

Brochure à l'intention du grand public

# Santé mentale et vieillissement



**SANTÉPSY .CH**  
Toutes et tous concerné·e·s

# Préambule

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.

Au travers de cette brochure « Santé mentale et vieillissement », Santépsy.ch souhaite vous apporter des informations et des ressources pour vous aider à préserver votre santé mentale.

Des listes d'organismes qui proposent du soutien figurent sous chacune des thématiques. Il ne faut pas hésiter à y faire appel.

**Ce n'est jamais une honte ou une faiblesse de demander de l'aide lorsqu'on en a besoin.**

# La santé mentale qu'est-ce que c'est ?

Une bonne santé mentale est essentielle à la santé en général. Elle n'est pas un état figé et se modifie tout au long de la vie. La santé mentale repose sur une constante recherche d'équilibre.

Certaines habitudes de vie permettent d'améliorer ou de maintenir le bien-être psychique : entretenir des relations sociales, pratiquer des activités qui procurent du plaisir ou encore prendre soin de son corps au quotidien – en veillant à une alimentation équilibrée ou en pratiquant une activité physique régulière – par exemple.

Des événements de vie comme le décès d'un·e proche, un accident ou une perte d'autonomie peuvent affecter le bien-être. Renforcer ses ressources personnelles – ses atouts et ses forces que l'on conserve à tout âge – aide à mieux faire face aux périodes difficiles qui peuvent survenir tout au long de l'existence.

Il est également bénéfique de parler de ses émotions - positives et négatives – avec son ou sa partenaire, un·e ami·e proche ou toute autre personne de confiance. Si partager son bonheur paraît souvent facile, partager ses inquiétudes ou ses angoisses est aujourd'hui encore difficile. Pourtant, parler de ses émotions n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire. Parler peut vraiment aider !

# Les seniors dans la société

Les seniors apportent beaucoup à la société par leur implication dans différentes activités socialement utiles – notamment auprès des jeunes générations.

En plus de leurs connaissances, expériences et savoirs, les aîné-e-s bénéficient d'une ressource précieuse : du temps. Cette disponibilité, que les personnes en emploi ont moins, est importante comme apport des seniors au vivre ensemble. Les compétences et disponibilités des aîné-e-s au service de la collectivité représentent une contribution sociale indispensable, encore insuffisamment valorisée. L'engagement bénévole est également bénéfique pour les personnes qui s'investissent.

Il a des effets positifs sur la qualité de vie et le bien-être. Il permet de rencontrer de nouvelles personnes, de transmettre son expérience, tout en aidant une cause à laquelle on tient. De nombreuses organisations existent grâce à l'investissement des bénévoles et en recherchent régulièrement. Il est possible que cela vous prenne un peu de temps pour trouver l'engagement qui vous motive vraiment. Parler à votre entourage de ce que vous vivez et ressentez peut vous aider à trouver ce qui vous correspond. Il est aussi possible de se faire conseiller et soutenir par un-e professionnel-le.



**PLATEFORMES DE RECHERCHE D'UNE ACTIVITÉ BÉNÉVOLE :**

- **Bénévolat Fribourg**  
[www.benevolat-fr.ch](http://www.benevolat-fr.ch)
- **Bénévolat Genève**  
[www.benevolatgeneve.ch](http://www.benevolatgeneve.ch)
- **Bénévolat Jura**  
[www.benevolat-jura.ch](http://www.benevolat-jura.ch)
- **Bénévolat Neuchâtel:**  
[www.benevolat-ne.ch](http://www.benevolat-ne.ch)
- **Bénévoles Valais – Wallis**  
[www.benevoles-vs.ch](http://www.benevoles-vs.ch)
- **Bénévolat Vaud**  
[www.benevolat-vaud.ch](http://www.benevolat-vaud.ch)  
Pour rechercher une activité bénévole : [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

**QUELQUES IDÉES D'ASSOCIATIONS OÙ S'ENGAGER  
COMME BÉNÉVOLE (LISTE NON EXHAUSTIVE):**

- **Intergénération**  
[www.intergeneration.ch](http://www.intergeneration.ch)  
→ Projets
- **Croix-Rouge Suisse**  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)  
→ Aidez-nous → Bénévolat  
058 400 41 11
- **Grands-parents pour le climat**  
[www.gpclimat.ch](http://www.gpclimat.ch)
- **Compétences bénévoles**  
Genève, Nyon, Sion, Fribourg  
[www.compétences-benevoles.ch](http://www.compétences-benevoles.ch)

# L'importance des activités sociales

Avec l'avancée en âge, les relations sociales peuvent diminuer. L'isolement et la solitude influent négativement sur la santé psychique et peuvent causer différentes difficultés (dépression, anxiété, stress).

