



## N'ESPERONS RIEN ...SANS RIEN

**L**e bilan du monde en ce début 2013 n'est guère réjouissant. Les guerres restent présentes en Asie (Syrie, Afghanistan) et en Afrique, le risque écologique s'accroît et les femmes sont particulièrement écrasées sous le poids des traditions et du machisme ambiant : notamment en Inde et dans le monde islamique que l'on pensait un peu sorti de l'ornière et qui ne voit trop souvent dans les femmes que les «compléments» des hommes.

Sarkozy une fois dégagé, on a du mal à voir venir «le changement maintenant». Le budget prévu pour 2013 est l'un des pires depuis 30 ans. Sans compter les gigantesques cadeaux qui dépassent les 40 milliards d'euros sur cinq ans pour « améliorer la compétitivité » c'est-à-dire la « rentabilité du capital investi ». Il y a eu la « révolte » des pigeons, les cris des médecins du secteur privé, et actuellement le MEDEF qui crie au loup pour obtenir une nouvelle législation du travail pour pouvoir (sans rire) licencier plus facilement. On entend aussi le pitoyable feuilleton DEPARDIEU qui pleure sur ses impôts perdus et part en Belgique puis en Russie et tombe dans les bras de son copain le très dictateur Poutine qui le « nomme » ministre dans la soi-disant république où sont enfermées les « Poussy Riot ». Sait-il que, à quelques encablures de sa nouvelle résidence, des chanteuses croupissent en prison pour avoir chambré le chef du Kremlin ? Sinistre feuilleton d'un artiste tombé bien bas.

**À Pôle Emploi** la situation se dégrade à l'image du nombre de chômeurs et chômeuses qui augmente. Et la direction ne prend pas la mesure de la situation. Elle campe sur les orientations définies par l'ancien gouvernement et veut mettre en place un nouveau référentiel des métiers. Un de plus direz-vous ? Oui ! Celui-ci dans le cadre de PÔLE EMPLOI 2015 remet en cause les métiers actuels. Il crée une filière « relation de services » qui regrouperait la grande majorité du personnel (environ 32 000 agent/es), une filière support en appui aux deux autres filières (8% des effectifs), et une filière management regroupant 4 niveaux d'encadrement. De quoi inquiéter les agent/es. C'est de fait la mort du métier de conseiller/e. Les avancées sociales ne sont pas programmées. Les organisations syndicales luttent aujourd'hui contre une décision de Sarkozy visant à créer un jour de carence supplémentaire en cas de maladie pour les agent/es sous statut public.

**La situation des retraité-e-s** est loin de s'améliorer. Pour la première fois, la revalorisation de la complémentaire ANPE - le régime ouvert - sera inférieure à l'inflation soit 0.25 % seulement. Plus globalement le COR\* - comme la cour des comptes - explique qu'il va falloir réduire les pensions. Et il nous ressort la rengaine des retraité/es privilégié/es, mais de quel/les retraité/es parle-t-il donc ? Ceux/celles qui ont des retraites chapeaux, à plusieurs millions par mois, ceux/celles qui sont les plus nombreux/ses autour de 1 500 euros par mois ou les millions de retraité-es qui galèrent avec les minima sociaux. Le MEDEF passe aussi à l'attaque sur les retraites complémentaires. En avril, de combien nos retraites vont-elles être augmentées ? Le nouveau gouvernement vient de nous ponctionner de 0,3 % au titre de la solidarité. Solidarité oui, mais à condition qu'elle s'applique à tout le monde, ce qui n'est actuellement pas le cas. Le grand chantier de la dépendance arrive à grand pas. La solidarité en sera-t-elle au cœur ? Devant tant d'inquiétudes, la résignation n'est pas de mise. Nous ne pouvons accompagner et accepter les reculs de nos droits sociaux, même au titre de la crise dont nous ne sommes en rien responsables : que ce soit sur le pouvoir d'achat, la perte d'autonomie, l'accès aux soins ou la place du retraité dans la société. Aussi nous devons nous préparer à faire entendre notre voix, car nous n'aurons rien si nous ne réagissons pas.

