

Seniors et santé psychique

Symposium | 30 août 2018 | 8h30-16h15 | HES-SO Valais Wallis - Sierre



En partenariat avec:

Comment prendre soin de sa santé mentale?

-
*Seniors et santé psychique, HES-SO Sierre, 30 août
2018*

Dr Stéphane Saillant

Département de psychiatrie générale et liaison, CNP

Bien-être ou maladie?

*« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste **pas seulement en une absence** de maladie ou d'infirmité. »*

Constitution de l'OMS



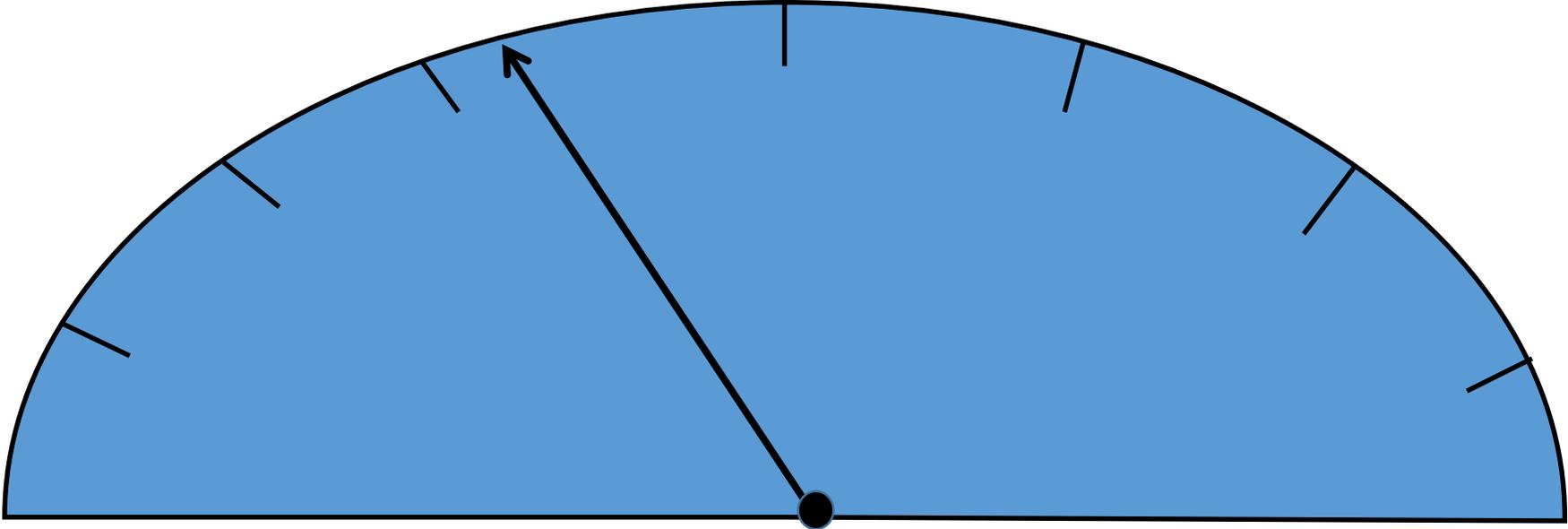


Le corps ou l'esprit?

