Aux bonheurs des aînés
Lanaudière

450 754-2348



AUX BONHEURS DES AÎNÉS LANAUDIÈRE

Un centre communautaire par, pour et avec les personnes de 55 ans et plus

Déroulement de la présentation

1. Présentation de l’organisme
2. Développement des communautés et âgisme
3. Vieillissement en santé
4. Santé mentale positive
5. Motivation aux changements chez les personnes aînées en particulier
6. La philosophie d’intervention Aux bonheurs des aînés
7. Les signes avant-coureurs d’un déclin du goût de vivre
8. La théorie des petits pas, Fletcher Peacock et la poursuite du bonheur…

Aux bonheurs des aînés
Lanaudière

450 754-2348



UN CHANGEMENT DE NOM, MAIS PAS DE MISSION DEPUIS 1989

De l'organisme *Les Amis des aînés* ...

Depuis le début des années 80, incorporation officielle en 1989

MISSION :

- Favoriser le maintien à domicile ou en résidence des gens du milieu, particulièrement les personnes âgées, handicapées ou en difficulté;
- Prévenir la perte d'autonomie et aider les aînéEs à se maintenir en santé physique et mentale
- Favoriser l'épanouissement de ces personnes;
- Offrir un soutien matériel et moral à ces personnes;
- Défendre et promouvoir les intérêts de ces personnes.



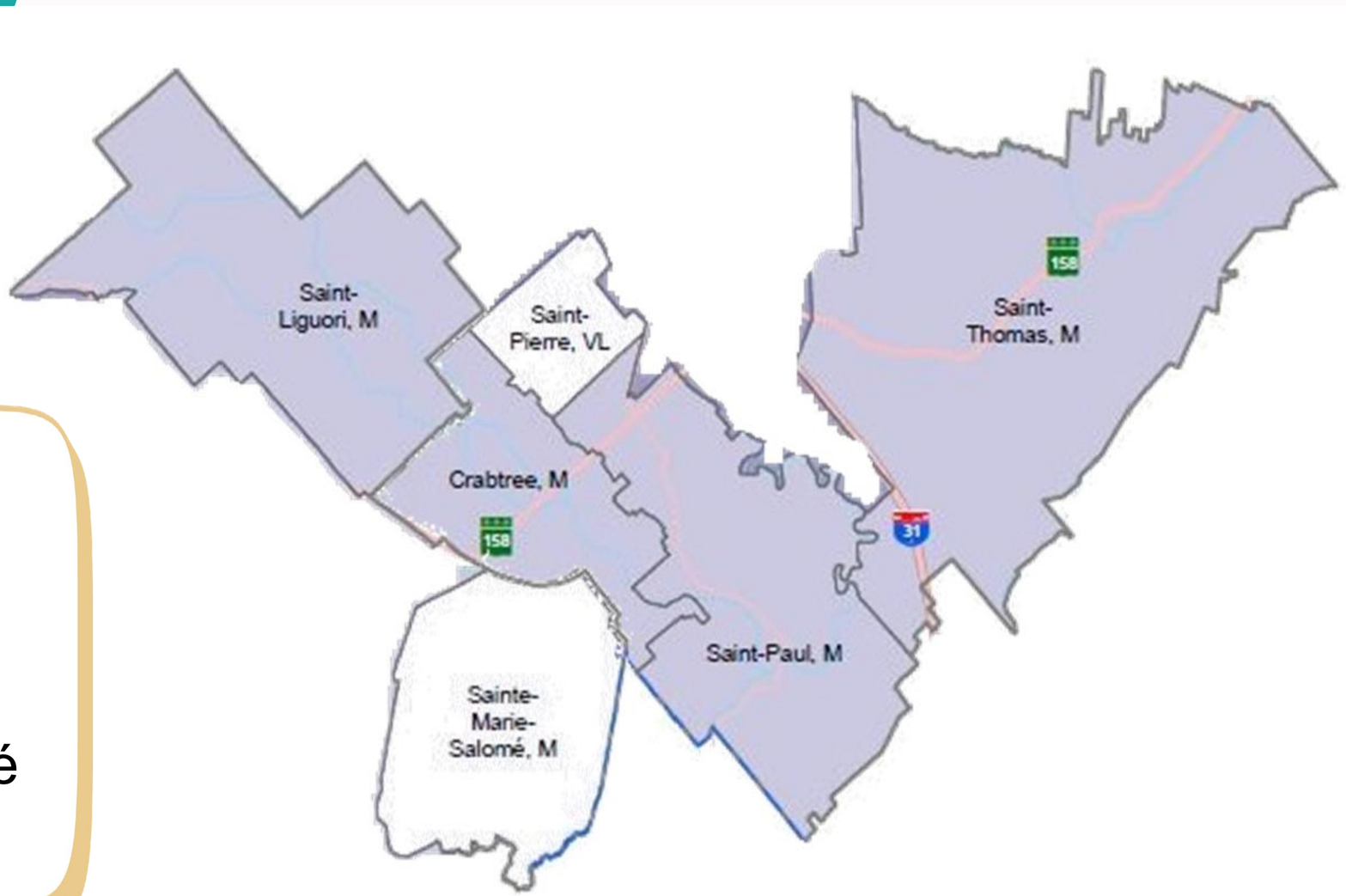
vers... *Aux bonheurs des aînés Lanaudière*

En 2018, changement de nom pour Aux bonheurs des aînés Lanaudière.

On peut comparer la « maison des aînés » à une maison des jeunes, mais pour les 55 ans et plus.

