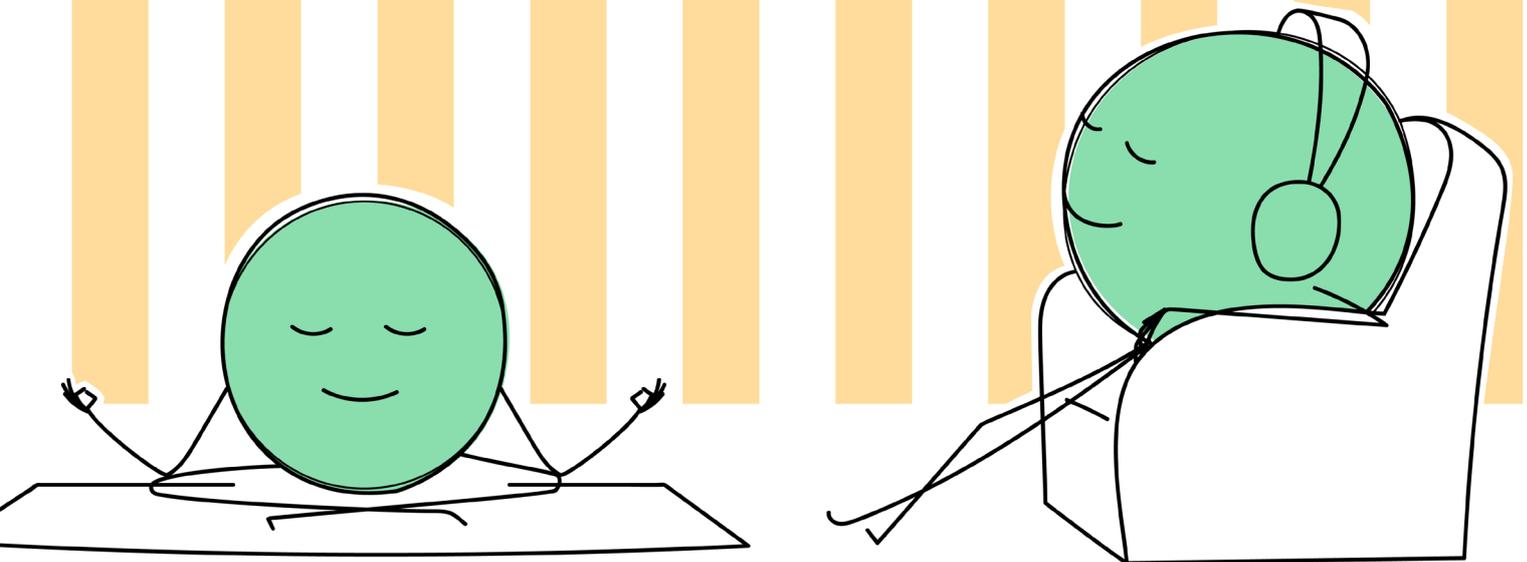


Mon guide
cocoon

Grands-parents APAISÉS



**Protéger sa santé mentale :
bien vieillir en toute sérénité**

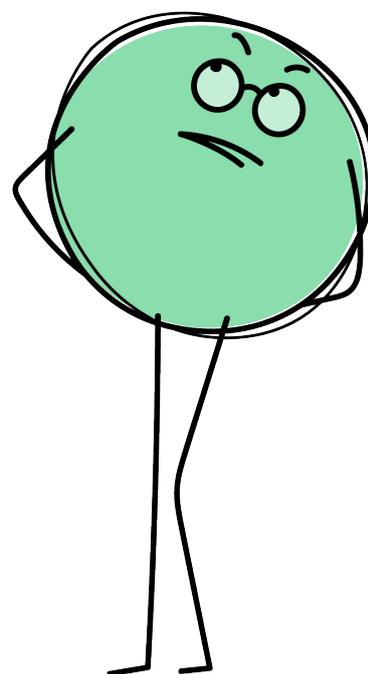
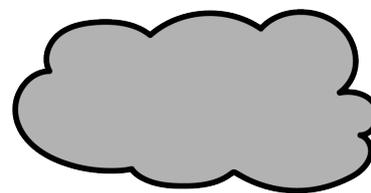
Trouvez-vous parfois que des nuages gris viennent assombrir vos pensées ?

