

Peut-on échapper à la dépression en vieillissant ?

Pistes à envisager pour entretenir sa santé psychique

Dr Evelyne Kolatte

Spécialiste en psychiatrie et psychothérapie FMH
Membre du bureau de l' Association romande
Pro Mente Sana

Esther Hartmann

Psychologue FSP
Chargée de projets
Association romande Pro Mente Sana
esther.hartmann@promentesana.org

Plan

1. Les niveaux de prévention
2. De l'importance de reconnaître et traiter une dépression
3. Définitions de la santé mentale
4. Définition du rétablissement
5. Le concept du «successful ageing»



1. Les niveaux de prévention

La prévention primaire

Objectif : prévenir l'entrée dans la maladie ; son action porte sur :

- ***les causes de la dépression***
- ***les facteurs de risque***
- ***l'augmentation de la résistance***

La prévention secondaire

Elle concerne le **dépistage** et le **traitement précoce**.
Son objectif est de **limiter la durée** de l'épisode dépressif.

Elle nécessite :

- **le recours à un professionnel**
- **un traitement**

Elle peut impliquer des membres de l'entourage.

La prévention tertiaire

Son action porte sur **les symptômes résiduels.**

Elle vise à **améliorer le fonctionnement** et à **prévenir la rechute.**


Avoir souffert d'une dépression augmente la vulnérabilité au stress et le risque de nouveaux épisodes dépressifs.



2. De l'importance de reconnaître et traiter une dépression



C'est une cause de souffrance qui peut être extrême, **difficile à comprendre** pour celui qui n'en n'a pas fait l'expérience.



C'est une affection qui **peut conduire à la mort, au suicide.**




C'est une affection qui peut :

- **aggraver le pronostic** d'une maladie somatique,
- prédisposer à la **prise de toxiques**, dont l'**alcool**,
- évoluer parfois vers une forme de **démence** (pseudo-démence)




**C'est une maladie qui peut être masquée
par des symptômes physiques.**



C'est une maladie qui ne résulte pas d'un manque de volonté.


Elle est caractérisée par, notamment, une perte de l'élan vital.




C'est une maladie qui **pèse lourdement** sur l'entourage, qui a de la peine à comprendre et se sent impuissant.



3. Définitions de la santé mentale



« Il s'agit d'un **état de bien-être** dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie en communauté » (OMS, 2001, aide mémoire n°220)



La santé psychique comporte des aspects tels que le **bien-être personnel**, la **satisfaction d'exister**, la **confiance en soi**, la **capacité relationnelle**, l'**aptitude à gérer sa vie quotidienne** et à **exercer une profession**, comme aussi la **capacité à participer à la vie collective**. (OBSAN, 2012, p.7)

Définir la santé mentale

Quelle limite entre normal et pathologique ?



Limite floue




Concept statistique
Norme sociale
Absence de maladie
Valeur idéale

Symptômes également
présents dans un
fonctionnement dit normal
devenus toxiques et/ou
morbides.



4. Le rétablissement en santé mentale

« Le *Recovery* est un **processus tout-à-fait personnel et individuel de changement de comportement, de valeurs, de sentiments, de buts, de capacités et de rôles**. Mener une vie heureuse, pleine d'espoir et active est possible **malgré** les restrictions de la maladie » (*Anthony, 1993*).



« Le *Recovery* est un processus de rétablissement et de transformation de soi » (*Pat Deegan, « malade » et professionnelle*).

Le Rétablissement Se renforcer

L'acceptation

Son fonctionnement, sa manière
d'être actuellement

La temporalité

Accepter son rythme

La spiritualité

Donner du sens à ce qui est ...

Etre en lien avec les autres


Groupes d'entraide, liens de
voisinage,
activités culturelles, sportives,
politiques



5. Le modèle du « *successful ageing* » (vieillessement positif)

Le développement humain se caractérise durant toute la vie par une dynamique **entre gains et pertes.**





Habituellement, on remarque l'accroissement des pertes en fonction de l'âge :

- **physiques**
- **motivations**
- **intellectuelles**

Concept «successful ageing»


On acquiert et on met en place des stratégies pour :

- **sélectionner** (les attentes individuelles se modifient, pour permettre une impression subjective de bien-être)
- **optimiser** (accroître ses réserves, utiliser au maximum ses capacités)
- **compenser** (stratégies pour combler des pertes, telles que agendas, béquilles,....)

- **Le développement durant la vie comme une adaptation spécialisée liée à l'âge**
- **Diminution générale dans les réserves**
- **Pertes dans certaines fonctions spécifiques**

Sélection
Optimisation
Compensation

Réduire
Transformer
Mais une vie active et agissante



« Certaines personnes âgées semblent avoir acquis au cours de leur vie la capacité de garder en elles-mêmes, sur le plan psychique et symbolique, ce qu'elles ont perdu dans la réalité. » (*Danielle Quinodoz, Vieillir : une découverte*)

Comment peut-on développer cette capacité ?