

# Êtes-vous UN PEU, BEAUCOUP, TROP... inquiet ?

APRÈS 60 ANS, UN QUÉBÉCOIS SUR QUATRE PRÉSENTE DES SYMPTÔMES D'ANXIÉTÉ D'INTENSITÉ VARIÉE. ÊTES-VOUS DU NOMBRE ET, SI OUI, QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR CALMER LE JEU ?

Par Sophie Gagnon

« À la base, les inquiétudes excessives sont des scénarios catastrophiques que la personne s'invente, qui commencent souvent par *si...* et que les personnes ruminent constamment. Ces inquiétudes concernent la santé, les finances personnelles, des conséquences dramatiques comme les accidents de voiture, etc. Chez les aînés, ça peut aussi être la peur d'être placé en institution, de chuter, de perdre la mémoire, de se faire voler par ses enfants et autres », indique Sébastien Grenier, psychologue et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

Par ailleurs, on entre dans la catégorie des inquiets excessifs si notre hamster intérieur déclenche au moins trois des symptômes physiques suivants, qui nuisent à notre qualité de vie : agitation ou sensation d'être survolté, grande fatigue, difficulté de concentration, irritabilité, tension musculaire et troubles du sommeil.

« 25% DES QUÉBÉCOIS DE 60 ANS ET PLUS PRÉSENTENT DES SYMPTÔMES D'ANXIÉTÉ »

## QUE FAIRE ?

« La première chose à faire si l'on se reconnaît dans ces attitudes et ces symptômes est de prendre conscience qu'on vit de l'inquiétude excessive et que notre corps nous envoie des signaux à cet effet. Une majorité d'aînés ne le réalisent pas ou minimisent leurs symptômes et, de ce fait, ne vont pas chercher l'aide d'un médecin, d'un psychologue, d'une infirmière ou d'un travailleur social, alors

que c'est un problème qui se traite relativement bien », indique M. Grenier, professeur de psychologie à l'Université de Montréal.

La prescription de médicaments est le traitement le plus répandu contre l'anxiété. Il faut toutefois rappeler que les différents types de calmants sont conçus pour un usage à court terme seulement et qu'il y a un prix à payer lorsqu'on en prolonge l'usage : effets secondaires graves, accoutumance, dépendance, interactions médicamenteuses, etc.

La psychothérapie est également employée avec succès pour traiter l'anxiété. Or, les aînés sous-utilisent les traitements en santé mentale, et ce, pour toutes sortes de raisons, qui vont du dépistage à la difficulté à se déplacer, surtout en milieu rural.

## VERS UN VERRE À MOITIÉ PLEIN

Faire de l'exercice, mettre à notre agenda des activités plaisantes, s'inscrire à des cours de yoga et faire de la méditation sont d'autres moyens d'ouvrir la porte à un peu plus de zénitude. En parler à notre entourage plutôt que de garder ce problème pour soi est aussi un geste positif.



Au cœur de ce processus, il y a également l'adoption de stratégies visant à changer notre façon de percevoir notre environnement et d'interpréter ce qui se passe autour de nous.

« Par exemple, si l'on rumine un scénario catastrophique, on peut l'écrire puis le relire plusieurs fois pour s'habituer à l'anxiété qu'il génère et ainsi la maîtriser », indique M. Grenier.

Apprendre à tolérer l'incertitude et à passer à l'action en faisant les choses différemment fait également partie des défis à relever.

L'idée est d'en venir à mettre les tracas en perspective et à voir le verre non pas à moitié vide, mais à moitié plein. Voilà qui est plus facile à dire qu'à faire, surtout lorsqu'on porte des lunettes négatives depuis des décennies! D'où l'intérêt de prendre part au projet de recherche mettant de l'avant un autotraitement guidé, sans médicaments (voir encadré).

### ANXIEUX RECHERCHÉS

Si vous avez au moins 60 ans et que votre quotidien est assombri par des inquiétudes excessives, vous pourriez apprendre à les gérer dans le confort de votre foyer!

En effet, aucun déplacement n'est requis dans le cadre d'un projet de recherche visant à évaluer l'efficacité d'un autotraitement guidé pour réduire l'anxiété et les inquiétudes excessives, et ce, sans médicaments.

L'admissibilité est vérifiée par téléphone et par le biais de questionnaires à remplir à la maison. Puis, les candidats retenus reçoivent un manuel contenant de courts textes à lire chaque semaine. Un entretien téléphonique hebdomadaire avec un accompagnateur fait aussi partie de cet autotraitement guidé d'une durée de 15 semaines.

Pour en savoir plus, contactez Mélanie Fournel, coordonnatrice de recherche au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal, au 514 340-3540, poste 4788. Les gens de la région de Québec peuvent pour leur part composer le 418 656-2131, poste 408115, et ceux de la région de Sherbrooke, le 819 821-8000, poste 65634. 