



SECTEUR NORD :
676 boulevard Manseau
Joliette (Québec)
J6E 3E6
450 752-4544

SECTEUR SUD :
50, rue Thouin
Pavillon Lions, local 213
Repentigny (Québec)
J6A 4J4
450 704-3450

Sans frais : 1 800 465-4544
Télécopieur : 450 752-6468
Courriel : lueurduphare@videotron.ca
Site internet : www.lueurduphare.org
Facebook : La lueur du phare de Lanaudière

L'anxiété

Ce qu'il faut savoir!



Guide d'information pour
les membres de l'entourage

Différentes ressources en santé mentale

Avant de craquer.com	1 855 272-7837
Jeunesse j'écoute	1 800 668-6868
Info-santé / Info-social	811
Services de crise de Lanaudière	1 800 436-0966
Hébergement d'urgence Lanaudière	450 753-7735
Centre de prévention du suicide de Lanaudière	1 866 277-3553
Centre de réadaptation en dépendance de Lanaudière	
• Joliette	450 755-6655
• Terrebonne	450 492-7444
• Charlemagne	450 657-0071
Revivre	1 866 738-4873
Société québécoise de la schizophrénie	1 866 888-2323
Centre de référence du Grand Montréal	514 527-1375
Groupes d'entraide en santé mentale	
La Bonne étoile (Joliette)	450 759-8853
Le Tournesol de la Rive Nord (Repentigny)	450 657-1608
Le Croissant de lune (St-Gabriel de Brandon)	450 835-7222
L'Envol (Berthier)	450 836-4999
Le Vaisseau d'or Des Moulins (Terrebonne)	450 964-2418
Mi-Zé-Vie (St-Michel-des-sts)	450 833-6040
La Rescousse amicale (Rawdon)	450 834-3151
La Rescousse Montcalm (St-Esprit)	450 839-7050

Table des matières

Introduction	4
Qu'est-ce que l'anxiété?	5
Les caractéristiques de l'anxiété	6
Les principales formes de troubles anxieux	7
Facteurs et personnes à risques	8
Différence entre anxiété, stress et angoisse	9
Quand consulter? Comment diminuer l'anxiété?	10
Traitements	11
Conseils pour l'entourage	12
Les différentes ressources	14
Notes	15

Introduction

En tant que membre de l'entourage d'une personne présentant un problème de santé mentale, il est important d'aller chercher de l'information sur la problématique afin de mieux l'accompagner au quotidien. Dès le moment où vous aurez une meilleure compréhension de la situation, de ce qui se joue dans la relation que vous entretenez et du comportement observé, il sera plus facile pour vous de mieux interagir. Vous apprendrez à développer des stratégies pour mieux vivre avec la personne atteinte.

Soutenir le traitement

Malgré le fait qu'on ne saisisse pas exactement la teneur et l'ampleur de l'anxiété que son proche ressent, il est essentiel qu'il sache qu'on le prend au sérieux et qu'on est disposé à l'aider à aller mieux. Les proches peuvent jouer un rôle important en aidant la personne à utiliser les techniques apprises (techniques respiratoires, de relaxation, de distraction, d'acceptation ou de pleine conscience), afin de gérer ses angoisses. Ne perdez pas patience et espoir.

Prendre soin de soi

Il est essentiel que les proches se rendent compte de leurs limites ainsi que de leurs besoins afin qu'ils les respectent et les combent. Ne vous faites pas de reproches et ne vous sentez pas coupable de prendre du temps pour vous afin de vous ressourcer et maintenir vos énergies.

Si vous faites vous-même de l'anxiété :

- Faites de la relaxation ou de la méditation.
- Pratiquez la Pleine Conscience.
- Apprenez différentes techniques de respiration.
- Prenez soin de vous au maximum.
- Faites-vous plaisir.
- Élargissez votre réseau social.
- Profitez de chaque moment agréable.
- Distrayez-vous.
- Posez des actions contraires à vos envies en état de stress.

Conseils pour l'entourage

Comment aider un proche qui a un trouble anxieux?

