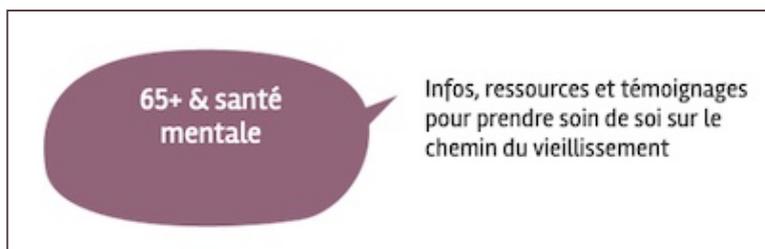


# Une rubrique pour préserver la santé mentale des seniors

Le site de promotion de la santé mentale des cantons latins Santépsy.ch a lancé « 65+ & santé mentale », une rubrique comportant informations, ressources et témoignages « pour prendre soin de soi sur le chemin du vieillissement ».



« Vieillir fait partie de la vie. C'est un processus naturel qui implique de nombreux changements et d'importantes capacités d'adaptation. Bien vieillir psychiquement, c'est prendre soin de soi. La santé mentale et le bien-être sont aussi essentiels avec l'avancée en âge qu'à tout autre moment de la vie. » Afin de permettre aux 65 ans et plus de trouver des informations spécifiques à leur expérience de vie en matière de santé mentale, le site internet Santépsy a ajouté une nouvelle rubrique à sa plateforme de promotion.

Les informations contenues dans cette rubrique « 65+ & santé mentale » se penchent sur diverses thématiques liées particulièrement à cette période de l'existence. Ainsi, après un préambule qui rappelle que « derrière le terme « seniors » se cache une grande diversité de profils et de situations qu'il est important de considérer dans leur singularité », le contenu est organisé dans les catégories suivantes :

- Les seniors dans la société
- L'importance des activités sociales
- Angoisses, maladies et accidents, deuil
- Maintenir son indépendance
- Rapport à son corps et image de soi
- Troubles cognitifs
- Passage à la retraite
- Baisse du niveau de vie
- Rôles et importance de l'entourage
- Seniors conjoint-e-s proches aidant-e-s
- Consommation d'alcool, de médicaments et jeux de hasard et d'argent

En matière de retraite, par exemple, divers conseils sont donnés pour préparer ce passage qui peut « affecter le moral, causer des inquiétudes et des sentiments de tristesse ou de vide ». L'attention des lecteurs et lectrices est par ailleurs attirée sur les risques liés à une consommation d'alcool qui aurait pour but de « permettre d'oublier un quotidien difficile » ou de « dépasser un mal-être, sans que cela soit toujours conscient ». Les personnes qui rencontrent des difficultés à vivre les évolutions physiques liées au vieillissement pourront voir leur peine reconnue : « accepter le fait de changer, reconnaître les aspects plus pénibles du vieillissement et ne pas les nier n'est pas facile. Ce cheminement demande un travail sur soi qui peut prendre du temps », peut-on lire.

Des témoignages vidéo et des interviews d'expert-e-s complètent les informations écrites. Des ressources externes, disponibles auprès d'associations notamment, sont indiquées.

Pour rappel, Santépsy contient de nombreuses informations et ressources en matière de santé mentale. Des rubriques se penchent en particulier sur le Covid, la parentalité et l'adolescence.

(croc)

[Lien vers la rubrique « 65+ & santé mentale »](#)