

La santé mentale chez les aînés: L'histoire de Larry

Sortir du placard a été l'affaire de toute une vie pour Larry. Ayant toujours été très timide, il allait, plus jeune, jusqu'à changer de trottoir pour éviter de parler aux camarades de classe qu'il croisait dans sa petite ville rurale de l'Alberta.

By: | Posted: June 19, 2020

Sortir du placard a été l'affaire de toute une vie pour Larry. Ayant toujours été très timide, il allait, plus jeune, jusqu'à changer de trottoir pour éviter de parler aux camarades de classe qu'il croisait dans sa petite ville rurale de l'Alberta.

Sortir du placard a été l'affaire de toute une vie pour Larry. Ayant toujours été très timide, il allait, plus jeune, jusqu'à changer de trottoir pour éviter de parler aux camarades de classe qu'il croisait dans sa petite ville rurale de l'Alberta. Il avait toujours l'impression d'être seul, mais il s'est concentré sur ses études pour y exceller, entrant à l'école de médecine après l'obtention de son diplôme. C'est à ce moment qu'il a finalement révélé son homosexualité. Pour Larry, s'affirmer, c'était pouvoir faire la connaissance d'autres personnes s'identifiant comme homosexuelles et entreprendre le parcours qui le mènerait à s'accepter.

Larry a consulté au sujet de ses états d'âme — que l'on associait à la dépression (même s'il se sentait plus anxieux que déprimé) — mais n'a pas trouvé cette aide utile. Il n'avait pas l'impression d'être vraiment compris et avait de la difficulté à créer un rapport avec le conseiller. Les seuls endroits où les homosexuels étaient soutenus, à l'époque, étaient les bars qui, comme il allait le découvrir, n'étaient pas l'endroit idéal à fréquenter pour lui. Puisqu'il était encore très timide et n'avait pas confiance en lui, il a commencé à y passer du temps. C'est alors que Larry a commencé à consommer de l'alcool et d'autres substances pour faire face à ses difficultés et essayer d'établir des liens avec les autres.

Au bout de quatre ou cinq ans de résidence, après avoir terminé premier de sa promotion, Larry avait développé un problème de consommation de substances si grave qu'il vivait de petits boulots de médecine. Conscients de son problème de toxicomanie, ses proches l'ont encouragé à demander de l'aide à l'époque où il habitait à Edmonton. Larry s'est inscrit à un programme offert par le collège provincial des médecins et chirurgiens et a été admis dans un centre de traitement prolongé en établissement pour son trouble de consommation d'alcool. Une fois la thérapie terminée, il s'est joint au groupe des Alcooliques Anonymes (AA) de sa région pour continuer d'être soutenu.

Comme Larry ressentait constamment le besoin de vérifier ce que cela signifiait d'être gai, il est devenu très important pour lui de tisser des liens avec des gens comme lui. Même si les AA l'aidaient, il ne s'y est jamais vraiment senti totalement compris. Il a alors décidé, avec un ami, de

former un groupe des AA pour les femmes et les hommes homosexuels, créant ainsi un espace sûr où ils pourraient bâtir des relations avec des personnes auxquelles ils pourraient s'identifier de façon plus authentique. Comptant seulement deux personnes au départ, le groupe a commencé à s'agrandir au bout de six mois pour devenir un réseau de soutien positif comptant de nombreux membres. C'est dans ce même groupe que Larry, des années plus tard — dans la soixantaine — est retourné après une rechute.

C'est à ce moment qu'il a touché le fond. C'était comme s'il avait oublié la douleur que son trouble de consommation d'alcool lui avait déjà fait subir. Il a commencé à boire à l'occasion, puis, avant même de s'en rendre compte, l'alcool était redevenu un grave problème. Larry s'est senti humilié quand plusieurs amis et collègues médecins l'ont vu ivre pour la première fois. Et comme il était maintenant plus âgé, sa consommation d'alcool a entraîné des conséquences physiques, notamment des problèmes cardiaques graves. Il s'est finalement retrouvé hospitalisé et a entrepris un traitement à long terme. Mais ce fut son réseau d'amis rencontrés dans les AA — avec qui il avait établi des rapports positifs et qui l'avaient soutenu de nombreuses années auparavant — qui l'ont aidé à trouver le réconfort en tant que personne âgée. Ils étaient redevenus sa famille élargie durant cette période difficile.

Larry est maintenant sobre depuis près de 10 ans. Comme il vit désormais dans un établissement de soins de longue durée pour aînés, il ne peut pas assister aux réunions des AA durant l'hiver. Il attribue une grande part de son rétablissement au soutien par les pairs et aux réseaux construits au fil des ans. Les sentiments d'isolement et de solitude qui l'habitaient tant — comme enfant d'abord, puis comme jeune homme — se sont estompés grâce aux liens significatifs avec le groupe des AA qu'il a créé dans le but d'offrir un espace sûr aux femmes et aux hommes gais.

Leçons à tirer de l'histoire de Larry

Le soutien par les pairs et les rapports significatifs sont très importants pour tous ceux qui sont aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance. Ces liens peuvent devenir encore plus importants pour les aînés, alors qu'ils commencent à faire face à des obstacles et des défis d'ordre physique. Pour Larry, il était essentiel d'avoir un espace sûr où tisser des liens avec des personnes auxquelles il pouvait vraiment s'identifier et qui pouvaient le comprendre. Les soins centrés sur la personne et le soutien exempt de stigmatisation offert par ses proches, ses pairs et les professionnels des soins ont aussi joué un rôle de premier plan dans son rétablissement.

Compte tenu des changements physiques liés au vieillissement, les aînés sont beaucoup plus vulnérables aux effets négatifs de l'alcool sur la cognition, les émotions et (comme dans le cas de Larry) la santé physique. Les fournisseurs de services de santé mentale peuvent aider ces gens à développer des stratégies d'intervention utiles et donner aux personnes aux prises avec un trouble lié à la consommation de substances une chance de se rétablir.

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4

Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989

mhccinfo@mentalhealthcommission.ca