

Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

# Les aînés et la dépression

Nombre de personnes croient que la dépression constitue une phase normale ou inévitable du vieillissement, mais ce n'est pas le cas. Des études suggèrent que, concrètement, la proportion de gens aux prises avec une dépression en fin de vie se situe aux environs de 15 pour cent.

Trop d'aînés souffrent inutilement en raison d'une dépression non traitée ou ignorée. Ce manque d'attention est attribuable à différents facteurs, dont la répugnance qu'affichent certains aînés quant au signalement de préoccupations en matière de santé mentale.

De plus, il n'est pas inhabituel que les professionnels de la santé et les membres de la famille confondent les symptômes de la dépression avec d'autres problèmes ou les attribuent à la tristesse qu'ils considèrent comme faisant partie du vieillissement. Si vous croyez qu'un aîné souffre de dépression, abordez la question avec un esprit ouvert. La dépression peut se manifester à tout âge et il est possible de la surmonter.

**Pourquoi la dépression est-elle souvent non traitée?**

La dépression passe souvent inaperçue et, de ce fait, elle n'est pas traitée. Souvent, les aînés ne se sentent pas à l'aise de parler de leurs sentiments associés à la dépression. La plupart d'entre eux ont vécu à une époque où le counseling et d'autres ressources étaient rares et les problèmes de santé mentale étaient cachés. Ils pourraient intérioriser leurs sentiments d'impuissance et de tristesse et croire qu'il s'agit d'une conséquence naturelle du vieillissement. Souvent, même la famille et les professionnels de la santé croient que la dépression fait inévitablement partie du vieillissement.

**Les signes précurseurs de la dépression**

Comme les aînés ne fournissent pas volontiers des renseignements pouvant signaler une dépression, il est important d'en surveiller les symptômes. Souvenez-vous que la dépression peut être camouflée par d'autres symptômes ou problèmes physiques. Par exemple, un aîné dépressif pourrait aussi être désorienté et avoir des trous de mémoire ou afficher de la torpeur. Voici d'autres symptômes de dépression :

- Une fatigue inhabituelle, une perte d'énergie et une léthargie
- Une modification des habitudes de sommeil
- Un changement de poids ou d'appétit
- L'incapacité à se concentrer
- L'incapacité à jouir de la vie
- Une tristesse prolongée et des pleurs fréquents
- Une irritabilité inhabituelle
- Des changements comportementaux ou cognitifs
- Souvent, les personnes touchées par la dépression consomment davantage d'alcool.

**La dépression situationnelle**

Cette forme de dépression se présente en réaction à un événement précis, mais elle n'en est pas moins sérieuse. L'aîné pourrait avoir vécu de multiples deuils et changements, y compris la perte du conjoint ou d'un ami ou des changements drastiques à son mode de vie. Les problèmes de santé et l'isolement social, conséquence des problèmes chroniques, se produisent souvent chez les aînés et peuvent entraîner

la dépression.

**Comment faire pour aider**

Souvent, l'attention d'un ami ou le soutien d'un parent suffira à combattre la dépression. Encouragez l'aîné à parler à son médecin. Celui-ci pourrait recommander un examen médical afin d'exclure les causes physiques. De plus, les médicaments étant souvent efficaces, le médecin pourrait en prescrire. Il existe aussi des services spécialisés de counseling et de soutien à l'intention des aînés.

Apportez du soutien à l'aîné en lui mentionnant que sa santé vous préoccupe et que vous pouvez l'aider. Si vous ne savez trop comment gérer la situation, parlez à un professionnel de la santé.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.