



Chez les personnes âgées de 65 ans et plus, la présence de douleurs chroniques ou de malaises physiques peut cacher un trouble anxieux ¹

75% des aînés souffrant d'anxiété chronique auraient été atteints de ce trouble avant l'âge 21 ans.² Donc le mythe selon lequel l'anxiété disparaîtrait en vieillissant, s'avère donc non fondé scientifiquement.

25% des Québécois âgés de 65 ans et plus présentent des symptômes d'anxiété chronique d'intensité modérée à grave³

L'anxiété chronique gériatrique chez l'aîné(e) serait associée à certaines maladies cardiovasculaires ainsi qu'à certains troubles neurocognitifs tel que la maladie d'Alzheimer.⁴ Cependant, la nature exacte des mécanismes impliqués n'a pas encore été totalement comprise.

La perturbation du fonctionnement quotidien, la détérioration du bien-être global et l'augmentation du risque de mortalité sont quelques-unes des conséquences désastreuses associées aux troubles anxieux chez les aînés.⁵

Existe-t-il des traitements pour soulager l'anxiété chronique ?

Les traitements pharmacologiques et les interventions psychologiques sont à ce jour les deux formes de traitement les plus largement utilisées pour soulager l'anxiété chez l'aîné(e). Parlez-en à un professionnel de la santé! Cependant, il existe des astuces simples pouvant également aider. En voici quelques-uns :

- Ceci est un conseil contre-intuitif : Cessez de vous demander pourquoi vous êtes si anxieux (se) car cela ne fera qu'accroître l'anxiété et l'angoisse (**effet d'amplification**);
- Ceci est également un conseil contre-intuitif : Ne cherchez pas à mettre fin à votre anxiété à tout prix car vous vous mettrez trop de pression, votre niveau de stress va augmenter et vous vous épuiserez rapidement (**effet stress-épuisement**);
- Répétez-vous constamment que les conséquences désastreuses que vous tentez d'anticiper et qui vous angoissent tant, n'arriveront peut-être jamais. Aussi, essayez constamment de positiver les pensées toxiques qui vous rendent anxieux (se) ;
- Faites preuve d'indulgence envers vous-même. Par exemple, fixez-vous des objectifs qui dépendent le plus possible de vous. Dites-vous que la perte progressive de votre autonomie fonctionnelle est liée au processus naturel de vieillissement;
- Respirez profondément et relaxez!
- **Et surtout**, tentez d'obtenir du soutien social et émotionnel de la part de vos proches car un bon soutien social peut réduire fortement l'intensité des troubles anxieux.

- (1) Laboleader (2020). L'anxiété gériatrique. Laboratoire LEADER. Repéré à <http://www.laboleader.ca/et-vous/anxiete-geriatrique/?lang=fr>
- (2) Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. et Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. doi:62/6/593 [pii] 10.1001/archpsyc.62.6.593
- (3) Grenier, S., Prévaille, M., Boyer, R., O'Connor, K., Béland, S. G., Potvin, O., ...Brassard, J. (2011). The impact of DSM-IV symptom and clinical significance criteria on the prevalence estimates of subthreshold and threshold anxiety in the older adult population. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 19(4), 316-326. doi:10.1097/JGP.0b013e3181ff416c
- (4) Teri, L., Ferretti, L. E., Gibbons, L. E., Logsdon, R. G., McCurry, S. M., Kukull, W. A., ...Larson, E. B. (1999). Anxiety in Alzheimer's disease: Prevalence and comorbidity. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 54(7), M348-M352. doi:10.1093/gerona/54.7.M348
- (5) de Beurs, E., et coll. (1999). Consequences of anxiety in older persons: Its effect on disability, well-being and use of health services. *Psychological Medicine*, 29(3), 583-593.