



Title: Efficacité d'une intervention en matière de mode de vie sain pour prévenir la dépression chez les adultes plus âgés endeuillés par leur conjoint - Supplément

NIH Project #: [3R01MH118270-02S1](#)

[YouTube Recording with Slides](#)

[August 2021 CIC Webinar Information](#)

Transcript Editor: Macy Moujabber

---

Transcript

Sarah Stahl:

*Slide 1*

Bonjour à tous. Comme Lauren l'a dit, je m'appelle Sarah Stahl. Je suis professeure adjointe de psychiatrie à l'Université de Pittsburgh et je fais de la recherche sur le deuil, la dépression et le vieillissement. Aujourd'hui, je vais donc vous parler du deuil et de la pandémie de COVID-19 chez les personnes âgées.

*Slide 2*

Mes recherches sont financées par les National Institutes of Mental Health, l'un des 27 instituts des NIH, et ce dont je vais parler aujourd'hui a été financé par un supplément COVID à ma R01 pour tenter d'identifier et de recruter des personnes âgées endeuillées qui ont perdu quelqu'un à cause du COVID-19.

*Slide 3*

Des millions d'Américains ont perdu un membre de leur famille proche à cause du COVID-19, et les chercheurs ont découvert que pour chaque décès dû au COVID-19, cela correspond à environ 10 personnes qui ont perdu un grand-parent, un parent, un frère ou une sœur, un conjoint ou un enfant. Beaucoup de gens souffrent donc de la mort soudaine et inattendue de leurs proches. Nous pensons donc que cette souffrance peut être associée à des effets à long terme sur la santé. Quelles sont donc les différences entre le deuil et le chagrin ? Je vais en effet beaucoup parler de ces deux termes tout au long de mon exposé. Le deuil fait donc référence à la période ou à la fenêtre pendant laquelle une personne éprouve de la tristesse après avoir perdu un être cher, et le chagrin est la façon dont une personne réagit à la perte d'un être cher, ce qui inclut donc l'ensemble du processus émotionnel de gestion de la perte, et cela peut durer très longtemps. Ce que nous savons, grâce à plusieurs décennies de recherche sur le deuil, c'est que même si cette expérience est très douloureuse, la plupart des gens s'adaptent à la perte

d'un être cher et apprennent à vivre leur vie sans lui. Cependant, nous pensons qu'avec toutes les circonstances particulières entourant la mort et l'incapacité de faire le deuil et d'être avec les membres de la famille et probablement d'être isolé socialement, les individus ou même les trajectoires de deuil vont durer un peu plus longtemps et peut-être être un peu plus difficiles.

#### *Slide 4*

La perte d'un être cher au cours de la période COVID-19 peut s'avérer particulièrement difficile. Je me concentre donc sur les conjoints endeuillés plus âgés. Dans le cadre de cette étude, nous tentons de recruter des conjoints plus âgés qui ont perdu leur conjoint ou leur partenaire de vie à cause du COVID-19. La perte d'un conjoint à cause du COVID-19 peut être particulièrement difficile parce que beaucoup de conjoints âgés étaient probablement isolés socialement alors qu'ils essayaient de s'occuper de leur conjoint en déclin physique, ce qui a créé une situation très épuisante pour les soignants. Après le décès, nous savons que les rituels de deuil sont soumis à de nombreuses restrictions qui empêchent les individus de faire leur deuil. Ainsi, les personnes endeuillées par le COVID-19, comparativement à celles qui sont décédées d'autres causes, qu'il s'agisse d'un cancer, d'une démence ou d'une maladie cardiovasculaire, nous pensons que les conjoints plus âgés endeuillés par le COVID-19 sont plus susceptibles d'avoir des effets négatifs sur la santé, notamment la dépression, l'anxiété, la solitude et quelque chose en particulier que je décrirai en détail, que nous appelons le trouble de deuil compliqué ou prolongé.

#### *Slide 5*

Le trouble de deuil prolongé est un syndrome caractérisé par un désir persistant et envahissant, une nostalgie, des pensées et des souvenirs préoccupants de la personne décédée, et ce désir cause une détresse ou une déficience significative du fonctionnement. Il dure au moins six mois et dépasse la durée normalement prévue par les normes sociales, culturelles ou religieuses. Le trouble du deuil prolongé a récemment été ajouté comme nouveau diagnostic à la CIM et il sera probablement inclus dans le DSM5.

#### *Slide 6*

Il existe donc de nombreux facteurs de risque que les personnes rencontrent au cours de l'étude COVID-19 et qui peuvent augmenter la prévalence du trouble du deuil prolongé. Ainsi, un grand nombre de circonstances, de contextes et de conséquences de la mort sont susceptibles d'augmenter la prévalence du trouble de deuil prolongé au cours des prochains mois. Dans des circonstances telles que les décès soudains et inattendus, les personnes mouraient seules, les politiques de visite étaient limitées. Les familles n'ont donc pas pu voir leur proche mourant, elles n'ont pas pu lui dire au revoir, et il y a même eu des cas où les membres de la famille ne savaient pas où ou quand ils pouvaient aller chercher le corps, ou quel genre de rituel matinal ils pouvaient suivre. Les politiques d'éloignement physique ont donc eu des répercussions sur les funérailles, les enterrements, les rituels et tout autre type de service de soutien aux personnes en deuil. Même les services de soutien des organisations locales de soins palliatifs ont dû passer de services en personne à des services virtuels, ce qui fait que les gens ont de la difficulté à faire le deuil d'êtres chers.

