



## Série « La psychologie peut vous aider » : La dépression chez les personnes âgées

### Quels sont les symptômes de la dépression chez les personnes âgées?

La fiche d'information de la Société canadienne de psychologie sur la dépression dresse la liste des symptômes de la dépression. Ces symptômes sont aussi ceux qui permettent d'identifier la dépression chez les personnes âgées. Les symptômes les plus courants chez les personnes âgées dépressives sont la perte d'énergie, une réduction de l'intérêt et du plaisir dans les activités habituelles, des plaintes de douleur et de malaises physiques, et des plaintes de problèmes de mémoire.

### Qui est touché?

La dépression ne doit pas être envisagée comme le destin inévitable de l'avancée en âge. Cela dit, un certain nombre de personnes âgées ressentent de la dépression. D'un côté, le taux de dépression majeure est relativement bas, touchant entre 3 et 5 % des personnes âgées de plus de 65 ans vivant de manière autonome dans la communauté. D'un autre côté, la prévalence des symptômes dépressifs est significativement plus élevée, environ 15 % des personnes âgées dans la communauté rapportant des niveaux importants de symptômes dépressifs.

Certains sous-groupes de personnes âgées présentent un risque plus élevé de dépression, en particulier les personnes souffrant de maladie chronique, celles qui résident dans des établissements de soins de longue durée et celles qui procurent des soins à un membre de la famille, par exemple une personne atteinte de démence.

### Quels sont les autres problèmes associés à la dépression?

La dépression accroît de deux à trois fois le risque de décès des personnes âgées. Par ailleurs, la dépression est le facteur le plus important associé au risque de suicide à l'âge adulte avancé.

La dépression aggrave les incapacités fonctionnelles produites par la maladie physique. Elle complique le traitement de cette maladie et la réadaptation, et contribue à un déclin plus important de la condition physique et du fonctionnement cognitif.

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

La dépression peut être difficile à cerner chez les personnes âgées pour plusieurs raisons. Les personnes âgées sont peu enclines à parler de leurs symptômes psychologiques ou de leurs difficultés, et elles





tendent à communiquer leur détresse psychologique en faisant part surtout de leurs symptômes physiques. Plusieurs symptômes de dépression (par exemple, problèmes de sommeil, fatigue et perte d'énergie) sont communs à l'âge adulte avancé, et comme tels, ils tendent à être attribués au vieillissement normal. Aussi, le mythe qu'il est normal pour les personnes âgées de ressentir de la dépression à un certain degré conduit à négliger les cas de réelle dépression clinique.

## **Quelles sont les causes de la dépression à l'âge adulte avancé?**

Un historique de dépression plus tôt dans la vie adulte constitue un facteur de risque de dépression à l'âge adulte avancé. Des problèmes de maladie chronique et la perte du conjoint, particulièrement pour les hommes, peuvent être associés à la dépression. La dépression majeure peut être une des séquelles d'un accident vasculaire cérébral.

Des facteurs comme la perte de contrôle et d'indépendance à la suite d'une maladie et/ou d'une incapacité, ainsi que la solitude et la perte de soutien social peuvent conduire à la dépression à l'âge adulte avancé.

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

Plusieurs traitements psychologiques proposés pour les adultes d'âge adulte jeune et moyen s'avèrent tout aussi efficaces pour les personnes d'âge adulte avancé. En particulier, la thérapie cognitivo-comportementale, la thérapie interpersonnelle, la thérapie de résolution de problèmes et la thérapie par les réminiscences sont des traitements dont l'efficacité est appuyée par la recherche empirique.

La thérapie cognitivo-comportementale aide les personnes dépressives à prendre conscience de l'influence de leurs pensées sur leur humeur et leur comportement, et à corriger les pensées négatives pour soulager la dépression.

La thérapie interpersonnelle aide la personne dépressive à surmonter les stressors et défis actuels dans les relations interpersonnelles, en particulier dans le contexte des conflits, du deuil et du veuvage, des changements de rôles et du soutien social.

La thérapie de résolution de problèmes aide la personne déprimée à développer des habiletés de résolution de problèmes efficaces pour composer avec les difficultés actuelles, comme gérer sa condition physique ou s'adapter à la vie en résidence pour personnes âgées.

La thérapie par les réminiscences aide la personne à réévaluer les souvenirs personnels en vue de redécouvrir un sentiment de valeur personnelle et de cohérence et de signification de sa vie.





Ces traitements psychologiques constituent des alternatives sécuritaires et efficaces aux médicaments, une combinaison de pharmacothérapie et de traitement psychologique étant favorisée pour les cas complexes.

Les traitements psychologiques s'avèrent particulièrement utiles pour les personnes qui ne peuvent pas ou qui ne veulent pas prendre de médicaments antidépresseurs.

### **Pour obtenir plus d'information :**

De plus amples renseignements sur la dépression chez les personnes âgées, incluant une description détaillée des traitements psychologiques et d'autres ressources de soutien, peuvent être obtenus dans le document intitulé « Lignes directrices nationales de la CCSMPA sur la santé mentale des personnes âgées : Évaluation et prise en charge de la dépression », Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées (2006).

**Vous pouvez consulter un psychologue agréé** 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 de psychologues, rendez-vous à l'adresse <https://cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societespronciales/>.

*La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par le Dr Philippe Cappeliez, professeur émérite, École de psychologie, Université d'Ottawa.*

Dernière révision : mars 2020

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](mailto:factsheets@cpa.ca).

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

