

Revue spécialisée

Psinfo

1/2018

Addictions

Les 65-74 ans
premiers consommateurs
d'alcool

Troubles psychiques

Un vieux tabou com-
mence à se briser

Coacher les proches

Pour éviter
le surmenage



Alain Huber, membre de la direction, Thèmes spécialisés, Pro Senectute Suisse

Santé psychique : en parler pour la préserver

Nous connaissons tous quelqu'un que la grippe a cloué au lit cette année. Au travail, entre amis ou autour d'un café, beaucoup se sont échangé leurs meilleurs remèdes contre la toux.

Les discussions portant sur le dernier refroidissement que l'on a eu occupent chaque hiver une place de choix dans les échanges sociaux. Par contre, les troubles psychiques ne sont guère évoqués, bien qu'ils soient parfois présents toute l'année, que leur durée varie fortement et que leur prévention et leur traitement soient plus complexes.

Avec l'âge, de nombreux facteurs influent sur la santé psychique. La force physique décroît, et le départ à la retraite ainsi que la perte de proches et d'amis modifient le réseau de relations. L'intégration sociale est donc essentielle : plus on se sent entouré, mieux on fait face – en bonne santé – à ces changements. Pro Senectute a toujours œuvré activement en la matière, avec des projets comme les « Quartiers solidaires » (voir colonne de droite) ou des offres telles que le service de visite. À l'avenir, nous allons nous adresser davantage aux proches aidants de personnes âgées et mieux les inclure dans notre action.

Dans ce numéro de Psinfo, nous nous interrogeons sur les implications des troubles psychiques chez les personnes âgées et nous penchons sur les mesures de prévention et traitements prometteurs. C'est à ces questionnements et à bien d'autres que divers experts nous apportent des réponses.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Davantage de place pour la psyché

Le troisième et le quatrième âge induisent de nombreux changements, qui peuvent peser sur la santé psychique. Un réseau social solide et des offres d'aide apportent alors un précieux soutien.

Lukas Loher, membre de la direction élargie, Domaines spécialisés, Pro Senectute Suisse

L'âge et la santé sont étroitement liés. Du point de vue biologique, le processus de vieillissement fait que plus nous vieillissons, plus nous sommes sujets aux maladies. Des pathologies telles que la démence, les problèmes cardiovasculaires ou l'ostéoporose sont même essentiellement associées à la vieillesse.

Dans le débat public, cette dimension physique est très présente : pour rester en bonne santé pendant la vieillesse, il est recommandé de faire de l'exercice, surveiller son alimentation ou faire régulièrement des bilans de santé. Par contre, la dimension psychique de la santé des personnes âgées est rarement abordée. D'une part, il s'agit d'un sujet tabou. En effet, on évoque plus facilement une jambe cassée qu'une dépression ou des troubles anxieux. D'autre part, le bien-être psychique des seniors serait comparativement élevé. En règle générale, la satisfaction par rapport à sa propre vie et le bien-être ne diminuent pas avec l'âge. Ils sont même plus élevés chez les 65–79 ans que chez les personnes de groupes d'âges plus jeunes.

Équilibre entre contraintes et ressources

Reste que le vieillissement constitue un défi de taille pour l'équilibre psychique. La santé psychique dépend toujours de l'interaction entre les ressources et les contraintes. Une estime de soi constante peut constituer l'une de ces ressources. Les personnes en bonne santé présentent un équilibre entre ressources et contraintes.

Les personnes âgées sont exposées à de plus nombreuses contraintes que d'autres, car les « cassures » ou les événements difficiles se multiplient, par exemple le départ à la retraite, l'entrée en maison de retraite ou le décès de proches. Disposer de ressources suffisantes permet de mieux les surmonter. Les contacts personnels constituent une ressource majeure. Or, il est prouvé que ceux-ci diminuent avec l'âge, en particulier à partir de 75 ans. Les personnes âgées sont donc tout particulièrement exposées aux troubles psychiques découlant d'événements difficiles.

Afin de renforcer la santé psychique des seniors, il s'avère primordial de leur offrir des possibilités facilement accessibles de participer à la vie sociale et, partant, de renforcer leurs ressources sociales. Contrai-

rement aux jeunes ou aux personnes professionnellement actives, les personnes âgées ne sont plus nécessairement intégrées dans des structures ordinaires ou des relations de travail. Elles peuvent chercher elles-mêmes les contacts sociaux par l'intermédiaire des loisirs ou de l'engagement bénévole. Pro Senectute propose une large palette de cours d'activité physique et de formation, qui permettent non seulement de garder forme physique et vitalité d'esprit, mais également de tisser des liens et d'élargir son cercle d'amis. Il est par exemple avéré que la pratique d'une activité physique régulière ainsi que d'exercices de relaxation et la promotion de la vie sociale influent positivement sur le traitement des dépressions et des troubles anxieux des personnes âgées. Avoir un rythme régulier offre en outre un point de repère dans le plan hebdomadaire et évite l'isolement. Les cours de langues sont souvent associés à d'autres offres, telles qu'une soirée en groupe pour regarder un film en langue étrangère, ou des vacances en groupe.

