




# La Fondation des maladies mentales

- 
- Fondée en 1980 par Dr Yves Lamontagne, psychiatre
  - Mission: la prévention des maladies mentales
  - Programmes de sensibilisation et de prévention
    - Pour les jeunes des écoles secondaires: ***Solidaires pour la vie***
    - Pour les adultes en milieu de travail: ***Ça me travaille***
    - Pour les aînés: ***Agir à tout âge***
    - Pour les adultes intervenant auprès des jeunes: ***Premiers Soins en santé mentale***
  - Service de référence: 1 888 529-5354
  - Répertoire de ressources en santé mentale au Québec








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



# Programme *Agir à tout âge*

- 
- Développé par la Fondation des maladies mentales grâce au soutien du ministère de la Famille et des Aînés

Famille et Aînés  
Québec 

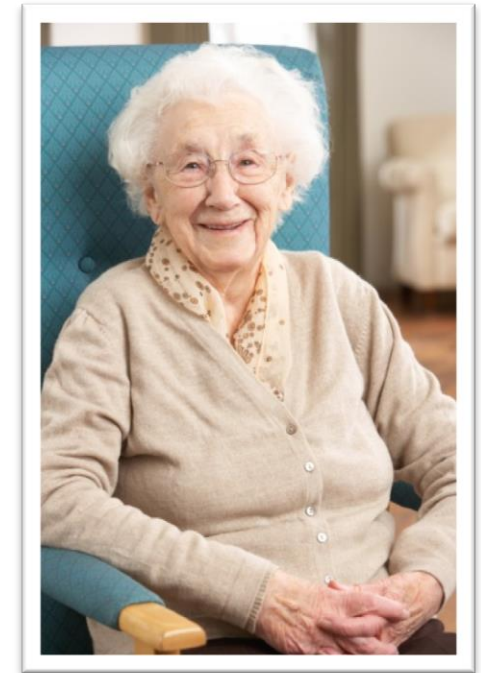
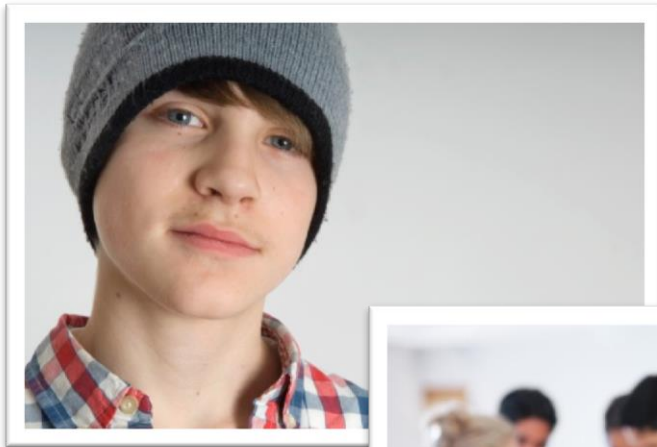
- 
- Programme de sensibilisation à l'anxiété et à la dépression
  - S'adresse aux aînés et à ceux qui les entourent
  - Conférence pour aînés
  - Formation pour auxiliaires, préposés, bénévoles, proches aidants, etc.
  - Depuis 2012, plus de 6165 personnes rencontrées dans 10 régions du Québec
- 
- 
- 
- 

