

## **COMITÉ DES HOMMES**

**Bernard Lecomte,**  
responsable du comité  
régional des hommes  
de l'Estrée



*Bernard Lecomte*

### **RAPPEL BIEN VIEILLIR, MALGRÉ TOUT!**

Voilà le titre de la prochaine activité qui sera offerte le 19 novembre prochain dans le cadre de la journée internationale des hommes. M. Guy Vermette, le conférencier invité, détient une formation en psychologie. Il a fait carrière dans le réseau de la santé et des services sociaux ainsi que comme chargé de cours en psychologie du vieillissement. Depuis 2019, il a réorienté ses activités professionnelles pour partager des conférences qui lui tiennent beaucoup à cœur.

**Voici donc les points qu'il abordera avec nous de manière humoristique, dynamique et très imagée :**

- Un questionnement sur l'importance démesurée accordée à l'âge chronologique comme indicateur du vieillissement;
- Une série d'invitations auxquelles vieillir nous convie;
- Des stratégies à privilégier pour composer avec les pertes associées au vieillissement;
- Les avantages et gains qu'on peut en retirer malgré le fait que vieillir amène inévitablement un ralentissement et une plus grande vulnérabilité dans plusieurs sphères de notre vie;
- Certains moyens pouvant être déployés pour valoriser et affirmer la vieillesse.

Nous savons tous que le vieillissement n'est pas une maladie mais plutôt un processus continu et progressif d'altération naturelle. Malgré certaines pertes, nous devons envisager cette étape de la vie comme un privilège dont il faut profiter au maximum.

Il faut tenir compte des réalités et réticences masculines pour discuter de vieillissement de manière efficace auprès d'eux. M. Guy Vermette propose des pistes pour mieux cerner et aider les hommes dans le processus de vieillissement.

N'oubliez pas de vous inscrire avant le 12 novembre 2025.

Nous serons très heureux de vous retrouver à cette conférence.