

Leurs facultés diminuent, ils sont seuls, se sentent inutiles: les seniors dépriment

Vieillesse Un aîné sur trois présente des symptômes dépressifs après l'âge de 75 ans. La santé qui décline, le cercle des amis qui se restreint, les soucis financiers qui arrivent, les causes sont complexes. Analyse.

Fabiano Citroni

fabiano.citroni@lematindimanche.ch

L'an dernier, soixante seniors fatigués de vivre se sont suicidés avec l'aide d'Exit en Suisse romande. Il y a moins de deux semaines, un Genevois de 82 ans, inconsolable depuis le décès de sa compagne, devait lui aussi boire la potion létale. Mais ses frères ont saisi la justice pour l'en empêcher.

Cette affaire, qui a eu un écho médiatique important, met le doigt sur la dépression chez les seniors. «Environ un sur dix est victime d'une dépression majeure ou mineure», précise Armin von Gunten, chef du Service de psychiatrie de l'âge avancé du CHUV. La fréquence des symptômes dépressifs, elle, augmente à partir de 65 ans. Un senior sur trois de plus de 75 ans en fait ainsi état. Pourquoi les aînés, qui seront toujours plus nombreux ces prochaines années (+88% entre 2010 et 2040), dépriment-ils? «Les causes qui amènent la dépression sont complexes. Il y a essentiellement des facteurs contributifs de type biologique, personnel et social», répond Armin von Gunten.

Les facteurs de type biologique

Avec l'âge, les personnes risquent de développer des maladies du système nerveux central. On pense aux maladies de Parkinson et d'Alzheimer. «Environ 40% des parkinsoniens sont concernés, à un moment donné de l'évolution de la maladie, par un état dépressif. Cet état n'est pas forcément la conséquence de la maladie. Il y a un aspect biologique qui fait que la probabilité de déprimer est plus importante chez les seniors atteints de cette maladie», explique le psychiatre vaudois. Il ajoute que les lésions vasculaires du cerveau, à titre d'exemple, peuvent aussi augmenter le risque de dépression.

Veillir, c'est également rencontrer des problèmes de mobilité. Celui qui a du mal à se déplacer risque de rester cloîtré chez lui et de perdre le moral. «On constate que des seniors ne participent plus aux marches de crainte de ralentir le groupe, confie Jaqueline Freidig, vice-présidente de l'Association des anciens de Migros Genève. Ils lâchent prise et on finit par ne plus les voir.» Le phénomène est identique avec les problèmes d'ouïe. «Lorsqu'on rend visite à des seniors, ils nous disent qu'ils osent moins sortir parce qu'ils ne comprennent plus leurs amis», dit Alain Huber, membre de la direction de Pro Senectute Suisse.

Les facteurs de type personnel

Soixante-quatre ans ou 65 ans, l'âge de la retraite. Un cap très dur à passer pour certains. «Ceux qui se sont construits autour de leur identité de pro-

Les seniors coûtent cher et ils nous encomrent. Voilà comment la société perçoit trop souvent les aînés. Cette pratique discriminatoire visant leur exclusion a un nom, l'âgisme. Westend61/Gettyimages



fessionnel peuvent s'effondrer. Ils supportent mal la perte de leur statut social», analyse Armin von Gunten. Pour pallier ce risque, Pro Senectute propose des cours de préparation à la retraite.

La retraite va de pair avec des rentrées d'argent nettement moins importantes. «Il y a 1,8 million d'aînés dans notre pays. Environ 600 000 ne vivent qu'avec l'AVS», affirme Michel Pillonel, coprésident du Conseil suisse des aînés, organe consultatif du Conseil fédéral pour les questions de la vieillesse. L'argent qui manque, c'est un vrai souci. «Lors des consultations sociales que Pro Senectute offre dans ses 130 bureaux, c'est le sujet le plus souvent abordé», révèle Alain Huber.

Le veuvage peut bien sûr constituer un risque de dépression. «Mais pas forcément», coupe Daniela Jopp, professeure à l'Institut de psychologie de l'Université de Lausanne et chercheuse au Centre de recherche en psychologie de la santé et vieillissement. «Les études montrent ce paradoxe du bien-être: les gens sont touchés par ces pertes mais réussissent à retrouver leur équilibre. Il arrive cependant qu'ils ne surmontent pas le décès d'un partenaire dont ils étaient très proches.»

Il se peut aussi que l'altération physique – le relâchement de la peau, la prise de poids – mine le moral d'un aîné. En avril de cette année, après le suicide assisté d'une octogénaire, la justice fribourgeoise a ouvert une enquête et notamment interrogé le médecin de famille de la patiente. Il a déclaré que le problème principal provenait du fait que cette dame «qui a toujours été coquette et même cen-



Odille Meylan

«Les seniors qui se sont construits autour de leur identité de professionnel peuvent s'effondrer à l'âge de la retraite»

Armin von Gunten, chef du Service de psychiatrie de l'âge avancé du CHUV

trée très fortement sur son physique, acceptait difficilement les conséquences sur sa santé du vieillissement».

