



# FAAG

Fondation pour la Formation des Aînées et des Aînés de Genève

## Les JEUDIS DE LA FAAG

**2 et 16 mai 2019, 14h30 -16h30**

**Auditorium de l'UOG – Place des Grottes 3, 1201 Genève**  
(entrée libre, moment de convivialité et d'échanges à l'issue de chaque conférence)

### En vieillissant : savoir s'adapter / être résilient

En avançant dans la vie, nous devons faire face à des pertes et à d'autres aléas.

Or la fragilité, souvent coïncidente avec le grand âge, est caractérisée par une capacité amoindrie à l'homéostasie et à la résilience, à savoir une faculté diminuée à préserver un équilibre avec son environnement ou à le rétablir suite à des événements perturbateurs. Cependant, en vieillissant nous bénéficions de l'apprentissage d'autres transitions réussies dans nos vies, donc de la capacité à faire face, à gérer, voire surmonter des déficiences et pertes pour nous reconstruire : être résilient.

Lors de ces deux JEUDIS de la FAAG, le dialogue avec un neurologue et un psychiatre en chaise roulante visent à nous offrir une meilleure compréhension des mécanismes physiologiques, psychologiques, cérébraux et comportementaux qui nous permettent de maintenir, voire de développer notre capacité à entrer en résilience.

**1<sup>er</sup> Jeudi, 2 mai:**

#### **Le vieillissement n'est pas un naufrage ! Charger sa réserve cognitive pour mieux faire face aux aléas de sa vie**

**Dr méd. Yves Dunant, prof. hon. en neurosciences fondamentales, Université de Genève**

Certes la vieillesse est inégale. Toutefois, la recherche dément les vues défaitistes : en maintenant des activités stimulantes sur les plans familial, social et intellectuel, combinées avec une alimentation saine et des activités physiques suffisantes, la plupart d'entre nous arriveront à recharger leur réserve cognitive, voir à compenser d'éventuelles pertes, même en tissu cérébral.

**2<sup>ème</sup> Jeudi, 16 mai:**

#### **Chacun porte en soi une force insoupçonnée ! Comment "se relever" d'un accident de la vie ?**

**Dr méd. Nicolas de Tonnac, médecin psychiatre retraité des HUG**

Comment "se relever" d'un accident qui vous fait chuter d'un peuplier à l'âge de quinze ans et vous condamne à passer le restant de vos jours sur une chaise ? En acceptant de se passer de ses jambes pour "grandir autrement" ! Cette force intérieure, Nicolas de Tonnac l'a découverte en lui à travers la longue épreuve d'un retour à une existence désormais assise et la révélation de sa vocation de médecin. Il en partagera avec nous le récit, publié dans son autobiographie *Chacun porte en soi une force insoupçonnée* (Paris: Albin Michel, 2018).

Avec le soutien de :

AVEC · LE · SOUTIEN  
· · · · · DE · LA  
VILLE · DE · GENÈVE



REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

Responsable des deux séances : Hans Peter Graf

FAAG p/a UOG, 3, place des Grottes, 1201 Genève – e-mail : faag@uog.ch – internet : www.faa-ge.ch