#### *Slide 7*

En tant que chercheurs sur le deuil, nous pensons qu'il est urgent d'éduquer les autres sur le deuil et sur la façon dont la pandémie a affecté notre capacité à faire le deuil. Nous pensons également que les

membres de la famille devraient essayer de surveiller leurs proches endeuillés et être à l'affût de tout ce qui peut signaler un trouble de deuil prolongé, c'est-à-dire certaines pensées comme l'évitement excessif des rappels de la perte, l'isolement social et toute perturbation des comportements habituels en matière de santé, comme le sommeil, l'alimentation ou l'exercice physique.

#### *Slide 8*

Notre travail avec les adultes endeuillés - nous avons un essai d'efficacité financé par les NIH où nous comparons deux groupes. L'un des groupes utilise la surveillance numérique pour surveiller lui-même trois comportements de santé. Nous nous concentrons donc sur le sommeil, les repas et l'activité physique. Au cours de l'étude COVID-19, nous avons opéré une transition vers un protocole numérique, de sorte que tout se passe en ligne et que nous donnons aux participants un retour d'information sur leurs comportements en matière de santé, car nous essayons vraiment de mettre l'accent sur des routines comportementales saines. Nous comparerons ce groupe à notre groupe témoin et, au fil du temps, nous pensons qu'en nous concentrant sur la routine des choix de vie sains, nous serons en mesure de réduire les symptômes de la dépression. Mais nous suivons également d'autres résultats importants de l'adaptation au deuil, comme le deuil compliqué, l'anxiété, le stress post-traumatique.

#### *Slide 9*

Comme je l'ai dit, notre intervention est une santé numérique pour les personnes âgées en deuil d'un conjoint et nous nous concentrons sur le moment et la régularité des comportements de santé afin de promouvoir un rythme circadien sain. Et comme tout est virtuel, nos participants utilisent une plateforme en ligne pour surveiller eux-mêmes leurs comportements en matière de santé et ils reçoivent également un retour d'information personnalisé grâce au journal de bord que nous avons mis au point. Tout cela dans le but d'aider les conjoints âgés à s'engager dans une routine régulière de sommeil, de repas et d'activité.

#### *Slide 10*

Le recrutement des participants a été difficile en raison du COVID-19, mais nous avons connu plus de succès au cours des derniers mois et nous avons remarqué qu'environ la moitié de nos participants avaient été endeuillés par le COVID-19. Ce qui est intéressant pour nous, c'est que notre groupe endeuillé par COVID, lorsque nous le comparons à notre groupe non endeuillé par COVID, est très similaire sur le plan sociodémographique. Il s'agit principalement de femmes âgées de 70 ans. Elles sont récemment endeuillées, elles ne le sont que depuis quatre mois environ lorsqu'elles nous contactent. Elles présentent des symptômes de dépression et d'anxiété similaires, mais ce qui diffère, c'est leur score à l'inventaire des deuils compliqués. Il s'agit d'une échelle qui mesure les symptômes de deuil compliqué ou prolongé, et ceux qui sont convaincus par le COVID-19, nous pouvons le voir en jaune en bas, leur score est beaucoup plus élevé, il est donc d'environ 25, ce qui est juste au seuil qui signale aux cliniciens qu'ils pourraient avoir besoin de soins cliniques, en particulier dans les six ou douze mois suivant la perte. Quant aux personnes endeuillées par d'autres causes de décès, leur score ICG est beaucoup plus bas, autour de 17. Nous constatons donc que nos conjoints endeuillés par COVID souffrent probablement différemment et plus intensément que ceux endeuillés par d'autres causes de décès.

#### *Slide 11*

Qu'avons-nous appris en discutant avec nos participants endeuillés ? La perte due au COVID est vraiment pénible et elle prédispose potentiellement les conjoints survivants à des conséquences néfastes pour la santé. Nous voulons vraiment essayer de travailler avec nos partenaires locaux en santé communautaire pour nous éduquer mutuellement sur la reconnaissance et le traitement du trouble de deuil prolongé et nous pensons qu'il devrait y avoir beaucoup d'efforts de santé publique pour identifier et aider les adultes endeuillés par le COVID à l'aide d'approches de télémédecine.

*Slide 12*

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez avez vécu le décès d'un conjoint ou d'un partenaire de vie, ou si vous voulez en savoir plus sur le deuil au cours de la conférence COVID-19, vous pouvez nous contacter ou m'envoyer un courriel. Merci de nous avoir écoutés.

Lauren Close:

*Slide 13*

Merci beaucoup, Sarah. C'est un sujet difficile mais très intéressant et certainement important à étudier, et nous apprécions vraiment que vous nous fassiez part de vos réflexions.