Y a pas d'âge

ON NE PEUT PAS S'EMPÊCHER DE VIEILLIR. MAIS ON PEUT S'EMPÊCHER DE DEVENIR VIEUX.
HENRI MATISSE

Aïe! Quand vieillir fait mal, quelles solutions?

On a beau dire, on a beau faire, on n'échappe pas aux petits -ou gros- désagréments liés à l'âge. Alors comment réagir pour «faire avec» le mieux possible? Des témoignages et quelques pistes pour nous aider à appréhender ces nouveaux paradigmes.

Un lever plus difficile. Besoin de temps et d'étirements pour se mettre en route le matin. On marche plus lentement, on fatigue plus vite. Des yeux brûlés par la sécheresse. Des mots nous échappent, la mémoire qui vacille. Bref, personne ou presque n'échappe au temps qui passe et qui use – un peu ou beaucoup – le corps et l'âme.

ADOBE STOCK

Résister à l'envie de s'isoler

Pour Marithé, c'est son ouïe qui lui rappelle, à chaque instant, son âge. A 75 ans, cette femme dynamique et engagée a vu ses interactions sociales diminuer drastiquement. «C'est tellement ennuyeux de de mander à chaque fois à mes amies de répéter ce qu'elles ont dit. C'est extrêmement pénible aussi de supporter le bruit sourd d'un environnement plus ou moins bruyant comme dans un café ou un autre commerce. Du coup, je m'isole. Je reste seule chez moi.» Car bien qu'appareillée depuis plusieurs mois, Marithé a du mal à s'adapter à ce nouveau type d'audition. «Les voix que je perçois sont comme métalliques et c'est très difficile de régler correctement mes appareils. Au fil de la journée, je m'épuise à essayer de capter les conversations.» Plus question d'aller au cinéma ou au théâtre ni bien sûr d'écouter un concert. Alors bien souvent, elle broie du noir devant sa télé volume à fond. «Ensuite, je me secoue, je vais marcher, je profite de la nature et du soleil. Je rencontre mes amis en petit comité, 3-4 personnes à la fois, pas plus. Je me dis qu'il me reste encore de belles choses à vivre…»

Nicolas a cru que sa vie s'effondrait lorsque Dominique est décédée. «Perdre la personne avec qui on partage le quotidien est terrible. Surtout lorsqu'on est à la retraite. On a moins d'interactions sociales que lorsqu'on travaillait. Certains amis nous ont aussi quittés et du jour au lendemain, on se retrouve seul.» Le septuagénaire a traversé quelques mois sombres avant de réagir. «Mes enfants et mon entourage m'ont encouragé à sortir, à m'inscrire à des activités Pro Senectute, à prendre un Abobo pour enrichir ma vie culturelle. Au début, c'était dur. Mais tout ça m'a fait du beaucoup de bien.» Depuis qu'il refait société, même la santé de Nicolas va mieux. «J'ai l'impression que mon dos me fait moins mal, que j'ai moins de migraines», confie-t-il en souriant.

Continuer à vivre sans l'autre

Danielle vient d'accompagner son mari dans un home. «J'ai eu un vrai crève-cœur de le laisser. Heureusement, le personnel est avenant, la chambre est jolie et Gérard fait contre mauvaise fortune bon cœur.» Pour elle aussi, c'est un petit traumatisme et un grand bouleversement. «Voir son conjoint diminuer nous rappelle à notre propre déchéance à venir. C'est questionnant et assez angoissant», reconnaît-elle.

Idem pour Charles-André qui accompagne son amie atteinte de parkinson. «Nous sommes en couple depuis une quinzaine d'années. Notre quotidien a été chamboulé par sa maladie. Au fil des mois, ça devient toujours plus lourd de la soutenir. C'est auprès de l'Association des proches-aidants que nous avons trouvé de l'aide.»

Se doper de petits bonheurs

Un rendez-vous manqué. Une porte laissée ouverte toute la nuit. Des clés introuvables. Un rôti qu'on oublie dans le four jusqu'à ce qu'une odeur de brûlé réveille notre mémoire… Mémoire. Un mot qu'on craint lorsqu'on vieillit. Si on veut bien renoncer à beaucoup de choses, voir notre mémoire s'en aller est pour beaucoup inconcevable. Très dur d'envisager qu'une démence pointe à l'horizon. «Je préfère être sourde, avoir la vue qui baisse et marcher avec un déambulateur plutôt que de perdre la boule», lâche Fabienne. C'est pourtant ce qui arrive à François. D'abord dans le déni le plus complet, il a enfin accepté de consulter. Un premier médecin qui a confirmé les craintes de son entourage, puis un psychiatre. «Mes séances chez le psy m'aident énormément. Il m'apprend à mettre en place des rituels pour intégrer certains automatismes qui me rassurent. Il m'encourage à parler avec ma famille, à écrire pour laisser une trace. En rédigeant ces «mémoires», je réalise que j'ai eu la chance de vivre des instants de grands bonheurs et que chaque jour, on peut trouver de petits riens pour illuminer le quotidien. Depuis, je prépare mon départ plus sereinement.»