L'entourage d'une personne qui souffre d'un trouble anxieux peut aider. Le fait de n'avoir jamais souffert soi-même d'un trouble anxieux peut faire en sorte de se sentir dépassé par les événements et ne pas savoir comment on peut aider notre proche.

S'informer

Bien s'informer sur les troubles anxieux soit auprès de son médecin de famille, d'un psychiatre ou d'un psychologue. Les informations peuvent se retrouver sur Internet ou par le biais de livres sur les troubles anxieux.

Écouter et montrer de la compréhension

Pour aider quelqu'un qui souffre d'anxiété, il faut être patient, à l'écoute et disponible.

S'abstenir de faire des critiques, des reproches ou de se moquer de l'état dans lequel la personne se trouve malgré elle.

Encourager le traitement

Un trouble anxieux ne guérit pas de lui-même, il doit être traité. Encouragez la personne à faire des pas vers l'aide approprié, insister avec tact mais fermeté sur le fait qu'il est indispensable de se faire soigner. Au besoin, accompagnez la personne chez son médecin ou aux urgences de l'hôpital.

De l'intervention pour les membres de l'entourage de personnes vivant avec un problème de santé mentale et qui ressentent de l'anxiété ainsi que des groupes de soutien sont offerts à La lueur du phare de Lanaudière.

Pour plus d'information, visitez notre site internet (www.lueurduphare.org) ou téléphonez au 450 752-4544, au 450 704-3450 ou au 1 800 465-4544.

Qu'est-ce que l'anxiété?

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété peut apparaître chez toute personne, et ce, sans crier gare. Vivre de l'anxiété est tout à fait courant, c'est ressentir un certain degré d'inconfort lors de situations qui modifient de manière importante votre vie (mariage, naissance, nouvel emploi, divorce...). Il est aussi habituel de ressentir de l'anxiété lors d'un moment important auquel votre niveau de performance représentera la clé de votre succès (épreuve sportive, entrevue d'embauche ou examen terminal). Habituellement cette anxiété, générée par un événement singulier, disparaît lorsque la routine courante reprend sa place.

Comment reconnaît-on l'anxiété?

L'anxiété est perçue comme une inquiétude sans cause précise, elle se reconnaît par un sentiment de stress étouffant, paralysant au point où la personne ne souhaite plus exercer d'action, en tentant d'éviter ou de repousser les situations anxiogènes. Peuvent alors apparaître des palpitations, une sensation de fourmillement aux membres, la bouche semble être engourdie et parfois même une légère impression de confusion ou d'absence se fait ressentir. Cette situation est couramment décrite comme étant la sensation de ne plus être dans son corps, mais d'être témoin de la vie, vue de l'extérieur. On appelle ce phénomène la dissociation.

À quoi sert l'anxiété?

L'anxiété est utile lorsqu'il y a de réels dangers ou des situations périlleuses, elle sert alors de baromètre à dangers, ce qui amène la personne à éviter les coups et à diminuer les risques. Elle peut également aider à faire face lors d'un événement mettant la personne en grand danger. On parle ici d'un danger sérieux, peut-être même mortel. Ainsi par conséquent, l'angoisse est en soi un sentiment utile. Mais comme dans toute bonne chose, l'équilibre est préférable. Trop peu d'anxiété peut emmener vers le danger; trop d'anxiété peut handicaper et épuiser...

Les caractéristiques de l'anxiété

Quand l'anxiété devient-elle un problème?

Lorsque l'anxiété perdure alors que le moment anxiogène est terminé, c'est peut-être alors un signe de la présence de l'un ou l'autre des troubles anxieux. Alors, si l'anxiété provoque un niveau de détresse important, qu'elle n'est liée à aucun événement et qu'elle apparaît sans raison, qu'elle tourmente constamment la personne, l'empêche de fonctionner et d'agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne, on verra ici une forme d'anxiété qui peut s'apparenter à un trouble anxieux.

Les effets de l'anxiété

La personne peut ressentir plusieurs malaises, d'intensité variable, autant sur les plans physiques que psychologiques dont voici les symptômes les plus courants.