*L'illusoire séparation du corps
et de l'esprit...*



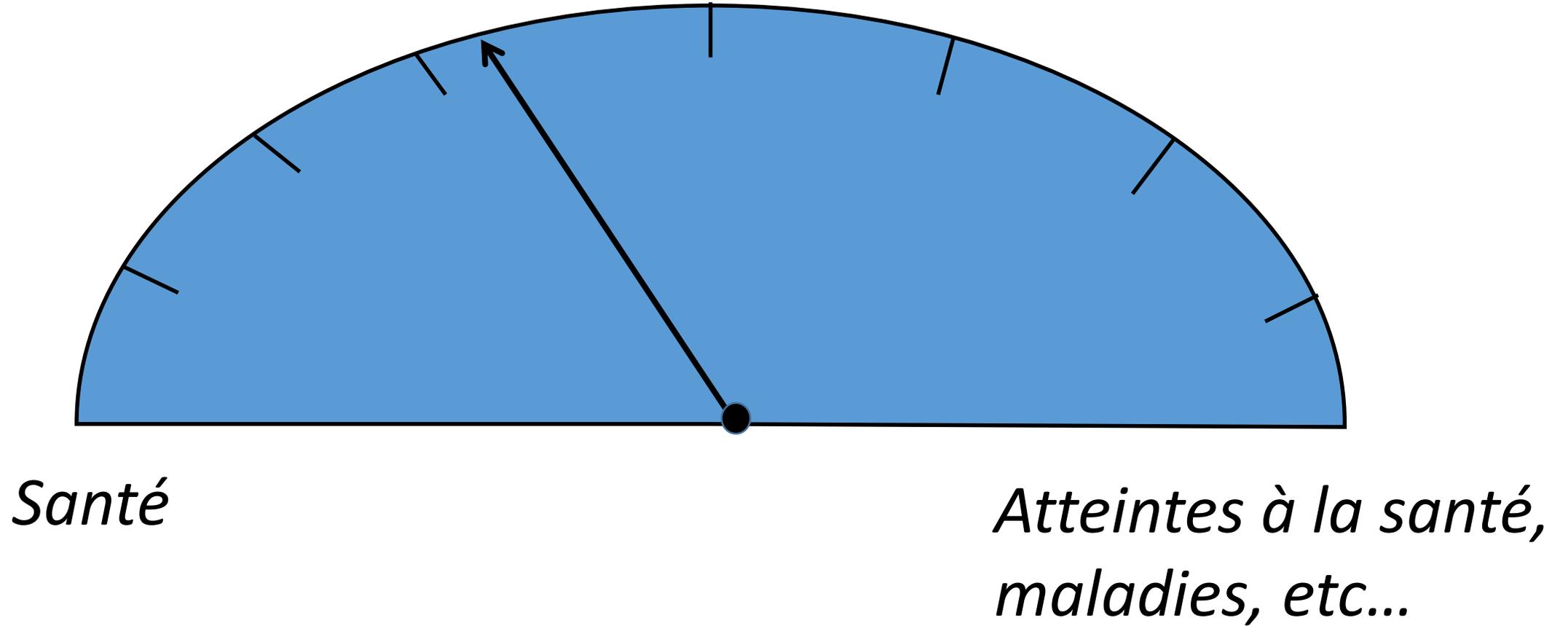
Continuum?



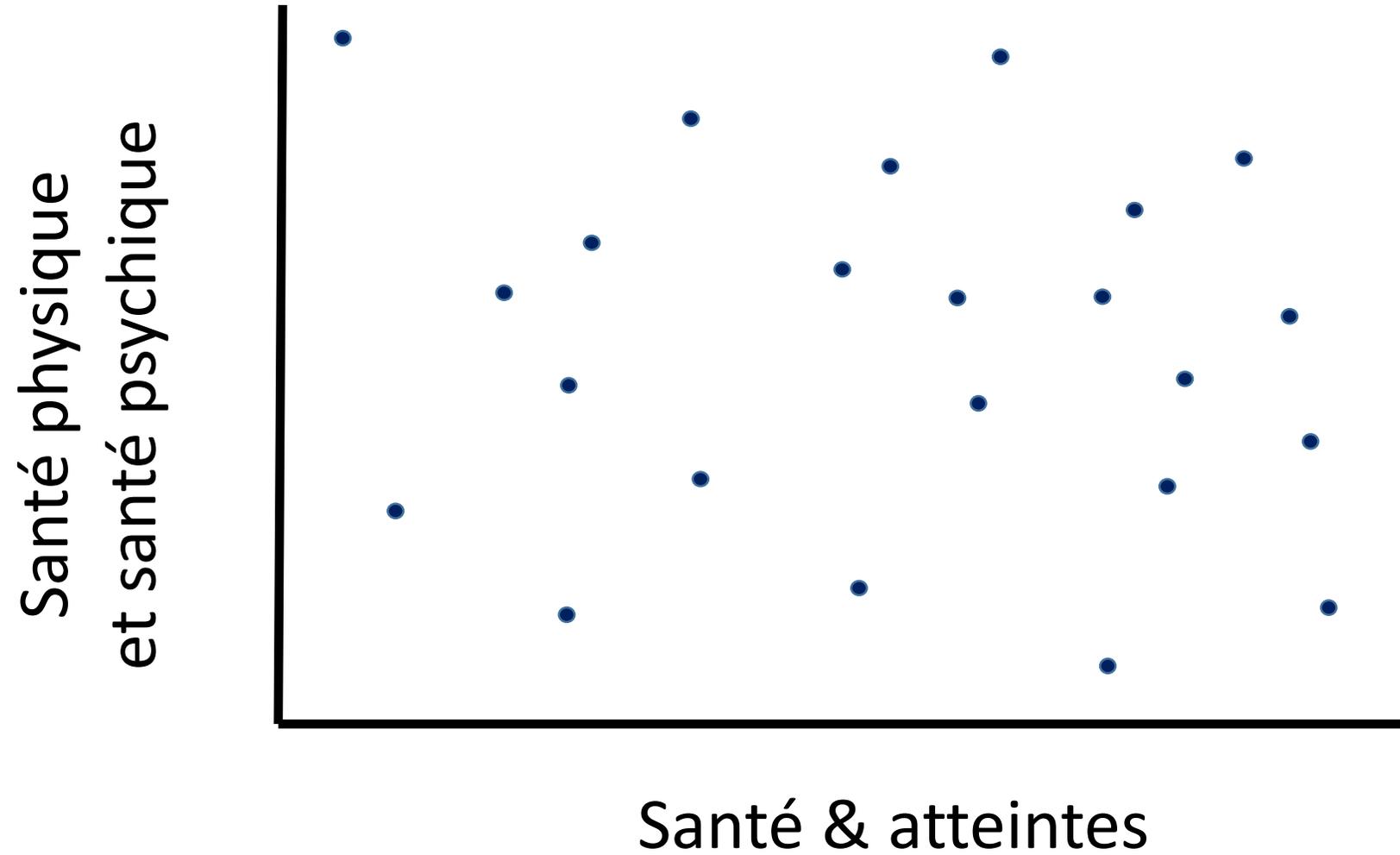
Santé « physique »

