

# équilibre

Volume 4

Numéro 1

Hiver 2009

VIEILLIR  
EN SANTÉ  
MENTALE

# VIEILLIR EN SANTÉ MENTALE



## LE MAGAZINE ÉQUILIBRE RESPECTE L'ENVIRONNEMENT!

Le magazine Équilibre est imprimé sur papier certifié EcoLogo, contenant 100 % de fibres recyclées post-consommation, selon un procédé sans chlore, recyclé FSC et fabriqué à partir d'énergie biogaz.



Équilibre · volume 4 · numéro 1 · Hiver 2009  
Vieillir en santé mentale

## Table des matières

6	Le passage à la retraite : un moment critique du parcours de vie
11	Espaces 50 + Une agora pour les aînés
15	Institut Universitaire du Troisième Âge
43	Ressources utiles
56	L'amitié n'a pas d'âge
57	Références
58	Au coeur de l'ACSM-Montréal
60	Devenez membre de l'Association
61	Commandez vos publications de l'Association
62	À l'intention des auteurs
Suggestions de lecture	
17	La gérontagogie : une nouvelle réalité
25	La créativité des aînés : Le paradoxe de l'avenir
33	Vieillesse, identité, affectivité : Préserver la valeur du quotidien
39	Famille et soins aux personnes âgées : enjeux, défis et stratégies

### Mission

L'ACSM-Montréal est un organisme sans but lucratif dont la mission est la promotion et la prévention en santé mentale.

### Présidente

Karen Hetherington

### Directeur général

Jacques Duval

### Membership

En devenant membre, vous recevrez Équilibre gratuitement. En outre, vous pourrez participer aux différentes activités de l'Association telles que colloques, conférences et formations à un tarif réduit. Pour ce faire, faites parvenir un chèque au montant de :

- Entreprise à but lucratif: 50 \$
- Organisme public: 40 \$
- Ressource communautaire: 35 \$
- Personne rémunérée: 40 \$
- Personne non rémunérée et étudiant: 20 \$

À l'ordre de :

ACSM-Montréal  
847, rue Cherrier, bureau 201  
Montréal (Québec) H2L 1H6

Tél. : (514) 521-4993

Télé. : (514) 521-3270

Courriel : [acsmtl@coopTEL.qc.ca](mailto:acsmtl@coopTEL.qc.ca)

Site Internet : [www.acsmmontreal.qc.ca](http://www.acsmmontreal.qc.ca)

### Équilibre

Cette publication est le journal officiel de l'ACSM-Montréal. Il est un outil privilégié de communication et d'information entre les partenaires du secteur de la santé mentale. Il favorise l'échange d'idées afin de promouvoir la santé mentale et l'acceptation pleine et entière des personnes ayant des problèmes de santé mentale.

Les articles n'engagent que les auteurs et ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'ACSM-Montréal, à moins que ce ne soit indiqué. Toute reproduction est permise en mentionnant la source complète. Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épicène.

### Éditeur

Association canadienne pour la santé mentale,  
Filiale de Montréal

### Coordonnatrice de l'édition

Cathy Bazinet

### Comité éditorial

Cathy Bazinet  
Louise Blanchette  
Valérie Coulombe

### Direction artistique

Jonathan Rehel  
Cathy Bazinet

### Graphisme

Jonathan Rehel

### Impression

Imprimerie GG inc.

### Photos

[www.dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)  
Patrimoine familial Pratte/Provencher

### Tirage

1500 exemplaires

### Dépôt légal - 1<sup>er</sup> trimestre 2009

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN 1718-1445

Un organisme appuyé par



4



## LE TOURNANT DE LA RETRAITE : **UNE INVITATION À RE-TRAITER SA VIE**

**Lucie Mercier**

Bien des questionnements accompagnent le passage à cette étape parce qu'à l'horizon pointent différents changements. Avec ce tournant s'amorce un autre versant de l'existence qui recèle sa part de défis.

