Revue spécialisée

Psinfo

PRO SENECTUTE
PLUS FORTS ENSEMBLE

Vieillissement et psyché

3/2025

Renforcer ses compétences de vie
Six compétences pour être bien dans sa tête
Pages 2 à 3

« Own your Age »
Bien vivre les transitions jusqu'à un âge avancé
Pages 4 à 5

L'amour a des limites
Proches aidants : ce qui leur pèse, ce qui les soulage
Pages 6 à 9

Éditorial

Sonya Kuchen, membre de la direction, responsable Coordination & soutien domaines spécialisés, Pro Senectute Suisse

Chères lectrices, chers lecteurs,

« En vieillissant, nous devenons de plus en plus ce que nous sommes vraiment », déclare Pasqualina Perrig-Chiello. Divers changements – qu'ils soient pénibles ou enrichissants – nous accompagnent sur le chemin vers la connaissance de soi lorsque nous devenons très âgés. Ce processus influence à la fois la santé psychique des personnes âgées et celle des proches aidants.

Dans ce numéro de Psinfo, nous montrons comment on peut encourager de manière ciblée le bien-être psychique des personnes (très) âgées en renforçant des compétences de vie essentielles. Nous examinons la manière dont on peut gérer les transitions en restant actif et positif, même dans les épreuves. Nous accordons également une attention particulière à la santé psychique des proches, car une activité d'accompagnement intensive augmente considérablement le risque de stress mental.

Quels que soient les défis que la vie réserve aux seniors, Pro Senectute est à leurs côtés et à ceux de leurs proches, en leur proposant toute une palette d'offres de soutien.

Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Focus

Comment vieillir avec sérénité ?

Pour Promotion Santé Suisse, six compétences sont centrales pour aborder au mieux les défis posés par la vieillesse et le vieillissement, et préserver le bien-être psychique. Associées à un contexte de vie favorable, elles sont bénéfiques pour l'auto-efficacité et le soutien social, deux facteurs clés de la santé mentale des seniors. Ces compétences peuvent être renforcées de manière ciblée, par exemple par les cours variés proposés par Pro Senectute.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

On dit que rien n'est permanent, sauf le changement – une idée que l'on doit au philosophe grec Héraclite. Le cours de la vie est marqué par divers changements qui ont un impact sur notre santé mentale. L'OMS définit la santé mentale comme « un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté » (2022). En 2020, les gérontopsychologues Franzisca Zehnder et Anne Eschen de GERONTOLOGIE CH ont élaboré pour Promotion Santé Suisse des bases visant à renforcer de manière ciblée le bien-être psychique des personnes âgées. Concrètement, elles mettent en avant six compétences de vie des seniors, basées sur les recommandations de l'OMS (1997) :