Le territoire desservi

Crabtree
Saint-Paul
Saint-Thomas
Saint-Pierre
Sainte-Marie-Salomé
Saint-Liguori



4 volets à la mission

Vieillissement en santé
Vieillissement à domicile
Vieillissement actif

1

Des services et de l'aide pour **demeurer à domicile** le plus longtemps possible

2

Des services et des activités pour **rester en forme et vieillir en santé** (physique, mentale et cognitive)

3

Des activités pour **socialiser, se faire des amiEs, rencontrer des gens** de notre âge, se garder actif-active

4

Des occasions de bénévolat **au profit de la collectivité** (dont plusieurs activités intergénérationnelles)

DES *SERVICES* ET DE *L'AIDE* POUR DEMEURER À DOMICILE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE

- **Informations, références, accompagnement** dans des démarches, **écoute et encouragements** dans les périodes difficiles (maladie, deuil, chirurgie, déménagement, proche aidance, famille)
- **Transport-accompagnements** pour tous motifs : des rendez-vous médicaux, l'épicerie, visiter un proche, etc.)
- **Téléphones et visites d'amitié**
- **Menus travaux** : tonte de gazon, pelletage de neige, racler les feuilles, laver l'auto, etc. (principalement par des adolescentEs. Aux bonheurs fait le recrutement des jeunes et le jumelage avec l'aînéE. Tarif 16$/heure)
- **Menues réparations** : réparer un lavabo qui coule, installer un coupe-froid, réparer une marche, changer une poignée de porte, etc. Par des bénévoles
- Cours d'informatique et **soutien informatique individuel**
- **Livraison** de livres de bibliothèque ou d'épicerie à domicile
- **Repas surgelés 4/26$*** (livraison possible à domicile)







Aux bonheurs des ainés
Lanaudière
450 754-2348







DES ACTIVITÉS POUR RESTER EN FORME ET VIEILLIR EN SANTÉ

(PHYSIQUE, MENTALE ET COGNITIVE)



Activités de mise en forme

- 4 groupes de yoga
- 2 groupes de Zumba
- 4 groupes de stretching
- 4 groupes de cardio muscu
- 1 groupe de Tai Chi
- 1 groupe de Qi Gong

16 cours par semaine

3 sessions par année

25 personnes par groupe

Seulement 25$ par cours

Ateliers de langue anglaise et espagnole

Activités de socialisation

- Clubs de marche dans 4 municipalités
- Sorties de vélo, de randonnées, de raquettes, de ski de fond
- Club « des sportifs » : golf, escalade, arbre en arbre, kayak, planche à pagaie, fatbike, etc.
- Ateliers de cuisine santé
- Conférences d'informations, jeu-questionnaire, cinéma bla bla
- Matinées musicales
- Dîners communautaires 6 fois par année
- Ateliers d'art thérapie
- Tricot-billard les jeudis en après-midi



Ces activités comprennent :

- ❖ Collations
- ❖ Accompagnement si perte d'autonomie
- ❖ Covoiturage

La participation à toutes les activités de socialisation est gratuite

DES OCCASIONS DE BÉNÉVOLAT AU PROFIT DE LA COMMUNAUTÉ

(plus de 125 bénévoles)





Activités diverses :
Bibliothèques de rue (3 municipalités)
Potagers collectifs surélevés (3 municipalités)
Kiosque de légumes en libre-service

Activités intergénérationnelles :
Correspondances
Activités avec les Maisons des jeunes
Lire et faire lire
Envoi des dessins des services de garde aux aînéEs isoléEs
Cuisine intergénérationnelle
Chorale intergénérationnelle

Des aînéEs pour d'autres aînéEs :
transport-accompagnement, visites et téléphones d'amitié, jumelage pour inclusion dans des activités, covoiturage, menues réparations, livraisons à domicile, etc.

Des aînéEs pour Aux bonheurs des aînés :
corvée du terrain, corvée du grand ménage, entretien des plates-bandes, tonte du gazon, ménage régulier, activités d'autofinancement, etc.

L'ÉQUIPE DE TRAVAIL : 9 EMPLOYÉES + 125 BÉNÉVOLES

Julie Thériault (35 heures) : directrice générale et animatrice auprès des aînés

Chloé Wolfe Côté – Kathleen Quirion (30 heures) : coordonnatrice des services aux aînés (transport-accompagnement, repas surgelés, menus travaux, soutiens informatiques, etc.)

Valérie Douville (28 heures) : intervenante de milieu auprès des aînés vulnérables

Catherine Tremblay (35 heures) : animatrice auprès des aînés volet musique, cuisine, théâtre

Kaëly Lamontagne (35 heures) : chargée de projet activités intergénérationnelles et mise en place du service de logements partagés

Rachel Jetté (12 heures) : Adjointe à la direction

Plusieurs animatrices à temps partiel (étudiantes ou retraitées de retour au travail : Élaina, Guylaine, Hélène, France, Joanne, etc).

Jacynthe Asselin : concierge

Aux bonheurs des aînés
Lanaudière

L’organisme rejoint :

En 2020 : 109 personnes

En 2021 : 351 personnes

En 2023 : 594 personnes

En 2025 : 796 personnes

En 2026 : 915 personnes

Fin 2026… 1000…

Aux bonheurs des aînés
Lanaudière

450 754-2348


BASSE VISION

Aux bonheurs des aînés : *« à la poursuite du bonheur »*

- Se préparer tôt à être “vieux” ou “vieille”
- Comprendre le vieillissement
- Comprendre le bonheur

Parce qu’on ne veut pas “vivre longtemps” tout simplement, on veut vivre longtemps et heureux/heureuses!”



