

# **Détresse psychologique et suicide chez les aînés**

**Josée Arsenault  
Agente de développement,  
Table régionale de concertation des personnes aînées du  
Centre-du-Québec**

# Qui sommes-nous?

- La Table régionale de concertation des personnes âgées du Centre-du-Québec a pour but d'améliorer et de protéger les conditions, la qualité et le niveau de vie des aînés du Centre-du-Québec.
- Ses orientations sont de faire connaître « **la réalité, les besoins et les compétences** » des aînés. À cet effet, la Table régionale constitue l'instance la plus représentative des aînés de la région du Centre-du-Québec.

# Le projet prévention détresse psychologique et suicide chez les aînées Intégration de l'ADS

- En novembre 2006, les membres de la Table régionale de concertation des personnes aînées du Centre-du-Québec ont entamé l'élaboration d'un projet à saveur régionale qui visait la «Prévention de la détresse psychologique et du suicide chez les personnes aînées».

## **Les 2 spécificités de ce projet:**

- Se coller à la réalité concrète des personnes aînées en les outillant à reconnaître les signes de détresse chez leurs pairs.
- Intégration de l'analyse différenciée selon les sexes aux différentes étapes de réalisation du projet.

# *Projet Prévention détresse psychologique et suicide chez les aînéEs*

## **Objectifs:**

- Sensibiliser le plus de personnes possible à l'ampleur de la problématique du suicide chez les personnes aînées.
- Permettre une meilleure compréhension des particularités, autant concernant l'âge que le sexe, les étapes du processus suicidaire et la reconnaissance des signes précurseurs.

# Partenaires du projet

- Centre de Prévention suicide les Deux Rives
- Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond
- Réseau de prévention du suicide des Bois-Francs
- Table de concertation du mouvement des femmes du Centre-du-Québec
- Université du Québec à Trois-Rivières
- Agence de santé et de services sociaux.

# Ateliers conçus spécifiquement pour les aînés

**76 ateliers ont permis de rencontrer 969 personnes**

**S'adresse à des petits groupes :**

- Les personnes formées pourront par la suite, être en mesure de faire des références, d'écouter et d'aider.

**Contenu du document:**

- Mythes et préjugés
- Les signes précurseurs
- C'est quoi une crise suicidaire
- Choses à éviter
- Statistiques

# Finaliste Prix Égalité 2010

- Le projet *Prévention détresse psychologique et suicide chez les aînéEs* de la Table régionale de concertation des aînéEs du Centre-du-Québec a été retenu comme finaliste dans la catégorie Santé pour le *Prix Égalité 2010* du Ministère de la Culture, des Communications et de la Condition féminine du Québec.

# Document de spécificités des aînés, des hommes et des femmes

- Dans le but d'outiller les formateurs des centres de prévention du suicide à disposer de plus d'exemples et de connaissances sur les spécificités des personnes aînées, des hommes et des femmes.
- Regroupe des recherches, des études et d'autres informations. Il a servi d'exemple d'intégration de l'analyse différenciées selon les sexes au niveau provincial.
- Ce document est disponible sur le site Web de la Table régionale: <http://aines.centre-du-quebec.qc.ca/>



# Spécificités concernant les femmes

- La désintégration sociale: la pauvreté, le faible niveau d'instruction, la dépendance économique et l'oppression patriarcale.
- Propice à la « surmédication »: standardisation et spécialisation des services.
- Diagnostic de cancer: indépendamment qu'elle soit la personne malade ou non, cela a un fort impact de détresse psychologique chez la femme.

# Spécificités concernant les femmes

- Les femmes sont plus résilientes que les hommes (À titre d'exemple: elle consultent davantage que les hommes quand elles éprouvent des ennuis de santé.)
- Les comportements suicidaires chez les femmes âgées sont fortement liés à des facteurs psychologiques tels que la détresse psychologique, le désespoir, la diminution de la résilience ainsi que du contrôle personnel et interpersonnel.

# Spécificités concernant les hommes

- Le sentiment de découragement face à plusieurs regrets façonnant le bilan de sa vie est plus fréquent chez les hommes.
- La dépression: plus difficile à diagnostiquer chez les hommes.

# Pourquoi les hommes âgés sont-ils plus nombreux à mourir par suicide ?

- Utilisation de méthodes plus radicales en raison de l'accessibilité de celles-ci. (Par exemple, l'accès aux armes à feu a été traditionnellement plus grand et facile pour les hommes que pour les femmes.)
- Les hommes utilisent davantage que les femmes les mécanismes d'adaptation orientés vers la résolution active des problèmes associés aux événements stressants. (En se suicidant, ils croient régler définitivement leur souffrance)
- Leur impulsivité et leur isolement les empêchent d'identifier les alternatives disponibles et de les essayer.

# Sentinelles âgées

- A la suite des ateliers donnés dans le Centre-du-Québec 19 personnes sentinelles ont été formées par les CPS de la région.
- Les personnes âgées sont intéressées à participer aux ateliers de sensibilisation, mais demeurent réticentes à devenir sentinelle.

## Causes:

- La charge émotionnelle
- Crainte des responsabilités qu'exigent ce type de bénévolat
- Déjà saturées par leur implication sociale actuelle

# Quelques initiatives de la Table...

Conférence présentée en mars 2012 à travers le  
Centre-du-Québec

**Démystifier les problème de santé mentale  
spécifiquement la dépression et l'anxiété**

**Agir à tout âge**, par Mme Danielle Dallaire, de la  
Fondation des maladies mentales

**281 participants**

## Les objectifs de la conférence étaient de:

- Briser les mythes et tabous entourant les maladies mentales
- Distinguer le stress et la déprime versus l'anxiété et la dépression
- Insister pour l'importance d'en parler pour soigner et mieux vivre
- Découvrir les traitements existants et les ressources d'aide
- Sensibiliser les proches aidants sur leur défis et identifier les moyens de se protéger

# Série de conférences pour les aînés présentée à l'automne 2011 et 2012

**Aider les aînées à apprivoiser les changements  
liés aux différentes étapes de la vie,  
par Mme Sylvie Dufresne**

## **2 volets:**

- Deuils situationnels: 272 participants
  - Étapes de la vie: 374 participants



# Prochaine année à la Table régionale

- Continuer les conférences
- Objectifs: Travailler en amont de la problématique
- À la suite de l'étude du secteur aînés du Centre-du-Québec fait par la Table, nous travaillerons à mieux cerner les besoins et particularités (Hommes)