Compétences de communication

Compétences sociales

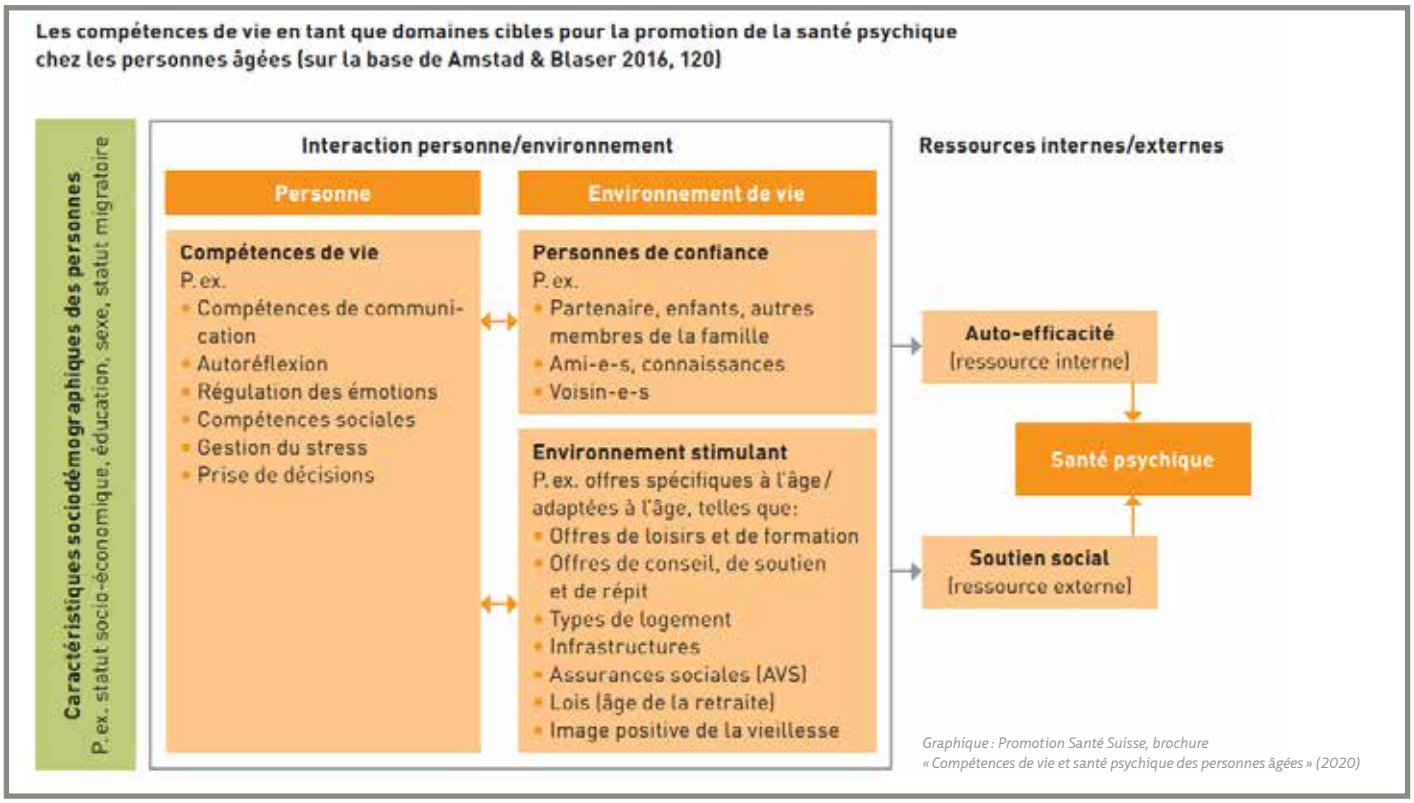
Régulation des émotions

Gestion du stress

Autoréflexion

Prise de décisions

Illustration : schéma de l'auteure / source : Promotion Santé Suisse



Graphique : Promotion Santé Suisse, brochure « Compétences de vie et santé psychique des personnes âgées » (2020)

Deux phases de vie, deux contextes

La vieillesse se divise en deux parties, pendant lesquelles les seniors sont confrontés à des changements différents. « Lors de ce qu'on appelle le troisième âge, entre 65 et 80 ans, la plupart des gens ont une bonne santé psychique. Leur satisfaction dans la vie est élevée et leur bien-être psychique est stable – même si généralement, dans cette phase de la vie, les ressources tant mentales que physiques diminuent, et les contacts sociaux sont de moins en moins nombreux », explique Franzisca Zehnder. C'est surtout au « quatrième âge », à partir de 80 ans environ, que le soutien social peut diminuer en raison de maladies et de décès dans l'entourage. À cela s'ajoutent des limitations cognitives, motrices et sensorielles. « Les défis de ce type à un âge avancé sont généralement moins bien compensés et ont donc tendance à devenir un poids psychologique », précise Franzisca Zehnder. « Selon l'âge et les difficultés, les compétences de vie peuvent gagner ou perdre de l'importance », ajoute-t-elle.

Santé psychique stimulée

Associées à un environnement de vie favorable, les six compétences de vie renforcent les deux forces motrices de la santé mentale chez les seniors : le sentiment d'auto-efficacité et le soutien social (voir illustration). « Le modèle met l'accent sur l'interaction entre les compétences individuelles d'une personne et son environnement », souligne Franzisca Zehnder. La santé psychique est également influencée par les caractéristiques sociodémographiques individuelles. Les personnes avec un statut socio-économique modeste, un niveau de formation peu élevé ou issues de la migration, ainsi que les femmes, ont moins accès à des environnements favorables aux compétences de vie. « Les proches aidants sont eux aussi vulnérables, car ils sont souvent soumis à un grand stress psychique et physique », explique la gérontopsychologue. Les interventions visant à promouvoir les compétences de vie devraient donc s'adresser surtout à ces groupes.

Pro Senectute encourage les compétences de vie

Les six compétences de vie peuvent être renforcées de manière ciblée par différentes interventions, que F. Zehnder et A. Eschen résument dans le document de base de Promotion Santé Suisse. Elles renvoient aussi aux offres de Pro Senectute : « La grande variété de services touche aux compétences de vie et les encourage », explique Franzisca Zehnder. Grâce entre autres à l'engagement bénévole, Pro Senectute permet aux seniors de construire des relations solides et de développer ainsi leurs compétences sociales. L'offre de coaching, par exemple, aide les proches à prendre des décisions en toute connaissance de cause et à se préserver. Pro Senectute s'engage aussi pour un environnement favorable – que ce soit par des consultations, des offres de loisirs et de formation ou de soutien et de répit. Un objectif important est d'atteindre encore mieux les personnes vulnérables. Pour qu'elles puissent elles aussi vieillir avec sérénité.