\*COR conseil d'orientation des retraites.

**Que tout cela n'empêche pas de vous (et de nous) souhaiter  
UNE BONNE ANNÉE 2013.**

**En résumé dans ce numéro :** La dépression, le cauchemar des seniors • La première assemblée générale de l'AMAE • L'aide à la complémentaire santé • Le billet d'Anne « droit des femmes, passer vite des intentions aux actes »

La seule chose à craindre, c'est que  
le fisc nous tombe sur la tête



fin du monde...

# LA DÉPRESSION : LE CAUCHEMAR DES SENIORS

Souvent sous-diagnostiquée chez les seniors, la dépression constitue une de leurs principales craintes.

## Ce qu'est la dépression et ce que sont ses symptômes

Il ne s'agit pas d'un simple « coup de déprime » mais bien d'une maladie avec des perturbations de l'humeur multiples et bien caractérisées (notamment une tristesse inhabituelle que rien n'apaise) se manifestant de façon permanente durant des périodes supérieures à 15 jours, et entraînant une perte d'intérêt et de plaisir. Cela s'accompagne d'une dévalorisation de soi et d'une souffrance permanente souvent ressentie comme plus insupportable que tout autre et débouchant sur l'impression d'une coupure avec son entourage.

Elle entraîne une gêne (exemple : difficulté de se lever) et un « ralentissement » dans tous les aspects de la vie quotidienne. Sur la plan physique, il s'agit d'un manque permanent d'énergie que n'atténuent ni le repos ni le sommeil (mauvais ou en excès). Vont parfois de pair maux de tête ou douleurs intestinales, altération de l'appétit (diminué ou au contraire exacerbé) et du goût. Sur le plan affectif c'est un sentiment de désespoir et une hypersensibilité émotionnelle pouvant déboucher sur une diminution (voire parfois une disparition) du désir et du plaisir sexuel. Au niveau intellectuel, c'est une plus grande lenteur dans la réflexion, une parole moins fluide, une attention et une concentration plus difficiles. En fait, elle affecte l'ensemble de l'organisme et de la personnalité et ne relève ni d'une fatalité ni d'une faiblesse de caractère.

Cette maladie peut être liée à certaines pertes dans la vie (le deuil par exemple, plus fréquent chez les personnes âgées), voire aux saisons (l'hiver plus propice). Chez les seniors, le diagnostic peut être plus difficile en raison d'une part de la diminution normale de l'activité physique ou intellectuelle liée à l'âge et d'autre part d'une confusion fréquente entre dépression et démence. Sa durée est très variable : de quelques semaines à plusieurs mois ou années.

## Le grand danger : le risque suicidaire

La dépression est la première cause de suicide et près de 70% des personnes décédant par ce moyen souffraient de cette maladie, souvent non diagnostiquée et/ou non traitée. Elles ne voulaient pas nécessairement mourir mais plutôt mettre fin à des souffrances devenues intolérables. Mais après 75 ans, les tentatives de suicide relèvent plus d'un acte volontaire que d'un appel au secours. Toutefois, l'immense majorité des personnes ayant des idées suicidaires ne feront pas de tentative.

En France, le taux de suicide augmente fortement à partir de 75 ans : il est de 17,1 pour 100 000 habitants dans la population générale, mais de 32 chez les 75-84 ans, 44 chez les 85-94 ans et 38,8 chez les plus de 95 ans. Les hommes sont sur-représentés et la très grande majorité (70%) de ces suicides ont lieu à domicile. Celui des seniors est largement sous-estimé et n'est pas suffisamment pris en compte, l'opinion publique le considérant souvent comme moins dramatique que celui d'un/e adolescent/e.

La crise suicidaire constitue une période critique. Le/la malade est envahi/e par les émotions, a de grandes difficultés à se concentrer et a la conviction d'avoir tout essayé pour être soulagé(e) et que rien n'a marché. La crise comporte plusieurs paliers avec d'abord des idées de suicide qui peuvent envahir le/la malade, suivies dans les cas extrêmes d'une prise de décision avant une planification et un passage à l'acte. Mais ce processus n'est pas inéluctable : il peut être arrêté à tout moment. Il est alors primordial d'en parler autour de soi et à un/e professionnel/le (hôpital le plus proche, centre d'appel spécialisé etc.).

Pour des informations plus complètes, on peut consulter le rapport de l'INPES relatif à « La dépression chez l'adulte », document de 92 pages téléchargeable.

## Comment s'en sortir ?

Chacun peut être touché quel que soit son sexe (même si les femmes sont majoritaires), son âge ou son niveau social. Pour s'en sortir, la volonté seule ne suffit pas. La consultation d'un professionnel est indispensable en vue d'un traitement adapté.

L'entourage a un rôle important à jouer. En cas de symptômes concordants, il peut inviter fortement le/la malade à consulter un/e professionnel/le et l'aider à suivre régulièrement le traitement. Au lieu de l'accabler de bons conseils étouffants, il peut l'accompagner par une écoute attentive et une attitude bienveillante visant à le/la rassurer sur le fait qu'il/elle peut s'en sortir avec de l'aide et du temps. Mais son entourage doit se préserver aussi lui-même, ne pas sombrer dans le découragement et rester en contact avec des associations spécialisées.

Le/la malade peut s'aider lui/elle-même, en sachant reconnaître les signes précurseurs de sa maladie, en exprimant ce qu'il/elle ressent, en acceptant l'aide des autres et en développant ses relations avec eux (au lieu de se replier sur lui/elle-même), en pratiquant certaines activités physiques, en améliorant son alimentation.

Les adhérent(e)s de la nouvelle Association ont élu leurs Délégué(e)s Régionaux(ales) en octobre avec un **taux de participation proche de 71 %** témoignant de leur intérêt et de l'importance qu'ils(elles) accordent au fonctionnement et aux valeurs de leur organisation.

Au 31 décembre 2012 l'Association compte 365 adhérent(e)s. La première Assemblée Générale s'est tenue à Paris le 4 décembre 2012 :

- Les éléments d'appréciation de la vie de la mutuelle (cotisations et prestations) ont été exposés par une représentante de MUT2M. Un échange a permis de clarifier les relations entre les adhérent(e)s et leur mutuelle, notamment sur les délais de paiements.
- Une explication sur l'augmentation de 3 % du montant des cotisations a été fournie.
- La représentante de MUTEX a présenté les 2 nouvelles prestations que l'AMAE proposera aux adhérent(e)s à compter du premier trimestre 2013 : une prestation garantie dépendance et une garantie obsèques.
- L'AG a modifié les statuts, et maintenu le montant de l'adhésion à 10 euros.



**Un nouveau conseil d'administration de 6 membres a été élu: Bernadette BINIAKOUNOU, Daniel BOSSARD, Sylvia CLAUDON-MIGNOT, Monique HUGUET, Guy MASQUELIER et André MOMEIN. Il a réélu les 3 membres du Bureau : Daniel BOSSARD président, Monique HUGUET trésorière et André MOMEIN secrétaire.**

En savoir plus : [amae.mutuelle@gmail.com](mailto:amae.mutuelle@gmail.com) <http://amaemut2m.free.fr>

## L'AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

### Le saviez-vous ?

Si vous avez de faibles ressources vous pouvez bénéficier d'une aide au financement de votre mutuelle santé. C'est la CARSAT ex CRAM qui gère cette mesure.

Cette aide consiste en une réduction forfaitaire sur le montant de la cotisation annuelle de votre complémentaire santé.

Elle est attribuée en fonction des ressources et sous certaines autres conditions (de résidence par exemple).