Ce n'est pas parce que vous êtes à la retraite que vous n'avez pas, comme tout le monde, le droit d'avoir des petits coups de mou. Depuis la crise sanitaire mondiale de 2019, de nombreux professionnels du secteur de la psychologie ont tiré la sonnette d'alarme : la santé mentale est tout aussi importante que la santé physique.

Pour être bien dans son corps, il faut aussi – et surtout – être bien dans sa tête ! Avec l'avancée en âge, le corps et l'esprit subissent des transformations qui peuvent créer de l'angoisse, de l'anxiété, de la détresse, des inquiétudes, un malaise ou même de la souffrance... Mais pas de panique, il n'y a rien d'alarmant à répondre "Non" ou "Couci-couça" à la question la plus simple du monde : "Tu vas bien ?".

Ce guide est conçu pour vous accompagner dans cette étape de la vie et vous donner des outils pour préserver votre équilibre mental.

Nous sommes là pour vous.



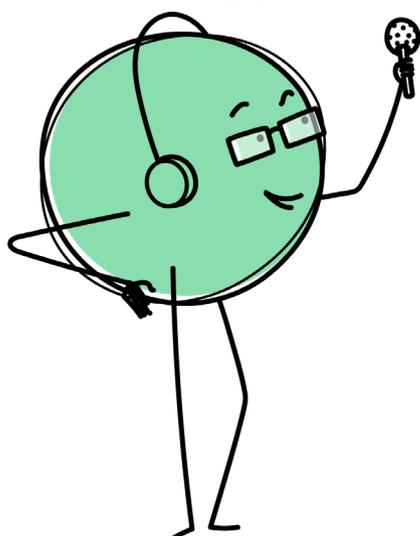
Sommaire

Dans l'œil de l'expert : la santé mentale des seniors	Page 3
Épanouissement social : les remèdes contre la solitude	Page 4
Conseils malins : cultiver sa santé mentale au quotidien	Page 5
Ressources et contacts utiles	Page 7

Dans l'œil de l'expert : la santé mentale des seniors



Pour ouvrir ce guide et vous offrir des conseils concrets, nous avons eu le plaisir d'échanger avec Marie-Sara Obert, psychologue basée à Saint-Germain-en-Laye, en région parisienne. Elle partage ici son expertise sur les défis psychologiques rencontrés par les seniors.



La santé mentale, on en parle de plus en plus. Notamment chez les adultes et les jeunes. Mais beaucoup moins chez les seniors. Pourquoi ?

Marie-Sara Obert : Pour deux raisons : la première est intimement liée à ce que nous renvoie le vieillissement, encore largement stigmatisé. Les angoisses d'isolement, de perte d'autonomie, d'immobilité nous rappellent notre propre finitude. Il est donc plus facile d'occulter les problématiques liées au vieillissement que d'en parler. La seconde raison est davantage générationnelle : aujourd'hui, nos seniors ont été peu sensibilisés aux problèmes de santé mentale – qui restent d'ailleurs très tabous – et encore moins aux ressources disponibles. Les demandes d'aide sont donc moindres, ce qui limite le champ d'étude.

Quels sont les premiers signes de dépression ou d'anxiété chez les seniors que les proches aidants devraient surveiller ?

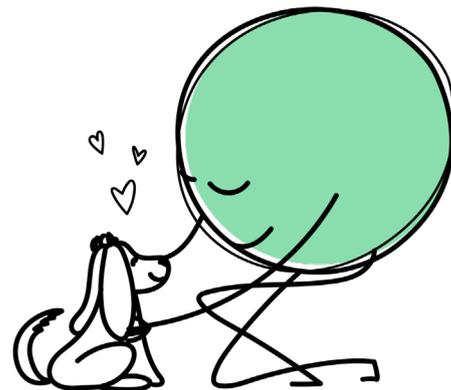
M-S-O : Il est important de rester vigilant à toute modification de l'humeur ou du comportement qui diffère de l'état antérieur. Chez les seniors, les plaintes, les douleurs somatiques, les sentiments hostiles et l'agressivité peuvent être des signaux d'alerte. Les signes de tristesse, la perte de plaisir sont aussi des symptômes à considérer, tout comme les mouvements de repli sur soi : moins de contact avec les proches, diminution des sorties du domicile, etc.

Comment encourager un senior à demander de l'aide lorsqu'il est en difficulté psychologique ?

