

# Les traumatismes psychiques chez les personnes âgées



## Qu'est-ce qu'un traumatisme psychique?

« Le traumatisme est la réaction émotionnelle qui résulte de l'expérience d'un événement, d'une série d'événements ou de circonstances pénibles. » (CAMH [b], s.d., traduit de l'anglais).

En voici des exemples :

- catastrophes naturelles (p. ex. cyclones, tremblements de terre)
- circonstances personnelles (p. ex. perte d'un être cher, sans-abrisme, fait d'être victime de discrimination ou d'agression sexuelle, expérience migratoire, emprisonnement)
- événements historiques tragiques (p. ex. guerres et génocides) (G. C. Dong et M. Li, 2021).

Les événements traumatiques peuvent affecter une personne ou un groupe de personnes et les traumatismes psychiques sont vécus et interprétés différemment en fonction de l'âge, du genre, du niveau de scolarité, du revenu, de l'origine ethnique et de la race (G. C. Dong et M. Li, 2021; S. L. Ashenberg Straussner et A. J. Calnan, 2014). Les normes et représentations culturelles, la stigmatisation, la personnalité et l'existence ou l'absence de systèmes de soutien peuvent toutes avoir un effet sur la perception d'un événement traumatique et sur la gestion de la détresse émotionnelle qui en résulte (G. C. Dong et M. Li, 2021).

Chez certaines personnes, les événements traumatiques ont des conséquences à long terme (S. L. Ashenberg Straussner et A. J. Calnan, 2014). Il pourrait s'agir

notamment des problèmes suivants :

- trouble panique et troubles anxieux
- dépression
- troubles du sommeil
- troubles liés à l'utilisation de substances psychoactives
- trouble de stress post-traumatique

## Qu'est-ce que le trouble de stress post-traumatique?

Le trouble de stress post-traumatique (TSPT) est une réaction émotionnelle à un événement traumatique. Le TSPT peut altérer profondément la vie, longtemps après la disparition du danger (CAMH [a], s.d.); il peut apparaître peu de temps après l'événement traumatisant ou se manifester des mois, voire des années plus tard. Cependant, bien que l'expérience du TSPT varie selon les personnes, il est possible de s'en remettre (CAMH [a], s.d.), tout comme il est possible de vivre un événement traumatogène sans développer de TSPT (CAMH [a], s.d.).

## Comment se manifeste le TSPT?

- **Humeur** : détresse face à tout ce qui rappelle l'événement traumatisant, incapacité à ressentir du plaisir, inquiétudes constantes, irritabilité ou accès de colère;
- **Pensées** : reviviscences de l'événement traumatique, cauchemars récurrents, souvenirs envahissants de l'événement traumatisant, méfiance à l'égard d'autrui, peur de la mort et difficulté à se concentrer;
- **Actions** : tendance à agir comme si l'événement se reproduisait, à fuir les personnes, lieux ou activités susceptibles de rappeler l'événement, à se détacher des êtres chers et à se désintéresser d'activités qui étaient source de satisfaction.
- **Manifestations physiques** : difficulté à trouver le sommeil, étourdissements soudains, accélération du rythme cardiaque ou essoufflements (CAMH [a], s.d.).

## Effets du vieillissement sur la façon de vivre les traumatismes

Les personnes âgées sont plus vulnérables aux effets émotionnels des traumatismes, et ce pour plusieurs raisons :

