

A stylized, light-colored illustration of a plant with several leaves and a cluster of small, round buds or flowers, positioned on the left side of the slide against a dark brown background.

ACCOMPAGNONS LES AÎNÉS À PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Par: Paméla Bérubé Jean,
T.S.S et intervenante en
promotion/prévention en santé mentale
à l'ACSM-BF



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

OBJECTIFS DE LA RENCONTRE

- *Quel est mon rôle auprès des aînés en ce qui concerne le maintien de leur santé psychologique?*
- *Quelles sont les pistes de solutions nécessaires pour faire prendre conscience à nos aînés l'importance de prendre soin de leur monde émotionnel malgré leur âge?*
- *Comment puis-je être le plus aidant dans mon approche pour améliorer leur condition de vie?*



INTRODUCTION

Santé psychologique

Problématiques de
santé mentale



MON RÔLE

- Donner des soins exige de prendre des décisions difficiles avec le plus de réflexion et de discussion possible.
- Éviter d'entreprendre des changements trop radicaux, comme installer vos parents à votre domicile, parce que vous vous sentez coupable, que vous êtes sous pression ou pour régler rapidement la situation.
- Soyez réaliste quant à vos habiletés, vos limites et vos désirs ainsi que ceux des membres de la famille. Bien peser bien le pour et le contre.



7 ATTITUDES CLÉS POUR UN VIEILLISSEMENT ÉPANOUI

- 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.



PISTES DE SOLUTIONS

- Nous vous invitons à vous inspirer des **10 conseils pour améliorer sa santé psychologique au quotidien.**
- Prendre un engagement envers soi-même et envers les autres pour améliorer son bien-être ou celui d'autrui est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir, mais aussi s'offrir à soi!



1. CULTIVER UNE SAINTE ESTIME DE SOI

- **Comment accompagner les aînés:**

Permettre de connaître leurs forces, leurs limites et leurs valeurs.

Développer l'autodérision (rire de soi et ne pas tout prendre au sérieux).

S'accepter comme ils le sont.

2. ACCEPTER LES COMPLIMENTS

- **Comment accompagner les aînés:**

Commencer par leur montrer à eux-mêmes à faire des compliments.

Tenter de se voir tel que notre meilleur ami nous voit : avec affection.
(travailler la vision et la connaissance de soi)



3. ENTRETENIR DES RELATIONS FAMILIALES POSITIVES

- **Comment accompagner les aînés:**

Travailler les relations interpersonnelles positives en général!

Apprendre à mettre leurs limites dans leurs relations plus difficiles, c'est aussi positif.



4. SE FAIRE DE BONS AMIS

- **Comment accompagner les aînés:**

Leur trouver des passions et les partager.

Savoir reconnaître leurs bons amis : la relation amicale est équilibrée et va dans les deux sens.



5. S'ENGAGER SOCIALEMENT OU FAIRE DU BÉNÉVOLAT

- **Comment accompagner les aînés:**

Encourager, supporter et rendre service autour d'eux.

Travailler la présence et l'écoute pour les autres.

S'entraider, même à petite échelle, c'est s'engager dans la vie!



6. ÉTABLIR UN BUDGET RÉALISTE

- **Comment accompagner les aînés:**

Vivre selon leurs moyens, le plus possible.

Apprendre à apprécier la simplicité et la frugalité.

Éviter l'endettement.

Retrouver un équilibre financier qui leur épargnera bien du stress.

7. APPRENDRE À GÉRER EFFICACEMENT SON STRESS

- **Comment accompagner les aînés:**

Savoir reconnaître leur stress et les outiller pour y faire face.

Apprendre l'art du « lâcher-prise » et du « faire-avec ».

Avoir du temps pour ne rien faire. Ne pas « sur-planifier ».

Respirer!



8. S'ADAPTER AUX CHANGEMENTS QUI NOUS TOUCHENT

- **Comment accompagner les aînés:**

Apprivoiser les changements et tenter de s'y adapter graduellement.

Être souple : avoir en tête l'image du roseau qui plie... sans jamais casser.

Accepter la non-maîtrise de certaines choses. Apprendre à tolérer l'inconnu et à se laisser porter.



9. ÊTRE À L'ÉCOUTE DE SES ÉMOTIONS

- **Comment accompagner les aînés:**

Apprendre à reconnaître les différentes émotions qui les habitent et trouver une façon positive de les exprimer.

Être capable aussi de laisser certaines émotions passer, tout simplement.



10. DÉCOUVRIR SA PROPRE SPIRITUALITÉ

- **Comment accompagner les aînés:**

Se laisser toucher par l'art.

Se donner des moments de réflexion.

Apprécier la nature qui les entoure.

Découvrir un sens à leur vie.



ÊTRE UN(E) BON(NE) AIDANT(E)

- Rencontrer les enfants des autres et ceux de la famille;
 - Favoriser le maintien à domicile;
- Donner à la personne les moyens de s'aimer;
 - Profiter de l'instant présent.

CONCLUSION

Accompagnons les aînés à prendre soin de leur santé psychologique



**Association canadienne
pour la santé mentale**
La santé mentale pour tous

RÉFLEXIONS

- L'importance de faire connaître les services, les organismes et les ressources disponibles.
- Favoriser la présence de travailleurs de milieu.
- Ne pas minimiser les malaises des personnes vieillissantes.
- Continuer la promotion d'une bonne santé psychologique avec les aînés.

RÉFÉRENCES

- **Association canadienne pour la santé mentale**, Division Montréal. «10 conditions pour améliorer sa santé mentale», sur le site ACSM-Montréal. Consulté le 15 août 2013. <http://acsmmontreal.qc.ca/2012/12/13/10-conseils-pour-ameliorer-sa-sante-mentale/>
- **Association canadienne pour la santé mentale**, «Vos parents vieillissants et vous», sur le site ACSM. Consulté le 15 août 2013. <http://www.cmha.ca/fr/>
 - Un atelier bâti par: Paméla Bérubé Jean, intervenante en promotion/prévention à l'ACSMBF

Période de questions

Accompagnons les aînés à prendre soin de leur santé psychologique



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous