

Les troubles anxieux, comprendre et s'en sortir

La peur, l'inquiétude et l'anxiété peuvent être utiles pour nous permettre de réagir à une situation nouvelle ou menaçante. Mais si ces émotions deviennent démesurées par rapport aux événements, si elles nuisent à notre bien-être et perturbent nos activités ou nos relations avec notre entourage, il est possible que nous souffrions d'un trouble anxieux.

/ Comprendre les troubles anxieux

L'expression « troubles anxieux » désigne **un groupe de maladies** ayant en commun de provoquer **une anxiété assez intense** pour entraîner divers symptômes.

- Tensions musculaires, maux de tête, maux d'estomac
- Irritabilité
- Troubles du sommeil, fatigue
- Sensation de boule dans la gorge
- Palpitations, étourdissements
- Troubles de concentration ou de mémoire
- Tremblements, sueurs
- Nausée, peur de vomir
- Douleur dans la poitrine
- Sentiment d'irréalité

LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉ (TAG)

Les personnes qui en sont atteintes ont tendance, depuis au moins 6 mois, à **s'inquiéter de manière incontrôlable** et à **imaginer que les choses vont mal tourner**. Leurs préoccupations peuvent être liées au travail, à la famille, à la santé, etc.

LE TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF (TOC)

Une personne aux prises avec le TOC est envahie par une pensée répétitive qui crée chez elle un sentiment d'anxiété (**obsession**) et, pour tenter de se calmer, elle fait et refait un comportement donné (**compulsion**). Elle peut, par exemple, se laver les mains constamment de peur d'attraper des microbes.

LE TROUBLE PANIQUE

Une attaque de panique est une sensation **de peur intense qui frappe soudainement et sans raison apparente**. On peut se trouver dans une situation tout à fait habituelle, à l'épicerie par exemple, quand soudainement, on se sent comme si on allait être victime d'une catastrophe, faire une crise cardiaque, mourir ou sombrer dans la folie.

On parle de trouble panique quand plusieurs attaques assez préoccupantes pour nuire aux activités habituelles se sont produites. Ce trouble peut s'accompagner **d'agoraphobie** : la peur d'être incapable de fuir en cas de nouvelle attaque de panique.

LES PHOBIES

Une phobie spécifique, c'est une peur excessive provoquée par un objet, un animal, un élément naturel (ex. : le tonnerre) ou une situation précise (ex. : les hauteurs).

La phobie sociale, c'est la crainte de se trouver en groupe ou en public, de faire de nouvelles rencontres ou d'être jugé par les autres. Les personnes qui en souffrent peuvent être à ce point paralysées par le regard des autres qu'elles ont tendance à s'isoler.

LE TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)

Les victimes ou les témoins d'un événement traumatisant (agression, accident, abandon, etc.) sont susceptibles, par la suite, d'être perturbés par des souvenirs ou des rêves angoissants ou par d'autres symptômes de stress.

AVEC L'APPUI DE :

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec / Institut universitaire en santé mentale Douglas / Collège des médecins du Québec / Fédération des médecins omnipraticiens du Québec / Fédération des médecins spécialistes du Québec / Association des médecins psychiatres du Québec / Ordre des psychologues du Québec / Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec / Revivre / Fondation des maladies mentales / Association canadienne pour la santé mentale / Société québécoise de la schizophrénie / Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale / Association québécoise de prévention du suicide / Phobies-Zéro

UNE PUBLICATION DE :

Capsana

Capsana élabore son contenu en toute indépendance éditoriale.

GRÂCE AU SOUTIEN DE :

Programme **Prends soin de toi** et **AstraZeneca**



« Je refusais de sortir avec des copains parce que j'avais peur d'avoir une attaque de panique devant eux. J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai consulté un professionnel au service de psychologie de mon CLSC. Je suis fière d'avoir osé prendre les moyens pour m'en sortir. »

Anna, 22 ans

/ Qui peut souffrir de troubles anxieux?

Les troubles anxieux touchent des hommes et des femmes de tous les âges, dans tous les groupes de la société et dans toutes les communautés culturelles. Au Canada, on estime que **12 adultes sur 100** souffrent d'une forme ou d'une autre de trouble anxieux au cours de leur vie. **Chez les enfants et les adolescents, ce sont les problèmes de santé mentale les plus fréquents.**

Ces maladies sont le résultat d'une combinaison de facteurs de diverses natures (biologique, psychologique, sociale et habitudes de vie).

/ Des conséquences au quotidien

Les troubles anxieux sont de véritables maladies qui causent une réelle souffrance. On peut avoir l'impression que les personnes qui en sont atteintes n'ont qu'à se raisonner pour aller mieux, mais ce n'est pas si simple. **Même lorsqu'elles ont conscience que leur peur ou leur anxiété est excessive, elles ne parviennent pas à modifier leur façon de penser, à calmer leurs émotions ni à diminuer leur état de tension.** Elles ont besoin d'aide pour y parvenir.

De nombreuses personnes vivent malheureusement des mois ou même des années avec un trouble anxieux avant de consulter. Cela nuit à leur qualité de vie, et les répercussions se font sentir dans toutes les dimensions de leur vie. En plus de souffrir mentalement et physiquement, elles peuvent :

- éprouver des problèmes au travail ou à l'école ;
- avoir tendance à éviter certaines situations pour ne pas s'exposer à la source de leur angoisse, se privant ainsi d'occasions personnelles, sociales ou professionnelles intéressantes ;
- s'isoler ou vivre des difficultés dans leurs relations avec les membres de leur famille et de leur entourage ;
- abuser de l'alcool ou des drogues pour tenter de masquer leur souffrance.

/ Comment s'en sortir?