Bases de Promotion Santé Suisse :

« En vieillissant, nous devenons ce que nous sommes vraiment »

Que se passe-t-il au niveau du psychisme lors des phases de transition, du milieu de la vie à la vieillesse ? Pasqualina Perrig-Chiello, psychologue du développement, se penche sur cette question dans son dernier livre, « Own your Age ». Elle nous explique comment vivre activement et positivement les transitions de la deuxième moitié de la vie – même les étapes difficiles, en particulier à un âge avancé.

Un entretien avec Pasqualina Perrig-Chiello réalisé par Céline König, Pro Senectute Suisse

Madame Perrig-Chiello, votre dernier livre s'intitule « Own your Age ». Qu'est-ce qui se cache derrière cet appel à « s'emparer » de sa propre vieillesse ?

Pasqualina Perrig-Chiello : La vieillesse et le vieillissement sont avant tout une question d'attitude, de style de vie. Je plaide pour une vieillesse autodéterminée et je montre des pistes pour y parvenir.

Dans ce livre, vous explorez les transitions de la deuxième moitié de la vie. Que se passe-t-il sur le plan psychique pendant ces phases ?

Les transitions sont des périodes de changement. Quel que soit le déclencheur, il s'agit toujours de se détacher des rôles et routines habituels et d'en définir de nouveaux. Cet état d'insécurité représente en général un stress, et entraîne souvent de l'anxiété, de la tristesse et une perte de repères.

Comment bien maîtriser ces transitions et rester en bonne santé psychique ?

La recherche nous apprend que la plupart des gens s'accommodent bien des défis posés par ces étapes. Il faut de la patience, mais surtout certaines forces de caractère. Les personnes allant de l'avant et ouvertes à la nouveauté, qui se fixent elles-mêmes de nouveaux objectifs et de nouvelles tâches, qui s'informent, communiquent avec les autres et savent demander de l'aide si nécessaire, partent gagnantes. Mais tout le monde peut acquérir ces ressources, à tout moment.

« La vie est synonyme de changement et nécessite une redéfinition constante de soi. »

Dans ce contexte, vous mettez en avant l'apprentissage tout au long de la vie. Quel en est l'impact concret ?

Pour participer à la vie sociale et être informé, il est inévitable de se former tout au long de sa vie. Cela élargit l'horizon et le champ d'action et, partant, augmente le sentiment d'efficacité personnelle – un pilier du bien-être psychique.

Vous qualifiez également les transitions de « moteurs du développement de l'identité ». Pourquoi devoir toujours se réinventer, surtout une fois (très) âgé ?

La vie est synonyme de changement et nécessite une redéfinition constante de soi. Après la perte d'un être cher ou l'entrée en EMS, nous ne sommes plus les mêmes, dans notre perception de nous-mêmes et aussi socialement. Nous devons nous redéfinir, restructurer notre vie, nous fixer de nouveaux objectifs. C'est une tâche évolutive qui doit être résolue pour que nous puissions retrouver notre équilibre psychique.

Portrait

Pasqualina Perrig-Chiello est docteure en psychologie du développement et thérapeute systémique de famille. De 2003 jusqu'à sa nomination en tant que professeure émérite en 2016, elle a été chercheuse et professeure de psychologie à l'Université de Berne. Ses domaines d'enseignement et de recherche sont notamment la psychologie du développement ainsi que les transitions biographiques et les événements critiques de la deuxième moitié de la vie. Son dernier livre, « Own your Age », est paru le 7 février 2024 (en allemand).

Si nous nous réinventons sans cesse avec l'âge, l'image que nous avons de nous-même évolue également.
À partir du milieu de la vie, en effet, la plupart des gens entament un processus de meilleure connaissance de soi, d'individuation. Après des années de compromis – sociaux, professionnels, privés – le besoin de se concentrer davantage sur ses propres valeurs et besoins, et de développer ses propres normes, se fait sentir toujours davantage. En vieillissant, nous devenons ce que nous sommes vraiment.

Dans votre livre, vous abordez le fait que, malgré des pertes croissantes, les seniors sont souvent plus heureux et plus satisfaits que dans les phases précédentes de leur vie. Comment l'expliquer ?
La plupart développent une meilleure autogestion avec l'âge et l'expérience de la vie. Ils sont plus sereins, adaptent leurs exigences en fonction des possibilités et sont plus satisfaits. Ce « paradoxe du bien-être » chez les seniors montre bien la grande capacité d'adaptation de l'être humain. Le bien-être se redéfinit avec l'âge. Au lieu de la joie de vivre et du plaisir, c'est le bien-être psychique – concrètement, le sens de la vie, la spiritualité, les bonnes relations et la croissance personnelle – qui est au centre.

« Le passage au grand âge exige des efforts d'adaptation mentale considérables. »

Et une fois très âgé ? Comment conserver son énergie vitale malgré les épreuves – comme la dégradation physique et la perte de proches ?
Le passage au grand âge exige des efforts d'adaptation mentale considérables, à commencer par une redéfinition de l'autodétermination. Pouvoir accepter de l'aide sans se sentir impuissant et perdre le contrôle suppose un état d'esprit confiant et responsable. Les pertes et les limitations doivent être considérées comme des tâches. D'une manière générale, les tâches – même les plus petites – sont importantes, y compris à un âge très avancé. De préférence celles qui rendent service à autrui. Se sentir utile rend heureux. La curiosité, la créativité et l'envie d'apprendre sont également bénéfiques.

Pour conclure : quelle est la formule magique pour être bien dans sa tête jusqu'à un âge avancé ?
Accepter le destin, tout en restant activement ouverts, curieux et créatifs !

Vivre la résilience

La résilience est l'aptitude à s'adapter à des conditions de vie défavorables et à bien gérer les événements négatifs. La résilience s'apprend. L'American Psychological Association (APA) donne cinq recommandations :

Cultivez les relations : consolidez et recherchez les contacts sociaux, et tournez-vous vers des personnes de confiance pour trouver du soutien dans les périodes difficiles et vous sentir moins seul.

Ayez confiance : croyez en vos compétences, ayez une image positive de vous-même et prenez en main votre bien-être physique et psychique.

Trouvez du sens : engagez-vous pour les autres, fixez-vous des objectifs atteignables et découvrez de nouvelles forces, afin de donner du sens et une direction à votre vie.

Nourrissez les pensées positives : concentrez-vous sur les côtés positifs de la vie, acceptez les changements et restez tournés vers l'avenir avec espoir.

Acceptez de l'aide : n'hésitez pas à demander du soutien si vous avez de la peine à vous en sortir seul. C'est une force.

Aimer, c'est aussi savoir dire stop

S'occuper de ses parents âgés peut représenter une lourde charge et un risque pour sa santé psychique. Les proches aidants doivent protéger leurs propres ressources et poser des limites afin d'éviter le surmenage. Pro Senectute les soutient par des offres variées.

Par Corinne Hafner Wilson et Céline König, Pro Senectute Suisse

La majorité de la population suisse considère qu'il va de soi de soutenir ses parents âgés. La publication « L'entraide entre jeunes et aînés » de l'Office fédéral de la statistique (OFS) sortie en 2025 fait le constat suivant : environ 70 % des 15–80 ans estiment que les enfants adultes doivent s'occuper de leurs parents s'ils ont besoin de soins ou de soutien. L'obligation morale ou des raisons financières peuvent donner l'impulsion. Le plus souvent, la décision de s'occuper de proches âgés repose sur une combinaison complexe de motivations pratiques et émotionnelles. Cette diversité de sentiments marque aussi l'aide apportée. Elle peut avoir un effet enrichissant, par exemple en approfondissant la relation et en donnant du sens. Reste qu'elle pèse souvent sur la santé psychique, surtout lorsque le soutien est intensif.

Dangers pour le bien-être psychique

Le fait que l'aide soit apportée volontairement ou sous pression influe sur la charge mentale. La tâche s'avère très ardue pour celles et ceux qui voient cette tâche comme une contrainte. La qualité de la relation avec la personne aidée est déterminante. À cela s'ajoute souvent la problématique de la perte de revenus due à une réduction du taux d'activité. L'aide aux proches est particulièrement exigeante pour les personnes en position de « sandwich », qui s'occupent à la fois des (beaux-)parents et de leurs propres enfants. Ainsi, 44 % des proches aidants font état de difficultés dans au moins un domaine : physique, psychologique ou financier. Le peu de reconnaissance (par la société) vis-à-vis du travail d'aide aux proches aggrave le tableau.

« Il est important que l'enfant et le parent se défassent de l'image de leur ancien rôle. »

Une inversion des rôles

Le changement de rôle dans la relation parent-enfant est un facteur de stress particulier : la maladie et le déclin de la personne aidée peuvent amener les enfants adultes à assumer une nouvelle fonction dans la vie de leurs parents. La disparition des rôles habituels peut conduire à des expériences de perte douloureuses. Ce qui nous reliait à notre mère ou à notre père n'existe parfois plus. Il est important que l'enfant et le parent acceptent les changements, qu'ils se défassent de l'image de leur ancien rôle et qu'ils puissent s'adapter dans la relation. Cela aide les proches aidants à se concentrer sur les fondements de la relation : l'amour et le respect pour le parent, qui demeurent malgré les changements.