De l'aide pour les personnes très âgées

Il arrive fréquemment que les personnes du quatrième âge se replient chez elles. La baisse de plus en plus importante de la santé physique et de la mobilité empêche de nombreuses personnes de se consacrer au maintien de leur réseau social. D'où l'importance des offres d'aide et à domicile pour les personnes très âgées. Les bénévoles, qui se rendent chez les seniors par exemple dans le cadre du service de visite ou de DomiGym, peuvent compenser une partie du réseau social perdu et renforcer les ressources psychiques.

Dans le même ordre d'idées, les offres d'aide au voisinage et les concepts de communautés de soutien (*caring communities*) gagnent eux aussi en importance. Étant donné que le nombre de personnes dépendantes de soins augmente, mais que celui des proches pouvant ou voulant assumer un rôle central dans l'aide et les soins diminue, il faut trouver de nouvelles formes de soutien. Les communautés de soutien permettent de mettre en place des réseaux locaux, où les responsabilités sont assumées en commun par plusieurs acteurs (proches, prestataires, bénévoles, amis, etc.).

Parler ouvertement des défis psychiques

Parallèlement à ces offres et au renforcement de la vie sociale, il est important d'éliminer les tabous et de parler ouvertement des défis psychiques liés à la vieillesse. Il faut offrir un cadre où exprimer ses difficultés, ses expériences et émotions marquantes. C'est le seul moyen de les assimiler et de les gérer. La confrontation active avec les angoisses et les changements participe autant à un vieillissement sain que l'activité physique ou l'alimentation. Pro Senectute continuera sa démarche de sensibilisation, tant au niveau de son offre que dans le débat public.

Dans la pratique

La santé psychique peut être renforcée de différentes manières. En témoignant les initiatives suivantes d'organisations de Pro Senectute :

Quartiers solidaires

Initiative de Pro Senectute Vaud, les « Quartiers solidaires » bénéficient du soutien de la Fondation Leenaards, du canton de Vaud et de subventions de l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS). L'objectif? Renforcer les liens sociaux et ainsi améliorer la qualité de vie et l'intégration des aînés dans leur village ou leur quartier. Un professionnel encourage les habitants, en particulier les plus âgés, à influencer sur leur propre environnement, en organisant eux-mêmes des projets communautaires et intergénérationnels.

En Suisse alémanique, la ville d'Adliswil a repris ce concept et met en œuvre des projets analogues depuis 2014.

Vieillir en bonne santé dans le canton de Zoug

Le projet « Vieillir en bonne santé dans le canton de Zoug » est un programme de prévention soutenu par le canton à l'intention des plus de 65 ans. Sous le slogan « Zäme gsund bliibe! » (Rester en bonne santé ensemble), il améliore les connaissances en matière de santé – alimentation, activité physique et santé psychique – et encourage les contacts. Les offres sont variées: événements, cours, conseils santé par téléphone, tables rondes « Tavolata », prévention des chutes et promotion de l'activité physique, ou encore une newsletter. Ce programme est proposé dans les communes de Baar, Steinhausen, Walchwil et Risch en collaboration avec Pro Senectute Zoug.

La fondation **Promotion Santé Suisse** soutient des projets de promotion de la santé psychique. Vous en apprendrez plus à la page 9.

« Il faut renforcer le travail en réseau »

Les addictions sont moins visibles chez les personnes âgées que dans d'autres groupes d'âges. Marie Cornut nous explique pourquoi. Cette experte plaide pour une plus forte interdisciplinarité en matière de traitements.

Entretien avec *Marie Cornut* mené par *Natascha Brazzerol*, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse

Les offres pour les personnes âgées sont-elles suffisantes ?


