

Revue spécialisée

Psinfo

**PRO
SENECTUTE**
PLUS FORTS ENSEMBLE



La santé mentale des seniors

4/2022

Une prophétie autoréalisatrice?

L'influence des représentations de la vieillesse sur la société.

Pages 4 et 5

Comment réagir correctement ?

En visite dans un cours de premiers secours en santé mentale.

Pages 6 et 7

Et soudain, la solitude

Le témoignage d'une femme face à la perte de son mari.

Pages 8 et 9



Sonya Kuchen, membre de la direction et responsable Coordination et soutien domaines spécialisés chez Pro Senectute Suisse

Certaines personnes font très tôt plus que leur âge, tandis que pour d'autres, le temps ne semble pas avoir d'emprise. Pour faire court, l'âge est un chiffre et l'âge ressenti ne correspond pas nécessairement à l'âge biologique. Cela peut être un atout comme une source d'injustice. Il en va de même pour la santé mentale. L'idée selon laquelle les personnes âgées sont généralement esseulées et fragilisées sur le plan psychique semble malheureusement persister. Plus chez les jeunes générations que les plus anciennes, qui, elles, voient souvent les choses d'un autre œil. Faut-il y voir une forme de déni ?

Alors que nous traversons la période de l'Avent et que les nuits s'allongent, prenons le temps de nous rapprocher des personnes âgées proches ou moins proches de nous, si, bien sûr, ces dernières le souhaitent. Car la solitude est aussi un droit qu'il faut respecter. Pro Senectute, qui place l'attention au cœur de ses missions clés, est convaincue que seule une analyse différenciée de la situation permet d'offrir un soutien efficace. Le présent numéro de Psinfo tente d'y contribuer. Les pages suivantes sont consacrées aux enseignements de la recherche sur la solitude et la santé mentale des seniors, ainsi qu'aux facteurs de risque, mais aussi aux pistes de solution. Outre les initiatives apportant une aide dans les moments difficiles, nous présentons de nouvelles prestations prometteuses.

La prévention, la sensibilisation ciblée et les offres de soutien continuent d'être demandées et seront développées en conséquence. Au quotidien, nous pouvons toutes et tous apporter notre pierre à l'édifice lorsque nous constatons ou entendons dire qu'une personne ne va pas bien, et ce quel que soit son âge. Nous vous souhaitons une bonne lecture et de très belles fêtes de fin d'année !

La santé psychique des aînés

D'ici 2035, un quart de la population suisse aura plus de 65 ans. Plusieurs initiatives contribuent déjà à débattre des effets positifs d'une bonne santé physique sur les aînés. Mais qu'en est-il de la santé psychique ?

Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse

L'Organisation mondiale de la Santé définit la santé psychique comme un « état de bien-être dans lequel l'individu peut réaliser son potentiel, faire face aux difficultés ordinaires de la vie, travailler avec succès et de manière productive, et apporter sa contribution à la société ». Qu'en est-il de la santé psychique des personnes âgées en Suisse ?

Tout le temps ou le plus souvent heureux

Selon le bulletin de l'Observatoire suisse de la santé, la majorité de la population suisse se sentait généralement heureuse au premier semestre 2020, une tendance également observée les années précédentes. Plus de trois quarts des personnes interrogées se sont senties tout le temps ou le plus souvent heureuses durant les quatre semaines précédant le sondage. Seules 4,7% d'entre elles ont avoué être rarement ou jamais heureuses. La proportion des personnes toujours ou souvent heureuses est plus importante chez les jeunes de 15 à 34 ans (81,5%) et les personnes de plus de 65 ans (78,6%) que chez les personnes d'âge moyen (74,2%).

Les groupes défavorisés plus durement touchés

Plusieurs études se sont intéressées à l'influence de la pandémie sur la santé psychique. Les jeunes adultes ont été les plus nombreux à présenter des troubles psychiques entre 2020 et 2021. Les personnes de 60 à 79 ans ont moins souvent rapporté une augmentation des troubles psychiques. Autre constat : les inégalités liées au statut social

À la dernière période de l'Avent, Migros Magazine a mené une enquête sur la solitude :

17% des personnes interrogées ont indiqué se sentir très ou assez souvent seules. Beaucoup d'entre elles étaient plutôt jeunes, citadines, sans travail,

vivaient seules et faisaient du sport moins d'une fois par semaine, ce qui montre que les activités, notamment physiques, permettent de réduire la solitude.

18% se sont senties plus seules durant la pandémie.

13% appréhendaient de devoir passer les fêtes seules.

12% enviaient les gens qui avaient une vie sociale bien remplie. Toutefois, il a été démontré que les jeunes ont souvent l'impression que les personnes âgées sont



Photo Adobe Stock

et à l'état de santé ont été un facteur d'aggravation. En effet, les personnes ayant un revenu ou un niveau de formation bas, de même que celles avec des antécédents psychiques, ont été davantage atteintes dans leur santé psychique.