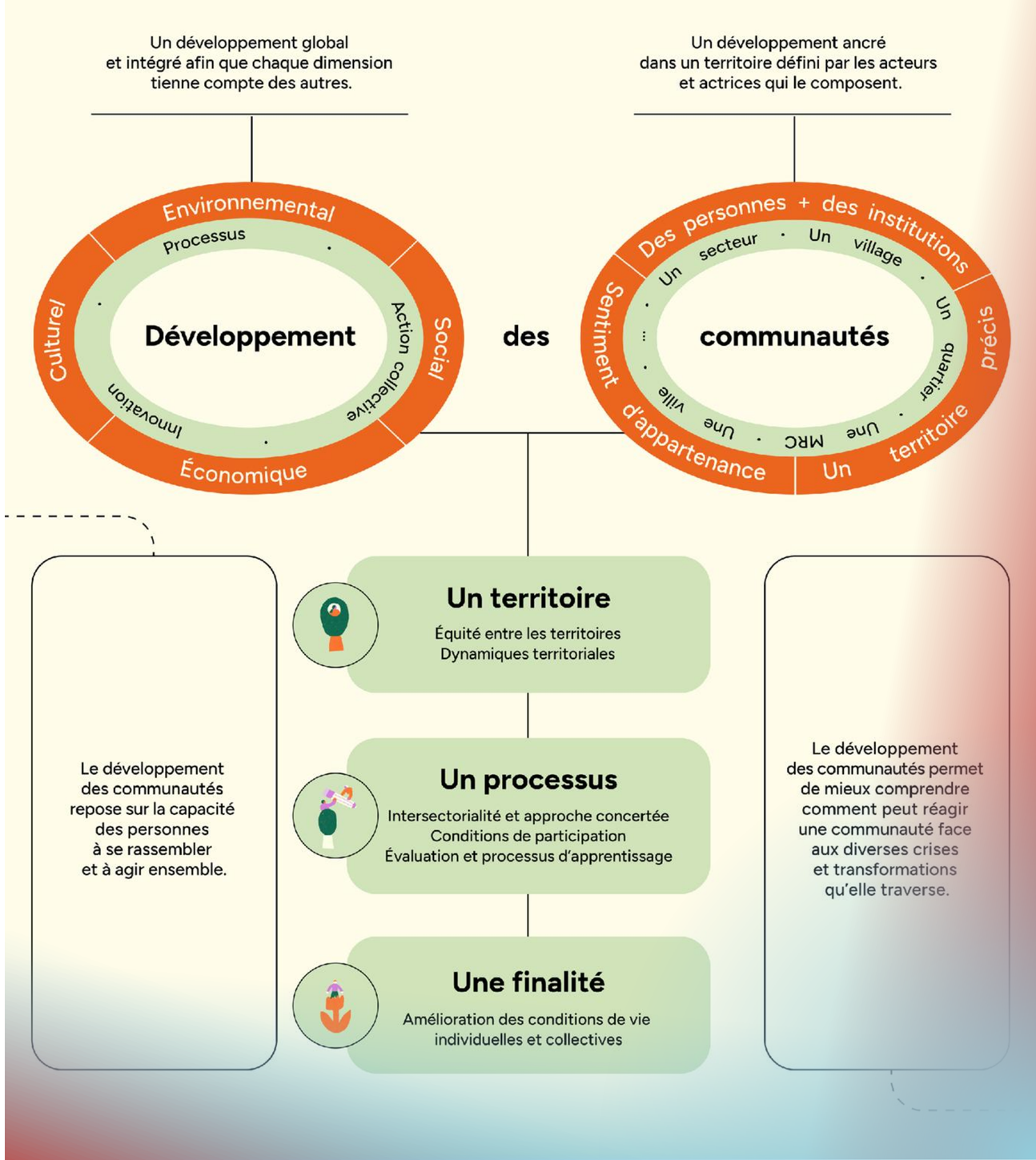


Aux bonheurs des aînés : assis sur les principes du développement des communautés

- Ça prend tout un village pour élever un enfant.
- **Ça prend tout un village pour vieillir en santé, à domicile.**

- **<u>Les personnes aînées sont</u> :**

- Des acteurs économiques,
- Des moteurs de la vie culturelle,
- Des catalyseurs de prise de conscience environnementale et des acteurs de changement pour l'environnement définitivement partie prenante du développement social…



VIEILLIR : ON N'Y ÉCHAPPE PAS…

Vieillir :

Pour tous les organismes vivants,

c'est intrinsèque, graduel, irréversible, universel, nuisible à l'organisme…



Vieillissement en santé



Les 5 piliers du vieillissement en santé



Aux bonheurs des aînés : offrir des activités physiques abordables, pour tous les goûts et tous les niveaux de forme physique

Offre de mise en forme pour les 55 ans et + : 25$ par session et par cours

Inscriptions en personne à compter du mardi 8 septembre. Info : 450-754-2348

La session d'automne 2026 débutera dans la semaine du 21 septembre 2026 et se terminera le 7 décembre 2026 (selon les disponibilités des salles communautaires)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Cardio muscu (Lysane) (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 21 septembre au 7 décembre PAS DE COURS le 5 octobre (élections) PAS DE COURS le 12 octobre (férié)	Zumba (Julie) (à Saint-Paul au complexe communautaire) 9h00 à 10h00 Du 22 septembre au 1er décembre Cardio muscu (Lysane) (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) 9h00 à 10h00 Du 22 septembre au 1er décembre Club de marche GRATUIT (à Saint-Paul) 11h00-11h45	Yoga régulier (Karelle) (à Saint-Thomas à la Salle St-Joseph) 9h00 à 10h00 Du 23 septembre au 2 décembre Stretching (Catherine) (à Saint-Paul au complexe communautaire) Groupe 1 : 9h00 à 10h00 Groupe 2 : 10h30 à 11h30 Du 23 septembre au 2 décembre Club de marche GRATUIT (à Sainte-Marie-Salomé) 11h00-11h45	Cardio-muscu (Lysane) (à Crabtree au centre communautaire) 9h00-10h00 Du 24 septembre au 3 décembre Qi Gong (Lyne Leblanc) (à Crabtree au centre communautaire) 10h30 à 11h30 Du 24 septembre au 3 décembre Club de marche GRATUIT (à Crabtree) 11h00-11h45	Zumba (Mélanie) (au Centre communautaire de Sainte-Marie-Salomé) 9h00 à 10h00 Du 25 septembre au 4 décembre Stretching (Catherine) (à Sainte-Marie-Salomé) 10h30 à 11h30 Du 25 septembre au 4 décembre
PM	Aux bonheurs des aînés Lanaudière	Yoga sur chaise (Josianne) (à Crabtree au centre communautaire) 14h30 à 15h30 Du 22 septembre au 1er décembre Tai Chi (Yvon) (à Crabtree au centre communautaire) 16h30 à 17h30 Du 22 septembre au 1er décembre	Cardio-muscu (Audrey) (à Crabtree Aux bonheurs des aînés) 16h15 à 17h15 Du 23 septembre au 3 décembre	Club de marche GRATUIT (à Saint-Thomas) 13h30-14h15 Yoga sur chaise 13h30-14h30 Yoga régulier 15h00-16h00 (Josianne) Du 24 septembre au 3 décembre (à Crabtree au centre communautaire) Le TOUR DU BLOC 15h30 à 16h00 (Départ au local à Crabtree) GRATUIT	Stretching (Catherine) (à Crabtree au centre communautaire) 13h15 à 14h15 Du 25 septembre au 4 décembre

