

A photograph of two men standing in a citrus orchard. The man on the left is wearing a dark blue cardigan, a grey bucket hat, and dark jeans with green rubber boots. He is gesturing with his hands as if speaking. The man on the right is wearing a grey quilted vest over a blue and red striped long-sleeved shirt, and dark trousers. He has a mustache and glasses and is listening. The background is filled with green leaves and yellow lemons on the trees.

Comment  
vas-tu?

## Du temps pour soi

Conseils pour vieillir en bonne santé psychique

# Se sentir bien en vieillissant

Nous souhaitons toutes et tous rester autant que possible en bonne santé physique et psychique jusqu'à un âge avancé. Être en bonne santé ne va jamais de soi, quel que soit notre âge. Mais il est toujours possible de faire quelque chose pour son propre bien-être. Cette brochure montre par quels moyens il est possible de renforcer sa santé psychique jusqu'à un âge avancé.

## **Des changements qui mettent à rude épreuve.**

Vieillir apporte son lot de changements, qu'ils concernent notre corps, notre psychisme, notre rôle dans la société ou notre environnement social. Certains de ces changements sont considérés comme négatifs, d'autres comme positifs, et beaucoup présentent à la fois des avantages et des inconvénients. Le départ à la retraite, par exemple, permet de consacrer plus de temps à ses loisirs, à ses petits-enfants ou à ses activités bénévoles. Mais il bouleverse aussi la structure du quotidien qu'on connaissait, et beaucoup de contacts sociaux de la vie professionnelle se perdent.

- 2 Lorsqu'on vieillit, la vie et la mort se côtoient davantage. La conscience de notre propre finitude devient plus importante. Notre corps nous impose de nouvelles limites, nous prenons soin de proches, et nous perdons des personnes qui nous sont chères. Il nous faut alors trouver le moyen de gérer au mieux ces difficultés et ces responsabilités.

## **La prévention vaut la peine.**

En restant en mouvement, en se détendant et en ayant une alimentation équilibrée, nous pouvons renforcer notre corps. De la même manière, nous pouvons prendre soin de notre santé psychique pour nous sentir bien et pour vivre au mieux les défis auxquels nous sommes confrontés en vieillissant. Mais nous ne pouvons pas tout contrôler. Des problèmes qui persistent ou qui s'aggravent peuvent entraîner des troubles psychiques aussi chez les personnes âgées. Pour ne pas en arriver là, il est important de repérer tôt les signaux d'alarme et de savoir vers qui se tourner afin d'obtenir une aide appropriée.

# Renforcer sa santé psychique

Vous trouverez dans les pages suivantes des pistes pour prendre soin de sa santé psychique. Ces pistes sont là pour vous inciter à réfléchir, à expérimenter et à échanger. Toutes les pistes ne seront pas utiles à tout le monde: cela dépend de la personnalité et de la situation de chacun-e. Laissez-vous inspirer et découvrez ce qui vous convient, ce qui vous fait du bien et vous apporte du plaisir.

## Une période difficile:

Cette brochure a été élaborée en pleine pandémie de COVID-19. C'est précisément pendant ce genre de périodes difficiles, alors que les personnes de plus de 65 ans constituent un groupe à risque et doivent vivre avec d'importantes restrictions, que la santé psychique et les façons d'en prendre soin prennent une importance capitale. C'est pourquoi beaucoup des pistes proposées ici peuvent aussi s'appliquer lorsque les possibilités de contacts sociaux sont restreintes.

3

Comment  
vas-tu?



