

« Il faut éviter un nouvel épisode d'isolement des personnes âgées ! »

A l'aube d'une probable quatrième vague du Covid, l'angoisse de nouvelles restrictions monte parmi beaucoup d'âinés. Comment affronter l'avenir sans réveiller le trauma produit par la première vague ? Le point avec Jean-Christophe Bétrisey, psychanalyste et spécialiste en psychothérapie FSP à Genève.

Qu'est-ce que la crise sanitaire, due au Covid, a révélé concernant la santé mentale des âinés ?

Cette crise a indubitablement mis au jour la nécessité du relationnel. Dès le premier confinement, les personnes âgées ont pointé du doigt ce qu'elles savaient déjà, mais que nous ne voulions pas voir : le matériel n'est pas important, le relationnel l'est ! Tout logiquement, l'isolement s'est accentué dramatiquement et a entraîné une perte d'autonomie pour de nombreux âinés. Le rebond toxique de la crise sanitaire devrait nous inciter à anticiper et à mettre en place des dispositifs pour éviter un nouvel épisode d'isolement des personnes âgées. Je ne saurais exhorter le gouvernement à créer des partenariats avec les associations, à faire en sorte que le réseau de soins à domicile s'étoffe ou encore que les lieux d'habitations intergénérationnels se développent.

Quelles sont les fragilités, liées à l'avancée en âge, qui ont été malmenées et ont pu générer un effondrement psychique ?

Tant sur le plan psychique, que physique, qu'administratif, nos anciens ont glissé dans une précarité qui a provoqué une fragilité. Comment faire face à la maladie lorsqu'on est seul, comment s'approvisionner alors que l'on ne peut pas sortir, comment faire ses paiements lorsqu'on ne possède pas d'ordinateur ? Des peurs se sont installées comme le sentiment d'insécurité face à l'avenir ou le sentiment d'incompréhension face au présent. A ce sujet, la pédagogie élaborée durant cette flambée de Covid, n'a pas été totalement comprise et de nombreux âinés n'ont pas suivi, du moins au début, les règles édictées par les autorités sanitaires.

Qu'est-ce qui a le plus affecté vos patients âgés durant cette période ?

Dans ma pratique, j'ai constaté que deux axes ont été mis à mal. Le premier est la perte de relation avec l'entourage, comme avec les enfants ou les petits-enfants qui devaient garder les distances. Le second est la perte d'amis ou de connaissances de la même génération. Combien de fois, n'ai-je pas entendu cette triste formule :

« Il ne me reste plus grand monde, ceux de mon âge sont tous morts. »

De plus, de nombreux séniors ont évité les consultations en cabinet ou dans les hôpitaux par crainte de contamination. Tout naturellement, les pathologies se sont aggravées et le « bien vieillir » a perdu de son sens.

Est-ce que cette crise et les restrictions qui en ont découlé (isolement social, distanciation etc.) peuvent s'apparenter à un traumatisme ?

Oui, car on parle de trauma lorsqu'un événement brutal et soudain provoque une rupture du cadre habituel. Les individus ne peuvent plus vivre comme ils en avaient l'habitude, ils doivent s'adapter à un nouveau quotidien, mais leur sécurité de base ayant explosé, ils se sentent impuissants à affronter la nouvelle réalité. Durant la première vague, je n'ai pas observé d'effondrement parmi ma patientèle. Son état psychique ne semblait pas particulièrement affecté. Il semble l'être aujourd'hui. Les dépressions sont plus nombreuses ; certaines addictions, notamment >>>

à l'alcool ou aux drogues douces, comme au cannabis, se confirment et se développent. Il ne faut pas que les gens angoissés hésitent à consulter.

On entend parfois que le recours à un soutien psy n'est plus légitime passé un certain âge. Quels arguments pour déconstruire cette idée reçue ?

Une première remarque me semble indispensable : il n'y a pas d'âge pour bénéficier d'un soutien, d'une écoute ou d'une psychothérapie. Le « psy » au sens large est celui qui accompagne sur ce chemin qui s'appelle la vie et qui aide à affronter la difficulté d'être humain. Le « psy » est celui qui permet d'ordonner les forces contraires qui coexistent dans l'individu. Une aide psychologique permet de bien vieillir et de ne pas verser dans le renoncement. Le rôle du psychologue est de mesurer ce qui motive les personnes âgées et de comprendre leurs enjeux lors de cet accompagnement.

Beaucoup de seniors s'angoissent à l'idée qu'une nouvelle vague les isole de nouveau. Comment amorcer une résilience par rapport au trauma de l'an dernier ?

La résilience est basée sur le fait qu'une personne affirme qu'elle tiendra la main de la personne qui souffre. Je précise bien une personne et non une affiche indiquant « la marche à suivre par temps de Covid » ! C'est donc le rôle des professionnels de santé de donner les moyens aux patients de déployer leurs ressources et leurs capacités. Il faut également délivrer des conseils pour aménager le quotidien afin de créer une base solide pour affronter la vague à venir. A ce sujet, j'apprécie en particulier le symbole du roseau pour illustrer la résilience : il se plie sous la tempête et se redresse sans difficulté lorsqu'elle est passée.

« Il n'y a pas d'âge pour bénéficier d'une psychothérapie »

JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY, PSYCHANALYSTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE À GENÈVE.



Comment la famille, quand elle est présente, peut-elle aider ses anciens à digérer ce qui s'est passé et à envisager l'avenir sans angoisse ?

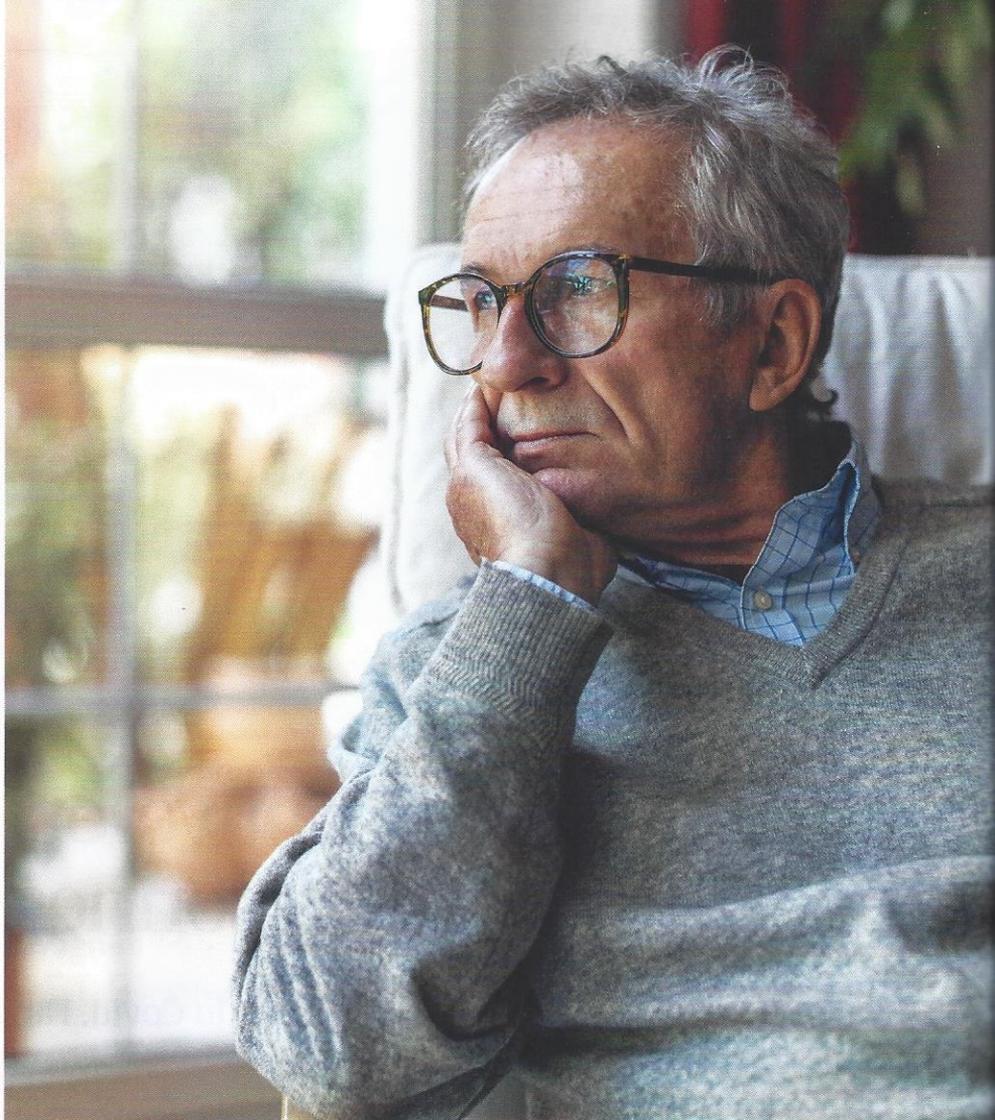
La famille a été déstabilisée, car, durant les vagues successives, des anciens ont été malades ou ont disparu plus rapidement que prévu. Par la suite, la santé des plus jeunes a été menacée, ce qui l'a doublement ébranlée. La famille étant aujourd'hui fragilisée est tenue de rassembler ses forces. Elle doit se situer dans un accompagnement mesuré, sans verser dans l'angoisse ou l'hypervigilance. Elle doit essayer de favoriser les échanges constructifs sans prises de position radicales. Elle doit être consciente que « le risque zéro » n'existe pas.

Cette crise sanitaire a-t-elle eu des vertus ?

Je pense que cette crise a mis à mal le narcissisme de notre société, elle a ébranlé cet amour excessif de nous-mêmes et de notre prétention à être Dieu. Elle a rappelé notre vulnérabilité d'êtres humains. Mais elle a montré aussi que les humains étaient capables d'élans de solidarité. Des groupes, de voisins parfois, se sont constitués pour soutenir les aînés, en leur apportant des repas ou leur faisant leurs commissions. Des associations en faveur des personnes âgées sont nées et de nouveaux projets fleurissent dans le paysage d'aide à domicile. Le pire n'est jamais certain !

PROPOS RECUEILLIS
PAR VÉRONIQUE CHÂTEL

Jean-Christophe Bétrisey est aussi le fondateur de EcoutAdom - consultations psychiatriques et psychothérapeutiques à domicile pour les personnes âgées.



généralions

generations-plus.ch

CULTE

Le Kiosque
à Musiques
à 50 ans!

FRUITS & LÉGUMES

Dégustez les variétés
de chez nous

RÉCIT

A 90 ans, elle
chérit toujours
son amour secret

CLAUDE NICOLLIER, ASTRONAUTE

«La Suisse a vraiment
le cœur dans le spatial!»



Septembre 2021
N° 137 - Fr. 6.90

9 771663 252006