

# GESTION DES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE COURANTS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

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



## LISEZ CETTE BROCHURE POUR SAVOIR :

- Quels sont les problèmes de santé mentale les plus courants.
- Comment prévenir les problèmes de santé mentale courants.
- Comment gérer les problèmes de santé mentale courants.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics



**UHN**

Toronto General  
Toronto Western  
Princess Margaret  
Toronto Rehab  
Michener Institute

## QU'EST-CE QUE LA MALADIE MENTALE?

---

La maladie mentale désigne un groupe d'affections, telles que la dépression et l'anxiété, qui affectent nos pensées, nos émotions, nos comportements et nos expériences. Il s'agit d'un état découlant d'une variété de facteurs, tels que la génétique, la personnalité, le stress et la chimie du cerveau. Les symptômes comprennent une perte de motivation et d'énergie, une modification des habitudes de sommeil, des changements d'humeur persistants, des perturbations de la pensée ou de la perception, ou encore des obsessions ou des peurs envahissantes. Elle peut interférer avec les relations d'une personne ou sa capacité à accomplir ses tâches quotidiennes.



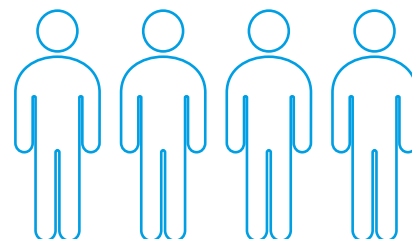
## COMMENT POUVONS-NOUS CONTRIBUER À LA PRÉVENTION DES MALADIES MENTALES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES?

---

Certes, bon nombre de maladies mentales se manifestent pendant l'enfance ou l'adolescence, mais il n'en demeure pas moins que les personnes âgées sont particulièrement susceptibles de souffrir des conséquences négatives de la maladie mentale. Elles sont plus susceptibles de subir des changements majeurs dans leur vie, notamment une détérioration de leur santé physique, un déménagement dans une maison de soins de longue durée ou une maison de retraite, ou la perte d'un être cher, et sont moins susceptibles d'être en contact avec d'autres personnes au sein de la communauté. En réalité, selon les estimations, 19 à 24 % des Canadiens âgés connaissent un certain degré d'isolement social, ce qui peut les exposer à un risque accru de solitude et de problèmes de santé mentale.



Plus de 19 % des Canadiens âgés  
connaissent un certain degré d'isolement  
social





Restez socialement connecté  
et  
actif au sein de la communauté



Participez à des activités  
significatives



Gérez vos problèmes de santé  
chroniques



Restez physiquement actif



Maintenez un régime  
alimentaire sain



Maintenez un horaire de sommeil  
régulier

Si vous êtes confronté à des problèmes de santé mentale, vous devriez vous adresser à votre prestataire de soins principal ou à un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l'aide.

# QUELS SONT LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE LES PLUS COURANTS CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES?

---

Les personnes âgées sont exposées à divers problèmes de santé mentale. Toutefois, certains sont plus fréquents que d'autres chez les personnes âgées. Les problèmes de santé mentale les plus courants chez les personnes âgées qui sont mis en évidence dans cette brochure sont les suivants :



1. Dépression



2. Anxiété



3. Délire



4. Troubles addictifs



5. Suicide

# 1. DÉPRESSION



## QU'EST-CE QUE LA DÉPRESSION?

---

La dépression est plus qu'un sentiment de tristesse. Il s'agit d'une maladie médicale grave qui entraîne une baisse persistante de l'humeur et une perte d'intérêt pour des activités qui étaient auparavant appréciées, ce qui entraîne des problèmes émotionnels et physiques qui diminuent la capacité d'une personne à mener sa vie sociale et professionnelle. Même si elle a de nombreux symptômes en commun avec la tristesse, la dépression n'est pas une maladie dont on peut se débarrasser sans traitement.