La prévention des addictions s'est jusqu'ici davantage concentrée sur les jeunes, probablement en lien avec notre responsabilité sociale en matière d'éducation et de protection de la jeunesse. Pourtant les études démontrent que les personnes de 65 à 74 ans représentent la tranche d'âge qui consomme le plus d'alcool. L'augmentation du nombre de seniors concernés a aussi des répercussions sur les milieux de la prévention. Le GREA coordonne un projet intercantonal de prévention alcool dans le but d'identifier les besoins spécifiques des seniors et de développer des mesures ciblées pour les accompagner. Agir sur les représentations est un objectif, sachant que l'on a tendance à croire que les personnes âgées sont exemptes d'addiction. Face aux problèmes de santé survenant avec l'âge, il est difficile d'évaluer si une perte d'équilibre ou de mémoire est due aux années ou à une consommation problématique d'alcool. Il est délicat d'intervenir auprès des seniors, car il faut éviter les approches moralisatrices et stigmatisantes.

Qu'est-ce qui caractérise les addictions chez les seniors par rapport à d'autres groupes d'âges ?

Les seniors sont un groupe très hétérogène. Leur consommation est souvent chronique, donc moins visible et spectaculaire que chez les jeunes. D'où l'enjeu de renforcer les liens sociaux avec des personnes dont la souffrance passe souvent inaperçue. Une autre particularité est la consommation de médicaments fréquente et plus élevée chez les seniors, ce qui pose des problèmes d'interactions avec l'alcool. Enfin, le métabolisme change avec l'âge, notre corps contient moins d'eau pour diluer l'alcool, ce qui en augmente les effets.

Quelles addictions touchent en particulier les personnes âgées ?

La génération des « baby-boomers » n'a pas bénéficié de la même sensibilisation aux effets nocifs de l'alcool que les générations suivantes et ce groupe consomme passablement d'alcool et de médicaments. Les addictions aux jeux de hasard et d'argent augmentent avec la précarité économique. Les progrès de la médecine permettent à des usagers de substances de vivre plus longtemps, et le nombre de seniors sous traitement de substitution (méthadone) augmente dans les



Marie Cornut est secrétaire générale suppléante du Groupement Romand d'Études des addictions (GREA) depuis 2017. Elle était auparavant chargée de projet. Titulaire d'un diplôme universitaire en sciences sociales, elle a notamment travaillé à la Croix-Rouge, dans les domaines pédagogique et socio-culturel.

« Les hommes consomment dans l'espace public – les femmes se cachent pour le faire. »

centres spécialisés. Cela pose la question de l'adéquation des dispositifs actuels.

Quelles sont les conséquences d'une addiction sur la vie quotidienne des personnes âgées?

Les conséquences sont physiques, psychiques et/ou sociales. La diminution des capacités fonctionnelles se répercute sur la vie quotidienne et accroît le risque de chutes. La consommation d'alcool augmente l'incidence de plusieurs maladies. L'alcool est souvent consommé en réponse à une souffrance psychique qu'il finit par aggraver, avec un risque accru de dépression. Au niveau social, il y a un cercle vicieux entre consommation d'alcool problématique et isolement.

Les addictions touchent-elles davantage les femmes ou les hommes?

Les hommes consomment davantage et de manière plus visible (lieux publics). Les femmes ont tendance à consommer de manière invisible chez elles, car il est mal perçu de boire en tant que personne âgée et surtout en tant que femme. Cela renforce le sentiment de honte et freine les femmes à demander de l'aide. Les femmes âgées sont deux fois plus nombreuses à vivre seules et comme l'alcool et les médicaments sont parfois une réponse à l'isolement, nous devons développer une attention particulière à l'égard des femmes âgées.

Quelles sont les causes les plus fréquentes de l'apparition d'une addiction pendant la vieillesse?

L'addiction est un phénomène complexe multidimensionnel (physique, psychique, social). Les facteurs de risque sont notamment le départ à la retraite et les changements dans les habitudes de vie (diminution des activités sociales, perte d'intérêt pour des choses auparavant appréciées).

Quels traitements existe-t-il pour les seniors?

Les structures capables de répondre à la fois aux spécificités de l'addiction et du vieillissement sont rares et clairement insuffisantes. Décloisonner les domaines de compétences et former les professionnels du domaine des soins à domicile et des EMS semble indispensable pour améliorer l'accompagnement des personnes concernées. Aborder la question de l'alcool avec une personne âgée nécessite de prendre en compte toute son histoire de vie. Imposer des mesures restrictives, voire l'abstinence à une personne qui a consommé durant des années peut aboutir à un échec. Il s'agit d'adapter l'accompagnement à chaque situation, par exemple avec des programmes de consommation contrôlée.

À quels défis les offres institutionnelles pour les seniors doivent-elles faire face?

