
Gestion du stress pour les personnes âgées pendant la pandémie liée à la COVID-19



5 AVRIL 2020

Créé par :

Dre Nathalie Shamlan, gériopsychiatre, CIUSSS du Nord de l'Île de Montréal

Dre Claude Bergeron, gériopsychiatre, CIUSSS de l'Est de l'Île de Montréal

Éditeur : Thanh-Lan Ngô -psychopap
Montréal, QC, Canada
2020
ISBN 978-2-925053-24-8
Dépôt légal 1er trimestre 2020
Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2020
1re édition

Depuis plusieurs semaines, les personnes âgées sont soumises à de nombreux stressseurs puisqu'elles sont particulièrement vulnérables et fragiles par rapport à une éventuelle infection par le nouveau coronavirus (COVID-19).

Cette vulnérabilité a amené le gouvernement à suggérer la quarantaine volontaire pour les personnes âgées vivant à domicile et au confinement obligatoire sans possibilités de visites des proches pour celles vivant soit en résidence ou en centre de soins de longue durée (CHSLD). Le but de ces mesures est de protéger les seniors, mais elles les privent aussi d'une source essentielle de soutien, celle de leurs proches.

Le confinement, qui oblige une partie des aînés à rester isolés dans leur maison ou leur appartement, peut être une source de grande anxiété pour eux-mêmes ou pour leurs proches qui cherchent à les aider au mieux dans un contexte tout à fait atypique et inédit.

Le vieillissement oblige d'emblée les individus à réorganiser leurs activités en fonction des contraintes subies au cours du temps. Le contexte actuel est particulièrement difficile car les changements sont subis, soudains, inattendus et entraînent une rupture de fonctionnement, une perte de contact plus ou moins marquée avec le monde extérieur et les proches significatifs.

La résilience, définie par Dr Boris Cyrulnik comme «la capacité à réussir, à vivre, à se développer en dépit de l'adversité », peut cependant être soutenue chez la personne âgée à travers divers moyens.

Dre Sonia Lupien, la fondatrice et directrice du [Centre d'études sur le stress humain](#), nous apprend que le stress survient surtout dans certaines conditions. Une situation sur laquelle nous avons peu de contrôle, qui est imprévisible, nouvelle et qui menace l'égo est plus susceptible de nous faire vivre du stress. Plusieurs de ces conditions sont réunies dans le contexte actuel de pandémie COVID-19. Heureusement, il est toutefois possible de reprendre un certain sentiment de contrôle, et donc de diminuer l'anxiété, en mettant en œuvre différentes techniques et stratégies simples pour la gestion du stress.

L'objectif de ce document est de présenter plusieurs stratégies, adaptées aux aînés, qui peuvent être utiles pour diminuer l'anxiété et la détresse en ce temps de pandémie. Les exemples ne sont pas exhaustifs et il est tout à fait possible d'être créatif !

Stratégies que vous pouvez adopter, en tant que personne aînée :

- **Préserver ou mettre en place une bonne hygiène de vie.** Il est important d'avoir des heures de [sommeil régulières](#), une [alimentation saine](#) ainsi qu'une hydratation suffisante (0.8 à 1.5 litres d'eau par jour).
- **Vous exposer à la lumière du jour quotidiennement** permet de combattre la dépression et de favoriser un meilleur sommeil la nuit. Si possible, sortir à l'extérieur sera bénéfique. On peut aussi profiter de la lumière en lisant ou en s'asseyant près d'une fenêtre pendant une demi-heure par jour, lorsque la luminosité est la plus forte (vers le milieu de la journée).
- **Faire de l'exercice de façon adaptée et sécuritaire.** L'exercice physique permet de gérer plus facilement anxiété et tristesse. Il faut toutefois éviter les blessures et y aller à son rythme. Si l'équilibre est instable, ne pas hésiter à utiliser une canne ou une marchette lors des déplacements. Il est possible, par exemple, de suivre un cours de zumba ou d'exercice physique fait spécifiquement pour les seniors (télévision ou internet ou DVD).
- **Respecter votre routine habituelle** : soins d'hygiène, habillement, respect des heures de repas et des moments de détente.
- **Favoriser la communication en optimisant le fonctionnement des sens**, par exemple en utilisant adéquatement les appareils auditifs ou en portant des lunettes, si nécessaire.
- **Prendre vos médicaments** tels que prescrits par le médecin, pour que toutes les conditions de santé soient bien stabilisées.
- **Éviter l'abus ou l'excès de consommation d'alcool et vin, de drogues ou de médicaments** «pour les nerfs» (comme les benzodiazépines) ou «contre la douleur» (comme les narcotiques). Éviter les drogues même dites douces. Ces substances peuvent vous sembler utiles sur le coup pour gérer ennui et panique mais sont, dans les faits, sources de nombreux problèmes psychologiques et aggravent souvent l'anxiété lorsque leurs effets s'atténuent. Elles augmentent toutes les risques de chutes et de problèmes de mémoire.
- **Rester en contact avec l'actualité**, mais à petites doses. À titre d'exemple, écouter les nouvelles pendant 20 minutes, 1 à 2 fois par jour, pourrait être suffisant. Il faut aussi favoriser des sources d'information fiables, telles que le point de presse quotidien de M. Legault ou la [vigie médiatique](#) de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal.

