Stratégies pour promouvoir les liens sociaux chez les personnes âgées isolées

Ce que vous devez savoir

- Les auteurs présentent un modèle de connectivité sociale pour montrer comment les personnes âgées peuvent modifier leurs schémas cognitifs, émotionnels et relationnels pour être moins angoissées en période d'isolement.
- Les fournisseurs de services et les personnes âgées peuvent dresser un « Plan d'établissement de liens sociaux » qui servira à ces dernières à acquérir des stratégies pour rompre l'isolement social ou y faire face en période d'isolement.
- Les documents et la feuille de travail imprimables ci-inclus ont pour objet d'appuyer la mise en œuvre du plan.

Les liens sociaux sont importants pour la santé physique et mentale des personnes âgées et, de façon générale, pour leur qualité de vie. Cependant, la pandémie de COVID-19 accroît leur isolement. Pour combattre la solitude et le stress causés par l'isolement social, le HOPE Lab (Helping Older People Engage, ou aider les personnes âgées à participer à la vie sociale) a créé un modèle cognitivo comportemental et des outils destinés à favoriser les liens sociaux à un âge avancé. Dans un article publié dans un numéro spécial de l'American Journal of Geriatric Psychiatry, « Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During "Social Distancing" Restrictions » (stratégies pour promouvoir les liens sociaux chez les personnes âgées en période de distanciation sociale), les auteurs donnent un aperçu du modèle et recommandent des stratégies et des outils efficaces, dont un « Plan d'établissement de liens sociaux », que les fournisseurs de services peuvent immédiatement présenter aux personnes âgées.

Un modèle cognitivo-comportemental de la connectivité sociale

Chez les personnes âgées, l'idée de créer délibérément des liens sociaux n'est pas chose naturelle. De plus, de nombreuses émotions font barrage au changement des comportements. Les fournisseurs de services peuvent s'appuyer sur le modèle cognitivo-comportemental de la

connectivité sociale pour modifier la manière dont les personnes âgées appréhendent les liens sociaux.

Les fournisseurs de services peuvent avoir recours au modèle pour amener les personnes âgées à réaliser que la solitude et le stress qu'elles ressentent en période d'isolement social s'expliquent à la fois par des circonstances objectives (p. ex., handicap, manque d'attaches sociales, obstacles à la socialisation/mesures de distanciation physique) et des perceptions subjectives (p. ex., sentiment qu'elles sont toujours seules, sentiment d'inutilité). Les auteurs présentent trois éléments interdépendants dans le modèle cognitivo-comportemental de la connectivité sociale :

- pensées (monologue intérieur) : comment changer de point de vue;
- sensations physiques : comment modifier ses sensations physiques;
- action : comment transformer sa façon de nouer des liens.

En enseignant aux personnes âgées à envisager les liens sociaux sous cet angle, on les aide à se sentir maîtres de la situation et à élaborer des stratégies pour réduire leur angoisse.

Que faut-il entendre par « Plan d'établissement de liens sociaux »?

Les fournisseurs de services et les personnes âgées peuvent établir de concert Un « Plan d'établissement de liens sociaux », même au téléphone. En s'appuyant sur le modèle cognitivo-comportemental, ils élaborent des stratégies de prévention ou de gestion de l'isolement social.

Le plan est souple : il peut être utile à de nombreux professionnels qui œuvrent auprès de personnes âgées, car il peut être adapté au cadre de la vie courante comme aux établissements de santé. Il peut être employé par les gestionnaires de soins des centres de vie active pour personnes âgées ou par les ergothérapeutes qui exercent dans des foyers de soins de longue durée, par exemple.

Les professionnels qui fournissent des services à distance à des personnes âgées peuvent leur envoyer les documents de soutien par la poste ou par courriel avant de communiquer avec elles par téléphone ou par vidéoconférence.

Dans le cadre du « Plan d'établissement de liens sociaux », on peut employer les documents suivants :

- **Séparés, mais pas seuls : Importance des liens sociaux à un âge avancé (PDF)**
  Ce document, facile à diffuser auprès des personnes âgées, présente la notion de lien social et propose des stratégies fondées sur le modèle cognitivo-comportemental pour tisser des liens (façons de modifier son mode de pensée, ses sensations et ses comportements).

- **Exercice – Correspondance entre les pensées et les émotions (PDF)**
  Cet exercice est utile pour parler des rapports entre les pensées et les émotions avec les personnes âgées. Il montre comment les diverses façons d'interpréter la solitude en période de distanciation physique peuvent donner lieu à différentes pensées et réactions émotionnelles.
- **Un « Plan d'établissement de liens sociaux » (PDF)**

Facteurs à prendre en considération pour l'emploi d'un « Plan d'établissement de liens sociaux »

Un « Plan d'établissement de liens sociaux » est un outil simple qui est utile aux professionnels qui fournissent des services en personne ou à distance. Voici un certain nombre de considérations pratiques concernant l'utilisation d'un « Plan d'établissement de liens sociaux » :

