



L'ANXIÉTÉ : UNE ÉMOTION INCONFORTABLE, MAIS UTILE!

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une réaction du corps et un état émotionnel qui influence notre manière de penser, nos émotions, les sensations physiques que nous ressentons et nos comportements. Même si elle est inconfortable, c'est une émotion courante et inoffensive. Elle nous permet de nous adapter aux défis du quotidien. L'anxiété est déclenchée par la peur d'être confronté à une menace future. Le danger perçu est donc anticipé, il n'est pas une menace immédiate pour la personne.

Symptômes couramment associés à l'anxiété

Physique	Comportemental	Psychologique et émotionnel
Nausées, vomissements ou autres problèmes gastro-intestinaux	Démontrer des signes d'impatience	Irritabilité
Engourdissements ou picotements d'une partie du corps	Dormir beaucoup pour fuir les problèmes	Impression d'être dépassé par les événements, impuissance
Tremblements, tension musculaire	Poser des gestes de façon répétée (rituels) pour se sentir soulagé	Peur de perdre le contrôle
Respiration rapide et superficielle	Diminution du niveau de tolérance	Peur de mourir
Étourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement	Isolement, repli sur soi, retrait	Inquiétude, insécurité, anticipation négative du futur
Battements cardiaques rapides	Évitement des responsabilités, lieux et contacts sociaux	Éviter de penser à certaines choses
Transpiration excessive	Incapacité à accomplir des tâches qui demandent de la concentration/attention (lire, cuisiner, visionner un film, etc.)	Agitation mentale (hamster)

Notez que ces symptômes ne sont pas uniquement associés à l'anxiété. Leur présence ne signifie donc pas nécessairement que vous souffrez d'anxiété excessive. Si vous ressentez un ou plusieurs d'entre eux de manière intense ou persistante, communiquez avec un professionnel de la santé ou votre médecin de famille. Vous pourrez ainsi obtenir son avis sur l'origine de votre problématique.

Quels facteurs de vulnérabilité peuvent influencer mon anxiété ?

○ **Bagage familial**

Ceci inclut les antécédents familiaux de santé (hérédité) ainsi que les apprentissages que nous faisons sur nous-mêmes, sur les autres et sur le monde qui nous entoure et notre manière de nous y adapter.

○ **Facteurs psychologiques**

Notre personnalité nous rend uniques! Elle influence notre façon 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 dépression. Notre manière de traiter les informations au plan cognitif peut aussi avoir une influence sur notre anxiété.

○ **Facteurs de stress**

Certains événements de la vie peuvent solliciter nos capacités d'adaptation et augmenter notre anxiété (p. ex., problèmes financiers, perte d'emploi, séparation, déménagement, mariage, maladie, etc.).

○ **Facteurs biologiques**

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

Quand l'anxiété pose-t-elle problème ?

L'anxiété n'est pas problématique s'il y a un équilibre entre son intensité et l'importance de la menace perçue. Par contre, si l'anxiété est trop faible, une personne pourrait sous-estimer la situation et risquer un échec. Au contraire, si l'anxiété est trop élevée, une personne pourrait se paralyser, ce qui diminuerait sa capacité à affronter la difficulté rencontrée.

Lorsque l'anxiété est problématique, elle persiste dans le temps même si le problème est résolu ou même si le danger est imaginaire. L'anxiété s'active lorsque les événements redoutés sont imprévisibles, incertains, difficilement contrôlables, nous font nous sentir vulnérables ou risquent de compromettre l'atteinte d'objectifs importants pour nous.

Les symptômes suivants peuvent nous aider à déterminer si l'anxiété que nous ressentons est problématique :

- L'anxiété n'est plus ressentie comme une émotion stimulante. Elle cause plutôt une détresse, car elle est vécue plus intensément et plus longtemps qu'à la normale.
- Le fonctionnement est affecté dans un ou plusieurs domaines : professionnel, conjugal, familiale ou social.
- Les situations anxiogènes sont évitées afin de diminuer l'anxiété ou l'empêcher de se manifester, ce qui perturbe les activités quotidiennes.
- Le sentiment de panique ou l'anxiété ressentie est disproportionné par rapport à la situation, sans qu'il y ait de menace réelle ou de conséquences graves.
- L'anxiété apparaît sans raison ou perdure même si l'événement menaçant est passé.