Ce qui ressort parmi les nombreux témoignages recueillis, c'est qu'une fois qu'on accepte notre âge et les changements qui en découlent, on n'échappe pas au temps qui passe, bien sûr, mais on vieillit mieux. **FRANCE MASSY**

ACTUALITÉS

Vidéos: troubles liés à l'âge

Dans le cadre du projet CareMENS, trois vidéos pédagogiques ont été développées dans un but de sensibilisation du grand public pour mieux comprendre le vieillissement et ses enjeux: https://www.hevs.ch/fr/actualites/les-videos-du-projet-caremens--sensibilisation-aux-troubles- lies-a-lage-211505

Qi-Gong dans le parc

Méthode douce de gymnastique chinoise, le Qi Gong est adapté à tous les âges et niveaux. Pratiquée en plein air, cette activité gratuite est l'occasion de se faire du bien tout en tissant des liens avec les autres participants. Une activité proposée par Pro Senectute Valais-Wallis, Promotion santé Valais et la Ligue valaisanne contre le rhumatisme.
Monthey: Parc du Cinquantoux, les jeudis du 12 juin au 28 août, 9h30-10h30
Sierre: Parc Géronde (vers la buvette), les mardis du 17 juin au 26 août, 10h00-11h00
Par tous les temps et sans inscription.
Renseignements:
Pro Senectute Valais-Wallis,
027 324 95 23

Prochain numéro

2 septembre 2025:
valoriser la transmission culturelle

3 QUESTIONS À...

Mme ELSBETH KALBERMATTER

PSYCHOTHÉRAPEUTE ET GÉRONTOPSYCHOLOGUE,
RETRAITÉE, 29 ANS D'ACTIVITÉ EN PSYCHIATRIE DE LA PERSONNE ÂGÉE AU CENTRE PSYCHIATRIQUE DU HAUT-VALAIS (PZO).

Que faire pour lutter contre la déprime prolongée qui saisit certains seniors face à la diminution des fonctions physiques ou psychiques? Existe-t-il une ou des recettes?
Un état d'abattement ou de déprime qui dure plus de deux à trois semaines ne doit pas être considéré comme un symptôme normal de l'âge, mais comme une dépression. Les dépressions sont plus fréquentes qu'on ne le pense chez les personnes âgées. Dans de tels cas, je recommande aux personnes concernées d'en parler et de demander un soutien urgent. Le mieux est qu'elles se confient à leur famille, à leurs enfants ou à leurs amis afin qu'ils les soutiennent dans leur recherche d'aide. Elles peuvent aussi s'adresser directement à leur médecin de famille. Ils savent reconnaître les signes de dépression et sont des interlocuteurs importants, car les troubles physiques sont souvent le signe d'une souffrance psychique sous-jacente. Un point important à retenir: la dépression est guérissable, et ce à tout âge.
La dépression est une maladie fréquente chez les seniors, souvent liée à une perte de structure et d'activités qui donnent du sens. Il est donc vital de maintenir une routine régulière, de rester physiquement actif et de garder des liens sociaux, que ce soit par des balades quotidiennes, en apprenant de nouvelles choses, par des contacts avec des amis ou voisins, des appels téléphoniques ou en participant à des activités culturelles et communautaires.

Pas facile de vieillir dans une société qui met avant le jeunisme et où la vieillesse reste encore un sujet tabou.
Viktor Frankl, philosophe, thérapeute et psychiatre, considérait que le sens de la vie réside dans le fait d'être significatif pour soi-même et pour les autres. Cette quête de sens est particulièrement importante chez les personnes âgées. Elles ne doivent pas oublier qu'elles contribuent toujours à la société. Elles sont des conjoints, éventuellement des proches aidants, des parents, grands-parents, amis, voisins, bénévoles et fournissent des prestations importantes pour la société. Enfin, même si elles en doutent, les personnes âgées restent porteuses de valeurs pour leur entourage et sont un pont vers le passé.
De plus, un aspect crucial pour la santé mentale, surtout en vieillissant, est la conviction de garder un certain contrôle de sa vie. Avoir le sentiment que notre condition physique et psychique nous freine peut fragiliser moralement. Il est donc essentiel de rester actif, autonome et indépendant aussi longtemps que possible.

Comment aider une personne âgée à accepter les limites que lui impose son âge?
En lui rappelant que personne n'échappe vraiment à une diminution des fonctions physiques et cognitives. C'est une réalité avec laquelle il faut vivre tout en mettant en pratique les conseils donnés ci-dessus : entretenir les relations sociales et les activités physiques et intellectuelles. Il est aussi très important, lorsque le besoin d'aide augmente, d'encourager les personnes âgées à se remémorer leurs réalisations passées plutôt que de se focaliser sur leurs pertes. Ce regard positif sur leur parcours de vie renforce leur estime de soi et leur bien-être. Lorsqu'elles nécessitent de l'aide, toute personne âgée souhaite bénéficier d'un environnement compréhensif et respectueux. Les accompagnants et soignants qui savent qu'accepter de l'aide est la tâche la plus difficile qu'une personne ait à accomplir dans sa vie le valorisent, respectent leur souhait et proposent des choix. C'est un fait, il est plus facile d'aider que d'accepter de l'aide.

PARTENARIATS

DSSC - Service de l'action sociale
Coordination cantonale en faveur des Générations 60+
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS

Fédération Valaisanne des Retraités

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE