

# COMMENT RECONNAÎTRE ET PRENDRE EN CHARGE LA DÉPRESSION

INFORMATION À L'INTENTION DES PERSONNES ÂGÉES, DES  
FAMILLES ET DES SOIGNANTS



## LISEZ CETTE BROCHURE POUR SAVOIR :

- Ce qu'est la dépression.
- Comment gérer la dépression.
- Comment soutenir une personne qui souffre de dépression.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

---

En vieillissant, notre santé, notre milieu de vie et nos relations sociales peuvent changer, ce qui peut nous amener à nous sentir tristes ou déprimés pendant un certain temps. Toutefois, si ces sentiments persistent pendant des semaines, voire des mois, cela peut signifier que vous souffrez de dépression. Parfois, on ne ressent pas de changement d'humeur, mais on perd l'intérêt pour des choses que l'on appréciait auparavant. La dépression ne constitue pas un phénomène normal du vieillissement, mais plutôt un état de santé qui peut être pris en charge au moyen de traitements appropriés.

Lisez cette brochure pour apprendre à reconnaître les signes et symptômes courants de la dépression et à la gérer.

## LA DÉPRESSION EST-ELLE FRÉQUENTE?

---

La dépression ne constitue pas un phénomène normal du vieillissement – un grand nombre de personnes âgées ne souffrent pas de dépression. Environ 5 à 10 % des Canadiens âgés vivant au sein de la communauté souffrent d'un certain type de trouble dépressif. Toutefois, la dépression est plus fréquente chez les personnes âgées vivant dans des établissements de soins, environ 44 % d'entre elles présentant des symptômes dépressifs.



## QUI EST SUSCEPTIBLE DE SOUFFRIR DE DÉPRESSION?

---

Vous présentez un risque accru de développer une dépression si :

- Vous manquez de soutien social
- Vous avez des antécédents personnels ou familiaux de dépression
- Vous souffrez d'une maladie chronique qui affecte votre capacité fonctionnelle et votre indépendance
- Vous vivez avec des douleurs chroniques
- Vous avez peur de la mort ou vous avez récemment perdu un être cher
- Vous souffrez de problèmes cardiaques, d'hypotension, de cancer ou de diabète
- Vous vivez dans un établissement de soins de longue durée (maison de retraite)



## À QUOI PEUT RESSEMBLER LA DÉPRESSION?

---

Une personne souffrant de dépression peut présenter quelques-uns des symptômes suivants :



### CHANGEMENTS PHYSIQUES

- Changements au niveau de l'appétit, entraînant une perte ou un gain de poids
- Changements au niveau du sommeil, par exemple, dormir trop peu ou trop longtemps, ou manque de sommeil réparateur
- Baisse d'énergie, se traduisant par une sensation de fatigue
- Douleur sans cause physique identifiable et qui ne s'améliore pas avec le traitement



## CHANGEMENTS DANS LA FAÇON DE PENSER

- Obsession de pensées négatives.
- Préoccupation pour les échecs perçus ou les insuffisances personnelles, ce qui entraîne une diminution de la confiance en soi.
- Autocritique et jugement sévères.
- Difficulté à se concentrer, à se souvenir des détails ou à prendre des décisions.
- Avoir des pensées suicidaires.



## CHANGEMENTS AU NIVEAU DES SENTIMENTS

- Perte d'intérêt pour ses activités préférées.
- Sentiments de désespoir ou de pessimisme.
- Sentiments de culpabilité, d'inutilité ou d'impuissance.
- Sentiment d'irritabilité ou d'agitation.



## CHANGEMENTS AU NIVEAU DU COMPORTEMENT

- Négligence des tâches telles que le ménage et le paiement des factures.
- Diminution de l'activité physique et de l'exercice.
- Réduction des activités de soins personnels telles que l'hygiène et le toilettage.
- Consommation accrue d'alcool et de médicaments sur ordonnance ou en vente libre susceptibles de modifier l'humeur.

# POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE POSER UN DIAGNOSTIC ET DE PRENDRE EN CHARGE LA DÉPRESSION?

---

Bien des fois, les personnes âgées sont sous-diagnostiquées et sous-traitées en cas de dépression, car certains considèrent la dépression comme une réaction normale au vieillissement et à ses difficultés. Ce n'est pas le cas. De plus, les personnes âgées ne ressentent pas nécessairement les mêmes changements d'humeur que les jeunes adultes; elles peuvent ne pas se sentir « déprimées », mais simplement avoir perdu leur intérêt ou leur « joie de vivre ».