Santé « psychique »

Continuum?



Double entrée...



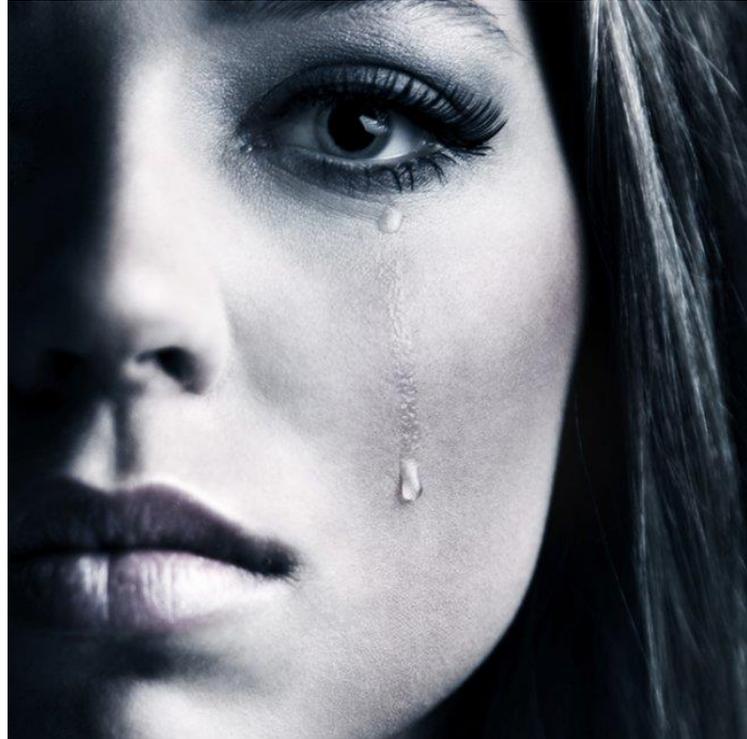
Se demande-t-on comment parler de...

- ✓ Infarctus du myocarde
- ✓ Psoriasis
- ✓ Fibrose pulmonaire
- ✓ Cancer
- ✓ Diabète
- ✓ Hypertension
- ✓ Ulcère gastrique
- ✓ ...





Difficile?

