

# défi autonomie seniors

Bien vieillir en Hauts de France





# ÉMOTIONS, CHANGEMENTS, ÉQUILIBRE : LA SANTÉ MENTALE APRÈS 55 ANS

---

Avec la participation de :

- Audrey ALVES LESAGE, psychologue clinicienne, qui animera cette webconférence et abordera les transitions de vie après 55 ans : retraite, évolution du rôle familial, changements physiques ou questionnements autour de la mémoire, ainsi que des pistes pour préserver son équilibre et son bien-être.



# Qui sommes-nous ?

---

Le groupement met en oeuvre la politique définie par l'instance régionale de coordination du bien-vieillir et réalise des actions collectives de prévention et d'éducation à la santé.

*Nos membres :*



*Nos partenaires financiers :*





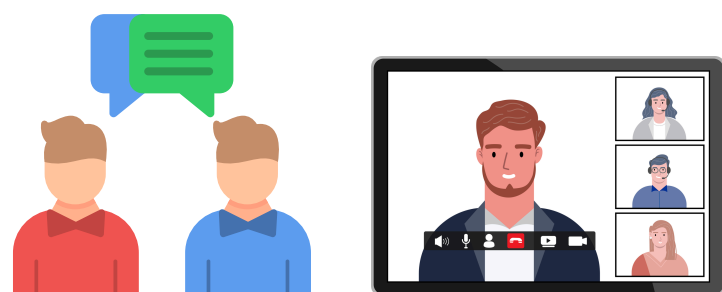
“Défi autonomie séniors” a pour mission de **déployer, gratuitement** sur les **Hauts-de-France**, des **actions de prévention, d'éducation à la santé, du bien vieillir** et toutes actions visant à **préserver l'autonomie des retraités.**



Les actions sont ouvertes aux personnes de **55 ans et plus**, au sein des territoires, au plus proche des besoins de la population.

# Une offre qui s'adapte à vos besoins

En **présentiel** ou en **visioconférence** : des **actions collectives** (ateliers, conférences, etc.) menées par des **animateurs formés** et des **experts** qui interviennent dans une **ambiance conviviale**.



Pour retrouver les actions organisées près de chez vous et le planning de nos visioconférences, rendez-vous sur :

<https://www.defi-autonomie-seniors.fr/>



# Nos thématiques

---



## **Passage à la retraite**

Pour démarrer sereinement la vie à la retraite



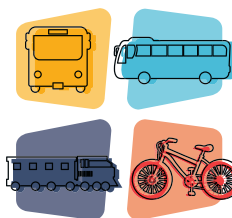
## **Bien vieillir**

Pour acquérir les bons réflexes au quotidien



## **Autonomie numérique**

Pour se familiariser avec les outils numériques



## **Mobilité**

Pour vous déplacer en toute sérénité et bouger en toute simplicité



# Nos thématiques

---



## **Prévention des chutes**

Pour prévenir les chutes et travailler l'équilibre



## **Activité physique adaptée**

Pour pratiquer une activité physique adaptée



## **Vie affective et sexuelle**

Pour comprendre et cultiver l'amour de soi



## **Phare**

Pour mieux comprendre les comportements addictifs et les prévenir



# Nos thématiques

---



## Mémoire

Pour stimuler vos fonctions cognitives



## Nutrition

Pour préserver votre équilibre alimentaire



## Bien être

Pour apprendre à mieux gérer votre stress et vos émotions



## Sommeil

Pour mieux dormir au quotidien



# Nos ateliers CAP Bien-être

**Mieux gérer ses émotions, réduire le stress et améliorer sa qualité de vie.**

5 modules animés par un professionnel du territoire pour :

- comprendre le lien entre bien-être, émotions et santé,
- mieux identifier et gérer son stress,
- développer ses ressources personnelles,
- favoriser le lien social et l'engagement personnel.