Rester en contact avec sa famille et ses ami·e·s et conserver une activité sociale stimulante est important, même si cela demande parfois des efforts.

Dans cette optique, il est important d'avoir des activités adaptées à ses capacités et à ses préférences. Faire des choses que l'on aime, en bonne compagnie. Se fixer des objectifs et avoir des projets favorisent le bien-être psychique. Mettre en avant ses forces, ce que l'on sait bien faire permet de se sentir utile. Rester actif·ve mentalement et garder un esprit vif favorisent aussi un vieillissement en bonne santé.

Différentes activités permettent de rester en lien avec les autres : une balade avec un·e ami·e, s'occuper de ses petits-enfants, s'engager dans une activité bénévole, participer à une activité proposée par une organisation de sa région (club de gym, de marche,...), apprendre à mieux connaître quelqu'un de son entourage proche, comme un·e voisin·e par exemple,... Il ne doit pas s'agir de grands projets mais d'activités « simples » qui procurent du plaisir et qui permettent de donner un rythme à la semaine.

Lorsque l'on commence à se sentir isolé·e ou à souffrir de la solitude, il ne faut pas hésiter à demander du soutien. Pro Senectute est présent pour vous soutenir et vous orienter. Votre commune peut aussi être une bonne source d'information, ainsi que votre médecin de famille qui pourra vous orienter.

## RESSOURCES NATIONALES

- **Fédération suisse des universités des seniors**  
[ww.uni-3.ch](http://ww.uni-3.ch)
- **Cours des universités populaires**  
[www.up-vhs.ch](http://www.up-vhs.ch)

## RESSOURCES CANTONALES

### FRIBOURG

- **Pro Senectute Fribourg**  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)  
026 347 12 40
- **Mouvement des aînés Fribourg**  
[www.mda-fribourg.ch](http://www.mda-fribourg.ch)
- **Fédération fribourgeoise des retraités**  
[www.ffr-frv.ch](http://www.ffr-frv.ch)

### GENÈVE

- **Pro Senectute Genève**  
[www.ge.prosenectute.ch](http://www.ge.prosenectute.ch)  
022 807 05 65
- **MDA A50+**  
[www.a50plus.ch](http://www.a50plus.ch)  
022 329 83 84
- **Cité seniors**  
Vivre à Genève en tant que senior et/ou retraité·e  
[www.geneve.ch/cite-seniors](http://www.geneve.ch/cite-seniors)

- **La plateforme des associations d'aînés**

[www.plateformeaines.ch](http://www.plateformeaines.ch)

079 890 96 31

### JURA

- **Pro Senectute Arc Jurassien**

[www.arcjurassien.prosenectute.ch](http://www.arcjurassien.prosenectute.ch)

032 886 83 20

- **Réseau d'information et d'orientation de la personne âgée (RIO)**

[www.rio-jura.ch](http://www.rio-jura.ch)

### NEUCHÂTEL

- **Pro Senectute Arc Jurassien**

[www.arcjurassien.prosenectute.ch](http://www.arcjurassien.prosenectute.ch)

032 886 83 40 (Neuchâtel)

032 886 83 00 (La Chaux-de-Fonds)

- **Mouvement des aînés du canton de Neuchâtel**

[www.mda-neuchatel.ch](http://www.mda-neuchatel.ch)

032 721 44 44

- **Fédération neuchâteloise des retraités**

[www.fnr-ne.ch](http://www.fnr-ne.ch)

### VALAIS

- **Annuaire des Générations 60+**

Site d'information concernant les seniors

[www.60plus-vs.ch](http://www.60plus-vs.ch)

- **Pro Senectute Valais**

[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)

027 322 07 41

- **Fédération valaisanne des retraités**

[www.fvr-wvr.ch](http://www.fvr-wvr.ch)

### VAUD

- **Pro Senectute Vaud**

[www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

021 646 17 21

- **Mouvement des aînés Vaud**

[www.mda-vaud.ch](http://www.mda-vaud.ch)

021 320 12 61 / 076 200 51 42

(La Côte et Nord vaudois)

- **Info Seniors Vaud**

La plateforme d'information destinée aux seniors et à leurs proches

[www.infoseniorsvaud.ch](http://www.infoseniorsvaud.ch)

Consultez le répertoire des questions/réponses organisé par thématiques

→ Participation sociale, loisirs & sports

021 641 70 70

- **Page du canton de Vaud dédiée à la santé mentale**

[www.vd.ch](http://www.vd.ch)

