



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal



# 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*

Ginette 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 2S6  
Téléphone : 514 521-4993  
Télécopieur : 514 521-3270  
Courriel : [acsmtl@cooptel.qc.ca](mailto:acsmtl@cooptel.qc.ca)  
Site Internet : [www.acsmtreal.qc.ca](http://www.acsmtreal.qc.ca)

ISBN 978-2-921948-30-2  
Dépôt légal, 2<sup>e</sup> 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.



Santé  
et Services sociaux  
Québec



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal

# Vieillir en *bonne* santé mentale

## GUIDE D'INTERVENTION



30%

Le guide *Vieillir en bonne santé mentale* est imprimé sur du Rolland Opaque 30, contenant 30 % de fibres postconsommation, certifié ÉcoLogo et fabriqué à partir d'énergie biogaz.

ACSM-Montréal © Tous droits réservés.



## PRÉFACE

Le guide d'intervention **Vieillir 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
- 4 TABLE DES MATIÈRES
- 6 QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?
- 
- 7 LE RÔLE DE L'INTERVENANT EN PROMOTION ET PRÉVENTION EN SANTÉ MENTALE
- 9 Prendre conscience des stéréotypes et attitudes que l'on entretient relativement aux aînés
- 11 Communiquer avec les aînés
- 
- 12 L'INTERVENTION EN SANTÉ MENTALE
- 12 L'observation : un outil précieux
- 13 Quelques indices de détresse psychologique
- 14 La notion de crise
- 15 Étapes de l'intervention
- 16 Outils d'intervention
- 
- 19 COMPRENDRE LE VIEILLISSEMENT
- 19 Le vieillissement : un phénomène hétérogène
- 20 Les changements physiologiques
- 22 Les changements cognitifs
- 24 Les changements psychologiques
- 25 Stratégies pour stimuler les capacités physiques et mentales des aînés
- 
- 27 CONTEXTE SOCIAL DU VIEILLISSEMENT
- 27 Une population vieillissante
- 29 La place des aînés dans notre société
- 30 Les aînés issus de l'immigration
- 
- 35 IDENTITÉ ET AFFECTIVITÉ
- 35 L'identité
- 37 L'affectivité
- 38 Les besoins des personnes âgées
- 39 Le rapport au corps
- 
- 41 AUTONOMIE ET DÉPENDANCE
- 43 Favoriser le bien-être et l'autonomie de la personne âgée
- 
- 45 LES TRANSITIONS IMPORTANTES DE LA VIE
- 46 Le passage à la retraite
- 48 Faire face aux changements
- 50 Le deuil
- 
- 53 LES QUESTIONS SUR LE SENS DE LA VIE
- 54 L'actualisation de soi
- 55 Le bilan de vie
- 55 La spiritualité et la religion

---

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

# Qu'est-ce que la santé mentale?

Chacun de nous a une idée de ce qui est généralement entendu par « santé mentale », « être bien dans sa peau » ou « être heureux ». Selon l'Association canadienne pour la santé mentale, les principales composantes de la santé mentale sont :

- 1 La capacité d'aimer la vie** – Pouvez-vous vivre dans l'instant présent et apprécier « l'ici et maintenant »? Êtes-vous en mesure d'apprendre de vos expériences passées et de planifier l'avenir sans vous tracasser de ce que vous ne pouvez ni changer ni prévoir?
- 2 La résilience** – Êtes-vous capable de reprendre le dessus lors des moments difficiles? Pouvez-vous gérer le stress découlant d'un événement important sans perdre votre objectivité et votre optimisme?
- 3 L'équilibre** – Êtes-vous en mesure de composer avec les multiples facettes de votre vie? Êtes-vous conscient des moments où vous consacrez trop de temps à une facette aux dépens des autres? Pouvez-vous faire les changements requis pour retrouver votre équilibre au besoin?
- 4 L'accomplissement personnel** – Connaissez-vous vos forces? Les cultivez-vous de façon à atteindre votre plein potentiel?
- 5 La souplesse** – Est-ce que vous ressentez et exprimez toute une gamme d'émotions? Lorsqu'un problème survient, pouvez-vous changer vos attentes – quant à la vie, à vous-même, aux autres – afin de résoudre le problème et de vous sentir mieux?



# Le rôle de l'intervenant en promotion et prévention en santé mentale

**S**elon l'Agence de la santé publique du Canada, la santé mentale se définit par « la capacité qu'a chacun d'entre nous de ressentir, de penser et d'agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confrontés. Il s'agit d'un sentiment positif de bien-être émotionnel et spirituel qui respecte l'importance de la culture, de l'équité, de la justice sociale, des interactions et de la dignité personnelle<sup>1</sup> ».

Une personne âgée en bonne santé mentale se définit comme étant « capable de vivre et d'exprimer ses émotions de façon appropriée, de bien raisonner, d'être en relation satisfaisante avec son entourage, d'occuper sa place dans la société et d'exercer son pouvoir de décision<sup>2</sup> ».

La promotion du bien-être personnel et collectif ainsi que la prévention des problèmes de santé mentale s'inscrivent donc dans une approche globale de l'être humain basée sur le potentiel et les multiples ressources de chacun. Que vous soyez un intervenant ou un animateur en milieu communautaire, un professionnel du milieu de la santé ou un bénévole, vous pouvez favoriser la santé mentale des personnes âgées par les stratégies suivantes :

## **1** Identifiez les facteurs de protection et misez sur ceux-ci.

Les facteurs de protection contribuent à diminuer les risques associés à la maladie mentale et favorisent l'émergence de modèles d'adaptation réussie et de compétences. Ils servent de catalyseurs en décuplant les forces d'une personne qui doit composer avec les difficultés de son environnement et développer sa résistance.

À cet égard, sept attitudes clés pour un vieillissement épanoui ont été documentées dans la littérature<sup>3</sup> et seront approfondies dans ce guide :

- Maintenir un degré d'autonomie satisfaisant;
- Conserver la maîtrise et la responsabilité des événements;
- Avoir de bonnes capacités d'adaptation;
- Entretenir des relations affectives de qualité;
- Rester engagé dans la société;
- Avoir des revenus suffisants;
- Donner un sens à sa vie.

---

1 Gouvernement du Canada (Ministère des Travaux publics et Services gouvernementaux Canada) (2006). *Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada*, p. 2.  
2 Champagne, R., P. Ladouceur, H. De Ravinel et J. Stryckman (1992). *La vieillesse : voie d'évitement... ou voie d'avenir*, Gaëtan Morin Éditeur, Montréal, p. 11.  
3 Extrait de : De Ladoucette, O. (2011). *Le nouveau guide du bien vieillir*, Odile Jacob, Paris, p. 546.