Stratégies que vous pouvez adopter, en tant que personne aînée (suite) :

- **Tenter de varier les [activités](#)** qui deviennent alors des sources de distraction, de plaisir et de stimulation cognitive privilégiées. Quelques exemples : lire des livres ou des journaux, écouter des livres audios ou de la musique, regarder films ou téléseries, en favorisant l'humour ou des thèmes positifs. Il est également possible de naviguer sur internet, de suivre des cours à distance, de visiter des musées virtuellement, etc.
- **Envisager l'écriture de votre [histoire personnelle](#)**, ce qui permet la transmission aux générations plus jeunes de souvenirs ou d'un savoir-faire. Une autre forme d'écriture est la tenue d'un journal quotidien pour exprimer les émotions et réflexions.
- **Être créatif et à renouer avec certains [plaisirs oubliés](#)**. Par exemple, on peut se remettre au dessin, à la peinture, à divers jeux. Il est aussi possible de danser ou bouger sur de la musique qui nous fait vibrer (le faire dans la position et avec les forces que notre santé nous permet encore). On peut écrire et clamer de la poésie. Ne pas hésiter à chanter seul, ou en groupe à distance via diverses plateformes (Skype, Facetime, etc.), ou au téléphone, tout simplement. On peut faire de nouvelles recettes, tricoter, coudre, etc.
- **En profiter pour faire avancer votre liste de choses à faire**, de manière graduelle. Il peut s'agir d'un bon moment pour commencer votre ménage du printemps !
- **Pratiquer [relaxation](#) et [méditation](#)** qui peut vous aider à mieux gérer le stress. De nombreux tutoriels sont disponibles sur internet, et certains livres incluent parfois des [disques compacts](#) (comme ceux de Dr [Christophe André](#), psychiatre français) La pratique de certains rituels religieux peut être d'un grand réconfort pour ceux qui sont pratiquants (prière, écoute d'une messe enregistrée).
- **Rester en lien avec vos proches** de différentes façons et par tous les canaux de communication dont vous disposez.
- **Identifier et faites fructifier vos facteurs de résilience**. Vous avez de l'expérience et vous êtes sûrement passés au cours de votre vie à travers différentes épreuves avec succès. Cela vous a permis de développer des éléments de sagesse, des forces spécifiques, des qualités qui vous sont propres. Ces éléments positifs dont vous disposez, il faut parfois les redécouvrir et s'attacher à en faire l'inventaire.
- **N'hésitez pas à contacter des lignes d'écoute**, des organismes pour personnes âgées ou retraités ou les ressources de la première ligne (CLSC de votre secteur) pour recevoir soutien et aide psychologique/sociale lorsque nécessaire (voir page suivante).

Ressources d'aide et de soutien psychologique

Tel Aînés

514 353-2463

ou 1 877 353-2460

Suicide Action

1 866 APPELLE (277-3553)

FADOQ

514-271-1411

Les petits frères

1 866 627-8653

CLSC de votre quartier



Psychologie positive

La psychologie positive se définit comme « la science qui étudie les conditions et les processus qui permettent aux individus et aux communautés de s'épanouir ». Ainsi, l'objectif des interventions en psychologie positive est de promouvoir l'épanouissement et le bien-être de la personne. Elle peut nous aider à réagir de façon résiliente en temps de crise, comme celui que nous vivons actuellement, mais aussi pour favoriser un vieillissement plus serein en temps « normal ».