D'autres éléments liés à la personnalité du senior peuvent avoir un impact sur ses états d'âme. Armin von Gunten mentionne, par exemple, l'auto-estime. «Si quelqu'un doute de lui-même, il suffira de peu pour qu'il déprime. Il se dira que si ça ne va pas, c'est de sa faute. Un travail thérapeutique lui montrera que ce n'est pas le cas.»

Les facteurs de type social

Les seniors coûtent cher et ils nous encomrent. Voilà comment la société perçoit trop souvent les aînés. Cette pratique discriminatoire visant leur exclusion a un nom, l'âgisme. «De nombreux seniors disent qu'ils ont de la peine à se retrouver dans cette société et qu'ils ne veulent pas être une charge pour elle», confirme Alain Huber. En 2011, l'Hôpital du Valais a mené une étude auprès de 170 patients hospitalisés dans le Département de gériatrie. Les résultats sont édifiants. Parmi les

98 patients qui connaissaient Exit, un sur quatre pensait que recourir à cette association était un moyen de diminuer les coûts de la santé et un sur trois de ne plus être un fardeau économique pour ses proches. «Notre société peut proposer des situations plus valorisantes pour les aînés, affirme Daniela Jopp. Au Japon, par exemple, sur l'île d'Okinawa, il y a une très haute concentration de centenaires. Ils ont certes une approche différente de la nourriture mais surtout, sur cette île, les aînés occupent des rôles importants dans la société.»

Les seniors, principalement ceux qui sont dans le quatrième âge, doivent très souvent faire face à un autre phénomène, l'abandon. Leurs amis décèdent et leur famille se fait toujours plus discrète.

Les structures qui leur viennent en aide sont conscientes que cette situation est pesante. Elles proposent ainsi des cours d'informatique, de cuisine, de langues, de musique et organisent des tournois de jass ou de pétanque. Pro Senectute, chaque année, se rend au domicile d'environ 20 000 personnes

pour leur anniversaire. L'Université de Genève met en relation des étudiants et des seniors afin que les premiers aident les seconds au quotidien en échange d'un lit. «Au Portugal, vous pouvez adopter un centenaire et vous recevez de l'argent du gouvernement, révèle Daniela Jopp. Je ne dis pas que c'est une bonne idée pour toutes les sociétés, mais il est important de tester différentes approches pour aider les aînés.»

Alain Huber mise sur le travail social communautaire pour que les personnes âgées ne se sentent pas exclues. Il prend l'exemple des quartiers solidaires existant dans le canton de Vaud. «A la demande de la commune, Pro Senectute regarde s'il est possible de réaliser un tel quartier en contactant les seniors et les partenaires locaux. Après différents entretiens, les résultats sont présentés lors d'une assemblée de quartier. Les seniors et partenaires intéressés par la démarche se constituent en groupes et se mettent d'accord sur des actions prioritaires. Les habitants organisent les activités décidées. Dans l'idéal, on ouvre un local de rencontre pour donner une visibilité au projet. A terme, l'organisation et les activités sont portées par le mouvement citoyen.»

S'il faut donner une dernière raison de ne pas négliger les aînés, on citera le psychanalyste Jean-Christophe Betrisey, qui propose des thérapies à domicile pour eux et qui adresse un message aux plus jeunes. «Quand on parle des aînés, on parle de vous et de moi dans quelques années. Si la société ne s'occupe pas de ses seniors aujourd'hui, le fera-t-elle dans vingt ans?» ●

J'ai le sentiment que l'un de mes deux parents déprime, que faire?

Si vous avez le sentiment qu'un parent déprime, il ne faut pas banaliser la chose. Mais la prendre au sérieux et essayer d'en discuter avec lui. Vous pourriez aussi lui proposer de prendre rendez-vous avec son médecin traitant. «Il ne faut pas le faire dans son dos, tout doit être transparent, précise Armin von Gunten. Vous avez le droit de dire à votre parent qu'il

devrait faire quelque chose non seulement parce qu'il semble malade mais aussi parce que vous en souffrez. Lorsqu'elles ont une dépression majeure, les personnes ne se rendent pas compte que cela peut avoir des conséquences sur leurs proches.» Si l'on soupçonne son père ou sa mère d'envisager le suicide, que doit-on faire? «Là aussi, il faut

en parler, répond Armin von Gunten. Imaginer que poser la question de l'envie de se suicider peut provoquer un passage à l'acte est un mythe. La réalité est que discuter des idées de mort réduit souvent l'anxiété. Le patient se sent soulagé et mieux compris. Il s'aperçoit qu'il n'est peut-être pas seul dans sa souffrance, qu'un tiers l'a observée.»