« En communiquant ses propres besoins, possibilités et limites, on tombe moins facilement dans la spirale du surmenage. »

L'amour du prochain a ses limites

Souvent, les proches aidants se mettent eux-mêmes sous pression en pensant devoir tout assumer seuls. Pour protéger sa propre santé psychique, il est essentiel de maintenir des limites émotionnelles, mentales et physiques. Une communication claire est cruciale : en communiquant ses propres besoins, possibilités et limites, on tombe moins facilement dans la spirale du surmenage. Une question simple, mais souvent oubliée, peut être utile : *que se passerait-il si quelqu'un d'autre se chargeait du soutien (en plus de moi) ?* Celui ou celle qui se pose franchement cette question reconnaît souvent que la personne aidée se porte aussi bien lorsque la responsabilité est partagée. Les tâches devraient donc être attribuées dans le cadre familial ou confiées à des services professionnels externes, selon le principe : moins de culpabilité, plus d'amour-propre. On ne peut vraiment prendre soin des autres que si l'on prend aussi soin de soi.

Aborder ses préoccupations, atteindre ses objectifs

Le coaching de Pro Senectute permet aux proches d'apprendre à utiliser leurs forces, leur temps et leurs possibilités sans s'épuiser. La question centrale est celle-ci : *Comment définir mon rôle pour qu'il me convienne ?* Pour cette « gestion durable des ressources », les coachs fournissent des outils professionnels. La condition préalable est d'être

prêt à collaborer activement, à aborder les changements et à poursuivre des objectifs personnels.

Bénévolat : tout le monde est gagnant

En plus d'autres prestations de soutien comme l'aide à domicile, les bénévoles de Pro Senectute participent à l'accompagnement des seniors. Tout le monde en profite : pour les personnes qui ont besoin d'aide, le contact avec une tierce personne apporte de nouvelles impulsions et des rencontres stimulantes qui renforcent leur participation sociale. Les proches aidants gagnent ainsi une liberté et un soulagement émotionnel. Quant aux bénévoles, ils acquièrent des expériences porteuses de sens et nouent des contacts. Le bénévolat contribue donc efficacement à renforcer le système de prise en charge et à promouvoir la santé psychique de toutes les personnes concernées. Tout le monde en ressort gagnant.

Plus d'informations pour les proches aidants :

Image: Pro Senectute Suisse

Connaissez-vous déjà Robi ? Le petit robot n'est malheureusement pas d'une grande aide au quotidien. C'est pour cela qu'il existe les multiples prestations de soutien de Pro Senectute pour les seniors et leurs proches. Apprenez-en plus dans notre spot publicitaire.

Dialogue avec…

… Jutta Stahl, psychologue spécialisée en psychologie clinique et psychothérapie FSP.

Le travail psychothérapeutique avec les personnes âgées diffère-t-il de celui avec les plus jeunes ?

Jutta Stahl : À tout âge, les problèmes psychiques sont le résultat d'une interaction complexe entre ce qu'une personne apporte à une situation donnée en fonction de son histoire personnelle, les facteurs de stress actuels et les réactions individuelles à ceux-ci. En psychothérapie, il faut toujours comprendre cette interaction et examiner où des changements sont possibles. La différence entre les adultes jeunes et les plus âgés réside surtout dans la nature des facteurs de stress actuels. Chez les seniors, il s'agit plus souvent de pertes.

Quelles formes et approches thérapeutiques sont efficaces chez les personnes âgées ?

Les méthodes de traitement des problèmes psychiques comme la dépression ou les troubles anxieux ne diffèrent pas de celles utilisées chez les adultes plus jeunes. Reste qu'avec l'âge, on observe une tendance croissante à revenir sur sa propre vie et à en tirer un bilan positif. Il existe pour cela des méthodes spécialement développées pour le travail avec les seniors.

Avec Andrea Kälin, vous dirigez la formation continue « Santé mentale et cognitive chez les personnes âgées » de Pro Senectute Suisse. Quels sont les avantages de ce cours ?

Les participants acquièrent des connaissances scientifiques actuelles sur la manière dont les fonctions cognitives et mentales changent chez les seniors. Ils découvrent aussi les moyens dont disposent les personnes âgées pour rester en bonne santé mentale et les aides disponibles en cas de difficultés.

« Tu m'as portée toute ma vie. À mon tour de te porter »

Trois ans de lâcher-prise et d'adieux, mais aussi de nouveaux départs et de proximité : Andrea v. A.* a accompagné de près son père Werner à travers de profonds changements dus à la maladie. Dans un entretien intime, elle raconte ce voyage émouvant, marqué par le changement de rôle et la charge émotionnelle en tant que proche aidante.