→ sante-soins-et-handicap → prevention-et-maladies → sante-mentale

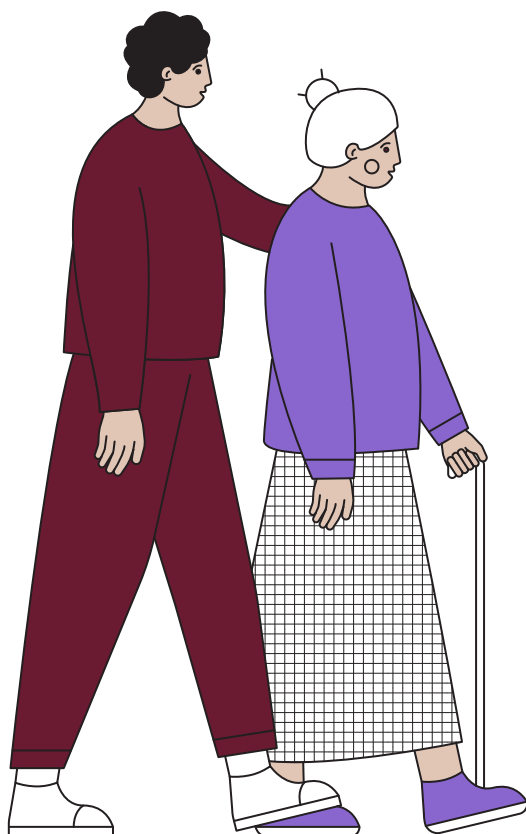


# Rôle et importance de l'entourage

L'entourage d'une personne vieillissante joue un rôle important. En effet, chez une personne âgée, le sentiment d'être bien entourée et soutenue est très positif pour sa santé et son bien-être général.

En plus de ce précieux soutien, les proches peuvent également réagir s'ils constatent des signes de mal-être. L'entraide et l'échange entre seniors sont également importants. Se soutenir mutuellement est positif pour la santé et le bien-être en général.

En cas d'inquiétude pour un proche, n'attendez pas qu'il-elle exprime spontanément sa souffrance. Certaines personnes éprouvent des difficultés à exprimer leur mal-être, ont peur d'être perçues comme un fardeau pour leur entourage, d'autres ne se rendent tout simplement pas compte de l'altération de leur état psychique. Si besoin, proposez à votre proche de l'accompagner pour qu'il-elle consulte un-e professionnelle de la santé.



# Passage à la retraite

La retraite, c'est la possibilité de se relaxer, de s'occuper de soi-même ou encore de cultiver ses passions. Mais, comme dans toute transition de vie, des difficultés peuvent aussi se présenter : gérer le temps à disposition, ne plus voir ses collègues, changer de statut. Il faut se « redéfinir » et cela peut être un défi émotionnellement délicat.

Pour aborder sereinement la transition, il est possible de s'y préparer. Anticiper ce qui va changer aide à être moins surpris-e le moment venu. Il est conseillé d'identifier les activités qui remplaceront le travail et donneront un sens à ses journées.

Pour les personnes en couple, le passage à la retraite peut provoquer une petite révolution dans l'équilibre conjugal... Le couple doit « réapprendre » à vivre ensemble. Les deux partenaires peuvent avoir des idées différentes sur la façon dont ils souhaitent vivre leur retraite. Il arrive aussi que les deux partenaires ne soient pas à la retraite au même moment, ce qui peut entraîner un décalage dans le mode et le rythme de vie de chacun-e, parfois source de tensions. C'est pourquoi il est important de se préparer pour cette phase ensemble, en discutant de ses envies et préoccupations.

Dans tous les cas, arrêter de travailler est une transition émotionnellement délicate. En plus de faire des activités qui font du bien, il est important de chercher du soutien en cas de difficulté.



## RESSOURCES

- **Pro Senectute**

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

→ Services → Conseil → Préparation à la retraite

021 925 70 10

- **Séminaire de préparation à la retraite AvantAge**

[www.programme-avantage.ch](http://www.programme-avantage.ch)

021 711 05 22 (Vaud)

022 807 05 34 (Genève)

032 886 83 34 (Arc Jurassien)

026 347 12 40 (Fribourg)

027 322 07 41 (Valais)

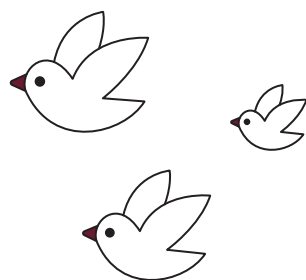
- **Préparer son départ à la retraite**

[www.ch.ch](http://www.ch.ch)

→ Tous les thèmes → Retraite → Âge de la retraite

# Angoisses, maladies, accidents et deuil

Cheminer dans cette nouvelle étape de vie de la retraite et du vieillissement peut être une source de stress et d'anxiété.