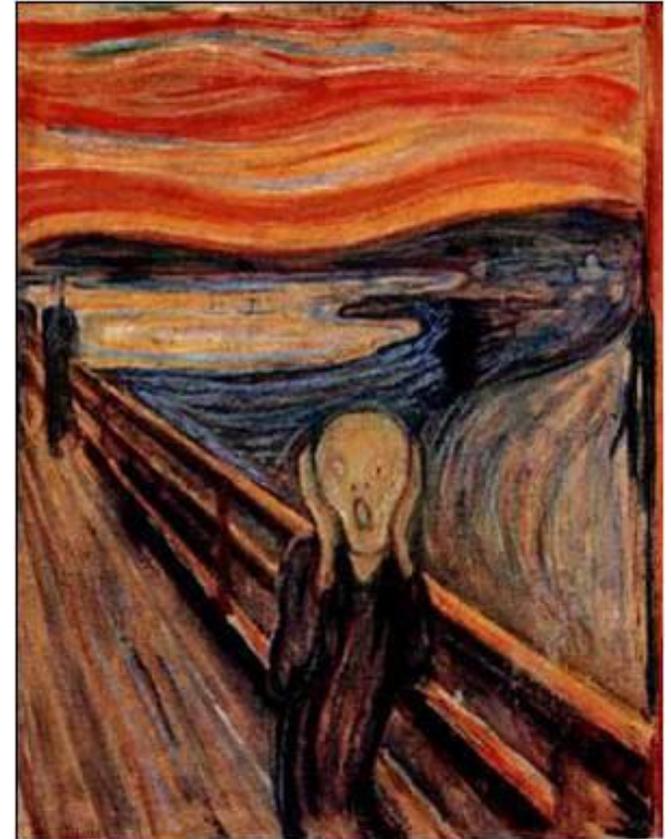


Santé psychique?

- ✓ Délicat
- ✓ Faiblesse
- ✓ Honteux
- ✓ Tabou
- ✓ Culpabilité
- ✓ ...

Évoquer la souffrance psychique?

- ✓ Hautement subjective
- ✓ Différentes formes
- ✓ Différentes expressions
- ✓ Non-identique au cours de la vie
- ✓ **Ma souffrance ≠ ta souffrance**



Edward Munch, *le Cri*

Particularités «psychiques» chez l'âgé?

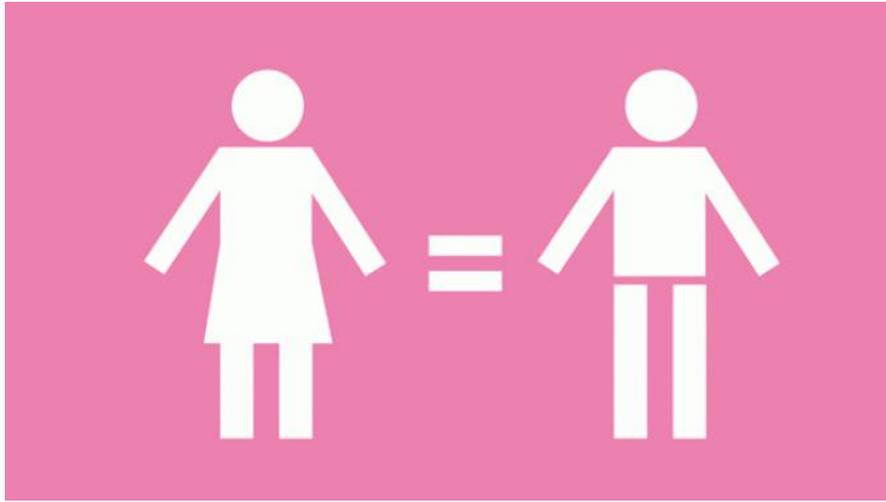
- ✓ Place des pertes & deuils
- ✓ Isolement social
- ✓ Importance des atteintes somatiques
- ✓ Tableau dépressif différent
- ✓ Atteintes cognitives



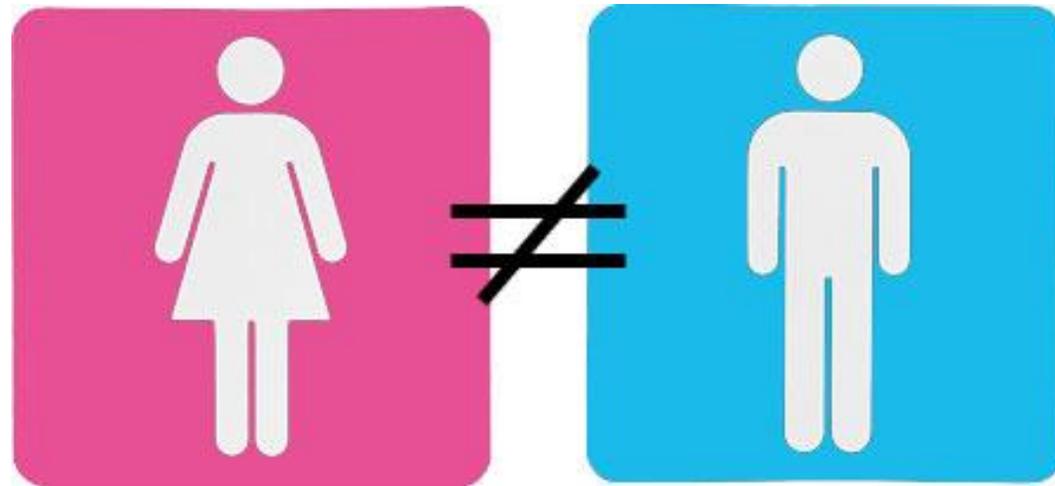
Mythes «psychiques» chez l'âgé?



