

# Vieillessement : Garder espoir !

Grand forum de la prévention  
du suicide

16 octobre 2014

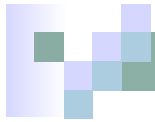
# Vieillessement : Garder espoir !



Association québécoise  
de prévention du suicide



- Lucie Pelchat, conseillère à la formation, Association québécoise de prévention du suicide
- Hugo Lanoux, intervenant social, La Société Alzheimer de Québec



# Objectifs de l'atelier

- Adapter nos interventions en respect du rythme, du vécu et des caractéristiques particulière la clientèle aînée suicidaire
  - Prendre conscience de nos filtres perceptuels envers les personnes âgées suicidaires et leurs impacts sur nos interventions
  - Utiliser des stratégies d'interventions favorisant l'**espoir** en contexte de vieillissement

# Les filtres et les biais perceptuels





# Les filtres et les biais perceptuels

L'histoire d'Agnès



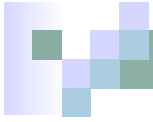
# Les filtres et les biais perceptuels

- Des filtres perceptuels influencent la façon dont nous interprétons les situations
- Ces filtres sont influencés par de multiples facteurs : la culture, le vécu, les expériences, le moment, le lieu, le contexte, les connaissances, etc.
- Ces filtres font en sorte que l'objectivité est impossible

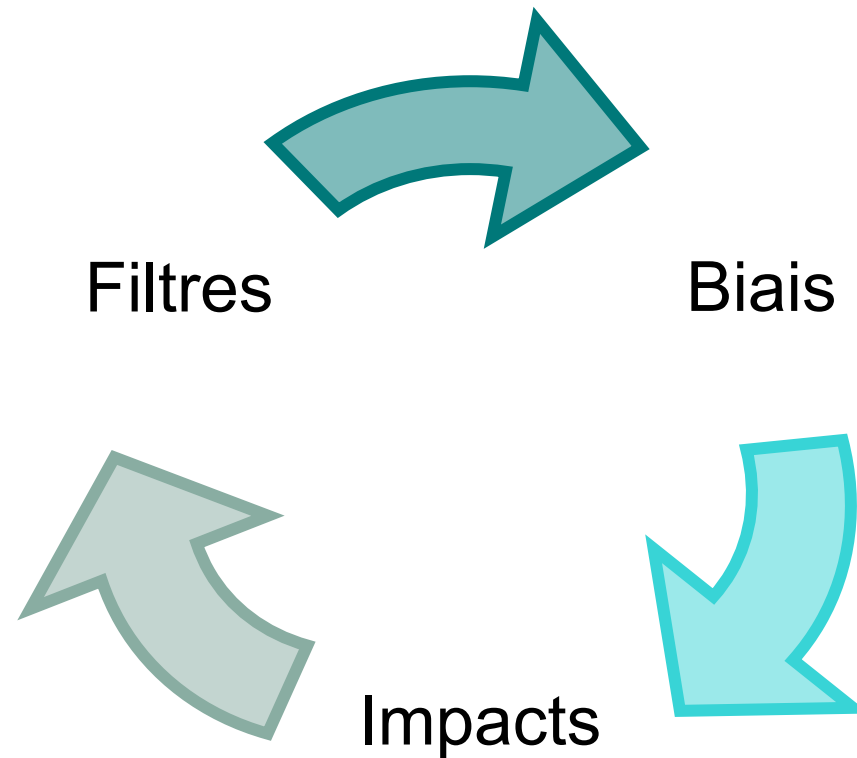


# Les filtres et les biais perceptuels

- Ce sont ces distorsions que nous appelons des biais perceptuels
- Ces biais auront une conséquence sur notre façon d'interpréter une situation et d'intervenir
- Ce qui est à retenir, c'est que l'intervenant doit utiliser constamment son jugement, pour identifier ces filtres perceptuels et éviter la cristallisation des biais