Exemple d’Aux bonheurs des aînés Objectif : que les personnes aînées marchent !

- 5 clubs de marche, un par municipalité : la proximité
- Le Tour du bloc : l’accessibilité
- Une boucle qu’on peut faire 1x, 2x ou 3x
- Appeler les personnes pour leur rappeler chaque matin.
- Aller chercher les personnes à la maison pour venir.
- « J’ai besoin de toi pour aider Mme X »
- Offrir une collation
- Une carte de fidélité mise en place
- Concours de blagues pendant le club de marche
- Rallye avec questions pendant le club de marche
- Modifier les heures en période de canicule et lors du changement d’heures
- Regarder les décorations d’Halloween ou de Noël dans les rues
- Prêter des crampons et des bâtons de marche
- Marcher dans des parcs naturels
- Organiser des randonnées spéciales, avec des groupes de plusieurs niveaux

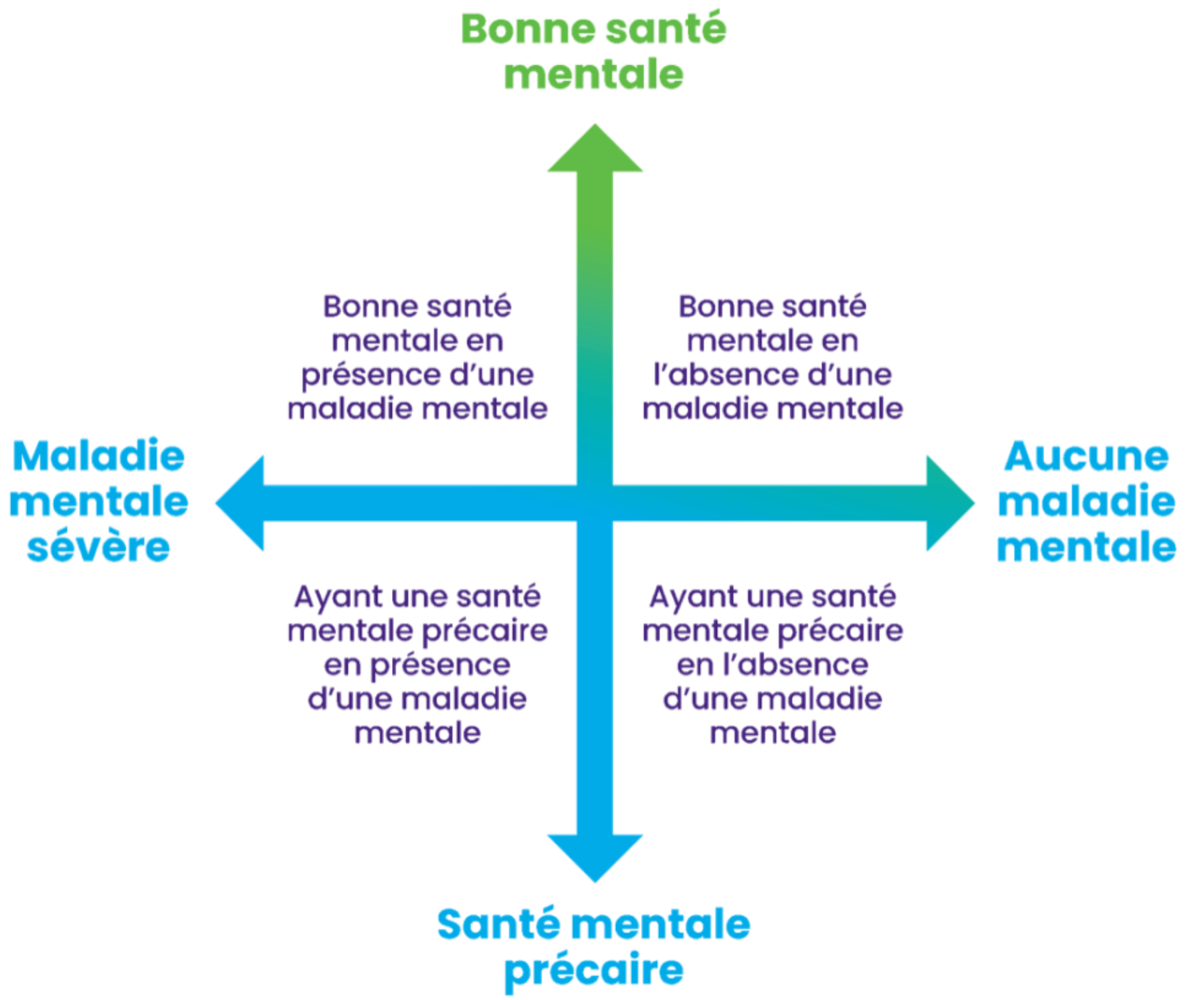




Aux bonheurs des aînés : saine alimentation

- Des choix de collation santé à l’organisme
- L’eau comme premier choix de boisson lors des activités
- Des conférences d’information
- Des chroniques dans notre bulletin Le P’tit bonheur
- Des ateliers de cuisine santé
- Des cuisines collectives
- Les repas surgelés et le régime méditerranéen (poisson, végé, etc.)
- Des dîners communautaires « *sains* »





