

## La médication

Pour certaines personnes, les médicaments anxiolytiques ou les antidépresseurs sont utiles. La médication peut réduire les sentiments physiques d'anxiété. Elle peut également diminuer la fréquence ou l'intensité des pensées anxieuses, ce qui facilite l'apprentissage de stratégies d'adaptation utiles. Certaines personnes prennent des médicaments pour contrôler leur anxiété au point de pouvoir essayer des thérapies comme la TCC.

## Les groupes de soutien

Les groupes de soutien, en personne ou en ligne, peuvent être un bon endroit pour partager vos expériences, apprendre des autres et établir des liens avec des personnes qui vous comprennent.

## Les stratégies d'autothérapie

De nombreuses compétences différentes peuvent aider les gens à gérer leur anxiété, notamment la gestion du stress, la résolution de problèmes et la relaxation. La pleine conscience, soit prendre conscience du moment présent sans porter de jugement, peut également aider. Les habitudes qui soutiennent le bien-être, comme bien manger, faire de l'exercice, s'amuser et entrer en contact avec les autres, sont également importantes.

## COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

Il peut être difficile de soutenir un proche atteint d'un trouble anxieux. Vous pourriez ne pas comprendre pourquoi votre proche se sent ou agit d'une certaine façon. Certaines personnes atteintes d'un trouble anxieux ont l'impression de devoir faire les choses d'une certaine manière ou d'éviter des choses ou des situations, et cela peut créer de la frustration ou des conflits avec autrui. Vous pourriez vous sentir dans l'obligation de participer à ces comportements ou d'adapter vos propres comportements pour protéger un proche ou éviter de le bouleverser. Le soutien peut être un équilibre fragile, mais vous devriez vous attendre à un rétablissement avec le temps.

Voici quelques conseils généraux :

- Rappelez-vous que la maladie est le problème : la colère, la frustration ou les comportements liés à l'anxiété ne sont la faute de personne.
- Faites preuve de patience : il faut du temps pour acquérir et mettre en pratique de nouvelles stratégies d'adaptation.
- Si votre proche acquiert de nouvelles compétences, offrez-lui de les mettre en pratique.
- Écoutez et offrez du soutien, mais évitez de donner des conseils si on ne vous le demande pas.
- Fixez des limites et cherchez du soutien pour vous-même, au besoin.
- Si d'autres membres de la famille sont touchés par le trouble anxieux d'un proche, envisagez de demander des services de counseling familial.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

**Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).**



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2014 56339-05/14

# LES TROUBLES ANXIEUX



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

Nous ressentons tous de la nervosité ou de l'inquiétude parfois. Lorsqu'elle nous motive ou nous met en garde contre un danger, l'anxiété peut être un sentiment utile. Par contre, un trouble anxieux provoque une anxiété inattendue ou nuisible qui perturbe gravement nos vies, y compris comment nous pensons, nous nous sentons et nous agissons.

## QUE SONT LES TROUBLES ANXIEUX?

Les troubles anxieux sont des maladies mentales. Leurs différents types sont décrits ci-dessous.

### Les phobies

Une phobie est une peur intense à l'égard d'une chose spécifique comme un objet, un animal ou une situation. La plupart d'entre nous avons peur de quelque chose, mais cela ne perturbe pas nos vies. Avec les phobies, les gens changent leur façon de vivre afin d'éviter ce qu'ils redoutent.

### Le trouble panique

Le trouble panique entraîne des crises de panique répétées et inattendues. Une crise de panique est une peur soudaine et intense qui dure peu de temps. Elle provoque beaucoup de sensations physiques, dont l'accélération du rythme cardiaque, des essoufflements ou des nausées. Elle peut être une réaction normale à une situation stressante ou faire partie d'autres troubles anxieux. Avec le trouble panique, les crises de panique semblent se produire sans raison. Les personnes atteintes ont peur d'avoir plus de crises de panique et peuvent craindre que quelque chose de grave arrive à la suite de la crise de panique. Pour éviter de déclencher davantage de crises de panique, certaines changent leur routine.