- Des troubles du sommeil pouvant entraîner une grande fatigue et des difficultés de concentration
- Des maux de tête, des étourdissements, des vertiges ou l'impression d'évanouissement prochain
- Des problèmes gastro-intestinaux (nausées, diarrhée, inconfort abdominal)
- Des difficultés de régulation de température, une transpiration excessive, des bouffées de chaleur ou des frissons
- Des sensations de palpitations ou d'accélération du rythme cardiaque, une pression sanguine élevée, des serremments et des douleurs à la poitrine
- Des tremblements ou des spasmes musculaires, des engourdissements ou des picotements des membres
- Des sensations d'étouffement, d'étranglement ou de suffocation
- Des impressions d'irréalité, de pertes de contrôle, d'inquiétudes grandissantes sans motif identifiable et une peur de mourir

Traitements

Plus on consulte rapidement, meilleures sont les chances de rétablissement. Les troubles anxieux se soignent afin de reprendre le contrôle sur sa vie et ses activités quotidiennes. Plusieurs traitements peuvent être bénéfiques, tels les autosoins, la thérapie de groupe, l'intervention individuelle, la psychothérapie, la médication ou une combinaison de certains de ces traitements.

Séances de psychothérapie

La thérapie cognitivo-comportementale, pour traiter les troubles anxieux, est une psychothérapie visant à modifier les pensées, les croyances fondamentales et les comportements problématiques de la personne en les remplaçant par des pensées et des réactions adéquates.

Médicaments contre l'anxiété

Les antidépresseurs et les anxiolytiques sont des médicaments qui peuvent être utilisés pour traiter les troubles anxieux. Les antidépresseurs aident à diminuer les symptômes de l'anxiété et à rétablir l'équilibre chimique du cerveau. Les anxiolytiques sont conçus pour réduire les symptômes de l'anxiété, ils diminuent le stress et favorisent un sommeil réparateur. L'action des médicaments peut prendre un certain temps avant d'avoir l'effet escompté, parfois de 4 à 8 semaines.

Les groupes de soutien et organismes alternatifs

Divers groupes de soutien ainsi que plusieurs organismes communautaires alternatifs en santé mentale sont disponibles afin de briser l'isolement et d'offrir de l'intervention aux personnes qui en ont besoin.

Quand consulter?

Lorsque survient l'anxiété de l'anxiété, c'est-à-dire la crainte de vivre un état angoissant et de détresse, dans une certaine situation, on en vient ainsi à éviter toute forme de situation potentiellement anxiogènes. Ainsi, lorsque que la nature de l'anxiété se transforme d'un état utilitaire vers un prétexte d'inaction, c'est alors problématique. La peur d'éventuellement éprouver de l'anxiété amène à éviter certaines choses qui, en soi, ne sont pas dangereuses. Ce comportement d'évitement inutile peut dominer la vie et faire en sorte de ne plus être capable de faire ses activités habituelles. Advenant un tel cas, il est important de prendre des mesures visant à s'outiller afin de mieux gérer ces états de crises, soit par un soutien ou une thérapie.

Comment diminuer l'anxiété?

Un moyen simple peut apporter une aide non négligeable soit les techniques de relaxation pour lutter contre l'apparition des crises d'angoisse. De plus, le traitement repose également sur une prise en charge psychothérapeutique ainsi qu'un traitement médicamenteux pouvant inclure des calmants (anxiolytiques). Des antidépresseurs peuvent être prescrits pour lutter contre une dépression associée.

Les principales formes de troubles anxieux

Les formes de troubles anxieux les plus fréquentes sont les suivants.

La phobie : Sujet qui entraîne une peur excessive, persistante et envahissante. La personne phobique peut appréhender et essayer d'éviter les situations ou les conditions qui lui rappellent l'objet de sa peur. (Ex. : animaux, hauteur ou espaces restreints)

L'anxiété sociale : Plus qu'une simple timidité, l'anxiété sociale est provoquée par certains types d'activités sociales ou de situations de performance où la personne pourrait se sentir observée, embarrassée, humiliée, rejetée ou préoccupée par le jugement des autres. Elle touche environ 7 % de la population. (Ex. : parler en public ou lors d'une réunion et la peur de manger en public.)