M-S-O : En augmentant la prévention auprès de cette population via des médias ciblés, et en leur expliquant qu'il existe de nombreuses solutions et ressources à leur disposition : médecins, psychologues, centres locaux d'information et de coordination (CLIC), réseaux gérontologiques... Tout cela en déstigmatisant le vieillissement et la maladie mentale. La psychoéducation des proches et/ou des aidants familiaux apparaît aussi primordiale pour ouvrir le dialogue et détecter les premiers signes chez les seniors.

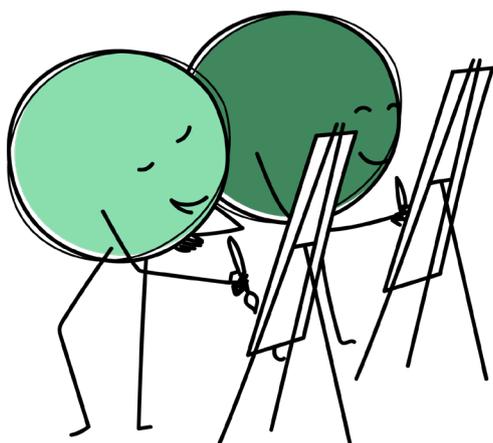
Épanouissement social : les remèdes contre la solitude

L'isolement social et la dépression sont deux des plus grands risques pour la santé mentale des seniors. Avec l'âge, les réseaux sociaux se réduisent souvent : départ à la retraite, éloignement géographique des proches, perte d'amis... Cette situation peut entraîner un sentiment de solitude profonde. Mais alors, comment lutter contre l'isolement social et la dépression ?



Participer à des activités collectives

Que ce soit à travers des clubs locaux, des ateliers créatifs, des cours de sport ou des associations, participer à des activités de groupe permet de rencontrer des personnes et de créer de nouveaux liens. Aider les autres renforce non seulement l'estime de soi, mais permet aussi de se sentir utile. Rejoindre, par exemple, une association, vous aidera certainement à faire de nouvelles rencontres. Sans les seniors, de nombreuses associations ne pourraient pas fonctionner car, en France, près d'un bénévole sur trois est à la retraite.



Connaissez-vous le pouvoir sacré des animaux ?

Ils sont plus de 60 millions en France et présents dans 1 foyer sur 2. Les animaux de compagnie ont de nombreux super-pouvoirs, comme celui de rompre l'isolement, de faire baisser le taux de stress et de réduire les risques de dépression. Si vous ne pouvez pas en accueillir chez vous, pas de panique ! De nombreux particuliers recherchent des personnes dignes de confiance pour promener ou garder leurs animaux en leur absence. Devenir pet sitter (nounou pour animaux) pourrait vous aider à occuper vos journées... tout en arrondissant vos fins de mois.

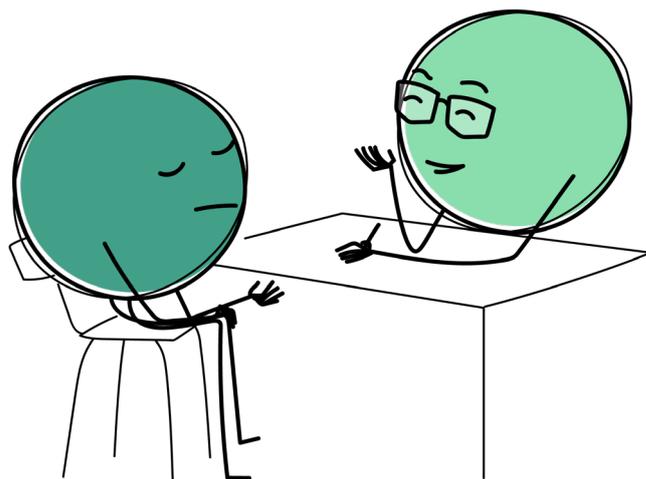
Parlez-en à un professionnel de santé

Votre médecin traitant est là pour vous aider à aller bien. Si vous ressentez une petite baisse de régime, n'hésitez pas à lui exprimer ce que vous ressentez. C'est lui qui sera le plus apte à vous rediriger, si besoin, vers un professionnel de la santé mentale. Il n'y a rien de honteux à parler de soi à une tierce personne, d'autant plus quand le rôle de celle-ci est de vous aider à prendre soin de votre santé mentale.

Restez connecté à vos proches, votre famille et vos amis...