# Les filtres et les biais perceptuels








Vos *moyens* pour atténuer  
l'impact des biais perceptuels



## Des *moyens* pour atténuer l'impact des biais perceptuels

- Prendre un temps d'arrêt pour l'analyse
- Éviter l'impulsivité
- Prendre le temps, dans les heures ou les jours qui suivent, d'analyser à nouveau la situation
- Favoriser des échanges cliniques avec un ou des collègues



«Qu'est-ce qu'on dit à une  
personne âgée qui parle de  
suicide? Comment intervenir?  
Qu'est-ce qu'on fait? Ça me  
dérange...je me sens  
impuissante»

(Jeune intervenante de Chicoutimi)

Les préjugés sont, pour ainsi dire, la ruse instinctive des hommes; ils résolvent à travers eux bien des choses qu'il leur aurait été difficile de décider par la réflexion, et tout cela sans effort



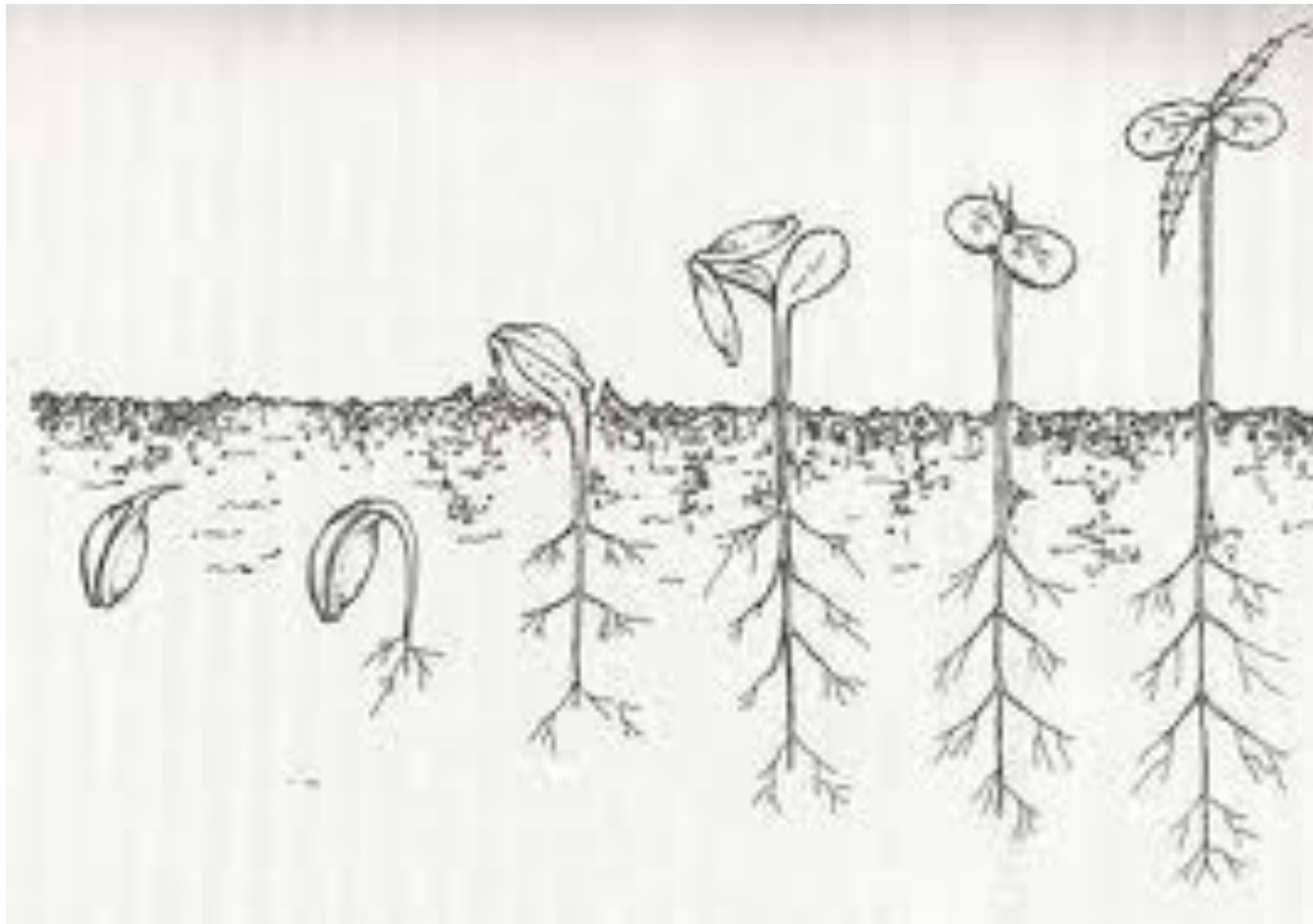
**-Georg Christoph Lichtenberg**

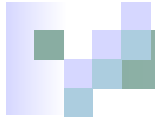


# Le vieillissement en tant qu'étape du développement de la personne

D'un point de vue théorique, les spécialistes du développement humain qui étudient le cycle vital, de la conception à la mort, deviennent conscients du fait que la vieillesse n'est pas tout simplement le bout de la route, qui ne prête pas à conséquence, mais une période normale d'évolution, avec ses propres caractéristiques et ses propres objectifs de développement.

# Les tâches de la vie





# Les tâches de la vie

- Le bagage de vie influence notre façon de réagir face:
  - À l'environnement
  - Au moment présent

# Les tâches de la vie

- Joies
- Deuils
- Limitations
- Découvertes
- Peines
- Manques
- Réalisations