LA SANTÉ MENTALE

EST

- **ESSENTIELLE**
  Indispensable à notre bien-être global.
- **MÉRITE DE L'ATTENTION**
  Elle compte autant que notre santé physique.
- **RÉSILIENTE**
  Elle peut se renforcer et se développer.
- **UN PILIER AU QUOTIDIEN**
  Elle soutient nos décisions, nos relations et nos actions.
- **ÉNERGISANTE**
  Elle nourrit notre élan, notre motivation et notre joie.
- **UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE**
  Elle nous aide à traverser les hauts comme les bas.

N'EST PAS

- **À PRENDRE À LA LÉGÈRE**
  L'ignorer revient à négliger notre équilibre intérieur.
- **UNE RECETTE TOUTE FAITE**
  Il n'existe pas de solution unique qui convient à tout le monde.
- **SOUS CONTRÔLE PERMANENT**
  On ne peut pas tout maîtriser, et c'est humain.
- **UNE QUÊTE DE PERFORMANCE**
  Elle n'est pas une course ni une compétition.
- **UNE MARQUE DE FAIBLESSE**
  Demander de l'aide est un signe de force et de courage.
- **FIGÉE OU IMMUTABLE**
  Elle évolue, fluctue et change au fil du temps.



Prendre soin de sa santé mentale,
c'est faire le choix de se respecter et de s'épanouir, chaque jour.

Santé mentale positive

Modèle de Keyes :

- **Bien être émotionnel** (se sentir bien, vivre des émotions positives tel que la joie, être satisfaitE de sa vie)
- **Bien être psychologique** (acceptation de soi, sentiment de compétence, relations positives avec les autres, croissance personnelle, l'autonomie (ou l'autodétermination) et le sens de la vie
- **Bien être social** (la capacité à faire face aux défis et aux tâches de son environnement, être satisfait de ses relations, sentiment d'appartenance dans sa communauté, l'acceptation sociale, avoir une vision favorable de la société, avoir une contribution sociale)

« Être en mesure de s'adapter

aux changements dans la vie »

Les transitions que vivent les personnes aînées :

- La retraite (la mienne, celle de mon conjoint ou de ma conjointe)
- La maladie
- La vente de la maison et le déménagement en logement ou en RPA
- Des changements de vision, d'audition et de forme physique
- La perte du permis de conduire
- La perte du conjoint ou de la conjointe
- La « désertification » sociale

Santé mentale positive

Modèle de Seligman 5 composantes :

- Émotions positives (bonheur et satisfaction à l'égard de la vie)
- Capacité à établir des relations positives avec les autres
- Le sens de la vie (capacité à appartenir ou faire partie de quelque chose de plus grand que soi)
- L'engagement (être absorbé dans une activité qui nous passionne, qui nous donne l'impression que le temps s'arrête ou passe trop vite)
- Accomplissement (l'impression d'avoir réussi sa vie)

Modèle de Diener :

- Des intérêts envers la vie (des activités qui remplissent notre vie)
- L'optimisme
- L'acceptation de soi (l'estime de soi)
- Le sentiment de compétence
- Les relations positives avec autrui
- Le sens de la vie



MOTIVATION AUX CHANGEMENTS CHEZ LES PERSONNES AÎNÉES EN PARTICULIER

CE QUI NE MARCHE PAS AVEC LES PERSONNES AÎNÉES :

- Tu vas vivre plus longtemps !
- Tu vas avoir une meilleure santé.
- Après x temps, tu vas voir, tu vas le ressentir!
- Un but ou un objectif personnel à moyen ou à long terme
- Faire un changement pour son conjoint, ses enfants, son médecin, etc.

CE QUI MOTIVE POUR UNE PERSONNE AÎNÉE :

- Effets immédiats : plaisir, bonne humeur, joie
- Renforçateurs immédiats : cadeaux, points accumulés, prix de presences
- Faire vivre des succès rapides
- Créer une nouvelle habitude rapidement (régularité sur 30 jours)
- Une intervenante démotivée = une personne aînée démotivée (il faut travailler notre propre motivation!)

ENLEVER LE PLUS DE CONTRAINTES POSSIBLE:

- Transport
- Frais $
- Froid ou chaleur
- Risques de chute
- Neige ou pluie
- Être seulE à l'arrivée
- Ne pas savoir comment ça va se passer ou si je vais être capable

THÉORIE DE L’AUTODÉTERMINATION : ÇA MOTIVE!

3 BESOINS DOIVENT ÊTRE NOURRIS :

1. **Autonomie :** *j’ai le choix. Je décide pour moi. J’ai le contrôle.*

2. **Compétence** : *je suis capable. Mes compétences sont mises en valeur.*

3. **Lien social** : *je me sens accueilli-e. J’appartiens au groupe. Je fais partie du groupe. J’apporte au groupe.*



LA PERSONNE RÉSISTE POURQUOI ?

