AÎNÉES

tu es formidable

le sais-tu ?

COFFRE À OUTILS 2013

meilleure santé mentale GARANTIE

être bien dans sa tête.ca

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

le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

acs_0005C_CoffreOutils_ANE_V3.indd 1 13-02-15 11:07 AM

PRODUIT PAR

Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

REMERCIEMENTS

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la création de cette brochure.

Coordination :

Anne Echasseriau et Renée Ouimet, *ACSM–Division du Québec*

Collaboration :

Johanne Bouchard, *ACSM–Saguenay*
Carole Chevarie, *ACSM–Côte-Nord*
Nathalie Dumais, *ACSM–Bas-du-Fleuve*
Nancy Guillemette, *ACSM–Lac-Saint-Jean*
Suzanne Lemire, *ACSM–Division du Québec*

Lucie Chainey, *proche aidante*

Gabrielle Cusson, *conseillère aux dossiers socio-économiques, Réseau Fédération de l'Âge d'Or du Québec*

Francine Ducharme, *Ph. D., professeure titulaire, Faculté des sciences infirmières, Université de Montréal, et titulaire de la chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille, Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal*

Catherine Geoffroy, *M. Sc., présidente, Association québécoise en gérontologie, et rédactrice en chef, revue* Vie et vieillissement

Martine Lagacé, *Ph. D., professeure agrégée, Département de communication, Université d'Ottawa, et chercheuse affiliée, Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Institut de recherche Elizabeth-Bruyère, Ottawa*

Louise Latraverse, *comédienne et porte-parole de la SNSM*

Sylvie Riopel, *responsable des communications et de la défense des droits, Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal*

NB : Les mots incluent le féminin par un E majuscule.

Révision linguistique :

Sylvie Roche

Graphisme, montage et mise en pages :

Magma Design

Commanditaires :

Le ministère de la Santé et des Services sociaux
Desjardins Assurances

Édition :

Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec

ISBN :

978-2-9812371-2-5

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2013
Bibliothèque et Archives Canada, 2013

acs_0005C_CoffreOutils_ANE_V3.indd 2 13-02-15 11:07 AM

ENTRE L'ADAPTATION ET LA RÉSISTANCE : TOUT MON BAGAGE DE VIE

Lorsqu'on m'a demandé : « En vieillissant, comment garde-t-on son estime de soi à travers les changements et les pertes? », je me suis emportée ! Qu'est-ce c'est que cette idée de poser une telle question spécifiquement aux aînéEs? Chaque âge amène son lot de transformations et de transitions. Naître, traverser l'adolescence, devenir parent, avoir sa ménopause, ce sont des passages énormes. On passe sa vie à devoir s'adapter à de nouvelles situations. Quand on est vieux, ce n'est pas plus facile, mais on a de la pratique. Ce n'est qu'une autre étape de la vie.

Aujourd'hui, je suis contente d'être plus vieille et j'aime dire « plus vieille ». Il y a des enfants qui meurent à 12 ans et moi j'ai la chance d'en avoir 72. Je porte mes rides comme des traces de mon histoire.

J'en ai vécu des bouleversements qui ont ébranlé mon estime personnelle, qui m'ont fait douter de mes forces et de mes compétences. J'ai dû accepter certaines failles. Mais les bouleversements m'ont aussi permis de me découvrir, de m'estimer et de me construire.

Parfois, j'ose penser que j'ai appris, mais je retombe encore dans les mêmes panneaux. D'autres fois, je me dis : À mon âge, plus rien ne peut me surprendre! Que peut-il arriver de plus? Pourtant, je compose encore avec de nouveaux changements, avec le doute, les déceptions, le plaisir de découvrir de nouvelles personnes, de nouvelles créations… Je me laisse emporter par des projets, par la curiosité. Dans la mouvance, je me connais mieux et je suis plus en paix.

Pour en revenir à la fatigante question du début, rien de mieux que de pratiquer l'adaptation tout au long de sa vie lorsqu'elle est nécessaire. Et puis, rien de mieux que de résister quand on nous pousse à nous adapter à quelque chose qui va à l'encontre de nos propres valeurs, qui nous est inacceptable. Rien de mieux, enfin, que d'aller chercher de l'aide quand on n'y arrive plus.

Ma vie va continuer à se transformer et à me transformer. Mon estime de moi va parfois s'ébrécher, mais je sais que j'ai tout mon bagage pour la colmater.

J'espère faire de ma vie une création jusqu'au bout.

