



La psychologie peut vous aider : La dépression chez les personnes du troisième âge

La dépression est-elle différente pour les personnes du troisième âge?

Le feuillet d'information de la Société canadienne de psychologie sur la dépression dresse la liste des symptômes de la dépression, dont beaucoup touchent aussi les personnes âgées déprimées. Les symptômes de dépression les plus courants chez les personnes âgées sont la perte d'énergie, une diminution de l'intérêt dans les activités et du plaisir qui en découle, des plaintes de douleurs et de malaises physiques ainsi que des plaintes de problèmes de mémoire.

Qui est touché?

Même si la dépression n'est pas nécessairement associée au vieillissement et à la vieillesse, un nombre important de personnes âgées sont victimes de la dépression. De 15 à 20 % des personnes âgées, qui vivent en autonomie dans la société, éprouvent des niveaux cliniques de dépression.

Le taux de dépression est plus élevé chez les patients atteints de problèmes médicaux graves (25 %). Environ 25 % des personnes âgées souffrant de la maladie d'Alzheimer lutteront contre la dépression au début de leur maladie.

En outre, parmi les personnes âgées qui vivent dans des maisons de soins infirmiers ou leur résidence, le taux de dépression est même plus élevé (entre 30 et 50 %). En outre, entre 25 et 50 % des personnes âgées qui soignent un membre de la famille atteint de démence souffriront aussi de dépression.

Quels sont les autres problèmes associés à la dépression?

La dépression aggrave les problèmes médicaux de la personne âgée et il devient plus difficile pour elle de se remettre, par exemple, d'une fracture de la hanche ou d'un accident vasculaire cérébral. Les personnes âgées sont moins actives et autonomes lorsqu'elles sont déprimées, ce qui peut conduire à un déclin de leur condition physique et à une déficience plus importante.

La dépression accroît de deux à trois fois le risque de décès des personnes âgées et demeure la raison la plus importante du suicide dans ce groupe d'âge.

Pourquoi la dépression des personnes âgées est-elle souvent négligée et/ou mal traitée?

La dépression peut être difficile à déceler chez les personnes âgées parce qu'elles sont souvent peu enclines à parler de leur symptômes ou admettre qu'elles éprouvent des difficultés sur le plan psychologique et font part plus volontiers de leur symptômes physiques.



Le mythe qu'une certaine forme de dépression est normale chez les personnes âgées peut aussi faire en sorte que des cas réels de dépression clinique soient négligés.

Quelles sont les causes de la dépression au troisième âge?

Certaines personnes âgées déprimées auront déjà subi une dépression et d'autres y feront face pour la première fois au troisième âge. Les facteurs qui mettent les personnes à risque d'une dépression au troisième âge sont les mêmes que pour la population adulte en général.

Les facteurs qui semblent particulièrement déclencher la dépression chez les personnes âgées sont la perte de contrôle et d'autonomie à la suite d'une maladie ou d'une condition invalidante, de l'isolement sociale et d'une lacune sur le plan du soutien social.

Quelles sont les approches psychologiques les plus utiles pour traiter la dépression des personnes âgées?

Les traitements psychologiques appliqués aux adultes s'avèrent tout aussi efficaces pour les personnes âgées. La thérapie du comportement cognitif, la thérapie interpersonnelle, la thérapie de résolution de problèmes et la thérapie de la réminiscence sont particulièrement efficaces.

La thérapie cognitivo-comportementale aide les clients à comprendre l'interaction entre la pensée, les sentiments et le comportement et les façons que la pensée négative nuit au comportement et à l'humeur, ce qui est à l'origine de la dépression ou l'alimente.

La thérapie interpersonnelle aide les clients à surmonter les dépressions en se concentrant sur les stressés et les défis actuels dans les relations interpersonnelles. Il peut s'agir de conflits avec d'autres personnes, le deuil après une perte, un changement de rôle et d'activités et une lacune dans le soutien social.

La thérapie de la résolution de problèmes aide à la personne déprimée à gérer les difficultés actuelles, comme la gestion d'un état de santé ou l'ajustement à vivre dans une maison de soins infirmiers, en acquérant des aptitudes à la résolution de problèmes.

La thérapie de la réminiscence aide les clients à surmonter la dépression en revisitant le temps passé et les jours heureux, à redécouvrir des aptitudes à l'adaptation et à trouver une signification en réévaluant les aspects positifs et négatifs de leur vie.

Ces traitements psychologiques sont des solutions de rechange sécuritaires et efficaces à la pharmacothérapie et conviennent à une dépression légère à modérée. La pharmacothérapie et les traitements psychologiques combinés sont le plus souvent recommandés dans le cas d'une dépression profonde.

Cependant, la recherche ne révèle pas de façon concluante que la combinaison des traitements fonctionne mieux que la pharmacothérapie ou le traitement psychologique seul.



Les traitements psychologiques s'adressent tout particulièrement aux personnes qui ne sont pas en mesure ou qui ne veulent prendre des médicaments.

La majorité d'entre nous

interventions psychologiques sont utilisées avec des médicaments dans un effort d'optimiser les avantages.

Il se trouve plus d'information concernant l'abus d'alcool et l'alcoolisme sur le site Web du Centre de toxicomanie et de santé mentale au <http://www.camh.net/fr/index.html> ou le site Web du Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et la toxicomanie au <http://ccsa.ca>.

Pour obtenir plus d'information :

Il se trouve plus d'information sur la dépression chez les personnes âgées, ainsi qu'une description détaillée des traitements psychologiques et d'autres services de soutien sur le site <http://therapyadvisor.com>.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie en collaboration avec la Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées par Dre Philippe Cappeliez, professeure, École de psychologie, Université d'Ottawa.

Dernière révision : janvier 2009

Votre opinion compte! Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet des rubriques La Psychologie peut vous aider, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier ouest, bureau 702
Ottawa, Ontario K1P 5J3
Tel: 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada): 1-888-472-0657