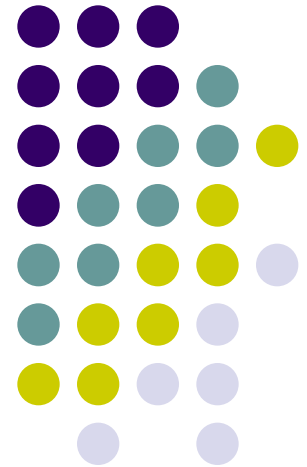


Prévention de la détresse psychologique et qualité de vie

Professeure Sylvie Lapierre, Ph.D.
Département de psychologie
Laboratoire de gérontologie
Université du Québec à Trois-Rivières

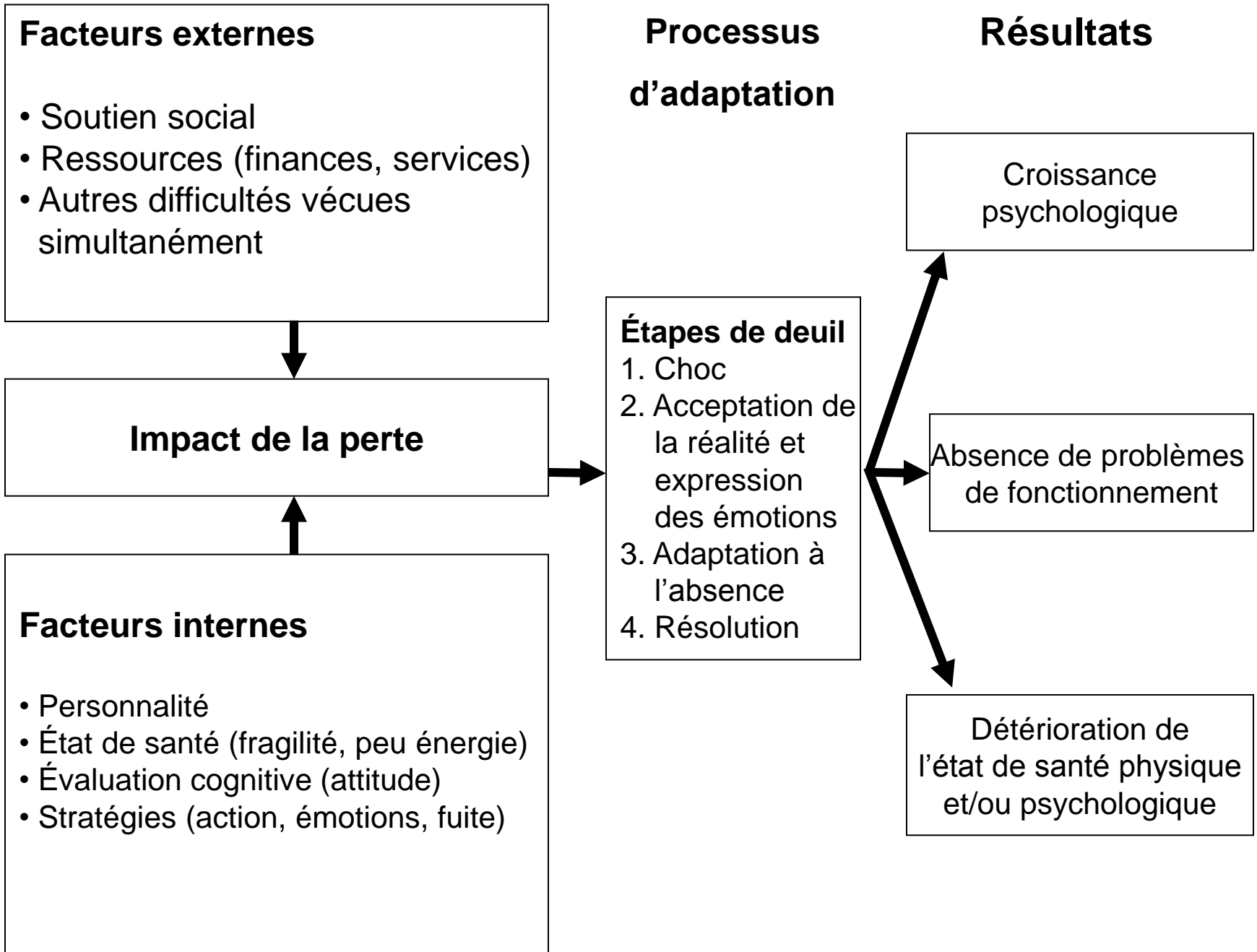
Journée sur les conditions de vie des aînés
Chantier sur la santé et les services sociaux
Victoriaville, avril 2011