Louise Latraverse,

comédienne et porte-parole

SIX ATTITUDES CLÉS POUR UN VIEILLISSEMENT ÉPANOUI

1. Maintenir un niveau d'autonomie satisfaisant;
2. Conserver la maîtrise et la responsabilité des évènements;
3. Avoir de bonnes capacités d'adaptation;
4. Entretenir des relations affectives de qualité;
5. Rester engagé dans la société;
6. Donner un sens à sa vie.

Association canadienne pour la santé mentale – Filiale Montréal. *Vieillir en bonne santé mentale : Guide d'intervention*, Montréal, Édition ACSM-Montréal, 2012, p. 7.

ON EST SOUVENT MEILLEUR QU'ON LE PENSE !

Par Catherine Geoffroy, M. Sc.,
présidente de l'Association québécoise de gérontologie

En vieillissant, on perd des repères qui apportaient réconfort et assurance : des proches décèdent, notre corps se modifie, certaines maladies peuvent apparaître, on se sent souvent invisible, l'heure de la retraite a sonné, notre situation financière nécessite un resserrement, nos enfants ont quitté la maison, on déménage, etc.

Il est important de se concentrer sur tous les aspects positifs et uniques que l'avancée en âge peut nous apporter et qui peuvent maintenir notre estime de soi.

Michel, 55 ans

« Mon corps n'est plus jeune ni aussi ferme que je le voudrais. Je perds confiance en mes capacités. »

✔ Comprendre le vieillissement nous aide à l'accepter. Pourquoi ne pas célébrer nos anniversaires comme une chance d'être en vie?

Berthe, 63 ans

« Je n'ai plus la taille de mes vingt ans. Je n'ai plus l'endurance que j'avais. Ma voisine fait encore du jogging et elle est plus vieille que moi! »

✔ Les individus de même âge ne peuvent pas se comparer entre eux. Chacun a son histoire, une génétique qui lui est propre. Pourquoi ne pas regarder du côté de nos forces, de nos réalisations, de nos succès respectifs?

✔ Gardez le cap! Comment? En valorisant les saines habitudes de vie tels la pratique régulière d'activités physiques, une bonne gestion du stress, un contrôle serré de la prise de médicaments, un bon sommeil, une saine alimentation, une place pour les plaisirs et le bon temps.

Louis, 70 ans

« Ma tête n'est plus aussi vive qu'avant, j'ai l'impression de ne plus être capable de suivre la cadence. »

✔ Ce n'est pas parce qu'on oublie des noms de famille ou une date qu'on doit se stresser outre mesure et avoir peur d'être atteint de la maladie d'Alzheimer. Vous avez le droit à l'erreur et à l'oubli. *La mémoire est une faculté qui oublie…* ne l'oublions pas!

✔ On peut se maintenir en forme en faisant toutes sortes d'exercices de mémoire avec des chiffres ou des lettres, des casse-têtes, des jeux de cartes complexes comme le bridge, etc.

✔ Penser, planifier, parler, exprimer ses émotions, partager ses joies et ses peines, échanger avec une variété de personnes, suivre l'actualité et autres, cela aide à maintenir une bonne santé mentale et à garder une image positive de soi.

Marie-Rose, 75 ans

« Mon rôle dans la société n'est plus aussi important qu'auparavant. Je ne me sens plus vraiment utile. »

✔ Saisissez les occasions qui vous sont offertes. N'attendez pas qu'on vienne cogner à votre porte!

✔ Soignez votre santé sociale et engagez-vous dans votre communauté afin d'entretenir un réseau social signifiant. Développez des relations satisfaisantes.

✔ Ne tolérez aucune forme d'âgisme à votre endroit! Ce n'est pas votre âge qui vous définit, mais votre expérience, vos compétences, votre personnalité…

✔ Racontez votre histoire à vos descendants. Écrivez-la! Votre vécu est plus intéressant que vous ne le croyez.

Alwilda, 86 ans

« Je veux garder le plus longtemps possible mon autonomie et le contrôle sur ma vie pour pouvoir continuer à faire ce que je veux! »

✔ Bien connaître son environnement, les différents services existants et autres lieux d'intérêt aide à garder son autonomie.

Suite à la page 5

- ✔ Votre famille, vos proches et les intervenantEs doivent vous aider et vous encourager à conserver une attitude positive, mais surtout à vous protéger de toute forme d'atteinte à votre intégrité telle que : l'infantilisation, l'humiliation, le harcèlement, la prise de décision à votre place, la culpabilisation, la manipulation.
- ✔ N'attendez pas d'être en perte d'autonomie pour bien vous entourer, pour prendre le temps de développer un solide sentiment de confiance réciproque dans vos relations.
- ✔ Les gens de votre entourage doivent vous connaitre pour pouvoir respecter vos valeurs et vos choix. Prenez le temps d'échanger avec eux.

