



Vieillir en *bonne* santé mentale

GUIDE D'INTERVENTION



Remerciements

L'édition du présent guide a été rendue possible grâce à l'appui de bénévoles professionnels engagés dont l'expertise fait la richesse de l'Association canadienne pour la santé mentale – Filiale de Montréal.

Nous les en remercions chaleureusement.

Anne-Marie Belley
Institut universitaire de gériatrie

Hélène Côté-Sharp
Éducation Coup-de-Fil

Élise Lafrance
Personne retraitée

Marjorie Northrup
Centre d'action bénévole

Alan Regenstreif
CSSS Cavendish

Suzanne Thibodeau-Gervais
CHUM Notre-Dame

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Vedette principale au titre :

VIEILLIR EN BONNE SANTÉ MENTALE : GUIDE D'INTERVENTION

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-921948-30-2

1. Personnes âgées – Santé mentale – Québec (Province) – Montréal.
2. Personnes âgées – Services de santé mentale – Québec (Province) – Montréal.
3. Services de santé mentale – Québec (Province) – Montréal – Répertoires.
I. Coulombe, Valérie, 1975- . II. Landry, Marie-Ève, 1982- . III. Bazinet, Cathy.
IV. Association canadienne pour la santé mentale. Filiale de Montréal.

RC451.4.A5V532 2012 362.2084'60971428 C2012-940990-1

CONCEPTION ET DIRECTION

Valérie Coulombe
Marie-Ève Landry
Cathy Bazinet

RÉDACTION

Andrée-Anne Provençal
Anne-Marie Belley
Valérie Coulombe
Marie-Ève Landry

RÉVISION

Françoise Major
Marie-Ève Landry
Cathy Bazinet

CONSULTANTS

Hélène Côté-Sharp
Travailleuse sociale, Éducation Coup-de-Fil

Genette Henri

Infirmière clinicienne en soins spécialisés à la personne âgée présentant des troubles de santé mentale, et chargée de cours à l'Université de Sherbrooke

Marie-Eve Nault

Travailleuse sociale, chargée de projets à l'ACSM-Montréal

Alan Regenstreif

Travailleur social, coordonnateur du service de pointe Santé mentale et vieillissement au CSSS Cavendish

Suzanne Thibodeau-Gervais

Travailleuse sociale, chef du service social psychiatrique au CHUM Notre-Dame

CONCEPTION GRAPHIQUE

Jonathan Rehel

DIRECTION ARTISTIQUE

Cathy Bazinet
Jonathan Rehel

IMPRIMEUR

Imprimerie G.G.

DISTRIBUTION

ACSM-Montréal
55, avenue du Mont-Royal O., bureau 605
Montréal (Québec) H2T 2H6
Téléphone : 514 521-4993
Télécopieur : 514 521-3270
Courriel : acsmttl@cooptel.qc.ca
Site Internet : www.acsmttreal.qc.ca

ISBN 978-2-921948-30-2
Dépôt légal, 2^e trimestre 2012
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
© Tous droits réservés

Le masculin est utilisé à titre épique pour faciliter la lecture du texte.



Vieillir en *bonne* santé mentale

GUIDE D'INTERVENTION



50%

Le guide **Vieillir en bonne santé mentale** est imprimé sur du Rolland Opaque 50, contenant 50 % de fibres postconsommation, certifié ÉcoLogo et fabriqué à partir d'énergie biogaz.

PRÉFACE

Le guide d'intervention **Viellir en bonne santé mentale** de l'Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal est un outil de référence et de soutien destiné à tout intervenant, animateur ou bénévole (désignés dans le présent guide par « intervenant ») oeuvrant auprès des aînés ainsi qu'aux proches aidants de personnes âgées. Il propose une réflexion sur nos attitudes, perceptions et préjugés relativement aux aînés, et présente des points de repère afin de permettre une meilleure connaissance du vieillissement et de faciliter une communication respectueuse. Il fournit également des informations pour distinguer les difficultés reliées au vieillissement et celles dues à la détresse psychologique, voire à des troubles mentaux ou cognitifs plus sévères. Enfin, ce guide explore des façons

concrètes d'améliorer ses interactions avec les aînés, afin de les accompagner le mieux possible et de favoriser leur épanouissement.