- Expériences







# Les tâches de la vie

- L'être humain a des tâches à accomplir à chaque stade de son développement
- Des liens peuvent être faits entre les tâches à accomplir au cours de la vie et notre façon de réagir aux événements au grand âge
- Le bagage de vie d'une personne aînée influencera sa façon de réagir aux événements qui composent son quotidien



# Les tâches de la vie

Prime enfance	Apprendre la confiance
Enfance	Apprendre le contrôle
Adolescence	Différencier sa personne
Adulte	Établir des relations affectives
Maturité	Encaisser les coups
Vieillesse	Justifier sa vie



# Conséquences de tâches non réalisées

Prime enfance	crainte d'être abandonné
Enfance	peur de ne pas être à la hauteur des attentes des autres
Adolescence	crainte d'être rejeté
Une personne âgée qui s'isole et évite les contacts avec autrui	



# Les tâches de la vie

## En conclusion

- Nous savons que chaque étape de la vie représente une tâche à accomplir
- Nous devons nous rappeler que si la tâche n'est pas accomplie, elle refait surface plus tard et risque de laisser des traces, surtout en situation de changements, de deuil et de maladie

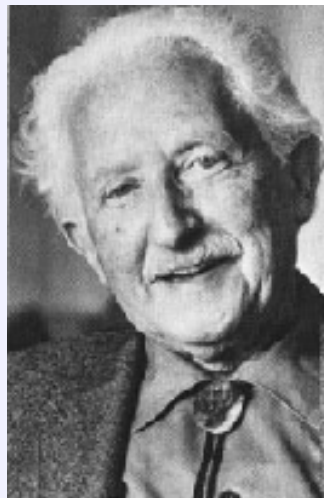


# Les tâches de la vie

## Leviers d'intervention

- Nous intervenons auprès de personnes qui portent leur propre bagage de vie
- Nous devons valider leurs émotions et leur langage alors qu'elles travaillent à accomplir une tâche non accomplie
- Y voir l'expression de la vivacité et l'effort de continuer à se battre

Every adult, whether he is a follower or a leader, a member of a mass or of an elite, was once a child.