Si une maladie ou un accident survient, l'attention va être portée sur les soins physiques. Une maladie ou un accident peut aussi mettre à rude épreuve le bien-être psychique. Aux symptômes de la maladie ou aux conséquences physiques d'un accident peut s'ajouter de l'angoisse, par peur de la douleur, de ne pas se rétablir, de perdre son autonomie ou de mourir.

La perte de son·sa partenaire et/ou d'une personne proche est aussi une expérience douloureuse à laquelle de nombreuses personnes âgées sont confrontées. S'il est normal de ressentir de l'anxiété, de la tristesse ou du désarroi, il est important d'accorder de l'attention à ce que l'on ressent. Et de chercher de l'aide et du soutien pour traverser ces moments difficiles.

Les professionnel·le·s dans leur ensemble – soignant·e·s, assistant·e·s sociaux, ... – sauront vous écouter, vous conseiller, vous soulager et au besoin vous orienter auprès d'un·e spécialiste de la santé mentale. Il existe également dans les cantons des groupes d'entraide qui permettent d'échanger entre personnes vivant la même expérience. Par ailleurs, en cas de besoin, la ligne d'écoute de La Main Tendue est à disposition 24h/24 – 7j/7 au 143 pour une écoute bienveillante et non-jugeante.

## RESSOURCES NATIONALES

- **Entraide Suisse propose une recherche de groupes d'entraide dans votre région**  
[www.infoentraidesuisse.ch](http://www.infoentraidesuisse.ch)  
→ À la recherche → Moteur de recherche  
061 333 86 01
- **Association Vivre son Deuil Suisse**  
Ligne d'écoute pour les personnes ayant perdu un proche  
[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)  
079 412 39 63

## RESSOURCES CANTONALES

### FRIBOURG

- **Association VALM**  
Veiller, Accompagner Là et Maintenant  
[www.valm.ch](http://www.valm.ch)  
→ Accompagnements → Deuil  
026 424 00 80

### GENÈVE

- **Caritas Genève**  
Entretiens individuels et groupes d'accompagnement  
[www.caritas-ge.ch](http://www.caritas-ge.ch)  
→ Nos activités → Soutien à la personne → Accompagner le deuil  
0800 022 444

### **JURA**

- **Caritas Jura**

[www.caritas-jura.ch](http://www.caritas-jura.ch)

→ Nous trouver → Accompagnement deuil et proches aidants

032 423 55 37

### **NEUCHÂTEL**

- **Fondation La Chrysalide**

Groupes de parole pour personnes en deuil

[www.chrysalide.ch](http://www.chrysalide.ch)

032 912 56 76

### **VALAIS**

- **Association Vivre son Deuil**

Prestations diverses et ligne d'écoute

[www.vivresondeuil-suisse.ch](http://www.vivresondeuil-suisse.ch)

079 412 39 63

### **VAUD**

- **Espace Proches**

Entretiens individuels, un espace d'écoute, un accompagnement du deuil

[www.espaceproches.ch](http://www.espaceproches.ch)

0800 660 660

- **Association Asnova**

<https://www.asnova.ch/>

- **Informations et ressources autour du deuil – Page de l'État de Vaud**

[www.vd.ch/deuil](http://www.vd.ch/deuil)

# Baisse du niveau de vie – problèmes d'endettement

Le passage à la retraite signifie bien souvent une diminution des revenus. La gestion du nouveau budget peut se révéler difficile : les montants pour les loisirs se réduisent et une dépense imprévue peut fragiliser le budget.

Dans notre société, parler de sa situation financière n'est pas quelque chose que l'on fait facilement. Des difficultés financières momentanées et/ou une situation d'endettement peuvent être source de stress et avoir une influence sur le bien-être psychique. Il est important d'oser faire appel aux aides existantes et de partager ce qu'on vit avec une personne de confiance.

N'hésitez pas à faire appel au service social de Pro Senectute qui propose une consultation financière pour répondre à vos questions concernant votre budget et pour vous aider à faire les démarches relatives aux aides financières disponibles. Ces professionnel·le·s peuvent également accueillir vos inquiétudes, vous soutenir et au besoin vous orienter auprès d'un·e spécialiste de la santé mentale. Dans certains cantons, l'AVIVO (Association de défense et de détente de tou·te·s les retraité·e·s et futur·e·s retraité·e·s) propose également des consultations sociales.

