

LA FONTAINE DE JOUVENCE

Bien vieillir et en santé

Hélène Laverdure fdl

Quelle surprise en ce 9 avril, 2014, de vivre en grande famille «Carrefour Providence», une formation qui touche toute vie humaine. En effet, des représentantes de sept Congrégations : Petites Filles de Saint-Joseph, Petites Filles de Saint-François, Petites Soeurs de l'Assomption, Sœurs de la Providence, Soeurs de Notre-Dame d'Afrique, Soeurs de Notre-Dame du Sourire et Filles de la Sagesse n'avaient qu'un coeur et un désir : **bien vieillir et en santé.**

Avec l'aide compétente de Madame Aline Lavoie, gérontologue, nous avons été invitées à réfléchir sur les deuils et les transitions inhérentes à tout cheminement humain.

Ce qui m'a touchée particulièrement c'est d'abord la belle simplicité de madame Aline Lavoie. Elle sait vulgariser son savoir, ses connaissances, son expérience. Je ne m'attendais pas du tout à cela. Je me réjouis qu'il en fût ainsi. Des illustrations, des graphiques, des citations ont parsemé les notions communiquées avec intelligence et cœur.

Elle a su aussi nous interpeller, nous questionner, le micro a circulé entre nous. Nous pouvions alors toucher son désir réel de nous intégrer à son entretien. Le contenu m'a fascinée parce qu'il a été bien présenté. Nous pouvions même intervenir si nous le voulions. Bref, le déplacement valait ces quelques heures passées sur une chaise. J'oubliais la chaise tellement le contenu me captivait ! Je peux aussi affirmer que j'ai appris du neuf sur la signification du mot « résilience » En passant, «ce terme «résilience» en physique traduit l'aptitude d'un corps à résister aux chocs et à reprendre sa structure initiale. Adaptée à la psychologie, elle désigne la capacité d'un individu à surmonter les moments douloureux de l'existence et à se développer, en dépit de l'adversité.» (notes du document remis par Mme Aline Lavoie - avril 2014)

Je conclus en me répétant ceci : les clés du bien vieillir sont entre mes mains. Le témoignage de S. Judith Pinard s.s.a décédée à 110 ans, que notre conférencière nous a présenté, en est fort éloquent. Quel bel exemple de vie!



Quelques partages des Sœurs Missionnaires de Notre Dame d'Afrique

Danielle Vermette nous dit ...

«Pour bien vieillir... »

Dans le mot «vieillesse» il y a le mot «VIE». Dans cet espace «Vie» de la vieillesse, on peut vivre pleinement, abondamment. On peut se centrer sur ce que l'on peut être au-delà de la maladie et des diminutions afin de goûter la vie.

Avec l'arthrite, l'arthrose et les articulations douloureuses, on a peine à bouger. Par ailleurs, moins on bouge, plus il y a de la douleur, plus on bouge, moins on a mal.»

Hélène Marchand nous dit ...

«Cette journée fut une expérience enrichissante et stimulante à tous points de vue. J'y reconnais l'importance d'assumer nos diminutions de santé, d'avoir confiance en soi, de cultiver l'estime de soi. L'importance aussi de la résilience face aux chocs douloureux vécus dans le passé, nous préparant ainsi à faire face aux moments difficiles qui peuvent venir.

Je retiens la nécessité de continuer à apprendre, à me tenir en forme en particulier par la marche et tous ses bénéfices, ou toute autre activité physique. Je retiens que la lecture va stimuler ma mémoire de même que le rôle important rendu par ma vie spirituelle et ma foi. Et quel bon conseil : «Etre ma meilleure amie» !

Mme Lavoie nous a fait profiter de ses connaissances, de son expérience d'une façon amicale, détendue avec un vocabulaire compréhensible pour chacune. La présentation visuelle aidait à être attentive et à assimiler le contenu de son exposé.

Bravo pour cette belle journée et l'accueil des Filles de la Sagesse !»

Denise Lavoie et Yolande Roy ...

«Quel privilège, chères Filles de la Sagesse, de bénéficier de votre formation continue! Merci pour cette ouverture à toutes les congrégations et de votre grande générosité. J'ai trouvé cette journée tellement dynamisante.

Mme Lavoie est non seulement une gérontologue remarquable mais aussi une excellente pédagogue qui a su nous intéresser du début à la fin.

Elle nous a rejointes avec empathie, dans un langage simple, interpellant et très pratique. Elle a fait ressortir comment une perte peut devenir un appel à me dépasser, et à découvrir des ressources insoupçonnées.

J'ai trouvé spécialement pertinent de me faire rappeler l'importance énorme de bouger, de lire, pour développer ma mémoire, de toujours chercher de nouveaux intérêts adaptés à mon âge. D'approfondir ma vie spirituelle pour maintenir en forme ma santé globale et développer mes capacités d'adaptation aux changements. «Ajouter des années à ma vie et de la vie à mes années», comme le dit si bien la devise des gérontologues.

Au nom de toutes les Sœurs Missionnaires de Notre Dame d'Afrique, merci de tout cœur pour ces liens créés entre nous et que nous souhaitons développer entre les différentes congrégations.

Attitude positive et estime de soi

- Développer une attitude, une pensée positive par rapport à nous-mêmes
- Apprendre à reconnaître nos bons côtés
- Tenir compte de notre bonne volonté



▲ **Estime de soi**

«À chaque âge se rattache un bonheur»

«À chaque âge se rattache un bonheur» ... (*Ghislaine Delisle*) J'y crois et le vérifie une fois de plus après avoir participé à la rencontre avec madame Aline Lavoie. Son dynamisme, sa simplicité, son expérience professionnelle, laissent percevoir sa passion pour le bien-être de toute personne, mais spécialement pour les aîné-e-s. Tout en demeurant très réaliste, j'ai pris conscience que je porte encore en moi des énergies qui me permettent de continuer à «vieillir en beauté». J'admets; qu'un «vieux pommier peut encore donner de bonnes pommes» ! En plus, j'ai beaucoup de moyens pour entretenir le terrain afin que l'arbre de mon corps et de mon esprit demeure fertile, malgré l'âge qui s'installe.

Comment ne pas faire le lien avec la fête de la Résurrection qui approche!

Lise Richer, fdls