L'approche de psychologie positive est utilisée dans toutes sortes de contextes de soin pour atténuer la souffrance psychologique ou physique et pour augmenter le bien-être. Son efficacité clinique a été démontrée par des recherches scientifiques. Un des avantages est qu'elle est basée sur des exercices simples à mettre en application et agréables à appliquer. Voici quelques exercices que nous vous proposons. Vous pouvez les faire seuls, ou en discuter avec vos proches et les intervenants qui sont significatifs pour vous aussi si vous le souhaitez.

Nous vous proposons donc ici quelques exercices simples pour la mettre en pratique. Peut-être que le confinement peut aussi nous permettre d'apprendre de nouvelles choses, et de maîtriser des façons de faire, de penser, de réagir différemment qui nous permettront éventuellement d'atteindre un plus grand épanouissement personnel et collectif. C'est le souhait positif que nous faisons pour les aînés confinés en ce moment, et notre façon de vous soutenir moralement.

Exercices de psychologie positive

1) Pratiquer la gratitude

La gratitude est une émotion positive ressentie lorsque nous sommes reconnaissants pour les bonnes choses qui nous arrivent. En temps de pandémie et de confinement, il est facile de se concentrer seulement sur les événements négatifs qui surviennent. D'ailleurs, le cerveau humain a une tendance innée à accorder plus d'importances aux événements négatifs qu'aux événements positifs au cours d'une journée. Il est possible de s'exercer à remarquer ces choses positives, pour lesquelles nous pouvons être reconnaissants, afin de diminuer la détresse.

Journal de gratitude :

Il faut simplement se munir d'un crayon et d'un cahier (ou de feuilles de papier). À tous les soirs, on prend 10 minutes pour écrire 3 choses, ou événements, survenus dans la journée et pour lesquelles on peut être reconnaissants. Il peut s'agir de petits, ou de grands événements (par exemple, avoir parlé à un membre de la famille, avoir pris un bon repas ou avoir lu un passage de livre passionnant).

Il est possible d'écrire un peu plus de détails sur les événements positifs (par exemple : « Pourquoi est-ce que cela est arrivé ? Pourquoi est-ce que je suis reconnaissant ? Comment puis-je faire pour que cela arrive plus souvent ? »). Au départ, il peut s'agir d'un exercice qui semble difficile, mais l'entraînement le rendra de plus en plus facile. Nous suggérons de garder ce journal près du lit, et de faire cet exercice avant d'aller dormir. Il peut toutefois être fait à tout moment de la journée.

Il peut être très intéressant de discuter des éléments inscrits dans le journal de gratitude avec les proches. Cela peut ouvrir sur de belles discussions. Vos proches peuvent, eux-aussi, faire cet exercice et partager leurs réflexions avec vous.

Lettre de gratitude :

Il est aussi possible d'exprimer notre gratitude envers une personne de notre entourage. Le fait d'écrire une lettre de gratitude est bénéfique à la fois pour la personne qui l'écrit et pour la personne qui la reçoit. Pour écrire la lettre de gratitude, il faut prendre le temps de rédiger une lettre détaillée dans laquelle on décrit tout ce que la personne choisie a fait pour nous, et comment ses actions ont eu un impact positif sur notre vie.

Idéalement, la deuxième étape consiste à lire cette lettre à la personne à qui nous l'avons écrite (par exemple, un membre de la famille). Étant donné les règles de distanciation sociale actuellement en

vigueur, nous suggérons de faire la lecture de la lettre au téléphone ou via des applications de messagerie si vous n'habitez pas avec la personne à qui vous adressez la lettre.

2) Faire un inventaire de ses forces (par soi et par les proches) :

Tous les êtres humains possèdent des forces. Il s'agit des facettes positives de notre personnalité. Ces forces nous aident à faire face aux défis de la vie quotidienne, ou aux événements exceptionnels comme celui que nous vivons actuellement. Le fait d'identifier nos forces, nos qualités, nous permettra de pouvoir les appliquer plus consciemment dans le quotidien.

Pour faire l'inventaire de nos forces, différentes approches sont possibles :

- Prendre un temps de réflexion pour identifier, de manière spontanée, nos forces
- Demander à un proche quelles sont, à son avis, nos principales forces
- Utiliser un questionnaire structuré pour identifier les forces

Un questionnaire gratuit est disponible sur le site internet suivant :

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Il est disponible en plusieurs langues, dont le français.

