



Hedy Hügin a enfin retrouvé le sourire. Car elle a appris à lever le pied.

Oublier le stress pour retrouver la joie

L'évolution de la société met aussi les seniors sous pression. Markus Benz, 76 ans, et Hedy Hügin, 80 ans, nous parlent ouvertement de leur stress et de leur burn-out et nous expliquent comment surmonter ces problèmes.

Markus Benz a toujours aimé travailler. Et beaucoup. «En tant que secrétaire syndical, je travaillais souvent plus de huit heures par jour. Pour moi, c'était un travail qui faisait sens et m'enrichissait», explique-t-il. A 60 ans, il a pris sa retraite. Pas pour profiter d'une retraite anticipée, mais pour réaliser un projet personnel. «Tout en travaillant, j'avais suivi une formation de médiation et de coaching», poursuit-il. Le jeune retraité s'est aussi engagé en politique et dans des sociétés. Il

a suivi un entraînement dans un studio de fitness, a pris soin de sa petite maisonnette et s'est occupé de ses deux chiens. La vie du Bâlois n'est donc pas devenue plus calme après la retraite. Au contraire. «J'avais vraiment envie de réaliser tout cela, je me sentais en forme et je voulais absolument rester actif», résume-t-il.

Diagnostic: burn-out

Mais à 74 ans, Markus Benz a atteint ses limites. «J'ai senti que, physiquement et

psychiquement, je ne pouvais plus réaliser mes objectifs.» Il s'est donc rendu chez le médecin. Lequel a diagnostiqué un burn-out. «Je me suis senti faible, épuisé et frustré. Et, surtout, je me décevais moi-même», se souvient-il. S'est ensuivi une période de réhabilitation, avec des thérapies, des entretiens avec des spécialistes et une analyse de sa situation de vie. «Aujourd'hui, j'ai compris: pris par toutes mes activités et mes efforts physiques et intellectuels, je ne m'étais tout simplement pas

accordé suffisamment de repos. J'avais toujours envie d'être performant, mais la limite des performances diminue avec l'âge», constate notre interlocuteur. Aujourd'hui âgé de 76 ans, il n'est pas encore venu à bout de cette dépression provoquée par l'épuisement. Aussi planifie-t-il sciemment des pauses entre ses différentes activités et fait beaucoup de choses autrement qu'avant. En tant que président de l'association des 55+ et de la conférence des seniors de Bâle-Ville, il essaie toujours d'informer ses contemporains et de conseiller les autres personnes concernées. «Il est très important de bien se préparer à la transition entre la vie professionnelle et la retraite.» Faute de quoi, on risque de tomber dans un trou à la retraite et de se retrouver comme pris dans une avalanche qui, sans crier gare, emporte tout sur son passage. Notamment lorsqu'en plus des nombreuses tâches qu'on s'impose surviennent des problèmes familiaux. Il est alors inévitable qu'un jour ou l'autre, une goutte d'eau fasse déborder le vase. A moins que ne s'installe un grand vide intérieur. «Tout à coup, on se retrouve sans but, confronté à cette question lancinante: que faire aujourd'hui? Cela peut être très pénible.»

Faire des projets bien à l'avance

Arthur Günthner, psychiatre et psychothérapeute allemand qui s'intéresse depuis longtemps à la gestion du stress chez les seniors, sait bien que les personnes qui ont toujours été très actives, engagées et friandes d'expériences nouvelles, veulent aussi assumer de nombreuses tâches au 3^e âge. «Il est très important d'aborder la retraite de manière active et de la planifier dans des limites raisonnables», explique-t-il. Mais en planifiant cette période, bien des gens ne pensent pas aux nouvelles limites imposées par leur âge. «Les possibilités de compenser ne sont plus les mêmes que durant la jeunesse. Il faudrait absolument en tenir compte», souligne Arthur Günthner. Il conseille donc de ne plus être aussi exigeant envers soi-même et de réfléchir aux changements induits par les années qui passent. «Les symptômes physiques sont plus faciles à percevoir que les modifications des capacités cognitives», poursuit le spécialiste. Ainsi, les personnes qui ne voient plus très bien mettent spontanément des lunettes. Et les personnes âgées qui font du



Markus Benz ne prend pas seulement soin de son chien. Il a aussi appris à être attentif à ses propres besoins, notamment en s'accordant des pauses régulières.

Puzzles

pour rêveurs.



Meilleure qualité.
Plus grand choix.