**-Erik Erikson**



# La validation comme levier d'intervention

- Cette approche fut élaborée par Naomi Feil, travailleuse sociale américaine dans les années 60
- Cette approche s'appuie sur la théorie d'Erik Erikson sur les tâches de la vie



# La validation

La validation utilise l'empathie. Ce qui n'est pas de l'empathie :

- La sympathie
- La confrontation
- La diversion, la distraction, la redirection
- La psychanalyse
- La réassurance
- Les mensonges «thérapeutiques»
- La condescendance





## Quelques techniques de validation plus appropriées

- Se concentrer
- Se centrer sur la personne, se synchroniser avec elle, se mettre dans sa peau
- Utiliser des mots apaisants et concrets
- Reformuler
- Utiliser la polarité
- Imaginer le contraire ou la similitude et faire se souvenir



## Quelques techniques de validation non-verbale plus appropriées

- Maintenir un contact visuel sincère et proche
- Parler d'une voix basse et affectueuse
- Associer des gestes avec des besoins ou des émotions
- Identifier et utiliser le sens le plus utilisé
- *Le toucher (si la personne accepte, exemple : main sur la main)*

Humans have many levels of awareness/ consciousness. Feelings, when validated, lose their strength. When ignored, feeling gain strength. Early, well established emotional memories stay



**-Naomi Feil**

# L'adaptation

- Sélection
- Optimisation
- Compensation

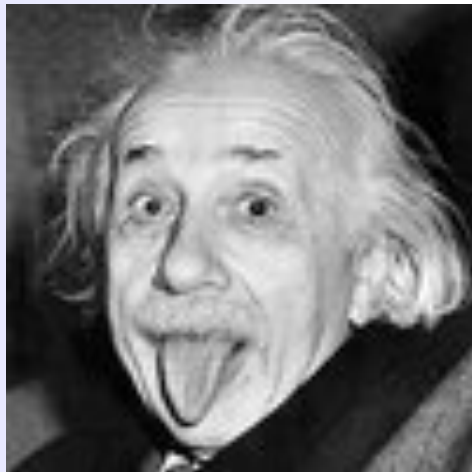




# L'adaptation *Leviers d'intervention*

- Respecter le rythme
- Lui permettre d'identifier ce qui est codé positivement
  - Qu'est-ce qu'elle fait encore ?
  - Qu'est-ce qu'elle aime?
  - Qu'est-ce qui est important pour elle?

La vie, c'est comme  
une bicyclette, il faut  
avancer pour ne pas  
perdre l'équilibre




**-Albert Einstein**

# La sélectivité socio-émotionnelle

- Préparer le futur vs le moment présent
- Conditionné par notre sentiment de finitude
- + âgé, + axé sur le moment présent
- Relations axées sur l'attachement émotif





«Malgré nous, on intègre les stéréotypes qu'on est un fardeau pour tout le monde et vient un temps où on souhaite débarrasser le plancher»

- Aînée de Montréal





# La sélectivité socio-émotionnelle

## *Leviers d'intervention*

- Explorer un futur pas trop lointain.
- Se centrer sur le moment présent (amour ou liens affectifs, forces)
- Reconnaître une situation d'abus, de négligence ou de violence

Plus un amour est  
grand plus il exige que  
rien d'essentiel ne lui  
soit sacrifié



**-Gilbert Choquette**

# Les processus contrôlés versus les processus automatiques

- Conscience
- Attention
- Effort
- Contextes situationnels





# Les processus contrôlés versus les processus automatiques

## *Leviers d'intervention*

- Identifier des exceptions
- Trouver des solutions déjà utilisées
- Durée de l'intervention (limiter)
- Plus lentement, le rythme est différent