8



## DEVENIR DES **PASSEURS**

L'un des problèmes liés à la rupture générationnelle est celui de la transmission. Qui passera le flambeau? Qui transmettra l'expertise?

12



## **LA GÉRONTAGOGIE** : UNE INVITATION À VIEILLIR SANS CESSER D'APPRENDRE

**André Lemieux**

La gérontagogie permet de mettre en valeur l'expérience et les capacités intellectuelles déjà acquises par les personnes âgées. Elle vise avant tout un enrichissement, un accomplissement de soi et la participation à la vie sociale, culturelle et politique.

20



## **LES VIEUX** DE LA TRIBU

Comment passer à travers l'incroyable déni culturel de la mort et du vieillissement? Comment apprendre à devenir, non pas un poids pour les jeunes, mais des Anciens qui ont un rôle à jouer dans la tribu? Comment finalement créer une société qui honore et respecte la sagesse?

28



## FAIRE FACE À **LA DÉPRESSION**

Il arrive souvent que cette maladie ne soit pas diagnostiquée ni traitée chez les aînés. Si ses conséquences peuvent être très sérieuses, elle peut être facilement traitée dans la plupart des cas.

36



## LA SANTÉ MENTALE DES **PROCHES-AIDANTS**

**Francine Ducharme**

Prendre soin d'un proche a des répercussions sur plusieurs facettes de la vie des personnes aidantes, entre autres sur leur vie sociale, professionnelle et familiale. Si soigner un parent âgé peut être source de valorisation et de gratification, ce rôle ne s'actualise pas sans difficultés dans le contexte actuel.

48



## ET SI LA MORT AVAIT **QUELQUE CHOSE À NOUS DIRE**

**Denis Savard**

Qu'est-ce qui apparaît « essentiel » à ceux et celles qui se préparent à partir? À l'heure du bilan final, il semble que ce qui importe réellement, c'est la qualité des liens privilégiés que nous avons créés.



# LE TOURNANT DE LA RETRAITE : UNE INVITATION À RE-TRAITER SA VIE

---

**LUCIE  
MERCIER**

---

Ph.D. sociologue

*Auteure du livre À la retraite, re-traiter sa vie, Éditions de l'Homme, 2000*

*Chargée d'encadrement, programme Sens et projet de vie, Télug-UQAM*

Le tournant de la retraite constitue un moment propice pour faire le point sur sa vie. Qu'en est-il des accomplissements, des réussites, des échecs, des projets laissés en plan et ce, en regard de ses relations amoureuses, familiales, professionnelles, sociales? Bien des questionnements accompagnent le passage à cette étape parce qu'à l'horizon pointent différents changements. Avec ce tournant s'amorce un autre versant de l'existence qui recèle sa part de défis. Pour de nombreuses personnes, ce virage (vire-âge) provoque une crise plus



ou moins vive parce qu'il survient autour de la soixantaine, parfois avant, et qu'il entraîne une prise de conscience de l'écoulement du temps avec ce que cela comporte. Tous et toutes ne vivent pas ce retrait d'une forme de vie active avec la même intensité ni la même durée. Pour les uns, pas de grand revirement, mais pour les autres, il s'agit d'un événement perturbateur, car cette transition

se teinte des expériences antérieures et anticipe celles à venir. Comment composer avec cette situation alors que chez certains les signes d'essoufflement commencent à se manifester, qu'une première rencontre avec ses forces défaillantes a lieu et donne, par instants, l'impression d'une diminution de ses moyens?

La transition du travail à la retraite ne s'apparente pas aux

précédentes, car il y en a eu bien d'autres auparavant. Celle-ci en est une des plus importantes de la vie, elle revêt un caractère particulier, voire ambigu. Mélange d'éléments négatifs et positifs, attrayants et rebutants, l'euphorie et la liberté voisinent avec l'inquiétude et l'insécurité. L'identité s'en trouve parfois menacée, car ce sur quoi la personne a construit son existence tend à