### L'agoraphobie

L'agoraphobie est la peur d'être dans une situation où on ne peut s'échapper ou trouver de l'aide en cas de crise de panique ou d'autres sentiments d'anxiété. Une personne atteinte peut éviter les lieux publics, voire éviter de sortir de chez elle.

### Le trouble d'anxiété sociale

Le trouble d'anxiété sociale entraîne une peur intense de se retrouver dans l'embarras ou de faire l'objet d'une évaluation négative par autrui. Par conséquent, les gens évitent les situations sociales. Plus grave que la timidité, ce trouble peut avoir une grande incidence sur le rendement et les relations au travail ou à l'école.

### Le trouble d'anxiété généralisée

Le trouble d'anxiété généralisée est une inquiétude excessive à l'égard de nombreux problèmes quotidiens pendant plus de six mois. Cette anxiété est souvent de loin supérieure à la normale, par exemple, une anxiété intense au sujet d'une préoccupation mineure. Beaucoup de personnes éprouvent des symptômes physiques également, dont des tensions musculaires et des troubles du sommeil.



### Les autres maladies mentales

Certaines maladies mentales ne sont plus classifiées comme des troubles anxieux, quoique l'anxiété ou la peur constitue une partie importante des maladies.

### Le trouble obsessionnel-compulsif

Le trouble obsessionnel-compulsif est composé de pensées, d'images ou de besoins indésirables qui provoquent de l'anxiété (les obsessions) ou des actions répétées visant à réduire cette anxiété (les compulsions). Les obsessions ou les compulsions prennent généralement beaucoup de temps et provoquent beaucoup de détresse.

### Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)

Le trouble de stress post-traumatique peut survenir après un événement terrifiant ou traumatisant comme de la violence, un accident ou une catastrophe naturelle. Notons parmi les symptômes d'un TSPT, revivre l'évènement par des cauchemars ou des retours en arrière, éviter de se souvenir de l'évènement traumatisant et ne pas se sentir en sécurité dans le monde, même en l'absence de danger.

## QUI EST TOUCHÉ?

Les troubles anxieux peuvent toucher les personnes de tout âge et constituent le problème de santé mentale le plus courant. Parfois, ils sont déclenchés par un événement précis ou une expérience de vie stressante. Ils sont plus probables lorsque nous avons certains points de vue (comme croire que tout doit être parfait) ou apprenons des stratégies d'adaptation nuisibles d'autres personnes. Mais parfois, il ne semble pas y avoir de raison.

## QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?

De nombreuses personnes atteintes d'un trouble anxieux croient qu'elles devraient simplement le surmonter par leurs propres moyens. D'autres peuvent avoir besoin de temps pour reconnaître à quel point l'anxiété affecte leur vie. Cependant, les troubles anxieux sont de véritables maladies qui nuisent au bien-être d'une personne. Il est important de parler de vos problèmes de santé mentale à votre médecin. Certains problèmes de santé physique causent des symptômes d'anxiété. Votre médecin examinera toutes les causes possibles d'anxiété.

Une anxiété normale et prévue fait partie de la condition humaine. Le traitement devrait envisager de réduire les stratégies d'adaptation nuisibles et d'adopter des comportements sains qui vous aident à mieux gérer l'anxiété.

Chaque trouble anxieux comporte ses propres traitements et objectifs spécifiques, mais la plupart combinent certaines des stratégies ci-dessous.

### Le counseling

La thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) représente une forme de counseling efficace pour l'anxiété. La TCC vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble. L'un des objectifs de la TCC est de trouver et de changer les schémas de pensées nuisibles qui alimentent les pensées anxieuses. La TCC peut vous aider à cerner les comportements problématiques et à les remplacer par des stratégies utiles. En cas de problèmes d'anxiété légers ou modérés, c'est souvent le premier traitement à essayer.