Même si la majorité des aînéEs vieillissent à domicile et sont autonomes, il est important de garder – ou de développer s'il le faut – une souplesse quant aux changements tels que la retraite, les maladies et les effets du vieillissement, la perte d'autonomie ou la dépendance. La vieillesse, comme toutes les autres étapes de la vie (l'adolescence, les préparations à la vie de couple, au monde du travail, à la maternité ou la paternité et autres), entraine son lot d'adaptations.

Participer au processus de changement nous permet d'avoir une emprise réelle sur la situation.

POUR CHAQUE CHANGEMENT DANS MA VIE...

« Lorsque nous sommes en situation de mal-être, nous ne réfléchissons plus, nous ne rêvons plus et nous n'imaginons plus[1]. » Devant un changement, une transition plus difficile, une perte douloureuse, peu importe l'âge que nous avons, nous oublions parfois que nous pouvons nous appuyer sur nos forces, nos rêves, notre entourage, nos compétences, des ressources externes...

ET VOUS, LORSQU'UN CHANGEMENT SURVIENT, SUR QUOI ET SUR QUI POUVEZ-VOUS VOUS APPUYER POUR GARDER VOTRE ESTIME DE SOI ?

[Exercice]

« J'ai eu de la difficulté à accepter d'avoir des érections moins souvent. J'avais l'impression d'être diminué en tant qu'homme. J'ai revu ma manière de le vivre. J'ai réalisé qu'on met tellement l'accent sur la performance que cela n'a plus de bons sens. J'avais oublié l'importance de la sensualité, de la tendresse et de la séduction dans le couple. Je redécouvre tout cela. »

« Depuis ma retraite, je vis avec le revenu minimum garanti. J'inventais des raisons pour éviter les sorties dispendieuses avec mes amies. Je me sentais vraiment inférieure. Un jour, j'ai osé en parler à une proche amie et je l'ai invitée à découvrir un spectacle gratuit dans une maison de la culture. Maintenant, nous faisons cela en groupe. »

1/ Arsenault, Danielle. « Médecine psychosomatique : interaction entre le corps et l'esprit », *Coup de pouce*, [en ligne]. [http://www.coupde-pouce.com/bien-dans-ma-tete/psychologie/medecine-psychosomatique-interaction-entre-le-corps-et-l-esprit/a/17434/3]

QUAND NOTRE AUTONOMIE EST TOUCHÉE

Entrevue avec Martine Lagacé, Ph. D.,
professeure agrégée, Département de communication, Université d'Ottawa;
chercheuse affiliée, Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Institut de recherche Elizabeth-Bruyère, Ottawa

Q Que fait-on pour garder son estime de soi quand il devient difficile d'accomplir certaines tâches du quotidien comme entretenir sa maison, faire des courses ou encore prendre un bain? Lorsqu'on doit parfois faire appel à une aide extérieure, à un proche ou encore à un organisme d'aide à domicile, qu'advient-il de notre estime de soi ?

R Demander de l'aide, que ce soit auprès de sa famille ou du CLSC, n'est pas facile. Nous avons l'impression de devenir dépendant des autres, de notre entourage. Le retrait du permis de conduire, par exemple, peut s'avérer extrêmement difficile et constituer une importante perte d'autonomie. Une telle situation signifie qu'il devient plus ardu de faire ses courses quotidiennes, de visiter ses amis ou ses petits-enfants, qu'il faut désormais demander à être conduit et reconduit et plus encore. Dans de telles situations où l'autonomie est menacée, la confiance en soi ou en nos capacités peut l'être aussi. Certaines personnes peuvent même éprouver un sentiment d'inutilité en se demandant : Que puis-je encore faire seulE ? Suis-je encore utile aux autres, à la société ?

Pourtant, peu importe notre niveau d'autonomie, on peut toujours donner, transmettre aux autres. Nous portons tous un bagage de connaissances, de valeurs et d'expériences que nous pouvons partager avec les autres. Dans ces situations qui risquent de fragiliser notre estime de nous-même, demandons-nous : Que puis-je encore offrir aux autres, à mes proches, à la société? Quelle est mon expertise? Comment puis-je l'utiliser? À qui peuvent profiter mes talents, mes compétences? À ma famille? Mes amiEs ? Ma communauté?

Souvenons-nous que le maintien de l'autonomie passe d'abord et avant tout par le sentiment de conserver un pouvoir de dire et d'agir, en d'autres mots de reconnaitre le bagage de vie et d'expérience que toute personne aînée porte en elle. Vouloir transmettre et partager ce bagage est le premier pas vers le maintien de cette autonomie.