Le principal défi est de renforcer le travail en réseau interdisciplinaire pour travailler au développement de réponses adaptées aux besoins spécifiques des seniors souffrant de problèmes d'addiction entre les institutions pour seniors et les spécialistes des addictions. Cela permettrait probablement d'ancrer la question des addictions dans les politiques institutionnelles et dans la mission des professionnels.

En bref:

Groupement Romand d'Études des Addictions (GREA)

Le GREA est le réseau principal des professionnels de l'addiction en Suisse romande. Si les compétences des plus de 400 membres individuels et des nombreuses institutions dont il est composé sont très vastes, son principal objectif est d'informer les professionnels et de les former à la prise en charge de personnes dépendantes. Des informations sont régulièrement publiées sur son site Internet, qui propose également des plateformes d'échanges entre professionnels.

Plus d'informations:

www.grea.ch



Le Docteur **Thomas Ihde** exerce depuis 2007 la fonction de médecin-chef des services psychiatriques dans l'Oberland bernois (hôpitaux fmi AG à Interlaken). Il est également président de Pro Mente Sana. Après avoir grandi dans l'Emmental, il a étudié à Bâle et à Genève la médecine, pour ensuite se spécialiser en psychiatrie et en neurologie aux États-Unis.

Thomas Ihde est l'auteur de plusieurs livres, publiés par la maison d'édition Beobachter. Par ailleurs, le Docteur Thomas Ihde organise des « treks pleine conscience » dans le désert d'Oman. Il est marié et a un chien de huit ans.

« Dans la pratique, en Suisse, les personnes âgées font trop souvent l'objet d'un suivi uniquement médicamenteux. »

Point de vue

« Le tabou commence à se briser »

Pendant la vieillesse, des problèmes d'ordre psychique peuvent survenir, comme la dépression, les troubles anxieux ou les pensées suicidaires. Dans l'entretien qui suit, le Docteur Thomas Ihde explique pourquoi les personnes ayant vécu des situations similaires sont souvent de meilleurs interlocuteurs que les médecins.

*Entretien avec le Docteur **Thomas Ihde**, mené par **Natascha Brazzerol**, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse*

En début d'année, on pouvait lire dans la presse : « Le désespoir chez les seniors : le taux de suicide est bien plus élevé chez les retraités ». Y a-t-il aujourd'hui davantage de seniors qui pensent au suicide qu'auparavant ? Ou aborde-t-on simplement le sujet plus ouvertement ?

Le taux de pensées suicidaires et de suicide a toujours été plus élevé chez les personnes âgées. Il en va de même dans les autres pays et la situation n'a que peu évolué. Les tendances suicidaires ont toujours été un sujet très tabou ; lorsqu'elles touchent les personnes âgées, il est même doublement tabou. Or, ce tabou commence gentiment à se briser.

Souvent, avant un suicide ou une tentative de suicide, des symptômes sont déjà présents. Quelles sont les raisons principales de consultation des seniors ?

Les raisons sont très variées. La plupart du temps, les gens demandent de l'aide à cause d'angoisses qui augmentent ou d'un état dépressif. Souvent, un changement s'est produit dans leur vie (départ de la maison, promenades régénératrices rendues impossibles à cause de douleurs aux genoux ou absence de personnes importantes de l'entourage). De plus, en règle générale, les personnes concernées tardent à demander de l'aide. Elles font plus facilement le pas lorsqu'elles connaissent une personne qui nous a elle-même déjà demandé de l'aide.

Qu'est-ce qui touche particulièrement les personnes âgées ? L'isolement ? Ou plutôt l'angoisse de la perte ?

Les deux. On associe souvent le très grand âge avec l'isolement et la perte, ce qui fait peur. Toutefois, la majeure partie des personnes âgées surmontent bien les pertes et s'adaptent à leurs nouvelles conditions de vie. Malgré des perspectives plus étroites et un cercle de vie plus petit, une belle qualité de vie et le plaisir sont possibles. Jouer aux cartes avec des amis, savourer son dessert favori ou écouter des morceaux qui rappellent de bons souvenirs peut être tout aussi agréable qu'acheter une nouvelle voiture ou partir en vacances à Bali.

Néanmoins, l'isolement constitue un facteur de risque d'apparition de

troubles psychiques ou physiques. L'homme est un animal social. Les interactions avec les autres sont donc très importantes, et ce également pendant la vieillesse.

Quels sont les types de thérapie utilisés avec les personnes âgées? Sont-ils différents de ceux utilisés avec les plus jeunes?