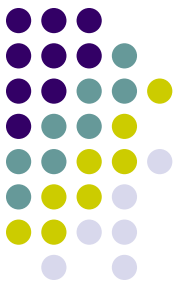


La vieillesse: une période d'adaptation aux pertes et aux changements



- Pertes de personnes significatives
- Pertes de santé
- Pertes de possessions matérielles
- Perte du travail
- Pertes de statut, de rôles, d'identité.





Intervention

Centrée sur les facteurs de risques :

- Dépistage et traitement de la dépression,
- Psychothérapie: travail de deuil,
- Diminution de l'isolement social.

Influence bénéfique sur les femmes :

Diminution de 70% du risque suicidaire.

Peu d'impact sur les hommes.

Besoin d'action et d'une approche sur les solutions

Facteurs de protection



- Réalisation des projets personnels, espoir,
- Sens à la vie et raisons de vivre,
- Soutien social et sentiment d'appartenance,
- Amélioration des habiletés sociales,
- Sentiment d'utilité, estime de soi,
- Résolution de problèmes, stratégies,
- Acceptation des changements, flexibilité,
- Humour.

Programme

« En route vers une vie plus heureuse »



Approche centrée sur la réalisation de buts personnels qui donnent du sens à la vie

Promotion du bien-être psychologique et de la santé mentale

Approche centrée sur l'action et l'apprentissage

2 heures / semaine : 12 semaines

Petits groupes de 6-8 personnes

Soutien social

Résultats



1. **Habilité à élaborer des projets** réalistes et concrets et à **faire face aux obstacles** lors de la poursuite des buts.
2. **Espoir**: détermination à agir et capacité de trouver des moyens alternatifs pour atteindre les buts fixés.
3. **Flexibilité**: Habileté à abandonner les buts irréalisables, s'ajuster aux contraintes ou trouver de nouveaux buts pour satisfaire les besoins.
4. **Sérénité**: Habileté à accepter ce qui ne peut être changé, développement de la confiance en la vie et **paix intérieure**.
5. **Diminution de la dépression et de la détresse.**

Conclusion



Améliorer la qualité de vie et le sens à la vie par la réalisation des buts personnels pourrait devenir un moyen alternatif et innovateur pour développer la santé mentale chez les aînéEs.

La prévention est essentielle pour favoriser le bien-être physique et psychologique des aînéEs.



Références

- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., Alain, M. (2005). La santé mentale par la gestion des projets personnels : une intervention auprès de jeunes retraités. Santé Mentale au Québec, 30(2), 321-344.
- Lapierre, S., Dubé, M., Bouffard, L., Alain, M. (2007). Retraite précoce et réalisation des buts personnels : une approche novatrice pour contrer les idéations suicidaires. Vie et Vieillesse, 5(4), 29-37.
- Lapierre, S. & Bouffard, L. (2009). Poursuite de buts personnels et santé mentale. Présentation. Revue Québécoise de Psychologie, 30(2), 5-13.
- Navratil, F. & Lapierre, S. (2009). La réorientation des buts après un divorce au mitan de la vie. Revue Québécoise de Psychologie, 30(2), 71-91.
- Rivest, L. & Dubé, M., Dubé, C. (2009). Effet du programme *Gestion des buts personnels* sur la santé mentale de femmes victimes d'agression à caractère sexuel. Revue Québécoise de Psychologie, 30(2), 93-111.