollage imminent.

La planète du bien vieillir actif et en pleine forme est en ligne de mire. En vue aussi, l'entretien du lien social et la qualité du cadre de vie.

Je pense spontanément au Milliardaire-Entrepreneur Elon Musk qui connaît quelques ratés à l'atterrissage de ses fusées mais, manquant de courage ou pour ne pas gâcher l'ambiance, je me tais...

L'emploi des Seniors, possible en complément de la retraite, ne la concerne pas. Elle aura sa retraite à taux plein et une pension qui lui paraît satisfaisante. A ce sujet, tu trouveras ici des informations [pour le cumul emploi-retraite](#).

2. Faire une petite retraite, le temps de la transition

Avec sa liste d'occupations bien fournie, Muriel est aux taquets. Elle la consulte plusieurs fois par jour pour s'assurer de ne rien rater. Mais curieusement, au bout de quelques semaines, sa batterie est déchargée. Atone sur son canapé. Incapable de mettre son réveil le matin pour 2 heures de marche avec moi. Absente pour improviser un ciné-café. Méconnaissable.

Muriel vit une phase de transition, un processus de désorientation et de réorientation.

Elle expérimente une maturation intérieure progressive. Il lui faut prendre le temps et avoir la patience de comprendre comment elle réagit et accepte le changement. La 1^{ère} étape, remplie d'ambivalence, de confusion, de peur aussi, met fin à ce qu'il y avait avant. Ensuite, elle entre dans un temps neutre de maturation qui la conduit au stade (jubilatoire) d'un nouveau départ. La durée de cette transition est longue car elle a du mal à oublier sa vie active et la place qu'elle y tenait. Pour d'autres, je te rassure, c'est plus rapide.

Décodage de ce qui se passe

L'anthropologue Georges Arbus décrit très bien ce qui arrive à Muriel. « Même dans les cas où les intéressés ont pu y penser, se préparer, la retraite a des retentissements psychologiques » tout à fait naturels.

Une image de soi fragilisée : l'impression de ne plus avoir d'utilité. Les personnes, souvent hyper-investies et attachées à leur travail, vont combler le vide ou au contraire, au nom du tout ou rien, vont choisir le rien.

La perte de repères : l'avenir alléchant, imaginé par le futur retraité, ne se produit pas comme prévu. Au début, tout semble possible, avec plaisir et un joyeux sentiment de liberté. Suit un flottement et l'impression désagréable d'être perdu. Les activités envisagées n'ont ni sens ni valeur et ne permettent pas de se sentir exister. Muriel disait qu'elle était paumée.

Un moment de doute : on balance entre les repères d'avant et le désir et la conviction de devoir en changer. Ce n'est pas facile. Qu'a-t-on vraiment envie de faire, qu'est-ce qui aura du sens et de la valeur dorénavant ? Va-t-on parvenir à avoir les moyens de le réaliser ? Car les belles idées n'existent que si on les concrétise.

3. Quelles activités à la retraite vont faire le bonheur de Muriel ?

Un livre avait conseillé à Muriel de conjuguer au futur LA raison d'être de sa vie. Elle ne voyait pas. Mais pas du tout. Ce conseil lui semblait abstrait, perché. Elle avait calé. Si elle la connaissait, comme un musicien, un éleveur de fauves, ou une archéologue, elle s'en serait déjà servi. D'ailleurs, ce n'est pas pour rien qu'elle avait adopté depuis longtemps celle des autres, de ses parents principalement.

Pragmatique Muriel s'est lancée dans son programme d'activités telle une fourmi. Éviter à tout prix de s'ennuyer, disait-elle. Mais au fond, elle craignait et avait honte de l'oisiveté et du désœuvrement, une tare dans son éducation.

