

L'anxiété et la dépression touchent aussi les aînés!

Par Sébastien Grenier, Ph.D.

Paru le 7 juillet 2014 dans le magazine Lambert

Comme vous le savez probablement déjà, la population québécoise est vieillissante. À l'heure actuelle, environ 15% des Québécois sont âgés de 65 ans et plus. Selon les prévisions, une personne sur quatre sera âgée de 65 ans et plus en 2030. Le vieillissement est souvent associé à l'apparition de nouvelles maladies physiques comme l'arthrite et le diabète. Des maladies dites psychologiques ou mentales peuvent aussi toucher les aînés. C'est notamment le cas de l'anxiété et de la dépression.

Savez-vous que des milliers d'aînés québécois (ayant 65 ans ou plus) souffrent d'anxiété ou de dépression assez sévère pour perturber leur fonctionnement quotidien ou diminuer leur qualité de vie? Ici la bonne nouvelle est que ces deux maladies sont traitables sans médicaments. Avant de parler de ces traitements, j'aimerais attirer votre attention sur l'utilisation du mot «maladie» pour désigner l'anxiété et la dépression. J'ai intentionnellement choisi ce mot pour souligner le fait que l'anxiété et la dépression sont deux maladies au même titre que l'arthrite et le diabète. Il serait impensable de ne pas traiter votre arthrite ou votre diabète. Pourtant, c'est malheureusement souvent le cas avec l'anxiété et la dépression gériatrique. Cette absence de traitement adéquat peut s'expliquer de différentes façons : 1) les médecins confondent les symptômes anxieux ou dépressifs avec des problèmes de santé physique; 2) la personne âgée refuse d'admettre qu'elle souffre d'anxiété ou de dépression ou, tout simplement, ne réalise pas que ses symptômes sont causés par ces maladies; 3) le manque de ressources médicales et psychologiques pouvant traiter efficacement ces deux maladies dans notre réseau public de la santé.

Revenons aux fameux traitements sans médicaments. Un des traitements psychologiques souvent recommandés est la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Ce terme vous paraît compliqué? Vous allez voir, c'est pourtant relativement simple. La TCC est une approche thérapeutique de courte durée (quelques mois) axée sur la modification des pensées (p. ex., je vais mourir de peur si je sors de chez moi) et comportements (p. ex., éviter de sortir de chez soi) qui maintiennent l'anxiété ou la dépression dans le «ici et maintenant». Comparativement aux médicaments anti-anxiété (comme les anxiolytiques et les antidépresseurs), l'utilisation de cette approche thérapeutique permet d'éviter les effets secondaires indésirables souvent associés à la prise de ce type de médicaments (p. ex., la confusion, les pertes de mémoire, la dépendance, etc.). La TCC serait donc une option envisageable, voire même souhaitable, pour les aînés anxieux ou dépressifs.

Sébastien Grenier, Ph.D.

Si vous vous sentez triste pratiquement tous les jours (un signe important de dépression) ou si vous avez l'impression de toujours anticiper la survenue d'une catastrophe (un signe important d'anxiété), parlez-en à une personne de confiance. La première étape vers la guérison est de briser le silence et d'en parler. Une autre possibilité est de participer sans frais à un projet de recherche clinique actuellement en cours au Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique (LEADER) situé à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM). Nous testons actuellement des thérapies psychologiques spécifiquement conçues pour soulager sans médicaments l'anxiété des personnes de 65 ans et plus. Pour connaître nos études, vous pouvez consulter notre site web (www.laboleader.ca) ou contacter Fethia au (514) 340-3540, poste 4788. Si vous avez des questions ou des commentaires sur cette chronique, vous pouvez m'écrire à l'adresse courriel suivante : laboleader@gmail.com.

Ma prochaine chronique portera sur la peur de tomber, une peur souvent tabou qui paralyse la vie de plusieurs aînés. D'ici là, gardez une bonne santé mentale et surtout bonnes vacances!