

Le Si on



**REGROUPEMENT DES PARENTS ET AMIS
DE LA PERSONNE ATTEINTE D'UNE
MALADIE MENTALE**

Information de base sur
LES TROUBLES ANXIEUX

*Aider sans
s'épuiser*

INFORMATION DE BASE SUR LES TROUBLES ANXIEUX

Définition

Ça arrive à tout le monde de ressentir certains malaises liés à l'anxiété et c'est tout à fait normal. Elle nous protège et peut nous aider à faire face à une situation inquiétante ou peut-être dangereuse. L'anxiété est ressentie comme une crainte dont la cause est difficile à préciser. Ce sentiment s'accompagne de symptômes.

Il est naturel de ressentir un certain niveau d'anxiété dans certaines occasions, par exemple lorsque vous vivez un changement de vie important comme un mariage ou un divorce. Il est aussi normal d'être anxieux la veille d'un examen, lorsque vous passez une entrevue d'emploi ou au moment d'une épreuve sportive. L'anxiété est alors liée à des événements particuliers et disparaît généralement dès que la vie reprend son cours normal.

L'anxiété devient cependant un problème quand :
elle ne disparaît pas quand la situation préoccupante revient à la normale;

- elle occasionne un niveau de détresse important;
- elle n'est liée à aucun événement de vie, c'est-à-dire qu'elle apparaît sans raison;
- elle préoccupe continuellement la personne;
- elle empêche la personne de fonctionner et d'agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne.

L'anxiété peut alors être un signe de la présence de l'un ou l'autre des troubles anxieux.

Les formes de troubles anxieux les plus fréquentes sont :

- La phobie spécifique;
- La phobie sociale;
- Le trouble d'anxiété généralisée;
- Le trouble panique et l'agoraphobie;
- Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC);
- L'état de stress post-traumatique.

Stress ou anxiété?

L'objectif de base du stress est tout à fait sain, normal et nécessaire. C'est un mécanisme biologique qui agit comme un système d'alarme pour nous protéger d'un danger (d'une menace). Le stress est un inconfort principalement physique, en lien direct avec un événement de la réalité immédiate.

Le stress devient un problème quand il est trop présent, dure trop longtemps, ou quand il se présente trop souvent ! Cela devient alors de l'anxiété.

L'anxiété se produit par exemple lorsque nos pensées sont axées sur le passé ou le futur et qu'il y a de l'anticipation avec un ou des scénarios catastrophe.

Sources utilisés pour cette brochure:

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/troubles-anxieux/trouble-panique-et-agoraphobie>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/vie-saine/votre-sante-vous/maladies/sante-mentale-troubles-anxieux.html>

Les symptômes

La personne présentant un trouble anxieux peut ressentir divers malaises physiques et psychologiques plus ou moins intenses qui accompagnent son sentiment d'anxiété.

Voici les symptômes les plus fréquents :

- Soucis excessifs;
- Difficulté à contrôler ses préoccupations;
- Fatigue, troubles du sommeil;
- Maux de tête, étourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement imminent;
- Nausées, diarrhée ou inconfort abdominal;
- Palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque, serrements et douleurs à la poitrine;
- Sensation d'étouffement ou d'étranglement;
- Transpiration excessive, bouffées de chaleur ou, au contraire, frissons;
- Tremblements ou secousses musculaires parfois généralisées à tout le corps;
- Difficulté à se concentrer;
- Sentiment d'irréalité et de perte de contrôle;
- Peur irrationnelle et excessive;
- Peur de mourir.

Qui en est atteint?

Selon la Haute autorité de santé, 21% des adultes de 18 à 65 ans présenteront des troubles anxieux sévères au cours de leur vie. Par trouble, les chiffres sont de 6% pour le trouble anxieux généralisé, 3% pour le trouble panique, 1,8% pour l'agoraphobie, 4,7% pour l'anxiété sociale et 11,6% pour la phobie spécifique. Globalement, la fréquence est deux fois plus élevée chez la femme que chez l'homme.