Ce guide ne saurait toutefois, en AUCUN CAS, remplacer l'avis d'un professionnel reconnu de la santé (médecin, psychologue, infirmière, travailleur social ou autre).

Parce que nous savons que le bien-être des aînés et de leurs proches vous tient à cœur, n'hésitez pas à vous adresser à un professionnel si certaines situations sont complexes ou en cas de doute.

TABLE DES MATIÈRES

3	PRÉFACE	27	CONTEXTE SOCIAL DU VIEILLISSEMENT
4	TABLE DES MATIÈRES	27	Une population vieillissante
6	QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?	29	La place des aînés dans notre société
		30	Les aînés issus de l'immigration

7	LE RÔLE DE L'INTERVENANT EN PROMOTION ET PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE	35	IDENTITÉ ET AFFECTIVITÉ
9	Prendre conscience des stéréotypes et attitudes que l'on entretient relativement aux aînés	35	L'identité
11	Communiquer avec les aînés	37	L'affectivité
		38	Les besoins des personnes âgées
		39	Le rapport au corps

12	L'INTERVENTION EN SANTÉ MENTALE	41	AUTONOMIE ET DÉPENDANCE
12	L'observation : un outil précieux	43	Favoriser le bien-être et l'autonomie de la personne âgée
13	Quelques indices de détresse psychologique		
14	La notion de crise	45	LES TRANSITIONS IMPORTANTES DE LA VIE
15	Étapes de l'intervention	46	Le passage à la retraite
16	Outils d'intervention	48	Faire face aux changements
		50	Le deuil

19	COMPRENDRE LE VIEILLISSEMENT	53	LES QUESTIONS SUR LE SENS DE LA VIE
19	Le vieillissement : un phénomène hétérogène	54	L'actualisation de soi
20	Les changements physiologiques	55	Le bilan de vie
22	Les changements cognitifs	55	La spiritualité et la religion
24	Les changements psychologiques		
25	Stratégies pour stimuler les capacités physiques et mentales des aînés		

57 L'IMPORTANCE DU RÉSEAU SOCIAL

- 59 Pistes d'intervention pour renforcer le réseau social de la personne âgée
- 60 La solitude et l'isolement
- 61 La participation sociale des aînés

63 LE MILIEU DE VIE

- 63 Les conditions socioéconomiques des aînés
- 64 L'autonomie et le milieu de vie
- 65 Recevoir des soins à domicile
- 66 Trouver un milieu de vie pour une personne en perte d'autonomie
- 68 Vivre en centre d'hébergement de longue durée
- 69 Favoriser la santé mentale des personnes âgées en centre d'hébergement

71 LES PROCHES AIDANTS

- 71 Portrait des proches aidants
- 73 Améliorer la situation des proches aidants : un défi de société?

75 LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

- 76 Entretenir une bonne santé mentale
- 77 La dépression
- 80 Les troubles anxieux
- 82 L'état confusionnel aigu (le délirium)
- 83 La démence et la maladie d'Alzheimer
- 86 Les troubles du sommeil
- 87 L'abus de médicaments, de drogues ou d'alcool, et le jeu excessif

89 LE SUICIDE

- 91 Les spécificités du suicide chez les personnes âgées
- 92 Les facteurs de protection et de risque
- 93 Les défis du dépistage du risque suicidaire chez les personnes âgées

97 L'ABUS ENVERS LES AÎNÉS

- 97 Les facteurs de risque

101 LA SANTÉ MENTALE DES INTERVENANTS

- 102 Prendre soin de soi quand on prend soin de l'autre
- 103 Faire face à un sentiment d'impuissance
- 104 Reconnaître ses limites et demander de l'aide
- 105 La fatigue de compassion

106 BIBLIOGRAPHIE

108 POUR APPROFONDIR LA RÉFLEXION

110 RESSOURCES