



## Horaire de la journée

Début de la formation : 9h

Pause : 10h30

Dîner : 12h

Reprise de la formation : 13h15

Fin de la formation : 15h30

## Vieillesse et santé mentale

• Comprendre • Maintenir • Prévenir • Accompagner •

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.



LES  
RENDEZ-VOUS  
ANNUELS

PRÉSAGES



20 ans des Rendez-vous annuels - PRÉSÂGES  
Présenter les partenaires qui participent au Rendez-vous annuels - PRÉSÂGES plus  
spécifiquement le régional



Brève présentation du MSMQ: Regroupement qui a comme mandat de parler de ce qui aide à garder une bonne santé mentale.

Présentation de l'antenne locale.

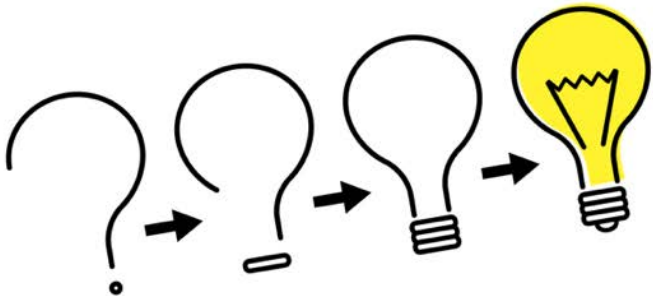


## Première partie : comprendre

Pour faire tomber les tabous, il faut d'abord bien connaître la santé mentale : on a tous une idée, et aujourd'hui c'est l'occasion de mettre un peu d'ordre dans ce qu'on connaît de la santé mentale.

LES PRÉCÉDENTS ANNÉES PRÉSAGES

La santé mentale?  
Qu'est-ce que ça évoque pour vous?



5

INCLÉMENT VIVRE POSSIBLE QUÉBEC

Brise-glace: par deux répondre à la question.  
Revenir en grand groupe et prendre des réponses de la salle.

Ce que la santé mentale  
n'est pas...

La santé... ce n'est pas la maladie!



Pas la maladie mentale  
Pas les troubles cognitifs: Alzheimer, les suites d'un AVC,  
Pas l'aphasie,  
Pas de la déficience intellectuelle.

La santé mentale c'est florissant, ça va bien.

## La santé mentale qu'est-ce que c'est?

Une composante essentielle de la santé!



L'Organisation mondiale de la santé dit: il n'y a pas de santé, sans santé mentale. Pensez aux personnes autour de vous qui, malgré des maladies physiques, ont du plaisir à vivre, qui ont du sens dans leur vie, qui reconnaissent leur valeur, qui ont un réseau social.

Pensez aux autres qui ont une santé mentale vacillante malgré la bonne santé physique car elles ne voient plus leur utilité, parce qu'elles se sentent seules, manque de sommeil, trop de responsabilité...

## La santé mentale qu'est-ce que c'est?

- ▶ C'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.



C'est être capable de jongler avec les différents éléments de notre vie.  
De savoir qu'on peut aller chercher de l'aide et partager nos éléments de jonglage: la charge mentale.

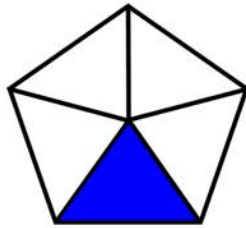




Il y a autant de façons de réagir qu'il y a de personnes qui vivent la situation: on est tous différents, on a tous notre propre façon de réagir. Approche positive, approche neutre, approche curieuse, approche résistante, approche négative, approche casse-cou ou casse-pied! Y'en a qui sont capables de suivre la vague pour voir où ça s'en va, d'autres sont bien ancrés et difficiles à bouger.

Faire attention de ne pas porter de jugement sur l'attitude des gens : « **On devrait toujours marcher un mille dans les souliers de quelqu'un avant de le juger.** » Pour cela il faut rester ouvert et offrir une bonne écoute.

On dit qu'une personne sur cinq souffrira  
d'une maladie mentale au cours de sa vie...



10

Donc: 80% des personnes ne souffriront pas de problèmes de santé mentale  
Ce 20% des personnes ne seront pas en souffrance toute leur vie, mais à un ou à des moments. Certaines personnes auront une dépression, d'autres en auront plusieurs, certaines des burn-out, d'autres peuvent avoir un diagnostic de bipolarité, de schizophrénie, de personnalité limite.