## RESSOURCES

- **Pro Senectute**

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

→ Infos → Finances

021 925 70 10

- **Avivo**

[www.avivo-ch.ch](http://www.avivo-ch.ch)

→ Sections

- **Caritas Regio – Aide au désendettement par canton**

[www.caritas-regio.ch](http://www.caritas-regio.ch)

→ Prestations → Soutien social et juridique → Aide au désendettement

0800 708 708 (Hotline gratuite et anonyme)

- **Fédération romande des consommateurs –  
Service conseil en budget**

[www.frc.ch](http://www.frc.ch)

**Fribourg**

026 322 28 40

**Genève**

022 781 25 79

**Jura**

078 759 92 26

**Vaud**

078 940 12 29

**Neuchâtel**

[www.frc.ch](http://www.frc.ch)



# Seniors conjoint·e·s proches aidant·e·s

La vie de couple évolue au fil du temps, en particulier lorsqu'un des deux partenaires devient le ou la proche aidant·e de l'autre.

Cette transition peut se faire progressivement ou de façon soudaine, à la suite d'un accident par exemple. Dans tous les cas, elle a pour conséquence une transformation de la vie et de la relation de couple : une relation aidant·e-aidé·e prend peu à peu la place de la relation de couple. Cette évolution peut être difficile à vivre et à accepter pour les deux partenaires.

Il importe pour les deux membres du couple de pouvoir parler de leur situation, que chacun·e puisse exprimer ses difficultés, ce qu'il ou elle ressent, ses doutes, ses limites et ses besoins. L'idéal serait de pouvoir parler de cela avant que la situation ne se présente, lorsque les deux partenaires sont encore en bonne santé, afin d'éviter au maximum l'urgence, les malaises et les malentendus. Pouvoir compter sur une personne de confiance à qui se confier en dehors du couple peut également être un soutien important.

Pour le ou la partenaire proche aidant·e, il importe de veiller à ne pas s'épuiser à la tâche. Il ne faut pas hésiter à demander le soutien d'autres membres de la famille, d'ami·e·s proches ou, si cela n'est pas possible, à demander l'intervention de services d'aide. Votre médecin de famille, une association d'aîné·e·s ou de proches aidant·e·s ou un service social pourra vous orienter à ce sujet. En tant que proche aidant·e, il importe aussi de réfléchir à vos limites en vue d'anticiper le moment où il ne sera peut-être plus possible d'assumer ce rôle.

## RESSOURCES NATIONALES

- **Rubrique proches aidant-e-s de la Croix Rouge**  
[www.proche-aidant.redcross.ch](http://www.proche-aidant.redcross.ch)
- **Proches aidants Suisse**  
[www.proche-aidant-suisse.ch](http://www.proche-aidant-suisse.ch)

## RESSOURCES CANTONALES

### FRIBOURG

- **Proches aidants Fribourg**  
[www.pa-f.ch](http://www.pa-f.ch)  
026 420 20 10
- **Service aux aînés de la Croix-Rouge Fribourgeoise**  
[www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch)  
→ Prestation → Service aux aînés → Aide aux proches

### GENÈVE

- **Proche aidance Genève – Page dédiée aux proches aidants**  
[www.ge.ch](http://www.ge.ch)  
→ Menu → Dossiers – proche aidance

### JURA

- **Page dédiée aux proches aidant-e-s**  
[www.jura.ch](http://www.jura.ch)  
→ Autorités → Administration → Département de la cohésion sociale, de la justice et de la police → Service de l'action sociale (SAS) → Proches aidants

## NEUCHÂTEL

- **Page dédiée aux proches aidant-e-s**

[www.ne.ch](http://www.ne.ch)

→ Accueil → Thèmes → Santé → Soins → Proches aidantes et proches aidants

- **Association neuchâteloise des proches aidants**

[www.andpa.ch](http://www.andpa.ch)

## VALAIS

- **Association Proches aidant-e-s Valais**

[www.proches-aidants-valais.ch](http://www.proches-aidants-valais.ch)

027 321 28 28 (Ligne d'écoute et de soutien)

## VAUD

- **Espace Proches**

[www.espaceproches.ch](http://www.espaceproches.ch)

0800 660 660 (Hotline Proches aidants)

- **Page dédiée aux proches aidant-e-s**

[www.vd.ch](http://www.vd.ch)

→ Aides financières et soutien social → Proches aidants

- **Association de proches aidants**

[www.proches-aidants.ch](http://www.proches-aidants.ch)

0800 77 88 00 (Hotline gratuite)

- **PROFA – Consultation de couple**

[www.profa.ch](http://www.profa.ch)

→ Consultations → Couple et sexologie

# Rapport à son corps et image de soi

Vivre signifie changer et... vieillir. La vieillesse fait partie du cours de la vie, mais elle implique de nombreux changements qui ne sont pas toujours faciles à accepter.