La satisfaction augmente-t-elle avec l'âge ?

L'augmentation du degré de satisfaction est un phénomène connu dans la recherche sur la résilience. Ce qui est étonnant, c'est que le vieillissement est, pour beaucoup, associé à la dégradation insidieuse des facultés physiques et mentales et à la raréfaction des contacts sociaux. Or, une étude américaine montre qu'il n'est pas obligatoirement une source de stress mental : le sentiment de satisfaction par rapport à son corps, par

exemple, est à son apogée à 74 ans, tandis que le sentiment de bien-être psychologique atteint son sommet à 82 ans. Autre phénomène intéressant : le sentiment de satisfaction générale est au plus haut à 23 ans et revient à ce niveau à 69 ans.

Résilience en périodes de crise

Les représentations de la vieillesse peuvent également contribuer de manière importante au bien-être des personnes âgées. Celles-ci sont de plus en plus positives dans la recherche au niveau international (voir interview en pages 4 et 5). Longtemps caractérisées par des déficits, les images sont aujourd'hui orientées sur les ressources. Ainsi, on observe que le vocabulaire atteint son plus haut niveau à l'âge de 71 ans et que la résilience, à savoir la capacité d'adaptation et de résistance en cas de crise, ne cesse de croître.

plus seules qu'elles ne le sont réellement.

46 % estimaient avoir une vie sociale bien remplie.

67 % ont indiqué avoir de bonnes relations familiales.

25 % aimeraient modifier leur mode de vie pour réduire leur sentiment de solitude.

11 % avaient un budget trop limité pour participer à la vie sociale.

67 % des personnes âgées ont indiqué dans

un sondage de Pro Senectute de 2020, durant le semi-confinement, qu'elles pouvaient compter sur leur entourage.

73 % des personnes âgées craignaient que la pandémie nuise à la solidarité entre les générations. La même

proportion de personnes a eu, grâce à un important élan de solidarité, une bien meilleure image des jeunes.

1 personne sur dix a manqué de contacts sociaux pendant la pandémie. En décembre 2020, la journée

nationale d'action en faveur de la santé psychique a été l'occasion de lancer pour la première fois un appel à briser le tabou sur ce sujet au niveau national. En parler, ça aide (voir reportage aux pages 6 et 7).

« Une image purement négative de la vieillesse n'aura plus sa place à l'avenir »

Les images négatives de la vieillesse sont-elles une prophétie autoréalisatrice? Comment définissons-nous le vieillissement en Suisse? Et comment cette vision va-t-elle évoluer dans les années à venir? Un entretien avec la gérontologue et chercheuse sur le vieillissement Christina Röcke, de l'Université de Zurich.

Interview de Christina Röcke, directrice scientifique du Centre de gérontologie de l'Université de Zurich, par Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse

Vieux et fragile – vieux et seul – vieux et malade – vieux et lent: la plupart des images associées à la vieillesse concernent des déficits. Pourquoi?

Christina Röcke: Dans l'esprit de la plupart des gens, les changements positifs qui accompagnent l'avancée en âge sont réservés à la phase de l'enfance et de l'adolescence, car ils y sont plus visibles. Ainsi, beaucoup oublient que ce type d'évolutions positives, même si elles ne sont pas aussi prononcées et ne se produisent pas à la même vitesse, sont présentes jusqu'à un âge avancé. Je pense toutefois qu'en tant que société, nous manquons cruellement de connaissances sur le vieillissement, d'où la persistance d'images négatives. Malheureusement, la recherche sur le grand âge reste le plus souvent axée sur les pathologies. Cela part d'un principe louable, à savoir de mieux comprendre des maladies telles que la démence, voire de pouvoir les guérir à l'avenir. Mais le fait est que les notions « vieillesse » et « démence » restent indissociables aux yeux du public.

Portrait

Christina Röcke est directrice scientifique du Centre de gérontologie et du Pôle de recherche universitaire « Dynamique du vieillissement en bonne santé » de l'Université de Zurich. Ses recherches portent sur la santé émotionnelle et le bien-être à l'âge adulte, ainsi que sur les processus émotionnels dynamiques des personnes âgées. Elle étudie l'activité et la mobilité au quotidien en tant qu'indicateurs de la capacité fonctionnelle chez les seniors, ainsi que les thèmes de la motivation et du vieillissement.

Ces images et ces stéréotypes ont-ils des répercussions sur les seniors?