Non, ils ne sont pas vraiment différents. Je dirais même qu'il serait particulièrement important de suivre une psychothérapie pendant la vieillesse. Apprendre à travers l'échange à faire la part des choses entre le présent et le passé, à accepter les changements et à se concentrer sur ce qui est possible; ces thèmes sont des exemples de problématiques importantes pouvant être abordées dans le cadre d'une psychothérapie. Dans la pratique, en Suisse, les personnes âgées font trop souvent l'objet d'un suivi uniquement médicamenteux.

Vous travaillez aussi avec « l'approche par les pairs ». Quelle est l'idée de cette approche?

Les pairs sont des personnes qui connaissent ou ont connu elles-mêmes des troubles psychiques et qui ont appris, dans le cadre d'une formation, à transmettre aux autres leurs expériences. Les personnes âgées ont encore souvent honte de parler de troubles psychiques. Lors de la première consultation, elles ne racontent au médecin qu'un quart de ce qui les travaille. Elles s'autocensurent par peur du rejet. Cette peur est souvent bien moindre si elles s'adressent à un pair.

Comment fonctionne l'approche par les pairs avec les personnes âgées?

En Australie, il existe des formations spécifiques pour les personnes âgées. Nous n'en avons malheureusement pas en Suisse ou en Europe en général. Chez les pairs, la diversité est souhaitable. Il peut par exemple être important qu'un agriculteur puisse discuter avec un pair qui connaît la vie à la ferme ou qui a peut-être souffert de la même maladie. Il peut aussi être important que le pair fasse partie de la même génération ou qu'il ait lui-même souffert d'un trouble psychique pendant la vieillesse.

Découvrez le travail des pairs dans le portrait à la page 8.

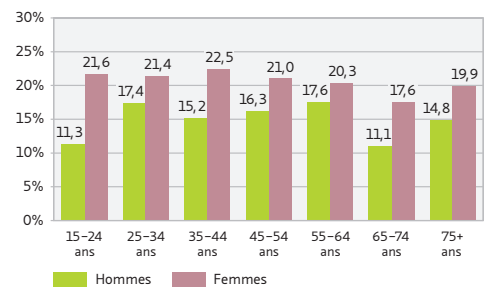
Statistique

L'enquête suisse sur la santé de 2012 a permis de recueillir des informations sur la santé psychique de la population résidente suisse.

Troubles psychiques et traitement

18% de la population présentent des symptômes de détresse psychologique moyenne ou élevée.

Détresse psychologique moyenne ou élevée, en 2012
Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé

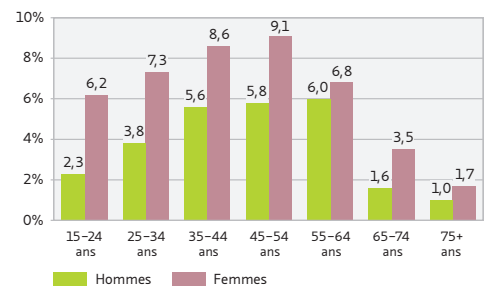


Source: OFS - Enquête suisse sur la santé (ESS) © OFS, Neuchâtel 2016

Traitement pour problèmes psychiques

Sur une période d'une année, 5% de la population ont reçu un traitement pour des troubles psychiques, les femmes plus souvent que les hommes (7% contre 4%).

Traitement pour problèmes psychique, en 2012
Sur une période d'une année
Population de 15 ans et plus vivant en ménage privé



Source: OFS - Enquête suisse sur la santé (ESS) © OFS, Neuchâtel 2014

Mettre à profit ses blessures pour venir en aide aux autres

Les pairs ont tous en commun d'avoir enduré d'importantes souffrances psychiques et fait de cette expérience leur métier. Karin Simonett nous fait partager son expérience.

Natascha Brazzerol, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse

« Dans ma profession, l'écoute est essentielle », explique Karin Simonett, 63 ans. Devenue « pair » il y a quatre ans environ, elle travaille une journée par semaine dans une clinique. Les pairs ont suivi une formation afin d'apprendre à accompagner les personnes qui traversent une période difficile de leur vie. Contrairement aux médecins, ils n'appliquent pas leur savoir mais se servent de leur histoire personnelle. « Chaque pair a vécu des moments douloureux sur le plan psychique », explique Karin Simonett. Il tire parti de cette expérience pour aider des personnes qui se trouvent dans une situation délicate.