Tout le monde parle de progrès, et personne ne sort de la routine



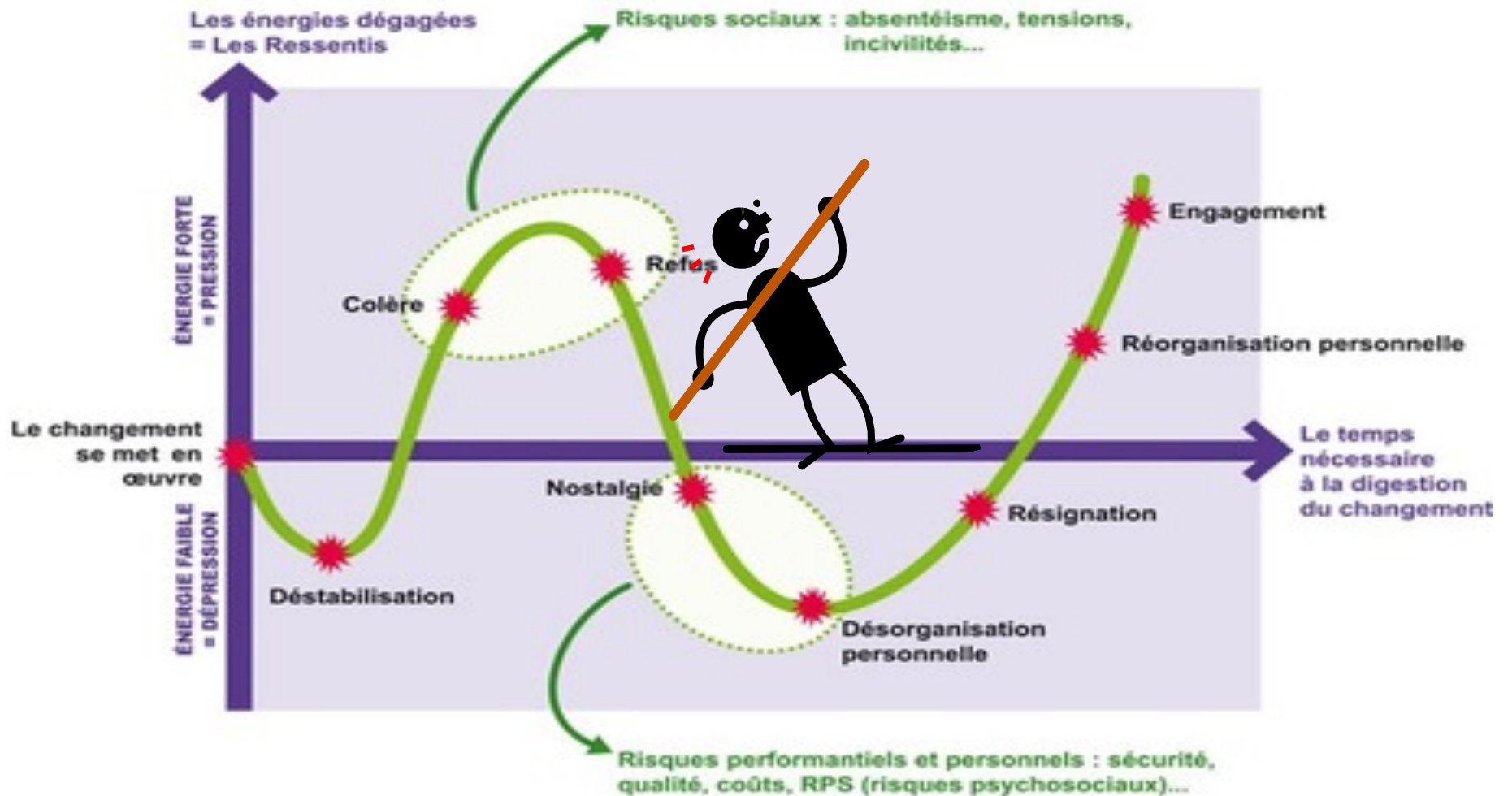
- Émile de Girardin



# Les deuils en contexte de vieillissement

- Facultés sensorielles
- Vie sociale
- Vie amoureuse
- Changement(s) physique(s) et physiologiques
- Santé
- Milieu vie

# Les deuils en contexte de vieillissement





# Les deuils en contexte de vieillesse *Leviers d'intervention*

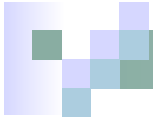
- Valider si les idées suicidaires sont en lien avec une étape de deuil. Si tel est le cas, l'aider dans le travail de deuil:
  - Connaître ses compétences et ses limites
  - Accompagnement = «être avec»
  - Être accueillant, présent et empathique
  - Être à l'écoute sans être directif \*
  - Respecter son rythme et sa réalité
  - Comprendre la nature des deuils et le contexte du vieillissement



