

# Un problème souvent invisible

La dépression touche de nombreux seniors hospitalisés. Pourtant, ce trouble reste sous-diagnostiqué et peu traité. Découvrez comment la psychothérapie peut contribuer à leur rétablissement et améliorer leur qualité de vie.

Texte: Cecilia Fernández Silva

**A** lors que la prévalence des maladies chroniques chez les seniors est en hausse, les troubles psychologiques, tels que la dépression, demeurent fréquemment ignorés ou mal diagnostiqués. Pourtant, ce trouble touche environ 4 à 10 % des personnes de plus de 65 ans.

La dépression présente chez les personnes âgées des caractéristiques spécifiques qui la rendent souvent difficile à diagnostiquer. Contrairement à la dépression chez l'adulte plus jeune, où la tristesse est souvent au premier plan, les seniors expriment leurs symptômes différemment. Chez eux, les plaintes somatiques, telles que des douleurs inexplicables, des troubles du sommeil ou une fatigue persistante, prennent souvent le dessus. Il n'est pas rare que la dépression soit confondue avec un simple «ralentissement lié à l'âge» ou des troubles physiques liés à des maladies chroniques.

La dépression, si elle n'est pas traitée, peut non seulement affecter la santé mentale et physique

«Je ne sers plus à rien.» Madame W. avait souvent des pensées négatives.

Photo: Shutterstock



des patient·e·s âgé·e·s, mais aussi aggraver des maladies chroniques.

### **L'hospitalisation: un facteur de risque**

L'hospitalisation représente une période critique pour les personnes âgées. Le changement d'environnement, la perte d'autonomie et la solitude aggravent souvent une dépression latente. Dans les services de soins, les équipes soignantes, pourtant attentives aux aspects physiques, peuvent parfois sous-estimer l'impact psychologique de l'hospitalisation.

J'ai illustré, dans mon travail de Master en Psychologie, l'importance de la prise en charge psychothérapeutique de la dépression chez les personnes âgées, à travers le cas de Mme W., 70 ans, hospitalisée pour une myélopathie cervicale. Elle a perdu sa mobilité et souffre d'un cancer du poumon. En plus de ces épreuves physiques, Mme W. fait face à des difficultés sociales. Sans soutien familial, elle se retrouve isolée. Sa situation est loin d'être unique. Les seniors hospitalisés se trouvent souvent dans des situations complexes, où se mêlent des problèmes de santé physique, psychologiques et sociaux.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) se révèlent être un outil précieux pour aider les personnes âgées à sortir de la dépression. Les TCC se concentrent sur la relation entre les pensées, les émotions et les comportements. Elles visent, par exemple, à aider les patient·e·s à identifier les pensées négatives qui les maintiennent dans un état dépressif et à les remplacer par des pensées plus positives et réalistes.

Dans le cas de Mme W., la première étape a été d'expliquer ce qu'est la dépression. Beaucoup de seniors pensent que la tristesse ou l'inactivité sont normales avec l'âge, alors qu'il s'agit souvent de symptômes d'une dépression. Mme W. a ainsi appris à distinguer ses problèmes physiques de ses émotions.

Ensuite, l'activation comportementale a permis à Mme W. de reprendre des activités qu'elle aimait, comme la marche ou des ateliers créatifs à l'hôpital. Ce retour à des activités plaisantes a été un tournant dans sa guérison, lui redonnant un sentiment de contrôle sur sa vie.

---

## **La thérapie aide à identifier et chasser les pensées négatives.**

### **La restructuration des pensées**

Une autre étape clé des TCC est la restructuration cognitive, qui aide à changer les pensées négatives automatiques. Par exemple, Mme W. avait souvent des pensées du type «Je ne sers plus à rien» ou «Je ne retrouverai jamais mon autonomie». Grâce à la thérapie, elle a appris à identifier ces pensées et à les confronter. Ensemble, nous avons travaillé sur des alternatives positives: «Je peux encore faire des choses que j'aime», «Je suis capable de m'adapter à mes nouvelles conditions de vie». Ce travail sur les pensées a considérablement diminué les symptômes dépressifs de Mme W.

La prise en charge de la dépression chez les seniors hospitalisés ne doit pas être uniquement la responsabilité des soignant·e·s. Les responsables politiques, administratifs et les entreprises actives dans le domaine du vieillissement doivent mettre en place des programmes et des politiques pour dépister et traiter ce trouble. Cela implique de former les équipes médicales à reconnaître les signes de la dépression et de favoriser l'accès à des soins psychologiques adaptés, comme les TCC, en milieu hospitalier.

Les TCC offrent une approche flexible et efficace pour traiter la dépression chez les personnes âgées hospitalisées. Elles permettent non seulement de réduire les symptômes, mais aussi d'améliorer la qualité de vie en rendant les seniors plus actifs et impliqués dans leur propre guérison. ■



**Cecilia Fernández Silva**

Psychothérapeute reconnue au niveau fédéral, Département de réadaptation et gériatrie, Hôpitaux universitaires de Genève

✉ [cecilia.fernandez@hug.ch](mailto:cecilia.fernandez@hug.ch)