Oui, nous savons qu'il existe des liens clairs entre les représentations de la vieillesse et la santé physique, fonctionnelle et mentale, et même le risque de décès. Les images axées sur les déficits, les pertes, ont un impact très négatif sur le comportement et les processus psychophysiologiques des seniors. Quoi de plus normal, car si l'on me dit en permanence, par le biais d'expressions, de publicités, de messages et autres, que le vieillissement est forcément synonyme de déficits, et que j'intériorise cette vision, je vais adapter mon comportement en conséquence. Je vais ainsi accélérer certaines évolutions négatives liées à la vieillesse qui existent bel et bien. Par exemple le fait qu'avec l'âge, nous ne traitons plus les informations à la même vitesse. Il est toutefois important que nous n'amplifions pas nous-mêmes ces phénomènes. En effet, il est avéré que la mémoire de sujets âgés réalise des performances sensiblement moins bonnes lorsque des aspects négatifs du vieillissement sont activés au préalable chez eux de manière subliminale.

Comment contrebalancer cette influence?

Par l'action, en s'occupant sur les plans physique, social et intellectuel. En effet, on peut se constituer une sorte de coussin de réserve pour ne pas perdre trop de capacités avec l'âge, voire continuer à les développer dans une certaine mesure. Se focaliser sur les images négatives de la vieillesse peut conduire à négliger ce que l'on peut faire soi-même pour vieillir en bonne santé.

Existe-t-il des indices montrant que les stéréotypes négatifs liés à la vieillesse influencent les jeunes?

Le même phénomène se produit ici. Si, en tant que membre de la société, on

entend sans cesse des stéréotypes négatifs et qu'on les intériorise, on finit par agir en fonction de ces derniers, souvent de manière inconsciente. Et ce, dès l'enfance. Des étudiants ont réalisé une expérience: après avoir évoqué des idées négatives sur le vieillissement, ils marchaient ensuite plus lentement dans les couloirs. Les choses se corsent lorsque des jeunes ayant une image négative de la vieillesse interagissent avec des seniors.

À quelles situations pensez-vous?

Avez-vous déjà observé que l'on parle beaucoup trop fort à une personne âgée, parce qu'on part du principe qu'elle n'entend plus très bien? De telles situations, si ce n'est pas le cas de son interlocuteur, témoignent d'un manque de respect. L'interaction avec les personnes âgées ne se fait alors pas sur un pied d'égalité, parce que, sous l'influence de stéréotypes, on leur dénie d'emblée certaines compétences. On le remarque aussi dans le contexte médical ou thérapeutique.

Dans quelle mesure?

Notamment en n'envisageant même plus certaines approches thérapeutiques chez les personnes âgées. Enfin, les stéréotypes négatifs liés à la vieillesse ont pour effet d'homogénéiser en apparence un groupe de population en soi très hétérogène: on attribue les mêmes caractéristiques à tous les individus au lieu de se concentrer sur les capacités et les forces individuelles.

Les images de la vieillesse ont-elle changé?

Oui, et on peut le démontrer de manière empirique. Nous distinguons deux images: l'une associée aux pertes, l'autre plutôt axée sur un gain et un développement.

Cette dernière est de plus en plus répandue, surtout chez les jeunes adultes. Des facteurs tels qu'un bon niveau de for-

mation, la santé personnelle et le degré d'intégration sociale favorisent la diffusion d'une image positive de la vieillesse. Il existe donc des leviers que nous pouvons actionner pour diffuser une vision positive.

Dans les années à venir, avec les baby-boomers, une génération dense, active et bien intégrée arrivera à l'âge de la retraite. Cela va-t-il influencer notre image de la vieillesse en Suisse?

À n'en pas douter. Nous constatons d'ores et déjà de nettes différences ou améliorations entre la population actuellement très âgée et les « jeunes seniors », tant au niveau de l'état de santé général que des capacités cognitives, des relations sociales et du bien-être. Il existe donc différentes tendances, qui, au final, devraient avoir un effet positif sur notre image de la vieillesse. En outre, dans le cadre de la Décennie du vieillissement en bonne santé, nous participons à un projet de recherche de l'Organisation mondiale de la santé, destiné à présenter une image plus nuancée et plus complète de la population âgée à l'aide de données et d'études comparatives. L'objectif? Cesser de généraliser à l'excès, et ne plus laisser de place à une image purement négative de la vieillesse.



« Les stéréotypes négatifs sur la vieillesse ont pour effet d'homogénéiser en apparence un groupe de population très hétérogène. »

Christina Röcke

Sous un angle positif: de quelles compétences liées à la vieillesse devrions-nous parler beaucoup plus à l'avenir?

Nous devrions souligner qu'il est possible d'apprendre jusqu'à un âge avancé. Que le bien-être augmente même légèrement avec les années, et que l'âge n'est qu'un chiffre qui ne dit pas grand-chose sur l'état de santé individuel d'une personne.

Que ce soit au niveau de leur maturité, de leur connaissance de la vie, de leur intelligence cristalline, c'est-à-dire de leur connaissance des faits, ou de leur capacité d'adaptation et de compensation: nous pouvons apprendre des compétences des seniors. Et nous pouvons nous entraîner à avoir des qualités d'automotivation nous permettant d'être et de faire ce qui est important pour nous afin de maintenir notre bien-être.



