

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 31 (2001)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Le blues des retraités  
**Autor:** Probst, Jean-Robert  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828389>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Le blues des retraités

Selon une récente étude, un tiers des seniors vivent mal leur retraite. Certains supportent difficilement leur inactivité, d'autres connaissent des problèmes conjugaux, d'autres encore doivent faire face au deuil ou à la solitude.

Voici quelques conseils utiles pour éviter la déprime.

**P**our la majorité des seniors, le passage à la retraite représente une étape aussi importante que le premier jour à l'école ou l'entrée dans la vie active. Alors, quand, pour des raisons de restructurations, un quinquagénaire se voit évincé de son travail, il peut légitimement sombrer dans la déprime. J'ai même connu un homme gagné par la dépression parce que son patron l'avait «libéré» trois mois avant la date légale de la retraite.

«Arrivée à l'âge de la retraite, une personne peut se sentir perdue, affirme Patricia Berberat, psychologue à la clinique *la Métairie*. Du jour au lendemain, elle manque de repères et n'a plus de projets. La personne va prendre plus de place dans le foyer. Cela demande toute une réorganisation du couple, qui doit retrouver ses marques et son espace. Il faut également apprendre à gérer son temps, et cette liberté peut devenir angoissante.»

La mise à la retraite représente, pour l'homme principalement, la perte du statut social, surtout s'il s'est fortement identifié à son travail, où il occupait un poste à responsabilités. La femme, qui s'est dévouée toute sa vie à son mari, à ses enfants et à ses petits-enfants, peut également souffrir d'un sentiment de vide et d'inutilité, arrivée à cette période de sa vie.

«Il faut apprendre à s'occuper de soi et gérer les sentiments de culpabilité, de tristesse et de honte que l'on peut ressentir. Il convient surtout d'éviter de se couper de ses amis et de son entourage, car l'isolement favorise les idées noires...»

Si les nouveaux retraités souffrent de l'inactivité, les septuagénaires rencontrent d'autres obstacles sur leur chemin. On sait par exemple que les problèmes d'ordre physique peuvent entraîner une certaine forme de dépression. D'où l'importance de conserver une bonne hygiène de vie.

En outre, certains problèmes, non résolus dans le passé, peuvent surgir à l'âge de la retraite et entraîner, eux aussi, une forme de dépression bien connue des psychologues.

«Il est parfois plus facile de dire: j'ai mal aux jambes, que de parler d'un deuil non fait. C'est alors dans le vécu des gens qu'il faut chercher les causes d'une déprime», affirme Patricia Berberat.

Dans le cas où une dépression légère est détectée et soignée à temps, la personne concernée s'en remettra rapidement, pour autant qu'elle puisse compter sur l'aide et la compréhension de son entourage. Mais il arrive parfois que le mal soit plus profond. Il faut dès lors songer à consulter son médecin traitant, puis, si cela s'avère nécessaire, un psychiatre, qui saura apporter les soins indispensables.

Pour les cas plus graves, il existe heureusement des solutions. Une hospitalisation devient alors indispensable. La clinique *La Métairie*, à Nyon, dispose depuis deux ans d'une entité baptisée «Groupe thérapeutique des aînés». Le traitement dure en moyenne un mois. Il n'est pas encore possible d'estimer le taux de réussite (il faut un recul de cinq ans), pourtant les résultats sont encourageants. Sur les 48 patients traités en

## HUIT CONSEILS POUR ÉVITER LA DÉPRIME

- Il est important de se créer un réseau de connaissances avant l'heure de la retraite et d'entretenir l'amitié autour de soi.
- La retraite se prépare deux ou trois ans à l'avance. Des cours sont proposés. Il est vivement conseillé de les suivre avec son conjoint.
- Se découvrir une passion tardive ou développer une passion enfouie facile, bien entendu, le passage à la retraite.
- C'est le moment de s'ouvrir à de nouveaux horizons, en participant à des cours du MDA ou en s'inscrivant à l'Université du 3<sup>e</sup> âge.
- Certaines personnes ont besoin de rester actives. Il existe de nombreux réseaux de bénévoles où elles peuvent s'avérer utiles.
- Avant toute chose, il est extrêmement important de se faire plaisir, en occultant la notion d'égoïsme.
- Il n'est jamais trop tard pour partir sac à dos sur les routes du monde ou pour apprendre le russe ou le grec ancien.
- Prenez garde à conserver une bonne condition physique. Les problèmes liés à la santé peuvent entraîner la dépression.