- ✓ «Normal» d'être triste quand on est âgé...
- ✓ Suicide...
- ✓ Faire un traitement psychiatrique/psychothérapeutique?
- ✓ L'importance de la sexualité
- ✓ L'identification du soignant face à la problématique du vieillissement (soi-même ou ses propres parents, proches)



??





Gestion de la famille

Gestion des interactions sociales

Inégalités salariales

Équilibre vie privée & professionnelle

Conditions socio-économiques

Prédominance féminine (CIM-10, 2000)

Épisodes dépressifs (et récurrents)

Trouble anxieux généralisé

Trouble panique

Trouble obsessionnel-compulsif

État de stress post-traumatique

Troubles dissociatifs (de conversion)

Troubles somatoformes, fonctionnels et factices

**Troubles du comportement alimentaire
(anorexie, boulimie)**

Prédominance masculine *(CIM-10, 2000)*

Consommation de toxiques (alcool, etc..)

**Troubles de la personnalité
(antisocial, paranoïaque)**

Prévalence équivalente *(CIM-10, 2000)*

Trouble bipolaire

Troubles psychotiques (schizophrénie notamment)

Le talon d'Achille masculin: les émotions!

- ✓ **Identification** des émotions
- ✓ **Acceptation** du vécu émotionnel
- ✓ **Verbalisation et communication**
aux proches & à l'entourage

Différentes pistes...

Ressources
personnelles

Proches &
entourage

Relations entre
les individus

Activité
physique

Sommeil

Environnement
professionnel

Médicaments
& substances

Spiritualité

*Évoquer sa
souffrance!*

L'illusion des recettes « miracles »...



L'embarras du choix!

Jean-Jacques Crèvecoeur
en collaboration avec Ananou Thiran
**prenez soin
de VOUS.**
n'attendez pas
les autres le

MA
Avoir en
Pour enfin s
et se réal



NATHANIEL BRANDEN

**LES SIX
CLÉS
DE LA
CONFIANCE
EN SOI**



René de Lassus
**Oser être
soi-même**
Les nouveaux moyens
d'affirmation de soi



**S'AFFIRMER
ET OSER
DIRE NON**
Christel Petitcollin

Christophe
François
L'Esprit
S'ail

Doper votre capital confiance!

**La Confiance
en soi
POUR
LES NULS**

Kate Burton
Brinley N. Platts

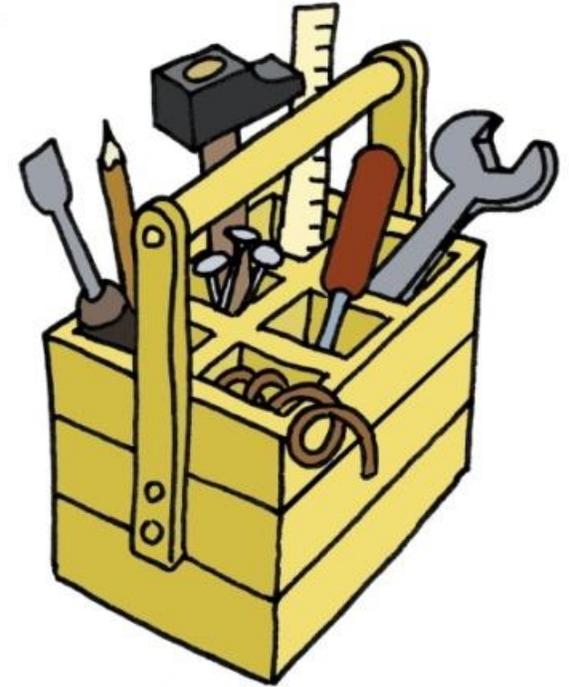
À mettre entre toutes les mains!

