

RCF : Bonjour Claire GRANGER, aujourd'hui vous souhaitez aborder un sujet dont on parle peu, celui de la dépression des personnes qui avancent en âge

En effet Simon, la dépression est bien plus qu'une baisse de moral passagère, c'est un mal-être durable, profond, affectant les sentiments des personnes touchées, la façon dont elles pensent et leur manière d'agir. La dépression est une véritable maladie.

Chez les personnes âgées, la dépression est difficile à diagnostiquer. Une forte anxiété, de l'agressivité ou encore des troubles du sommeil, sont souvent perçus comme la simple expression du vieillissement alors qu'ils peuvent être de vrais symptômes. La dépression est alors banalisée, sous diagnostiquée et donc sous traitée. Nous avons à faire là encore à un phénomène invisibilisé.

Pourtant, pour une personne qui est âgée, les événements à même de déclencher une dépression se cumulent : problèmes de santé, mobilité qui se réduit, prise de divers médicaments mais aussi peur de la mort qui approche, sentiment d'inutilité, perte de proches qui sont autant de facteurs de risques.

RCF : qu'avez-vous observé chez les Petits Frères des Pauvres ?

Ce que nous observons, c'est que l'isolement et le sentiment de solitude majorent le risque de dépression car ils renforcent la répétition d'idées noires et l'anxiété. Depuis plusieurs mois, notre ligne d'écoute téléphonique, Solitud'Ecoute, a recensé une hausse notable des appels concernant un besoin de soutien émotionnel, de questionnements autour de la mort voire d'idées suicidaires.

Les témoignages des équipes bénévoles qui visitent des personnes âgées nous alertent également. Je vais vous citer quelques-une d'entre elles « *C'est d'isolement que je vais mourir pas du COVID.* »

Ou bien « Je vais m'éteindre si cela continue trop longtemps. Ne plus parler avec les bénévoles, cela me rend triste, être dans ma chambre, ne plus voir ma voisine, ne plus manger dans le réfectoire, c'est trop dur. »

Et même « Si je n'avais pas ma religion, je me suiciderais... »

Ces propos sont à prendre au sérieux. Car la dépression est la première cause des suicides ET peu le savent, mais la population la plus en risque de se suicider est celle des personnes âgées. 31 % des suicides en France chaque année les concernent. Cela fait donc des personnes âgées la population qui risque le plus de se suicider.

RCF : quels conseils donneriez-vous à nos auditeurs ?

Tout d'abord, prenons soin de ne pas banaliser les expressions de mal être. Prenons le temps d'écouter la personne sans chercher à vouloir la consoler à tout prix. Il est en effet important qu'elle puisse partager ses émotions même négatives. Cela lui permet de se sentir accueillie pleinement dans ce qu'elle traverse. Ensuite, mais seulement ensuite, nous pourrions aborder avec elle d'autres sujets si elle le souhaite.

Et puis, nous le savons tous, pour les personnes isolées, les fêtes de fin d'année sont un moment où la solitude est encore plus cruelle. Aussi, chacun de nous peut avoir une attention particulière envers une personne isolée de son entourage : lui offrir un petit présent, une fleur, une carte de vœux, une douceur.

Toutes ces attentions comptent et tissent un lien qui est précieux et qui réchauffe le cœur.