La dépression peut avoir une incidence sur l'humeur, le comportement et le fonctionnement physique d'une personne. Voici quelques symptômes courants de la dépression :

- Sentiment de tristesse, de solitude ou d'anxiété
- Sentiments de culpabilité ou de regret
- Perte du plaisir que procurent les choses ou les activités préférées
- Problèmes de sommeil
- Difficulté à penser ou à se concentrer
- Baisse d'énergie et sensation de fatigue plus fréquente
- Changements dans les habitudes alimentaires ou le poids
- Impression d'être un fardeau
- Perte du sens de la vie
- Plaintes fréquentes de douleurs et de visites médicales

## COMMENT SAVOIR SI VOUS SOUFFREZ DE DÉPRESSION?

---

Si vous présentez ces symptômes pendant plus de deux semaines, vous souffrez peut-être de dépression. Cette humeur peut se traduire par des changements comportementaux, notamment le fait de parler et de se déplacer lentement, le repli sur soi, l'abandon des loisirs, la diminution des soins personnels, ou par des changements psychologiques, notamment un sentiment de désespoir et des pensées négatives.

Si vous parlez de vos pensées et de vos sentiments avec votre prestataire de soins principal, cela peut l'aider à comprendre ce qui se passe dans votre vie. Il peut effectuer des tests pour éliminer les autres causes des symptômes.

## QUI EST SUSCEPTIBLE DE SOUFFRIR DE DÉPRESSION?

---

La dépression peut toucher n'importe qui, à n'importe quel moment. Les personnes âgées sont particulièrement exposées en raison des changements physiques et de mode de vie qui peuvent provoquer chez certaines d'entre elles un sentiment d'anxiété et une perte d'autonomie. Voici quelques facteurs de risque courants de dépression chez les personnes âgées :

- Vous êtes une femme
- Vous ressentez des douleurs
- Vous êtes veuve ou divorcée
- Vous avez déjà souffert de dépression
- Vous avez subi des modifications cérébrales dues à des problèmes vasculaires
- Vous souffrez d'une maladie physique majeure et chronique invalidante
- Vous prenez plus de cinq médicaments
- Vous consommez de l'alcool de façon excessive
- Vous êtes socialement défavorisé et disposez d'un faible soutien social
- Vous avez vécu un deuil récent
- Vous quittez votre domicile pour un autre lieu, tel qu'une maison de retraite ou un centre de soins de longue durée



- Vous quittez votre domicile pour un autre lieu, tel qu'une maison de retraite ou un centre de soins de longue durée
- Vous avez vécu des événements traumatiques dans votre vie
- Vous souffrez d'un stress chronique causé par des problèmes de santé, familiaux ou conjugaux
- Vous souffrez d'isolement social et de solitude
- Vous avez des difficultés persistantes à dormir



## COMMENT GÉREZ-VOUS LA DÉPRESSION?

---

La dépression nécessite une prise en charge permanente. Elle ne s'améliore généralement pas sans le soutien d'un professionnel de la santé. Votre prestataire de soins principal peut effectuer des tests afin d'éliminer les éventuelles causes médicales et peut recommander un traitement par médicaments, psychothérapie ou une combinaison des deux. Il peut également vous aider à demander l'avis d'un psychiatre ou d'un autre professionnel de la santé mentale.



Il est très difficile de faire face à la dépression. En plus du traitement médical, il vous sera bénéfique de briser la stigmatisation et de rechercher le soutien de votre famille et de vos amis.

## 2. ANXIÉTÉ



### QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

---

À mesure que nous vieillissons, nous traversons bien souvent de nombreux changements de vie en un laps de temps relativement court. Il est normal de se sentir anxieux dans ces situations, mais si votre anxiété et vos craintes ont une incidence importante sur votre vie quotidienne, vous souffrez peut-être d'anxiété et pourriez bénéficier du soutien d'un professionnel de la santé mentale.



#### TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Il s'agit du type de trouble anxieux le plus courant chez les personnes âgées. Il pousse les personnes à s'inquiéter de façon excessive au sujet de situations et d'événements quotidiens. Ce trouble dure généralement au moins six mois et peut provoquer de l'agitation, de la fatigue, des tensions musculaires et de l'insomnie ou des troubles du sommeil.