- Au cours d'une vie, les traumatismes se cumulent. Autrement dit, la probabilité d'avoir vécu des expériences traumatisantes augmente avec l'âge.
- La multiplication des événements traumatisants est associée à une diminution de la capacité à gérer le stress et à une augmentation du risque de TSPT (S. L. Ashenberg Straussner et A. J. Calnan, 2014).
- Les personnes âgées sont plus vulnérables à la détresse psychique et physique liée à une catastrophe que les autres adultes, car leur risque de subir des préjudices corporels ou de perdre leurs moyens de subsistance est plus élevé (S. L. Ashenberg Straussner et A. J. Calnan, 2014).
- Certaines personnes âgées sont dépendantes d'autres personnes au quotidien, tant sur le plan pratique qu'émotionnel, ce qui peut accroître leur vulnérabilité à la maltraitance, que ce soit dans leur foyer ou dans les établissements qui sont censés les prendre en charge (S. L. Ashenberg Straussner et A. J. Calnan, 2014).
- On estime qu'au Canada, de 8 à 10 % des personnes âgées sont victimes d'une forme ou d'une autre de maltraitance, ce qui correspond à environ 200 000 personnes en Ontario (Elder Abuse Prevention Ontario [EAPON], s.d.).
- Le troisième âge est une période marquée par des changements affectant les relations sociales, les revenus et le mode de vie : départ à la retraite, dégradation de la santé, déménagement, perte d'amis ou de membres de la famille... autant de changements qui peuvent accentuer ou réactiver les symptômes émotionnels des traumatismes, même chez les personnes qui avaient réussi à bien les gérer jusque-là (The Jewish Federations of North America, s.d.).
- En outre, il arrive que certains modes d'adaptation et formes de soutien ne soient plus envisageables, en raison du rétrécissement du cercle social ou de la détérioration de la santé, par exemple (The Jewish Federations of North America, s.d.).

## Effet des traumatismes sur la cognition

Le risque de démence, tard dans la vie, est plus élevé chez les personnes qui ont vécu des événements traumatisants (The Jewish Federations of North America, s.d.). Les personnes affectées par un TSPT présentent souvent des déficits au niveau de l'attention, de la mémoire de travail, de la mémoire épisodique, de la vitesse de traitement de l'information, des fonctions exécutives et de l'apprentissage (V. Ranger et autres, 2021).



De surcroît, le vieillissement du cerveau exacerbe les effets des traumatismes sur la cognition (The Jewish Federations of North America, s.d.). Avec l'apparition d'un déclin cognitif, qu'il soit dû à la démence ou à l'âge, les personnes âgées qui ont subi des traumatismes par le passé risquent de voir leurs symptômes traumatiques s'aggraver (The Jewish Federations of North America, s.d.).

## Comment faire face à un traumatisme?

La vieillesse s'accompagne d'une série d'épreuves, mais les personnes âgées sont résilientes et il existe des facteurs de protection : soutien social, exercice physique et autres facteurs liés au mode de vie; il existe aussi des services à la fois sensibles aux traumatismes et centrés sur la personne (The Jewish Federations of North America, s.d.; V. Ranger et autres, 2021).

L'existence d'un soutien social solide peut contribuer à prévenir le développement d'un TSPT chez les personnes qui ont vécu un traumatisme (V. Ranger et autres, 2021). Ce soutien peut prendre plusieurs formes : appui des amis et de la famille, assistance fournie par un·e professionnel·le de la santé ou participation à un groupe de parole pour les personnes vivant avec les séquelles d'un traumatisme (CAMH [a], s.d.). Parmi les autres facteurs de protection, citons l'exercice physique et les activités qui demandent un effort de réflexion (p. ex. lecture, mots croisés, casse-têtes) (V. Ranger et autres, 2021).

## Soutien aux personnes affectées par un TSPT

Si certaines personnes bénéficient d'un soutien immédiat à la suite d'un événement traumatogène, d'autres attendent des mois, voire des années, avant de recevoir un tel soutien. Les traumatismes sont vécus différemment par chacune et chacun (CAMH [a], s.d.).

Certes, les réseaux de soutien personnel sont importants pour les personnes souffrant de détresse émotionnelle liée à un traumatisme, mais on peut aussi trouver du soutien extérieur, en s'adressant, par exemple, à des :

- conseillers, psychothérapeutes ou travailleurs sociaux
- médecins de famille
- psychiatres
- chefs religieux
- centres de soins communautaires
- organismes de services aux familles
- organismes de santé mentale communautaires (CAMH [a], s.d.).

Pour les personnes touchées par le TSPT ou autrement affectées par un choc émotionnel, il existe une forme de soins, appelés « soins sensibles aux traumatismes » (CAMH [b], s.d.). Il s'agit de soins prodigués sans jugement, axés sur l'empathie et adaptés à la situation particulière de chaque personne ayant vécu une expérience traumatique (CAMH [b], s.d.). Cette démarche thérapeutique est fondée sur la reconnaissance du fait que les personnes qui ont vécu un traumatisme développent souvent des mécanismes d'adaptation, de nature psychique ou comportementale, pour pouvoir reprendre le dessus (CAMH [b], s.d.).