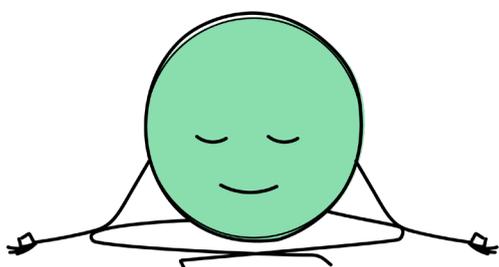
Si la distance vous sépare, pensez à utiliser la technologie pour vous rapprocher.

Vos petits-enfants vous l'expliqueront mieux que personne. Il existe aujourd'hui de nombreuses applications pour smartphones qui permettent de garder le contact avec vos proches : Messenger, WhatsApp, Instagram... Alors n'attendez plus ! Et si vous n'êtes pas à l'aise avec la technologie, pourquoi ne pas remettre à la mode la bonne vieille relation épistolaire ?



Conseils malins : cultiver sa santé mentale au quotidien

On espère qu'après la lecture de ce guide, vous avez désormais une meilleure conscience de vous-même. Vous savez maintenant que votre santé mentale est tout aussi importante que le reste, si ce n'est plus. Alors, avant d'être submergé par un trop-plein d'émotions, voilà différentes activités à exercer pour calmer votre esprit en un instant.



La méditation

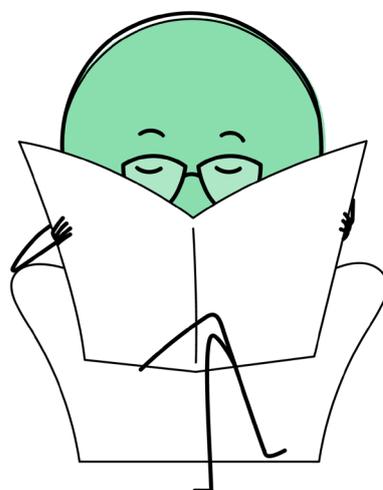
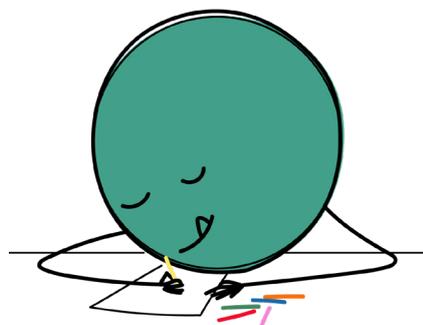
C'est probablement l'activité n°1 pour celles et ceux qui souhaitent retrouver un peu de sérénité rapidement.

En plus d'être une pratique totalement gratuite, elle s'implémente facilement. La méditation de pleine conscience consiste à se concentrer sur ses sensations, sa respiration, ses émotions et ses pensées. Pour la pratiquer, rien de plus simple : asseyez-vous confortablement (au sol, sur une chaise...), fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Sentez votre ventre se gonfler et se dégonfler, ainsi que votre corps qui se relâche. Laissez vos pensées s'échapper, sans vous y attacher. Pour apprécier votre séance de méditation, commencez par vous accorder 5 minutes de relaxation, puis augmentez la durée au fur et à mesure de votre pratique.

Le coloriage pour adultes

Depuis quelques années, les carnets de coloriage pour adultes se multiplient.

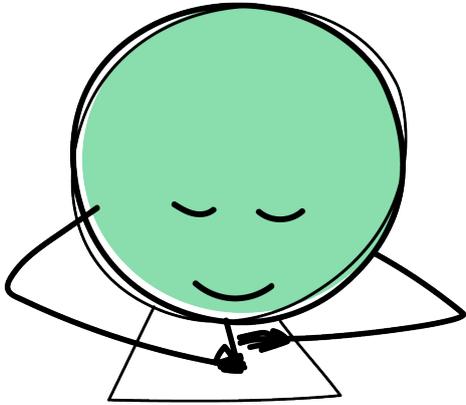
Deux professeurs de psychologie à l'Université de Knox aux États-Unis ont étudié ce phénomène et ont noté que les amateurs de coloriage parvenaient plus facilement à se débarrasser de leurs pensées négatives et à calmer leurs émotions fortes durant une session de dessin. Les coloriages permettent de développer la créativité, mais surtout de prendre un moment pour soi, tout en faisant drastiquement baisser le taux d'anxiété. Alors, hop, à vos crayons de couleur !