Décodage de ce qui se passe

- **La raison d'être n'est pas quelque chose à trouver.** On la laisse venir en se concentrant sur ce qui a le plus de sens pour soi.
- **La raison d'être n'est pas une chose unique,** heureusement, elle peut être multiforme. Bien sûr, plus ces origines sont variées, moins elle sera une vocation, une destinée. Rien de grave.
- **Et pour finir, la raison d'être n'est pas figée dans le marbre.** Ce qui donne du sens à la vie à un moment donné n'est pas immuable. Parce que nous évoluons sans cesse. Et c'est bien ainsi.

Un beau jour, Muriel, tilte : être laborieuse à la retraite est un contre sens. Et elle retrouve sa joie de vivre communicative en se demandant tranquillement :

1. Maintenant, qu'est-ce qui est important et qui fait sens pour moi ?
2. Est-ce que cet important me correspond vraiment ?
3. Vais-je devoir abandonner quelque chose qui pourrait me brider ?

Son « important » du moment, son but, est de regoûter à sa madeleine de Proust. Enfant, Muriel avait la joie des petites choses. La minutie des minuscules répliques du quotidien l'émerveillait. Elle collectionnait précieusement les fèves, les porte-clés publicitaires et de tout petits objets dans sa maison de poupée.

Avant la retraite, la vie nous porte avec ses valeurs et ses codes : en gros activité professionnelle, famille et loisirs. Il ne suffit pas de remplacer ces activités par d'autres, compatibles avec la retraite. Au préalable, il est utile, même essentiel, d'explorer ses aspirations et d'avoir conscience que le futur sera sans directives ni gardes fous. Le contenu des années à venir dépendra principalement de soi. Il est plus efficace de réfléchir d'abord à ce qui compte véritablement pour soi et de le décliner en possibles activités. La liberté à la retraite demande l'effort et le courage d'être son propre patron.

Cet article ne propose pas une liste d'occupations pour la retraite. J'admets que cela peut être décevant mais la liste serait un inventaire à la Prévert.

Si tu manques totalement d'idées, tu peux déjà donner du temps aux recommandations de base :

- faire de l'exercice (par exemple, marcher tous les jours au moins 1 heure)
- conserver sa vie sociale (pour continuer, si tu peux t'inscrire à un club ou association de marcheurs, c'est idéal)
- se sentir et être utile (en offrant du bénévolat à une cause qui te touche)
- consacrer aussi 1 heure par jour à lire, aux mots croisés, aux jeux de mémoire et de réflexion, tous bons pour la santé du cerveau.

Bref, mets toi en mode actif, à ton rythme. Garde aussi des plages pour ne rien faire et saisir des opportunités. C'est dans ces moments que vient l'inspiration. Ensuite si une nouvelle occupation à essayer se présente, laisse-toi entraîner. La saveur d'une activité momentanée peut ouvrir ton appétit.

4. Un stage de préparation, pour quoi faire ?

Des stages de préparation à la retraite (par exemple, ceux proposés [par les talents d'Alphonse](#)) aident à faire un état des lieux avant la fin d'activité professionnelle et à se projeter.

Il se réalise entre 1 et 2 ans avant le départ à la retraite. Financé par l'employeur, les caisses de retraite, ou par le futur retraité directement.

D'une durée de 2 à 3 jours, parfois plus, en présentiel mais aussi maintenant en digital, ils abordent les démarches administratives, l'état financier ainsi que des conseils de santé et d'adaptation. Les personnes âgées de 58 à 60 ans peuvent bénéficier d'un entretien retraite individuel auprès de l'assurance retraite. Elles font le point sur leurs droits, les dispositifs de passage à la retraite, l'optimisation et la simulation de son montant.

Avec l'aide d'un-e psychologue, les participants réfléchissent au sens de leur vie future, expriment leurs craintes ou angoisses. Enfin, ils mettent à plat leurs envies et la façon de les satisfaire. En général, le groupe repart les idées plus claires, le coeur serein et gonflé à bloc.

Cependant, s'ils sont très utiles et recommandés, le futur retraité devra au fil des jours se familiariser avec l'idée d'abandonner sa vie dite « active ». Et à mon sens, le stage peut éviter ou raccourcir la traversée du désert, comme celle de Muriel, en balisant le chemin.