## PLANNING DES PROCHAINES ACTIONS

- À Auchy-les-Mines (62) : à partir du 28 avril
- À Cauffry (60) : à partir du 18 mai
- À Nogent-sur-Oise (60) : à partir du 3 septembre
- À Mercin-et-Vaux (02) : à partir du 7 septembre
- À Vivières (02) : à partir du 8 septembre

Inscription : [contact@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:contact@defi-autonomie-seniors.fr)

D'autres dates à venir ! Pour en savoir plus : inscrivez-vous à la newsletter Défi autonomie seniors.





# Votre intervenante



Audrey ALVES LESAGE  
Psychologue clinicienne



# Sommaire

---

- 1 La santé mentale
- 2 Les grands changements et transitions
- 3 Les signaux d'alertes
- 4 Les ressources disponibles

# De quoi parle t-on quand on parle de santé mentale ?

---

## DÉFINITION LARGE :

La santé mentale, selon l'OMS, c'est un état de bien être dans lequel chaque personne peut réaliser son potentiel, faire face aux difficultés normales de la vie, travailler de manière productive et contribuer à sa communauté.

Ce n'est pas seulement l'absence de maladie - c'est une dimension dynamique, qui évolue tout au long de la vie.

## CE QUE LA SANTÉ MENTALE INCLUT :

- la gestion des émotions au quotidien,
- la qualité des liens avec les autres,
- le sens donné à ses activités,
- la capacité à traverser les épreuves,
- le sentiment d'avoir une place dans la société.



# Santé mentale ≠ psychiatrie



## **SANTÉ MENTALE**

Comme tout le monde, à tout âge. Elle englobe notre équilibre émotionnel, notre capacité à faire face aux hauts et aux bas de l'existence.

Prendre soin de sa santé mentale, c'est aussi ordinaire que prendre soin de sa santé physique.



## **PSYCHIATRIE**

Discipline médicale spécialisée dans le diagnostic et le traitement des troubles mentaux avérés (dépression sévère, troubles bipolaire, psychoses).

Elle intervient lorsque des soins médicaux spécifiques sont nécessaires - ce qui ne concerne pas la majorité des personnes.

# La santé mentale après 55 ans : une approche spécifique ?

## EN PRINCIPE

### NON

Les grands besoins fondamentaux : être aimé, utile, reconnu, en lien avec les autres restent les mêmes tout au long de la vie. La santé mentale après 55 ans n'est pas une catégorie à part.

Les ressources intérieures accumulées (expérience, recul, résilience) sont souvent plus développées qu'à 30 ans.

## EN PRATIQUE

### DES POINTS DE VIGILANCE

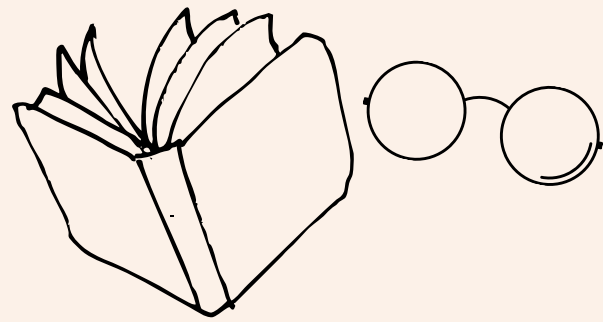
Certains événements de vie concentrent davantage sur cette période et peuvent fragiliser l'équilibre :

- départ à la retraite et perte de repères,
- deuils,
- changements corporels et de vitalité,
- réorganisation des rôles familiaux,
- risque d'isolement social.

# Grands changements et transition

## après 55 ans

**RETRAITE**



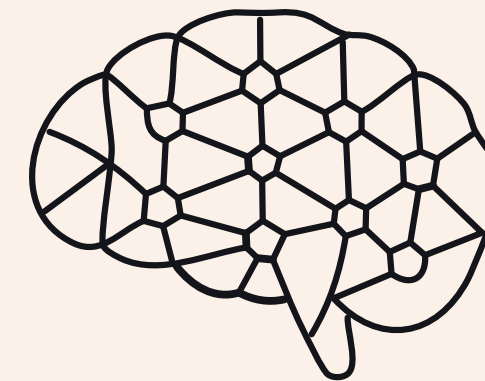
**GRANDS-PARENTS**



**ISOLEMENT SOCIAL**



**CORPS ET  
VITALITÉ**



**COGNITION**

# La retraite bien plus qu'un changement de statut

Impact sur  
l'identité

## **Question de sens**

"Qui suis-je  
maintenant ?"

