

L'intimité comme facteur de protection contre la dépression chez les personnes âgées

Auteure : Dr Martac Rebeca Filviana

Le vieillissement entraîne de nombreux changements dans la vie d'une personne, tant sur le plan physique qu'émotionnel et social. La dépression est l'un des problèmes de santé mentale les plus courants et les plus graves chez les personnes âgées ; elle a un impact considérable sur la qualité de vie. Elle est associée non seulement à une détresse psychologique, mais aussi à un risque accru de déclin cognitif, d'isolement social et de détérioration physique.

Parmi les facteurs qui augmentent le risque d'apparition de symptômes dépressifs, on peut citer le départ à la retraite et l'arrêt de l'activité professionnelle, la perte d'un conjoint ou d'autres proches, la réduction du réseau social, la présence de maladies chroniques et le sentiment de solitude. Ces expériences peuvent mettre à l'épreuve la capacité d'adaptation d'un individu et contribuer à l'apparition ou à l'aggravation d'une symptomatologie dépressive.

Pourquoi certaines personnes s'adaptent-elles mieux aux pertes et aux changements liés au vieillissement, tandis que d'autres développent des symptômes dépressifs ? La réponse est complexe et implique à la fois des facteurs de risque et des facteurs de protection. De plus en plus de données suggèrent que les personnes qui bénéficient de liens affectifs significatifs présentent des niveaux plus faibles de symptômes dépressifs et une meilleure qualité de vie. Ainsi, l'intimité peut être considérée comme une ressource précieuse pour préserver la santé mentale chez les personnes âgées.

Sexualité et intimité : des besoins qui ne vieillissent pas

Pendant de nombreuses années, la sexualité des personnes âgées a été un sujet négligé ou abordé sous l'angle de préjugés selon lesquels l'intérêt pour la vie intime diminue inévitablement avec l'âge. Cependant, cette perspective ne reflète ni la réalité clinique ni les données disponibles dans la littérature scientifique. En réalité, la sexualité continue de représenter une composante importante de l'identité, du bien-être et de la santé mentale chez les personnes âgées. Il est important de comprendre que la sexualité ne se limite pas à l'acte sexuel lui-même. Selon l'Organisation mondiale de la santé, la sexualité est un aspect central de l'existence humaine et englobe l'identité, les relations interpersonnelles, l'intimité, l'affection et l'expression émotionnelle. L'intimité, quant à elle, désigne la proximité émotionnelle et relationnelle entre deux personnes, impliquant des sentiments de lien, de confiance, de sécurité et d'appartenance.

Bien que la sexualité puisse inclure l'intimité, ces deux notions ne se recoupent pas entièrement. Une relation peut se caractériser par un niveau élevé d'intimité affective même en l'absence d'activité sexuelle. De même, les comportements sexuels ne garantissent pas l'existence d'un lien affectif profond. Dans cette perspective, l'intimité peut être considérée comme l'une des composantes fondamentales de la sexualité, contribuant à la satisfaction relationnelle et au bien-être psychologique.

Selon l'étude menée par Fitzroy, Hulko et Brotto (2022), l'intimité englobe la proximité affective, le soutien mutuel et la possibilité de partager ses pensées et ses sentiments dans un climat de sécurité et d'acceptation. Les participants ont décrit l'intimité comme le sentiment d'être vu, écouté et

compris par une personne importante dans leur vie, soulignant que ces expériences sont essentielles au bien-être émotionnel.

Au quotidien, l'intimité peut prendre de nombreuses formes : une conversation sincère, une étreinte, se tenir la main, un contact doux, du temps passé ensemble ou simplement la présence d'un être cher. Selon l'Institut national sur le vieillissement, de nombreuses personnes âgées considèrent que la proximité émotionnelle et l'affection prennent encore plus d'importance avec l'âge. L'intimité émotionnelle ne se limite pas aux relations amoureuses. Les amitiés étroites, les relations avec les enfants, les petits-enfants ou même les liens tissés au sein de la communauté peuvent constituer d'importantes formes d'intimité émotionnelle.