Premiers secours en santé mentale : apprendre à agir et réagir peut sauver une vie

Dans le cadre de la formation continue, Pro Senectute Suisse propose un cours de premiers secours en santé mentale. Dans le même esprit que le cours de premiers secours « physiques », cette formation apprend les bons comportements à avoir face à une personne en détresse psychique. La première édition organisée en automne 2022 a rencontré un vif succès.

Sylvie Fiaux, Pro Senectute Suisse

Le cours de premiers secours pour venir en aide aux personnes blessées physiquement est obligatoire pour obtenir son permis de conduire. À l'heure actuelle où les fragilités psychologiques s'immiscent au quotidien dans nos vies – nous avons presque tous une connaissance qui souffre ou qui a souffert dans sa santé mentale (burn-out, dépression, anxiété, psychoses, etc.) – il devient important, voire nécessaire d'acquérir des outils simples pour soutenir une personne qui vit une situation psychique difficile, que ce soit au travail ou en privé.

Objectifs de la formation

Outre les symptômes d'alerte que l'on apprend à détecter, ce cours de Pro Mente Sana proposé par Pro Senectute Suisse décrit les comportements à avoir lors d'interventions auprès d'une personne qui vit une période difficile psychologiquement ou même qui se trouve en situation de crise. Apprendre à écouter et à guider sans jugement ni reproche est d'une importance capitale pour la personne en détresse. Attention, le rôle

du ou de la secouriste n'est pas de soigner ou de sauver une personne, mais de l'encourager à rechercher une aide professionnelle en proposant le plus de choix possibles adaptés à la situation, et de la soutenir dans ses démarches sans pour autant les faire à sa place. Le ou la secouriste de premiers secours en santé mentale est, en quelque sorte, le maillon nécessaire qui reliera la personne en souffrance psychique et le professionnel qui prendra le relais.

Base du cours

Ensa, programme de la Fondation suisse Pro Mente Sana, a développé un concept qui s'appuie sur l'acronyme R.O.G.E.R : R pour Réagir, aborder la personne, l'assister et évaluer la situation ; O pour Offrir une écoute ; G pour Guider et soutenir ; E pour Encourager la recherche d'une aide professionnelle et enfin R pour Renforcer d'autres ressources possibles. Il est par ailleurs indispensable de rester en contact avec la personne jusqu'à ce qu'elle soit prise en charge par des professionnels.

Plusieurs jeux de rôles ainsi que de petites vidéos disponibles sur YouTube ont permis de comprendre la complexité face à certaines situations de personnes atteintes de fragilités psychiques. Grâce à cette formation et aux clés reçues, il est possible pour un ou une secouriste d'y faire face. Avec l'aide du support de cours reçu, mais également selon ses propres expériences, il est recommandé de se créer, en amont, un



Prochain cours
proposé par Pro
Senectute :



répertoire de ressources: adresses, numéros d'urgence, liste de questions ouvertes etc. En effet, pour aider, il est nécessaire de bien se préparer.

Appréciation des participants

Il peut arriver que l'on ne sache pas comment agir dans des situations critiques – avec ce désagréable sentiment d'impuissance. Participer à ce cours de premiers secours en santé mentale représente une bouffée d'air: après deux jours de formation, on repart avec des outils concrets qui permettent d'aider de manière adéquate une personne souffrant de problèmes psychiques. Deux participantes témoignent:



Laura Zahnd
Assistante sociale à
Pro Senectute Fribourg

Quels conseils donneriez-vous après avoir participé à ce cours?

Le premier conseil serait de parler autour de soi des problèmes liés à la santé mentale au même titre que ceux liés à la santé physique. Je pense en effet qu'il est temps d'arrêter la stigmatisation des personnes atteintes de troubles psychologiques.

Cette formation a-t-elle changé votre approche des seniors?

Oui, tout à fait. Je vais bien sûr continuer la bienveillance et l'écoute des personnes, mais je vais beaucoup plus axer sur l'encouragement à chercher de l'aide. J'ai d'ailleurs déjà créé ma petite liste avec les aides disponibles dans le canton de Fribourg.



Estelle Jaquier
Assistante sociale à
Pro Senectute Arc Jurassien

Quels étaient, selon vous, les points les plus importants que vous avez retenus?

Tout d'abord, le protocole d'intervention en cinq étapes R.O.G.E.R, accompagné du manuel de cours très complet et détaillé. Il étoffe en effet la mise en œuvre de ce protocole. Je retiens également le fait de devoir poser des questions « cash », comme par exemple sur les intentions suicidaires.

Qu'avez-vous retenu de cette formation dans votre vie quotidienne?