# Favoriser un mode de vie sain

## **Bouger fait du bien au corps et à l'esprit.**

Le mouvement et le sport sont bons pour le corps et permettent, en quantité raisonnable, d'activer le cœur, le système cardio-vasculaire et le métabolisme. Le renforcement de la musculature et de l'équilibre contribue par ailleurs à prévenir les chutes. L'activité physique est aussi bonne pour la santé psychique. Quand une personne est active physiquement, des neurotransmetteurs qui contribuent au bien-être sont sécrétés. Bouger et faire du sport améliore aussi notre forme mentale, notre sommeil, notre mémoire et notre perception, et réduit le stress et l'anxiété. À titre indicatif, il faudrait exercer des activités physiques qui accélèrent le rythme cardiaque pendant environ deux heures et demie par semaine. Il peut s'agir de travaux de jardinage, de tours à vélo, de promenades, de danse, de gymnastique ou de travaux de nettoyage intenses, par exemple. L'essentiel, c'est que vos activités ou exercices physiques correspondent à vos besoins et à vos forces, et qu'ils vous apportent du plaisir!

4

### **Idées et offres:**

Entraîner son corps et son mental en bonne compagnie:

[www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch) > *S'entraîner à la maison*

DO-HEALTH-Gruuve est un programme d'exercice physique à faire à domicile (en allemand): [usz-microsite.ch/gruuve](http://usz-microsite.ch/gruuve)

De nombreuses communes proposent le «Café Balance», qui permet de bouger dans un environnement convivial (en allemand): [www.seniorenrhythmik.ch](http://www.seniorenrhythmik.ch)

Offres d'activité physique: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > *Prestations > Temps libre > Choix du canton*. Vous pouvez joindre un centre de conseil de votre région par e-mail ou par téléphone. Pour en savoir plus: site Web de Pro Senectute, sous «votre conseil». Tél. 044 283 89 89

## **Privilégier une alimentation équilibrée.**

Une alimentation saine et savoureuse fait du bien au corps et à l'esprit. Des repas équilibrés, répartis sur la journée et pleinement savourés nous apportent de l'énergie et des nutriments. Un repas équilibré se compose de glucides pour l'énergie, de fruits et légumes pour le système immunitaire, de protéines pour les muscles

et les os, et de lipides de haute qualité pour le cœur et le cerveau. Avec l'âge, les besoins du corps en énergie sont moindres, et les sensations de faim et de soif diminuent souvent, mais le corps a toujours besoin d'autant de nutriments. Il est donc essentiel de manger des aliments riches en éléments nutritifs comme les vitamines, les sels minéraux et les protéines. Il faut aussi boire beaucoup. Vous pourriez poser une image de tasse à thé ou de carafe d'eau sur la table pour vous faire penser à boire entre 1,5 et 2 litres de liquide non sucré par jour.

### **Se faire plaisir en savourant ses repas.**

Notre façon de manger influe sur notre bien-être: faites-vous plaisir avec de bons plats, même lorsque vous ne cuisinez que pour vous, et dégustez-les consciemment. De nombreux restaurants proposent des plats à l'emporter et la livraison à domicile, ce qui aide à manger plus varié. Un repas partagé avec des gens agréables peut procurer beaucoup de plaisir. Invitez des gens à vous rendre visite et acceptez les invitations que vous recevez. Les plats ne doivent pas forcément être compliqués et coûteux: il s'agit de partager des moments conviviaux. Pourquoi pas organiser un repas de midi en commun, où chacun·e invite les autres à tour de rôle?

5

### **S'offrir une pause.**

Il faut, pour sa santé, trouver un équilibre entre moments de tension et moments de détente. S'octroyer une pause de temps en temps fait du bien. Si vous ne dormez pas assez la nuit, vous pourriez faire des siestes: dans l'idéal avant 15 h, et pas plus de 20 minutes. Un sommeil régulier, des promenades, des exercices de respirations, de la musique calme, de la méditation ou toute autre activité qui vous détend: c'est ce qui vous redonnera de l'énergie.