Mon père était professeur. C'était sa vocation et il adorait enseigner. À sa retraite, il a commencé à tourner en rond et à se sentir inutile. Maintenant, il fait de l'aide aux devoirs dans un organisme pour enfants en difficulté.

Je suis préposé. Mon patient préféré est dans la chambre 204. Il se promène en fauteuil roulant. Il a toujours un mot gentil pour moi. Quand je suis fatigué, il le sent et prend le temps de m'écouter. Ces moments d'échange sont précieux pour moi.

Mes frères et moi souhaitons connaître notre histoire familiale pour comprendre d'où l'on vient. Seule notre grand-tante Estelle, 80 ans, est encore vivante et devient *de facto* légataire de la mémoire de notre famille. Nous lui avons offert un magnétophone pour qu'elle y enregistre ses souvenirs.

Je fais de l'arthrite depuis dix ans et je n'arrive pas à faire ma pâte à tarte moi-même. Quand je garde mes petits-enfants, je leur apprends comment la faire. Ils sont heureux de m'aider et d'apprendre ainsi à cuisiner.

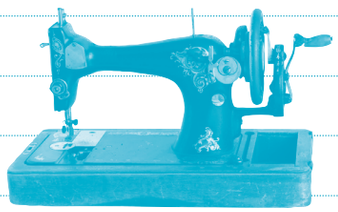
Indique-moi un objet auquel tu tiens, je te dirais qui tu es

Lors d'une enquête menée auprès de personnes centenaires vivant en résidence, les chercheurs se sont rendu compte que plusieurs d'entre elles avaient gardé des objets revêtant pour elles une importance toute particulière. Par exemple, une ancienne couturière a choisi de garder sa machine à coudre. Cet objet lui rappelait la qualité de ses confections et les compliments de ses clients. Un ancien professeur a gardé plusieurs manuels scolaires qui lui rappelaient la satisfaction d'avoir instruit des centaines d'élèves au cours de sa carrière. Une mère de cinq enfants a apporté ses moules à gâteau, car ceux-ci lui rappelaient ses talents de cuisinière. Aujourd'hui encore, elle transmet ses recettes à ses petits-enfants.

Pour bien vivre la transition que représente le déménagement en résidence, ces personnes ont apporté des objets symbolisant une période valorisante de leur vie.

[Exercice]

Et vous, quel objet choisiriez-vous?



VOX POP

QU'EST-CE QUI VOUS AIDE À MAINTENIR VOTRE ESTIME DE SOI?

Le fait de faire du bénévolat m'aide. J'aide d'autres personnes, je partage des confidences, je me sens utile.

Lucienne, 86 ans

Je remercie la Providence pour ce qu'elle m'a donné. Quand j'ai besoin d'aide, je cherche les ressources nécessaires et je suis fier de me débrouiller. Ma femme est morte l'an dernier, et quand sa famille m'appelle pour me dire que je suis important pour eux, ça me fait du bien.

Claude, 82 ans

Ce qui m'aide c'est de ne pas m'en faire avec la vie, de ne pas être trop exigeante et d'accepter ce qui est là. C'est de vivre le moment présent.

Marie, 79 ans

J'ai 85 ans et j'ai la chance d'être en forme. Je m'occupe de la maison, du terrain, je fends mon bois, je fais du vélo, du patin. J'aime aussi rencontrer des gens, échanger avec eux, et j'apprends en partageant.

Marcello, 85 ans.

SEXE À PILE OU *SEX-APPEAL* ?

Nous vivons dans une société où la jeunesse, la performance et l'esthétisme sont très valorisés. Les médias, à l'aide de logiciels de plus en plus performants, camouflent et maquillent l'âge des personnalités politiques et autres. Au lieu de valoriser l'histoire qu'elles racontent, on efface les rides. Comme la société nie les changements liés au passage du temps qui font pourtant partie de la vie, il est difficile de miser sur le sex-appeal de la maturité.

Pourtant, le désir de plaire, de séduire, d'être attiré demeure. Comment alors vivre sa sexualité avec les changements corporels que nous connaissons? Comment la transformer, la recréer, se la réapproprier? Comment garder le plaisir de séduire? Comment conserver son estime de soi dans une telle société? Son *sex-appeal*? Son droit d'être sexué? Pouvons-nous mettre de côté la constante recherche de performance, ce sexe à pile que la société encourage, pour retrouver notre intimité, notre propre *sex-appeal*?