Voici différents troubles de santé mentale où l'on peut retrouver une anxiété excessive comprenant les caractéristiques nommées ci-haut :

- **Le trouble panique** : se caractérise par des attaques de panique répétées et imprévisibles, accompagnées d'une crainte des conséquences ou que cela se reproduise.
- **L'agoraphobie** : se manifeste par une peur importante de se retrouver dans des situations ou des endroits sans la possibilité de s'échapper ou d'obtenir de l'aide en cas d'urgence (p. ex. autobus, ponts, spectacle, etc.).
- **Le trouble d'anxiété généralisée** : implique une anxiété et des inquiétudes excessives et incontrôlables à propos de plusieurs thématiques (argent, santé, famille, travail) qui doivent être présentes la plupart des jours pendant au moins 6 mois.

- **Le trouble d'anxiété sociale** : se caractérise par une peur associée à une ou plusieurs situations sociales ou de performance. La personne craint de se sentir observée et de démontrer des signes de maladresse ou d'anxiété et ainsi susciter le jugement d'autrui.
- **Les phobies spécifiques** : consistent en une peur ou une anxiété intense, immédiate et disproportionnée à propos d'un objet spécifique ou de certaines situations (hauteur, insectes, animaux, sang, ascenseurs, etc.).
- **Le trouble obsessionnel compulsif** : se caractérise par la présence d'obsessions (doutes, pensées intrusives ou images récurrentes, persistantes et dérangeantes) provoquant une anxiété marquée et des compulsions (comportements répétitifs, ritualisés ou actes mentaux) qu'une personne se sent obligée d'accomplir en réponse à une angoisse provoquée par une obsession.
- **L'anxiété de performance** : est une inquiétude excessive reliée à la performance et à la peur de l'échec. Elle se présente souvent en contexte où la performance attendue est évaluée.

Comment se sentir mieux malgré l'anxiété ?

La plupart des actions suivantes visent à diminuer l'intensité de l'anxiété. Ces stratégies peuvent être utilisées séparément ou conjointement. Les options thérapeutiques envisagées devraient être discutées au préalable avec un professionnel de la santé.

Que puis-je faire moi-même ?

En premier lieu, il est possible de recourir à certaines actions pour diminuer soi-même l'anxiété avant de recourir à un traitement plus intense.

Faire des choix favorisant une bonne hygiène de vie

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Pratiquer une activité physique régulièrement. | <input type="radio"/> Minimiser sa consommation d'alcool et/ou d'autres substances. |
| <input type="radio"/> Porter attention à son alimentation. | <input type="radio"/> Maintenir des contacts sociaux et travailler sur la connaissance de soi et la gestion du stress. |
| <input type="radio"/> Mettre en place des conditions favorisant un sommeil satisfaisant. | |

Ces stratégies ne remplacent pas les traitements standards, mais peuvent avoir un impact significatif sur le rétablissement.

Utiliser des stratégies d'adaptation efficace comme :

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Identifier les émotions vécues et les accueillir. | <input type="radio"/> Avoir une attitude bienveillante envers soi-même. |
| <input type="radio"/> S'en tenir au fait sans exagérer la menace. | <input type="radio"/> Diminuer les comportements d'évitement qui maintiennent l'anxiété. |
| <input type="radio"/> Éviter d'essayer de prévoir le futur en imaginant des scénarios catastrophes. | <input type="radio"/> Parler avec une personne de confiance. |
| <input type="radio"/> Lâchez prise sur ce que vous ne pouvez pas contrôler. | <input type="radio"/> Se rappeler que l'anxiété est pénible à ressentir, mais pas dangereuse. |
| <input type="radio"/> Normaliser l'anxiété en contexte de changements qui nécessitent une adaptation. | |