### **Idées et offres:**

«Tavolata» est un réseau de tables d'hôtes, où les participant·es organisent des rencontres régulières pour cuisiner et manger ensemble: [www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)

La Société suisse de nutrition fournit des recommandations alimentaires destinées aux séniors: [www.sge-ssn.ch/seniors](http://www.sge-ssn.ch/seniors)

Commande de repas en ligne: le service de Pro Senectute CasaGusto propose des plats livrés à domicile, tout comme l'association Aide et soins à domicile et EAT.ch, service de commande auprès de restaurants: [casagusto.prosenectute.ch](http://casagusto.prosenectute.ch), [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch), [www.eat.ch](http://www.eat.ch)

# Entretenir ses contacts sociaux

## **Être en communauté favorise la santé.**

Les relations enrichissent notre vie. Famille, amitiés, connaissances et relations de voisinage construisent un réseau qui nous soutient: partager de beaux moments ensemble, échanger, voyager ou créer quelque chose ensemble non seulement nous rend heureux, mais maintient notre esprit actif et nous renforce, tant sur le plan psychique que physique.

## **Cultiver les relations amicales et familiales, mais aussi les rencontres fugaces.**

Il existe des formes tout à fait variées de relations qui peuvent satisfaire notre besoin d'appartenance, de contact et de soutien. Nous déterminons nous-même qui nous souhaitons voir, et à quelle fréquence. Il vaut la peine de cultiver les relations avec les membres de notre famille et les amitiés de longue date. Mais il est aussi enrichissant de nouer de nouveaux liens, y compris des contacts sans engagement, par exemple au sein d'une association, à l'arrêt de bus ou au centre familial.

6

## **Donner un second souffle à d'anciennes relations.**

Auriez-vous envie de renouer le contact avec d'anciennes connaissances? Lesquelles? Écrivez une carte de vœux à votre ancienne copine d'école, ou envoyez un e-mail à un ancien collègue pour lui recommander un film ou un livre ou pour l'inviter à un événement. Peut-être aimeriez-vous organiser une réunion de classe? Un appel vidéo (par exemple grâce à FaceTime, Skype ou Zoom) permet d'échanger aussi depuis chez soi.



## Suivre ses envies et aller au contact des autres.

Une manière de faire la connaissance de nouvelles personnes consiste à suivre ses propres envies, capacités et centres d'intérêts pour trouver des personnes partageant les mêmes intérêts. De nombreuses organisations proposent des cours collectifs, des excursions et des activités sociales. Le bénévolat aussi offre de nombreuses possibilités de mettre à profit ses propres compétences et expériences de vie. Les possibilités sont multiples, que ce soit dans le sport, la culture, l'artisanat, la politique ou l'engagement social. Il est clair qu'aborder un nouveau groupe ou des personnes inconnues demande un peu de courage au début. Mais la joie et l'enrichissement qu'on en retire nous récompensent amplement. Connaissez-vous quelqu'un qui pratique une activité qui vous intéresse? Vous pourriez lui demander si vous pouvez l'accompagner une fois.

### Idées et offres:

Sur le portail de Pro Senectute, vous retrouvez des offres, des manifestations et des prestations destinées aux seniors: [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

Si vous souhaitez faire du bénévolat, il existe de nombreuses possibilités. En voici une sélection: [www.benevol.ch](http://www.benevol.ch) (met en lien les bénévoles et les organisations), [www.fondation-kiss.ch](http://www.fondation-kiss.ch) (entraide de voisinage avec un système de crédits de temps; en allemand), [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > *Engagement > Bénévolat*, [www.vitamineb.ch](http://www.vitamineb.ch) (activités de soutien aux comités d'associations), [www.fiveup.org](http://www.fiveup.org) (application pour chercher et offrir de l'aide bénévolement), [www.rentarentner.ch](http://www.rentarentner.ch) (plateforme pour louer les services de personnes retraitées), [www.misgrosi.ch](http://www.misgrosi.ch) (garde d'enfants; en allemand)

La plateforme gratuite de contacts sociaux en ligne «Sozialkontakt» met en relation des personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt ou loisirs pour discuter ou organiser des activités communes (en allemand): [sozialkontakt.ch](http://sozialkontakt.ch)

Les chaînes téléphoniques rapprochent les gens lorsqu'il n'est pas possible de se réunir. L'investissement que demande la création d'une telle chaîne est minime, mais l'impact important: [prosenectute.ch/chaines-telephoniques](http://prosenectute.ch/chaines-telephoniques)

