

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2018)  
**Heft:** 107

**Artikel:** Bien-être : il n'y a pas d'âge pour consulter un psy  
**Autor:** Verdan, Nicolas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830969>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### 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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### 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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

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

## BIEN-ÊTRE

### Il n'y a pas d'âge pour consulter un psy

Contrairement à une idée répandue, il n'est jamais trop tard pour soigner son mal-être. Passé la cinquantaine, une fois à la retraite ou plus tard, une thérapie peut même aider à bien « vieillir », pour autant que la personne soit motivée.

**U**n sentiment de vide lié à sa retraite, le décès du partenaire, l'angoisse à la simple idée de se retrouver toute la journée en couple après 65 ans, la limitation de l'autonomie, des regrets, une peur croissante de la mort. Autant de facteurs de stress, parmi tant d'autres, qui devraient inciter les seniors concernés à entreprendre une thérapie sur le tard.

Consulter ne va cependant pas de soi. Lorsque les premiers symptômes d'un trouble psychique apparaissent chez la personne âgée, une forme de relativisme agit encore trop souvent comme un refouloir. Et ce, autant au sein du corps médical, dans l'entourage des patients ou chez les individus en souffrance eux-mêmes. Médecin-chef de département au Centre neuchâtelois de psychiatrie, le psychiatre et psychothérapeute FMH Stéphane Saillant relève des petites phrases correspondant à

&gt;&gt;&gt;

**TOXIQUE**  
Attention à bien utiliser les produits de ménage.

**PIED**  
Une pathologie affecte 50 % de la population : l'hallux limitus fonctionnel.

**MIGRAINES**  
Les femmes sont les plus touchées.

**CRAMPE**  
Que faire contre cette douleur violente qui affecte sportifs et dormeurs ?



## «LA PSYCHOTHÉRAPIE M'A SAUVÉE»

Marianne\*, 70 ans, s'est toujours méfiée des «psy». Infirmière de profession, elle conserve un souvenir «épouvantable» d'un stage à l'Hôpital psychiatrique de Cery (VD) à la fin des années soixante : «C'était encore l'époque des électrochocs.» Il faudra une longue descente aux enfers pour qu'elle se décide à demander de l'aide à une psychologue. «J'avais 60 ans. Mon mari venait d'entrer dans un home après dix ans de maladie d'Alzheimer durant lesquelles j'étais à son côté. Notre fille, qui venait d'avoir 20 ans, se trouvait en mission humanitaire en Amérique latine. Je me suis retrouvée seule d'un coup.» Shootée aux antidiouleurs contre un mal de dos persistant, placée sous antidépresseurs par son médecin traitant, Marianne alourdit le cocktail en buvant de l'alcool. «Lorsque mon mari est tombé malade, il s'est mis à boire plus qu'avant. Je lui cachais les bouteilles de vin. En fin de compte, c'est moi qui les vidais.»

Famille et proches se sont alors inquiétés de voir Marianne s'enfermer dans la solitude : «Mes amies disaient que je n'étais plus la même.» Trop fière pour accepter la réalité de son alcoolisme, soucieuse de préserver sa fille éprouvée par ce père «qui retombe en enfance» et par cette mère qui boit de plus en plus, Marianne n'a eu de cesse de fuir. Jusqu'au jour où, enfin, elle s'est décidée à appeler la psychologue recommandée par une chère amie. «Ma thérapie m'a sauvée. Elle a duré un an et demi et m'a permis de me retrouver. J'ai réussi à arrêter de boire. Et, quand mon mari est décédé, je n'ai pas rechuté.» Aujourd'hui, Marianne chante, écoute de la musique. Et, chaque semaine, elle donne de son temps de retraitée dans une unité de soins palliatifs : «La qualité de vie est un bien inestimable. Il faut l'assurer jusqu'à la fin.»

N.V.

\*Prénom d'emprunt.

une forme de croyance par trop répandue : «On est vieux, donc on est triste. C'est normal d'avoir envie de mourir à 80 ans. Grand-maman est déprimée, on n'y peut rien.»

Or, et le Dr Saillant le dit bien : «Il n'y a pas d'âge limite pour entreprendre une psychothérapie, car il n'y a pas d'âge limite à l'introspection.» Mais Freud ne disait-il pas le contraire ? Dans une fameuse conférence de 1904, il doutait que les plus de 50 ans puissent bénéficier d'une analyse, faute de disposer de «la plasticité psychique» nécessaire pour explorer leurs fantasmes, leur monde imaginaire ou transformer leur regard sur le réel. Cela dit, le père de la psychanalyse avait alors 48 ans. En réévaluant ses propres thèses jusqu'à sa mort, en 1939, à plus de 80 ans, il démontra, par l'exemple, qu'il n'y a justement pas d'âge pour se remettre en question.

### VALORISER SON VÉCU

«Plus le vécu est riche, plus la psychothérapie est intéressante», affirme d'ailleurs le Dr Saillant. Un avis partagé par Christina Karachristou, psychiatre au Service de psychiatrie de la personne âgée de l'Hôpital du Valais : «On amène le patient à reconstituer son parcours de vie, tout en mettant en avant ses ressources, celles-là mêmes qui lui ont permis de vivre jusqu'à cet âge-là. On évite

de le remettre en question quant à ses choix de vie.»