# Les maladies mentales: qui peut en être atteint?

---

**Tout le monde!**

Personne n'est à l'abri des maladies mentales

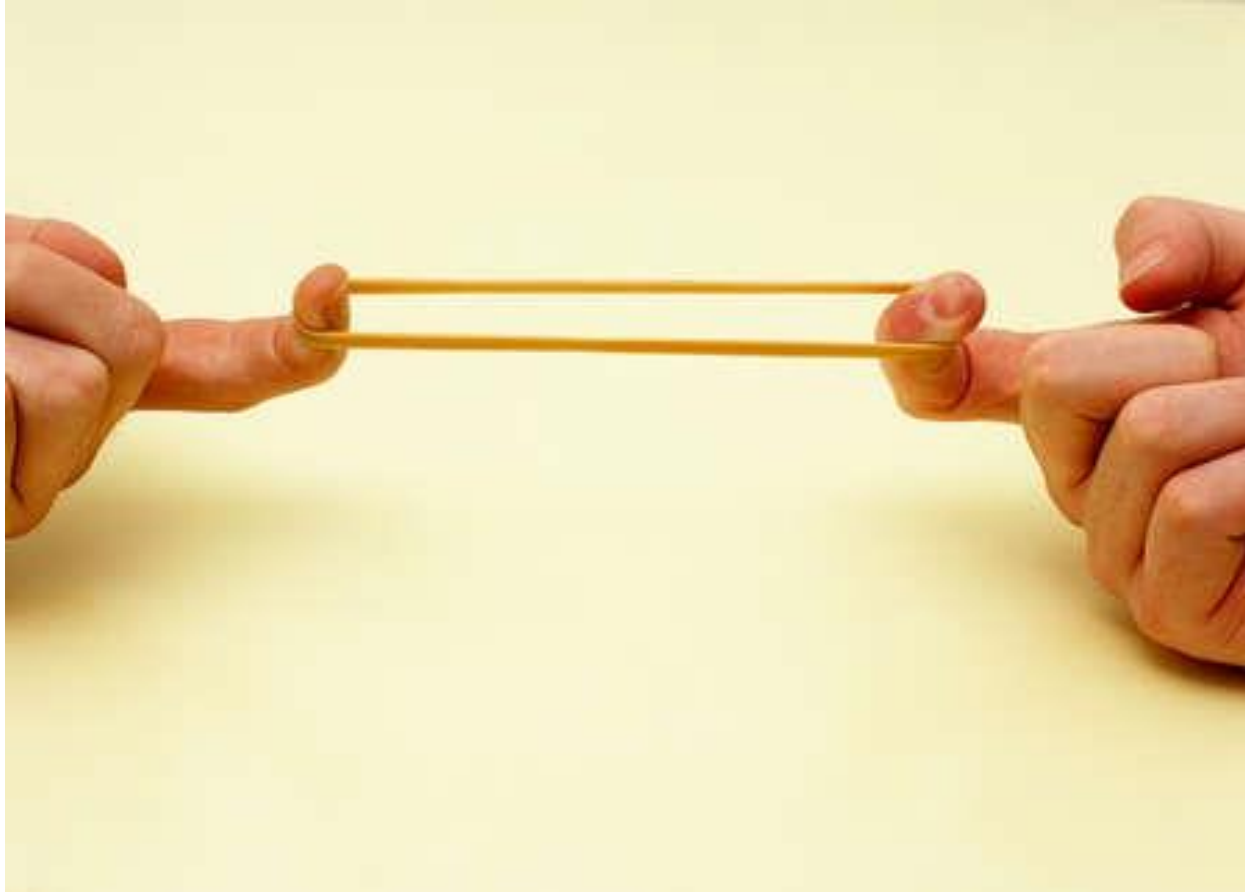


# Lire entre les lignes...




L'anxiété et la dépression ne font pas partie  
du vieillissement normal.


# La capacité d'adaptation





**NOMBRE DE CHANGEMENTS VS CAPACITÉ D'ADAPTATION**



# L'anxiété et la dépression chez les aînés



Selon des données récentes, chez les aînés québécois de 65 ans et plus:

- 
- 6% souffrent d'un **trouble anxieux** (45 000 aînés)
  - 7% souffrent d'un **trouble dépressif** (60 000 aînés)
  - Pour ces deux troubles, 2 fois plus de femmes sont **diagnostiquées** que d'hommes (Ratio = 2:1)
  - Dans 15% des cas, la personne aînée est aux prises avec les **deux maladies** en même temps
- 



# Distinguer l'anxiété et la dépression

Anxiété	Dépression
<p>Le Trouble d'Anxiété Généralisée (TAG) est caractérisé par une <b>inquiétude répétée et exagérée</b> pendant plus de six mois. Les personnes atteintes d'un TAG s'inquiètent de façon disproportionnée au sujet d'événements et d'activités de routine, dont les autres s'inquiètent très peu; elles s'attendent toujours au pire et dramatisent constamment.</p>	<p>La personne dépressive lutte avec des sentiments de <b>grand désespoir</b> pendant une période prolongée. Presque <b>tous les aspects de sa vie</b> peuvent en être affectés, notamment ses émotions, sa santé physique, ses relations et son travail. Pour les personnes souffrant de dépression, il ne semble pas y avoir de « lumière au bout du tunnel », il y a seulement un long tunnel sombre.</p>
<p>La personne anticipe toujours le <b>futur</b> (ruminations anxieuses)</p>	<p>La personne revit constamment le <b>passé</b> (ruminations dépressives)</p>

# Anxiété normale ou anxiété pathologique?

- L'anxiété normale est définie comme étant une **réaction émotionnelle naturelle et essentielle, une réponse normale au stress quotidien**, où il y a présence d'une certaine appréhension d'événements pénibles.
- L'anxiété devient **pathologique** quand:
  - Cette réaction **persiste** sans raison apparente
  - Elle devient **envahissante**
  - Elle est **disproportionnée** aux événements anticipés