En ce qui a trait aux aîné.e.s : la vidéo suivante présente les résultats d'une recherche sur la santé mentale de 1500 aîné.e.s québécois au cours d'une année.



1/8 disent avoir vécu des épisodes de détresse mentale dans la dernière année.

7/10 des personnes qui vivent de la détresse mentale ont aussi une maladie physique chronique.

4/10 des personnes ayant une maladie physique chronique ont aussi une maladie mentale.

2/1 2 femmes pour 1 homme disent avoir vécu un épisode de détresse.

3/1 3 femmes pour 1 homme combinent 2 maladies mentales ou plus.

**Est-ce pq les femmes sont plus à l'écoute de leur santé mentale?**

Les femmes sont plus amenées à rencontrer un médecin pour des suivis de grossesse ou autre que les hommes. On peut penser que les femmes auront plus de possibilités de recevoir un diagnostic que les hommes qui eux consultent plus rarement.

Toutefois, les recherches démontrent qu'un épisode de maladie mentale dure plus longtemps chez les hommes, puisque traité plus tardivement.

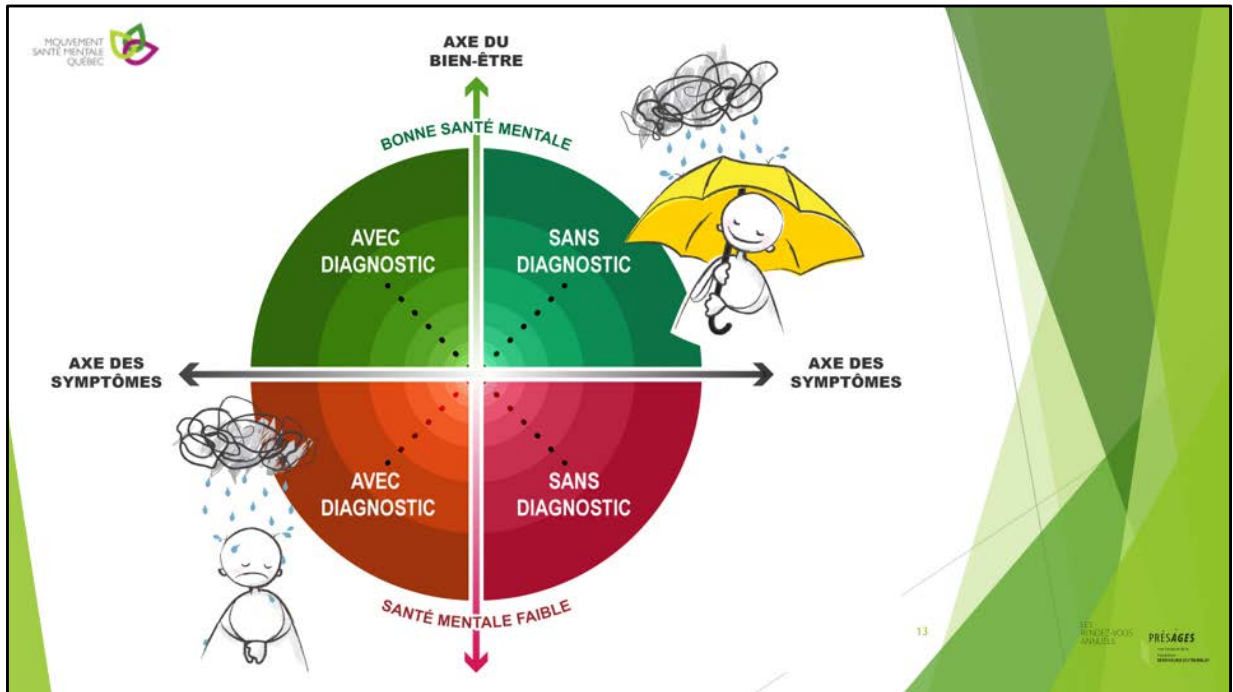


On peut avoir une maladie mentale et être en bonne santé mentale, et l'inverse.

Le sketch mène à la diapo suivante où est ma santé mentale aujourd'hui?

**Sketch 2 – Maintenir – Où en est votre santé mentale?**

**Élise et Liza**



Expliquer le concept de santé mentale positive.

Où dans ce schéma placez-vous Élise et Liza (Bi-pol.)

