



La dépression chez les personnes âgées

Ce que les personnes âgées, leur famille et leurs amis veulent savoir

La dépression est causée par un déséquilibre chimique dans le cerveau. Elle perturbe les pensées, les sentiments, les comportements et la santé physique. Elle cause beaucoup de souffrance chez les personnes déprimées et chez celles qui s'en occupent.

Une personne est peut-être déprimée lorsqu'elle est dans un état de tristesse et de désespoir qui dure depuis plus de deux semaines. La dépression diffère de la tristesse, mais elle peut être déclenchée par la tristesse causée par une perte, du stress ou un changement important dans la vie. Elle peut également se manifester sans raison apparente. La dépression ne se guérit pas toute seule par simple détermination.

La dépression chez les personnes âgées

Certaines personnes connaissent des épisodes de dépression pendant toute leur vie, d'autres éprouvent leur premier épisode tard dans la vie. La dépression peut affecter n'importe qui, à n'importe quel âge. Cependant, elle passe souvent inaperçue chez les personnes âgées parce que certains signes de dépression peuvent être confondus avec des signes de vieillissement. Les personnes âgées déprimées demandent rarement de l'aide de leur propre initiative. Si elle n'est pas traitée, cette maladie peut durer pendant des semaines, des mois, voire des années. La dépression non traitée est la principale cause de suicide chez les personnes âgées.

La dépression peut être liée :

- à des problèmes médicaux, comme une douleur ou une maladie chronique, des troubles thyroïdiens, un AVC ou la maladie d'Alzheimer ;
- à de la violence physique ou affective, à de l'exploitation financière, à des abus sexuels ou à de la négligence ;
- aux effets secondaires de certains médicaments ;
- à l'alcool qui, s'il est consommé pour atténuer la dépression, peut créer d'autres problèmes ou aggraver la dépression ;
- à la perte de la conjointe ou du conjoint, d'autres membres de la famille ou d'amis ;
- à la perte de l'intimité et du toucher, à l'isolement, à la solitude ;
- à une transition, comme quitter la maison familiale ;
- à la perte d'autonomie ;
- au fait de se sentir moins en sécurité.

Heureusement, les antidépresseurs et le counseling peuvent contribuer à faire disparaître la dépression.

La dépression est-elle courante chez les personnes âgées ?

- Près de 20 pour 100 des personnes âgées vivent une dépression (Seeking Solutions, 2003).
- La dépression est plus fréquente chez les personnes qui vivent dans des établissements que chez celles qui vivent dans la collectivité.
- Le suicide est cinq fois plus probable chez les personnes de plus de 60 ans que chez les personnes plus jeunes (Mood Disorders Association of Ontario, s.d.).

Signes de dépression

Beaucoup de personnes croient que la dépression chez les personnes âgées est une réaction normale au vieillissement (p. ex., « Pas étonnant qu'il soit déprimé : il a 82 ans. » ou « Si j'avais de l'arthrite, je serais probablement déprimée, moi aussi. »). Cependant, la dépression n'est pas une caractéristique normale du vieillissement.

Une personne âgée peut être gravement déprimée lorsqu'elle :

- ne s'habille pas ou ne répond pas au téléphone ni à la porte ;
- cesse de s'intéresser aux activités qu'elle avait l'habitude d'aimer ou passe plus de temps seule que d'habitude ;
- se sent désespérée, sans importance et attristée ;
- a des crises inhabituelles de larmes, d'agitation ou de colère, ou montre peu d'émotion ;
- parle moins que d'habitude ou répond aux questions avec le moins de mots possibles ;
- appelle ou se plaint souvent ou a fréquemment des exigences ;
- dort mal ou dort trop ;
- a plus ou moins d'appétit que de coutume ;
- manque d'énergie ;
- semble déconcertée ou a de la difficulté à se souvenir de certaines choses ;
- a de la difficulté à prendre des décisions ou à compléter ses plans ;
- parle de suicide.

Comment parler à une personne âgée qui est déprimée

Il est possible que les personnes âgées ne veuillent pas dire qu'elles sont déprimées. Elles pensent peut-être que la dépression fait partie du processus de vieillissement, et qu'elles devraient pouvoir s'en sortir toutes seules. Il se peut qu'elles aient peur d'avoir l'air faibles ou paresseuses ou de perdre leur autonomie parce que les autres pensent qu'elles ne peuvent pas se débrouiller seules.

Il faut du temps pour établir un climat de confiance avec la personne âgée, et il lui faut du courage pour exprimer ses émotions. Lorsque vous et la personne âgée êtes seuls et avez le temps de parler :

- Encouragez la personne à partager ses émotions en lui posant des questions (p. ex., « Comment vous sentez-vous ? » « Est-ce que quelque chose vous tracasse ? »). Laissez à la personne le temps de répondre et prenez le temps d'écouter. Ne donnez pas d'exemples d'autres personnes que vous connaissez qui ont des problèmes semblables ou plus difficiles.
- Montrez que vous comprenez que les temps sont durs et qu'il peut être difficile d'en parler. Soyez positif et dites la vérité (p. ex., « Ça ne doit pas être facile avec tout ce qui est arrivé récemment. »). N'essayez pas de minimiser la gravité des problèmes de la personne.
- Essayez de lui donner de l'espoir en soulignant ses points forts ou même de petites améliorations dans sa situation (p. ex., « Je vois que vous êtes déjà debout et habillée. »). Remarquez ce qui a changé depuis votre dernière visite ; est-ce que la personne a souri ou vous a-t-elle appelée par votre prénom ?
- Si une personne âgée vous avoue se sentir sans espoir, sans importance et attristée, encouragez-la à demander de l'aide (p. ex., « Il est utile de parler de ces sentiments à un médecin ; il existe de l'aide. »).

Quand demander de l'aide

- Si vous pensez qu'une personne âgée dont vous vous occupez peut être déprimée, signalez-le à votre superviseur qui trouvera pour elle des soins professionnels offerts par du personnel qualifié.
-
- Ne prenez pas à la légère les propos suicidaires, même s'ils sont fréquents. Écoutez la personne et parlez-lui doucement et calmement. Demandez-lui par exemple : « Comment pensez-vous vous suicider ? Avez-vous un plan ? » Le fait de parler de ses plans avec la personne ne fera pas augmenter le risque qu'elle passe à l'acte. Signalez ce que la personne vous a dit à votre superviseur.
- Parler de suicide avec une autre personne peut vous rendre émotif et vous perturber. Si tel est le cas, partagez vos émotions avec votre superviseur plutôt qu'avec votre famille ou vos amis. Vous devez toujours protéger la vie privée des personnes âgées avec lesquelles vous travaillez et la confidentialité des renseignements qui les concernent.
- Si vous voulez vous sentir mieux préparé à discuter de cette question avec des personnes âgées, vous pouvez suivre une formation appliquée en techniques d'intervention face au suicide (Applied Suicide Intervention Skills Training). Informez-vous auprès de l'Association canadienne pour la santé mentale pour savoir si cette formation est offerte dans votre collectivité.