Son montant varie suivant l'âge : pour les personnes âgées de 50 à 59 ans elle est de 350 euros et pour les 60 ans et plus de 500 euros. Le montant des ressources pris en compte est le suivant : 10 711 euros pour une personne et 16 067 euros pour deux personnes

Renseignez vous sur [ameli.fr](http://ameli.fr) ou sur le site de l'AMAE <http://amaemut2m.free.fr> . Vous pouvez aussi prendre contact avec une assistante sociale de votre quartier, de votre ville ou vous adressez au CLIC de votre commune.

**Vous pouvez retrouver ce numéro de PST ainsi que tous les précédents en ligne sur le site national du SNU Pole Emploi FSU**



Les avancées concernant les droits des femmes ne sont pas si fréquentes pour ne pas se réjouir des nouvelles perspectives après les quelques mesures déjà entrées en application (remboursement à 100% de l'IVG, gratuité de la contraception pour les mineures).

Par contre, la parution très prochaine de textes pénalisant enfin les entreprises n'appliquant pas l'égalité salariale est une bonne nouvelle.

La mise en place de campagnes de prévention portant sur la santé des femmes et notamment sur « les maladies chroniques qui les touchent particulièrement » ne peut être qu'approuvée à condition que ces dépistages soient gratuits pour tous.

Un «plan global pour les femmes victimes de violences» est enfin annoncé. Une meilleure information, une amélioration du 1er accueil aux victimes et un accompagnement renforcé sont des mesures indispensables. Mais comment encourager les femmes à porter plainte et à n'avoir plus peur des représailles de leurs conjoints et des quolibets de certains personnels de police ? Il faut non seulement une meilleure formation des professionnel/les d'ailleurs préconisée (policiers, médecins etc.) mais aussi un meilleur encadrement de ceux et celles-ci.

Enfin l'adoption par chaque ministère d'un plan d'action mettant en œuvre la parité ne devrait pas se contenter d'afficher de bonnes intentions comme trop souvent dans le passé, notamment en ce qui concerne les postes d'encadrement y compris les plus élevés.

Parallèlement, des discussions continuent avec les partenaires sociaux sur les questions du temps partiel et du congé parental.

En attendant la parution de textes plus précis, nous pouvons toujours intervenir auprès des élu/es pour qu'ils soient porteur/ses d'amendements allant dans le sens de nos préoccupations.

Le Comité interministériel du droit des femmes réuni le 30 novembre 2012 a présenté six axes pour parvenir à une plus grande égalité entre les hommes et les femmes. Sont-ils à la hauteur des enjeux ?

« S'attaquer aux inégalités dès le plus jeune âge » avec une plus grande sensibilisation à l'égalité dès la fin de la maternelle et un renforcement de l'éducation à la sexualité au cours de l'ensemble de la scolarité, qui n'y souscrirait pas ? Mais encore faut-il que cela se fasse dans le cadre d'une pédagogie adaptée soucieuse des aptitudes et du vécu de chaque enfant. Et la lutte contre les stéréotypes sexistes et pour un changement de mentalité doit s'étendre à l'ensemble du champ audiovisuel.

«Alléger les contraintes de la vie quotidienne des femmes et lever les obstacles à l'égalité professionnelle » constitue le 2ème axe, avec une évolution des modes de garde des jeunes enfants, le dialogue social dans l'entreprise et une réforme des incitations fiscales. Cependant rien n'est dit sur la nécessaire incitation aussi bien des municipalités que des entreprises à créer des crèches parentales dans leurs établissements. Il est vrai que tout cela a un coût.



**Le secteur retraité-es du  
SNU Pole Emploi FSU vous souhaite  
UNE BONNE ANNÉE 2013**

**Pour vous abonner et recevoir PST  
par mail, une seule adresse  
[snu.pst@gmail.com](mailto:snu.pst@gmail.com)**

Ont participé à ce numéro le collectif de la rédaction :  
Anne Larbre, Monique Huguet, Joseph Gabriac, Guy Masquelier, Claude Kowal, André Momein, Daniel Bossard / mise en page Elisa Szyllit