Le soutien d'un pair ou d'une « accompagnatrice », comme elle se qualifie elle-même, prend des formes différentes d'un patient à l'autre. « Parfois, la personne a juste envie de se promener ou de discuter. » Mais des offres facilement accessibles telles que les techniques de relaxation peuvent également être très utiles. Contrairement au rendez-vous médical, l'entretien avec un pair n'a rien d'obligatoire. Cette solution n'est d'ailleurs pas toujours adaptée et un entretien psychologique « classique » peut se révéler préférable. « Lorsqu'un patient traverse une grave crise, la discussion est parfois impossible. » Dans ce cas, c'est aux médecins de stabiliser la situation.

Photographe de formation, Karin Simonett est arrivée à ce métier par hasard. « J'étais à un tournant de ma vie », raconte-t-elle. Au début, elle comptait se réorienter, puis elle a entendu parler de la formation de pair. Comme le métier de photographe peut s'avérer très solitaire, elle s'est décidée à franchir le pas. Depuis, elle forme même de futurs pairs.

Composé de douze modules, le cursus dure un an et est entrecoupé de pauses régulières: les futurs pairs ayant eux-mêmes enduré des souffrances psychiques, on veille à ne pas les surmener. Une grande partie de la formation consiste à faire un travail sur soi pour se mettre à la place de personnes souffrant d'autres pathologies. « Certains comprennent en cours d'année que ce métier n'est pas pour eux » et ne terminent pas le cursus.

Pour Karin Simonett, c'est le travail de ses rêves. Elle a appris à prendre de la distance face à la souffrance des autres. « Chaque histoire me touche, mais je parviens à ne plus y penser une fois rentrée chez moi. »

Depuis quatre ans, **Karin Simonett** accompagne des patients en situation de crise.

« Chaque histoire me touche, mais je parviens à ne plus y penser une fois rentrée chez moi. »

L'intégration sociale comme facteur de protection

Le renforcement de la santé psychique des personnes âgées fait partie des thèmes centraux de Promotion Santé Suisse. Actuellement, les programmes d'action cantonaux donnent une place importante à l'intégration sociale et à la santé des proches des personnes âgées.

Sabrina Hinder, responsable communication d'entreprise, Pro Senectute Suisse

Les seniors doivent faire face à de nombreux défis, comme la diminution des ressources aussi bien physiques/psychiques que sociales, l'aide et les soins ou la perte de personnes de référence. Dans ce contexte, il est primordial d'avoir une bonne santé psychique. Promotion Santé Suisse prend également le sujet très au sérieux.

La santé psychique des personnes âgées fait partie des quatre champs d'action stratégiques des programmes d'action cantonaux. « Jusqu'à présent, il n'existait que peu de projets basés sur des données scientifiques qui s'intéressaient à la santé psychique pendant la vieillesse », explique Cornelia Waser, responsable de projet Santé psychique chez Promotion Santé Suisse. « Il n'existe également que peu de projets qui s'intéressent de manière ciblée aux personnes âgées vulnérables. Nous voulons changer cela », ajoute-t-elle. Cornelia Waser voit surtout beaucoup de potentiel dans la promotion du soutien social : « Dans le cadre d'une stratégie globale sur la santé psychique des personnes âgées, il est important de se concentrer sur le soutien social. »

Pour que le soutien social puisse fonctionner, l'existence de bons réseaux sociaux est nécessaire. C'est par ces « portes d'entrées » que non seulement des prestations de soutien concrètes mais aussi des offres d'aide au niveau émotionnel peuvent être proposées. Les organisations cantonales de Pro Senectute œuvrent aujourd'hui déjà pour la construction de tels réseaux et pour l'intégration sociale des personnes âgées dans le cadre de projets exemplaires, comme « Vieillir en bonne santé dans le canton de Zoug » ou « Quartiers solidaires » dans le canton de Vaud. Cornelia Waser espère que davantage de projets et d'offres de ce type verront le jour à l'avenir. Par ailleurs, parallèlement aux projets de promotion des ressources sociales, on devrait encourager le lancement de plus de projets sur le renforcement des compétences de vie des proches aidants et des personnes âgées.



Promotion Santé Suisse est une fondation de droit privé soutenue par les cantons et les assureurs. En vertu d'un mandat légal, elle initie, évalue et coordonne des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies.

Soutien de projets « Programmes d'action cantonaux »

Le cycle actuel de demandes se termine le 31 août 2018. Les projets, envoyés en ligne, seront évalués d'ici fin décembre. Selon les besoins, ces projets reçoivent, outre un soutien financier, une aide technique. Les projets soutenus s'alignent sur les objectifs stratégiques de Promotion Santé Suisse et correspondent aux besoins des cantons.