La magnifique devise d'Ensa: ne rien faire est toujours faux. Sinon, j'ai eu la confirmation que l'on ne peut pas aider une personne malgré elle, et que l'on ne doit rien faire à sa place mais l'encourager, par un accompagnement, à faire les démarches elle-même.

Trois questions à ...

Vincent Brügger, responsable du programme de formation continue à Pro Senectute Suisse. Voici son bilan du nouveau cours de premiers secours en santé mentale.



Pourquoi avez-vous décidé de proposer cette formation continue?

Vincent Brügger: Lorsqu'il y a un accident, la plupart des gens connaissent les premiers secours à apporter aux blessés. Par contre, si une personne est en détresse psychique, ils ne savent souvent pas comment réagir. Or, une personne sur deux est confrontée à des problèmes psychiques dans sa vie. Neuf personnes sur dix connaissent quelqu'un souffrant de troubles psychiques. Nous souhaitons montrer à notre personnel et à nos bénévoles comment bien réagir, tant dans le contexte professionnel que privé.

Quelle a été la demande pour ce cours, et quels ont été les résultats?

Les cours étaient complets en Suisse alémanique comme en Suisse romande; nous avons même dû créer une liste d'attente. 75 % des participants et participantes ont trouvé le contenu du cours très pertinent pour la pratique, 25 % l'ont trouvé pertinent. Ils ont en particulier apprécié le fait de pouvoir facilement et directement utiliser la théorie et la pratique.

À l'avenir, comment souhaitez-vous intégrer la santé mentale dans le programme de formation continue?

Nous souhaitons continuer à proposer ce cours à nos collaboratrices et collaborateurs. Sur le lieu de travail, nous pouvons détecter des problèmes psychiques émergents et éviter ainsi beaucoup de souffrance et de coûts importants pour toutes les parties. Nous aimerions proposer ce cours non seulement aux organisations cantonales et inter-cantonales de Pro Senectute, mais aussi aux seniors. Ceux-ci ont souvent dans leur cercle familial ou amical des personnes de confiance, mais les problèmes psychiques, comme la dépression ou les idées suicidaires, restent trop souvent un sujet tabou.

Deuil : au-delà de la peine, la reconnaissance

La perte d'un être cher et le deuil qui s'ensuit constituent un processus de longue durée. Doris Gerber a perdu son mari il y a bientôt trois ans. Elle revient sur ce qui l'a aidée pendant cette période et comment elle est arrivée à prendre un nouveau départ.

Tatjana Kistler, Pro Senectute Suisse

« Il est extrêmement important de parler de son chagrin », déclare Doris Gerber d'une voix calme. Cette Zurichoise de 77 ans a accepté de m'accorder un entretien mi-octobre dans la salle de réunion de Pro Senectute Suisse. Elle me raconte l'immense tristesse que lui a causée le décès de son époux, il y a bientôt trois ans, après de longues années de mariage, et comment elle apprend, aujourd'hui encore, à la surmonter. Parler de la perte d'un être cher est certes très difficile, mais cette parole joue un rôle important : « Parler d'un décès est bénéfique non seulement pour la personne directement concernée, mais aussi pour l'entourage de la personne décédée », dit-elle.

et à tout moment de la vie quotidienne, le souvenir de l'être cher se rappelle à vous », dit-elle. Cependant, elle a pris conscience du fait que ses souvenirs, s'ils sont quelquefois douloureux, peuvent aussi être des marques de reconnaissance pour les moments précieux d'une longue vie commune. « Parfois, j'ai le sentiment de conserver comme un trésor le souvenir de cette importante période de ma vie. C'est une bonne chose, mais il faut aussi apprendre à accepter que cette période est terminée », observe-t-elle, avant d'ajouter : « Je garde de notre vie commune un souvenir intact et bien présent, mais mon temps à moi n'est pas terminé. Loin d'être une « moitié restante », une veuve esseulée, je suis une femme déterminée à reconstruire sa vie et son quotidien social. »

La mort est un phénomène naturel, et nous connaissons toutes et tous notre finitude. Néanmoins, qu'il survienne au terme d'une longue maladie ou inopinément, le décès d'un être cher est toujours un choc pour ses proches et connaissances, pour qui la vie continue. Doris Gerber accorde une grande place aux bons souvenirs. « Partout

« Dans la vieillesse, il faut réapprendre la solitude »