#### PHOBIES

La peur est une émotion normale, mais lorsqu'elle interfère avec notre vie quotidienne, elle peut devenir une phobie et être considérée comme une affection. Il existe de nombreux types de phobies, notamment la phobie sociale, qui amène les personnes à craindre les situations sociales, ainsi que des phobies plus précises telles que la peur de l'avion, des insectes et de sortir de chez soi. La phobie la plus courante chez les personnes âgées est la peur de tomber.



## QUI EST SUSCEPTIBLE DE SOUFFRIR D'ANXIÉTÉ?

---

Vous présentez un risque accru de développer un trouble anxieux si :

- Vous êtes une femme
- Vous manquez de soutien social
- Vous avez déjà reçu un diagnostic d'anxiété
- Vous souffrez d'un problème médical ou psychiatrique
- Vous avez une santé fragile
- Vous avez subi un traumatisme récent



## À QUOI PEUT RESSEMBLER L'ANXIÉTÉ?

---

Une personne anxieuse peut présenter quelques-uns des symptômes suivants :

- Irritabilité
- Fatigue
- Mauvais sommeil
- Préoccupation pour des problèmes de santé
- Inquiétude excessive
- Recherche répétée de réconfort
- Faible confiance en soi et évitement des situations
- États intenses de peur et de panique
- À bout de nerfs ou facilement déstabilisé
- Maux de tête, maux d'estomac, insomnie, palpitations et douleurs à la poitrine, transpiration



## COMMENT GÉREZ-VOUS L'ANXIÉTÉ?

---

Si vous pensez que vous ou un de vos proches souffre d'anxiété, la première chose à faire est d'en parler à votre prestataire de soins principal, qui pourra effectuer des tests pour éliminer les causes médicales et recommander un traitement. Le traitement peut comprendre une thérapie par la parole, la réduction du stress, l'acquisition de compétences en matière d'adaptation, un soutien familial et social, ainsi que des médicaments.



En dehors des médicaments, la modification de certains comportements peut vous aider à gérer les symptômes de l'anxiété : réduire la consommation de caféine, de tabac, de nourriture excessive, d'alcool et la prise de nouvelles, ainsi que faire de l'exercice régulièrement.



Il peut également être utile de discuter de vos craintes avec vos amis et les membres de votre famille. Discutez de ce qui vous inquiète et fixez des objectifs précis pour vous aider à gérer les symptômes de l'anxiété.

Vous pouvez apprendre des techniques telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive, la méditation et le fait de se réserver du temps pour les soucis.

## 3. DÉLIRE



### QU'EST-CE QUE LE DÉLIRE?

Le délire est une perturbation soudaine et temporaire du cerveau entraînant des troubles fluctuants de l'attention et de la vigilance, de la pensée et du comportement. Il est causé par des problèmes de santé et des médicaments qui affectent le cerveau.

Les facteurs suivants peuvent contribuer au délire :

- Infections
- Effets secondaires des médicaments
- Déshydratation ou malnutrition et modification de l'équilibre hydrique et salin de l'organisme
- Constipation ou diarrhée
- Consommation excessive d'alcool ou de tabac ou sevrage
- Appareils auditifs ou lunettes mal adaptés
- Le fait de se trouver dans un environnement nouveau ou non familier



### QUI EST SUSCEPTIBLE DE SOUFFRIR DE DÉLIRE?

Les personnes sont plus susceptibles de souffrir de délire si elles ont :

- Une démence
- Une dépression
- Récemment subi une opération du cœur, de la hanche ou toute autre opération importante
- Déjà connu des épisodes de délire
- Une mauvaise vision ou des problèmes d'audition
- Ou ont 65 ans ou plus



## À QUOI PEUT RESSEMBLER LE DÉLIRE?

---

Il existe trois types de délire : hyperactif, hypoactif et mixte. Une personne atteinte de délire hypoactif peut présenter quelques-uns des symptômes suivants :

- Se déplace très lentement ou n'est pas très active.
- Ne veut pas passer du temps avec les autres.
- Fait des pauses lorsqu'elle parle ou ne parle pas du tout.
- A l'air endormi.