La retraite, une reconversion personnelle

Devenir retraité n'est pas ressenti par tout le monde de la même façon. Bien entendu les conditions de vie de chacun auront du poids.

Le passage à la retraite est un changement significatif dans l'existence. C'est la fin de rôles, de relations, de routines, de présupposés. C'est même un nouveau boulot, au sens où on doit faire l'effort d'inventer et de créer sa 2ème vie par et pour soi-même.

Imagine-toi à la retraite. Si tu es éperdu-e de ton rôle et ton statut d'avant, tu risques de te focaliser sur tout ce que tu vas perdre. Pour compenser, comme un défi, tu peux devenir hyper-actif et finalement stressé-e et contrarié-e. Tu ne profites pas tellement.

A l'autre extrême, si tu étais brutalement confronté-e à ta fin de carrière, rien d'anormal à te sentir désemparé-e au point de perdre tes moyens dans ton fauteuil. Prendre de nouvelles petites habitudes peut te ratatiner.

J'ai confiance que rien n'est joué d'avance, à partir du moment où tu en as conscience.

De nombreuses possibilités te sont accessibles, en ville tout du moins, à condition de pousser la porte des dispositifs gratuits proposés. Les bibliothèques et médiathèques municipales et les universités populaires regorgent d'activités culturelles. Les centres socio-culturels et les associations ont pléthore d'activités de loisirs et d'activités sportives.

Beaucoup de contenus gratuits sont en ligne sur internet (tu l'utilisais dans ta vie d'avant, continue car c'est une manne si tu es retenu-e chez soi – et sinon, tu peux apprendre facilement) : faire de l'exercice, prendre des cours, visiter des musées virtuels, jouer en réseau, découvrir le monde, participer à des forums de discussion, même te créer de nouvelles relations...

J'espère que l'histoire de ma copine Muriel te confortera et t'éclairera. Je t'engage, que tu sois pré-retraité-e ou déjà retraité-e, à te projeter dans l'avenir et à reprendre ta liberté. Je t'invite à vivre ce que tu as laissé en jachère ou découvrir de quoi te porter et t'épanouir pour de longues années. Merci Anne pour ces mots !

Vous avez une chambre libre à louer chez vous ? Louez-la à un-e jeune de confiance avec Colette Club !

Article pour le media en ligne Janette

9 leçons de vie faciles (à lire avant 30 ans)

par Anne Zavan

31 mai 2021

Plus on accumule d'expériences, nouvelles ou répétitives, meilleurs seront les enseignements. Au milieu du gué, quelques leçons de vie peuvent être partagées. Voici des retours d'expérience à l'attention des plus jeunes des Janette. Au programme : physique, psychologie et sciences humaines.

2 leçons de vie, chapitre physique

Se libérer du poids des apparences

Pour la société du paraître, la bonne apparence est souvent un critère de réussite dans la vie professionnelle et sociale. Se mettre en valeur est une jolie source de plaisir. Mais il se gâte si des complexes obsessionnels ou la pression pour positiver ce qui ne nous plaît pas assez prennent le dessus.

Avec la distance, on comprend que les autres voient avant tout l'image et les croyances que nous avons sur nous. Faire de son apparence une priorité les prive même d'autres dimensions enrichissantes de nous-mêmes.

Dans la seconde partie de la vie, on a encore moins de billes pour le jeu de l'apparence. Quand notre présence devient un nouvel atout et prend le relais, on apprécie le bon côté des choses.

La leçon est d'apprendre, plus tôt, **à jouer de sa posture et à développer une attitude corporelle d'ouverture**. Avantage n°1, des hormones de confiance et de détente sont libérées. Avantage n°2, être à l'aise et relax réveille notre puissance, ce qui améliore l'opinion et l'image qu'on se porte et que les autres auront de nous. Pour finir, quand on regarde d'anciennes photos de soi, on se trouve généralement pas mal du tout et bien mieux qu'on ne le pensait.