THICH NHAT HANH
**Prendre soin
de l'enfant
intérieur**

***MES** ressources ne sont pas
forcément les ressources de l'**autre**!*

*Chercher et favoriser
ses ressources!*

- ✓ Découvrir ses **propres** outils
- ✓ Puiser dans ses expériences **passées**
- ✓ **Moyens** personnels pour faire face



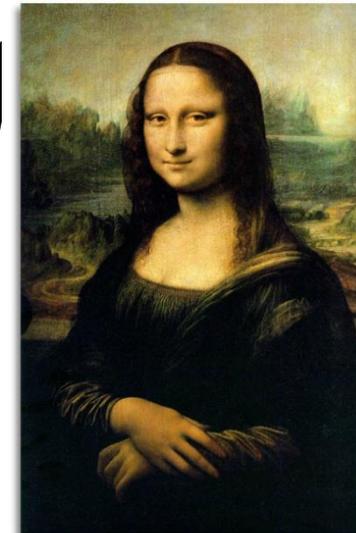


**Prendre soin
Des besoins différents au
de soi?
fil du temps...**





Se relaxer?
Penser à des images de détente?

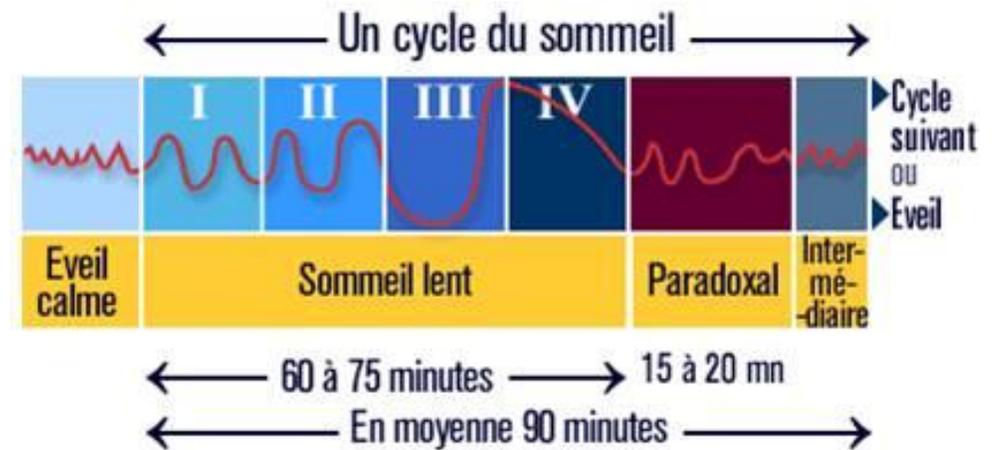


**Un mot, un son, une
musique, un film, une
odeur, etc...**



Le sommeil & l'âge...

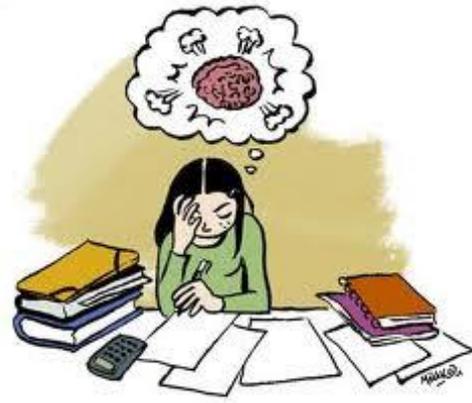
- ✓ Temps total de sommeil diminué
- ✓ Efficacité du sommeil diminuée
- ✓ Plaintes concernant le sommeil augmentent avec l'âge
- ✓ Plus de micro-réveils durant la nuit
- ✓ Somnolence diurne excessive & davantage de siestes



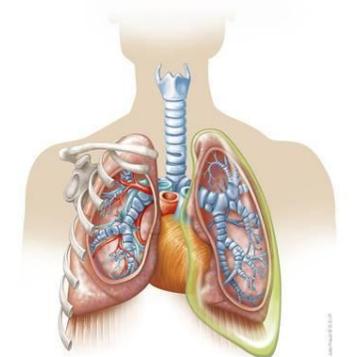
Sommeil: quels conseils?



- ✓ Rythmes de sommeil sont **individuels**
- ✓ Se coucher quand on est **fatigué**, mais **horaire régulier de coucher**
- ✓ **Éviter les siestes**, ou durée brève
- ✓ **Activité physique** régulière
- ✓ **Atmosphère**: 18-20°, obscurité, literie confortable
- ✓ **Éviter le soir**: sport intensif, tabac, café, alcool
- ✓ **Éviter au lit**: média, lecture, etc...
- ✓ **Lit?** Sommeil et... sexualité



Certaines molécules anxiolytiques ou hypnotiques sont efficaces, mais elles augmentent le risque de:



Éviter l'auto-médication!