Ravensburger

Formule établie depuis 1961



Strath®

bio-strath.ch

sport sentent aussi que leur pouls bat plus vite ou que leurs os les font souffrir après un effort. «Il n'est en revanche pas si simple de remarquer qu'on ne maîtrise plus la situation et que l'on est dépassé.» Il faudrait donc inclure plus étroitement son environnement et écouter ses proches et ses amis quand ils évoquent une situation de stress, de surcharge ou d'agitation intérieure. «Pour cela, il faut une certaine franchise. Il est important de communiquer ouvertement pour accepter les remarques et l'aide de tiers», assure Arthur Günthner. Qui s'en réfère à sa propre expérience: «Aujourd'hui, à 63 ans, j'ai décidé de demander de l'aide à mes fils quand je dois transporter trois harasses d'eau de la voiture à la maison. Je ne veux pas risquer de me casser quelque chose.» Mais accepter de l'aide, renoncer à se surpasser et remiser sa fierté, voilà qui n'est chose aisée pour bon nombre de seniors. «Les personnes qui avaient déjà une personnalité dominante et qui aimaient donner le ton dans leurs jeunes années auront certainement plus de mal à demander plus tard un service à autrui.»

Engager un jardinier

Hedy Hügin, aussi, a dû un jour se résoudre à ne plus assumer seule tous les travaux dans la maison et le jardin. Depuis le décès de son mari, l'an dernier, elle n'a parfois plus l'énergie nécessaire pour liquider les petites tâches du quotidien. «Souvent, je n'ai tout simplement plus de punch», constate-t-elle.

Il n'en a pas toujours été ainsi. Ces dernières années, notre interlocutrice qui a aujourd'hui 80 ans, était toujours active. Elle a pris sa retraite anticipée à 62 ans pour pouvoir profiter de cette période avec son époux. Ensemble, ils ont entrepris beaucoup de choses: du shopping en ville, des sorties au théâtre, des voyages en car, des vacances en Italie et dans les Grisons. Ils ont aussi gardé leurs petits-enfants, entretenu leur potager et Hedy Hügin était très active dans la société de gymnastique de sa commune. «A l'époque, je me sentais en forme. J'avais du ressort et rien ne me semblait impossible. J'ai beaucoup apprécié notre vie à deux», confie-t-elle. Lorsque la santé de son mari s'est dégradée, elle s'est occupée de lui, oubliant le ménage pour être à ses côtés et le soutenir. Lorsqu'il est décédé, l'an dernier, une année avant de pouvoir

célébrer leurs noces de diamant, Hedy Hügin a pour la première fois été confrontée au stress. «J'ai tout à coup remarqué que je devais passer à la vitesse inférieure si je voulais continuer d'assumer toutes mes tâches et mes responsabilités.» Elle a heureusement reçu beaucoup de soutien pour organiser l'enterrement de son époux. Ses deux filles et ses petits-enfants l'ont déchargée de nombreuses obligations et se sont chargés de réceptionner les cartes de condoléances et d'écrire les lettres de remerciements. «Si j'avais été seule, j'aurais eu beaucoup de peine à faire tout cela», reconnaît l'octogénaire. A ce jour, elle n'a toutefois pas encore réussi à se séparer des habits de son défunt époux. «Cette tâche représente un vrai stress pour moi», admet-elle. Lorsqu'elle y pense, elle devient agitée, nerveuse. Pour se débarrasser de ces pensées, elle doit sortir marcher. «Je veille à toujours avoir quelque chose à faire, à structurer un peu mon quotidien.» Même si elle a parfois de la peine à partir seule, elle fait quand même un voyage en car chaque mois. A destination du lac de Constance ou de l'Oberland bernois, par exemple. Ces excursions lui font du bien, même si elles l'obligent parfois à laisser du travail en plan à la maison. «J'ai appris à prendre les choses plus tranquillement, à lever le pied. D'ailleurs, pour les travaux de jardinage, j'ai demandé l'aide d'un jardinier. Je sens bien que, physiquement, je ne peux plus en faire autant qu'avant.» Elle a également arrêté la gymnastique car l'arthrose la fait souffrir.

Parler des choses désagréables

L'âge ne s'accompagne pas seulement d'infirmités et d'autres problèmes physiques, mais aussi de nouvelles situations de stress. Le psychiatre Arthur Günthner essaie de préparer ses patients à cette problématique. «On ne peut naturellement pas se réjouir de devenir vieux. C'est totalement irréaliste. En revanche, on peut envisager le phénomène du vieillissement en adoptant la bonne attitude.» Les personnes qui se fixent des objectifs avant même le départ à la retraite, réalisent les nouvelles chances qui s'offrent à elles au 3^e âge ou encore planifient un long voyage ont aussi une vision plus positive de cette période de la vie. «On a enfin le temps de prendre un cours de peinture ou de lire tranquille-

ment un livre. Sans oublier qu'on acquiert au fil des ans des trésors d'expériences et que l'on peut ainsi donner des conseils à ses petits-enfants ou à ses propres enfants. Voilà qui est très plaisant.»