Peut-être qu'avec l'âge, la manière dont les gens expriment leur sexualité évolue ; cependant, le besoin d'être aimé, écouté et compris reste le même. Pour de nombreuses personnes âgées, une conversation sincère, une étreinte ou simplement la présence d'un proche peut revêtir autant de valeur émotionnelle que n'importe quelle autre forme d'intimité.

La dépression chez les personnes âgées

La dépression est fréquente chez les personnes âgées et a des conséquences importantes sur leur état de santé général. La présence de symptômes dépressifs est associée à une baisse de la qualité de vie, à des difficultés dans le fonctionnement social et à un risque accru de mortalité. Selon l'Organisation mondiale de la santé, environ 14 % des adultes de plus de 60 ans souffrent d'un trouble mental, et la dépression figure parmi les troubles psychiatriques les plus courants dans cette tranche d'âge.

Selon le DSM-5-TR, le diagnostic d'un épisode dépressif majeur nécessite la présence d'au moins cinq symptômes pendant au moins deux semaines, dont l'un doit être une humeur dépressive ou une perte d'intérêt et de plaisir pour les activités habituelles. Les autres symptômes comprennent des modifications de l'appétit ou du poids corporel, des troubles du sommeil, une agitation ou un ralentissement psychomoteur, de la fatigue, un sentiment d'inutilité ou de culpabilité excessive, des difficultés de concentration et des pensées récurrentes liées à la mort ou au suicide.

Chez les personnes âgées, la dépression peut se manifester différemment de ce qu'on observe chez les adultes plus jeunes. En pratique psychiatrique, il n'est pas rare que les personnes âgées consultent principalement en raison de symptômes somatiques, tels que des douleurs persistantes, de la fatigue, un manque d'énergie ou des troubles du sommeil, sans évoquer explicitement de sentiments de tristesse. Cela peut rendre la dépression plus difficile à reconnaître, tant pour le patient que pour ses proches. De plus, le retrait social, la perte d'intérêt pour les activités quotidiennes et le désengagement dans les relations interpersonnelles sont des manifestations fréquemment observées. Ces particularités peuvent contribuer au sous-diagnostic de la dépression chez les personnes âgées et à des retards dans l'accès au traitement.

Les facteurs de risque de dépression chez les personnes âgées sont multiples et comprennent la perte du conjoint, l'isolement social, les maladies chroniques, les limitations fonctionnelles et un réseau de soutien social réduit. Parmi ceux-ci, la solitude et l'absence de relations proches ont régulièrement été identifiées comme des facteurs prédictifs importants des symptômes dépressifs. Des méta-analyses récentes ont démontré que les personnes âgées qui souffrent de solitude présentent un risque significativement plus élevé de développer une dépression que celles qui bénéficient de relations sociales épanouissantes.

La relation entre la dépression et la sexualité est bidirectionnelle. D'une part, la dépression peut affecter de manière significative le fonctionnement sexuel et la capacité d'une personne à entretenir des relations intimes satisfaisantes. Des symptômes tels que l'anhédonie, une baisse d'énergie, une perte d'intérêt pour les activités agréables et une estime de soi affaiblie peuvent entraîner une diminution du désir sexuel et une baisse de la satisfaction relationnelle. De plus, certains traitements antidépresseurs, en particulier les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine, peuvent contribuer à l'apparition de dysfonctionnements sexuels.

D'autre part, les difficultés dans le domaine de la sexualité et le manque d'intimité peuvent constituer des facteurs favorisant l'apparition ou le maintien de symptômes dépressifs. Des études ont montré que les personnes âgées qui font état d'un niveau élevé de satisfaction relationnelle, de proximité affective et d'une expression saine de leur sexualité présentent des niveaux plus faibles de symptômes dépressifs et une meilleure qualité de vie. Une étude menée par Souza et ses collègues (2023) auprès de personnes âgées a démontré qu'une expression saine de la sexualité est associée à des niveaux plus faibles de symptômes dépressifs et à une meilleure qualité de vie. Les auteurs concluent que la sexualité doit être considérée comme une dimension pertinente de la santé et non pas simplement comme un aspect du fonctionnement biologique.