> *Aller plus loin avec l'ouvrage d'Amy Cuddy « Montrez-leur qui vous êtes ».*

> *Le post-it du frigo : La plastique affole mais la présence retient.*

Un conseil, prendre soin de sa santé sans attendre

« Bonne année, bonne santé, ah, tant qu'on a la santé ! ». Ces vœux de vieux font sourire ceux qui sont en forme. Sauf que nos grands-parents savent que la santé est un bien très précieux et que le corps s'use si l'on ne s'en sert pas.

Avec le recul, l'éducation à la santé n'est pas transmise assez tôt et la prévention devrait commencer quand le besoin n'est pas encore là et que l'on ne ressent aucun inconfort.

Les ateliers pour prévenir les risques de santé se multiplient à la fin de la vie dite active. Pas inutile mais tardif car certaines négligences laissent des traces irréparables... Ces injonctions et ces limitations seront rejetées par ceux qui n'ont pas l'habitude et ne sont pas dans l'état d'esprit d'anticiper des risques devenus plus probables.

Le principe est de **voir le positif dans la prévention santé**, une hygiène de vie simple et intemporelle. Avoir une alimentation équilibrée et la plus naturelle possible. Éviter l'exposition aux toxiques à l'extérieur comme à l'intérieur du corps. Se protéger du stress néfaste à l'organisme. Entretien sa condition physique (un bon sommeil est réparateur et de l'exercice régulier entretient tonicité, souplesse, équilibre).

> *Approfondir grâce au livre de Raymond Francis « Vous ne serez plus jamais malade »*

> *Le post-it du frigo : Vitalité vaut mieux que vite alité.*

5 leçons de vie, révision de psychologie positive

Ne plus craindre d'être au centre du monde

Qui n'a jamais imaginé que les autres l'observent, le critiquent, le jugent. C'est un souvenir d'enfance, du temps où l'on puisait sa valeur du regard de papa et de maman. Et aujourd'hui, les réseaux sociaux prennent le relais.

L'expérience montre que les autres sont tellement centrés sur eux-mêmes qu'ils font beaucoup moins attention à nous qu'on ne le pense. Nous oublions que le centre de notre monde n'est pas celui d'autrui. Les gens auront toujours une opinion sur nous qu'on ne peut pas contrôler et peu importe, surtout si leurs avis ne sont pas constructifs.

Mieux se connaître avec les années permet de bien apprécier et de se servir de ses points forts en se montrant tolérant, voire affectueux, avec ses faiblesses.

La morale de l'histoire est de commencer à **cultiver et utiliser ses forces à son avantage le plus tôt possible**. On devient moins vulnérable à la critique (puisque l'on met en action ses forces) et on s'épanouit (au lieu de s'épuiser à corriger ses points faibles, sans certitude d'y arriver). Un autre principe est d'arrêter de critiquer autrui et d'essayer de le comprendre. Cette indulgence nous libère de son regard car on ne redoute plus autant le retour du bâton.

> *Pour creuser le sujet, Edith Rosset « Se libérer du regard des autres »*

> *Le post-it du frigo : Bien faire, laisser dire et se moquer du qu'en dira-t-on.*

À retenir, douter de soi est tout à fait banal

Ce sentiment est humain et personne n'échappe à la peur de rater quelque chose et de ne pas être à la hauteur.

Au fil du temps, on comprend que douter de soi n'est pas lié aux capacités réelles mais au manque de confiance d'essayer. Un cercle vicieux qui ne permet pas d'oser et de savoir si on aurait réussi.

Au fur et à mesure, on doute toujours mais on a observé qu'on surestimait les difficultés. On est moins envahi par le syndrome de l'imposteur et ses idées limitantes : dénigrer ses propres compétences, croire que ses succès sont dus à la chance et éveiller un fort besoin de reconnaissance. Mis en lumière seulement à la fin des années 80 par 2 psychologues américaines, il n'est pas familier aux générations plus âgées. En plus, les recherches ne parlaient pas de syndrome mais seulement d'expérience. Et c'est nettement moins grave !