Impact sur  
le couple et la famille

**Question  
d'espace, de  
temps et de rôles**

Impact sur  
le lien social

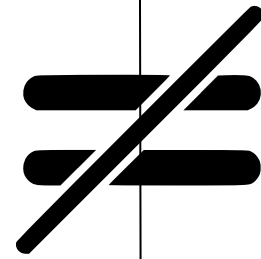
**Question de la  
contribution au  
collectif**

# Solitude et isolement : ne pas confondre



## La solitude choisie

Besoin légitime et parfois nécessaire de se retrouver seul.



## L'isolement subi



Rupture involontaire des liens sociaux.  
Facteur de risque réel pour la santé mentale et physique.

## Pourquoi l'isolement est-il si dangereux ?

**DÉPRESSION**

**DÉCLIN  
COGNITIF**

**MALADIES  
CARDIO  
VASCULAIRES**

# Devenir grands-parents : trouver le bon équilibre



La joie du lien



La question des limites

Les tensions possibles



# Le corps qui change : entre acceptation et adaptation

## CE QUE LE CORPS NOUS DIT

Après 55 ans le corps évolue : la fatigue survient plus vite, certains gestes deviennent plus lents, l'apparence se modifie. **Ces changements sont normaux et universels.**

Mais notre rapport à ces changements — la façon dont on les interprète et les vit — a un impact direct sur notre bien-être mental.



## DYNAMISME ≠ PERFORMANCE PHYSIQUE

- Adapter ses activités plutôt qu'y renoncer
- Distinguer fatigue passagère et épuisement durable.
- Cultiver une image de soi bienveillante.
- Consulter un médecin en cas de doute.

# Mémoire et fonctions cognitives : le vrai du faux

## CHANGEMENTS NORMAUX

- Mettre plus de temps à retrouver un mot
- Oublier où l'on a posé ses clés
- Apprendre plus lentement
- Avoir besoin de plus de concentration

## SIGNAUX À SURVEILLER

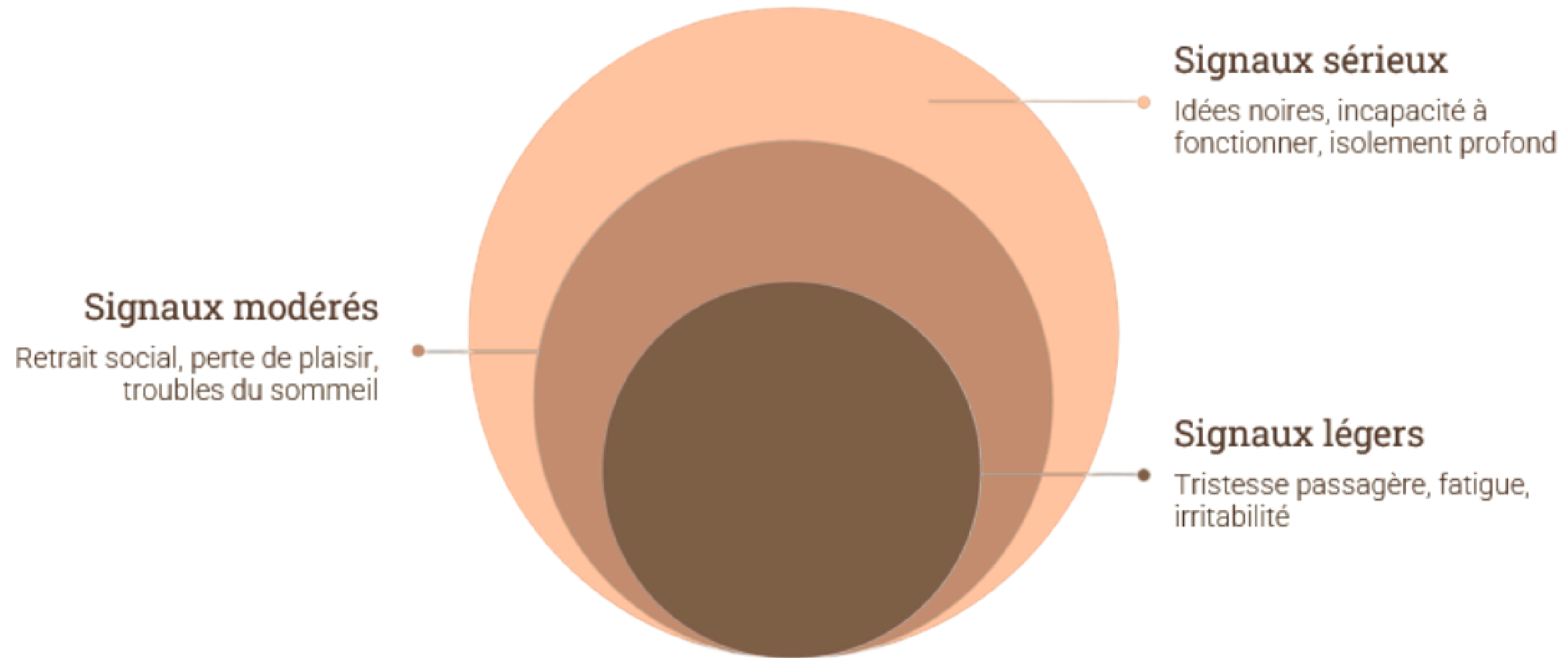
- Se perdre dans des lieux familiers
- Oublier des événements récents importants
- Difficultés à suivre une conversation
- Changements de personnalité notables