L'intimité affective semble jouer un rôle important à cette étape de la vie. La possibilité de partager des expériences et des émotions avec une personne chère peut constituer un facteur de protection contre la dépression, un aspect qui sera abordé plus en détail dans la section suivante.

L'intimité comme ressource pour la santé mentale chez les personnes âgées

Dans la pratique psychiatrique, je constate souvent que la souffrance émotionnelle des personnes âgées n'est pas uniquement liée à la maladie ou à la perte d'autonomie, mais aussi à l'absence de relations proches dans lesquelles elles se sentent écoutées, comprises et acceptées. C'est pourquoi il ne faut pas éviter d'aborder les sujets liés à l'intimité, à l'affection et à la sexualité. Ceux-ci font partie intégrante de l'expérience humaine et peuvent fournir des informations précieuses sur les ressources émotionnelles et la qualité de vie d'une personne.

L'intimité apporte avant tout un sentiment de continuité. À une période de la vie où de nombreux aspects évoluent, le fait d'avoir quelqu'un auprès de qui l'on peut être soi-même, sans craindre d'être jugé, peut créer un sentiment de stabilité et de sécurité. Pour de nombreuses personnes âgées, le simple fait qu'il y ait quelqu'un qui les connaisse, qui comprenne leur parcours de vie et qui partage leurs expériences constitue une précieuse ressource émotionnelle.

L'intimité contribue également à préserver l'identité personnelle. Dans la pratique clinique, de nombreux patients évoquent la difficulté à s'adapter aux changements liés au vieillissement et le sentiment de ne plus être la personne qu'ils étaient autrefois. Les relations intimes peuvent contrebalancer ces expériences en confirmant que la valeur d'une personne ne se mesure pas à son âge, à sa productivité ou à son état de santé, mais à ce qu'elle est en tant qu'être humain.

Un autre rôle important de l'intimité est d'apporter un sens à la vie et un sentiment d'appartenance. Le besoin d'appartenance et de lien avec les autres reste présent tout au long de la vie. Les relations étroites créent des contextes dans lesquels les individus peuvent partager leurs joies, leurs préoccupations et leurs souvenirs, contribuant ainsi à la construction d'un sentiment de continuité et d'un sens personnel.

Tout comme le corps a besoin de nourriture et de repos pour fonctionner de manière optimale, le cerveau a besoin de liens humains, de proximité et du sentiment d'appartenance à quelqu'un. L'intimité n'est pas un luxe émotionnel, mais l'une des ressources qui nous aident à rester équilibrés et résilients tout au long de la vie.

Implications pratiques

Recommandations pour entretenir l'intimité :

- Réservez quelques minutes chaque jour pour échanger avec un proche, ne serait-ce que par un simple coup de fil.
- Essayez de participer à au moins une activité sociale chaque semaine : voir des amis, faire partie d'un club, suivre un cours, participer à une activité religieuse ou faire du bénévolat.
- Si vous avez un partenaire, créez des moments dédiés exclusivement à votre relation : une promenade, un repas à deux ou une conversation sans téléphone ni télévision.
- Exprimez votre affection de la manière qui vous convient le mieux : un câlin, se tenir la main, un compliment ou un geste attentionné.
- Si vous êtes veuf ou veuve, autorisez-vous à nouer de nouvelles relations et à créer de nouveaux liens sans avoir l'impression de trahir la mémoire de votre partenaire.
- Remarquez si vous avez commencé à éviter les gens, à décliner des invitations ou à perdre tout intérêt pour des activités qui vous procuraient auparavant du plaisir. Il peut s'agir là de premiers signes de dépression.
- Tenez un journal des moments qui vous apportent de la joie, de la complicité ou de la gratitude. Cet exercice peut vous aider à conserver une vision positive des choses.
- Parlez-en à votre médecin si vous rencontrez des difficultés d'ordre sexuel. Bon nombre de ces problèmes peuvent être traités et ne doivent pas être considérés comme « normaux avec l'âge ».