L'anxiété généralisée : L'anxiété ressentie est disproportionnée par rapport à l'importance des événements en cause. Autrement dit, l'inquiétude est exagérée et difficile à contrôler. La personne vit constamment énormément d'anxiété face à ses obligations professionnelles, financières et familiales, sans parvenir à s'en dissocier pour relaxer un moment. L'anxiété généralisée a des conséquences sérieuses sur le fonctionnement de la personne, et ce, dans sa vie de tous les jours. Elle impacte ses relations, ses activités familiales, sociales et professionnelles. (Ex. : Craindre que son enfant se noie chaque fois qu'il prend son bain.)

Le trouble panique et l'agoraphobie : Lorsqu'une personne vit des crises de panique de façon répétitive et imprévisible, on parle alors d'un trouble panique. Elle ressent 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 éprouve. La peur constante de subir un nouvel épisode de panique entraîne une grande difficulté à fonctionner et agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne. L'agoraphobie s'ajoute parfois au trouble panique. L'agoraphobe redoute les lieux publics, soit par peur de ne pouvoir aisément en sortir ou d'y faire une crise.

Facteurs de risque

Il n'y a pas de cause unique liée aux troubles anxieux. Plusieurs facteurs combinés entraînent l'apparition des symptômes. Voici quelques-uns de ces facteurs.

- L'hérédité, une vulnérabilité biologique et certains problèmes de santé (Ex. : maladies respiratoires ou hyperthyroïdie)
- La consommation ou l'abus de certaines substances comme la caféine, l'alcool ou certaines drogues stimulantes (Ex. : cocaïne ou amphétamines)
- Le sevrage (état de manque) de caféine, de drogues ou d'alcool
- La présence de facteurs de stress liés à l'environnement familial, social ou professionnel
- La personnalité et le tempérament individuel menant au repli sur soi et causant une difficulté à s'adapter ou amenant à se sous-estimer

Personnes à risque

Chez les adultes, les femmes sont plus nombreuses à présenter de l'anxiété. De plus, il y aurait plus de risques de présenter des troubles anxieux si un membre de la famille en souffre. Avoir vécu des événements stressants ou traumatisants peuvent également favoriser les troubles anxieux, tout comme l'existence d'un autre trouble psychiatrique (Ex. : bipolarité).

L'apparition d'un trouble anxieux peut être liée à des perturbations physiologiques des neurotransmetteurs au niveau du cerveau. En fait, les hormones jouent un rôle au niveau de la transmission des influx nerveux entre les neurones. Ainsi, la pharmacologie vient aider à régulariser ce passage afin qu'il soit stabilisé dans le but d'éviter qu'il ne devienne hors de contrôle.

Différence entre anxiété, stress et angoisse

Stress, angoisse et anxiété, ces états sont semblables mais présentent des différences.

Définition du stress

Le stress, tout le monde l'a déjà expérimenté. Ce mécanisme physiologique est naturel et il permet de rassembler nos facultés personnelles dans le but d'exécuter une tâche ou de faire face à un danger. Omniprésent dans notre société, il était, à l'origine, seulement périodique. Un stress vécu en continu se transforme et devient nuisible se traduisant alors en signaux d'alarme tels que des difficultés de concentration, de l'irritabilité ou des problèmes de sommeil. Au final, il peut provoquer des troubles psychiques et physiques importants.

Définition de l'anxiété

L'anxiété est associée à une peur indéfinie, un stress constant vis-à-vis une situation ou un environnement singulier. Généralement légère, il en existe cependant une forme pathologique : le trouble anxieux généralisé (TAG). L'anxiété devient alors incessante en regard de l'avenir, systématiquement envers les imprévus. Les appréhensions sont toujours au premier plan lorsque la personne se figure un événement futur. S'il n'est pas traité, le TAG peut progresser vers une dépression et concerne environ 2 à 5 % de la population.

Définition des crises d'angoisse

Manifestations de véritables malaises physiques et psychiques, les crises d'angoisses ou attaques de panique, sont régulières et se produisent relativement fréquemment. Elles apparaissent généralement dans un environnement de stress et d'anxiété incessants. Véritable cercle vicieux, chaque attaque déclenche un climat qui consolide l'apparition de nouvelles crises.