



3958 rue Dandurand, Montreal (Québec) H1X 1P7  
(514) 525-5060 [www.actionautonomie.qc.ca](http://www.actionautonomie.qc.ca)

# Le temps perdu

**Vieillesse et santé mentale en période de pandémie.**

**Mémoire présenté dans le cadre des consultations concernant les effets de  
la pandémie sur la santé mentale**

**Janvier 2021**

## **Introduction**

Le présent mémoire s'inscrit dans la démarche de consultation entreprise par le ministre délégué à la Santé et aux Services sociaux dans le cadre des travaux visant à mettre en œuvre le Plan d'action interministériel en santé mentale 2021-2026.

Action Autonomie remercie le ministre de lui donner la possibilité de s'exprimer sur cette importante question.

## **Notre mission : La défense des droits en santé mentale**

Action Autonomie est le collectif de défense des droits en santé mentale de Montréal. Fondé en 1991, notre organisme se consacre à la défense des droits individuels et collectifs des personnes vivant ou ayant vécu avec un problème de santé mentale. Nos interventions se déclinent en quatre volets principaux :

- La diffusion d'informations sur les droits et recours des personnes;
- l'aide et l'accompagnement afin que les personnes et les groupes de personnes puissent défendre leurs droits par eux-mêmes ;
- la sensibilisation et la formation dans divers milieux ;
- les représentations et actions politiques pour modifier certaines pratiques peu respectueuses des droits dans le but ultime de provoquer des changements systémiques.

Notre approche s'appuie sur le principe de primauté de la personne. Nos démarches s'effectuent dans un rapport d'aide et non d'autorité. Nous favorisons la prise en charge de la personne par elle-même et nous mettons de l'avant l'expression de sa volonté.

Dans le présent mémoire, nous nous faisons les porteurs de la parole des personnes membres de notre comité de travail sur le vieillissement et la santé mentale. Nos citations non référencées sont les leurs.

## **Des changements aux normes sociales**

L'actuelle pandémie a entraîné pour l'ensemble de la population du Québec des changements significatifs quant à ses habitudes de vie et à la façon de se comporter en société. En particulier, elle a été invitée à réduire autant que possible les rassemblements où plusieurs personnes sont en présence les unes des autres. Il en a résulté pour plusieurs un sentiment d'isolement et de solitude qui a pu détériorer leur état de santé mentale.

Cet isolement forcé impose des contraintes particulières et supplémentaires aux personnes vieillissantes (âgées de plus de 50 ans). Ces contraintes s'articulent autour de trois considérations principales : l'aggravation d'un isolement social préexistant, la fracture numérique et la peur de la contamination.

## **Un isolement aggravé et banalisé**

Un grand nombre de personnes âgées vivaient une forme d'isolement social bien avant le début de la pandémie. Le contexte sanitaire actuel vient en quelque sorte légitimer et banaliser cet isolement, encore accentué par la saison hivernale. Le premier ministre du Québec lui-même a prononcé récemment des mots qui ont durement affecté le moral de plusieurs personnes âgées.

*(...) la meilleure façon de dire merci aux infirmières, là, c'est de respecter les consignes, puis, entre autres, autant que possible, là, ne pas visiter des personnes de 65 ans et plus.<sup>1</sup>*

Aux yeux des membres du comité, cette déclaration, qui partait sûrement d'une bonne intention, paraît malhabile et contradictoire alors que de nombreuses personnes âgées dépendent du soutien d'une personne proche aidante. Les conséquences désastreuses du confinement strict maintenu au cours de la première vague dans les CHSLD et les résidences privées pour aînés (RPA) ont à juste titre amené le gouvernement à assouplir les règles concernant les visites de proches aidants aux personnes vivant dans ces types d'habitation.

De plus, la valorisation actuelle de l'isolement social, jumelée à un certain climat persistant de catastrophe appréhendée, n'incite pas les personnes âgées qui auraient besoin d'aide à faire appel à de l'assistance.