Recommandations pratiques à l'intention des proches et des aidants

- Ne vous contentez pas de demander « Comment allez-vous ? », mais demandez aussi « Comment vous sentez-vous ? » ou « Qu'est-ce qui vous a fait plaisir ces derniers temps ? »
- Prévoyez des visites ou des rendez-vous réguliers avec la personne âgée plutôt que de compter uniquement sur des contacts spontanés.
- Encouragez les relations sociales et amicales, et pas seulement les relations familiales.
- Respectez le besoin d'intimité et de vie privée de la personne, y compris lorsqu'elle vit dans un établissement d'hébergement ou qu'elle a besoin d'aide.
- Ne minimisez pas l'importance d'une nouvelle relation amoureuse à un âge avancé, et évitez les commentaires susceptibles de susciter de la honte ou de la culpabilité.
- Soyez attentif aux changements tels que le repli sur soi, la perte d'intérêt pour les activités, le manque de soin apporté à son apparence physique ou les déclarations fréquentes d'inutilité.

Parfois, ce que vous pouvez offrir de plus précieux, ce n'est pas un conseil, mais votre temps, votre attention et votre volonté d'écouter.

Un exercice simple pour renforcer l'intimité

Choisissez une personne qui vous est proche et réservez 15 à 20 minutes pour une conversation au cours de laquelle chacun répondra à trois questions :

- Qu'est-ce qui m'a apporté de la joie ces derniers temps ?
- Qu'est-ce qui a été difficile pour moi ?
- De quoi ai-je besoin en ce moment de la part de mes proches ?

Ce type de dialogue peut renforcer le sentiment de proximité affective et atténuer le sentiment de solitude.

Conclusions

Le besoin de proximité, d'affection et de lien affectif ne disparaît pas avec l'âge. Au contraire, lors des périodes marquées par le changement et la perte, les relations proches peuvent apporter un soutien, un réconfort et le sentiment que l'on n'est pas seul face aux difficultés. C'est peut-être là l'une des leçons les plus importantes du vieillissement : au-delà des années qui passent et des changements qu'apporte la vie, chacun continue d'avoir besoin d'être vu, écouté, compris et aimé.

Références

1. Organisation mondiale de la Santé. Définition de la santé sexuelle : rapport d'une consultation technique sur la santé sexuelle. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2006.
2. Fitzroy V, Hulko W, Brotto LA. Points de vue des personnes âgées sur l'intimité et la sexualité à un âge avancé. Can J Aging. 2022.
3. Institut national sur le vieillissement. La sexualité à un âge avancé. Institut national sur le vieillissement.
4. Organisation mondiale de la Santé. La santé mentale des personnes âgées. Genève : Organisation mondiale de la Santé ; 2023.
5. Association américaine de psychiatrie. Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, cinquième édition, révision du texte (DSM-5-TR). Washington, DC : American Psychiatric Publishing ; 2022.
6. Fiske A, Wetherell JL, Gatz M. La dépression chez les personnes âgées. Annu Rev Clin Psychol. 2009 ; 5 : 363–389.
7. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, Hawkley LC, Thisted RA. La solitude en tant que facteur de risque spécifique des symptômes dépressifs : analyses transversales et longitudinales. Psychol Aging. 2006 ; 21(1) : 140–151.
8. Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Mason C, Haro JM. Le lien entre les relations sociales et la dépression : une revue systématique. J Affect Disord. 2015 ; 175 : 53-65.

9. Atlantis E, Sullivan T. Association bidirectionnelle entre la dépression et les dysfonctionnements sexuels : revue systématique et méta-analyse. J Sex Med. 2012 ; 9(6) : 1497–1507.
10. Souza CL, Evangelista AR, Plácido AI, et al. Sexualité et symptômes dépressifs chez les personnes âgées : associations avec la qualité de vie. Healthcare. 2023 ; 11(5) : 678.
11. Lee DM, Nazroo J, O'Connor DB, Blake M, Pendleton N. Santé sexuelle et bien-être chez les hommes et les femmes âgés en Angleterre. Arch Sex Behav. 2016 ; 45(1) : 133–144.
12. Institut national sur le vieillissement. Solitude et isolement social chez les personnes âgées. Institut national sur le vieillissement.