- Quelqu’un d’autre choisit pour elle.
- C’est un changement trop drastique, trop important, trop rapide, trop souvent (faible compétence perçue que ça va marcher pour elle)
- Ce n’est pas en continuité avec ce que la personne a fait dans le passé ou de ce qu’elle a aimé faire.
- Nécessite l’accès à des ressources qu’elle n’a pas (Internet, cellulaire, transport, revenus, heures de l’activité et obligation conjugale ou familiale, etc.)
- Ça ne respecte pas ses limites (peur de tomber, perte de capacités, incontinences urinaires ou troubles d’intestin, perte auditive ou visuelle, etc.)



- Isolement social
- Solitude
- Pas de rôle dans la société
- Pas d’amiE ou de confidentE
- Pas de soutien social
- Désertification sociale

- Difficulté à s’adapter à des changements
- Difficulté à accepter le vieillissement
- Littéracie et littéracie numérique

- Attention à l’âgisme au sein des professionnels de la santé et des médecins

VS

- Engagement social
- Connectivité sociale
- Faire partie du groupe, avoir des amis, avoir une « famille »
- Se sentir utile / donner de son temps pour le bien de la communauté

- Moins d’énergie en vieillissant
- Mais plus de jugement, plus d’expériences
- Meilleure connaissance de soi

- Cacher ses pertes d’autonomie à ses enfants pour continuer à vivre chez soi (âgisme, le domicile n’est pas le premier choix dans la culture médiatique ou commerciale)

La formation et les rôles de la grande équipe d'Aux bonheurs des aînés

La formation de l'équipe

Éclaireurs en santé mentale et PSP

Sentinelles en prévention du suicide

Sentinelles en gériatrie sociale

Le Réseau

Formation ViesAge (anxiété, dépression, troubles du sommeil)

Les rôles de tous et toutes

- Dépister
- Écouter
- Accompagner
- **Inclure**
- Référer

La création et le maintien du lien de confiance et de l'appartenance au groupe

- Appel d'anniversaire
- Cartes de souhaits
- Suivis de deuils et de convalescence
- Livraisons à domicile
- Offrir, offrir, offrir
- Accompagner dans une activité

- Expert de rien… généraliste de tout
- Milieu inclusif de tous et toutes
- Pas besoin d'être malade pour venir; si on vient, on est comme tout le monde (déstigmatisation)
- Faire venir les services à eux/elles

DES INTERVENANTES, ANIMATRICES ET BÉNÉVOLES QUI IDENTIFIENT… POUR CHACUNE DES PERSONNES AÎNÉES QUI SE PRÉSENTE À L'ORGANISME

- **Les pertes et les facteurs de vulnérabilité**
- Retraite
- Déménagement
- Deuil(s)
- Maladie(s)
- Douleurs chroniques
- Santé mentale et cognitive
- Problématiques familiales et de couples
- Problèmes financiers
- Isolement/solitude
- Perte du permis de conduire

- **Les facteurs de protection**
- Socialisation
- Rôle(s) sociaux
- Autocompassion et estime de soi
- Passe-temps et passions

- **La fenêtre d'opportunité** pour les services de soutien à domicile

La perte d'autonomie =

- Un continuum qui confronte peu à peu
- Les préjugés des proches/ se prémunir contre l'âgisme filial

Demande « d'aide » =

- Sentiment d'échec
- Confronte à la perte d'autonomie

Exemple d’engagements
Aux bonheurs des aînés :

Acétate 7… mais aussi

- Pourriez-vous réparer notre poignée de porte ?
- J’ai un tiroir qui glisse mal. Pourriez-vous le regarder ?
- Pourriez-vous vernir les bancs ? Peindre la porte ?
- Pourriez-vous mettre le bac au bord de la rue ?
- Pourriez-vous venir classer des livres pour les bibliothèques de rue ?
- Pourriez-vous faire ce casse-tête et me dire si nous avons tous les morceaux ?
- J’ai besoin d’aide pour plier des dépliants ?
- Nous avons d’aide pour préparer un publipostage ?
- La Caisse Desjardins m’appelle pour m’offrir le dépôt de nuit, car je fais souvent des dépôts au comptoir… Je lui explique que j’ai un monsieur qui fait ça pour nous.
- Aller au marché acheter des clémentines pour les collations ?
- Et si vous vous occupiez du café ?
- Pouvez-vous vider le lave-vaisselle les jeudis svp ?
- Apporter le véhicule de l’organisme au garage pour le changement des pneus d’hiver ?
- Vous occuper d’arroser les plantes une fois par semaine ?
- Faire des glaçons dans le congélateur ?







Le cas particulier des visites et téléphones d'amitié

- *Personne n'a envie de se faire dire : « Est-ce que ça vous dirait des téléphones d'amitié ? Me semble que vous êtes bien seule !!! »*
  Tu as besoin d'un café, viens-tu ? VS J'ai besoin d'un café et de jaser, viens-tu ?

- *Il faut trouver un « match de passion » pas de nécessité.*

- *Demander à la personne qui est seule : « Est-ce que vous pourriez appeler une dame pour moi. Elle aime tricoter mais moi je n'y connais rien. Peut-être que vous pourriez lui poser quelques questions pour nous ? Vous me rappellerez après. »*

- *Comme dans notre équipe, on prend souvent des nouvelles des membres vulnérables, on demande parfois aux bénévoles d'appeler quelqu'un-e pour prendre des nouvelles comme si c'était une personne de l'équipe, ce qui est le cas !*



QUAND ÇA COMMENCE À MOINS BIEN ALLER…

QUELS SONT LES SIGNES AVANT-COUREURS D'UN DÉCLIN DU GOÛT DE VIVRE ?

À mesure que nous vieillissons, nous constatons souvent des changements dans notre humeur ou notre façon de réfléchir. L'énergie diminue, la vitesse de réaction aussi.

Mais si vous souffrez d'une dépression persistante ou grave, de solitude, d'anxiété ou de pertes de mémoire, cela pourrait indiquer quelque chose de plus grave.