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/guide_medecin_troubles_anxieux.pdf

Les causes

Les troubles anxieux, comme la plupart des troubles majeur en santé mentale, n'ont pas de cause unique. Une combinaison de plusieurs facteurs entraîne l'apparition des symptômes.

Voici les trois principaux facteurs de prédispositions:

■ **Biologiques**

- Le tempérament, le bagage héréditaire, la génétique.

■ **Psychologiques**

- Gestion des émotions, des événements et moyens pour y faire face.

■ **Sociaux**

- L'environnement dans lequel la personne vit et a vécu, le réseau social, les habitudes de vie, etc.



Les différents troubles anxieux

La phobie

La phobie spécifique est une peur associée à un objet ou à une situation particulière, par exemple le fait de voyager en avion. La personne ressent une peur excessive et déraisonnable face à une situation qui ne représente pas un danger réel. Les personnes qui présentent une phobie spécifique ressentent de l'anxiété dès qu'elles sont en présence de ce qui leur fait peur ou dès qu'elles prévoient devoir y faire face. La phobie est considérée comme un trouble uniquement si elle empêche la personne atteinte de mener une vie normale.

L'anxiété sociale

L'anxiété sociale est une peur associée à certaines activités sociales ou à de situations de performance où la personne pourrait se sentir observée, embarrassée, humiliée, rejetée ou préoccupée par le jugement des autres. La peur de parler en public ou dans une réunion et la peur de manger en public sont des exemples de l'anxiété sociale.

L'anxiété généralisée

La personne vivant avec ce trouble éprouve une inquiétude excessive face à des situations et à des événements ordinaires et quotidiens. Le trouble dure habituellement au moins six mois. Pendant cette période, la personne s'attend au pire, même en l'absence de preuve du contraire.

Le trouble panique et l'agoraphobie

Une personne peut présenter un trouble panique si elle vit des crises de panique de façon répétitive et imprévisible. Les personnes qui vivent une crise de panique ressentent pendant plusieurs minutes un sentiment de terreur accompagné de symptômes physiques intenses.

La fréquence et l'intensité des crises de panique peuvent envahir l'existence de la personne qui les subit. Elle a alors

du mal à fonctionner et à agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne. Elle a constamment peur de vivre un nouvel épisode de panique.

L'agoraphobie accompagne parfois le trouble panique. La personne qui présente de l'agoraphobie craint les lieux publics, souvent parce qu'elle a peur de ne pas pouvoir en sortir facilement ou d'y faire une crise. Une personne qui fait de l'agoraphobie peut par exemple être incapable d'aller faire son épicerie ou d'aller voir un concert.

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

La personne vivant avec ce trouble souffre de pensées indésirées persistantes (obsessions) et/ou d'habitudes comportementales (compulsions) qu'elle ne peut maîtriser. Voici quelques exemples d'obsession typique :

- la contamination (prolifération de germes autour d'elle);
- le doute (ai-je fermé la cuisinière ou le fer à repasser ?);
- les pensées sexuelles perturbatrices;
- les pensées religieuses perturbatrices.

La compulsion peut aussi se manifester par l'envie constante :

- de se laver;
- d'organiser;
- de vérifier;
- de compter.

L'état de stress post-traumatique

Ce syndrome est déclenché lorsqu'une victime se remémore une expérience terrifiante où elle risquait de subir ou a subi un préjudice physique, mental ou émotionnel. Les survivants de catastrophe naturelle, de mauvais traitements pendant l'enfance ou la guerre peuvent tous souffrir du syndrome de stress post-traumatique. Les symptômes les plus communs sont :

- la récurrence de l'expérience terrifiante
- les cauchemars
- la dépression
- un sentiment de colère ou l'irritabilité.

Prévenir et soigner

Peut-on parler de prévention de l'anxiété? Oui et non. Si l'anxiété découle principalement d'un problème situationnel et passager sur lequel la personne a une certaine emprise, il est possible de la prévenir en modifiant certaines habitudes de vie. Une bonne hygiène de vie peut grandement diminuer l'anxiété et la ramener à un niveau tolérable.

