



Sébastien Grenier
Psychologue clinicien,
Professeur adjoint et chercheur
Université de Montréal,
Montréal, Canada

Enseignant invité de la Filière
en psychothérapie
comportementale et cognitive
des universités de Lausanne,
Genève et Fribourg

Plus de la moitié des personnes âgées souffrant de maladies physiques chroniques ou neurodégénératives rapporte des symptômes anxio-dépressifs pouvant aggraver leur état de santé et réduire l'efficacité des traitements en cours. En fait, plusieurs conséquences sont associées aux troubles anxio-dépressifs gériatriques, dont la perturbation du fonctionnement quotidien, la détérioration du bien-être général, la présence de troubles cognitifs, la surutilisation des services de santé et l'augmentation du risque de mortalité. Comparativement aux médicaments anti-anxiété (comme les anxiolytiques et les antidépresseurs), l'utilisation de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) a comme avantage de prévenir les effets secondaires indésirables souvent associés à la prise de ce type de médicaments (p. ex., la confusion, les risques de chutes, etc.) chez une clientèle déjà polymédicamentée. Qui plus est, lorsqu'on leur donne le choix, de nombreuses personnes âgées préfèrent la TCC aux médicaments pour traiter leur anxiété ou dépression. La TCC serait donc une option envisageable, voire souhaitable, pour les aînés présentant des symptômes anxio-dépressifs. Cependant, plusieurs résultats d'études suggèrent que la TCC serait moins efficace chez les aînés par comparaison aux adultes plus jeunes souffrant d'anxiété ou de dépression. Une des explications avancées est que les stratégies cognitivo-comportementales sont souvent mal adaptées aux caractéristiques du vieillissement (p. ex., présence de maladies physiques, pertes de mémoire, etc.).

L'atelier a comme objectif d'enseigner aux psychothérapeutes, qui connaissent les rudiments de la TCC, des stratégies pour qu'ils puissent adapter leurs interventions thérapeutiques aux caractéristiques du vieillissement afin de les rendre plus efficaces. Durant l'atelier, la présentation théorique sur la santé mentale des personnes âgées sera agrémentée par des vignettes cliniques et des vidéos qui viendront appuyer les propos. Chaque participant pourra présenter une vignette clinique d'un patient âgé souffrant d'anxiété ou de dépression (avec ou sans troubles cognitifs) et faire part de ses questionnements au sujet de l'utilisation de la TCC. Outre l'apprentissage de nouveaux savoir-faire, les participants seront amenés à réfléchir sur leur vision du vieillissement et sur comment cette vision peut influencer leurs façons d'intervenir auprès de patients âgés.

Sébastien Grenier est professeur adjoint au département de psychologie de l'Université de Montréal et chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM). Il a fondé en 2014, le Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et le Dépression gÉriatrique (LEADER). Les études menées au LEADER ont comme objectif de tester empiriquement l'efficacité de nouvelles thérapies spécifiquement conçues pour aider les aînés à mieux gérer leur anxiété ou dépression sans médicament. Outre la recherche, le Dr Grenier a pratiqué pendant une dizaine d'années en bureau privé (psychologue libéral) dans une clinique d'anxiété. Il a traité des centaines d'adultes et de personnes âgées souffrant d'anxiété et de dépression à l'aide de la TCC.

Littérature :

- Grenier, S., & Payette, M-C. (2013). La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) : un traitement de choix pour les personnes âgées anxieuses? *Revue le partenaire*, 21(2), 16-24. Accessible gratuitement : <http://laboleader.ca/data/uploads/grenier-et-payette-2013.pdf>
- Gallagher-Thompson, D., Steffen, A. M., & Thompson, L. W. (2008). *Handbook of Behavioral and Cognitive Therapies with older adults*. New York: Springer.
- Laidlaw, K., Thompson, L. W., Dick-Siskin, L., & Gallagher-Thompson, D. (2003). *Cognitive Behaviour Therapy with older adults*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Les publications du Dr Grenier peuvent être consultées sur PubMed : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grenier+S%C3%A9bastien>
- Site web du LEADER : www.laboleader.ca
-