



PRENDRE SOIN DES ADULTES PLUS ÂGÉS PENDANT LA PANDÉMIE DE COVID-19

Bien que la COVID-19 ait suscité davantage de discussions au sujet du bien-être mental, il se peut que certains adultes plus âgés ne veuillent pas parler des effets psychologiques que la pandémie a eus sur eux ou qu'ils n'en soient pas capables. Cette difficulté constitue un défi particulier pour les proches aidants qui se soucient du bien-être mental des êtres qui leur sont chers. Si vous vous occupez d'un adulte plus âgé dont le bien-être mental se détériore depuis le début de la pandémie, les conseils qui suivent pourraient vous aider.

1 Entamez la conversation

Il est possible que les adultes plus âgés ne soient pas à l'aise de discuter du fait que leur bien-être mental se détériore. Ils peuvent même trouver offensant de se faire poser des questions directes à ce sujet. Pour aborder le sujet, vous pourriez commencer par ceci : « Dernièrement, j'ai remarqué que... ». Ensuite, vous pourriez dire ceci : « Je m'inquiète parce que... ». N'oubliez pas que même s'il faut s'y prendre à plusieurs reprises pour amener votre être cher à entamer une telle conversation, il importe de continuer de prendre de ses nouvelles.

2 Informez-vous au sujet d'éventuels changements

Les changements de comportement peuvent indiquer une détérioration du bien-être mental ou l'approche d'un état de détresse. Pour vous aider à évaluer le bien-être psychologique de votre proche, vous pourriez poser les types de questions qui suivent afin de savoir s'il y a des changements dans sa routine et ses comportements sociaux :

- Est-ce que tu dors bien ?
- As-tu de l'appétit ?
- Continues-tu de pratiquer tes passe-temps ?
- As-tu été en contact avec tes amis dernièrement ?
- As-tu été à tes rendez-vous ?
- Comment te sens-tu physiquement ?

Ce genre de questions peut aussi donner lieu à des discussions sur des sujets plus délicats; par exemple, sur les raisons expliquant leur humeur ou sur une perte vécue récemment – événements qui pourraient engendrer des changements de comportement.

3 Ayez une écoute attentive

Même s'il est possible qu'un adulte plus âgé ne prononce jamais des paroles comme... « Je me sens déprimé... », il se pourrait qu'il dise quelque chose comme « Rien n'a d'importance » ou « Ça ne sert à rien ». Si votre proche se montre aussi indifférent dans ses commentaires, surtout si cela ne lui ressemble pas, essayez d'en savoir plus. Interrogez-le sur *ce qui n'a pas d'importance* et demandez-lui *pourquoi ça ne sert à rien*.

Soyez aussi à l'affût de commentaires en lien avec la mort, une consommation accrue de substances ou un moins grand respect de la posologie des médicaments. Ces types de remarques, qui peuvent indiquer une détérioration du bien-être mental, doivent être pris au sérieux.

4 Validez leurs dires

Si un être cher vous fait part de ses problèmes, évitez d'utiliser des expressions pouvant minimiser ce qu'il vit, comme « Au moins... » ou « En tout cas... ». Concentrez-vous plutôt sur le fait de valider ses émotions avec des phrases comme celle-ci : « Avec tout ce que tu as vécu, c'est compréhensible que tu te sentes déprimé. » Votre proche sera plus susceptible de continuer de vous parler s'il sent qu'on l'écoute et qu'on le comprend.

Pour obtenir d'autres conseils sur l'écoute empathique, reportez-vous à notre document intitulé « Astuces pour s'adresser à une personne en crise à l'heure de la COVID-19 ».

5 Encouragez les sorties sécuritaires

Si votre proche se sent à l'aise de sortir, encouragez-le en ce sens, surtout si une personne peut l'accompagner pour veiller à sa sécurité. Le fait d'aller à l'extérieur constitue une occasion d'avoir des interactions sociales, de faire de l'activité physique et de se rapprocher de la nature, toutes des choses qui peuvent contribuer à réduire l'anxiété.

6 Obtenez de l'aide de l'extérieur

Examinez les ressources en santé mentale à l'intention des adultes plus âgés et des proches aidants. Pour trouver les services de santé mentale offerts dans votre quartier, communiquez avec le bureau local de l'Association canadienne pour la santé mentale. Il peut aussi exister des services dans votre communauté pour vous faciliter la tâche avec des choses comme la livraison de repas, le transport à des rendez-vous et les appels pour vérifier si tout va bien.

Si vous vous occupez d'une personne atteinte de démence, consultez la page de la Société Alzheimer du Canada qui contient des conseils pour les proches aidants.

S'il a accès à l'Internet, encouragez votre proche à lire notre page intitulée « Comment protéger le bien-être mental des adultes âgés à l'heure de la COVID-19 ». Le site Web de la Fontaine de la santé contient lui aussi des renseignements utiles sur le vieillissement optimal et beaucoup d'outils pratiques pour favoriser le mieux-être mental et physique.

7 Prenez soin de vous-même

Lorsque l'on s'inquiète pour un proche, il est facile de négliger ses propres besoins. Pour être un bon proche aidant, il est essentiel de bien prendre soin de soi. Il faut régulièrement prendre le pouls de son propre bien-être mental et obtenir de l'aide si l'on se sent dépassé. Il faut mettre son orgueil de côté et ne pas hésiter à demander et à accepter toute forme d'aide. Si possible, entrez en contact avec d'autres proches aidants qui peuvent comprendre certaines difficultés que vous vivez.

Pour d'autres conseils, veuillez consulter les articles de notre blogue qui portent sur les façons de prendre soin de soi-même et de voir comment on va. Ils ont été rédigés par Denise Waligora, spécialiste de la formation et de la prestation des cours de Premiers soins en santé mentale de la Commission de la santé mentale du Canada.



65+

Pour plus d'information, visitez le www.mentalhealthcommission.ca/Francais/covid19



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Avec le financement de



Santé
Canada

Health
Canada