Dans une société encore très axée sur l'image et la jeunesse, vieillir peut s'avérer d'autant plus difficile. Adopter une attitude positive et bienveillante vis-à-vis de cette nouvelle étape de vie et de soi-même participe au bien-être.

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, mais ce travail d'acceptation peut déboucher sur une impression de renaissance. Dépasser les obstacles pour continuer à évoluer permet de profiter pleinement des avantages du statut d'aîné·e. Parler à vos proches de ce que vous ressentez vous fera prendre conscience que vous n'êtes pas le·la seul·e à avoir des craintes. Vous confier à votre entourage ou à un·e spécialiste vous permettra d'être accompagné·e dans ce cheminement et vous aidera à accepter cette situation. Il importe également de continuer à prendre soin de vous et d'avoir des habitudes de vie équilibrée (alimentation, activité physique, etc.).

### RESSOURCE

- **La Fondation Senso5**

Propose conseils, informations et ressources pour bien vieillir

[www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

→ Seniors

# Maintenir son indépendance

Avec l'âge, les capacités physiques changent et cela peut limiter les activités quotidiennes. Des difficultés, comme une mobilité réduite, peuvent affecter le moral.

Comment garder son indépendance tout en acceptant ses nouvelles limites ? Lorsque les capacités physiques changent, toutes les compétences ne disparaissent pas et de nombreuses sources de plaisir perdurent.

Néanmoins rester actif·ve, physiquement et socialement, de façon adaptée à ses capacités, permet de rester indépendant·e et mobile le plus longtemps possible. La gymnastique douce, la marche ou la natation sont des activités qui aident à maintenir et à améliorer ses capacités. Et pourquoi ne pas joindre l'utile à l'agréable en pratiquant ces activités en compagnie d'autres personnes, ce qui permet d'entretenir ou de créer des liens ?

Lorsque l'on est habitué·e à « se débrouiller seul·e », il peut être difficile de demander et d'accepter de l'aide pour les tâches courantes. L'intervention d'une aide à domicile implique de confier à d'autres les activités que l'on avait l'habitude de faire soi-même.

Bien que cela ne soit pas évident, renoncer à ce petit bout d'indépendance peut permettre d'économiser de l'énergie pour la consacrer aux activités et aux personnes qu'on aime.

Partager ce que l'on ressent avec une personne de confiance (un·e proche, un·e ami·e ou son médecin) est une ressource utile et à utiliser.

## RESSOURCES NATIONALES

- **Pro Senectute**

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

→ Info – Quotidien et activités → Mobilité

[www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

→ Services → Aides → Accompagnement et aide à domicile

058 591 15 15

- **Bureau de prévention des accidents**

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

→ Seniors → Éviter les chutes

031 390 22 22

- **Équilibre en marche**

[www.equilibre-en-marche.ch](http://www.equilibre-en-marche.ch)

- **Aide et soins à domicile Suisse**

[www.aide-soins-domicile.ch](http://www.aide-soins-domicile.ch)

0842 80 40 20

## RESSOURCES CANTONALES

### FRIBOURG

- **Site de l'État de Fribourg**

[www.fr.ch](http://www.fr.ch)

→ Thèmes et prestations → Santé → Invalidité et handicap

→ Vivre à domicile avec un besoin d'aide et/ou de soins

- **Croix-Rouge fribourgeoise**

[www.croix-rouge-fr.ch](http://www.croix-rouge-fr.ch)

→ Là pour vous → Seniors

### GENÈVE

- **Site du canton de Genève**

[www.ge.ch](http://www.ge.ch)

Menu → Santé, soins et handicap → Soins aux personnes âgées → Réseau de soins

genevois pour le maintien à domicile et l'accompagnement des proches aidants

### JURA

- **Site du canton du Jura**

[www.jura.ch](http://www.jura.ch)

→ Chemin de vie → Retraite → Prise en charge des personnes âgées

### NEUCHÂTEL

- **Accueil Réseau Orientation Santé Social (AROSS)**

[www.aross.ch](http://www.aross.ch)

→ Qui êtes-vous → Bénéficiaires

032 886 90 90

### VALAIS

- **Site du canton du Valais**

[www.vs.ch/web/ssp/osad](http://www.vs.ch/web/ssp/osad)

Organisation → Administration → Santé, affaires sociales et culture  
→ Santé → Pour la population → Prise en charge (soins)

### VAUD

- **Informations sur les prestations de soins et d'aide à domicile sur la page dédiée de l'État de Vaud**

[www.vd.ch](http://www.vd.ch)

→ Santé, soins et handicaps → Vivre à domicile

- **Info Seniors Vaud**

La plateforme d'information destinée aux seniors et à leurs proches

[www.infoseniorsvaud.ch](http://www.infoseniorsvaud.ch)

→ Consultez le répertoire des questions/réponses  
organisé par thématiques

→ Maintien à domicile

021 641 70 70



# Troubles cognitifs

Avec l'avancée en âge,  
la mémoire peut devenir plus  
fragile. C'est une conséquence  
normale du vieillissement.