Voici quelques signes avant-coureurs que vous devriez partager avec votre médecin ou une personne de confiance :

- Éviter les amis et la famille
- Perdre l'appétit
- Avoir de la difficulté à dormir ou dormir trop longtemps
- Éprouver des sentiments de désespoir, être toujours triste ou déprimé-e
- Avoir de la difficulté à contrôler des actions (achats, consommation, jeux, Internet, etc.)
- Avoir de la difficulté à se concentrer
- Oublier plus souvent
- Éprouver plus de colère ou d'agressivité
- Avoir des pensées ou des comportements antisociaux (refuser les invitations de vos proches)
- Avoir de la difficulté à s'occuper de son apparence personnelle, de son domicile ou d'autres tâches quotidiennes

Les facteurs de risque de l'isolement social

- Un âge avancé
- Vivre seulE
- Veuvage ou divorce
- Faible revenu, pauvreté ou faible niveau de scolarité
- Problèmes de santé physique épisodiques ou permanents (audition, vision, troubles neurocognitifs, perte de mobilité, etc.)
- Problèmes de santé mentale épisodiques ou permanents (dépression, anxiété, psychose, etc.)
- Certaines habitudes de vie : tabagisme, consommation d'alcool excessive, sédentarité, obésité et mauvaise alimentation
- Défis liés à l'utilisation des technologies
- Personnes 2ELGBTQIA+
- Personnes proches aidantes
- Réseau social restreint ou en régression

La mesure de l'isolement social

- Peu de contacts sociaux
- Faible participation sociale (le nombre d'activités sociales par semaine)
- Vivre seulE
- Faible soutien affectif (n'avoir personne à qui se confier)
- Faible soutien tangible (par exemple n'avoir personne à contacter en cas d'urgence)

Dépistage des personnes aînées suicidaires

Les facteurs de risque :

- Comportements et idées suicidaires
- Maladie mentale et toxicomanie
- Maladie physique
- Épreuves de la vie, changement et absence de soutien social
- Incapacité fontionnelle

Les recommandations :

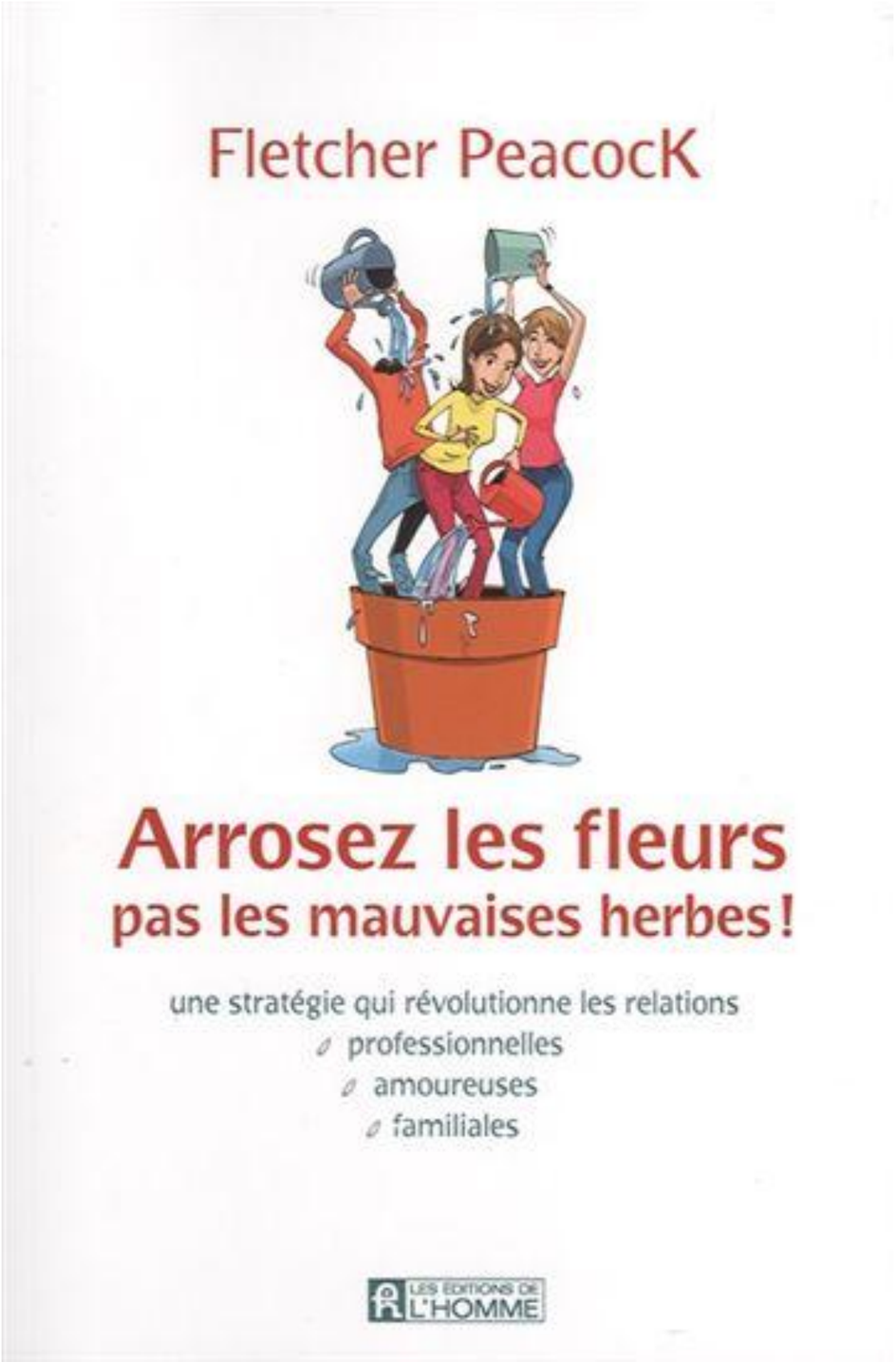
- Valorisation de la personne aînée
- Retrouver un sens à sa vie
- Améliorer le soutien social et les activités interpersonnelles
- Nourrir l’espoir
- Établir une relation fondée sur la confiance, l’écoute active et le respect
- Travailler en équipe
- Évaluer le risque suicidaire

PARMI LES INTERVENTIONS DE L'ÉQUIPE :

On priorise les actions et les discussions sur les facteurs de protection et le bonheur !