Comprendre les obstacles à la connectivité sociale

- Poser des questions ouvertes. Le Questionnaire for Assessing the Impact of the COVID -19 Pandemic on Older Adults (questionnaire pour évaluer les effets de la pandémie de COVID-19 sur les personnes âgées) comporte des questions qui aident à comprendre les obstacles auxquels se heurtent les personnes âgées en matière de connectivité sociale.
- Utiliser un langage axé sur les points forts, c'est-à-dire sur les compétences de la personne et le soutien dont elle bénéficie, plutôt que des mots évoquant un problème. Ainsi, au lieu de se servir de mots comme « solitude », interroger les personnes âgées sur les relations qu'elles entretiennent.
- Ne pas présumer que l'on sait quels sont les liens importants pour les personnes âgées.
- Reconnaître que la façon dont les personnes âgées tissent des liens est souvent influencée par leur éducation et leur culture.
- Donner aux personnes âgées le temps de répondre à ces questions, car elles ne se les sont peut-être jamais posées.
- Déterminer pourquoi les personnes âgées se montrent réticentes à l'égard du changement. Poser par exemple la question suivante : « Quand vous envisagez [d'appeler la ligne d'assistance X], quelles émotions ressentez-vous? »"

Expliquer le modèle cognitivo-comportemental

- Recourir à des exemples extérieurs (se reporter au document *Correspondance entre les pensées et les émotions*) pour tenter d'expliquer en quoi les perceptions influent sur le niveau de stress et le sentiment de solitude. Les personnes âgées se concentreront ainsi sur le processus au lieu de se cristalliser sur leurs pensées.

- Donner des exemples pour que les personnes âgées remettent en question leurs pensées, sensations et comportements (se reporter au document *Séparés, mais pas seuls : Importance des liens sociaux à un âge avancé*).

Optimiser la mise en œuvre d'un « Plan d'établissement de liens sociaux »

- Au lieu de donner des conseils, utiliser des questions orientées pour aider les personnes âgées à déterminer seules des stratégies possibles.
- Si possible, faire participer les membres de la famille en leur indiquant les principes du modèle cognitivo-comportemental.

En période d'incertitude et de distanciation physique, il est essentiel d'avoir recours à des pratiques fondées sur des données probantes pour favoriser les liens sociaux à un âge avancé. Un « Plan d'établissement de liens sociaux » regroupe méthodiquement des techniques que les fournisseurs de services utilisent déjà, si bien qu'il peut immédiatement servir à aider les personnes âgées isolées.

About the authors

Kimberly A. Van Orden,[1] Emily Bower,[1] Julie Lutz,[1] Caroline Silva,[1] Autumn M. Gallegos,[1] Carol A. Podgorski,[1] Elizabeth J. Santos,[1] and Yeates Conwell[1]

1. Département de psychiatrie, Faculté de médecine et de médecine dentaire de l'Université de Rochester, Rochester, État de New York, États-Unis

Le présent *Instantané de recherche* est basé sur l'article « Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions », paru dans l'*American Journal of Geriatric Psychiatry* en 2020. Il a été rédigé par Beth White. https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.004

Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.

© CAMH 2020

camh
la santé mentale, c'est la santé

Séparés, mais pas seuls : Importance des liens sociaux à un âge avancé

Qu'entend-on par « liens sociaux »?

Pendant la pandémie de COVID-19, il est essentiel pour votre santé physique que vous respectiez les règles de distanciation sociale. Toutefois, les liens sociaux sont tout aussi importants pour votre bien-être.

Les liens sociaux comportent trois aspects importants :

- les personnes de votre entourage (parents, amis et connaissances) et la fréquence à laquelle vous êtes en contact avec ces personnes;
- ce que vous apportent les personnes de votre entourage (p. ex., soutien matériel ou émotionnel ou stimulation intellectuelle);
- ce que vous pensez des personnes de votre entourage (p. ex., éprouvez-vous un sentiment de solitude ou un sentiment d'appartenance?).

On a des liens sociaux quand on est en contact avec des gens, soit en personne soit à distance. Il peut s'agir d'amis, de membres de la famille, de voisins, de correspondants, voire des employés de l'épicerie du coin. D'autres types de liens peuvent aussi favoriser le bien-être (p. ex., le contact avec des animaux, la communion avec la nature ou la foi en Dieu).

Pourquoi est-il important d'avoir des liens qui comptent à un âge avancé?

Les liens qui comptent sont importants pour votre santé physique et mentale ainsi que pour votre qualité de vie.

Il n'est pas dit que vous et vos amis ou les membres de votre famille ayez la même idée de ce que sont des liens qui comptent. Songez à parler à votre fournisseur de soins de ce que cela signifie pour vous. Ensemble, vous pourrez alors dresser un plan pour

établir de tels liens.

Autres modes de connection

Si vous éprouvez un sentiment de solitude ou d'isolement, les moyens de prendre soin de votre santé mentale ne manquent pas. Voici quelques suggestions pour modifier votre façon de penser, de vous sentir et de vous comporter.

