

## Stress et détresse chez les aînés, et leurs conséquences en période de pandémie

### Formation de 2h en ligne

#### Objectifs

1. Comprendre et accueillir la détresse psychologique des aînés
2. Développer un mode de communication favorable au bien-être, au respect et à la bienveillance des aînés
3. Savoir transmettre l'information à un spécialiste en cas de besoin

#### Plan de formation

##### Introduction

- ▶ Contexte social et culturel du vieillissement
- ▶ Le continuum de la santé mentale
- ▶ Stress et capacités d'adaptation

##### Partie 1: Les aînés

- ▶ Comprendre et dépister les signes de détresse psychologique des aînés
- ▶ Identifier les risques associés à la détresse et aux mesures de distanciation

##### Partie 2: Les intervenants

Enjeux des intervenants, bénévoles et proche-aidants dans un contexte de pandémie afin de maintenir un équilibre psychologique autant pour les aînés que pour eux-mêmes.

- ▶ Particularité en santé mentale
- ▶ Piège de la relation d'aide

##### Partie 3: Stratégies et outils d'intervention

- ▶ Développer des stratégies auprès des aînés
- ▶ Contrer les effets néfastes du confinement afin de prévenir la détresse psychologique