---

<sup>1</sup> Conférence presse du 21 janvier 2021 <http://m.assnat.gc.ca/fr/actualites-salle-presse/conferences-points-presse/ConferencePointPresse-68789.html>

*J'ai perdu mon colocataire, je suis toute seule, je n'ai pas d'enfants, je n'ai pas beaucoup d'amis. J'étais déjà toute seule, mais maintenant je suis encore plus toute seule. Si je meurs, personne ne va le savoir...*

## **La fracture numérique**

Un grand nombre de personnes porteuses de diagnostic en santé mentale vivent dans la précarité avec de faibles revenus. Certaines d'entre elles sont sous-scolarisées et sont éloignées du marché du travail. Au fil des ans, la distance entre leur quotidien et les innovations de la société de consommation va souvent en s'accroissant. C'est ainsi qu'elles portent peu d'attention et d'intérêt aux technologies de l'information et des communications et que s'installe graduellement une fracture numérique de plus en plus large.

Pour atténuer les effets de l'isolement social qu'impose la pandémie, un grand nombre de personnes se sont par ailleurs tournées vers la technologie de l'information et de la communication. Les réseaux sociaux, les logiciels de visioconférence et les médias numériques ont connu une forte hausse du nombre de leurs utilisateur.trices. De plus l'accès au commerce en ligne constitue l'unique moyen, en temps de confinement strict, de se procurer des marchandises jugées non essentielles. Depuis le début de la pandémie, la fracture numérique se fait plus durement sentir pour les personnes vieillissantes, qui se trouvent d'autant plus isolées socialement.

Deux obstacles s'opposent à leur apprentissage accéléré des nouveaux moyens de communication. D'abord, les organisations susceptibles de leur faire acquérir les connaissances requises ont interrompu leurs activités ou n'offrent que des formations à distance qui sont précisément celles auxquelles elles ne peuvent pas avoir accès.

Ensuite, les moyens financiers sont insuffisants. Beaucoup de personnes ne disposent pas des ressources nécessaires pour acquérir la tablette électronique ou l'ordinateur portable requis pour pouvoir communiquer à distance. De plus il faut prévoir les coûts mensuels de connexion Internet qui sont particulièrement élevés au Québec.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1090660/internet-quebec-qualite-prix-etude>

La fracture numérique pour les personnes âgées à faible revenu est donc un phénomène connu qui n'est pas apparu avec la pandémie. Celle-ci a pourtant mis en évidence l'isolement social accru et la plus grande vulnérabilité des personnes qui y sont confrontées. Il est prévisible que la tendance observée s'accélère à mesure que l'accès à un nombre grandissant de services essentiels ne sera disponible qu'en ligne.

## La peur

Tout au long de la pandémie, les communications gouvernementales ont souvent adopté un ton catastrophiste et culpabilisant, qui est destiné à frapper les imaginations et à renforcer l'adhésion aux consignes en vigueur.

*Si on continue, on va rentrer dans le mur*<sup>3</sup>

*Si la distanciation n'est pas respectée et si le comportement actuel demeure le même, la probabilité de voir la région métropolitaine (...) virer au rouge sous peu est très élevée*<sup>4</sup>

*Quand ça flambe dans une deuxième vague, la première vague, c'est de la petite bière par rapport à la deuxième*»<sup>5</sup>

Ce type de discours génère aussi de l'anxiété chez plusieurs personnes âgées.

*Ce n'est pas la Covid qui va me tuer, c'est la peur du lendemain...*

La crainte de contracter le virus peut entraver l'autonomie des personnes et leur capacité à faire face aux obligations essentielles de la vie quotidienne. Les personnes qui, en raison de leur âge ou de leurs moyens financiers ne possèdent pas de voiture hésitent à avoir recours aux transports en commun ou au taxi, même pour aller à rendez-vous médical. Les hôpitaux prennent des

---

<sup>3</sup> <https://www.lesoleil.com/actualite/covid-19/dube-si-on-continue-on-va-rentre-dans-le-mur-video-5545f3c34ff90939bd11800d8a3fb801>

<sup>4</sup> <https://www.ledevoir.com/societe/sante/586361/point-de-presse-guilbault-et-arruda>

<sup>5</sup> <https://www.lesoleil.com/actualite/covid-19/une-deuxieme-vague-de-covid-19-trois-fois-pire-aa60082790506c81bee9db0ea36fa578>

allures menaçantes qui font que plus d'une personne âgée renoncerait à s'y rendre même si elles constataient une sérieuse dégradation de leur état de santé. Le personnel des établissements de santé offrant des services à domiciles est perçu comme représentant un danger de contagion si grand que la mère d'une de nos membres les a annulés. C'est sa fille qui, du mieux qu'elle peut et en surmontant ses propres appréhensions, doit prendre la relève.

