



CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées

Lignes directrices cliniques sur l'anxiété chez les personnes âgées

Informations importantes pour les personnes âgées et proches aidants

Vieillir entraîne de nombreux changements: certains sont positifs et d'autres stressants. L'anxiété est une maladie comme n'importe quelle autre, mais elle n'est pas un aspect normal du vieillissement et les idées fausses à son sujet engendrent de la stigmatisation. Vous trouverez ci-dessous des informations clés fondées sur des données probantes. Pour en savoir plus sur l'anxiété et accéder à des ressources supplémentaires, [cliquez ici](#).



Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété se traduit par des inquiétudes, un sentiment de nervosité ou de peur, ou des sensations désagréables dans le corps. Il est normal de ressentir de l'anxiété dans les situations de stress, mais elle ne doit pas durer longtemps ni être si intense qu'elle entrave votre vie quotidienne.



Symptômes d'anxiété

Une anxiété excessive peut rendre difficile la concentration ou le sommeil. Lorsque vous êtes extrêmement anxieux, vous pouvez vous retrouver à ressasser les mêmes inquiétudes (concernant votre santé, vos finances, votre famille ou autre chose). Vous pouvez commencer à éviter certaines situations qui vous rendent anxieux, ce qui peut vous empêcher d'accomplir des choses importantes.



Comment gérer l'anxiété?

Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour gérer votre anxiété. Il est scientifiquement prouvé que l'exercice, la thérapie de relaxation et la [méditation de pleine conscience](#) sont des traitements efficaces. La psychothérapie, en particulier la [thérapie cognitivo-comportementale](#), est efficace pour réduire l'anxiété et traiter les troubles anxieux chez les aînés.



Parler avec un professionnel des soins de santé

- Lorsque vous discutez de l'anxiété que vous vivez avec votre professionnel de la santé, préparez une liste de vos symptômes et des médicaments que vous prenez. Cela lui permettra de faire une évaluation plus précise de votre situation.
- Vous devez vous sentir écouté et vous voir proposer des options de soutien variées.



Médicaments

Lorsque l'anxiété ne s'améliore pas, un professionnel des soins de santé peut vous prescrire des médicaments pour la traiter :

- Il existe des preuves scientifiques en faveur de l'utilisation d'antidépresseurs pour traiter les troubles anxieux chez les personnes âgées.
- Les benzodiazépines ne sont pas recommandées pour traiter l'anxiété chez les aînés, car elles peuvent être difficiles à arrêter et provoquer des effets secondaires indésirables tels que des troubles de la mémoire et un risque accru de chutes.

Contribution financière :