Il est important de diagnostiquer et de prendre en charge ce trouble médical, car une dépression non traitée peut pousser les personnes âgées à s'isoler socialement et à se sentir seules. La dépression peut également avoir une incidence négative sur les relations familiales



et amicales, ce qui peut à son tour aggraver la dépression. De plus, la dépression peut avoir une incidence négative sur la gestion d'autres problèmes de santé chroniques.

Enfin, une dépression non traitée peut conduire au suicide. Les personnes âgées, en particulier les hommes âgés, ont le taux de suicide le plus élevé de tous les groupes. Reconnaître les signes de risque de suicide chez les personnes âgées peut faciliter la prévention.

## QUELS SONT LES SIGNES INDIQUANT QU'UNE PERSONNE PEUT ENVISAGER LE SUICIDE?

---

Avant qu'une personne ne se tourne vers le suicide, elle présente généralement des signes avant-coureurs. Les personnes qui se sentent suicidaires peuvent :

- Présenter un changement soudain d'humeur ou de comportement.
- Montrer un sentiment de désespoir et d'impuissance.
- Exprimer le désir de mourir ou de mettre fin à leur vie.
- Augmenter la consommation et l'abus de substances.
- Ne plus fréquenter les personnes et ne plus participer à des activités qu'elles appréciaient auparavant.
- Connaître des changements dans leurs habitudes de sommeil.
- Avoir un appétit réduit.
- Donner leurs biens les plus précieux ou faire des préparatifs de leur mort.



# COMMENT POUVONS-NOUS GÉRER LA DÉPRESSION?

---

Il existe trois stratégies principales pour gérer la dépression.



## RENFORCER LE SOUTIEN SOCIAL

La dépression peut amener les personnes âgées à se sentir déconnectées des autres et à ne pas vouloir maintenir des liens avec leurs proches. Cependant, le soutien de la famille et des amis peut être un élément important dans le cadre de la gestion de la dépression. Tendre la main aux amis et à la famille, rejoindre un groupe social et être actif au sein de sa communauté peut aider une personne à se rétablir et à prévenir de futurs épisodes de dépression.



## THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (TCCM) est une forme de thérapie de groupe fondée sur des preuves pour prévenir les rechutes d'anxiété et de dépression. Elle combine une thérapie cognitive et des pratiques méditatives pour aider les individus à se familiariser avec les troubles de l'humeur et à développer des relations plus positives avec ces derniers. Elle est généralement dispensée dans le cadre d'un programme de thérapie de groupe s'étalant sur huit semaines.



## RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

La réduction du stress par la pleine conscience (RSPC) s'intéresse au stress de la vie et à la façon dont il a une incidence sur nos expériences. Dans le cadre de la méthode RSPC, les participants apprennent à reconnaître les réactions habituelles et inutiles en cas de difficulté et apprennent au contraire à adopter une attitude d'intérêt, d'acceptation et de non-jugement à l'égard de toutes les expériences, notamment les sensations, les émotions, les pensées et les comportements difficiles.

Selon la gravité et le type de symptômes dépressifs, votre médecin peut également vous prescrire des médicaments. Il est important de prendre les médicaments contre la dépression tels qu'ils sont prescrits, tout comme vous le feriez pour toute autre maladie. L'automédication en vue de traiter la dépression peut accroître le risque de toxicomanie, de chutes et de troubles cognitifs.

# QUELLES SONT LES STRATÉGIES À ADOPTER POUR SOUTENIR UNE PERSONNE SOUFFRANT DE DÉPRESSION?

Si vous pensez que vous ou un de vos proches souffre de dépression, la première chose à faire est d'en parler à votre prestataire de soins principal. Le traitement peut inclure une thérapie par la parole, la réduction du stress, l'apprentissage de techniques d'adaptation, ainsi qu'un soutien familial et social et des médicaments.



La modification de certains comportements peut aider une personne dépressive à mieux gérer ses symptômes. La réduction de la consommation de caféine et d'alcool, du tabagisme et de la suralimentation, ainsi que la pratique régulière d'un exercice physique peuvent contribuer à la prise en charge de la dépression.