Une personne atteinte de délire hyperactif peut présenter quelques-uns des symptômes suivants :

- Est inquiète ou a peur.
- Est agitée.
- Répète les mêmes mouvements plusieurs fois.
- A des hallucinations.
- A des idées délirantes.



Dans le cas d'un délire mixte, une personne peut présenter des symptômes de délire hyperactif et hypoactif au cours d'un même épisode en général.

# COMMENT GÉRER LE DÉLIRE?

---

Le délire est un signe que le corps et le cerveau sont malades. En cas de suspicion de délire, il est recommandé de consulter immédiatement un médecin.



- Le délire se soigne en traitant la cause sous-jacente et en gérant les symptômes avec ou sans recours à des médicaments supplémentaires.
- Chez bon nombre de personnes, le délire peut se dissiper en quelques jours ou semaines et chez d'autres, cela peut prendre plus de temps, parfois des mois.
- Il est plus facile et plus rapide de traiter le délire lorsque les signes et les symptômes sont reconnus rapidement, mais n'oubliez pas que chaque personne est différente.

## 4. TROUBLES ADDICTIFS

### QUE SONT LES TROUBLES ADDICTIFS?

---

Les troubles addictifs peuvent donner lieu à des schémas problématiques liés à la consommation de substances ou à leur pratique, notamment la consommation excessive d'alcool ou de drogues et les jeux de hasard, qui perturbent la vie d'une personne. Si une personne s'adonne de manière compulsive à une substance ou à sa pratique, malgré les conséquences négatives, elle peut souffrir d'un trouble addictif.

### À QUOI PEUT RESSEMBLER UN TROUBLE ADDICTIF?

---

Il existe des signes physiques, psychiatriques, sociaux et cognitifs indiquant qu'une personne âgée est susceptible d'abuser de substances. Ces signes sont les suivants :



#### PSYCHIATRIQUE

- Troubles du sommeil
- Sautes d'humeur
- Irritabilité persistante
- Anxiété
- Dépression



#### PHYSIQUE

- Tremblements
- Mauvaise coordination
- Blessures ou ecchymoses inexplicables
- Malnutrition
- Mauvaise hygiène et négligence de soi
- Dépendance



### COGNITIF

- Confusion et désorientation
- Troubles de la mémoire
- Somnolence pendant la journée



### SOCIAL/COMPORTEMENTAL

- Retrait des activités habituelles
- Problèmes familiaux
- Demandes anticipées de renouvellement de médicaments

## À QUELS PROBLÈMES DE DÉPENDANCE LES PERSONNES ÂGÉES SONT-ELLES GÉNÉRALE- MENT CONFRONTÉES?

---

Les personnes âgées sont le plus souvent confrontées à des problèmes de dépendance liés à leur consommation d'alcool, de tabac et de médicaments sur ordonnance. La consommation d'alcool est le problème le plus courant chez les personnes âgées, et 9 % des personnes de 65 ans et plus fument du tabac. Cependant, les femmes consomment généralement des médicaments sur ordonnance et les hommes consomment généralement de l'alcool.



## COMMENT TRAITE-T-ON LES TROUBLES ADDICTIFS?

---

Il n'existe pas de traitement unique concernant les troubles addictifs. Toutefois, le suivi-conseil en individuel, en groupe ou en famille peut aider les personnes à gérer leur dépendance. Le suivi-conseil est généralement axé sur l'utilisation d'une approche de réduction des méfaits, qui met l'accent sur la réduction des risques et des méfaits liés à la consommation de substances au détriment de la consommation en elle-même. Dire à une personne qui a des problèmes de toxicomanie d'arrêter de consommer ne représente généralement pas une approche efficace.



Si vous vous occupez d'une personne souffrant d'une dépendance, vous pouvez adopter une approche de réduction des risques pour vous assurer qu'elle est aussi saine que possible. Cela peut inclure :



- S'assurer que ses besoins fondamentaux, tels que la nourriture et le logement, sont satisfaits.
- L'aider à apprendre des méthodes plus sûres de consommer la substance.
- Se concentrer sur ce qui pourrait améliorer la vie de votre ami ou du membre de votre famille, en fonction de ses propres objectifs.
- Respecter l'autonomie et les choix de la personne âgée qui est capable de prendre ses propres décisions.