Gérer les symptômes physiques inconfortables par des méthodes telles que :

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Rétablir le rythme des respirations à l'aide de techniques de respiration. | <input type="radio"/> Induire la détente par la relaxation (prendre un bain chaud, écouter de la musique, dessiner, marcher dans la nature et apprendre à tolérer certaines sensations désagréables). |
| <input type="radio"/> Diminuer la tension musculaire à l'aide de balayage corporel ou relaxation progressive musculaire. | |

Les effets des certaines stratégies peuvent être comparables à l'apaisement que procurent les médicaments.

Les traitements biologiques

- **Les anxiolytiques** sont utilisés pour traiter les symptômes associés à l'anxiété invalidante. Ils sont connus pour leurs effets calmants et sont prescrits selon un horaire régulier ou au besoin selon l'apparition des symptômes.
- **Les antidépresseurs** sont généralement utilisés pour traiter les troubles anxieux. Les neurotransmetteurs ciblés sont les mêmes chez les gens anxieux que pour ceux qui vivent une dépression.

Les traitements psychosociaux

- **L'éducation psychologique** est un processus par lequel les personnes apprennent des informations générales sur l'anxiété, les options de traitements et les ressources d'aide en vue de modifier leur façon de voir les choses et leurs comportements. Ceci peut se faire de façon structurée, individuellement ou en groupes, ou encore au moyen de lectures personnelles. L'éducation psychologique s'adresse à la personne anxieuse, mais peut aussi impliquer la famille dans certains cas.
- **Les autosoins** sont des interventions structurées et brèves durant lesquelles la personne utilise du matériel, comme des guides ou des applications informatiques, qui lui sont suggérés pour traiter ses symptômes par elle-même. L'utilisation des autosoins peut se faire de façon autonome ou avec l'accompagnement d'un intervenant. En ce qui concerne l'anxiété, les programmes d'autosoins sont basés sur les principes cognitifs et comportementaux.
- **Les ateliers d'autogestion** en santé physique et en santé mentale comprennent toutes les actions qu'une personne peut mettre en place pour améliorer sa santé en adoptant de comportements qui diminuent les symptômes, contribuent à la prévention des rechutes et améliorent le bien-être au quotidien. Le soutien à l'autogestion est une pratique collaborative basée sur une prise de décision partagée entre l'utilisateur et l'intervenant. Il s'appuie sur le partage et la compréhension des besoins, des responsabilités et des décisions quant aux actions à poser entre l'utilisateur, ses proches et les différents intervenants l'entourant.
- **La psychothérapie** peut vous aider à réduire vos symptômes actuels d'anxiété, en plus de vous aider à découvrir ses causes et, ainsi, prévenir les rechutes. Elle permet de changer sa perception des choses, de trouver des solutions aux problèmes, de confronter ses peurs, de dédramatiser, etc. La thérapie cognitive-comportementale est l'approche ayant démontré le plus d'efficacité pour réduire les symptômes anxieux. L'exercice de la psychothérapie est un acte réservé, ce qui veut dire que seuls les psychologues, médecins et détenteurs d'un permis de psychothérapeute sont autorisés à offrir ce service. La psychothérapie peut s'offrir de façon individuelle ou en groupe. De plus, il est possible de consulter un psychothérapeute dans le réseau public ou privé.

Il est possible de bien vivre avec l'anxiété en appliquant les stratégies appropriées. Demandez de l'aide si vous ressentez de la détresse psychologique ou de l'inquiétude par rapport à votre santé mentale.

Où trouver de l'aide ?

- Info-Social**
811 (option 2)
- Centre de crise de Québec**
418 688-4240
centredecrise.com
- Centre de prévention du suicide**
418 683-4588
cpsquebec.ca
- Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec**
1 800 561-1223
www.ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide