

Quiz

Santé Mentale après 60 ans

Jouons !



Introduction



A travers ce quiz, nous vous proposons de tester vos connaissances sur la Santé Mentale après 60 ans !

Ce quiz peut se faire en groupe ou en individuel.

Comment ça se passe ?

Une question est posée au groupe.

Le groupe échange.

Un professionnel complète les réponses.

L'animation

Un professionnel du grand âge, assure l'animation.

Le professionnel veille au bon déroulement des échanges.

Nos règles de vie

Ecoute

Sans jugement

Equilibre

Participation active

Bienveillance

Respect de la vie privée

Les objectifs

- Permettre aux participants de découvrir les messages clefs liés à la santé mentale et au vieillissement,
- Débattre de cette thématique,
- Partager des idées et différents points de vue sur ce sujet.

Question



Que peut-on faire pour rester actif et prendre soin de sa santé mentale en avançant dans l'âge ?

A. Pratiquer un sport adapté

C. Accueillir le changement avec bienveillance

B. Cultiver son lien social

D. Dans l'idéal, toutes ces propositions et bien d'autres encore

*Préserver sa santé
mentale*

Réponse

De nombreuses activités simples favorisent la préservation de notre santé mentale : sport, alimentation, prendre soin de soi, rester connecté(e) aux autres, loisirs,...

Bien vieillir, c'est être acteur de son vieillissement, c'est aussi accueillir les changements de son corps en valorisant ses qualités et ses potentialités.



A. Pratiquer un sport
adapté

B. Cultiver son lien
social

C. Accueillir le changement avec
bienveillance

D. Dans l'idéal, toutes ces
propositions et bien d'autres encore

*Connaître les
facteurs de risque
de dépression*

Question

Parmi les propositions suivantes, laquelle de ces situations peut augmenter le risque de dépression chez une personne ?

A. La perte d'un
proche

B. Le passage à la
retraite

C. La perte d'une fonction ou d'un
sens (vue, audition,...)

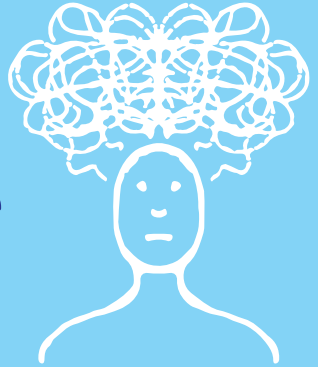
D. Le déménagement d'un
voisin



*Connaître les
facteurs de risque
de dépression*

Réponse

Plus nous avançons dans la vie, plus nous sommes confrontés à de puissants facteurs de déstabilisation psychique :



A. La perte d'un
proche



B. Le passage à la
retraite



C. La perte d'une fonction ou d'un
sens (vue, audition,...)



D. Le déménagement d'un
voisin

Se sentir isolé, perdre en autonomie, avoir des antécédents de dépression, ... sont aussi des facteurs de risque de dépression.

Question

La tristesse est normale chez une personne
qui avance dans l'âge !



A. Vrai

B. Faux

Réponse

Faux : **La tristesse n'est pas normale chez la personne âgée.**

Bien sûr en avançant dans l'âge, nous sommes plus souvent confrontés à la perte de proches, au deuil, à l'isolement,... Et il est normal de connaître sur ces périodes des moments de tristesse.



A. Vrai



B. Faux

La tristesse est une émotion normale en réaction à des événements difficiles mais vieillir n'est pas synonyme de tristesse permanente !

L'intensité et la durée d'un état de tristesse chez une personne doivent alerter ses proches.

Question



Parmi les propositions suivantes, quels signes doivent m'alerter sur mon état psychique ou sur celui d'un proche ?

A. Une fatigue durable

C. Des oublis répétés

B. Une absence de tristesse

D. Une simple dispute

Réponse

Fatigue marquée ou durable, plaintes autour de pertes de mémoire, sentiment d'isolement, douleur physique, perte de poids, symptômes médicaux multiples inexpliqués, refus de s'alimenter ou de prendre un traitement, troubles du sommeil, une personne qui se néglige, utilisation récentes ou accrue de benzodiazépines (médicaments pour se détendre, pour se calmer) ou d'alcool : autant de signes qui doivent alerter sur une possible dépression !



A. Une fatigue durable

C. Des oublis répétés

B. Une absence de tristesse

D. Une simple dispute

Attention aux formes masquées de la dépression avec l'âge : elles se caractérisent par une absence de tristesse, un déni des sentiments de dépression, des plaintes somatiques multiples (palpitations, vertiges, insomnie,...), de l'hostilité ou de l'irritabilité et/ou des conduites régressives, de l'anxiété excessive permanente, des troubles cognitifs d'apparition brutale et rapide.

Définition

Question

Selon vous, lesquelles de ces affirmations correspondent à la définition de la dépression ?

A. C'est une maladie mentale

C. C'est un changement d'humeur passager

B. C'est le trouble psychique le plus fréquent après 50 ans

D. Son diagnostic est facile



Définition

Réponse

La dépression se définit par une tristesse intense et la perte de la capacité à ressentir le plaisir. Il se caractérise aussi par une irritabilité, une anxiété avec un retentissement fort sur la vie quotidienne qui s'inscrit dans la durée. Les signes d'alerte ne sont pas les mêmes avec l'âge avec parfois au premier plan des plaintes somatiques (douleurs) ou des plaintes cognitives (mémoire), voire des idées délirantes. Ces éléments rendent le diagnostic parfois difficile.



A. C'est une maladie mentale

C. C'est un changement d'humeur passager

B. C'est le trouble psychique le plus fréquent après 50 ans

D. Son diagnostic est facile

*Prises en charge
soins*

Question



Quels traitements pour prendre en charge la
dépression ?

A. Anti dépresseur

C. Je ne fais rien, cela passera tout seul
avec la resolution des problèmes

B. Anxiolytique

D. Soutien psychologique

Prises en charge
soins

Réponse



Le traitement médicamenteux doit être personnalisé et prolongé. L'accompagnement psychologique doit être précoce. Il est nécessaire de s'appuyer sur son entourage social et/ou familial.



A. Anti dépresseur



C. Je ne fais rien, cela passera tout seul avec la resolution des problèmes



B. Anxiolytique



D. Soutien psychologique

La prise en charge de la dépression pluri disciplinaire est nécessaire : traitement médicamenteux et soutien psychologique.

Question



En cas de suspicion de dépression, vers qui s'orienter ?

A. Médecin traitant

C. Autres professionnels de santé

*

B. L'entourage

D. Numéro national de
prévention du suicide

Réponse



Ne pas rester seul(e).

Le diagnostic de dépression sera posé par un médecin.

L'évaluation du risque suicidaire est indispensable.

Il existe un numéro d'appel national de prévention suicide.

Il s'agit du 31 14 que l'on peut interpeler pour soi ou pour un proche.



A. Médecin traitant



C. Autres professionnels de santé

*



B. L'entourage



D. Numéro national de
prévention du suicide



Bravo à tous !
Merci !



Cet outil a été créé par des professionnels de la Filière
Gérontologique du Roannais à l'occasion d'une action de
prévention sur la Santé Mentale après 60 ans, à destination
du grand public le 07/10/2025.

