

# Les troubles anxieux

«Lorsque des symptômes cognitifs, physiques et comportementaux de l'anxiété sont persistants et sévères et que l'anxiété provoque une détresse nuisible au fonctionnement quotidien.»<sup>1</sup>

## Types de troubles et ses manifestations altérant le fonctionnement

	Définition	Symptômes cognitifs	Symptômes physiques	Symptômes comportementaux
<b>Attaque de panique</b> <sup>1,2,10</sup>	Apparition soudaine et rapide de symptômes associés à une appréhension ou une peur intense.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peur de mourir</li> <li>✓ Peur de perdre le contrôle de soi</li> <li>✓ Déréalisation</li> <li>✓ Dépersonnalisation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Palpitations</li> <li>✓ Tremblements</li> <li>✓ Transpiration</li> <li>✓ Sensation d'avoir le souffle coupé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Évitement</li> </ul>
<b>Trouble panique</b> <sup>1,2,3, 10</sup>	Attaques de paniques récurrentes et inattendues.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pensées erronées d'avoir des symptômes physiques (ex: faire une crise cardiaque, suffoquer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rythme cardiaque plus élevé</li> <li>✓ Douleur / sensation d'inconfort au thorax</li> <li>✓ Étourdissements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Évitement</li> <li>✓ Abandon</li> </ul>
<b>Phobie spécifique</b> <sup>1,2,4,10</sup>	Peur marquée et persistante d'un stimulus phobogène (objet ou situation).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ « L'avion va s'écraser »</li> <li>✓ « Le chien va me mordre »</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Transpiration</li> <li>✓ Tension musculaire</li> <li>✓ Étourdissements</li> <li>✓ Palpitations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Évitement</li> <li>✓ Limitation dans les activités de la vie quotidiennes</li> </ul>
<b>Trouble de l'anxiété sociale</b> <sup>1,2,5,9,10</sup>	Peur marquée et persistante des situations sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Préoccupations significatives de la pensée des autres</li> <li>✓ Hypersensibilité</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Transpiration</li> <li>✓ Bouche sèche</li> <li>✓ Rougissement du visage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Faible assurance de soi</li> <li>✓ Évitement</li> <li>✓ Peu de compétences sociales</li> </ul>
<b>Trouble de l'anxiété généralisée</b> <sup>1,2,6,8,10</sup>	Soucis excessif concernant plusieurs événements ou situations causant une difficulté à contrôler ses préoccupations.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pensées négatives</li> <li>✓ Concentration difficile</li> <li>✓ Constamment dans l'anticipation</li> <li>✓ Grande vigilance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tension</li> <li>✓ Fatigabilité</li> <li>✓ Somatisation</li> <li>✓ Perturbation du sommeil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Évitement</li> <li>✓ Restrictions</li> <li>✓ Recherche d'apaisement constamment</li> </ul>
<b>Trouble obsessionnel-compulsif</b> <sup>2,7,10</sup>	Obsessions (idées, pensées) ou compulsions (comportements répétitifs) récurrentes altérant le fonctionnement.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pensées erronées</li> <li>✓ Doutes répétés</li> <li>✓ Perceptions des comportements comme étant déraisonnables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tension musculaire</li> <li>✓ Fatigabilité</li> <li>✓ Grande vigilance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actions excessives et démesurées</li> <li>✓ Impulsivité</li> <li>✓ Rigidité</li> </ul>
<b>Agoraphobie</b> <sup>1,2,3,10</sup>	Anxiété marquée dans des endroits publics.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peur de ne pas pouvoir s'échapper</li> <li>✓ Peur de ne pas recevoir de l'aide au besoin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sensation de vertige</li> <li>✓ Souffle coupé</li> <li>✓ Palpitations</li> <li>✓ Gêne abdominale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Évite les endroits publics ainsi que les endroits clos</li> <li>✓ Besoin d'assistance</li> </ul>

## Bonnes pratiques <sup>2,11</sup>

- ✓ Accompagner l'individu à repérer les signes précurseurs et ses origines afin de les prévenir;
- ✓ Aider l'individu à rester en contrôle de soi;
- ✓ Renseigner l'individu sur les diverses stratégies de retour au calme;
- ✓ Accompagner l'individu à se questionner sur ses perceptions irrationnelles;
- ✓ Amener l'individu à rester dans le moment présent;
- ✓ Aider l'individu à reconnaître ses forces et ses compétences;
- ✓ Adapter son discours et son niveau d'explication selon la capacité de l'individu;
- ✓ Favoriser une attitude apaisante et rassurante lors de ses interventions.

## Traitements <sup>12</sup>

- ✓ Thérapie cognitivo-comportementale : exposition et restructuration cognitive<sup>1,13,14</sup> ;
- ✓ Traitement pharmaceutique<sup>1</sup>;
- ✓ Thérapie de la pleine conscience<sup>1</sup>;
- ✓ Exercice physique<sup>1</sup>;
- ✓ Thérapie d'acceptation et d'engagement<sup>1</sup>.

## Références

1. Rector, N., Bourdeau, D., Kitchen, K., Joseph-Massiah, L. et Laposa, J. (2016). *Les troubles anxieux: guide d'information*. Centre de toxicomanie et de santé mentale. <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/anxiety-guide-fr.pdf>.
2. Ouellet, L. (2012). Notions de base sur les maladies mentales : guide pratique d'intervention. *Institut universitaire en santé mentale de Québec*. <https://www.ciussc-capitalesnationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/guide-notions-bases-maladies-mentales.pdf>.
3. Bexton, B., (n.d.). Le trouble panique (avec ou sans agoraphobie). *Revivre : Association québécoise de soutien aux personnes souffrants de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires*.
4. Bexton, B., (n.d.). La phobie spécifique. *Revivre : Association québécoise de soutien aux personnes souffrants de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires*.
5. Bexton, B., (n.d.). La phobie sociale (ou le trouble d'anxiété sociale). *Revivre : Association québécoise de soutien aux personnes souffrants de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires*.
6. Bexton, B., (n.d.). Le trouble d'anxiété généralisée. *Revivre : Association québécoise de soutien aux personnes souffrants de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires*.
7. Bexton, B., (n.d.). Le trouble obsessionnel-compulsif. *Revivre : Association québécoise de soutien aux personnes souffrants de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires*.
8. National institute for health and care excellence (2011). Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg113>.
9. National institute for health and care excellence (2013). Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment. <https://www.nice.org.uk/guidance/cg159>.
10. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (5<sup>e</sup> éd.).
11. Association québécoise des infirmières et infirmiers en santé mentale. (n.d.). La personne atteinte d'un trouble anxieux. <https://aquiism.org/wp-content/uploads/Outil-clinique-La-personne-atteinte-dun-trouble-anxieux.pdf>.
12. Katzman, M., Bleau, P., Blier, P., Chokka, P., Kjernisted, K. et Ameringen, M. (2014). Canadian clinical practice guidelines for the management of anxiety, posttraumatic stress and obsessive-compulsive disorders. *BMC psychiatry*, 14(1), 1-83.
13. Goulet, J., Chaloult, L. et Ngô, T.L. (2013). *Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble panique avec ou sans agoraphobie*. Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/01/guide-de-pratique-tpa-final-5-dc3a9c-13.pdf>.
14. Goulet, J. et Ngô, T.L. (2014). *Guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du trouble de l'anxiété sociale*. Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. <https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/03/guide-de-pratique-tas.pdf>.