Dans sa chronique intitulée « Sexe, arthrite et rock'n'roll[1]», Winston McQuade nous parle de la façon dont le sexe est véhiculé dans notre société et de la pression qui en découle. « On arrive à un âge où l'on est moins performant. Pourtant, nous sommes dans une culture où l'accent est mis sur la performance, tant pour les hommes que pour les femmes. À un moment donné, cela n'a plus de bon sens! J'aimerais qu'on relaxe un petit peu et qu'on se donne de l'espace pour redéfinir notre sexualité. »

En effet, il arrive parfois que nous perdions la signification première de la sexualité et oubliions que celle-ci est avant tout une question d'affinités et de tendresse. Le chroniqueur ajoute : « Retournons aux affaires de base, à la relation, à la séduction, à la tendresse. Prenons le temps de passer du temps ensemble et mettons de côté la performance. Moi et les gens de ma génération, on en a eu assez de (la) performance et de (la) pression. Peut-on se détendre un peu? »

La sexualité peut être présente à tout âge, c'est la manière de la concevoir qui change. À partir d'un certain moment, on n'aborde plus les choses de la même façon, la physionomie se transforme, le regard qu'on porte sur soi et sur les autres évolue. M. McQuade conclut ainsi sa chronique : « Réfléchissons à l'importance que la sexualité a dans nos vies. Il faut traiter cela avec intelligence, tendresse et sensibilité. Faites-vous un cadeau. Remplissez le bain de mousse, allumez des bougies, faites brûler de l'encens, entrez à deux dans le bain et offrez-vous un moment de complicité et de partage. »

Saviez-vous que...

De nombreux couples âgés affirment que leurs rapports sexuels sont plus agréables maintenant que lorsqu'ils étaient plus jeunes. Ils ont plus d'intimité, la vie est moins stressante et, chez les couples hétérosexuels, ils ne craignent plus les grossesses non désirées[2].

Saviez-vous que...

La fonction sexuelle est la dernière à vieillir. La variabilité individuelle des réactions sexuelles s'accentue avec l'âge. Les rôles sexuels s'atténuent avec l'âge (changements hormonaux). Avec l'âge, les réactions sexuelles sont plus lentes, il y a autant de plaisir sensuel et plus de satisfaction[4].

Saviez-vous que...

Dépassant l'âge, c'est la santé qui est le facteur le plus important dans de nombreux aspects de la sexualité[3].

1 / McQuade, Winston. « Le sexe chez les Aînés », *C'est Extra !*, V Télé, 9 décembre 2011, [en ligne]. [http://vtele.ca/videos/c-est-extra/vendredi-9-decembre-2011-le-sexe-chez-les-aines_38200_38192.php]

2 / Santé Canada. *Les aînés et le vieillissement – activité sexuelle*, 2010, [en ligne]. [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/seniors-aines-fra.php]

3 / Maison Retraite Actualités. *Une majorité de seniors continue à faire l'amour*, 1er avril 2009, [en ligne]. [http://maison-retraite.over-blog.com/article-29736438.html]

4 / Brouillette, Diane. *Cheveux gris, cœurs chauds – Document de réflexion sur la sexualité des aînés*, Conseil des aînés, mai 2004, p. 11, [en ligne]. [http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/cda_cheveux_gris_coeurs_chauds.pdf]

[Exercice]

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ÂGISME

L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge. Il s'apparente au racisme et au sexisme[1]. Lisez chacune des phrases suivantes écrites en gras. Est-elle porteuse d'âgisme? Pour chaque question qui suit, encerclez le pourcentage qui vous parait le plus proche de la réalité.

1 Les retraitéEs ne pensent qu'à s'amuser et ne sont plus utiles à la société.

Quelle proportion des retraitéEs fait du bénévolat[2]?
❍ 15 % ❍ 30 % ❍ 50 %

2 Les personnes âgées de plus de 65 ans sont technophobes.

Quelle proportion des 65 ans et plus est internaute régulière[3]?
❍ 20 % ❍ 40 % ❍ 60 %

3 Les ainéEs ne sont pas heureux de leur situation.

Quelle proportion des aînéEs est satisfaite ou très satisfaite de sa vie en général[4]?
❍ 30 % ❍ 60 % ❍ 90 %

4 Les aînéEs sont malades et ont besoin d'aide dans leurs activités quotidiennes.

a) Quelle proportion des aînéEs a une santé excellente ou très bonne[5]?
❍ 15 % ❍ 30 % ❍ 50 %

b) Quelle proportion des aînéEs a passé une nuit à l'hôpital dans la dernière année?
❍ 10 % ❍ 44 % ❍ 92 %

c) Quelle proportion des aînéEs prépare régulièrement ses repas sans aide?
❍ 70 % ❍ 80 % ❍ 90 %

5 Les personnes âgées se déplacent toutes avec des marchettes et n'ont plus d'activités.

Quelle proportion des personnes âgées se considère comme active ou très active quant aux activités sportives[6]?
❍ 20 % ❍ 60 % ❍ 80 %

6 Les personnes âgées de plus de 70 ans souffrent de détresse psychologique.

Quelle proportion des aînéEs a une bonne santé mentale[7]?
❍ 25 % ❍ 50 % ❍ 80 %

7 Les aînéEs n'ont plus d'activités sexuelles.

a) Quelle proportion des aînéEs a fait l'amour au moins une fois dans l'année[8]?
❍ 24 % ❍ 53 % ❍ 68 % ❍ des 65-74

b) Quelle proportion des 75-85 ans fait encore l'amour[9]?
❍ 10 % ❍ 18 % ❍ 26 %

« La communication intergénérationnelle est une clé essentielle à la lutte contre l'âgisme (ou aux discriminations basées sur l'âge). Toutes les générations font de l'âgisme les unes vis-à-vis les autres et même vis-à-vis leurs congénères. Parlons-nous pour mieux nous connaitre! »

Catherine Geoffroy, présidente
Association québécoise de gérontologie

L'ACSM – Division du Québec est membre du comité de pilotage, un fier partenaire de la campagne *L'âgisme, parlons-en !* de l'Association québécoise de gérontologie. Pour plus d'information, rendez-vous à :

aqg-quebec.org

RÉPONSES

1) 50 % **2)** 40 % **3)** 90 % **4a)** 50 % **4b)** 10 % **4c)** 80 % **5)** 60 % **6)** 80 % **7a)** 53 % **7b)** 26 %

1 / *Brisons les barrières des âges !* Campagne de sensibilisation de l'Association québécoise de gérontologie (AGQ), [en ligne]. [http://www.aqg-quebec.org/120/l'agisme,_parlons-en!.gerontologie]

2 / AREQ et FADOQ. Enquête sur la santé et les habitudes de vie des personnes aînées, 2010, [en ligne]. [http://www.lapresse.ca/vivre/societe/201101/25/01-4363348-quand-age-rime-avec-bonheur.php]

3 / CEFRIO, sondage NETendances 2010. *De Y à A : cinq générations d'internautes*, vol. 1, no 8, p. 4, [en ligne]. [http://www.cefrio.qc.ca/fileadmin/documents/Publication/NETendances-Vol1_8_generations_LR.pdf]

4 / 5 / 6 / 7 / Galipeau, Silvia. *Quand âge rime avec bonheur*, LaPresse.ca, [en ligne]. [http://www.lapresse.ca/vivre/societe/201101/25/01-4363348-quand-age-rime-avec-bonheur.php]

8 / 9 / Maison Retraite Actualités. *Une majorité de seniors continue à faire l'amour*, [en ligne]. [http://maison-retraite.over-blog.com/article-29736438.html]

Propos de Lucie Chainey, proche aidante, recueillis par Sylvie Riopel, responsable des communications et de la défense des droits au Regroupement des aidantes et aidants naturel(le)s de Montréal (RAANM).

- On estime à 300 000 le nombre de proches aidants à Montréal. Bon nombre d'entre eux ont eu à faire face à des remarques comme « Tu en fais beaucoup trop », « C'est une façon de te valoriser et de te faire remarquer » ou encore « Ton proche ne t'en demande pas tant… ». De telles remarques ont pour conséquence de taire la détresse du proche aidant et de favoriser son isolement parce qu'il craint d'être jugé et incompris.
- À cela viennent s'ajouter les données concernant leur détresse psychologique, dont l'épuisement et la dépression qui sont attribuables à l'isolement, à l'appauvrissement social ou économique et à la lourdeur des soins à prodiguer à la personne aidée. Ce fardeau s'amplifie avec les diminutions de services de santé et de services sociaux et la fermeture de lits en CHSLD.

La table étant mise, je vous parlerai avec plaisir de mon parcours.

Aujourd'hui, avec le recul, je peux affirmer que ma réalité de proche aidante m'a permis d'aller à ma rencontre et de prendre enfin conscience que j'avais… une vie à moi!