## PROTÉGER SON CERVEAU

- Activité physique régulière
- Stimulation intellectuelle et sociale
- Sommeil de qualité
- Alimentation équilibrée

**Un oubli occasionnel n'est pas une démence. En cas de doute répété, parlez-en à votre médecin.  
Une consultation est toujours bénéfique**

# Reconnaître les signaux d'alerte



# Les signaux en détail : à quoi être attentif ?

**ÉMOTIONS**

**COMPORTEMENTS**

**PENSÉES**

**Important : si vous ou un proche exprimez des idées en lien avec le suicide, ne restez pas seul(e).  
Appelez le 3114 : numéro national de prévention du suicide, disponible 24h/24**

# Vous n'êtes pas seul(e) : les ressources existent

---

**1 sur 5**

**adultes concernés**  
souffre de difficultés  
psychiatriques à un  
moment de sa vie.

**60%**

**sans recours aux soins**  
des personnes en  
souffrance  
psychologique ne  
consultent jamais,  
souvent par  
méconnaissance des  
ressources disponibles.

**3114**

**numéro national**  
Prévention du suicide,  
**disponible 24h/24, 7j/7,**  
**gratuit et confidentiel.**

# Vous n'êtes pas seul(e) : les ressources existent

## Le psychologue

- Formation : Master ou doctorat en psychologie (non-médecin)
- Approche : Entretiens, accompagnement, psychothérapie
- Pour qui : Difficultés émotionnelles, deuil, anxiété, transitions de vie mais aussi troubles caractérisés (dépression, troubles anxieux, etc.)
- Ordonnance : Non
- Remboursement : Partiellement via MonPsy (sur orientation du médecin)

## Le psychiatre

- Formation : Médecin spécialisé en psychiatrie
- Approche : Diagnostic, traitement médicamenteux et/ou psychothérapie
- Pour qui : Difficultés émotionnelles, deuil, anxiété, transitions de vie mais aussi troubles caractérisés (dépression, troubles anxieux, etc.)
- Ordonnance : Peut prescrire
- Remboursement : Sécurité sociale (comme tout médecin spécialiste)

# Les associations et structures d'accompagnement

## LIGNES D'ÉCOUTE

Prevention du suicide :  
**3114**

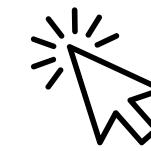
Croix rouge Ecoute :  
**0 800 858 858**