Un précepte à suivre, **refuser à cette nouvelle tyrannie de devenir un état pathologique**, à cause des désastres du culte de la performance et de la comparaison sociale permanente.

> *Pour avancer, lire Kevin Chassangre et Stacey Callahan « Cessez de vous déprécier ».*

> *Le post-it du frigo : Une tête de mule peut masquer un cheval de course.*

Se confronter à ses peurs aide à les désarmer

Les peurs sont inhérentes à l'existence et on leur donne encore plus d'importance en voulant les éviter. Lâcher prise est plus facile à dire qu'à faire, c'est sûr.

En regardant dans le rétroviseur, il apparaît que les peurs sont autant, voire plus éprouvantes que les événements eux-mêmes. Réaction biologique à la perception d'un danger, réel ou imaginaire, elles sont des lanceuses d'alerte qui invitent à la vigilance. Agir sans attendre permet de garder le contrôle. Au choix, oser se jeter à l'eau ou tremper progressivement ses pieds pour les domestiquer. Sinon, les représentations risquent de devenir démesurées, nous envahir et nous paralyser.

Vieillir fait peur à beaucoup d'entre nous. Les personnes qui le vivent le mieux **se familiarisent avec leurs peurs et peuvent changer leur façon de penser**. Elles ont le don de repérer le positif de leur existence à moitié pleine. L'espérance de longévité serait, selon les recherches, rallongée de 7.5 ans. Les personnes très âgées témoignent aussi que la peur de vieillir est bien pire que le vieillissement lui-même.

> *Aller mieux en bouquinant Christophe André « psychologie de la peur ».*

> *Le post-it du frigo : Derrière toute peur, il y a un désir...*

Noter sur sa tablette : moins ruminer simplifie la vie

Les nœuds au cerveau sont une expérience très contemporaine. Parfois, de simples pensées ou questions se transforment en dilemmes épiques. Qui suis-je, où vais-je, dans quel état j'erre ? Ou plus prosaïquement, je regarde un film ou une série ?

Penser est le propre de l'humain. Mais les prises de tête permanentes ne font pas de tous des philosophes, des poètes, des génies... Plutôt des noyés dans une surcharge d'émotions qui empirent la situation.

La sagesse acquise permet de mieux discerner l'essentiel. Parce que l'éventail des choix et des possibles se réduit, que certains rêves sont derrière soi et ne se réaliseront plus. Des projets depuis trop longtemps sur la To Do liste sont rendus impossibles. Finalement, ce nettoyage balise la route comme les cailloux d'un jardin zen et c'est apaisant !

L'enseignement est de **résister au piège et de se délester des encombrants** (matériels, mentaux, relationnels). Fixer quelques repères et valeurs stables facilite la prise de décision pour diriger sa vie.

> *Faire le point : Christelle Petitcollin « Je pense trop ».*

> *Le post-it du frigo : Moins, c'est mieux*

L'anti-sèche, on ne se baigne jamais dans le même fleuve

Les épreuves donnent parfois l'impression douloureuse qu'on ne s'en remettra jamais. À l'inverse quand tout va bien et qu'on voudrait que cela dure, on s'inquiète et on s'attend au pire. Bref, on se sabote la joie de vivre.

L'histoire d'une vie n'est que changement : le meilleur et le pire se modifient et ne durent pas. Affronter une épreuve n'est ni du courage, ni une gloire spirituelle. C'est un sérieux gain de compétences pour mieux vivre.

Passé la soixantaine, des changements importants sont inéluctables. Il y a des pertes, certaines immenses. Mais il y a aussi des gains. On profite de ce qui nous a souvent manqué dans la première partie de la vie (la disponibilité, la liberté, le détachement, la douceur de vivre, le retour à soi...). On se sent aussi plus à l'aise pour surfer les pics et les creux de la vie.

En résumé, **exercer sa souplesse psychique aide à accepter les évolutions, s'y adapter et progresser**. Pour se motiver, garder en tête que c'est un vrai secret de longévité.

