

## SOIGNONS LE LIEN

La dépression est une pathologie fréquente, sous-diagnostiquée et insuffisamment traitée chez la personne âgée.

Pourtant selon le Dr Schuster du service de psychiatrie de l'âge avancé au CHUV, 20% d'entre eux prennent des antidépresseurs.

Comme à tout âge les états dépressifs touchent davantage les femmes. Celles-ci vivent aussi plus souvent seules et sont ainsi plus vulnérables.

Comment réduire ces symptômes que sont l'humeur dépressive, la perte d'intérêt, d'appétit, d'énergie, la diminution de l'estime de soi ou encore les troubles du sommeil ?

Notre société sait mieux s'occuper du bien-être physique (les prestations à ce propos sont aussi mieux prises en charge) que du bien-être psychosocial. Il faut dire que le vieillissement est un processus nécessitant un travail d'adaptation et d'acceptation des pertes successives.

Pour sortir de cet état il y a des pistes et celles-ci sont souvent à notre porte :

- Inviter un voisin à partager un café... encore faut-il faire le pas.
- Inviter un voisin à partager un café...encore faut-il faire le pas.
- Se choisir un compagnon à 4 pattes (plutôt adulte) ...rien de tel pour entrer en contact avec l'autre. Pourtant selon un récent et navrant témoignage d'une senior de 79 ans, refuges et autorités se montrent réticentes à confier un chien à un aîné. Notre Fédération va s'atteler à convaincre du bien-fondé de cette présence.
- S'engager dans une association qui défend une cause (celle des aînés, de l'environnement..) pour donner du sens à son existence.
- Assister à une des nombreuses conférences organisées par les universités des seniors qui permettent de continuer à apprendre et à rester connecté...c'est l'occasion de rencontrer d'autres seniors qui partagent la même curiosité.
- Renouer avec les amis d'enfance car ils ont été les témoins de nos premiers émois, chagrins et bêtises. Ils attestent d'une tranche significative de notre vie.
- Prendre contact avec Pro Senectute qui propose dans tous les cantons des marches (faciles ou plus exigeantes) car comme chacun le sait le mouvement libère l'esprit.

Au fond l'essentiel est de se décentrer pour s'ouvrir sur l'extérieur et sur l'autre.

C'est la responsabilité de chacun quel que soit son âge.

Aimer la vie avec le malheur qu'elle contient et la traverser comme un danseur disait J.M Vaudian.

Elisabeth Leo-Dupont

Vice Présidente a.i de la Fédération Suisse des Retraités

Déléguée au Conseil Suisse des aînés

Février 2024