Après avoir fait le questionnaire, que pensez-vous des résultats ? Tentez de mettre en pratique une de vos forces, d'une nouvelle manière (par exemple, une personne qui identifie la curiosité comme force pourrait faire des lectures sur des sujets nouveaux).

3) Savourer la vie et être dans le moment présent

L'anxiété survient lorsque nous nous projetons dans le futur, et que nous anticipons des choses négatives à venir. Le confinement est un moment propice pour ralentir la cadence et profiter du moment présent.

Par exemple, si votre situation le permet, allez prendre une marche à l'extérieur, pendant une vingtaine de minutes et notez le plus de choses agréables et positives autour de vous (la chaleur du soleil, le bruit des oiseaux).

Lorsque vous mangez, prenez le temps d'apprécier les saveurs, les odeurs, les textures.

Plusieurs applications et sites internet proposent des exercices de relaxation ou de méditation qui permettent de se recentrer sur le moment présent. À titre d'exemple, notons la [relaxation progressive de Jacobson](#) ou des [séances de méditation guidées](#), par Christophe André.

4) Pratiquer l'altruisme : bienveillance envers autrui

Être altruiste, c'est de faire quelque chose au bénéfice d'une autre personne, sans rien attendre en retour. Pratiquer l'altruisme apporte différents bénéfices psychologiques à la personne qui pose le geste. Par exemple, il fut étudié que les personnes qui font du bénévolat sont en meilleure santé physique et mentale, et vivent plus longtemps.

Ici, il s'agit d'être créatifs. Les options d'actions bienveillantes sont quelque peu limitées en raison du confinement. Toutefois, il peut être possible de téléphoner quotidiennement à une personne dans notre entourage qui est dans le besoin. On peut « donner du temps en cadeau », en écrivant une belle carte d'anniversaire à un proche, par exemple.

5) Faire un inventaire des relations positives et investissement positif de ces relations

En étant confiné, on peut facilement se sentir seul, isolé. Pourtant, il y a souvent plusieurs personnes autour de nous, sur qui on peut compter. Les relations positives peuvent prendre différentes formes : famille, amis, connaissances, etc. L'objectif ici est de faire, par écrit, une liste nos relations positives actuelles ou passées, et d'identifier les forces de ces personnes. De plus, on peut réfléchir à la manière d'enrichir nos relations positives, même en ce temps de confinement (par exemple en utilisant le téléphone, l'ordinateur, etc.)

Lectures suggérées pour en savoir plus sur la psychologie positive et la résilience :

André, C. (2003). *Vivre heureux: psychologie du bonheur*. Odile Jacob.

Ben-Shahar, T., & Collon, H. (2008). *L'apprentissage du bonheur: principes, préceptes et rituels pour être heureux*. Belfond.

Cyrułnik, B. (1999). *Un merveilleux malheur*. Odile Jacob.

Seligman, M. E. (2013). *S'épanouir: pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*. Belfond.

Les proches de la personne âgée sont appelés à intervenir différemment en ce temps de pandémie. La situation est pour le moins particulière, et plusieurs proches aidants se demandent quelle est la bonne manière d'intervenir.

Stratégies qui peuvent être adoptées par les proches :