Les proches: des partenaires qui comptent!



- ✓ Favoriser le **lien** social
- ✓ Promouvoir le « vivre ensemble »
- ✓ Préserver les amitiés et les cultiver!

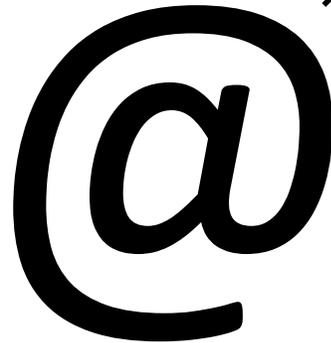
Identifier et exprimer ses émotions



Comment communiquer?

Favoriser:

- ✓ Contact **direct!**
- ✓ Sortir à l'extérieur
- ✓ **Dire** les choses quand elles se présentent
- ✓ **Dire** quand ça ne va pas!



Éviter:

- ✓ Les échanges prolongés par courriel
- ✓ La communication virtuelle
- ✓ Garder en soi les tensions avec d'autres
- ✓ Accumuler des rancœurs

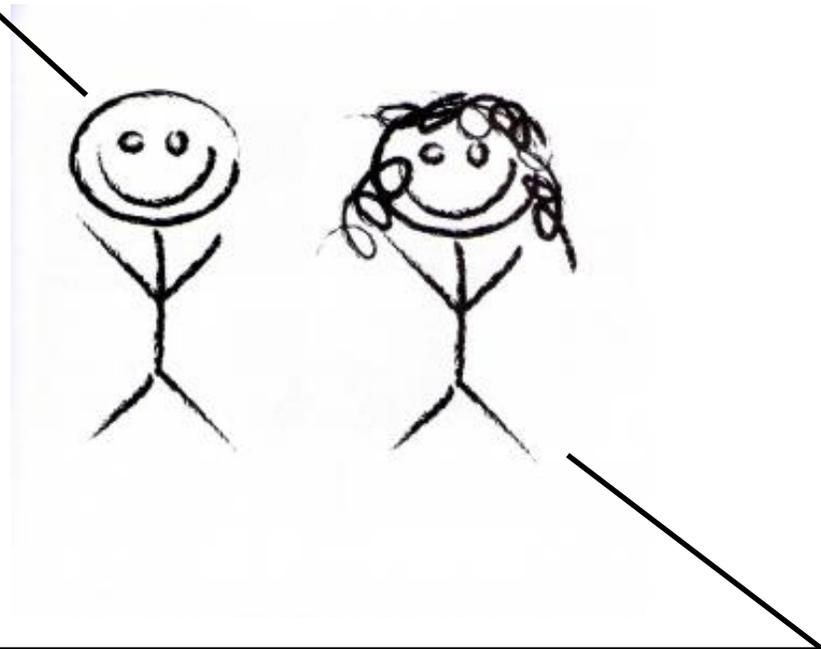
Néanmoins...!



Les outils connectés permettent :

- ✓ Maintenir des liens
- ✓ Favoriser le contact de personnes isolées
- ✓ Se tenir informé du monde extérieur

- ✓ Améliorer la prise de conscience de la souffrance psychique
- ✓ Faciliter l'accès aux soins



- ✓ Soulager le fardeau de la charge sociale familiale
- ✓ Aide aux inégalités socio-économiques

Se préparer à la retraite?

- ✓ **Avant** la fin de l'activité professionnelle: anticiper!
- ✓ Porter son attention sur un réseau autre que professionnel
- ✓ Demander de l'aide et du soutien...





**Nous parlons de santé
et de maladies psychiques.**

<https://www.comment-vas-tu.ch/>

[CONSEILS POUR L'ENTREVUE](#)

[SANTÉ PSYCHIQUE](#)

[COMPRENDRE LES MALADIES](#)

[TROUVER DE L'AIDE ET EN DONNER](#)

[LA CAMPAGNE](#)

Page d'accueil



Rester en bonne santé



Trouver de l'aide et en donner

A photograph of two men standing in an orange grove. The man on the left is wearing a dark blue cardigan, a grey hat, and dark pants. The man on the right is wearing a striped long-sleeve shirt under a tan quilted vest and grey pants. They are both smiling and gesturing with their hands as if in conversation. The background is filled with green leaves and yellow-orange fruit.

WIE GEHT'S
DIR?