Je suis proche aidante depuis vingt ans. Ces années m'ont fait vivre de grandes souffrances. Je devais m'occuper de mon mari. Je me sentais seule. Nos familles respectives ainsi que nos amis se sont éloignés. La maladie progressait. Je devais faire face à tant de deuils que ma propre vie y passait aussi. Les dédales du système de santé et de services sociaux, les listes d'attente pour tous les besoins à combler m'enlevaient mes forces. Je me sentais toute petite et si impuissante! Ces émotions se sont manifestées par une révolte qui s'est métamorphosée en colère et m'a permis de livrer et de gagner de nombreuses batailles. Cependant, une fatigue grandissait dans tout mon corps. Est-ce que j'étais arrivée au bout du rouleau? Je me le suis interdit, je ne le pouvais pas : j'étais proche aidante d'un homme que j'aimais et avec qui je m'étais engagée.

Cette réalité m'a amenée à me regarder. Elle m'a conduite à une rencontre avec moi-même. Une des conditions pour faire ce face-à-face avec moi-même était de lâcher prise. Ce que je fis.

Ce n'est pas facile d'accepter de ressentir ses émotions.

Il y en a de nombreuses. J'étais fébrile, anxieuse et envahie d'une grande tristesse. Je me suis donné la permission de les vivre et de les laisser partir. J'ai appris que la culpabilité prenait beaucoup de place et d'énergie. J'avais peur de ne pas pouvoir répondre à toutes les demandes exigées par la maladie et de ne pas être à la hauteur. Plusieurs émotions se sont fait sentir : colère, déception, sentiment d'impuissance et bien d'autres! Petit à petit toutefois, un bien-être souhaitait s'installer en moi. Je l'ai reconnu et écouté. J'ai choisi de lui laisser toute la place qui lui revenait. J'ai retrouvé mon estime de moi.

J'étais et je suis toujours proche aidante, je prends soin de mon mari tout en reconnaissant mes propres besoins. Je suis responsable de la vie de mon proche, mais je suis avant tout responsable d'une autre vie : la mienne. Je suis en contact avec mon sentiment de réconfort et de bien-être.

La maladie progresse, je l'aborde différemment. Elle fait partie de notre vie. Elle prend la place qui lui revient. Je vis, j'ai des moments pour moi. Je suis engagée dans la cause des proches aidants que j'ai faite mienne. Mon corps m'a déjà donné des avertissements. Par souci et intérêt pour moi, je l'écoute avec attention. Je le mérite bien. J'ai appris avec les années que je ne suis pas responsable de tout, mais que je suis responsable de moi. Je sais que j'en vaux la peine.

Oui, je me dissocie de mon rôle de proche aidante et de mon aidé.

Je continue d'être près de mon mari qui vit de grandes pertes d'autonomie. Je prends bien soin de lui tout en me respectant. L'estime de soi retrouvée, je pose mes limites, me respecte et permets de me laisser respecter. Mon mari et moi sommes devenus deux personnes à part entière. Nous nous en portons mieux tous les deux !

Je me sentais toute petite et si impuissante !

AIDER ET ÊTRE AIDÉ
8 trucs[1, 2]

Pas toujours facile d'aider et d'être aidé! On peut se sentir heureux/heureuse, utile, mal à l'aise, faible, impuissantE, épuiséE, soutenuE, parfois comprisE, d'autres fois incomprisE... Quoi de mieux que d'en parler, d'échanger, de se confier et... de faire équipe! Voici un aide-mémoire à lire, à relire, à partager.

Maudite culpabilité !

Celle-ci est trop souvent au rendez-vous. Comment la déconstruire? Sommes-nous réellement responsables de la situation? Comment changer de perspective? Comment accepter ce que je ne peux pas changer?

Ne pourrait-on pas dire par exemple : « Pourrais-tu m'aider? » au lieu de « Je ne veux pas te déranger »? « Merci » au lieu de « Je m'excuse »? « Non, je ne peux pas » au lieu de « Oui » en soupirant? Et surtout ne pas oublier que même lorsqu'on est aidéE, on peut soi-même aider par sa présence, son écoute, ses conseils, son attitude?

« Je suis encore capable de continuer seule, je demanderai de l'aide plus tard. »

Vous n'êtes pas seulE

Partager, échanger, demander de l'aide n'est ni un signe de faiblesse ou d'incapacité, ni une manifestation d'incompétence ou d'égoïsme. Avoir besoin des autres fait partie de nos besoins de base, cela nous aide à garder la santé.

Vos émotions et vos réactions sont normales

Trop souvent on essaie de balayer nos émotions sous le tapis. Pourtant, prendre le temps de les reconnaitre, de les accepter et de les exprimer d'une manière constructive nous rend plus humainE. Les reconnaitre nous empêche de les projeter sur l'autre. Nous avons tous des colères, des peines, des joies, des peurs. Pourquoi ne pas trouver une façon de les exprimer?