Parallèle avec le rhume, la grippe, une brûlure. C'est normal de ne pas aller bien parfois, d'avoir une santé mentale plus fragile. Ça fait partie de la vie.

Par contre, la pire affaire à faire est de l'ignorer quand il y a des malaises, des symptômes.

On peut avoir un diagnostic, ne pas avoir de symptômes et être en bonne santé mentale.

LES RENDEZ-VOUS ANNUELS PRÉSAGES



L'avant... ... l'après.

Toujours la même personne, mais avec un niveau de conscience différent.

14

PROJETANT SAÏTE PÉRIODE QUÉBEC

Il n'y a pas que l'avant la maladie, il y a le après: suite à l'apparition de la maladie, des comportements et des attitudes peuvent se modifier.  
Spirale ascendante: toujours la même personne, mais avec un niveau de conscience différent, avec une meilleure connaissance de soi.



Vous savez des fois on cherche des images ou des vidéos pour représenter une idée qu'on veut vous partager, mais on arrive pas toujours à trouver la bonne affaire! Le prochain vidéo, sert à montrer ce qui influence la SM. La vidéo que vous allez voir, présente le sujet par rapport aux enfants.

Soyez attentif aux éléments présentés qui ont un impact sur le développement de la santé mentale des enfants.

Rappelons-nous qu'on a tous été jeunes et que notre jeunesse teinte notre histoire. Cette vidéo explique simplement l'impact de ce qui nous entoure sur notre santé mentale.

Écoutez la avec attention et on en parle après.

Prenez des notes, on va vous faire travailler sur le sujet après.



Atelier  
15 min.

**Inspirez vous de ce que vous venez de voir!**

Dans ce qui nous entourent, qu'est-ce qui peut **favoriser** la **bonne santé** mentale des aîné.e.s?

En sous-groupe vous avez 10 minutes pour nous préparer le scénario d'une vidéo semblable, mais version aîné.e.s.

Donner les grandes lignes de ce qui influence de façon positive la santé mentale.





Retour en groupe.

On nomme ce qui n'a pas été nommé

Retour sur l'exercice

Utiliser les exemples amenés pour expliquer les différentes influences sur la santé mentale.

#### INDIVIDU – ENVIRONNEMENT - SOCIÉTÉ

Dans les caractéristiques individuelles: un aîné qui a eu une enfance sans violence avec le soutien de ses parents, qui est en forme, en santé qui fait de l'exercice, qui a de bonnes habitudes de vie, et qui vit dans une coop avec le revenu minimum garanti a de bonnes caractéristiques.

Au niveau de l'environnement, les bénévoles, les organismes communautaire, parcs, ressources, milieu de vie, accessibilité des services et des lieux, peuvent influencer de manière positive la santé mentale des aîné-e-s en donnant du répit, en brisant l'isolement, en permettant d'avoir accès à des ressources, en permettant de s'impliquer socialement. 80% DES GENS EN RÉGION ONT LEUR PROPRE MAISON.

Les lois ou les règlements peuvent avoir une influence positive parfois comme avoir accès au transport gratuit, avoir accès au transport adapté.

Les systèmes ont un impact aussi important, l'accès au soins de santé, l'accès à des parcs et des espaces verts.

**En conclusion: la qualité de vie influence la SM.**



Différences entre maintenir et prévenir.

Ce ne sont pas nécessairement des gens qui n'ont pas eu de difficultés qui sont résilients. Le malheur peut être perçu comme une étape qu'il est possible de surmonter. Une personne résiliente n'est pas un canard sur le dos de qui l'eau coule. Elle peut vivre suite à une souffrance de la révolte, viennent ensuite le rêve et le défi, c'est à dire le souhait de sortir d'un traumatisme en atteignant un objectif, en donnant du sens.

**LA PLASTICITÉ DU CERVEAU S'ENTRETIENT: ON PEUT APPRENDRE À TOUT ÂGE, MAIS FAUT VOULOIR.**

Nous verrons 7 astuces, 7 facteurs de protection qui favorisent la santé mentale et la résilience.



Grâce aux astuces, on peut gonfler les muscles de notre santé mentale. Elles sont des éléments de protection de notre santé mentale.

Il n’y a pas d’âge pour tonifier nos astuces, **ells sont valides en tout temps.**

Comme on sait qu’ il n’y a pas de santé sans santé mentale, c’est tout au long de la vie que l’on peut muscler nos astuces et aider les autres à muscler les leurs.



