



# Vieillir *en* **bonne** santé mentale

GUIDE D'INTERVENTION



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](mailto:acsmttl@cooptel.qc.ca)  
Site Internet : [www.acsmttreal.qc.ca](http://www.acsmttreal.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.*

## 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





# 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