Toutefois lorsque les oublis rendent la vie quotidienne difficile, il est important d'en découvrir les causes et, si nécessaire, prendre des mesures pour tenter d'y remédier. Il n'est pas possible d'aller contre l'âge et la génétique, mais des choses peuvent être mises en place pour préserver la bonne forme du cerveau.

Par exemple :

- Garder une attitude curieuse et l'envie d'apprendre de nouvelles choses
- Lire, faire des mots croisés ou jouer à des jeux de société
- Ecouter ou jouer de la musique
- Avoir une alimentation équilibrée
- Pratiquer une activité physique régulière
- Maintenir en forme notre « intelligence sociale » en ayant des contacts familiaux et amicaux fréquents

Si vous avez des inquiétudes, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin. Il/elle pourra répondre à vos préoccupations.

### RESSOURCES

- **CareMENS – Tous ensemble pour la santé de nos aînés**  
Trouvez le centre mémoire de votre canton sur le moteur de recherche de CareMENS  
[www.caremens.ch](http://www.caremens.ch)
- **Alzheimer Suisse**  
[www.alzheimer-schweiz.ch](http://www.alzheimer-schweiz.ch)  
058 058 80 00

# Consommation d'alcool, de médicaments et jeux de hasard et d'argent

Pour certaines personnes,  
la consommation d'alcool  
est un simple plaisir partagé,  
avec modération,  
avec ses ami·e·s.

Pour d'autres, les médicaments, l'alcool ou les jeux de hasard et d'argent peuvent permettre d'oublier un quotidien difficile. Cela peut aussi être parfois une manière d'essayer de dépasser un mal-être, sans que cela soit toujours conscient.

La consommation d'alcool, de médicaments ou le jeu peut devenir plus importante au moment de la retraite (plus de temps, besoin de maintenir le lien social, de s'occuper). Les consommations d'alcool et de médicaments peuvent aussi augmenter à cause d'un deuil, lorsqu'une personne souffre d'isolement, de troubles du sommeil, de douleurs chroniques ou d'anxiété. Tout cela rend la vie plus difficile et cause un certain mal-être : c'est un cercle vicieux.

Des ressources existent pour entretenir son bien-être psychique, par exemple mobiliser ses ressources individuelles, cultiver les relations sociales avec sa famille ou ses ami·e·s, ou participer à la vie de son quartier ou de sa commune.

Qu'il s'agisse de sa propre consommation ou de celle d'un·e proche, il est important de ne pas rester seul·e avec un comportement excessif en matière d'alcool, de médicament ou de jeux d'argent.

Il est importante d'en parler avec son médecin de famille.

## RESSOURCES NATIONALES

- **Croix-Bleue romande**  
[www.croix-bleue.ch/](http://www.croix-bleue.ch/)  
La ligne SOS Alcool : 0848 805 005
- **La plateforme Addictions et vieillissements**  
[www.addictions-et-veillissement.ch](http://www.addictions-et-veillissement.ch)
- **Sos jeu**  
[www.sos-jeu.ch](http://www.sos-jeu.ch)  
0800 040 080 (Numéro d'appel gratuit et anonyme 24/24)
- **Parlons Alcool**  
Aides et conseils pour les consommateurs et leur entourage  
[www.parlons-alcool.ch](http://www.parlons-alcool.ch)
- **Stop-tabac.ch**  
La plateforme nationale pour arrêter de fumer  
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)
- **Parlons Cannabis**  
Aides et conseils pour les consommateurs et leur entourage  
[www.parlons-cannabis.ch](http://www.parlons-cannabis.ch)
- **Parlons Jeu**  
[www.parlons-jeu.ch](http://www.parlons-jeu.ch)
- **Addiction suisse**  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)  
→ Aide
- **En savoir plus sur sa consommation d'alcool**  
[www.consommationdalcool.ch](http://www.consommationdalcool.ch)
- **SafeZone.ch – Consultations en ligne sur les addictions**  
[www.safezone.ch/fr/](http://www.safezone.ch/fr/)  
→ Testez-vous

- **Station-A – Portail d'informations sur les addictions avec un annuaire des institutions romandes**

[www.station-a.ch/](http://www.station-a.ch/)

- **Indexaddictions**

Services et offres spécialisés dans les addictions

[www.infodrog.ch](http://www.infodrog.ch)