# Entraîner son cerveau

## **Le cerveau aussi s'entraîne**

Laisser libre court à sa créativité et apprendre de nouvelles choses est tout à fait possible lorsqu'on est âgé, et cela permet de garder son cerveau et son psychisme actifs. Quand on sort de ses habitudes et qu'on essaie de nouvelles choses, on exerce activement son cerveau, on reste flexible et on garde l'esprit vif. Ici aussi, le plus important, c'est de ne pas oublier que les bons exercices sont ceux qui vous conviennent à vous et qui vous font plaisir. Il peut s'agir de jouer au jass, de faire du théâtre, d'apprendre une langue, de résoudre des jeux d'esprit ou de donner des cours de soutien à des enfants.

## **La créativité n'est pas réservée à quelques-uns.**

Musique, chant, danse, peinture, écriture, cuisine, jardinage, bricolage: autant de façons différentes d'inventer et de créer. Ce type d'activités nous fait oublier

### **Idee e offerte:**

8

Sur le portail de Pro Senectute, vous trouvez par exemple des cours créatifs et des cours de langue et d'informatique: [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

Laissez-vous inspirer sur Youtube: vous y trouverez gratuitement de nombreuses vidéos courtes pour vous initier à n'importe quel domaine, du bricolage à la cuisine, en passant par l'art: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)

Tous les deux ans, la fondation Créativité au Troisième Âge organise un concours pour les personnes âgées de 70 ans et plus, qui y présentent leurs travaux dans les domaines de la littérature, des sciences, de la musique et du théâtre: [www.stiftung-kreatives-alter-fr.weebly.com](http://www.stiftung-kreatives-alter-fr.weebly.com)

La CarteCulture offre des rabais sur des activités dans les domaines de la culture, du sport et de la formation: [www.carteculture.ch](http://www.carteculture.ch)

Les centres de conseil de Pro Senectute peuvent permettre l'accès à des offres dans les domaines de la culture, de la formation et du sport aux personnes ayant un budget serré: [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > Prestations > Consultation > Consultation financière > Sélectionner le canton

Le temps qui passe et nous aide à exprimer des pensées et des émotions difficiles à expliquer avec des mots. Elles nous procurent du plaisir sans obligation de productivité. Et éprouver du plaisir nous renforce. Il existe de nombreuses offres de cours sur Internet. Par exemple, on trouve en ligne toute une série de cours de musique ou de peinture.

### **La satisfaction d'apprendre de nouvelles choses.**

La période de la retraite offre la possibilité de se plonger pleinement dans ses centres d'intérêt et ses aptitudes. Perfectionner vos talents culinaires, vous lancer dans un projet de couture, apprendre l'élevage de papillons ou assouvir votre soif de connaissances en physique, en histoire ou en philosophie: vous avez à présent le temps d'apprendre de nouvelles choses ou d'approfondir vos connaissances, sans pression. Vous trouverez à coup sûr quelque chose qui vous intéresse, qui vous convient et qui vous apporte de la satisfaction. Pour ce faire, vous pouvez utiliser les nombreuses ressources que vous offre Internet. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec les nouvelles technologies, vous pourriez suivre un cours d'informatique ou demander à quelqu'un de votre entourage de vous aider. vous pourriez suivre un cours d'informatique ou demander à quelqu'un de votre entourage de vous aider.

9

#### **Idee e offerte:**

L'Université des seniors permet de se plonger dans de nouveaux univers. Un aperçu des différentes offres et disciplines proposées en Suisse est disponible aux adresses [www.seniorenstudium.ch](http://www.seniorenstudium.ch) (en allemand), [www.uni-3.ch/fr](http://www.uni-3.ch/fr)

Les réseaux des bibliothèques suisses présentent les répertoires de toutes les bibliothèques communales et cantonales, ainsi que les bibliothèques spécialisées et les librairies: [www.bibliothek.ch](http://www.bibliothek.ch) (en allemand), [www.swissbib.ch](http://www.swissbib.ch)

L'association Computerias aide les personnes âgées pour ce qui a trait à l'informatique et organise régulièrement des cours et des conférences (en allemand): [www.computerias.ch](http://www.computerias.ch)

Pro Senectute propose des exercices pour entraîner la mémoire et organise des rencontres à cette fin. Sélectionnez votre canton sous [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) > Prestations > Temps libre, puis choisissez Formation pour parcourir les offres.