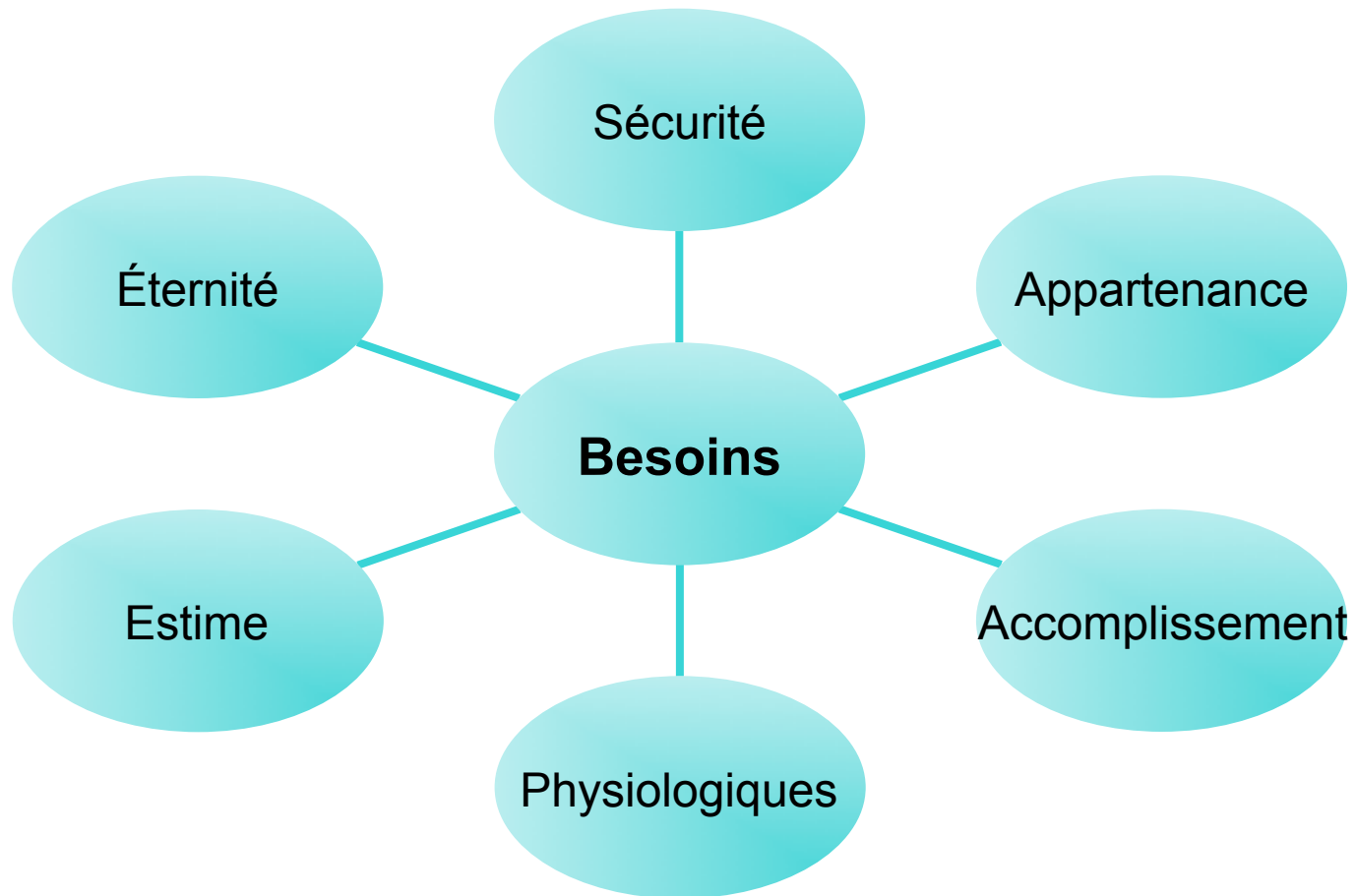
C'est en racontant  
l'histoire de son deuil  
qu'on fait son deuil



