



## Troubles de santé mentale : faciliter la communication

### Qu'est-ce que la santé mentale et comment la définir?

La santé mentale est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale.

Elle nous permet d'agir, de réaliser notre potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté.

Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.\*

Selon Santé Québec, la maladie mentale est un état de santé qui se définit par des changements qui affectent la pensée, l'humeur ou le comportement d'une personne et qui sont observables par son entourage. La maladie peut se manifester également par une expression de détresse ou de souffrance.

#### **Les Petits Frères**

\*Santé Mentale Québec - Chaudière Appalaches (2021)

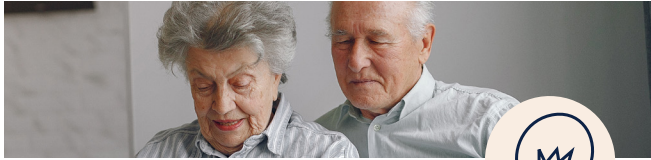
### Les règles de communication

*Selon l'Association des parents et amis des personnes atteintes de maladie mentale (AQPAMM) :*

Certains préjugés persistants soutiennent l'idée que les problèmes de santé mentale sont inhérents au vieillissement, qu'il est normal de vieillir anxieux et déprimé. Or il n'en est rien, la prévalence de troubles de santé mentale n'est pas plus élevée chez les aînés que dans le reste de la population.

Avec l'âge cependant, la réalité est complexifiée par la présence simultanée de problèmes de santé physique, souvent chroniques, de troubles cognitifs et de problèmes de santé mentale, comme la dépression ou l'anxiété.

Cette combinaison de problématiques s'ajoute au processus naturel du vieillissement. Cela complique le portrait clinique puisque la santé mentale a un impact sur la santé physique et vice versa.



## Bonnes pratiques

- Se préparer à la visite (disposition de corps et d'esprit), tout en restant ouvert à l'inattendu;
- Prendre des nouvelles, échanger des politesses;
- Établir, puis respecter une routine de « prise de contact » pour sécuriser la personne;
- Favoriser le partage d'émotions. Prendre son temps, rester authentique et calme;
- Accueillir et témoigner de sa compréhension et de l'importance de la personne âgée pour soi;
- Au besoin, faire diversion en changeant de sujet ou en utilisant l'humour si c'est approprié;
- Considérer les éléments sur lesquels il est possible d'agir : l'environnement, l'ambiance, le déroulement des visites, le soutien de l'entourage de proches;
- Recourir au toucher pour rassurer, si la personne l'apprécie;
- Devant les défis, avoir le courage d'aller chercher l'aide de l'équipe entourant la personne.

## À éviter

- Parler à la place de la personne;
- Traiter la personne comme un enfant;
- Confronter la personne ou exprimer des doutes;
- Questionner avec insistance;
- S'obstiner avec la personne.



## Attitudes à privilégier



- Gardez à l'esprit que votre présence fait toute la différence.
- Reconnaissez sans jugement les efforts de la personne et essayez de composer avec.
- Partagez vos observations et respectez bien les consignes! Comme bénévole auprès d'organismes, vous êtes leurs yeux et leurs oreilles.
- Gardez contact avec le responsable qui est là pour accueillir les nouvelles sur la condition de la personne âgée, vous offrir du recul et du soutien face aux défis de la relation.
- Si vous êtes proche aidant, assurez-vous du soutien de professionnels et de moments de répit pour prendre soin de vous. Pratiquez le lâcher-prise sur les choses non essentielles.
- Identifiez vos limites et assurez-vous de bien les respecter.

## Pour aller plus loin

### Au téléphone

8-1-1 (24/7) ou le 2-1-1 (8h à 18h 7 jours)

Info-aidant : 1 855 852-778, tous les jours de 8h à 20h ou [info-aidant@lappui.org](mailto:info-aidant@lappui.org)

FADOQ : 514-271-1411

Réseau Alternatif et Communautaire des Organismes (RACOR) : 514 847-0787 (sur Montréal) ou [racor@racorsm.org](mailto:racor@racorsm.org)

### En ligne

Les Petits Frères,

*Fiches : Troubles complexes de santé,*

<https://www.petitsfreres.ca/programmes/tcs/>

Association canadienne pour la santé mentale - Filiale de Montréal. (2020).

- *Une fois à la maison, qu'est-ce qu'on fait?*, <https://bit.ly/ACSM-outil-maison>, 26 mars 2020.
- *Savez-vous faire pousser... la résilience?*, <https://bit.ly/ACSM-resilience>, 4 juin 2020.
- *Merci à toutes les personnes proches aidantes*, <https://bit.ly/ACSM-merci>, 3 novembre 2020.