### RESSOURCES CANTONALES

#### FRIBOURG

- **Dispositif cantonal d'indication pour les adultes**

[www.fr.ch](http://www.fr.ch)

→ Thèmes et prestations → Santé → Addiction et dépendance

→ Addictions : pour les personnes concernées et leur entourage

026 305 30 70

- **Fondation le Torry**

[www.letorry.ch](http://www.letorry.ch)

026 460 88 22

#### GENÈVE

- **Carrefour Addictions**

[www.carrefouraddictions.ch](http://www.carrefouraddictions.ch)

→ Section genevoise

022 329 11 69

- **Croix-Bleue Romande – section genevoise**

[www.croix-bleue.ch](http://www.croix-bleue.ch)

022 320 41 00

- **Consultation ambulatoire tabac, alcool et autres substances**  
[www.hug.ch](http://www.hug.ch)  
→ Patients, patientes et proches → Services médicaux et consultations  
→ Consultation tabac, alcool et autres substances  
022 372 95 37
- **Pôle Envol (Fondation Phénix)**  
[www.phenix.ch](http://www.phenix.ch)  
→ Nos pôles en un clic  
022 404 02 70
- **ReConnecte – Prise en charge des addictions sans substances**  
[www.hug.ch](http://www.hug.ch)  
→ Patients, patientes et proches → Services médicaux et consultations  
→ Addictologie → Offres de soins → Addictions sans substances  
022 372 57 50

### JURA

- **Addiction Jura**  
[www.addiction-jura.ch](http://www.addiction-jura.ch)  
032 421 80 80 (Delémont)  
032 465 84 40 (Porrentruy)  
032 484 71 30 (Franches-Montagnes)

### NEUCHÂTEL

- **Addiction Neuchâtel**  
[www.addiction-neuchatel.ch](http://www.addiction-neuchatel.ch)  
032 886 86 00 (La Chaux-de-Fonds)  
032 886 96 00 ou 032 886 86 10 (Neuchâtel)  
032 886 86 50 (Fleurier)

### VALAIS

- **Addiction Valais**  
[www.addiction-valais.ch](http://www.addiction-valais.ch)  
027 329 89 00
- **Promotion santé Valais**  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)  
027 329 04 29
- **Promotion santé Valais**  
Programme de prévention du jeu excessif  
[www.tujoues.ch](http://www.tujoues.ch)  
027 566 52 07

### VAUD

- **Addiction Vaud**  
[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch)  
021 811 51 74
- **Service de médecine des addictions (SMA)**  
[www.chuv.ch](http://www.chuv.ch)  
→ Départements et services → Services → indiquer « addiction »  
dans la barre de recherche

## BESOIN D'AIDE ?

### - Tél 143

La Main Tendue est disponible 24h sur 24 pour les personnes qui ont besoin d'un entretien d'aide et de soutien par téléphone ou sur internet. Soutien anonyme, confidentiel et gratuit. Tél 143, 24h/24, 7j/7, durant la nuit pour les urgences. Tchat et Mail sur [www.143.ch](http://www.143.ch).

### - Tél 142 – Pour l'aide aux victimes

Pour toute personne ayant subi des violences physiques, psychiques ou sexuelles en Suisse. Les personnes proches (parenté ou ami·e·s) peuvent également obtenir une assistance et des conseils. Le 142 est joignable à tout moment, 24h/24, 7j/7.

### - En cas d'urgence

Si vous avez le moindre doute ou si vous sentez que vous perdez pied, n'hésitez pas à faire appel au 144 ou aux services d'urgences psychiatriques de votre canton :

#### **Fribourg**

0263080808

#### **Genève**

0223723862

#### **Jura**

144

#### **Neuchâtel**

0327551515

#### **Vaud**

0848133133

#### **Valais**

0800012210



## SANTÉPSY.CH

Santépsy.ch est une campagne des cantons latins menée en partenariat avec la CORAASP et avec le soutien de Promotion Santé Suisse.

**CLASS** | Conférence Latine  
des Affaires  
Sanitaires et Sociales

**Coraasp**

Coordination Romande des Associations  
d'Action pour la Santé Psychique



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Brochure réalisée  
par Santépsy.ch

Retrouvez toutes ces informations sur notre site  
internet [santépsy.ch](http://santépsy.ch) → S'informer → Santé mentale  
et vieillissement

[www.santépsy.ch](http://www.santépsy.ch)

[www.psygesundheit.ch](http://www.psygesundheit.ch)

[www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)

FB: [facebook.com/santepsy.ch](https://facebook.com/santepsy.ch)

IG : [instagram.com/santepsy.ch](https://instagram.com/santepsy.ch)

LI : [linkedin.com/santepsy.ch](https://linkedin.com/santepsy.ch)