Hagel.
Jass.
Depression.

**Wir reden. Auch über
psychische Gesundheit.**

pro mente sana
und Kantone

Gesprächstipps / Infos: www.wie-gehts-dir.ch



Roger, 47 ans

*Suite à mon grave accident de travail, j'ai souffert de
dépression...*

→ Tous les témoignages



ACTUALITÉS
AGENDA

VIE ET SANTÉ
PSYCHIQUE

QUE FAIRE ?

TROUVER
UNE ADRESSE

TÉMOIGNAGES

QUI SOMMES-NOUS?

SANTÉPSY, ON EN PARLE!

La santé mentale nous concerne tous. Une personne sur deux est touchée un jour ou l'autre dans sa santé psychique. Il est important de s'intéresser à ce qui contribue au bien-être et à une bonne santé mentale.

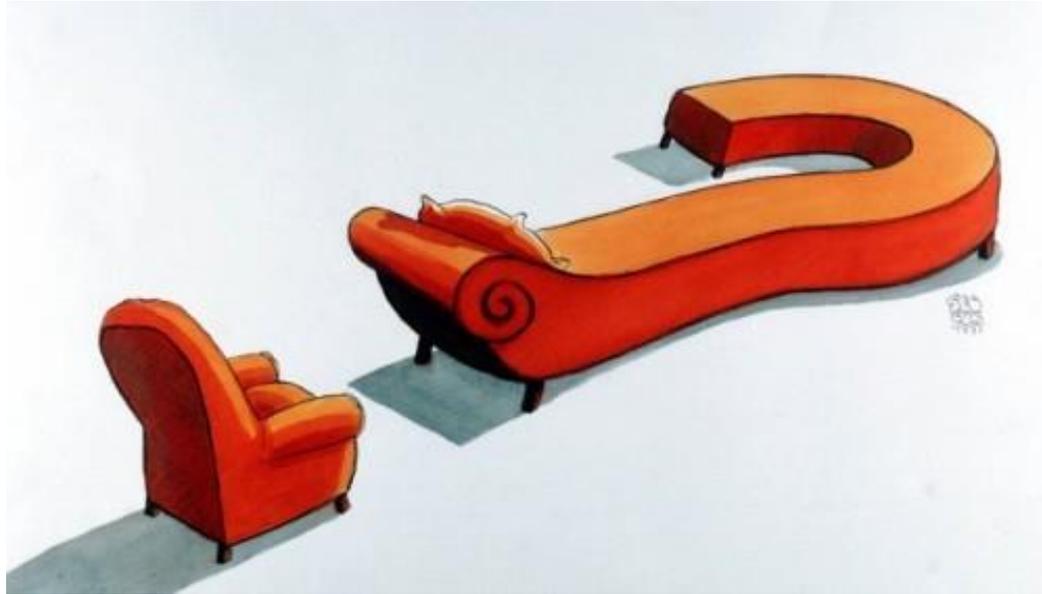
Lorsqu'un trouble psychique survient, la personne concernée et son entourage se sentent bien souvent démunis, voire isolés. C'est pourquoi il est indispensable de pouvoir trouver rapidement de l'aide.

Que faire pour
prendre soin de sa
santé psychique ?

Prendre soin de sa santé psychique est aussi important que de s'occuper de sa santé physique...

Je me pose des
questions sur ma

Est-ce que tout vous paraît soudain différent ? Etes-vous angoissé-e tout en ne sachant pas ce qui se



Traitement psychologique chez la personne âgée?

- ✓ **Âge limite** pour une thérapie?
- ✓ L'expérience accumulée
- ✓ Les bienfaits du bilan de vie ou du «regard en arrière»
- ✓ Amélioration de la qualité de vie

Donner du sens à son histoire...

Il s'agit d'avoir la possibilité de «reconstruire sa propre histoire interne»¹ ou d'en «faire une histoire totale qui ait du sens»¹.

« Le besoin de trouver une cohérence à sa vie peut s'intensifier au moment de la quitter car c'est une façon d'en prendre possession. »¹

¹ Danielle Quinodoz, *Psychothérapies* 2002/2 (Vol. 22) 105-114.

Prendre soin de soi, c'est...

- ✓ Oser parler de santé psychique, s'exprimer
- ✓ Oser demander de l'aide
- ✓ Rompre l'isolement
- ✓ Rester actif
- ✓ Mieux se connaître et connaître ses ressources



Merci de votre attention!

Stephane.Saillant@cnp.ch