## Où s'adresser pour obtenir de l'aide?

Pour plus de renseignements sur la santé mentale, les dépendances et les traumatismes psychiques et pour accéder à des services de soutien, vous pouvez vous adresser à l'un ou l'autre des organismes suivants :

- **ConnexOntario** : Accès 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, en toute confidentialité, à des renseignements gratuits sur les services ontariens de

santé mentale et de gestion des dépendances et du jeu problématique [www.connexontario.ca/fr-ca](http://www.connexontario.ca/fr-ca), 1-866-531-2600

- **La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées :** <https://ccsmh.ca/?lang=fr>, 289-846-5383
- **Association canadienne pour la santé mentale :** <https://cmha.ca/fr>, 1-800-875-6213
- **Centre de toxicomanie et de santé mentale :** [www.camh.ca](http://www.camh.ca), 1-800-463-2338
- **Crisis Outreach for Seniors (COSS) :** Services mobiles d'intervention de crise et autres services. Ligne d'aide ouverte à longueur d'année, de 9 h à 17 h. <https://www.woodgreen.org/programs/crisis-outreach-service-for-seniors>, 416-217-2077



## Références

DONG, Gabriela C., et Mengting LI. « Potential traumatic events through the life cycle in an immigrant population », *Geriatrics*, vol. 6, no 2, 2021, p. 39, [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://doi.org/10.3390/geriatrics6020039) [https://doi.org/10.3390/geriatrics6020039] (Consulté le 2 mars 2023).

RANGER, Valérie, Marc BÉDARD et Vanessa TALER. « Social support, neurocognition, and posttraumatic stress disorder: Findings from the Canadian longitudinal study on aging », *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, vol. 34, no 9, 2022, [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://doi.org/10.1080/13803395.2022.2030304) [https://doi.org/10.1080/13803395.2022.2030304] (Consulté le 2 mars 2023).

STRAUSSNER, Shulamith Lala, et Alexandria Josephine CALNAN. « Trauma through the life cycle: A review of current literature », *Clinical Social Work Journal*, vol. 42, 2014, p. 323-335, [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://doi.org/10.1007/s10615-014-0496-z) [https://doi.org/10.1007/s10615-014-0496-z] (Consulté le 2 mars 2023).

PROVIDENCE. What we can learn from the resilience of older adults, 15 mars 2021, [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://www.providence.org/news/uf/649895077) [https://www.providence.org/news/uf/649895077] (Consulté le 2 mars 2023).

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (CAMH [a]). Le trouble de stress post-traumatique (TSPT), (s.d.), [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-trouble-de-stress-post-traumatique) [https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-trouble-de-stress-post-traumatique] (Consulté le 20 juin 2022).

CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (CAMH [b]). Les traumatismes psychiques, (s.d.), [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-traumatismes-psychiques) [https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/les-traumatismes-psychiques] (Consulté le 20 juin 2022).

THE JEWISH FEDERATIONS OF NORTH AMERICA, Holocaust Survivor Initiative. Trauma and Aging Fact Sheet, (s.d.), [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://cdn.fedweb.org/fed-42/2/AgingAndTrauma_FactSheet_CenterOnAgingAndTrauma_2fdb.pdf) [https://cdn.fedweb.org/fed-42/2/AgingAndTrauma\_FactSheet\_CenterOnAgingAndTrauma\_2fdb.pdf] (Consulté le 20 juin 2022).

ELDER ABUSE PREVENTION ONTARIO (EAPON). What is Elder Abuse, (s.d.), [En ligne]. [Cliquez ici pour accéder cette référence](https://eapon.ca/learn-the-facts) [https://eapon.ca/learn-the-facts] (Consulté le 20 mars 2023).

*Cette activité d'échange de connaissances est soutenue par le Programme de soutien au système provincial du Centre de toxicomanie et de santé mentale (" CAMH ") et a été rendue possible grâce à une contribution financière de Santé Ontario. Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement celles de Santé Ontario ou de CAMH.*

© CAMH 2023

**camh**  
la santé mentale, c'est de la santé