Les astuces ce sont des bouées.

Parfois elles sont là en attendant, au cas où nous en aurions besoin.

Parfois elles nous permettent d'avoir du plaisir.

Parfois en plus de la bouée on a besoin d'une aide extérieure, un ami, une bénévole, une ressource communautaire, une personne intervenante dans le réseau de la santé.

Parfois on ne s'est pas assez occupé de notre astuce, on la connaît mais elle s'est éloignée, on doit aller la chercher.

Si on ne se préoccupe pas de nos bouées, quand vient le temps de les utiliser, elle ont pris le large et ne nous sont plus facilement accessibles.

En plus d'être en train de se noyer, on doit regonfler notre bouée!



On sait quoi faire pour notre santé physique: prendre l'air, exercice, manger des fruits et légumes...

Les 7 astuces sont l'équivalent des fruits et légumes, ajoutés à faire de l'exercice.

## S'ACCEPTER

- RECONNAÎTRE SES FORCES, SES CAPACITÉS, SES DIFFICULTÉS ET CELLES DES AUTRES
- AVOIR AUTANT DE BIENVEILLANCE POUR SOI QUE POUR LES AUTRES



# RESSENTIR

- **NOTRE GPS**
- NOS ÉMOTIONS QUI NOUS INFORMENT SUR NOS BESOINS, SUR COMMENT ON SE SENT
- RECONNAÎTRE NOS ÉMOTIONS, LES ACCEPTER ET LES EXPRIMER
- C'EST DE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE
- C'EST PAS JUSTE UNE AFFAIRE DE FILLE!





## SE RESSOURCER

- PRENDRE DU TEMPS POUR FAIRE CE QU'ON AIME
- ÉTABLIR SES PRIORITÉS
- PRENDRE UNE PAUSE
- DORMIR



## CRÉER DES LIENS

- ÉTABLIR DES RELATIONS SATISFAISANTES, NOURRISSANTES ET BIENVEILLANTES
- CULTIVER DES RELATIONS
- FAIRE LES PREMIERS PAS POUR ÉTABLIR DES RELATIONS
- ACCEPTER DE RECEVOIR
- ACCEPTER D'ÊTRE ACCUEILLI



Ne jamais oublier l'importance des *liens sociaux*.



26

Reconnaître ce  
qu'il y a de bon  
fait partie de  
quelle astuce?

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER



Les gens collent leur gratitude

Au retour du dîner les gens sont invités à écrire sur un post-it pourquoi ils ont de la gratitude aujourd'hui.

Reconnaître ce qu'il y a de bon fait partie de l'astuce Agir.

La gratitude réduit le stress, rend plus heureux, rend les autres plus heureux, augmente notre système immunitaire.

## AGIR

- DONNER DU SENS
- RECONNAÎTRE CE QU'IL Y A DE BON DANS NOTRE VIE
- SAVOIR QU'ON N'EST JAMAIS TROP PETIT POUR FAIRE UNE DIFFÉRENCE, QU'ON PEUT AGIR



# DÉCOUVRIR

- SE DÉCOUVRIR, DÉCOUVRIR LES AUTRES,  
DÉCOUVRIR LA DIFFÉRENCE
- DÉCOUVRIR LES BÉNÉFICES DE LA CURIOSITÉ
- DÉCOUVRIR DANS LE CHANGEMENT



## CHOISIR

- L'AUTONOMIE
- ÊTRE CAPABLE DE FAIRE DES CHOIX
- ALLER CHERCHER DE L'AIDE QUAND J'EN AI BESOIN
- RECONNAÎTRE SES CAPACITÉS ACTUELLES
- RÉALISER MES SOUHAITS QUI SONT CONFORMES À MES VALEURS
- FAIRE LE POINT RÉGULIÈREMENT SUR MES PRIORITÉS, MES VALEURS, MES BESOINS, MES SOUHAITS, ETC.



MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

# Récapitulons... avec Monique et Colette

Maintenant à vous de jouer!

**Forces**

**Faiblesses**

**ENERGY**

VALIDE EN TOUT TEMPS

AGIR

RESSENTIR

S'ACCEPTER

SE RESSOURCER

DÉCOUVRIR

CHOISIR

CRÉER DES LIENS

LES BRICOLAGES ANNUELS

PRÉSAGES

31

Récapitulation des 7 astuces


Suite au sketch les gens vont nous dire les astuces utilisées (forces) et celles qu'on doit renforcer (faiblesses)

En même temps les astuces seront expliquées.