# En parler est essentiel

## **En parler peut aider. Demander de l'aide aussi.**

Parler à quelqu'un des défis et des difficultés auxquels on est confronté peut soulager. En discuter aide à mieux comprendre ce qui se passe, et les interactions permettent parfois de trouver des solutions. Lorsque quelqu'un nous écoute et montre de la compassion, cela fait du bien. Il est pourtant parfois difficile de demander de l'aide ou de parler de ses problèmes.

## **Une marque de courage.**

Qu'est-ce qui nous retient de demander du soutien? Avons-nous peur du rejet? Nous sentirions-nous «redevable» envers la personne qui nous écoute? Quelle que soit la raison, se confier à une personne en dehors de son cercle de proches ou de connaissances et lui demander de l'aide requiert parfois un certain courage.

## **Être là les uns pour les autres.**

- 10 Chercher le dialogue en vue de changer la situation dans laquelle on se trouve est un signe de force. Prendre soin les uns des autres et se soutenir mutuellement donne du sens à la vie et renforce les relations. Vous savez certainement ce que c'est d'être en position d'aider quelqu'un. Votre propre expérience vous a probablement montré que donner procure un sentiment positif et qu'il est tout aussi important d'accepter de l'aide. La personne qui écoute en bénéficie donc également.

Quand vous remarquez que quelqu'un de votre entourage ne va pas bien, vous avez peut-être des scrupules à aborder la question. Mais sachez qu'aborder le sujet ou même chercher le dialogue non seulement fait du bien, mais c'est aussi ce qui rend l'aide et l'amélioration possibles. Il est important d'encourager la personne à en parler, sans pour autant insister. Faites preuve de compassion et de compréhension et retenez-vous de donner des conseils hâtifs.



## Conseils pour parler des troubles psychiques.

Il n'est pas facile de parler de ses difficultés personnelles.

Vous trouverez sur [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) des conseils concrets pour engager une discussion fructueuse sur les troubles psychiques. Vous trouverez ci-dessous deux idées pour briser la glace:

### Comment entamer la conversation:

- **Si vous êtes vous-même en difficulté:** «J'ai des soucis en ce moment. Ça me ferait du bien d'en parler à quelqu'un.»
- **Si vous avez remarqué des changements chez une personne de votre entourage:** «J'ai l'impression que tu ne vas pas très bien en ce moment. C'est juste? Aimerais-tu qu'on en discute, aujourd'hui ou un autre jour?»

Les conseils pour en parler disponibles sur le site [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) sont également réunis dans une brochure. Vous pouvez la commander sur le site Web.

Parfois, on préfère discuter de ses difficultés avec des personnes qu'on ne connaît pas:

### Idées et offres:

Des personnes qui partagent les mêmes difficultés ou se trouvent dans une situation similaire en discutent ensemble sur [www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)

Il existe dans toute la Suisse des groupes d'entraide autour du deuil et de la perte («Trauercafés»). Ils sont ouverts à toutes les personnes qui traversent un deuil, quelle que soit la nature de leur perte et l'époque à laquelle elle remonte.

La Main Tendue (téléphone: 143) offre une écoute attentive 24 heures sur 24.

### Aides à la communication.

Lorsqu'on vieillit, des limitations physiques peuvent rendre la communication plus difficile. Il est plus difficile de discuter lorsqu'on ne voit ou n'entend pas bien. Dans ce cas, des lunettes ou un appareil auditif jouent un rôle essentiel.

# Prendre les troubles psychiques au sérieux

Parfois, les conversations avec la famille ou d'autres proches ne suffisent pas. Si les difficultés psychiques persistent, il est important d'avoir recours à un soutien professionnel.