**-Jean Monbourquette**



# Les besoins humains





# Le besoin d'éternité

- Au-delà de ces nécessités premières, existe-t-il malgré tout quelque chose dont tu as encore besoin?
- Les philosophes (et nous également!!!) pensons que oui. Nous affirmons que tu ne vis pas seulement de pain. Tu as évidemment besoin de nourriture. Et aussi d'amour et de tendresse
- Mais il y a autre chose dont tu as besoin : c'est de savoir **qui tu es et pourquoi tu vis.**
- Ton **besoin d'éternité**, d'immortalité ou tout simplement de temps, n'est pas décrit par Maslow.
- Qu'il soit réfléchi ou non, c'est pourtant un besoin bien réel !



# Le besoin d'éternité

## *Leviers d'intervention*

- Se questionner soi-même quant à sa dimension spirituelle et/ou philosophique, sa fin de vie (sa propre mort), sa finalité d'existence (avant et après la mort)
- Accueillir et accompagner sans préjudice la personne aîné suicidaire dans son questionnement quant à sa dimension spirituelle et/ou philosophique, sa fin de vie (sa propre mort), sa finalité d'existence (avant et après la mort)

La société parfaite est celle où la possibilité de la réalisation de soi serait offerte à tous les individus



**-Abraham Maslow**

Vivre, c'est vieillir,  
rien de plus

-Simone de Beauvoir





# Sources et références

- CATHCART, T., KLEIN, D., Kant et son kangourou franchissent les portes du paradis, petite philosophie de la vie (et après) par les blagues, Éditions du Seuil, 2010, pour la traduction française
- CONSEIL DES AÎNÉS DU Québec, Avis sur l'âgisme envers les aînés: état de la situation, 2010
- CONSEIL DE HAMILTON CONTRE LA MALTRAITANCE DES PERSONNES ÂGÉES, Gouvernement du Canada, 2010
- COUTURE, A., HARBOUR, M.E., LANOUX, H., TREMBLAY, M.P., TRÉPANIÉ, L., VAILLANCOURT, J., Formation à l'intervention en contexte de maladie d'Alzheimer – Recueil de lectures, La Société Alzheimer de Québec, 2013
- DIANE E. PAPALIA, SALLY W. OLDS, *Le développement de la personne*, États-unis, 1978
- DEVILLE, C., Les 7 étapes du deuil (physique, social ou professionnel), [www.cdeville.fr](http://www.cdeville.fr), 2009
- FEIL, N., Validation, mode d'emploi, Éditions Pradel, 1997, [https://vfvalidation.org/validation/naomi\\_validation\\_overheads\\_2009.ppt#258,2](https://vfvalidation.org/validation/naomi_validation_overheads_2009.ppt#258,2)
- FREUD, S., Deuil et mélancolie (1915), dans *Métapsychologie*, Gallimard, Paris, 1968
- GAARDER, J. Le monde de Sophie, Éditions du Seuil, 1995
- GUIGNET, C. Deuil blanc : comment surmonter la souffrance, CHUV Magazine, p.22, [www.alzheimer-vaud.ch](http://www.alzheimer-vaud.ch), 2012
- KUBLER-ROSS, E., *On death and dying*, Macmillan Editions, New-York, 1969
- LAUZON, S., ADAM, A., *La personne âgée et ses besoins*, Éditions du Renouveau Pédagogique, 1996
- LE SÉMIOSCOPE, La pyramide de Maslow, [www.semioscope.free.fr](http://www.semioscope.free.fr), 2012 conception : Fédération Nationale des Chambres Professionnelles du Conseil <http://www.fncpc.org/FNCPC>
- MINISTÈRE DE LA FAMILLE ET DES AÎNÉS, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Vieillir et vivre ensemble*, Gouvernement du Québec, 2012
- MONBOURQUETTE, J., *L'attachement et le deuil*, [www.maisonmonbourquette.com](http://www.maisonmonbourquette.com), 2012
- SECRÉTARIAT AUX AÎNÉS, *Rapport de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés*, Gouvernement du Québec, 2008