Éviter de mettre tous ses œufs dans le même panier

Chaque personne possède une mosaïque d'identités. Je ne suis pas juste unE aidantE ou une personne qui a besoin d'aide. Je suis aussi : parent, conjointE, chasseur/chasseuse, sportif/sportive, cuisinier/cuisinière, citoyenNE, bricoleur/bricoleuse, curieux/curieuse, à l'écoute, etc. Maintenir divers champs d'intérêt permet, lorsqu'un ou plusieurs de ces rôles posent problème, de pouvoir se ressourcer ailleurs ou autrement.

« J'ose pas encore le déranger. Je suis un fardeau pour lui et il n'ose pas me le dire. »

S'informer

Le fait de s'informer nous est utile. Parfois, l'information nous aide à déconstruire les préjugés que nous avons envers une attitude, une maladie...

Les limites, on en parle !

Il est important de parler à l'autre et aux autres de nos limites, de nos désirs et de nos peurs, et de s'entendre sur un mode de fonctionnement. Se faire dire « non » est assurément l'expression d'une limite, mais pas un rejet!

Prenez soin de vous

Déposez votre cape de super héros. Ne remettez pas à plus tard ces petits moments qui font du bien. Assurez-vous de vous réserver du temps uniquement pour vous. Assurez-vous aussi de ne pas être indispensable. On a le droit d'avoir du plaisir, même lorsqu'un proche n'est pas bien!

Trouvez du soutien social

Autour de vous existe un réseau : parents, amiEs, CSSS, groupe d'entraide et autres. On attend trop souvent à la dernière minute pour faire appel aux autres. Si on passait à l'acte plus rapidement? Le fait de partager un problème avec d'autres ou de réfléchir à plusieurs sur une question peut nous aider à trouver une solution et à nous sentir moins isoléE.

1 / Association canadienne pour la santé mentale – Filiale Côte-Nord. *Guide de soutien pour les aidants naturels en santé mentale*, 2011, [en ligne]. [http://www.acsmcn.ca/CLIENTS/1-acsmcn/docs/upload/sys_docs/ressources_Santementale.pdf]

2 / Ducharme, F., D. Trudeau et J. Ward. *Gestion du Stress – Programme psychoéducatif de gestion du stress destiné aux aidants familiaux d'un proche à domicile*, Manuel de l'intervenant (79 pages) et Cahier de l'aidant (41 pages), Montréal, Chaire Desjardins en soins infirmiers à la personne âgée et à la famille, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, 2005.

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

le réseau québécois de l'Association canadienne pour la santé mentale

Division du Québec	www.acsm.qc.ca
Bas-du-Fleuve	www.acsmbf.com
Chaudière-Appalaches	www.acsm-ca.qc.ca
Côte-Nord	www.acsmcn.ca
Haut-Richelieu	www.acsmhr.com
Lac-Saint-Jean	www.acsmlsj.ca
Montréal	www.acsmmontreal.qc.ca
Québec	www.acsmquebec.org
Rive-Sud de Montréal	www.acsmrs.qc.ca
Saguenay	www.santementale.ca
Sorel / Saint-Joseph / Tracy	Tél. : 450 746-1497

Avec la collaboration de :

Association québécoise de gérontologie

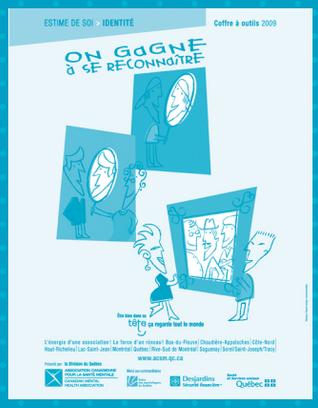
fadoq

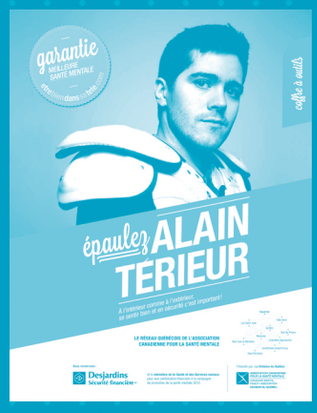
Regroupement des aidantes et aidants naturels de Montréal

Nous remercions :

Desjardins Assurances

et le **ministère de la Santé et des Services sociaux** pour leur contribution financière à la campagne de promotion de la santé mentale 2013.





Pour *tout* savoir sur l'estime de soi :
<etrebiendanssatete.ca>, onglet *Éditions antérieures*