Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Les baby-boomers et la santé mentale



Après la Seconde Guerre mondiale, les gens de partout dans le monde se sont établis pour profiter de la paix et de la prospérité et pour fonder une famille. Les années 1946 à 1964 ont vu naître la génération la plus importante de tous les temps : les baby-boomers. À eux seuls, les baby-boomers ont radicalement changé la société à toutes les étapes de leur vie, et, maintenant qu'ils sont arrivés à soixante ou soixante-dix ans, ils redéfinissent la vieillesse et font face à un certain nombre de défis importants sur le plan de la santé mentale.

Qui sont les baby-boomers?

Les baby-boomers ont grandi à une époque où les problèmes de santé mentale n'étaient pas abordés, et encore moins reconnus. Les maladies comme l'anorexie, la boulimie, le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'autisme et les troubles d'apprentissage étaient inconnues, et la dépression et l'anxiété étaient considérées comme des signes de faiblesse. Les baby-boomers étaient, et sont encore, habitués à faire preuve de stoïcisme et à ne pas demander d'aide en cas de difficultés.

Cependant, leur attitude par rapport à la force mentale ne les rend pas imperméables aux maladies mentales. Les statistiques actuelles montrent que 25 % des gens de plus de 55 ans souffrent d'une forme ou une autre de maladie mentale, mais un grand nombre d'entre eux n'ont jamais reçu de diagnostic ni de traitement (surtout les hommes). Voici les problèmes de santé mentale les plus courants chez les personnes de plus de 50 ans :

- **Dépression.** Les facteurs de risque comprennent la maladie ou la douleur physique chronique, la diminution des capacités physiques, le deuil et la perte, et les médicaments.
- **Troubles anxieux.** Les événements traumatisants, l'isolement social, les problèmes médicaux et financiers et la perte de mémoire peuvent accroître l'anxiété chez les personnes âgées.
- **Démence.** L'âge, l'hypertension, le diabète, les accidents vasculaires, un mode de vie sédentaire, un traumatisme crânien et l'alcoolisme sont tous des facteurs de développement de la démence. Après 65 ans, la probabilité de développer une forme ou une autre de démence s'accroît tous les cinq ans et, à 85 ans, plus de 50 % des personnes sont touchées par cette maladie.

- **Abus ou mésusage de substances.** Selon l'*Institute of Medicine*, de 14 à 20 % des personnes âgées souffrent d'un problème ou plus de santé mentale en raison d'un abus ou d'un mésusage de médicaments, d'alcool ou d'autres substances.

Un autre facteur influe sur la santé mentale de nombreux baby-boomers : les soins qu'ils prodiguent à leurs parents âgés. À cause des progrès réalisés en médecine et des meilleures conditions de vie, les gens vivent plus vieux, et de plus en plus de baby-boomers doivent prendre soin de leurs parents âgés, qui ont souvent dans les 90 ans. Les baby-boomers peuvent penser qu'ils sont capables de tout faire même lorsqu'ils arrivent à l'âge de la retraite, mais toute une vie à agir de cette façon compromet leur santé physique et mentale.

Heureusement, même si les baby-boomers sont reconnus pour négliger leur santé mentale, il n'en va pas de même pour leurs enfants, les milléniaux. Grâce à cette jeune génération qui parle ouvertement de santé mentale et exige plus de ressources, les baby-boomers se rendent compte qu'il n'y a rien de mal à demander de l'aide en cas de traumatisme émotionnel, et que les maladies mentales sont légitimes, traitables et gérables. Ils suivent l'exemple de leurs enfants et obtiennent les renseignements et le soutien mis à leur disposition par leur programme d'aide aux employés et par d'autres ressources. Ce faisant, ils continuent de prouver la capacité d'adaptation au changement de leur génération.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.