Façon de penser : Comment changer votre point de vue

- **Demandez-vous :** « Comment puis-je envisager la situation sous un autre angle? » ou bien « Comment une personne que j'estime beaucoup envisagerait-elle la situation? »
- **Pratiquez la pleine conscience :** on entend par « pleine conscience » le fait de prêter attention à ses pensées et émotions au lieu de les refouler, le fait de les accepter telles qu'elles sont, sans jugement. Demandez à votre fournisseur de soins de vous suggérer quelques exercices de pleine conscience que vous pourriez faire chez vous. Pour découvrir trois étapes faciles à suivre pour pratiquer la pleine conscience, consultez le site : www.esantementale.ca/Canada/Mindfulness-101-The-Basics/index.php?m=article&ID=55385
- **Notez vos pensées par écrit :** dressez une liste des raisons à l'appui de chaque pensée et une autre des raisons de la réfuter. Par exemple, une raison de réfuter la pensée suivante : « personne ne se soucie de moi » pourrait être « c'est pour protéger ma santé que mes amis et ma famille ne me rendent pas visite ».

Façon de se sentir : Comment changer ce que vous ressentez physiquement

- **Apaisez tous vos sens :** écoutez de la musique, humez l'odeur des biscuits qui sortent du four, caressez votre chien ou votre chat, regardez des œuvres d'art, mangez quelque chose que vous aimez beaucoup.

- **Faites des activités calmantes :** exercices de respiration profonde ou relaxation musculaire ou imaginez des lieux reposants. Pour des directives détaillées, consultez le site : www.esantementale.ca/Canada/Deep-Breathing/index.php?m=article&ID=62559.
  Demandez à votre fournisseur de soins de vous suggérer d'autres exercices de relaxation à essayer chez vous.
- **Changez votre perception de la température ambiante pour vous sentir mieux :** prenez un bain ou buvez une tasse de thé pour vous réchauffer ou bien rincez-vous le visage à l'eau froide ou tenez un cube de glace dans la main pour vous rafraîchir.

Façon de se comporter : Comment s'y prendre différemment pour établir des liens

- **Songez à vous rendre utile :** faites du bénévolat à distance (p. ex., écrivez à une personne qui réside dans un établissement de soins de longue durée) ou occupez-vous de l'animal domestique ou des plantes de vos voisins.
- **Gardez le contact avec les personnes de votre entourage en toute sécurité :** téléphonez à vos proches, regardez des photos ou composez le numéro d'une ligne d'entraide.
  Une voix amicale (1-855-892-9992) est une ligne téléphonique que peuvent appeler les personnes âgées pour entendre une voix amicale.
  ConnexOntario (1-866-531-2600) est une ligne téléphonique gratuite pour se renseigner sur les services de santé mentale en Ontario.
- **N'oubliez pas que vous appartenez à une grande famille humaine :** communiez avec la nature (p. ex., observez les oiseaux ou regardez les fleurs), créez quelque chose avec vos mains ou écoutez de la musique. Même si vous êtes physiquement à l'écart de vos proches, vous n'êtes pas seul.e.

Il ne s'agit-là que de quelques mesures que vous pouvez prendre pour transformer votre façon de penser et de vous sentir et nouer des liens qui comptent. Demandez à votre fournisseur de soins comment établir un plan pour surmonter votre solitude pendant la pandémie de COVID-19.

Ce document est tiré de l'article de Van Orden et al. intitulé Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions, 2020.

Document créé par le Centre de toxicomanie et de santé mentale, avec l'appui financier du Ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité de l'Ontario.

© CAMH 2020

camh
la santé mentale, c'est la santé

Exercice - Correspondance entre les pensées et les émotions

L'exercice ci-dessous est utile pour parler de la relation entre les pensées et les émotions. Il montre que différentes façons d'expliquer l'isolement peuvent entraîner différentes pensées et émotions.

Pensées	Émotions
Qu'arriverait-il si je tombais malade et qu'il n'y avait personne pour m'aider?	Culpabilité
Je deviendrais un fardeau pour mon fils.	Peur
Personne ne se soucie de moi.	Tristesse

Ce document est tiré de l'article de Van Orden et al. intitulé *Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions*, 2020. Cet exercice est destiné à être fait avec l'aide d'un prestataire de services. Pour plus de renseignements sur la façon d'employer l'exercice, visitez le site www.eenet.ca/fr/resource/strategies-pour-promouvoir-les-liens-sociaux-chez-les-personnes-agees-isolees

Mon plan d'établissement de liens sociaux

1. **Ce que je peux faire pour changer de point de vue :**

a. _____

_____

b. _____

_____

c. _____

2. **Ce que je peux faire pour changer ce que je ressens physiquement :**

a. _____

_____

b. _____

_____

c. _____

3. **Comment je pourrais nouer des liens :**

a. _____

_____

b. _____

_____

c. _____

Ce document est tiré de l'article de Van Orden et al. intitulé *Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions*, 2020. Cet exercice est destiné à être fait avec l'aide d'un prestataire de services. Pour plus de renseignements sur la façon d'employer l'exercice, visitez le site www.eenet.ca/fr/resource/strategies-pour-promouvoir-les-liens-sociaux-chez-les-personnes-agees-isolees