

# Traiter l'anxiété des personnes âgées en utilisant la réalité virtuelle : *est-ce possible?*

Par le D<sup>r</sup> Sébastien Grenier, psychologue, chercheur boursier (FRQS) au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et professeur adjoint (sous octroi) au Département de psychologie de l'Université de Montréal

Au Québec, environ 25 % des personnes de 65 ans et plus souffrent d'anxiété d'intensité variée. Chez les aînés, la présence d'anxiété augmente les risques de souffrir de dépression et diminue la qualité de vie. Au même titre que le diabète ou l'arthrite, l'anxiété doit être traitée afin d'éviter les complications médicales.

Une intervention psychologique souvent utilisée pour traiter l'anxiété est l'exposition en imagination. Cette stratégie est particulièrement efficace lorsque la situation redoutée est intangible ou difficilement contrôlable (p. ex. : la peur des maladies). Durant une séance d'exposition en imagination, la personne doit imaginer un scénario catastrophique (p. ex. : qu'elle doit se rendre à l'hôpital...) et s'exposer à celui-ci tant et aussi longtemps que l'anxiété ne diminue pas. Or, pour que l'exposition en imagination soit efficace, il est indispensable que l'individu soit en mesure de générer des images mentales détaillées qui provoqueront de l'anxiété (c'est le principe à la base de l'exposition; pour apprivoiser son anxiété, il faut sortir de sa zone de confort et en vivre!). Le problème est que plus la personne vieillit, moins elle devient habile pour générer des images mentales qui provoqueront suffisamment d'anxiété.

C'est ici que la réalité virtuelle entre en jeu! En effet, si l'hôpital est reproduit en réalité virtuelle, la personne âgée qui a peur des maladies n'est plus obligée d'imaginer qu'elle s'y rend. Elle peut s'asseoir dans une salle d'attente virtuelle et être confrontée à différentes maladies de façon contrôlée. Avant de pouvoir utiliser l'exposition en réalité virtuelle comme stratégie de traitement pour l'anxiété des personnes âgées, il faut tout d'abord vérifier comment elles réagissent à cette technologie. Seront-elles dérangées par l'équipement? Vivront-elles des malaises insupportables (comme des nausées)? Afin de répondre à ces questions, nous menons actuellement une étude où les participants sont immergés dans une salle d'attente virtuelle. Pour participer à l'étude, les personnes doivent être âgées de 65 ans et plus ou entre 18 et 35 ans (nous avons surtout besoin de participants âgés entre 18 à 35 ans). Nous acceptons les gens qui s'inquiètent à propos de leur santé et ceux qui ne s'inquiètent pas.■

Pour vous renseigner ou vous inscrire à l'étude, vous pouvez consulter le [www.laboleader.ca](http://www.laboleader.ca) ou contacter Fethia, coordonnatrice de recherche, au **514 340-3540, poste 4788**.