Par Céline König, Pro Senectute Suisse

« Mon père est un homme d'action. Il a de grandes exigences envers lui-même et est très doué de ses mains », décrit Andrea v. A. En juillet, elle me reçoit chez elle, près d'Aarau. « Mais avant tout, c'est quelqu'un de très chaleureux et sociable, plein de vie et d'enthousiasme », souligne-t-elle. Cela se reflète dans les photos de son enfance qu'elle me présente. Des discussions profondes et parfois enflammées sur Dieu et le monde lient cette femme de 54 ans à son père depuis l'enfance. « Je suis une vraie fille à papa », dit fièrement Andrea. Aujourd'hui encore, ils entretiennent une relation étroite, même si certaines choses ont changé ces dernières années.

Glissement insidieux vers le rôle d'aidante

Il y a trois ans, les diagnostics de cancer et de démence ont provoqué un choc dans la vie de Werner, 81 ans, et de celle de sa famille. Lorsque la démence de Werner a pris de l'ampleur, Andrea a fait un gros travail de médiation entre son père et sa mère : « Je voulais qu'ils se comprennent à nouveau », se souvient-elle. Peu à peu, Andrea a repris de plus en plus de tâches de son père. « C'était très éprouvant pour nous deux, parce qu'au début, il s'y opposait. » Elle a glissé insidieusement vers le rôle d'aidante. Il a fallu du temps et de la patience à Werner pour accepter de l'aide. Cela les a rapprochés, certes, mais la conception habituelle des rôles a été ébranlée.

« J'avais l'impression de devoir m'impliquer plus. Mais en ai-je le droit, moi qui suis leur enfant ? »

De plus en plus compliqué à domicile

Durant cette période, Andrea a, elle aussi, dû apprendre à lâcher prise. « J'ai réalisé que mon père ne pouvait plus m'aider et que je ne pouvais plus lui demander conseil », confie-t-elle, le regard triste. La dégradation mentale et physique a fait que rester vivre à la maison est devenu un danger pour Werner et une charge excessive pour son épouse. Longtemps, les parents d'Andrea se sont opposés à un déménagement et à une aide extérieure. Andrea s'est alors trouvée face à un dilemme : « J'avais l'impression de devoir m'impliquer plus. Mais en ai-je le droit, moi qui suis leur enfant ? » Cette situation inconfortable s'est finalement transformée en véritable urgence. Après des discussions conflictuelles – le temps pressait –, Andrea a trouvé une solution adéquate sous la forme d'un appartement adapté aux personnes âgées dans la commune voisine.

« Je me suis adaptée à ce rôle involontaire et inversé. »

Un tournant douloureux

Quitter la maison a été un crève-cœur pour la famille, surtout pour Werner. « Quelle tristesse lorsqu'il a dû se séparer de son cher atelier ! », s'exclame Andrea, nostalgique. Elle a tout mis en œuvre pour aménager au plus vite un nouveau foyer accueillant pour ses parents et leur permettre de s'adapter à leur nouvel environnement. Mais même dans leur nouveau logement, le couple n'a pas trouvé de répit. Après quelques semaines seulement, la mère d'Andrea s'est sentie épuisée. Un séjour de récupération prolongé a révélé une évidence : à la maison, il n'était plus possible de s'occuper de Werner, désormais tributaire d'un soutien 24 heures sur 24. Un nouveau changement majeur s'imposait pour Werner, qui est alors entré en EMS. Andrea ressent maintenant le changement définitif des rôles, synonyme de sentiments contradictoires. « Quoi qu'il arrive, je te regarderai toujours avec admiration », a promis Andrea à son père lors de ce tournant difficile. « Tu m'as portée toute ma vie. À mon tour de te porter. »

Une prise de conscience salutaire

L'entrée en EMS de Werner a encore renforcé le sens des responsabilités d'Andrea. « Je ressentais le besoin d'être constamment à ses côtés et de le protéger. » Elle ne parvenait plus à trouver un équilibre sain entre assistance et distanciation. Cette période intense a représenté une lourde

Photo mad

charge émotionnelle pour Andrea. Elle n'avait plus de moments pour respirer ni de lueurs d'espoir dans son quotidien très chargé, entre la prise en charge de ses parents, son travail et sa propre vie de famille. « Je me sentais parfois complètement dépassée », avoue-t-elle. « J'étais prise dans un cercle vicieux, toujours inquiète pour mon père et à pied d'œuvre pour mes deux parents. » La culpabilité vis-à-vis de ses enfants et de son compagnon l'accablaient également. Un voyage avec son compagnon lui a permis de prendre la distance nécessaire… et de faire une découverte salutaire : « Mon père va bien, même si je prends un peu de distance. »

Trouver une nouvelle force

Au terme de notre entretien, Andrea fait le bilan : « Au début, j'ai eu du mal à lâcher prise vis-à-vis de mes parents dans leur rôle traditionnel », résume-t-elle. « Puis je me suis adaptée à cette inversion involontaire des rôles et je m'en accommode désormais bien. » Aujourd'hui, elle se sent plus forte et reconnaît les aspects positifs de cette odyssée. Werner a lui aussi trouvé une nouvelle force et une nouvelle joie de vivre dans l'EMS. « Son univers est paisible et joyeux », précise-t-elle. Aux larmes succèdent maintenant souvent des moments joyeux et pleins de rires. Pour Andrea, son père restera toujours l'autoproclamé « Superman sans cape ». Sauf que désormais, c'est elle qui a la super-force.