**Les difficultés psychiques peuvent entraîner des maladies.**

Les conseils et suggestions des pages précédentes montrent ce qu'il est possible de faire pour prendre soin de sa santé psychique. Mais pas tout n'est en notre pouvoir. Si les difficultés liées au vieillissement deviennent trop importantes, la santé psychique peut en souffrir. Les maladies psychiques peuvent toucher n'importe qui et apparaître pour la première fois lorsqu'on est âgé. La dépression, les troubles anxieux, ainsi que différents types de démence et d'addiction figurent parmi les maladies psychiques les plus courantes chez les personnes retraitées. Près d'un quart des personnes âgées est concerné par l'une de ces maladies.

12

**Des traitements existent.**

Les maladies psychiques se traitent bien. Grâce à des soins appropriés, les troubles peuvent être atténués, voire disparaître complètement. Les consultations psychothérapeutiques constituent souvent une aide précieuse, qu'il peut être judicieux de compléter par des médicaments, en fonction de la situation et des troubles. De nombreux autres traitements sont possibles en parallèle. Généralement, plus le recours à une aide professionnelle intervient tôt, meilleures sont les chances de succès du traitement.



### **Bien interpréter les difficultés.**

Pour avoir recours à temps à un-e spécialiste, il faut connaître les signaux d'alarme. À ce propos, il est important de savoir que les maladies psychiques, surtout la dépression, ne sont souvent pas repérées chez les personnes âgées, dont les difficultés sont souvent considérées comme des signes de vieillesse normaux et se manifestent fréquemment sur le plan physique. C'est regrettable, car la dépression justement peut être bien traitée même à un âge avancé, et la qualité de vie améliorée. Il est d'autant plus important de repérer les signaux d'alarme qui indiquent un éventuel trouble psychique, que ce soit chez soi ou chez un-e proche, et de chercher une aide professionnelle.

### **Prendre les signaux d'alarme au sérieux.**

Lors d'un prochain rendez-vous médical, faites-part de vos soucis si vous vous sentez abattu-e ou démotivé-e, si plus rien ne vous fait plaisir ou ne vous intéresse, ou si vous avez perdu le sommeil ou l'appétit. Posez directement la question: «Est-ce que ça pourrait être une dépression ou un autre trouble psychique?» Seuls un examen approfondi et un diagnostic peuvent exclure d'autres maladies et permettre de trouver le bon traitement. Les maladies psychiques doivent être traitées par des spécialistes en psychothérapie ou en psychiatrie. À noter que si vous avez l'impression qu'on ne vous prend pas au sérieux, il vaut la peine de demander l'avis d'une autre personne spécialiste dans ce domaine. Les gérontopsychologues sont des spécialistes des maladies psychiques chez les personnes âgées.

13

Il en va de même si vous avez de plus en plus souvent l'impression d'oublier des choses ou de vous sentir confus-e, d'avoir des difficultés de langage ou de la peine à vous orienter, et que vous vous débrouillez donc moins bien au quotidien. Il peut s'agir de signes avant-coureurs d'une démence ou d'une dépression. Là aussi, il vaut la peine de poser la question directement au médecin: «J'ai peur d'être en train de développer une forme de démence. J'aimerais donc demander l'avis d'une personne spécialisée.»

**Sur [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) > Adresses de conseil et de soutien, vous trouverez des informations sur des psychothérapeutes et d'autres adresses utiles.**

# Adopter une perspective positive

Pour chacun-e d'entre nous, vieillir signifie que le corps et l'esprit finissent un jour ou l'autre par s'affaiblir et que la mort se rapproche. C'est un véritable défi pour le psychisme. Adopter une perspective positive sur la vie aide à l'aborder.

## S'accepter et accepter le vieillissement.

Même quand on reste en activité sur les plans physique et intellectuel, la vie n'est pas toujours parfaite. Grâce à nos expériences variées, nous connaissons nos forces et nous savons comment nous y prendre quand nous sommes en difficulté. Nous avons appris qu'après une période de deuil ou d'adaptation à de nouvelles circonstances, des temps meilleurs reviennent. Savoir cela peut nous apporter du réconfort et nous permettre d'affronter les défis de façon plus sereine.