Soutien de projets « prévention dans le domaine des soins »

Les demandeurs peuvent soumettre leurs esquisses de projets jusqu'au 15 avril 2018. Les acteurs intervenant dans le domaine des soins et de la santé publique sont habilités à déposer une demande. L'objectif étant de favoriser les interfaces, il est souhaitable que les demandes de projets soient déposées sous forme de consortiums.

Pour davantage d'informations :

<https://promotionsante.ch/>

Du coaching pour les proches aidants : écouter, conseiller, accompagner

Les personnes âgées ayant besoin d'aide souhaitent vivre le plus longtemps possible à domicile. La présence à leurs côtés de proches disposés à les aider permet souvent de répondre à cette volonté. A Saint-Gall, ceux-ci peuvent bénéficier des services d'un coach.

Natascha Brazzerol, rédactrice de contenus, Pro Senectute Suisse

Les proches aidants remplissent une mission exigeante. Pour éviter le surmenage, ils doivent pouvoir compter davantage sur un réseau de soutien. Depuis environ dix mois, Pro Senectute Saint-Gall propose un coaching destiné à ces proches. Thomas Diener, le directeur, nous en dit plus : « Les conseils avisés sont assez faciles à obtenir, et on ne manque pas non plus d'aides pour souffler un peu. En revanche, nous avons constaté qu'il n'était pas évident de s'y retrouver dans la pléthore d'offres. Nous avons donc pensé qu'un coach, qui se tiendrait en retrait tout en sachant écouter, conseiller et accompagner activement en cas de besoin, pourrait faire office de phare dans la tempête. »

Le service de coaching pour proches aidants comble cette lacune. Les professionnels de Pro Senectute accompagnent et soutiennent les aidants selon leurs besoins dans le cadre d'objectifs définis ensemble. Lorsque l'on a des questions ou que l'on doit prendre des décisions, le fait de pouvoir s'entretenir avec une personne de confiance qualifiée rassure. Les coachs sont également d'un grand soutien pour se procurer des informations.

Le travail d'aide et de suivi qu'ils effectuent à domicile peut retarder voire éviter le placement en institution, très coûteux. « Les proches aidants ont droit à un soutien, car ils sont confrontés à des défis de taille. Sans eux, il faudrait plus que doubler le nombre de lits dans les établissements spécialisés », affirme Thomas Diener.

Le coaching donne de la force aux aidants et leur apprend à mobiliser leurs ressources sans s'épuiser physiquement et psychologiquement. Ainsi, leur motivation reste intacte. Ce service permet par ailleurs une utilisation optimale du système d'aide ambulatoire.

Si le coaching a des effets positifs sur les proches et les personnes accompagnées, il évite aussi des dépenses considérables aux pouvoirs publics. Les aidants apportent déjà une contribution très précieuse à la société : le coaching est donc gratuit pour eux.

Pro Senectute étudie la possibilité d'étendre ce service à toute la Suisse à l'issue de la phase pilote menée à Saint-Gall.



Thomas Diener est directeur de Pro Senectute Saint-Gall.

« Les proches aidants ont droit à un soutien. »

Bien-être psychologique avec l'âge (thème central)

Angewandte Gerontologie Appliquée, volume 2, magazine 2, 2017. Berne: Hogrefe

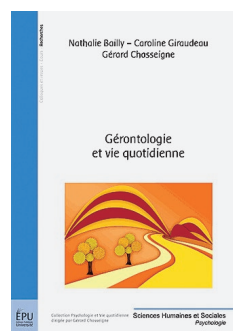
Le bien-être psychologique ne va pas de soi chez la personne âgée. Le magazine présente différents modèles psychologiques ainsi que différentes approches thérapeutiques expliquant comment le bien-être psychologique est atteint à un âge (avancé) malgré une biographie pénible ou offrant un soutien utile à son rétablissement ou son maintien.



Gérontologie et vie quotidienne

Nathalie Bailly, Caroline Giraudeau, Gérard Chasseigne. Paris: Publibook, 2015

Quels sont les enjeux et les défis qui se posent aux personnes âgées, à ceux qui les accompagnent dans leur vie quotidienne, professionnels ou aidants familiaux? Loin d'être un ouvrage supplémentaire sur le constat de ce qui a disparu, ce livre propose un nouveau regard sur le vieillissement et souligne le point de vue de chercheurs, de professionnels mais aussi de citoyens qui mettent la personne âgée au cœur même de leurs réflexions, en soulignant que, même à un âge avancé, c'est aussi et encore le temps des apprentissages, des besoins, des choix de vie et du bien-être.



Psychologie et vieillissement : bien naître au grand âge

Sous la dir. de Fabrice Guillaume. Aix-en-Provence: Presses universitaires de Provence, 2015

Cet ouvrage est le fruit du travail collectif de psychologues, de médecins et d'enseignants-chercheurs dont l'objectif est de présenter les multiples facettes du travail de psychologue auprès des personnes âgées et sur les différents terrains concernés. Une vision d'ensemble de l'immense territoire de la psychologie du vieillissement, des enjeux de santé et de société qu'elle englobe, mais aussi des défis qu'il reste à relever, est ainsi proposée.



Différents en âge, égaux en droits : catalogue des droits fondamentaux des personnes âgées en Suisse

Eva Maria Belser [et al.]. Berne: Centre suisse de compétence pour les droits humains (CSDH), Décembre 2017

La brochure inventorie les libertés et droits fondamentaux les plus importants pour les personnes âgées et offre une vue d'ensemble de la base juridique en la présentant de façon claire et concise. À l'aide d'exemples concrets, elle éclaire les problèmes rencontrés par les personnes âgées sous l'angle des libertés et droits fondamentaux. Ce catalogue facilite l'accès à la thématique des libertés et droits fondamentaux et contribue ainsi à une meilleure mise en œuvre de ces derniers pour les personnes âgées en Suisse.



Informez-vous sur notre thème principal actuel « Droits humains pendant la vieillesse » :

www.prosenectute.ch/bibliotheque/pleins-feux

Prêt de médias : Bibliothèque de Pro Senectute
Bederstrasse 33 · 8002 Zurich
044 283 89 81 · bibliothek@prosenectute.ch
www.prosenectutebibliothek.ch
Horaires d'ouverture : lu, mer et ven : 9 à 16 h
mar et jeu : 9 à 19 h

Le Prix Chronos, une aventure intergénérationnelle

De septembre 2017 à février 2018, plus de 2200 seniors et juniors, âgés de 10 à 12 ans, ont lu une sélection de cinq livres. Qu'ils soient émouvants, drôles, fantastiques ou énigmatiques, ces ouvrages ont pour thèmes les relations entre générations, la transmission du savoir, le parcours et l'aventure de vie. Ce concours a mobilisé 48 classes, 25 bibliothèques scolaires, 33 bibliothèques publiques et 22 groupes de lecture Senior. Autant d'occasions d'échanges riches en émotion et en partage. Au terme des lectures, chaque participant a désigné l'ouvrage qu'il a préféré.

Afin de clore cette belle aventure littéraire, le Prix Chronos sera remis à l'auteur-e dont l'ouvrage aura remporté le plus de voix, le mercredi 25 avril 2018 de 13h30 à 15h00 au Salon du livre et de la presse à Genève. La cérémonie sera suivie d'une séance de dédicaces toujours très attendue, et chaque participant est invité.

Programme et inscriptions :

www.prixchronos.ch/fr/prixchronos2018



Impressum

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

Parution : 4 x par an

Rédaction : Natascha Brazerol, Sabrina Hinder

Textes : Natascha Brazerol, Sabrina Hinder, Alain Huber, Lukas Loher

Traduction : Pro Senectute Suisse, CB Service, roestibruেকে.ch

© Pro Senectute Suisse

Séminaire de formation continue « Vieillesse et dépendance »

Comment détecter un problème d'addiction? Quelles sont les mesures de prévention nécessaires? Voici deux des thèmes qui seront abordés lors d'un séminaire d'une journée à l'Université de Zurich.

Somnifères, calmants, alcool, drogues ou jeu: chez les personnes âgées également, l'addiction est un thème préoccupant. Les problèmes d'addiction chez les seniors ne sont toutefois souvent pas pris au sérieux, y compris par les médecins.

Les conséquences des addictions chez les personnes âgées sont diverses. Ainsi, il arrive fréquemment que les seniors concernés perdent leur intérêt pour les interactions sociales et s'isolent. Dans les cas graves, l'addiction peut même entraîner une rupture avec la famille ou la perte de l'autonomie.

La Dresse Eva Krebs-Roubicek, chargée de cours, donnera le **26 avril 2018** à l'Université de Zurich une journée de formation continue en gérontologie sur le thème « Vieillesse et dépendance ». Le séminaire abordera le sujet notamment sous cet angle : « Comment reconnaître une dépendance ou une addiction ? ». Les différentes formes de dépendance et les options thérapeutiques seront présentées, ainsi que les mesures de prévention. Cette journée de séminaire coûte 250 francs.

Vous pouvez vous inscrire par e-mail à l'adresse suivante :
friederike.geray@zfg.uzh.ch