

- stress
- peur
- anxiété
- déprime

LES MULTIPLES VISAGES

Je ne me sens pas bien... qu'est-ce qui m'arrive ?

Qu'est-ce que le stress ?

Le stress est une réponse biologique, enclenchée par notre système nerveux qui libère des hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Le stress apparaît à la suite d'un changement dans l'environnement qui est perçu comme une menace dépassant notre capacité d'adaptation. Le corps se mobilise alors pour se protéger du danger par l'action de fuir, lutter ou même figer.

Qu'est-ce que la peur ?

La peur est un état émotionnel qui implique un danger immédiat ou prévisible à court terme. La situation qui déclenche la peur est souvent précise et identifiable.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est un état émotionnel, qui survient lorsqu'on anticipe une menace potentielle ou qu'on envisage le pire dans une situation incertaine. Elle est déclenchée par la peur d'être confronté à une menace future, qui peut être difficile à identifier.

Il peut parfois être difficile de départager le stress, l'anxiété et la peur. D'une part parce que ses conditions surviennent souvent ensemble (par exemple « j'ai peur de prendre l'avion, je me sens anxieux et stressé ») et d'autre part, parce que leurs manifestations sont communes (ex. : souffle court, nœud dans l'estomac, étourdissements, cœur qui débat). Face à un même événement, les manifestations peuvent être ressenties différemment d'une personne à l'autre. Bien que désagréables, ce sont des expériences normales et universelles. Elles permettent à l'individu d'orienter son attention vers le problème et de le stimuler à se dépasser lorsque l'intensité est légère à modérée. À un niveau intense et sur une base chronique par contre, cela peut devenir plus souffrant, invalidant et nuire au fonctionnement de la personne.

Qu'est-ce que la déprime ?

La déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse. Cet état peut survenir sans cause apparente ou à la suite d'un événement identifiable comme une perte d'emploi, une rupture ou un conflit. Nous vivons tous des moments de chagrin ou de remise en question. Ces expériences font partie de la vie et ne doivent pas être confondues avec ce qu'éprouve une personne qui vit une dépression. Ressentir de la tristesse passagère, avoir une panne d'énergie ou de motivation sont des symptômes fréquents de la déprime.

Se pourrait-il que je vive du stress, de l'anxiété, ou un moment de déprime ?

Les manifestations possibles

Cochez tous les signes que vous avez ressentis dans les deux dernières semaines :

Sur le plan physique

- Maux de tête
- Changements concernant l'appétit et/ou le poids
- Impression de fébrilité intérieure ou de lenteur
- Tensions musculaires
- Diminution de l'énergie et/ou sensation de fatigue
- Perturbations du sommeil (dormir trop ou pas assez)
- Nausées ou vomissements ou autres problèmes gastro-intestinaux
- Engourdissement ou picotement d'une partie du corps
- Tremblements
- Respiration rapide et superficielle
- Étourdissement, vertiges ou impression d'évanouissement
- Battements cardiaques rapides
- Transpiration excessive

Sur le plan comportemental

- Démontrer des signes d'impatience
- Dormir beaucoup pour fuir les problèmes
- Poser des gestes de façon répétée (rituels) pour se sentir soulagé
- S'investir à l'excès dans le travail
- Incapacité à accomplir des tâches qui demandent de la concentration/attention (lire, cuisiner, visionner un film, etc.)
- Diminution du niveau de tolérance
- Pleurs
- Isolement, repli sur soi, retrait
- Évitement des responsabilités, lieux et contacts sociaux
- Parler de la mort

Sur les plans psychologique et émotionnel

- Tristesse
- Irritabilité
- Perte d'intérêt (travail, loisirs, contacts humains)
- Peur de perdre le contrôle
- Peur de mourir
- Agitation ou ralentissement des pensées
- Inquiétude, insécurité, anticipation négative du futur
- Éviter de penser à certaines choses ou de vivre certaines émotions
- Impression d'être dépassé par les événements, impuissance
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiment de découragement, perte d'espoir
- Penser à se faire du mal à soi et/ou aux autres

Quels facteurs de vulnérabilités peuvent influencer mon état ?

○ **Bagage familial**

Le bagage familial fait référence tant aux antécédents familiaux de santé qu'à la façon dont nous avons appris à percevoir et gérer les situations.