« De nos jours, une femme peut mener sa propre vie », se réjouit Doris Gerber. Autrefois, une veuve se serait éloignée du cercle d'amis du couple. Les choses ont changé, fort heureusement. Grâce à des amis de longue date, Doris Gerber a une vie sociale bien remplie. « Cela ne va pas toujours de soi, mais en ce qui me concerne, j'ai de la chance et je suis bien entourée », explique-t-elle. Elle le doit surtout à sa famille, qui l'a aidée et soutenue sans réserve, la motivant à aller de l'avant. Aujourd'hui, elle a retrouvé le plaisir des voyages, courts ou longs, en famille ou avec des amies. « Jamais seule, mais peut-être qu'un jour, je tenterai l'expérience », déclare-t-elle, ajoutant que dans la vieillesse, on doit cependant réapprendre la solitude. « Tout comme la nécessité d'aller vers les autres et d'accepter de l'aide », reconnaît-elle. Il faut toujours espérer vivre une nouvelle période en tous points enrichissante : « Car chaque rencontre peut être le début d'une nouvelle amitié. »



Pro Senectute conseille

Un décès ébranle la famille et les amis. Au-delà du chagrin éprouvé, il entraîne de nombreuses formalités administratives. Afin que vous n'oubliez rien, nous avons réuni pour vous les points les plus importants.



www.prosenectute.ch/fr/infos/dispositions-personnelles/deces

Les 24 organisations cantonales et intercantionales de Pro Senectute conseillent les seniors et leurs proches :



www.prosenectute.ch/conseil

Laisser la place au chagrin

En rétrospective, Doris Gerber voit son deuil comme un processus à plusieurs niveaux, inconscients et subconscients : « Longtemps, j'ai porté des vêtements sombres, pas par obligation, mais parce que je n'avais aucune envie de couleurs vives. C'était très bien ainsi. » Dans un premier temps, il lui fallut très rapidement s'organiser et régler des formalités administratives. Elle reçut aussi un grand nombre de marques de sympathie. « Ensuite, le calme est revenu. J'ai fait du

rangement, c'était pour moi une manière de faire mes adieux dans un profond respect. Ce fut dur», dit-elle.

«Chaque chose en son temps»

Durant cette période, Doris Gerber se mit à chercher pour les possessions de son mari une nouvelle place, digne de son souvenir, et susceptible de faire son bonheur et celui de personnes défavorisées. «J'ai fait chaque chose en son temps, jamais tout en même temps», explique-t-elle. Elle a ainsi compris qu'il ne faut jamais céder à la pression de vouloir faire les choses le plus rapidement possible. «Aujourd'hui encore, il m'arrive d'ouvrir un tiroir, d'observer son contenu, parfois même avec un sourire, et de chercher un endroit adéquat pour ces objets», raconte-t-elle. Ce fut l'occasion d'échanger des souvenirs communs avec des connaissances, parfois même de s'en amuser, mais aussi de vivre des instants de bonheur en voyant la joie des personnes défavorisées qui recevaient ces dons.

Apprendre à accepter les crises

Malgré tout, il lui arrive encore d'avoir des crises de larmes, «lorsque mes yeux se mouillent subitement», mais elle les accepte. «Il faut les accueillir, car on a le droit d'être triste ou dépitée de rester seule». L'une des choses qui l'ont aidée a été d'écrire une lettre à son mari : « Cette lettre m'a permis d'avancer dans le travail de deuil. J'y ai déposé mes émotions et mes interrogations. Je l'ai relue de temps à autre et même complétée. Cela m'a fait beaucoup de bien. »

Pendant plus d'une heure, Doris Gerber m'a parlé des moments difficiles qu'elle a traversés, mais aussi de souvenirs heureux; ces derniers prennent beaucoup de place en ce moment, alors que l'anniversaire de la mort de son mari est proche. Nous nous sommes quittées par ce bel après-midi d'automne, au terme d'un entretien qui m'a fait forte impression. «C'est une journée magnifique; j'ai envie de la terminer par une promenade au bord du lac, seule, mais en compagnie de toutes les personnes qui me sont chères et qui pensent à moi», me dit-elle tout à coup en prenant congé sur un sourire.



«S'occuper de soi est le maître-mot»

Dans notre société, les veuves restent souvent dans l'ombre. Cornelia Kazis leur donne une visibilité. Veuve depuis 2018, la journaliste est l'auteure de l'ouvrage spécialisé «*Weiterleben, weitergehen, weiterlieben. Wegweisendes für Witwen.*» («Continuer à vivre, à avancer, à aimer. Pistes à explorer pour les veuves.»)

Existe-t-il des solutions pour se préparer à la vie de veuve ?

Cornelia Kazis : Rien ne peut nous préparer à cette souffrance psychique. En revanche, il est possible d'assurer son avenir à l'avance, afin d'éviter que des soucis financiers n'aggravent le deuil. Il vaut la peine de se poser la question suivante : « Est-ce que, seule, je pourrais continuer à vivre comme nous le faisons actuellement à deux ? » Dans le cas contraire, la perte du logement, donc de l'environnement familial, pourrait s'ajouter à la perte de l'être cher.

Quelles personnalités sont les mieux armées pour surmonter un deuil ?