La lecture

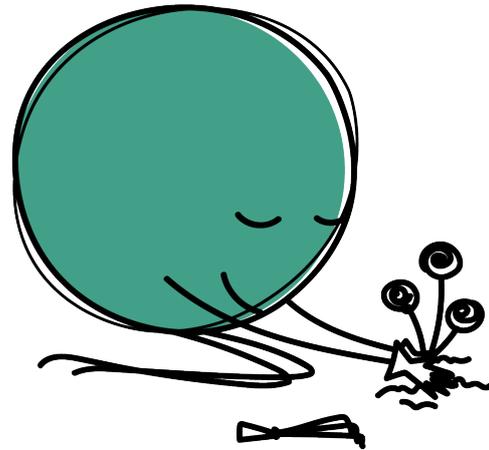
Oui, la lecture a de nombreuses vertus : elle aide à la concentration, forge la mémoire, développe des capacités d'analyse et augmente le vocabulaire...

Bref, que des bonnes choses ! En ce qui concerne la santé mentale, la lecture diminue le stress et l'anxiété. Selon David Lewis, neuropsychologue britannique, cette activité permet de réduire le stress de 68 %. De plus, pour celles et ceux qui ont du mal à trouver le sommeil, vous avez le remède idéal : la lecture tranquillise l'esprit et prépare votre organisme à passer une bonne nuit.



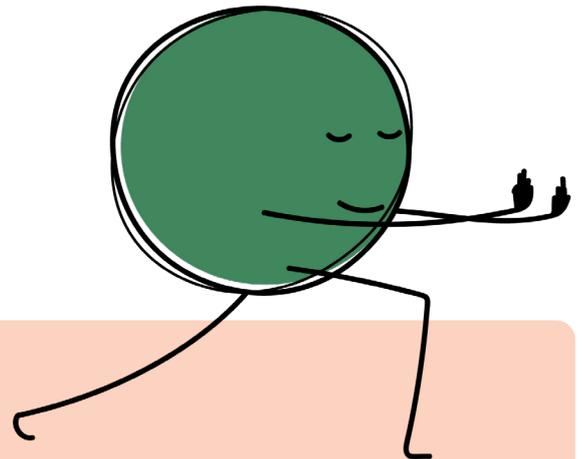
L'écriture thérapeutique

Cette forme d'art-thérapie a pour simple but de vous vider la tête. Prenez un petit carnet et un crayon : vous n'avez pas besoin de plus. Pour éviter le syndrome de la page blanche, notez tout ce qui vous passe par la tête : ce que vous avez mangé ce matin, la couleur de votre t-shirt, le dernier film vu à la télé... Bref, n'ayez pas peur d'écrire tout et n'importe quoi. À force de pratique, vous commencerez à écrire des choses un peu plus construites, comme des petits aragraphes sur votre état émotionnel du jour, les choses qui pourraient vous aider à aller mieux, etc.



Le jardinage

Oui, jardiner est bon pour la santé et devrait même vous relaxer. Selon plusieurs études, il a été prouvé que le jardinage était également un excellent moyen de renforcer son système immunitaire... et aussi de faire baisser son taux de stress quotidien. Pas besoin d'avoir un jardin pour vous lancer : quelques petits pots et des jardinières sur un balcon vous aideront à bénéficier de tous ces avantages et à gagner en sérénité.



Le sport en extérieur

Quoi de mieux qu'une séance de sport pour évacuer vos tensions quotidiennes ? Il suffit de vous lancer et de trouver l'activité physique qui vous motive : yoga, vélo, natation, fitness... c'est à vous de choisir. La pratique sportive permet en effet d'apaiser l'esprit, de se concentrer sur un objectif, et de diminuer l'anxiété ainsi que le niveau de stress. Et pas besoin de transpirer à grosses gouttes pour faire du sport : la marche est un excellent moyen de vous dépenser, d'autant plus si vous pratiquez en extérieur. Oui, la nature est un excellent allié pour le bien-être.

Ressources et contacts utiles

Pour aller plus loin, découvrez notre sélection de livres, de podcasts et de contacts utiles à avoir sous le coude.

LIVRES

“Tenir debout” d’Ariane Arpin-Delorme, publié aux éditions Béliveau Éditeur. Un ouvrage à mi-chemin entre un recueil de témoignages touchants et un guide pratique qui parle de santé mentale dans sa globalité.