Inviter les gens à identifier leurs forces et faiblesses: outil dans le cahier



LES RENDEZ-VOUS ANNUELS  
PRÉSAGES  
du 15 février au 15 mars  
2023/2024



## Atelier 15 min.

En équipe de deux.

Chacun votre tour racontez à l'autre une chose qui vous inspire une grande fierté : pourquoi, comment y êtes-vous arrivé.e?

La personne écoutante peut poser des questions de clarification **mais elle est vraiment à l'écoute.**

À la fin, la personne écoutante écrit **les forces, les qualités, les compétences** qu'elle perçoit de l'histoire. La personne écoutante nomme à l'autre ce qu'elle a écrit et l'autre personne ne fait qu'**accueillir sans commenter.**

À l'autre maintenant!

32

MOUVEMENT  
SANTÉ MENTALE  
QUÉBEC

Lors du retour en grand groupe

Savez-vous que seulement le 1/3 d'entre nous serait capable de nommer spontanément ses forces? (faire le [viacharacter.org](http://viacharacter.org))

Est-ce qu'on a nommé des forces que vous ne vous reconnaissez pas spontanément?

Bien souvent connaître les autres au-delà des apparences nous permet de découvrir son histoire, ses acquis, de briser l'isolement.

Selon vous cet exercice est en lien avec quelle astuce?

« Montrer l'exemple  
n'est pas la meilleure  
façon de convaincre:  
c'est **LA SEULE.** »

- *Gandhi*

# 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER





Il n'y a pas d'âge où la détresse psychologique est acceptable.  
Écouter la souffrance de l'autre.



Qu'est-ce que vous remarquez dans le sketch?

L'importance d'écouter. Qu'est-ce qu'UNE BONNE ÉCOUTE.

En y retournant 2 semaines plus tard, observer si la peine est encore présente, voir son intensité.

Voir quelles astuces pourrait lui faire du bien, rester à son écoute, suggérer, ne pas imposer.

Quelle aide pourrait-elle aller chercher.



Identifiez  
d'autres  
facteurs de  
risque plus  
spécifiques,  
liés au  
vieillessement  
et à la vie des  
ainé.e.s  
d'aujourd'hui?

La pression sociale à rester jeune, un déménagement, un sentiment d'inutilité, la perte de sens, les deuils, la maladie, être moins en forme, l'isolement social, la perte d'autonomie, la retraite.



Une personne qui a un diagnostic (bipolarité, schizophrénie) continue à l'avoir et parfois elle contrôle mieux ses symptômes. Par contre son cerveau qui a vécu des difficultés tout au long de la vie et la prise de médicament peut faire que la personne risque d'avoir plus de trouble cognitif.



Ce n'est pas prendre en charge.  
C'est soutenir, outiller, renforcer.

## Les secrets d'un accompagnement bienveillant



39

L'écoute: **répondre à la demande** de la personne et non à notre besoin.  
Ne pas minimiser les sentiments de la personne.  
Écouter la peine, la peur, la joie, la colère. Comment se servir de ce GPS?  
Favoriser l'autonomie de l'aîné, c'est valorisant. L'autonomie ne veut pas dire faire  
seul mais « choisir ce que l'on veut ».  
Les amener à prendre conscience de ce qu'ils laissent.  
Quels sont les bons souvenirs disparus.  
Voir à donner de la place à la tristesse, à l'accepter... quand ça devient détresse, les  
amener à consulter.  
Nommer notre peur s'il y en a sans mettre les aîné-e-s sous verre.  
Attention! l'enfer est pavé de bonnes intentions!



## Les objectifs ont-ils été atteints?

- ▶ Comprendre la santé mentale et abolir les fausses croyances.
- ▶ Découvrir les astuces pour maintenir une bonne santé mentale.
- ▶ Être sensibilisé aux enjeux qui fragilisent l'équilibre mental.
- ▶ Se familiariser avec les bonnes pratiques d'accompagnement.
- ▶ Connaître les attitudes qui nuisent et celles qui soutiennent.

## Nous vous invitons à parler de **BONNE** santé mentale!

- [etrebiendanssatete.ca](http://etrebiendanssatete.ca)

pour avoir plus d'informations en cours  
d'année et sur les médias sociaux du  
Mouvement santé mentale Québec