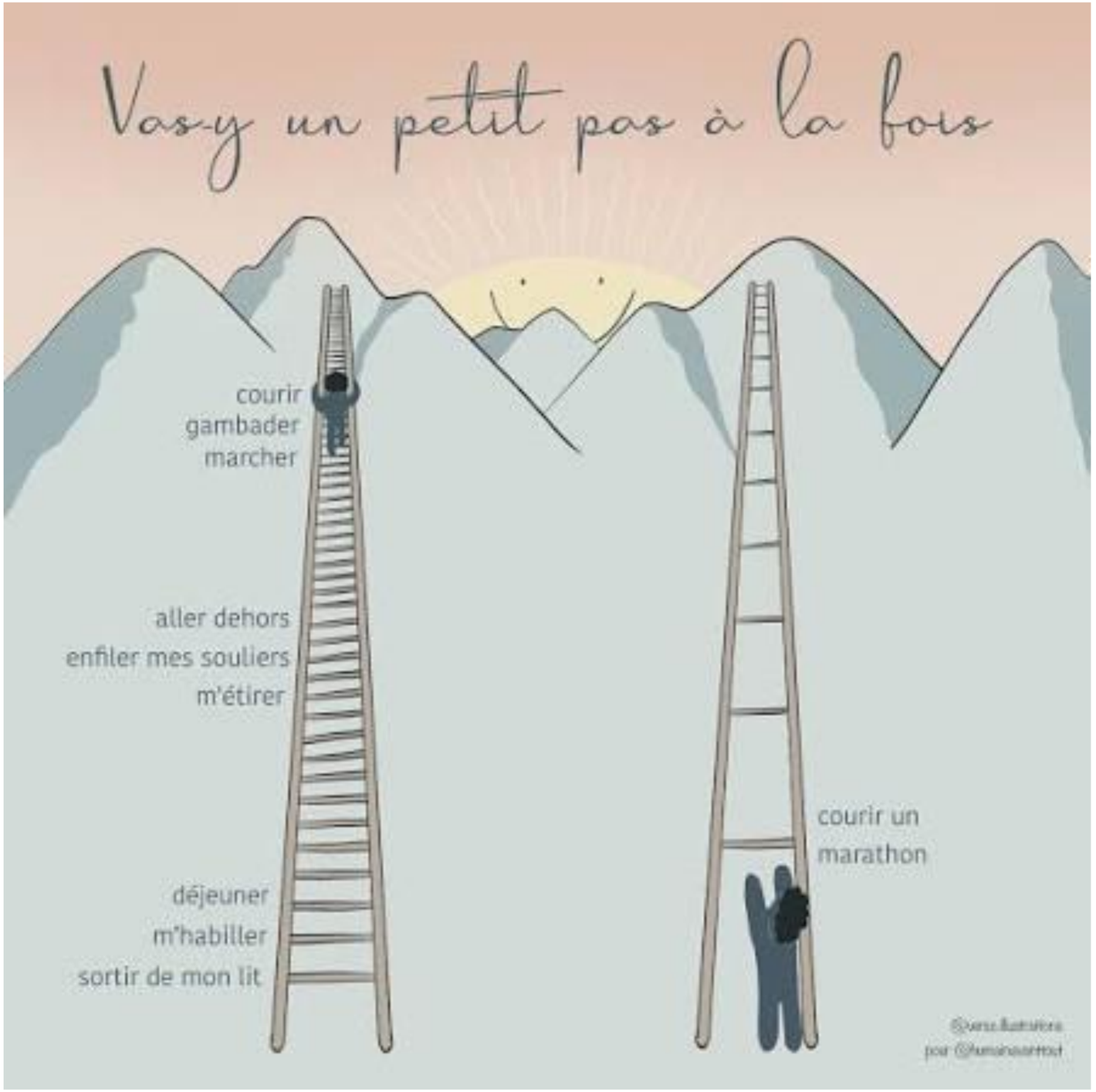
Mais on n'a pas peur de poser les questions :

- Tu veux vieillir comment ?
- Tu veux faire quoi des années qu'il te reste ?
- As-tu pensé au suicide ?
- Est-ce que tu attends la mort ?
- Penses-tu que le bon Dieu t'a oublié ?



Quand les idées suicidaires s’invitent :

La théorie des petits pas…



“Comment tu fabriques ton bonheur toi ?”



10 STRATÉGIES POUR Augmenter notre bonheur

1. Établir nos priorités et faire des actions concrètes à cet effet





2. Investir dans des expériences plutôt que dans des objets matériels

3. Savourez les bons moments





4. Favoriser les relations positives et parler souvent avec des gens



5. Cultiver la bienveillance envers soi et envers les autres



6. Profiter souvent de la nature, bouger et bien dormir



7. Cultiver et exprimer la gratitude



8. Cultiver l'empathie

9. Identifier et cultiver ses forces (le flow)

10. S'engager dans des actes de bonté



DES QUESTIONS ?

N’HÉSITEZ PAS À nous APPELER !

Aux bonheurs des aînés Lanaudière

450-754-2348

abdalanaudiere@gmail.com

http://auxbonheursdesaines.com/

222 4e Avenue, Crabtree, QC J0K 1B0

Heures d’ouverture

Lundi au jeudi de 9h00 à 16h