“Vivre heureux : Psychologie du bonheur” de Christophe André, publié aux éditions Odile Jacob. Psychiatre et ancien praticien à l’hôpital Sainte-Anne, Christophe André a écrit plusieurs petits livres très instructifs sur la santé mentale, tous reconnus dans le monde entier.

“Le plongeon” de Séverine Vidal, une bande dessinée publiée aux éditions Grand Angle. Yvonne, 80 ans, abandonne 40 ans de vie pour intégrer un EHPAD. Là-bas, elle va faire la rencontre de nouvelles personnes toutes plus attachantes et différentes les unes que les autres.

NUMÉROS

SOS Amitié : 09 72 39 40 50 (écoute téléphonique gratuite, anonyme et confidentielle, 7j/7, 24h/24)

Croix-Rouge écoute : 0800 858 858 (ligne d’écoute gratuite et spécialisée, 7j/7, de 8h à 20h)

Solitud’écoute : 08 00 47 47 88 (ligne d’écoute gratuite destinée aux plus de 50 ans, 7j/7, de 15h à 20h)

SITE INTERNET

Psycom.org : un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale.

Santementalefrance.fr : la fédération Santé Mentale France lutte depuis plus de 70 ans pour les droits des personnes concernées par les troubles psychiques.

Santepubliquefrance.fr : le site officiel de l’agence nationale de santé publique est là pour vous guider.

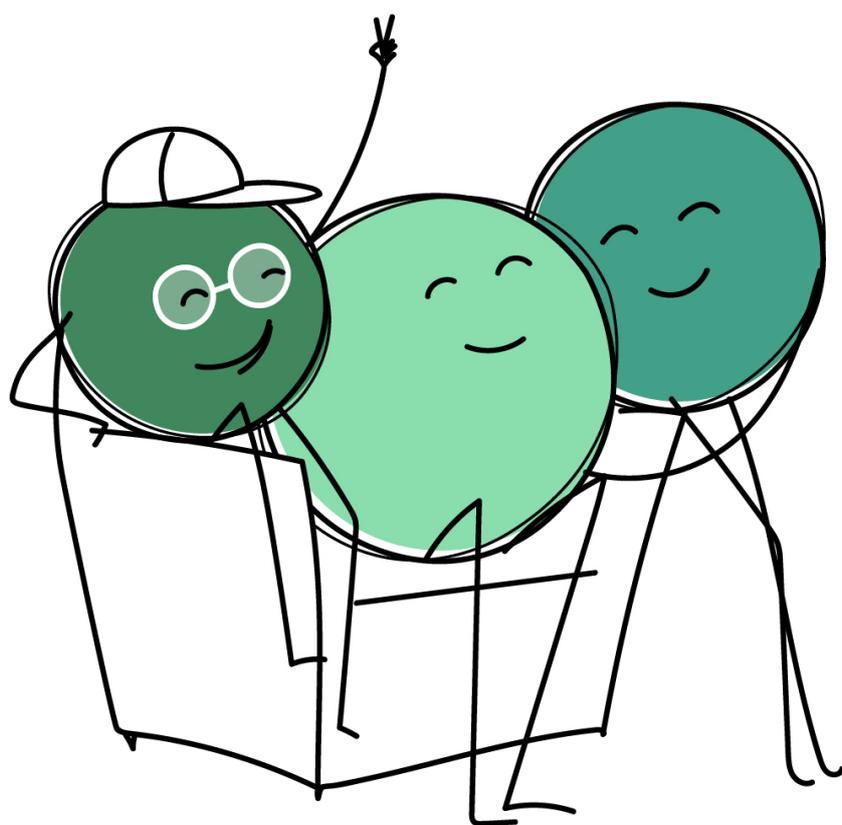
PODCASTS

“Les maux bleus”, LE podcast référence en matière de santé mentale. Anxiété, dépression, émotions, addictions... tous les sujets y passent. L’association Place des Sciences souhaite, avec ce projet, démocratiser le champ de la santé mentale et ses troubles.

“Folie douce”, dans ce podcast, la journaliste et écrivaine Lauren Bastide rencontre des personnalités françaises pour parler de santé mentale. Laissez-vous porter par ces témoignages forts et ces conversations intimes pour libérer la parole.

“65+ & la santé mentale” vient s’adresser directement aux seniors ! Avec ce podcast, vous allez découvrir que la santé mentale et le bien-être sont aussi essentiels avec l’avancée en âge qu’à tous les autres moments de la vie.





cocoon
www.cocoon.fr