# Symptômes de l'anxiété

**Inquiétudes excessives et difficiles à contrôler**

+

Agitation ou  
sensation d'être  
survolté  
(être à bout)

Fatigue ou manque  
d'énergie

Difficultés de  
concentration ou  
trous de mémoire







Irritabilité  
excessive

Tensions  
musculaires








Troubles du  
sommeil: insomnie  
ou hypersomnie



# Déprime ou dépression?






- 
- 
- 
- 
- 
- 
- La déprime est un sentiment normal vécu par tous, souvent à la suite d'événements difficiles. Elle est **passagère** et s'améliore graduellement avec le temps. Son intensité diminue quand la personne se change les idées ou pratique une activité.
  - La déprime devient **pathologique** (dépression) quand:
    - Elle prend **toujours** le dessus sur l'humeur habituelle
    - Il devient **impossible** de se changer les idées ou de prendre plaisir à une activité
    - Elle **empêche** de faire nos activités quotidiennes

# Symptômes de la dépression

       <p>Humeur dépressive presque constante</p>	<p>Troubles de l'appétit: perte ou gain de poids</p>	<p>Dévalorisation ou culpabilité excessive</p>
<p>Perte d'intérêt et de plaisir</p>	<p>Troubles du sommeil: insomnie ou hypersomnie</p>	<p>Difficulté de concentration ou indécision</p>
<p>Agitation ou ralentissement psychomoteur</p>	<p>Fatigue ou manque d'énergie</p>	<p>Pensées récurrentes de mort ou de suicide</p>



# Cinq éléments-clés

- 
- **Rupture** du comportement
  - **Dysfonctionnement** au quotidien
  - **Intensité** des symptômes
  - **Persistance** dans le temps
  - Aucune **amélioration**
- 
- 
- 
- 

# Facteurs de risque pour l'anxiété et la dépression chez les aînés





Biologiques	Psychologiques	Sociaux
Génétique	Dépression antérieure	Solitude
Dénutrition	Anxiété	Situation économique précaire
Dérèglement du système hormonal	Perte d'estime de soi	Habitudes de consommation
Problème métabolique	Réaction aux changements multiples et continus	Perte du sentiment de sécurité
Problèmes de santé chroniques	Difficultés d'adaptation	Maltraitance, abus, violence ou négligence
	Troubles cognitifs	Perte d'intimité
	Traits de personnalité	Événements stressants

# Risques reliés à l'anxiété et la dépression non-traitées

Anxiété	Dépression
Abus de substances (alcool, drogues, médicaments, etc.)	
Conduites addictives (jeux, internet, etc.)	
Augmentation du niveau d'anxiété (légère, modérée, grave et extrême) avec manifestations physiologiques	Détérioration de la condition physique et mentale
Dépression	Suicide



# Suicide chez les aînés

- 
- Au Québec, en moyenne, **11 aînés** se suicident par mois.
- 
- 80 à 90% des personnes qui se sont suicidées souffraient d'une maladie mentale, dont très souvent la dépression.
- 
- 



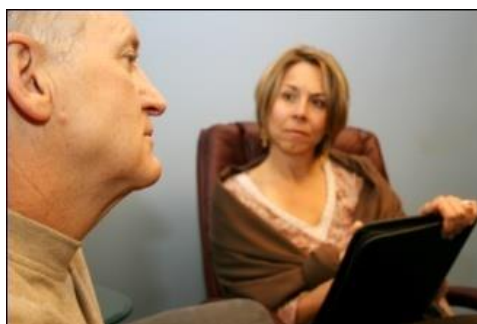
# Des maladies qui se soignent

- L'anxiété et la dépression sont des maladies qui se **soignent**, au même titre que le diabète ou l'hypertension.
- Avec un bon diagnostic, la dépression est une maladie qui se traite facilement.
- Habituellement, l'anxiété peut être bien contrôlée, mais, tout comme le diabète, elle ne sera jamais entièrement guérie.





# Le traitement recommandé



Médicaments + Psychothérapie + Équilibre de vie

# Il est essentiel *d'Agir à tout âge!*



JE SUIS DONC  
*C'est fou combien*  
CONTENTE DE  
*je me sens seule.*  
VOUS VOIR.

Apprenez à lire entre les lignes  
avec le programme *Agir à tout âge.*

Fondation  
des maladies  
mentales  
**Agir à tout âge**  
Partenaire respect **Famille et Aînés**  
Québec

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

1 888 529-5354