○ **Facteurs psychologiques**

La personnalité c'est ce qui nous rend uniques ! Elle détermine en partie nos façons de penser, de ressentir les émotions et de faire face aux problèmes. Par exemple, certaines personnes ayant une estime de soi fragile seront plus vulnérables aux critiques de leurs pairs, ce qui peut engendrer des symptômes de stress, d'anxiété et de déprime.

○ **Facteurs liés à l'environnement**

Facteurs qui peuvent être liés à votre environnement (ex. : physique, social, financier) et avoir un impact sur votre état de santé mentale (ex : perte emploi, déménagement).

○ **Facteurs biologiques**

Certains problèmes de santé physique et leur traitement peuvent générer de l'anxiété et de la déprime. Un déséquilibre des neurotransmetteurs peut aussi être en cause. Les variations hormonales chez les femmes peuvent également contribuer.

La présence de certains de ces symptômes ne signifie pas que vous avez un problème de santé mentale tel que la dépression ou un trouble anxieux. En effet, poser un diagnostic nécessite de prendre en compte un ensemble de symptômes, leur durée et intensité, leur contexte d'apparition, vos antécédents de santé, vos traits de personnalité, votre niveau de détresse vécu et son impact sur votre fonctionnement. Toutefois, si vous observez quelques-uns des symptômes listés ci-haut, ceux-ci devraient être un signal pour vous encourager à en parler à un professionnel de la santé et à prendre des actions pour rétablir votre équilibre.

Quelles stratégies peuvent m'aider à gérer mes symptômes ?

Les pistes de solutions pour retrouver mon équilibre

○ **Activité physique**

Plusieurs études ont démontré que l'activité physique a des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale. Une activité physique régulière, ne serait-ce qu'une demi-heure de marche par jour, peut amener des résultats positifs.

○ **Alcool et autres substances**

À court terme, l'utilisation de substances peut donner l'impression de soulager, de mettre une distance entre soi et ses problèmes, d'avoir un effet tranquilisant ou stimulant. Ces effets immédiats sont un piège, car la plupart des substances entraînent en fait une aggravation de l'anxiété et de la déprime.

○ **Sommeil**

Les perturbations du sommeil sont fréquemment associées à l'anxiété et à la déprime. Un mauvais sommeil peut provoquer et accentuer leurs symptômes. Des solutions relativement simples existent pour vous aider à mieux dormir. Par exemple, il est important de maintenir un horaire de sommeil régulier.

○ **Alimentation**

La nourriture est la source la plus évidente d'énergie. Une alimentation insuffisante ou de mauvaises habitudes alimentaires peuvent causer des déficits de certains nutriments et maintenir des symptômes telle la fatigue.

○ **Liens sociaux**

La présence de symptômes donne souvent envie de s'isoler et pourtant, le fait de passer trop de temps seul peut contribuer à la problématique. Il importe d'entretenir autant que possible des liens sociaux offrant une protection contre la déprime et l'anxiété.

○ **Gestion du stress et connaissance de soi**

La connaissance de ses forces, fragilités et ressources personnelles pour aider à faire face au stress lorsqu'il survient.

Quelle aide s'offre à moi ?

Si vous constatez que les stratégies que vous avez mises en place ne suffisent pas, **vous pouvez en discuter avec un professionnel de la santé qui pourra, avec vous, explorer vos besoins et vous proposer des pistes d'interventions.** Celles-ci devraient être adaptées en fonction de vos besoins, attentes et préférences. Mais aussi en fonction des causes identifiées, de l'intensité des symptômes et des atteintes sur votre fonctionnement et votre qualité de vie.

Parmi les interventions psychosociales possibles, on retrouve **des programmes de soutien à l'autogestion et d'autosoins, de l'éducation psychologique, de la psychothérapie individuelle ou de groupe, des groupes de soutien et de la réadaptation.** Dans certaines situations, et selon le choix de la personne, la prise de médicaments peut être indiquée. Ces options devraient être discutées avec un professionnel de la santé.

Où trouver de l'aide ?

- Info-Social**
811 (option 2)
- 211**
Par téléphone ou internet
- Centre de crise de Québec**
418 688-4240
centredecrise.com
- Centre de prévention du suicide**
418 683-4588
cpsquebec.ca

Pour plus d'informations
ciussscn.ca/santementale