Sos amitié :  
**09 72 39 40 50**



## STRUCTURES LOCALES

- Centre médico-psychologiques, gratuits
- Maisons des aidants ( pour les proches aidants)
- Maisons des Solidarités (MDS / CCAS)
- France Alzheimer
- Clubs et associations de lien social (MONALISA)



## RESSOURCES NUMÉRIQUES

- [MonPsy.sante.gouv.fr](https://monpsy.sante.gouv.fr) : trouver un psychologue conventionné
- [Psycom.org](https://psycom.org) : informations grands public fiables
- Santé mentale France : annuaire de structures
- [F2rsm Psy](https://f2rsm-psy.org) : annuaire des CMP de secteur

# Les dispositifs sur votre territoire

→ **Votre mairie ou votre CCAS**

→ **Le conseil départemental**

→ **Les réseaux de santé locaux**

→ **Les groupes de parole et  
ateliers bien être**

# Prendre soin de sa santé mentale au quotidien

---

**BOUGER**

**RESTER EN  
LIEN**

**STIMULER  
L'ESPRIT**

**TROUVER  
DU SENS**

**DORMIR**



# Pour retenir l'essentiel

---

## **La santé mentale c'est pour tout le monde**

Elle ne concerne pas que les situations de crise. Prendre soin de son équilibre émotionnel est un acte de santé à part entière

## **Reconnaitre les signaux, c'est déjà agir**

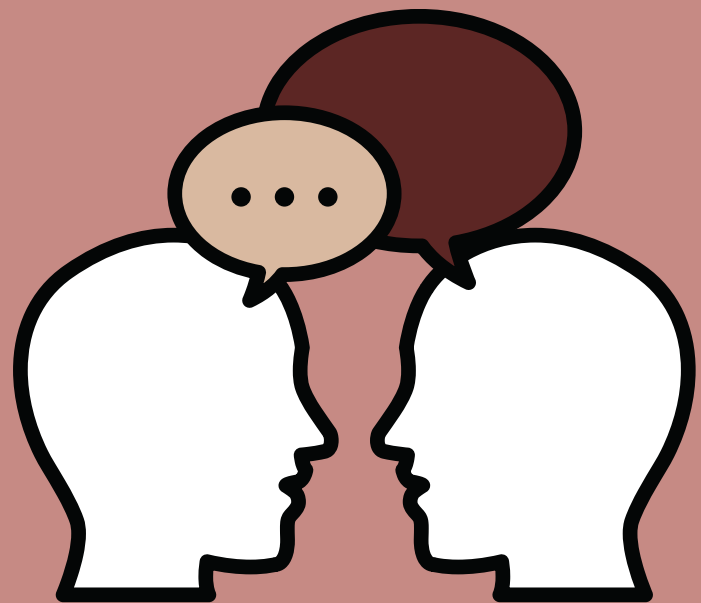
Identifier tôt les signes de souffrance, chez soi ou un proche, permet d'intervenir avant que la situation ne se dégrade

## **Les transitions ne se traversent pas seul(e)**

Retraite, deuils, changements corporels, nouveau rôle, chaque transition mérite attention, temps et parfois un soutien extérieur

## **Des ressources existent**

Médecin traitant, psychoplogues, CMP, associations, ligne d'écoute... Il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide



Place aux  
échanges !

# Nous contacter ?

**Nous restons disponibles pour répondre à vos questions**

## Adresse

68 rue Saint Etienne  
59 000 LILLE

## Téléphone

07 65 26 73 21

## Email

[contact@cariatide.care](mailto:contact@cariatide.care)



Doctolib  
"ALVES LESAGE"



LinkedIn  
[Cariatide.care](https://www.linkedin.com/company/cariatide-care)



# Merci !

## Pour en savoir plus



Défi autonomie seniors



Defi autonomie seniors



[contact@defi-autonomie-seniors.fr](mailto:contact@defi-autonomie-seniors.fr)



03.20.49.05.08

Vous souhaitez être mis au courant de nos actualités ? Inscrivez-vous à notre newsletter ! : <https://www.defi-autonomie-seniors.fr/newsletter/>