## 5. SUICIDE



### QU'EST-CE QUE LE SUICIDE?

---

Le suicide est le fait de provoquer intentionnellement sa propre mort. Une telle action peut arriver à n'importe qui. Le comportement suicidaire peut être impulsif ou planifié.

### POURQUOI LES PERSONNES SE SUICIDENT-ELLES?

---

Les personnes se tournent vers le suicide lorsqu'elles ont perdu tout espoir ou se sentent impuissantes. Elles ne trouvent généralement aucun autre moyen de soulager leur douleur. Cette situation est plus susceptible de se produire lorsqu'une personne souffre de dépression, lorsqu'elle est en crise ou confrontée à des facteurs de stress importants, lorsqu'elle a perdu le sens de sa vie ou lorsqu'elle se sent déconnectée des autres.

### 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 :

- Montrer des signes d'agitation, d'anxiété élevée, de colère ou de comportement paranoïaque
- 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 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

## QUE FAIRE SI UNE PERSONNE PRÉSENTE DES SIGNES AVANT-COUREURS DE SUICIDE?

---

Le fait de poser des questions sur les pensées suicidaires n'incitera pas une personne à avoir des pensées suicidaires ou à faire une tentative de suicide. Écoutez et reconnaissez sa douleur, et offrez-lui votre soutien.



Si une personne de votre entourage présente des signes indiquant qu'elle pense au suicide, vous devez l'emmener au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Si la personne refuse de se rendre à l'hôpital, ou si vous n'êtes pas sûr que ce soit la bonne chose à faire, demandez l'aide d'un professionnel de la santé le plus rapidement possible.

Si votre proche fait une tentative de suicide ou est sur le point d'en faire une, et que vous n'êtes pas en danger, ne le laissez pas seul et appelez le 911.

## COMMENT POUVEZ-VOUS CONTRIBUER À LA PRÉVENTION DU SUICIDE CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES?

---

S'assurer que la santé physique et mentale des personnes âgées est bien prise en charge et soutenue peut constituer un puissant facteur de protection contre le suicide. De plus, le fait de s'assurer qu'elles restent socialement connectées et qu'elles sont préparées à faire face et à s'adapter aux changements peut contribuer à la prévention du suicide chez les personnes âgées.



Si vous, ou l'un de vos proches, souffrez de dépression ou d'autres problèmes de santé mentale, cherchez un traitement ainsi que des programmes qui enseignent des techniques d'adaptation aux facteurs de stress et aux émotions envahissantes.



# OÙ PUIS-JE TROUVER DES INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

---

## 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.



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



1-866-531-2600

## SERVICE D'ASSISTANCE TÉLÉPHONIQUES AUX PERSONNES ÂGÉES DE TORONTO

---

Le service d'assistance téléphonique aux personnes âgées de Toronto propose des services de soutien par téléphone, d'évaluation des risques, d'atténuation de crise et de triage vers des équipes de crise mobiles, notamment le Service de proximité en cas de crise chez les personnes âgées (Crisis Outreach Service for Seniors, COSS)



416-217-2077

1-877-621-2077

## LE CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE

---

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale propose des services et des formations pour aider les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de toxicomanie.



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



1-800-463-2338

## CENTRE DE CRISE GERSTEIN

---

Le Centre de crise Gerstein propose une ligne d'assistance téléphonique disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, pour aider les personnes en situation de crise de santé mentale.



[www.gersteincentre.org](http://www.gersteincentre.org)



416-929-5200

# RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- Reconnaître et prendre en charge l'anxiété
- Reconnaître et prendre en charge la dépression

## **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 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 par le programme des appareils et accessoires fonctionnels
- Options de logement pour les personnes âgées
- Comment s'inscrire à Wheel-Trans
- Repas à domicile

Visitez le site [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) pour obtenir des ressources supplémentaires destinées aux personnes âgées, aux familles et aux soignants.

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.