## Dire oui à la vie.

- 14 S'accepter et accepter sa vie, avec toutes ses contraintes et ses pertes, peut être une source de soulagement. Mais cela ne signifie pas qu'il faille se résigner ou renoncer à opérer des changements dans sa vie lorsqu'on est en mesure de le faire et qu'il vaut la peine de s'investir pour ces changements. Il s'agit plutôt de trouver la force
- d'accepter la finitude de l'existence,
  - de se défaire des envies et des buts irréalisables et
  - de pardonner les blessures relationnelles.



### Apprendre à recadrer sa façon de penser.

«Vieillir, c'est un cauchemar: le corps se fragilise, on perd des personnes qui nous sont chères et on doit s'occuper de sa propre finitude.» Si on dirige son attention uniquement sur ce qui ne va plus et sur ce qu'on a perdu, la frustration et la tristesse deviennent inévitables.

Se concentrer aussi sur les choses qui continuent d'aller bien ou qu'on a réussi à faire qu'une fois âgé donne les moyens de retrouver goût à la vie et de retrouver de l'énergie. Pour vous y aider, demandez-vous régulièrement: **Qu'est-ce que j'ai réussi à faire aujourd'hui? Où n'ai-je justement pas mal? Qu'est-ce qui m'a fait plaisir?**

### Idées et offres:

L'écriture autobiographique est une façon de se livrer à l'introspection.

Les cafés-récits sont l'occasion de revenir sur sa vie pour y découvrir ses propres forces et de plonger dans les histoires des autres:

[www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/fr](http://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/fr)

De quels aspects de votre vie êtes-vous reconnaissant-e? En les mettant par écrit, vous leur donnez du poids et une présence. Une lettre de gratitude peut s'adresser à une personne en particulier, et même lui être envoyée. Mais elle peut aussi être adressée à soi-même, ou au destin.

15



## Pour en savoir plus: [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch)

- Pistes pour prendre soin de sa santé psychique
- Conseils destinés aux personnes concernées et à l'entourage
- Adresses pour trouver du soutien et une aide professionnelle

## Trouver une aide professionnelle

Les troubles psychiques devraient être traités par des spécialistes le plus tôt possible. Confiez-vous à votre médecin de famille, qui sera à même de reconnaître un trouble psychique et de vous adresser à un-e spécialiste en psychothérapie. Vous pouvez aussi vous adresser directement à ces spécialistes. Vous trouverez des adresses sur [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch), sous *Adresses de conseil et de soutien*.

## Conseils en cas de difficultés psychiques

Lignes téléphoniques de Pro Mente Sana: En allemand: 0848 800 858 (tarif local)  
Association romande: conseil psychosocial: 0840 0000 62 (tarif local); conseil juridique: 0840 0000 61 (tarif local)

**En cas d'urgence**, vous pouvez appeler le 143, numéro de La Main Tendue  
16 (24h/24, appel anonyme et gratuit).

## Conseils et informations sur la vieillesse

Conseils, informations, manifestations et cours:  
[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch) / Tél.: 044 283 89 89  
Offres régionales: [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

## Commander ou télécharger des brochures

En vous rendant sur [www.comment-vas-tu.ch](http://www.comment-vas-tu.ch) > *En savoir plus sur la campagne* > *Commander des brochures*, vous pouvez commander ou télécharger cette brochure, une brochure générale sur la santé et les maladies psychiques, une brochure sur la santé et les maladies psychiques au sein de la famille, deux brochures relatives à la santé psychique au travail, ainsi qu'une brochure de conseils pour parler de santé psychique.

---

Responsables de la campagne:

**Les cantons et pro mente sana**

Pour le compte de:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Partenaire:

**PRO  
SENECTUTE**  
PLUS FORTS ENSEMBLE