**Note de la réd. : à la demande de la personne interviewée, son nom complet n'est pas mentionné.*

Les proches aidants ont une importance systémique. Pour en savoir plus, consultez le nouveau document de base :

La consultation de médiation en cas de conflit proposée par Pro Senectute canton de Berne peut aider à trouver des compromis.

Sortir des conflits

Les conflits affectent particulièrement le bien-être mental des seniors. Ce sont souvent les changements dans la vie familiale qui provoquent des tensions. Pro Senectute canton de Berne propose une consultation de médiation en cas de conflit.

Par Alisha Behre et Céline König, Pro Senectute Suisse

Le stress fait des ravages. Il est souvent responsable de conflits interpersonnels qui, à leur tour, provoquent du stress. Ce cercle vicieux pèse lourdement sur le psychisme. Pour aider les personnes âgées et leur entourage à sortir de cette spirale négative, Pro Senectute canton de Berne propose une consultation de médiation en cas de conflit – une offre facultative et gratuite de la consultation sociale. « Dans la consultation, nous rencontrons des situations complexes avec une forte charge émotionnelle, qui peuvent dégénérer », explique Hannes Käser, assistant social HES et médiateur pour l'organisation bernoise. Avec sa collègue Stefanie Hauck, il dirige cette offre unique dans le canton et aide les parties en conflit à trouver une solution.

Les changements et leur potentiel conflictuel

Selon Hannes Käser, les changements induits par la vieillesse entraînent souvent des disputes. Cela peut s'expliquer par une surcharge liée à l'aide aux proches ou par des attentes différentes dans la relation parents-enfants. L'organisation de la vie après la retraite, la vente de la maison, l'emménagement dans un EMS et les questions d'héritage peuvent aussi affecter les relations. Ces conflits familiaux pèsent souvent sur le psychisme pendant une longue période. « Il est donc important d'aborder ces problèmes le plus tôt possible », souligne Hannes Käser.

La médiation comme pont

« L'entretien conflictuel peut devenir très émotionnel. Avec les bonnes méthodes, il est possible de désamorcer la situation », poursuit-il. Une personne neutre et indépendante peut aider, dans un cadre confidentiel, à structurer la discussion et amener tous les acteurs à exprimer leurs sentiments. « Dans la médiation, nous encourageons tout le monde à s'asseoir autour d'une table et à formuler ses intérêts et ses besoins », explique-t-il avant d'ajouter : « L'objectif est d'améliorer la communication, d'élaborer un consensus et de trouver une solution aussi juste que possible pour tous. »

Le pardon, clé de voûte du succès

« En fin de vie, de nombreux seniors ressentent le besoin d'être en paix avec eux-mêmes et avec celles et ceux qui les entourent », observe Hannes Käser. Faire preuve d'indulgence représente toutefois un grand pas, souvent difficile à franchir. « Le simple fait d'accepter une situation conflictuelle peut déjà soulager », estime-t-il. Néanmoins, le pardon reste un objectif souhaitable pour réduire les fardeaux psychologiques : personne ne veut se retrouver avec un lourd sac à dos à porter pour la fin de son voyage.

Nous sommes à vos côtés pour vous conseiller :

Lectures et médias

L'aventure de vieillir : Et si avancer dans l'âge était un voyage ?

Marie de Hennezel. R. Laffont, Versilio, 2022.

Depuis plus de quinze ans, la psychologue clinicienne Marie de Hennezel montre comment vieillir peut être une aventure heureuse et profonde et avancer dans l'âge un accomplissement. Mais comment faire pour vivre ainsi le grand âge ? Ce livre dessine de façon concrète un chemin pour nous apprendre à développer notre curiosité d'esprit, explorer notre intériorité et nous ouvrir à des émotions nouvelles. Découvrez une nouvelle occasion d'approfondir votre vie intérieure et trouvez une nouvelle forme de sérénité.

Avant de partir, je voulais te dire… : dialogue entre générations

Anne Peregrini, Marc Teynier. Paris : Fayard, 2024.