Dans la recherche, on parle de personnalités résilientes, de personnes qui possèdent une force de résistance intérieure. Il s'agit souvent de femmes et d'hommes extravertis, sociables, qui font confiance au monde dans lequel ils vivent et ne le perçoivent pas comme hostile pendant les périodes difficiles. Ils arrivent à parler de leurs sentiments et à demander de l'aide au besoin. La famille peut également être une précieuse ressource : voir que la vie continue à travers ses enfants et petits-enfants peut être une consolation.

Comment prévenir l'isolement et la solitude ?

En soignant bien à l'avance les contacts avec les voisins et les amis. Et en se ménageant une vie bien à soi. En effet, le fait d'avoir eu son propre cercle d'amis et des activités séparées facilite le passage à une nouvelle étape

de sa vie. Lorsqu'on a vécu une relation fusionnelle et privilégiée le « nous » aux dépens du « je », il est beaucoup plus difficile de poursuivre son chemin en solo.

Comment bien s'occuper de soi durant cette période pleine de tristesse ?

Dans une bonne relation, l'un s'occupe de l'autre. Puis, soudainement, l'autre n'est plus là. Il est alors impératif de prendre les choses en main soi-même. Se faire du bien commence par des gestes simples : se faire à manger, mettre de jolis habits, sentir bon, s'acheter un bel objet. Pendant cette période, la patience et l'indulgence envers soi-même sont les maîtres-mots.

Lire la version intégrale de l'interview de Cornelia Kazis dans le magazine «*Zeitlupe*» :





Une chambre contre une heure d'aide par mois et par mètre carré

Pro Senectute canton de Zurich propose une forme d'habitat qui sort de l'ordinaire : faire cohabiter sous le même toit des personnes âgées et des jeunes faisant leurs études. Une formule qui met l'accent sur les échanges intergénérationnels.

Sibylle Lagler, Pro Senectute canton de Zurich

De nombreuses personnes âgées vivent seules. Mais cette situation n'est pas une fatalité. Dans le cadre de l'offre « Wohnen für Hilfe » (Un toit contre de l'aide) de Pro Senectute canton de Zurich, les seniors mettent une chambre de leur domicile à la disposition d'étudiantes et d'étudiants qui, en contrepartie, ne leur versent pas un loyer, mais leur fournissent des prestations de soutien régulières. La règle d'échange est la suivante : une heure d'aide par mois et par mètre carré de logement, plus les charges.

Qu'il s'agisse d'aide ménagère, de jardinage, des courses ou encore d'assistance numérique, les possibilités sont multiples et sont convenues individuellement par les deux parties de la colocation intergénérationnelle. La seule exception concerne les prestations d'accompagnement et de soins, qui sont quant à elles confiées à un personnel qualifié.

Pour Pro Senectute canton de Zurich, l'alchimie est essentielle. L'assistante sociale Andrea Ziegler et une

petite équipe de bénévoles accompagnent les personnes intéressées, de la candidature à la signature de la convention, en passant par la première rencontre au domicile potentiel. Par la suite, l'équipe de coordination aide et conseille les colocataires seulement à leur demande.

Un vif intérêt de la part de la population

Lancée en 2009 sous la forme d'un nouveau projet pilote, « Wohnen für Hilfe » fait partie intégrante de l'offre de Pro Senectute canton de Zurich depuis plus de dix ans. Dans plus de deux cas sur trois, le courant est tout de suite passé et la colocation a été actée à la première rencontre.



Infos « Logement pour les seniors » :



Lectures et médias

Vieillir en bonne santé : aperçu et perspectives pour la Suisse

Office fédéral de la santé publique OFSP, Berne, 2019.

Une longue vie en bonne santé est ce à quoi aspire chaque être humain. De nombreuses personnes veulent vivre le plus longtemps possible tout en maintenant leur état de santé. Vieillir en gardant une santé de fer, sans aucune maladie ni limitation, semble utopique. Il est néanmoins possible de préserver une qualité de vie satisfaisante et de mener une existence active et autonome jusqu'à un âge avancé.



La vie après 50 ans : faits marquants révélés par l'enquête européenne SHARE

Xavier Flawinne, Sergio Perelman, Liège : Presses universitaires de Liège, 2021.

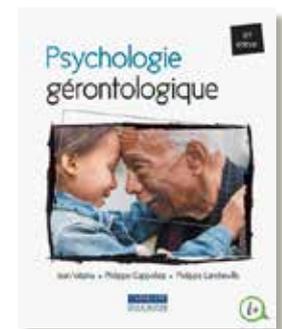
Depuis 2004, l'enquête européenne SHARE suit des cohortes de personnes âgées de 50 ans et + en Europe afin d'analyser les interactions entre différentes dimensions : famille, relations sociales, travail et départ à la retraite, état de santé physique et mental, conditions de vie, etc. Les informations collectées dans le cadre de ce projet ont permis la réalisation de multiples recherches, beaucoup d'entre elles interdisciplinaires, dont une sélection est présentée de manière vulgarisée tout au long des vingt chapitres composant cet ouvrage.



