

... Que faut-il faire quand on est de l'entourage proche ?

- ... Être à l'écoute de ce que dit la personne âgée ou essaye d'exprimer.
- ... Détecter à travers ce qu'elle montre, tout ce qu'elle dit, l'écho que les événements prennent dans sa vie.
- ... Orienter vers des médecins généralistes ou spécialistes en gériatrie ou psycho-géiatries ou psychiatres.

... Que faut-il faire quand on est un professionnel de santé ?

- ... Bien connaître son histoire de vie pour être capable de **remettre un sens et donner la juste valeur** à ce que dit et ce que vit la personne âgée.
- ... Faire des liens entre ce que vit la personne en terme de perte et son histoire de vie pour savoir si cela reste **une perte initiale ou bien si cela devient une perte de trop.**

... Que peut-on proposer à la personne âgée ?

Quel que soit son lieu de vie, au domicile, dans une structure ou chez un proche il est important :

- ... de lui redonner un rôle pour qu'elle se sente utile et valorisée,
- ... de construire avec elle des objectifs et des projets qui lui font plaisir,
- ... de maintenir ses liens sociaux,
- ... de lui redonner le goût de discuter,
- ... de la convaincre de sortir de la solitude et d'aller vers ceux qui peuvent l'aider.

Le suicide des personnes âgées, pour rompre le silence : **appelez-nous et parlons-en**

... Collectif UNPS Midi-Pyrénées

(Union Nationale pour la Prévention du Suicide)

- mail : unps.midi-pyr@laposte.net
- site internet national : www.infosuicide.org

Associations d'écoute :

... SOS Amitié Toulouse Midi-Pyrénées

☎ 05 61 80 80 80
7 jours/7 — 24 heures/24


... Suicide Écoute

☎ 01 45 39 40 00
7 jours/7 — 24 heures/24

Urgence suicidaire

En cas de crise, n'hésitez pas à appeler

- ... le médecin traitant,
- ... le Samu (15)
- ... ou les urgences (112)



Prévenir
Le suicide
des personnes
âgées

Le suicide et les tentatives de suicide constituent un problème de santé publique qui se retrouve en filigrane tout au long de la vie et notamment chez les personnes âgées.

2 948 personnes âgées de 65 ans ou plus décèdent par suicide en moyenne par an en France.¹

En Midi-Pyrénées, 31% des suicides touchent des personnes âgées de 65 ans ou plus ce qui correspond à 123 suicides en moyenne par an.²

¹ Données 2005-2007
source des données :
INSERM / CépiDC, Exploitation FNORS.

² Données 2005-2007
source des données :
INSERM / CépiDC, Exploitation ORSMIP.



Chez les personnes âgées, plusieurs facteurs entrent en ligne de compte

1 Les situations de perte

La perte d'autonomie :

- des restrictions sur l'autonomie physique, et les capacités motrices (réduction des capacités à bouger ou à se déplacer),
- les atteintes du corps non vitales, les atteintes corporelles qui entament l'estime de soi et peuvent occasionner des sentiments de gêne dans les relations aux autres (par exemple peur des odeurs).

La perte de la santé avec l'annonce d'un diagnostic, d'une maladie dégénérative :

- les restrictions sensorielles par exemple la surdité ou la cécité qui entame les capacités de communication,
- une maladie à caractère psychologique ou de troubles de la mémoire (par exemple la maladie d'Alzheimer),
- la maladie chronique, cancer, Parkinson...

La perte par décès de son conjoint, d'un proche, d'un enfant ou même d'un animal offert par un proche disparu.

La perte d'un aidant naturel auquel elle s'était attachée pour des raisons diverses.

La perte d'un environnement : par exemple envisager la perspective d'aller en institution contre son désir profond.

Les restrictions financières :

par exemple la mise sous curatelle qui empêchent les personnes âgées de donner librement de l'argent de poche aux petits enfants.

Une perte de plus peut parfois être une perte de trop

2 Les  v nements de vie qui demandent de l'attention

Le passage à la retraite

Cette période demande à être préparée car le risque d'isolement social rend la personne plus vulnérable face aux  v nements de vie, maladie, ruptures...

Les changements de la cellule familiale

- Elle se réduit, elle se disperse géographiquement.
- Les membres de la cellule familiale, parents, enfants, petits enfants s'éloignent affectivement.
- Les séparations, les divorces modifient les familles et éloignent les personnes qui pouvaient être proches jusque-là.

Les dates anniversaires

de pertes de proches et de moments heureux. La vie de la personne âgée prend tout son sens dans le poids des souvenirs et l'importance des émotions qu'elle donne aux  v nements actuels.

Chaque  v nement de vie peut être l'occasion d'une rupture dans le fragile équilibre de vie de la personne âgée.

3 Des signes dépressifs atypiques et qui passent souvent inaperçus

Le comportement habituel est modifié

- La personne âgée peut, du fait d'une tension interne, attacher une importance excessive à de petits  v nements anodins qui prennent des proportions trop importantes voire exclusives.
- Elle aura du mal à faire la part des choses et sera envahie par une idée ou une situation.

La personne âgée dépressive peut présenter, longtemps après le début des troubles dépressifs, des signes d'agitation et de confusion

Dans ces cas-là, ce sont les complications de la dénutrition et parfois de la prise d'antidépresseurs.

Les signes dépressifs sont parfois confondus avec la démence :

- La personne âgée est souvent anxieuse et peut se plaindre.
- Elle ne sait plus ce qu'elle fait.
- Elle peut avoir des troubles de la mémoire, et des troubles des repères dans le temps et dans l'espace.

Les signes d'appel chez une personne à risque suicidaire

Les personnes âgées sont pudiques et ne se plaignent pas toujours

- Elles peuvent devenir taciturnes, silencieuses...
- Elles se restreignent en nourriture, en lumière.

Cependant, elles peuvent dire :

- Je suis inutile, « je ne suis plus bonne à rien ».
- Je suis une charge pour ma famille « je n'ai plus ma place ici ».
- Je ne peux plus me suffire.

Elles ne prennent plus de place dans la société

- Elles se dévalorisent : « je ne suis même pas capable de changer une ampoule ».
- Elles sont inhibées et se replient sur elles-mêmes.
- Elles s'accusent.

Les plaintes physiques à répétition peuvent être le signe d'un mal-être

Pour la personne âgée, il est plus facile de dire « j'ai mal » plutôt que « je suis mal »

Les signes de gravité

- le désintérêt,
- l'absence de projet : « ma vie est vide » : elles se focalisent uniquement sur l'attente de la mort,
- la perte de poids,
- la perte du plaisir de manger,
- l'absence d'envie de recevoir leurs amis,
- la dépression manifeste.

L'accumulation de ces différents facteurs doit être un signal d'alerte fort

Le syndrome de glissement

En l'absence de passage à l'acte et en présence de ces différents facteurs, le syndrome de glissement appar t :

Il s'agit d'un syndrome dépressif sévère au cours duquel les personnes âgées se laissent mourir. Elles s'éteignent petit à petit.

Il est alors nécessaire de mettre en place une prise en charge globale, spécifique, multidisciplinaire associant divers intervenants des secteurs sanitaire, social, médico-social ainsi que l'entourage.