



LE SOIR

Le Soir

Date: 27-11-2020

Page: 016-17 in Seniors

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 55697

Audience: 460694

Size: 665 cm²

Le pari des liens familiaux pour freiner les conséquences de la crise sur la santé mentale des aînés

Difficile de parler de la crise sanitaire sans nous inquiéter de nos aînés et des maisons de repos. Lors de la première vague, des mots comme clusters, isolement, santé mentale, syndrome de glissement, syndrome de la cabane étaient au cœur des discussions. Maintenant que la deuxième vague est là, sommes-nous réellement davantage préparés à limiter les dégâts sur la santé mentale de nos seniors ? Comment faire face sans délaisser pour autant les plus de 65 ans ?

HÉLOÏSE DE NORRE

Bien que cette crise impacte principalement les femmes de 16 à 45 ans, les personnes vivant seules (avec ou sans enfants), les chômeurs, les personnes en incapacité de travailler ou encore les jeunes non diplômés du supérieur, la prise en charge psychologique des personnes âgées ne doit pas être délaissée pour autant. Même si les seniors semblent moins touchés, une réalité persiste, Pauline Chauvier l'explique : « *Les personnes âgées ont été identifiées dès le départ comme des personnes à risque ce qui a provoqué énormément d'anxiété, de stress et de peur et donc un repli sur elles-mêmes.* »

Face à l'isolement et à ce repli sur soi, les psychologues ont un rôle à jouer pour leur assurer une santé mentale. Il est en effet essentiel de rassurer les aînés, de leur expliquer les choses sans toujours insister sur les interdits comme les médias le font souvent, mais aussi de rester en mouvement, de sortir de manière sécurisée, de continuer à avoir des petits projets. Tous ces conseils, le Dr Chauvier les applique à ses patients en gériatrie au sein des Cliniques Universitaires Saint-Luc. « *Le pire pour ces personnes-là, qu'elles soient en maison de repos, en hôpital ou en résidence, c'est la perte de sens. Ce qui fait sens pour elles, ce sont les visites, les enfants, les petits-enfants... Mais tout s'est arrêté avec la crise.* ». Lors de ses consultations, la psychologue préconise de maintenir des liens en favorisant la qualité sur la quantité. Maintenir le lien familial, c'est limiter le sentiment d'abandon. Dans une étude datant de mai dernier menée notamment par Sciensano, l'UCLouvain et l'UAntwerpen, il semblerait que seulement 11 % des plus de 65 ans se sentent isolés. « *Ils ne sont pas pour autant tous impactés psychologiquement par cette crise. Il y a énormément de résilience chez les personnes âgées. Celles qui s'en sortent, c'est très souvent grâce à un lien très fort avec la famille.* », précise le Docteur Chauvier.

Les conséquences psychologiques sont nombreuses : troubles dépressifs, syndrome de la cabane, de glissement ou encore de stress post-traumatique. La période que nous venons de vivre souvent alimentée par la peur, l'anxiété ainsi que par une perte de sens, a provoqué un traumatisme pour certaines personnes. Celles qui vivent en maison de repos ont été particulièrement



touchées. La deuxième vague de l'épidémie que nous vivons aujourd'hui aura un impact sur les aînés, mais les moyens mis en œuvre pour soutenir le secteur sont déjà plus nombreux qu'en mars. Les maisons de repos ont appris et se sont adaptées. *« Une deuxième vague aussi rapide c'est difficile pour tout le monde. Mais j'ai l'impression que les maisons de repos sont mieux préparées en essayant de maintenir le lien le plus possible. Cette deuxième vague va peut-être avoir moins d'impacts sur cette tranche d'âge parce qu'on est plus attentifs »* espère le Dr Chauvier. Avec une personne par semaine autorisée pour les visites en maison de repos et résidence, le gouvernement belge semble avoir pris en compte ce lien si primordial pour le bien-être des personnes âgées.

Heureusement, de belles histoires entretiennent l'espoir. Certains établissements échappent en effet encore à l'envahisseur. C'est le cas notamment de la résidence « Le jardin de Waterloo ». À l'opposé d'une maison de repos classique, les résidents sont encore valides et autonomes. Avec 49 appartements et 5 employés permanents, cette petite structure a pu éviter le pire. La Directrice, Nathalie Castelein explique : *« Je pense que nous avons cette chance d'être une petite résidence dans un grand espace. Ça a été notre force durant la première vague. Pour affronter cette deuxième vague, nous sommes mieux préparés. Les habitudes sont déjà là, les familles savent comment faire et les routines se sont adaptées »*. Depuis mars, aucun décès ou cas positif n'a été enregistré dans cette résidence.