Psychologie gériatrique

Jean Vézina et al., Chenelière Éducation, 2021.

Ouvrage pédagogique indispensable aux personnes qui s'intéressent à la psychologie du développement humain ainsi qu'à celles qui auront un jour à travailler auprès des personnes âgées, Psychologie gériatrique, 4^e édition, traite de l'influence du vieillissement sur une série de processus psychologiques fondamentaux, un sujet d'une importance capitale à l'heure actuelle pour notre société. Dans cette nouvelle édition, plusieurs sujets sont mis à jour, dont la maladie d'Alzheimer, les proches aidants et proches aidantes, les soins de longue durée, l'aide médicale à mourir et les soins de fin de vie.



Personnes âgées en EMS

Michaela Vaerini et al. (éds.), Berne : Stämpfli, 2022.

Pour les personnes âgées, l'entrée dans un établissement, tel qu'un EMS, est un moment très délicat et souvent difficile à vivre, tant parce que cette solution est plus fréquemment dictée par la nécessité que par la volonté de la personne âgée, que parce qu'elle représente un changement radical de vie pour la personne âgée et pour ses proches. Le but de ce deuxième volume de la collection « Droit des personnes âgées » est de présenter sous plusieurs angles – juridique, psychologique et éthique – les problématiques les plus importantes touchant les personnes âgées en EMS.



Sélection des titres effectuée par :

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : zhaw.ch/hsb/gerontologie

Téléphone : 058 934 75 00

E-mail : gerontologie.hsb@zhaw.ch

Programme de formation continue



Apprendre tout au long de la vie avec Pro Senectute

Fidèle au credo « La qualité au service des aînés », le programme de formation continue 2023 de Pro Senectute se veut axé sur la pratique.

32 formations continues en Suisse romande, 44 en Suisse alémanique : le programme 2023 de Pro Senectute Suisse est en ligne. « L'an dernier, la très grande satisfaction des participantes et participants concernant le contenu, le lien avec la pratique et la didactique nous a ravis. Nous avons étoffé notre programme, tout en proposant à nouveau des formations éprouvées comme « Introduction à la gérontologie » (avec attestation) », « Docupass » ou les « Premiers secours en santé mentale », explique Olivier Tamarcaz, coordinateur romand de la formation continue chez Pro Senectute Suisse.

Le personnel et les bénévoles de Pro Senectute ainsi que les professionnels du domaine en général trouveront dans le programme 2023 des formations axées sur la pratique en « Gérontologie et conseil », « Communication et gestion » et « Reporting et demandes ».

L'objectif est de transmettre des compétences sociales, professionnelles et méthodologiques. « Nous mettons à nouveau l'accent sur les thèmes de la consultation sociale tels que le droit des successions, le divorce chez les personnes âgées et le conseil en matière de dettes », précise Olivier Tamarcaz. La gestion des conflits, l'accueil des personnes âgées dans une réception et au téléphone, ainsi que les principes du leadership permettent aux employés et aux cadres de renforcer leurs compétences en communication et gestion.

Impressum

Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch, www.prosenectute.ch

Rédaction et layout : Tatjana Kistler

Textes : Sonya Kuchen, Sylvie Fiaux, Sibylle Lagler, Tatjana Kistler

Traduction : Pro Senectute Suisse, Marthe Hansen, Nathalie Steffen Noiosi, CB Service SA

Imprimerie : Gutenberg Druck AG

© Pro Senectute Suisse

En bref

L'idée cadeau à mettre sous le sapin : un abonnement au magazine générations

Informar, divertir et défendre les +50 ans sont les priorités et les engagements du magazine. Avec 11 numéros par an plus 2 hors-séries, générations est plus qu'un magazine : c'est un compagnon mensuel qui traite des sujets tabous, pratiques et complexes sur la santé, la famille, l'argent, les voyages ou la culture. Profitez de l'offre spéciale actuelle : jusqu'à 4 mois d'abonnement offerts à ce magazine romand, indépendant et à taille humaine. Pour s'abonner : abo@generations-plus.ch, par téléphone : 021 321 14 21 ou directement sur www.generations-plus.ch :



Prenez vos dispositions à temps grâce à l'ensemble Docupass + Go Wish

Quelles valeurs sont importantes à vos yeux pour le cas où vous ne seriez plus capable de discernement ? Avec le dossier Docupass de Pro Senectute, vous pouvez consigner vos dispositions en prévision d'un événement grave. En complément, le set de cartes Go Wish vous aide à formuler vos souhaits en cas d'incapacité de discernement ou pour votre fin de vie. Ces cartes vous permettent aussi d'entamer plus facilement la discussion avec vos proches et vos personnes de confiance.

