

Comment surmonter les événements critiques quand on devient âgé?

BIEN VIEILLIR Avec le grand âge, les événements critiques modifient nos repères et impactent notre santé. Nos réactions et nos stratégies d'adaptation seraient conditionnées par notre perception et notre environnement social.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP

Mariage, fin d'activité professionnelle, deuil ou maladie, les événements critiques jalonnent notre vie. Ces situations stressantes agissent comme déclencheurs d'un problème ou d'une situation positive. La docteure en psychologie, professeure à la Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne Daniela Jopp s'est spécialisée dans l'étude de la vie des personnes âgées. Pour elle: «On observe clairement un changement qualitatif entre l'âge de 80 et 85 ans.» Les maladies chroniques s'installent, le réseau social se restreint et les amis disparaissent. La solitude se fait davantage ressentir, lorsque les activités favorites sont réduites ou plus possibles faute d'autonomie suffisante. Une chute ou un accident précipitent, par exemple, une entrée en institution. Selon la recherche, un événement critique peut aussi avoir des effets positifs en induisant un regain d'énergie et d'adaptation.

De la retraite à la perte d'un partenaire

La chercheuse précise qu'il existe deux catégories d'événements critiques: «Il y a ceux qui sont prévisibles à un moment donné, et que tout le monde est amené à vivre, puis les événements exceptionnels.» Parmi ceux qui impactent le plus la santé des individus âgés, elle cite la retraite, les complications de san-



«REDONNER DE LA PLACE AUX PERSONNES ÂGÉES DANS NOTRE SOCIÉTÉ CONTRIBUE À FAVORISER LEUR BIEN-ÊTRE.»

DANIELA JOPP,
D^{re} EN PSYCHOLOGIE ET P^{re} ASSOCIÉE
À L'INSTITUT DE PSYCHOLOGIE DE L'UNIL

té et les pertes sociales tel que le décès du partenaire de vie, des amis, ou d'un enfant. «L'absence soudaine de ressources liée à ces

changements entraîne du stress, une diminution du bien-être, avec par exemple un sommeil perturbé ou une baisse d'énergie, et des formes de dépression variables selon les individus», explique la docteure en psychologie. Si le travail figurait au centre de mes préoccupations, il peut être plus difficile de trouver du sens à la retraite. Selon Daniela Jopp, «il y a les personnes qui résolvent le problème avec un haut potentiel d'adaptation, et celles qui considèrent qu'elles ne peuvent rien changer». Mais comment surmonter au mieux ces événements critiques liés au grand âge?

Changer sa perspective et positiver

Nos ressources propres, notre contexte social et familial jouent un rôle important. Reprenez aussi le contrôle de vos pensées: l'optimisme est une clé du bien-être. «Lorsqu'on questionne les centenaires, ils répondent presque toujours qu'ils vont bien. Ils se voient comme des survivants, et en tirent une certaine fierté, alors qu'ils ont objectivement des ressources – santé, sociales, activités – limitées», confie Daniela Jopp. Les scientifiques parlent du paradoxe du bien-être lorsque la perte des ressources est identifiée, mais que le bien-être ne diminue pas. La chercheuse encourage à «se recentrer sur le positif et à développer la gratitude pour mieux vivre les événements critiques à l'intérieur de soi». Elle observe que «les personnes âgées sont très résilientes; entre cinq à six mois après l'événement critique elles se sentent souvent déjà mieux». La perte du partenaire de vie reste très difficile, mais bien souvent les sentiments dépressifs ne durent pas. Daniela Jopp invite à se faire aider ponctuellement au besoin par des professionnels de la santé. Elle conclut: «Redonner de la place aux personnes de grand âge dans notre société, en valorisant des projets intergénérationnels, contribue aussi à favoriser leur bien-être.» ●

L'OMBUDSMAN VOUS INFORME

Conflit en tant que patient ou professionnels de la santé: quelles sont les possibilités de conciliation existantes?

L'Ombudsman de la santé et des institutions sociales est une plateforme d'informations à disposition des patients et des professionnels de la santé dont la mission principale est de les orienter auprès du bon interlocuteur dans le domaine de la santé. Lorsqu'une solution à l'amiable est souhaitée dans la résolution d'un conflit, il est judicieux pour le patient de connaître et de faire usage des outils déjà existants. L'on rappellera notamment que l'Hôpital du Valais dispose d'un espace d'écoute à disposition des patients et des proches leur permettant de faire état des difficultés auxquelles ils sont ou ont été confrontés lors de leur séjour à l'hôpital (prise en charge, communication, etc.) et de tenter de les solutionner. La Société médicale du Valais dispose également d'un bureau de médiation dans lequel peuvent être résolus des litiges entre un médecin et un patient ou entre médecins. L'une des condi-

tions est bien évidemment que le médecin soit membre de la Société médicale du Valais. Il est judicieux d'analyser dans chaque branche professionnelle si une commission de conciliation et/ou de médiation existe. L'on peut notamment penser à la commission de conciliation médico-dentaire de la Société suisse des médecins-dentistes qui, pour chaque canton, a prévu une telle commission dont les missions sont de recueillir les plaintes, donner des informations et tenter une conciliation. Si le patient rencontre des problèmes avec ses assurances, un office fédéral de médiation de l'assurance maladie (LAMal et LCA) existe. A également été institué l'ombudsman de l'assurance privée et de la SUVA. Tous ces services sont en principe gratuits. L'office de l'Ombudsman de la santé et des institutions sociales peut également, si le cas s'y prête, mettre en œuvre une médiation. ●

Espace d'écoute de l'Hôpital du Valais:
027 603 88 88, espace.patients@hopitalvs.ch
Bureau de médiation de la Société médicale du Valais:
027 203 60 40 smvs@hin.ch
Commission de conciliation médico-dentaire:
024 471 23 17 cabque@hin.ch
Office de médiation de l'assurance maladie:
041 226 10 11
Ombudsman de l'assurance privée et de la SUVA:
076 651 41 65
Vous trouverez, pour le surplus, des informations complémentaires sur les sites internet respectifs de ces institutions.



LUDVINE DÉTIENNE
RESPONSABLE DE L'OMBUDSMAN
INFO@OMBUDSMAN-VS.CH
TÉL. 027 321 27 17

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