En tous les cas, la doctoresse Karachristou précise bien qu'une personne âgée en pleine possession de ses capacités cognitives est à même de suivre n'importe quel axe psychothérapeutique. Et

**«Plus le vécu est riche, plus la psychothérapie est intéressante»**

DR STÉPHANE SAILLANT  
PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE



ce, même en ayant des troubles cognitifs, comme des difficultés de concentration, un déficit de raisonnement ou des pertes de mémoire : «Mais indépendamment de l'axe proposé, le thérapeute doit s'ajuster aux difficultés du patient âgé.» Comme le précise le Dr Saillant, outre l'approche cognitive et comportemen-

tale, deux modalités sont proposées aux seniors : une psychothérapie systémique du couple et de la famille et une psychothérapie psychanalytique. Quelle que soit la démarche entreprise, celle-ci doit être volontaire. «Pour entreprendre une thérapie, il faut être motivé. Nous autres médecins pouvons faire une proposition au patient, mais c'est avant tout la décision du patient qui importe.»

Psychiatre et psychothérapeute à Lausanne, Renato Seidl constate des demandes très spécifiques de la part de plus en plus de personnes âgées de plus de 70 ans : «Soit elles viennent avec des questions actuelles comme, par exemple, des problèmes concernant la vie amoureuse, soit elles ont le besoin de faire le bilan de toute une vie.»

De son côté, le Dr Saillant ne saurait dire s'il a de plus en plus de seniors dans son cabinet. «J'en ai l'impression, mais je constate surtout qu'ils viennent consulter avant de présenter des troubles graves. C'est déjà un progrès par rapport à une époque où les gens se présentaient à nous dans un état de dépression extrême.» D'autant plus que l'idée même de recourir à un psy est difficile pour certains aînés.

### PRISE EN CHARGE PRÉCOCE

Dans son travail au quotidien, la doctoresse Karachristou fait, elle aussi, en

sorte de favoriser une prise en charge précoce de personnes souffrantes. Pas toujours simple à mettre en place, sachant que la demande en psychothérapie est le plus souvent actionnée par le médecin traitant. En particulier quand il n'arrive pas à gérer la détresse psychique de son patient : « Dans la plupart des cas, il aura commencé par prescrire des antidépresseurs ou des anxiolytiques pendant de longues périodes, avec le risque de dépendance médicamenteuse qui s'ajoute à la problématique psychique d'origine et complique, par la suite, la prise en charge de ces patients, observe la psychiatre.

Une preuve que, trop souvent, on n'accorde pas assez d'attention à la souffrance psychique. « Lorsque des symptômes dépressifs interviennent, il ne faut pas se contenter d'en atténuer chimiquement la portée », remarque la doctoresse Christina Karachristou.

Certes, comme le rappelle cette spécialiste en psychiatrie de la personne âgée, chaque personne vit plus ou moins bien le passage entre la vie active et la retraite. C'est culturellement admis, et on ne le vit pas forcément comme une maladie psychique. Un manque d'anticipation peut toutefois déboucher sur une « crise existentielle ».

Dès lors, comment en sortir ? « On doit entendre tout ce que les patients ont à nous dire, explique le Dr Saillant. Passé 60 ans, par exemple, la sexualité est un tabou que le corps médical a de la peine à aborder. Certaines images sont tenaces, comme celle d'une grand-mère à la Betty Bossi, toujours souriante et qui ne serait jamais désespérée. »

#### « IL Y A TOUJOURS UN AVENIR »

Au cœur d'une thérapie entreprise à un âge avancé, on trouve bien entendu la question de la finitude. « Le but visé consiste à accepter une réalité décalée par rapport à celle connue jusqu'ici, affirme la doctoresse Karachristou. On part du principe qu'il y a encore de l'avenir, sans pour autant éluder la question de la fin de vie. Mais celle-ci ne doit pas prendre toute la place. Alors même que le temps à disposition est réduit, il est nécessaire de trouver un sens et de pouvoir s'y projeter. »

La perspective d'une mort pas si lointaine, qui peut se traduire par une



**A tout âge, une psychothérapie peut s'avérer bénéfique. Même dans la perspective d'une durée de vie réduite, le bien-être est essentiel.**

angoisse, modifie également le déroulement d'une psychothérapie : « Nous devons adapter la fin de la thérapie à cette question. Cela revient à éviter de

#### « On amène le patient à reconstituer son parcours de vie »

CHRISTINA KARACHRISTOU, PSYCHIATRE

mettre un terme aux séances, comme on le ferait avec une personne plus jeune. Quitte donc à prolonger les entretiens, tout en les orientant résolument sur la préparation à la fin de vie. »

Le Dr Saillant souligne encore une fois combien il est nécessaire de lutter contre la « normalisation de la tristesse » chez la personne âgée. Quand la dépression surgit, elle peut conduire au suicide. Même si, en Suisse, les ten-

tatives de suicide sont nettement plus fréquentes chez les individus jeunes, et en particulier chez les femmes, cette question est largement sous-évaluée dans notre pays : près de 400 personnes de plus de 65 ans (soit une proportion de 39 % des cas de suicide répertoriés en Suisse en général contre 28 % il y a cinquante ans) mettent chaque année fin à leurs jours. Et, dans notre pays, ce sont les hommes de plus de 75 ans qui présentent le taux de suicide le plus élevé.

D'où l'importance de la sensibilisation et de la formation du personnel médical, toutes spécialités confondues, à la psychothérapie de la personne âgée.

Pour la doctoresse Karachristou, si la Suisse débat largement du « suicide assisté », elle ne devrait pas, pour autant, éluder la question de la prévention du suicide des seniors : « Donner un sens au vieillissement, sans se focaliser sur la performance, l'utilité. C'est une alternative au OFF d'Exit. »

NICOLAS VERDAN