Parmi les éléments d'une bonne hygiène de vie, mentionnons :

- Un bon équilibre entre le travail, le repos et les loisirs;
- Une faible consommation de caféine, d'alcool et de nicotine;
- Une alimentation saine;
- Une activité physique régulière.

Lorsque l'anxiété est liée à des facteurs individuels de nature biologique et psychologique, la prévention est beaucoup plus difficile. Une bonne hygiène de vie peut favoriser le rétablissement de la personne, mais en présence d'une anxiété pathologique, il faut aussi recourir à un traitement médical qui sera adapté à chacun.

Recevoir le diagnostic approprié constitue la première étape du traitement et la plus importante. Parmi les autres traitements possibles, notons le traitement pharmacologique qui a connu un essor important ces dernières années. Différents médicaments peuvent être utilisés pour traiter les troubles anxieux, notamment les antidépresseurs et les anxiolytiques. Néanmoins, les médicaments ne peuvent pas tout résoudre. Le traitement le plus commun mise sur une combinaison de pharmacothérapie et de thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Attitudes à privilégier

→ Accompagner une personne qui souffre d'un trouble d'anxiété passe tout d'abord par la compréhension de son problème.

→ Faites preuve d'empathie lorsqu'elle aborde avec vous ses difficultés. Soyez attentif à ses progrès, ainsi vous l'aideriez davantage en soulignant ses avancées plutôt que ses difficultés.

→ Incitez-la à prendre en charge son problème (thérapie, médicaments...).

→ Enfin, ne vous concentrez pas toujours sur son état anxieux, proposez-lui d'autres activités et conversations lorsque cela est possible.

→ Essayez de ne pas mettre son problème au centre de votre relation. Cette attitude lui permettra de se considérer autrement que comme quelqu'un d'anxieux et d'aller de l'avant.

→ Des associations de famille, comme Le Sillon, où vous pourrez échanger avec d'autres parents, conjoints ou amis, peuvent vous permettre d'avancer et de discuter avec des personnes qui sont confrontées aux mêmes difficultés que vous.



Attitudes à privilégier suite

Il peut arriver que les comportements de votre proche vivant avec un trouble anxieux démontrent qu'il souhaite être « pris en charge ». Souvenez-vous que votre proche est un adulte et qu'il a des forces et des capacités. La responsabilisation favorise le rétablissement et est une approche à prioriser. Cela favorisera également l'augmentation de son estime et de son sentiment de compétence.

Voici la distinction entre responsabilisation vs déresponsabilisation.

Responsabilisation:

- Permet d'apprendre de ses erreurs.
- Développe l'autonomie, le sens des responsabilités, le sentiment de compétence, la confiance en soi et l'estime de soi.
- Évite de renforcer les comportements inadaptés et diminue le risque de crise.

Déresponsabilisation:

- Ne favorise pas le développement du sentiment de compétence et du désir de changer.
- Risque d'aggravation de la situation.
- Augmentation du risque de comportements suicidaires s'il y a lieu.

N'oubliez pas d'être clair, prévisible, cohérent (entre ce que vous dites et ce que vous faites) et constant et ce, dans vos paroles et attitudes avec votre proche. Cela aura pour effet d'augmenter son sentiment de sécurité à moyen et long terme.

Autres ressources qui peuvent répondre à vos besoins

Urgence, policier ou ambulance

911

Urgence détresse

1 866 APPELLE (277-3553)

Pour une situation de crise ou crise suicidaire
24h / 7 jours

Info Social

811 option 2

Pour parler à un intervenant 24h / 7 jours
Pour une demande d'aide, peu importe la problématique

Info Santé

811 option 1

Pour toute question de santé et pour rejoindre un
professionnel de la santé rapidement
24 h / 7 jours



**Regroupement des parents et amis
de la personne atteinte d'une maladie
mentale**

Pour nous joindre

**477, 90^e Rue, Suite 240, St-Georges, G5Y 3L1
Tél : 418-227-6464 Fax : 418-227-6938
info@lesillon.com
www.lesillon.com**

Heures d'ouverture

**Du Lundi au Vendredi
8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30**