- **Favoriser le maintien de la dimension relationnelle** avec la personne âgée par écrit (courriels, courrier), par téléphone ou via un ordinateur/une tablette lorsque possible.
- Si l'aîné présente des **troubles de mémoire, s'assurer lors des conversations qu'il comprenne où il est, à quelle date, et à qui il parle**. Il est utile de se nommer et de préciser notre lien avec la personne (Ex : « Bonjour Mamie, c'est moi Annie, ta petite-fille »). Il est bon de préciser rapidement dans la conversation le lieu et la date (Ex : « Je suis désolée de ne pas pouvoir te rendre visite à ta résidence X. Incroyable mais nous sommes déjà le 03 avril 2020. »)
- **Favoriser le maintien d'une activité narrative** chez l'aîné. Par les échanges avec les proches, la personne âgée peut tenter de donner un sens aux éléments vécus. Il suffit simplement de la laisser se raconter. Les échanges avec les personnes significatives sont essentiels pour favoriser l'adaptation sereine aux circonstances.
- **Instaurer un climat positif** lors de ces conversations en discutant calmement et en intégrant des sujets neutres ou porteurs d'espoirs. Par exemple, on peut décrire un roman ou un film vu avec plaisir au cours de la semaine, plutôt que de résumer l'actualité. Dans la mesure du possible, il faut éviter les sujets qui peuvent fâcher la personne ou de tenter de régler des conflits présents de longue date. Il est préférable d'encourager l'évocation de souvenirs heureux et de faciliter les conversations autour de ces sujets. Même si les sujets semblent répétitifs, il n'existe aucune contre-indication à revisiter ces souvenirs tant que le processus apporte apaisement et joie à la personne âgée. Utiliser le visionnement de photos comme support à la remémoration de bons souvenirs et activer ainsi les émotions positives.
- **Être tout simplement à l'écoute**, valider les émotions ressenties par les personnes âgées sans chercher à les rassurer à tout prix ou à les convaincre d'un autre point de vue. Si les émotions sont négatives, leur refléter notre sympathie et leur demander ce que nous pouvons faire pour leur apporter un peu de réconfort. L'attention qu'on lui accorde contribue aussi à augmenter le sentiment d'estime de soi de la personne âgée, puisqu'elle fait l'expérience qu'elle compte aux yeux de ses proches.
- **Être patient** et ne pas insister sur un sujet de conversation qui semble rendre la personne âgée plus tendue ou plus irritable. On peut alors changer de sujet de conversation et tenter de parler alors de sujets plus agréables.

-
- **Encourager le senior à s'impliquer dans des activités variées** et adaptées à la fois à ses capacités et à la situation actuelle. Il faut continuer d'être actif pour ancrer sa réalité dans le présent et préserver son estime de soi. De plus cela permet de maintenir la plus grande autonomie possible en respectant bien sûr les limites imposées par le confinement sanitaire en cours. « Faire quelque chose » permet aussi, tout en s'activant, de se distraire et égayer la journée de plusieurs plaisirs.
 - De nombreux seniors font du bénévolat ou aident leurs proches en temps normal. Il peut être déstabilisant pour eux de se retrouver soudainement coupés de ces rôles utiles et valorisants. Ainsi les proches peuvent **tenter de faire participer les aînés à certaines activités utiles même à distance**. Par exemple, ils peuvent s'impliquer auprès des petits-enfants en supervisant les devoirs ou en lisant des histoires au téléphone. On peut leur demander d'offrir eux aussi soutien et écoute empathique à des amis ou des membres de la famille qui vont moins bien. Il est possible de demander leur avis sur une question dans leur domaine d'expertise ou d'intérêts (une recette, une suggestion de livre, un conseil pour une réparation à domicile, etc.). « Faire quelque chose pour quelqu'un » permet une réciprocité et favorise de plus nombreuses interactions.
 - **Collaborer avec eux à la réflexion et à l'énumération des activités possibles**. Faciliter leur mise en place en leur faisant parvenir revues, livres, cassettes, jeux, matériel de tricot, photos, ou autres éléments utiles à leur réalisation.
 - **Aider la personne âgée confinée à faire ses commissions** et à obtenir ce dont elle a besoin. S'assurer que ses besoins de base (alimentation, sécurité) soient bien répondus.

Ressources complémentaires :

Des informations complémentaires sont disponibles sur www.psychopap.com dans la section « [Outils pour gérer le stress en période de pandémie](#)»

[Comment adapter ses habitudes de sommeil pendant la crise liée à la COVID-19](#)
<https://dormezladessuscanada.ca/>

[Exercices de gym douce pour senior.](#)
<https://www.sikana.tv/fr>

Marquis, M. [Alimentation: trucs et outils pour réussir son confinement.](#)
<https://medecine.umontreal.ca/>

Guillaume, M. (2020). [Guide d'aide à la technologie pour les aînés.](#)
<https://talanaudiere.org/ressources/>

Sender, E. (2020) Coronavirus : des conseils aux séniors pour bien vivre le confinement et rester en forme
https://www.sciencesetavenir.fr/sante/seniors-et-confinement-comment-faire-pour-bien-le-vivre_142612. Sciences et avenir.

LECOURS SYMEDIA. [Capsule Covid 19 Stress Anxiété chez les aînés.](#) Capsule vidéo.
Capsule Covid 19 [Stress Anxiété chez les aînés : adopter une nouvelle routine.](#) Capsule vidéo.

Crédits photos

- (1) Photo par Nick Karvounis sur Unsplash
- (2) Photo par Quino Al sur Unsplash