Les personnes âgées doivent néanmoins faire face à certaines réalités désagréables. Les limites financières de leur petite rente mensuelle, par exemple. Limites qui peuvent les obliger à certaines restrictions. «Il faudrait aussi parler en famille de certaines choses, comme des directives anticipées, pour le cas où l'on perdrait un jour son autonomie et sa capacité de décision.» En parler, oui, mais ne pas y penser continuellement. «Ça fait du bien de s'occuper de ces choses qui font aussi partie de notre vie.» Mais après, on peut en toute bonne conscience remiser ces pensées au fond d'un tiroir et se consacrer à d'autres choses, plus réjouissantes. Car l'âge réserve aussi beaucoup de belles surprises. «Les personnes qui gardent les yeux bien ouverts et savent reconnaître toutes les possibilités que la vie nous offre ont aussi une existence plus heureuse et plus équilibrée.»

Les conseils de la droguerie

Les plantes médicinales peuvent aider les personnes âgées et stressées à retrouver une certaine sérénité. **Raffael Gmünder**, de la droguerie de la Spisergasse à St-Gall, est un fervent adepte de l'agripaume, une plante de la famille des labiacées: «L'agripaume calme le cœur et l'esprit. C'est la plante idéale en cas de surmenage et de tourments intérieurs.»

Le droguiste saint-gallois recommande de la prendre sous forme d'essence, trois fois par jour. Le soir, en particulier, car l'agripaume favorise aussi l'endormissement. Les personnes qui souhaitent prendre quelque chose de calmant le soir peuvent également déguster une tisane à base de houblon, de valériane, de passiflore et de millepertuis. D'ailleurs, le simple fait de s'asseoir et de boire tranquillement son thé a déjà des vertus apaisantes.

Les autres plantes médicinales susceptibles d'atténuer les souffrances dues au stress chez les personnes âgées sont la racine de taïga et l'orpin rose. Deux plantes dites adaptogènes, autrement dit, qui aident l'organisme à lutter contre les effets du stress. «Grâce à elles, le corps peut mieux s'adapter aux nouvelles circonstances induites par l'âge et la situation de vie s'améliore. Nous les proposons de préférence sous forme de teinture», explique Raffael Gmünder. La racine de taïga se présente aussi sous forme de pastilles, de capsules ou en sirop. Le droguiste conseille aussi souvent à ses clients âgés de s'accorder une pause aquatique. «J'attire alors volontiers leur attention sur le prêtre Kneipp, qui préconisait de marcher dans l'eau et de doucher certaines parties du corps pour mener longtemps une vie saine et équilibrée.» L'hydrothérapie stimule la circulation sanguine et aide ainsi à rétablir l'équilibre des personnes qui se sentent déstabilisées.

Texte: Denise Muchenberger / trad: cs

Photos: Corinne Futterlieb

Pour mener avec plaisir une vie active

— Ayez du plaisir à planifier votre retraite. Quelles sont les choses que vous pouvez faire maintenant que votre travail vous empêchait de faire? Prévoyez de faire un voyage, un cours de langue ou un projet d'intérêt général. Consacrez-vous à des tâches qui vous semblent utiles et qui structurent votre quotidien.

— Gardez les yeux bien ouverts et sachez voir les nouvelles opportunités qui s'offrent à vous. Car la vie peut encore réserver de belles surprises au 3^e âge.

— Echangez vos expériences avec des amis de votre âge. Parlez de vos handicaps, de vos peurs et de vos incertitudes. Abordez aussi avec votre famille et votre partenaire des thèmes plus dérangeants, comme l'éventuel recours à des soins à domicile ou les directives anticipées.

— Le cerveau est un muscle qui a besoin d'entraînement. Essayez donc de rester actif. Adonnez-vous par exemple à la lecture pour préserver votre bonne forme intellectuelle.

— Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même et ne vous mettez pas la pression. Prévoyez des pauses entre vos différentes activités afin de pouvoir récupérer. Vous serez ainsi reposé et motivé au moment d'entamer une nouvelle tâche.

— Demandez de l'aide si vous vous sentez dépassé.



Serein et confiant toute la journée

RESCUE® – Le mélange de Fleurs de Bach® Original!