Qu'est-ce qui compte vraiment dans notre existence ? Quelles leçons de vie laisser aux plus jeunes ? Par leur expérience singulière et leur « testament moral », onze personnes de plus de 80 ans nous offrent un cadeau inestimable : une façon de se comporter face au bonheur ou à l'adversité, une sagesse universelle. Au fil de rencontres émouvantes, ce livre nous raconte l'amour qui sauve, l'irrémédiable goût de la liberté, le secret d'un bonheur simple. Une lecture dont l'on sort touché, changé, avec la furieuse envie d'aller questionner nos anciens tant qu'il est encore temps ou, au contraire, de transmettre à ceux que l'on aime.

Mes petits vieux

Margot Bardinet. Les Enfants Rouges, 2025.

Les histoires rassemblées racontent la relation parfois inhabituelle que la jeune Margot a nouée avec des personnes âgées en tant qu'étudiante et Aide à domicile. Avec humour, mais sans édulcorer, Margot parle de sa rencontre avec la vieillesse : avoir cent ans, la lenteur extrême, les poils aux oreilles et au menton, la maladie d'Alzheimer. Ce qui a d'abord été consigné dans des carnets a finalement trouvé son expression dans des bandes dessinées.

Vortex

Un film de Gaspar Noé. Paris : Wild Side Video, 2022.

Un couple âgé vit dans un appartement parisien submergé de livres et de souvenirs. Lui est un cinéphile, historien et théoricien du cinéma qui écrit un ouvrage sur les liens entre le 7e art et les rêves. Elle, psychanalyste à la retraite, est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Amoureux et indispensables l'un à l'autre, ils vont vivre ensemble leurs derniers jours.

Sélection
des titres
effectuée par :

ZHAW Hochschulbibliothek

Site web : **zhaw.ch/hsb/gerontologie**
Téléphone : 058 934 75 00
E-mail : gerontologie.hsb@zhaw.ch

Pleins feux

Image : Pro Senectute Suisse

« Nous sommes présents quand la solitude est l'unique compagnie »

Avec sa large palette de conseils et de prestations, Pro Senectute apporte une contribution importante pour préserver les personnes âgées et leurs proches de la solitude. Mais pour que cela reste possible, l'organisation dépend d'un soutien financier.

« Mon 80e anniversaire ? Ce n'est pas un bon souvenir. Pas de fête, pas de visite – juste moi et la bougie. » Depuis le décès de sa femme, Peter (80 ans) est seul. Les jours sont longs et silencieux, et la solitude est douloureuse. Les problèmes financiers n'arrangent rien : sa rente suffit à peine à couvrir ses besoins élémentaires.
La situation de Peter n'est pas un cas isolé. Un quart des seniors de 75 à 84 ans en Suisse se sentent seuls. Chez les 85 ans et plus, c'est même plus d'un senior sur trois qui souffre du manque de contacts. C'est pour eux que Pro Senectute est là. Nous écoutons, conseillons et apportons notre aide lorsque le besoin est urgent – par des entretiens personnels, un soutien financier ou par des activités et des cours. Par votre don, vous soutenez notre engagement en faveur des personnes âgées et vous offrez de l'espoir et de la joie de vivre.

Merci pour votre confiance et votre soutien :
www.prosenectute.ch/collecte-automne

Impressum
Édition : Pro Senectute Suisse, Lavaterstrasse 60, case postale, 8027 Zurich, tél. 044 283 89 89, kommunikation@prosenectute.ch
Rédaction : Céline König
Textes : Alisha Behre, Corinne Hafner Wilson, Céline König
Traduction : Pro Senectute Suisse
Layout et impression : Gutenberg Druck AG
Rythme de parution : généralement quatre fois par année
© Pro Senectute Suisse

Formation continue

Image : Stockfoto

Pour un accompagnement bénévole compétent

Nouveau : le **« Cours d'accompagnement des personnes âgées à domicile »** de Pro Senectute Suisse est une formation ciblée pour les bénévoles actuels et futurs qui accompagnent des seniors à domicile. Axé sur la pratique, ce cours renforce les compétences et l'assurance des participants dans l'accompagnement des personnes âgées au quotidien. Des formatrices et formateurs expérimentés de l'ensemble de l'organisation Pro Senectute ou externes transmettent leurs connaissances dans tous les domaines touchant à l'accompagnement des seniors. En Suisse romande, le cours aura lieu pour la première fois en 2026.

Connaissez-vous les modifications législatives 2026 ?

Mardi 16 décembre 2025, de 17 h à 19 h, Sozialinfo organise un événement en ligne sur les modifications législatives à l'échelle nationale au 1er janvier 2026. Peter Mösch Payot, professeur de droit social à la Haute école de Lucerne, présentera les principales nouveautés pertinentes pour le travail social. Le cours s'adresse aux professionnelles et professionnels spécialisés dans le droit social, notamment le droit des assurances sociales, le droit de la protection des mineurs et des adultes et le droit de l'aide sociale.

Inscrivez-vous :