> *Un livre qui fait du bien : Marianne Williamson « Le changement ».*

> *Le post-it du frigo : La rigidité est compagnon de la mort, la souplesse de la vie.*

2 leçons de vie sur les relations aux autres

Les influenceurs ne sont pas tout-puissants

Nos choix sont facilement conditionnés par notre entourage, à commencer par notre famille et par la société. Il n'y a rien de mal à se laisser influencer si on en a conscience et que les conseils donnés nous conviennent vraiment.

Il est bon aussi d'être critique et lucide sur ses motivations. Car dans la durée, être en accord avec soi-même, faire ce qui nous plaît profondément permet l'épanouissement pour être heureux. La 1^{ère} partie de la vie est beaucoup orientée par et vers l'extérieur (les études, le métier, le couple, les enfants, la vie sociale) avec des repères et des normes parfois pesants. Plus on lutte contre ses attirances et ses aspirations, plus on s'épuise et les symptômes deviennent puissants et dévorants. Jusqu'au burn-out au milieu du parcours ?

La fameuse crise du milieu de vie invite à se recentrer sur son intériorité et à se demander on a suivi ses désirs ou ceux des autres. Une décision reportée précocement peut toujours se prendre beaucoup plus tard. Mais c'est plus difficile et le choc violent risque de causer quelques dommages collatéraux.

Voici une recommandation : si on constate que la vie devient routinière et ennuyeuse, **ne pas en vouloir aux autres et renouer sans attendre avec notre élan vital**. L'écouter ramène à soi-même et guide vers l'important et le motivant. Pas de panique, il n'est pas nécessaire de changer de vie pour aller chercher du mieux-être.

> *Le manuel : Ariane Calvo « Trouver son élan vital ».*

> *Le post-it du frigo : La joie de vivre passe par le sentiment d'être soi.*

Nourrir la relation, un précepte à réciter

Si on forme une famille, on peut mettre toute son énergie à élever ses enfants et oublier la relation avec son conjoint. On peut aussi négliger ses amis, pris dans le tourbillon de la vie.

Trois paramètres rentrent dans l'équation du lien aux autres : soi, l'autre et la relation. Une relation, familiale, amoureuse ou amicale, est vivante et s'entretient avec de l'attention et des efforts réguliers et naturels. Se disputer souvent n'est pas si toxique sauf si quelqu'un trop blessé rend la réconciliation impossible. Même les moments difficiles peuvent créer et renforcer les liens durablement, au-delà des querelles.

Le moment de la retraite est à gros risque de rupture sociale et dans le couple. La solitude qui s'ensuit peut être cruelle. On ne répétera jamais assez que nourrir quelques relations de qualité est inestimable. Se sentir jeune, immortel, sûr de soi rend (auto) suffisant. Mais la fragilité constitue notre humanité commune. Les années sont là pour nous le rappeler.

Prendre en note de **soigner, dès aujourd'hui, ses compagnons de demain**. Plus tôt on sait tisser des liens de qualité, meilleure sera la santé du début à la fin de la vie. D'abord, parce que le lien est une composante de la santé pour l'OMS, ensuite, parce qu'on aura des proches pour appeler le médecin.

> *Chez le libraire : Chantal Saint Hilaire « Discuter dans se disputer ».*

> *Le post-it du frigo : La qualité des relations prime sur la quantité*

En bonus, la plus courte des dernières leçons de vie

Vieillir est une chance

C'est la seule façon de vivre longtemps.

Souffler 60 bougies sur son gâteau d'anniversaire ne veut pas dire l'entrée dans la vieillesse. De nombreuses autres leçons de vie se présenteront. Pas uniquement des enseignements à dimension plus ou moins spirituelle qui s'intensifieront durant le voyage mais aussi de nouvelles connaissances, compétences et aptitudes très pratiques.

Chères Janette, voici un dernier post-it pour votre frigo, de la part de Albert Einstein :

« Dès que tu cesses d'apprendre, tu commences à mourir ».

Et pour d'autres conseils pour bien vieillir, c'est par ici: www.vieillirbienvivant.fr