## GARE À LA SOLITUDE!

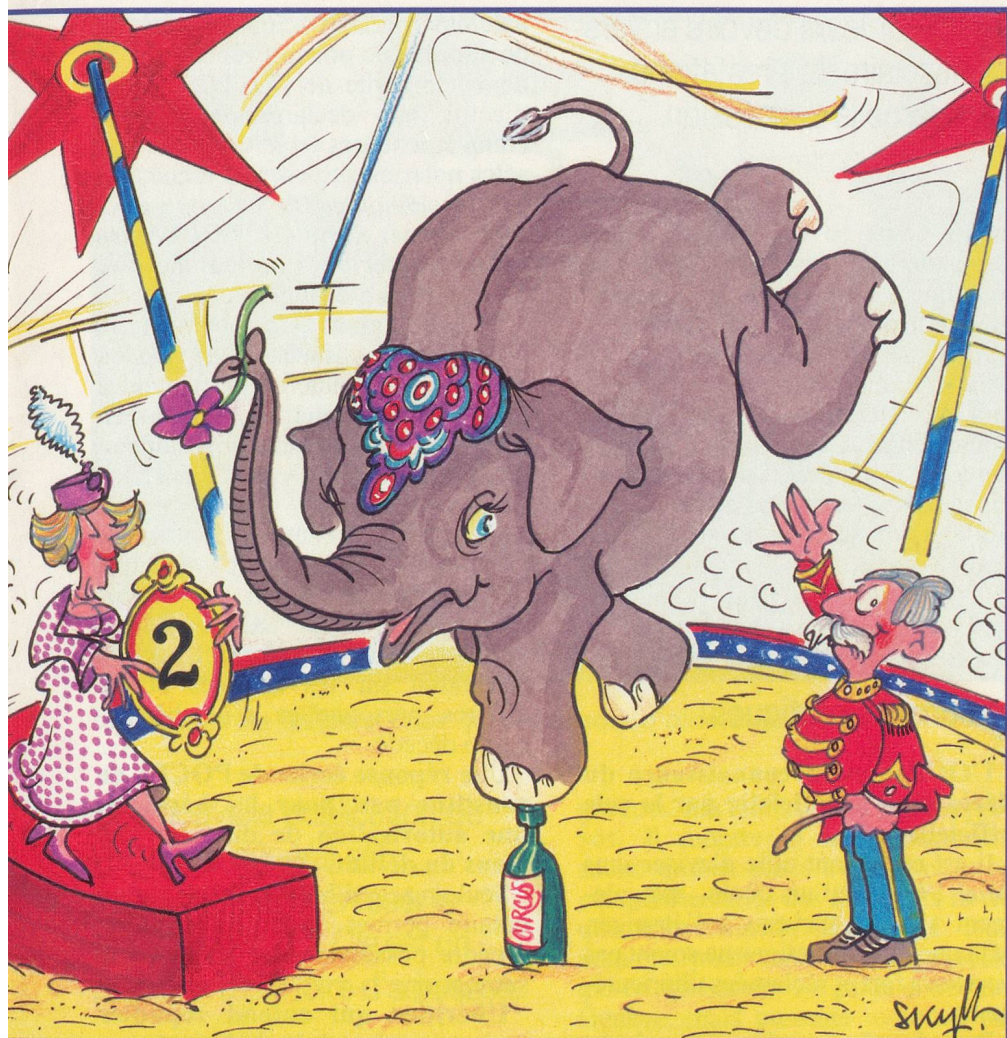
«Attention à la solitude générée par l'âge! C'est elle qui est responsable de la dépression, avec aussi une perte d'idéal. Il est important que les retraités retrouvent des ressources dans leurs loisirs et à travers une passion. Le réseau familial tient un rôle important dans l'équilibre des retraités. Les grands-parents heureux, utiles à leurs enfants et à leurs petits-enfants, ne connaissent généralement pas de problèmes de déprime.

Ce sont des personnes qui ne fonctionnent plus de manière adéquate au quotidien qui arrivent dans notre service. Chez nous, elles sont prises en charge totalement, dans l'heure qui suit leur entrée. L'entretien avec le médecin et l'infirmière permet de prendre connaissance de leur histoire personnelle, familiale et médicale. L'un des premiers buts est de doser les médicaments. Quelquefois, il s'agit de patients qui ont déjà consulté deux ou trois généralistes et un ou deux psychiatres installés. Il est utile de remettre un peu d'ordre dans leur traitement. Pour d'autres, il s'agit d'une première hospitalisation. Un programme est ensuite établi à leur intention. Il comprend des séances avec un ergothérapeute, une psychologue, une physiothérapeute, mais aussi des séances de gymnastique pour aînés et des jeux comme le scrabble, qui permettent de stimuler la mémoire, tout en offrant une certaine convivialité. Ce programme est réévalué chaque semaine.

Les patients qui arrivent chez nous sont âgés de 62 à 90 ans, mais la grande moyenne se situe entre 65 et 75 ans. Il ne s'agit pas de la même population que celle qu'on peut rencontrer dans des établissements psychiatriques comme Bel-Air ou Cery. Nous ne traitons pas les personnes souffrant de troubles psychiatriques graves, ni les personnes en fauteuil roulant, car nos infrastructures ne sont pas adaptées.

Mais il est important de souligner que, dès l'entrée des patients dans nos services, on évoque leur sortie prochaine. Et que nous la préparons, avec l'aide de la famille, du médecin traitant et des services sociaux.»

*D<sup>r</sup> Eric Jeunet, psychiatre,  
responsable du Groupe  
thérapeutique des aînés  
à la clinique la Métairie*



Dessin Skylil

1999, quatre seulement ont dû être réhospitalisés.

Il s'agit de ne pas minimiser les problèmes de dépression qui peuvent survenir à l'âge de la retraite et de les traiter avec sérieux et respect. Rappelez-vous qu'ils peuvent toucher toutes les couches de la population, dès la cinquantaine.

On ne saurait se montrer trop prudent, en accordant, évidemment, la priorité à la prévention (voir conseils ci-contre).

Lorsque la déprime vous colle à la peau, il est très difficile de s'en

débarrasser. Mais comme tous les maux physiques, cela se soigne...

**Jean-Robert Probst**

**Renseignements:** Fondation Force Nouvelle, à Genève (préparation à la retraite). Tél. 022/310 71 71. MDA à Genève, Neuchâtel, Valais et Jura BE. Tél. central 021/321 77 66. Pro Senectute (dans toute la Suisse romande). Tél. 021/646 17 21. Clinique la Métairie, 1260 Nyon. Tél. 022/361 15 81.