L'anxiété générée par la pandémie et son traitement médiatique peut provoquer des épisodes de détresse psychologique et des crises de panique qui pourront tarder à être dépistées en raison du confinement. Privées de leurs repères, certaines personnes âgées pourront développer ou aggraver des déficits cognitifs qui mèneront peut-être à la perte prématurée de leur autonomie.

Ce contexte anxiogène qui se prolonge dans le temps peut avoir pour conséquence, chez les aîné.es suivi.es en santé mentale, des augmentations de médication psychotropes, parfois à leur insu ou sans leur consentement. L'urgence sanitaire pourrait bien aggraver l'autoritarisme et l'infantilisation que subissent depuis de nombreuses années les personnes vieillissantes face à la psychiatrie institutionnelle.

*« Moi, je peux pas changer mes médicaments, je lui ai demandé, t'sais. J'ai dit : « On peut-tu enlever quelques médicaments? » Elle a dit : Non, non. Ça, on peut pas, parce que si jamais, tu peux refaire une rechute ou t'sais on le sait pas. On peut pas changer les pilules. »<sup>6</sup>*

## **Le rapport au temps**

L'actuelle pandémie durera probablement un peu plus d'une année. C'est une période de temps assez brève à l'échelle d'une vie humaine. Mais pour les personnes vieillissantes, le temps presse...

*« Pour les personnes âgées le temps perdu sans leurs enfants, leurs petits- enfants... il ne sera jamais repris, ce temps-là... Ma mère de 89 ans ne voit pas son petit-fils, qui ne vient pas la voir parce qu'il a peur de la contaminer... »*

---

<sup>6</sup> Gagné, Jean et Poirier, Mario, VIEILLISSEMENT ET SANTÉ MENTALE: DROITS ET ACCÈS AUX SERVICES DE SANTÉ MENTALE Rapport de recherche, Teluq, 2018, p.55

*«Pendant ce temps-là, ma petite fille passe de six mois, à un an, à deux ans et je ne peux pas la voir... Ça ne reviendra pas cette période-là.»*

Ce sentiment de passer à côté de l'essentiel vient encore alourdir la solitude et l'isolement vécus par les personnes âgées durant la pandémie. Tout n'a peut-être pas été fait pour leur apporter le soutien moral dont, encore aujourd'hui, elles ont tant besoin.

## **Recommandations**

### 1- Innover.

L'occasion est belle pour le milieu institutionnel en santé mentale de favoriser l'innovation, l'excellence, les bonnes pratiques, l'amélioration continue et autres formules davantage présentes dans ses discours que dans ses actions. Il pourrait notamment s'inspirer des initiatives mises en place dans le milieu communautaire et alternatif pour pallier les interruptions de services et d'activités en raison de la pandémie.

- Communiquer régulièrement avec les personnes, non pas uniquement pour s'assurer de la prise continue de leur médication, mais simplement pour les écouter et converser quelques minutes.
- Favoriser, dans les milieux de soins et d'hébergement, la pratique d'activités physiques extérieures adaptées, en petits groupes, tout en respectant la distanciation requise.

### 2- Rassurer

Les autorités gouvernementales devraient moduler leur discours de façon à valoriser davantage l'autonomie, le bon jugement et la solidarité, plutôt que l'autoritarisme, la culpabilisation et la menace.

### 3- Des risques calculés

La direction de la santé publique devrait appliquer aux personnes vieillissantes la notion de risque calculé développée dans le discours sur le maintien de l'ouverture des écoles. Cela impliquerait

notamment d'autoriser la reprise graduelle de rassemblements en petits groupes dans les milieux de vie des personnes vieillissantes. Le tout pourrait comprendre des activités d'éducation populaire sur les mesures sanitaires en vigueur, notamment sur le port adéquat du couvre-visage, ainsi que des ateliers d'initiation aux technologies de la communication.