Soutenir un proche qui lutte contre la dépression peut s'avérer difficile, car la maladie peut l'amener à vous repousser. Tendez-lui la main, passez du temps avec lui et faites-lui savoir que vous vous souciez de lui. Voici d'autres stratégies à adopter pour soutenir une personne dont vous vous occupez et qui souffre de dépression :



- Jouer à des jeux ou faire des activités interactives qui stimulent le cerveau.
- Organiser des activités sociales régulières, par exemple aller à des spectacles, suivre des cours ou servir de mentor à des personnes plus jeunes.
- Faire jouer leurs chansons préférées.
- Programmer une activité par jour qui leur procurait auparavant du plaisir est une bonne approche.
- Vous pouvez leur demander d'évaluer leur humeur sur une échelle de 1 à 10 avant et après ces activités afin de déterminer lesquelles sont les plus efficaces pour améliorer leur humeur.



# OÙ PUIS-JE TROUVER DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

---

## ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

---

L'Association canadienne pour la santé mentale fournit des informations et des services aux personnes qui sont aux prises avec un problème de santé mentale et qui bénéficieraient d'un soutien.



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

## CONNEXONTARIO

---

ConnexOntario fournit des renseignements gratuits et confidentiels sur les services de santé aux personnes ayant des problèmes d'alcool et de drogues, de maladie mentale et/ou de jeu de hasard.



[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca)

## COALITION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂGÉES

---

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées partage des informations, des ressources et des liens vers d'autres organisations afin de promouvoir la santé mentale des personnes âgées.



[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca)

## CLINIQUE DES TROUBLES DE L'HUMEUR EN FIN DE VIE DE CAMH

---

La clinique des troubles de l'humeur en fin de vie de CAMH propose des consultations psychiatriques aux patients qui ont souffert de troubles de l'humeur de longue date et qui ont maintenant plus de 60 ans, ainsi qu'aux personnes qui développent un trouble de l'humeur après 60 ans.



<https://www.camh.ca/en/your-care/programs-and-services/latelife-mood-disorder-clinic>

## SERVICE DE SUIVI-CONSEIL SANS RENDEZ-VOUS DE WOODGREEN

---

Le service de suivi-conseil sans rendez-vous de WoodGreen propose une consultation gratuite et immédiate pour répondre à un large éventail de préoccupations, telles que l'anxiété et la dépression. Il n'est pas nécessaire de prendre un rendez-vous ou d'être orienté, et il n'existe aucune restriction d'accès. Il est ouvert le mardi et le mercredi de 16 h 30 à 18 h 45.



<https://www.woodgreen.org/programs/walk-in-counselling-wic>

# RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- Gestion des problèmes de santé mentale courants chez les personnes âgées
- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété

## **D'AUTRES RESSOURCES SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :**

- Planification anticipée des soins : Comment entamer une conversation
- L'alcool et votre santé
- Calcium, vitamine D et santé osseuse
- Conseils d'ordre général pour gérer les problèmes de mémoire
- Améliorer la nutrition chez les personnes âgées
- Améliorer l'incontinence urinaire
- Vivre plus longtemps, vivre bien – Votre guide pour vieillir en bonne santé
- Gestion du stress des soignants
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion de la constipation
- Gestion des troubles cognitifs légers, de la maladie d'Alzheimer et autres démences
- Gestion des problèmes de santé chroniques multiples
- Gestion de l'utilisation des sédatifs-hypnotiques chez les personnes âgées
- Gestion du sommeil chez les personnes âgées
- Gestion des troubles liés à la consommation de substances et à la toxicomanie chez les personnes âgées
- Prévenir les chutes à domicile
- Reconnaître et prendre en charge le délire
- Reconnaître et prendre en charge la perte auditive
- Utilisation sans danger des médicaments pour les personnes âgées
- Subrogés et procurations
- Comprendre vos options en matière de soins palliatifs

## **D'AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :**

- Options de transport communautaire
  - Services d'évaluation de la conduite automobile
  - Maltraitance des personnes âgées
  - Financement des aides à la mobilité et autres aides par le programme des appareils et accessoires fonctionnels
  - Options de logement pour les personnes âgées
  - Comment s'inscrire à Wheel-Trans
  - Repas à domicile
-

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne sauraient remplacer un avis, un diagnostic ou un traitement médical professionnel. Veuillez consulter votre prestataire de soins de santé pour obtenir des conseils sur un problème de santé en particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour un usage personnel non commercial uniquement.

**Nous tenons à remercier les organismes suivants pour leur soutien à notre initiative « Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé » :**



La Fondation Ben et  
Hilda Katz



La Fondation Mon Sheong et la Fondation Ben et Hilda Katz ont généreusement financé l'impression et la traduction de nos Ressources éducatives pour un vieillissement en bonne santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a soutenu cette initiative en octroyant des fonds dans le cadre de son programme de subventions communautaires pour les aînés.