Avoir du soutien

En consultant rapidement un professionnel de la santé, comme un médecin ou un psychologue, **on augmente ses chances de se rétablir et on diminue ses risques de rechute.**

Après avoir évalué la situation, le professionnel consulté peut nous proposer un traitement adapté et nous suggérer des ressources complémentaires.

Les intervenants **des organismes communautaires** peuvent aussi nous écouter et répondre à nos questions (voir le répertoire à la dernière page de ce dépliant).

Suivre un traitement adapté

Les personnes atteintes d'un trouble anxieux se rétablissent généralement très bien grâce à un traitement qui **peut comprendre plusieurs volets complémentaires.**

La psychothérapie

La psychothérapie est centrale dans le traitement des troubles anxieux. Elle permet à la personne qui en est atteinte de déterminer les émotions, les pensées et les comportements nuisant à son bien-être. Elle l'aide aussi à **développer ses forces** et à mettre en place des stratégies pour retrouver son équilibre.

S'investir dans son traitement et établir une relation de confiance avec son thérapeute sont les bases du succès d'une psychothérapie. Dès la première rencontre avec le professionnel choisi, la personne souffrant d'un trouble anxieux a avantage à s'assurer que l'approche et le plan de traitement proposés lui conviennent.

Les médicaments

Des médicaments, généralement **des antidépresseurs** ou **des anxiolytiques**, sont parfois nécessaires pour surmonter les symptômes des troubles anxieux. Comme pour toute autre médication, il est important de bien suivre les recommandations de son médecin et de son pharmacien, et de consulter ces derniers si on a des questions ou si on éprouve des effets indésirables.

Des stratégies pour retrouver son équilibre

Les habitudes de vie et la façon d'aborder les choses influencent la santé physique et mentale. Voici des stratégies à adopter pour retrouver l'équilibre... et le maintenir!

- Je mange bien, je fais de l'activité physique presque tous les jours et je m'assure de bien dormir.
- Je fais preuve de prudence avec les substances qui agissent sur le système nerveux : l'alcool et la caféine sont à consommer avec modération, les médicaments sont à prendre tels que prescrits, tandis que les drogues illicites et le tabac devraient être évités.
- Je gère mon stress : j'organise mon temps en établissant mes priorités et je m'accorde du temps pour relaxer, me distraire et m'offrir des petits bonheurs.
- Je m'entoure de personnes avec qui j'aime passer de bons moments et sur qui je peux compter quand ça va moins bien.
- Je renforce mon estime personnelle en apprenant à apprécier mes qualités et à accepter mes limites.

S'investir dans son traitement

Le rétablissement passe par un engagement de la personne atteinte d'un trouble anxieux dans tous les volets de son traitement.

- Je vais à mes rendez-vous avec les professionnels de la santé.
- Je participe activement à ma psychothérapie.
- Je respecte la posologie et la durée de ma médication.
- J'adopte et je maintiens un mode de vie équilibré.

- Je n'abandonne aucun aspect de mon traitement sans en avoir discuté avec un professionnel de la santé. Si j'ai des questions ou des inquiétudes, j'en parle avec lui.
- J'apprends à reconnaître ce qui influence mon niveau de stress ou d'anxiété.
- Je fais équipe avec mes proches et toutes les personnes qui peuvent m'aider à maintenir mon équilibre.



Aider un proche

Si une personne de votre entourage présente des signes de trouble anxieux, osez aborder la question avec elle. Écoutez-la et encouragez-la à aller chercher de l'aide.

Vivre avec une personne qui souffre d'un trouble anxieux peut être éprouvant. L'incompréhension, la frustration, le sentiment de culpabilité ou l'impuissance sont quelques-unes des émotions qu'il est possible de ressentir face à la situation. Il est important de rester à l'écoute de ses propres limites. Plusieurs des organismes communautaires qui offrent des services aux personnes souffrant d'une maladie mentale viennent aussi en aide à leurs proches.

Prévenir le suicide

En raison de la souffrance qu'elles vivent, certaines personnes atteintes d'un trouble anxieux sont en proie à un sentiment de désespoir si grand qu'elles en viennent à envisager de s'enlever la vie. Pourtant, **il est possible de s'en sortir.**

Si vous pensez au suicide ou si vous craignez qu'une personne de votre entourage pense à s'enlever la vie, allez chercher de l'aide sans tarder.

- Association québécoise de prévention du suicide, 1 866 APPELLE (277-3553)
- 9-1-1 s'il s'agit d'une urgence

Faire appel aux ressources*

PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ

- Votre **médecin** ou votre **pharmacien**
- Le CLSC ou CISSS de votre région
sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources
- **Ordre des psychologues du Québec**
www.ordrepsy.qc.ca / 1 800 561-1223
- **Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec**
www.otstcfq.org / 1 888 731-9420
- Les services professionnels **en milieu scolaire ou au travail**
- **Info-Santé et Info-Social**
Composer le **8-1-1**
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
- **Institut Douglas**
www.douglas.qc.ca

AUTRES RESSOURCES

- **Association canadienne pour la santé mentale**
www.acsm.ca/fr
- **Revivre**
Association québécoise de soutien aux personnes vivant avec un trouble anxieux, dépressif ou bipolaire
www.revivre.org / 1 866 REVIVRE (738-4873)
- **Phobies-Zéro**
Groupe de soutien et d'entraide pour les jeunes et les adultes souffrant de troubles anxieux
www.phobies-zero.qc.ca / 1 866 922-0002
- **Tel-Aide**
Service d'écoute téléphonique
24 heures sur 24, 7 jours sur 7
51 935-1101 / www.telaide.org

• ATHAQ

Association / Troubles de l'Humeur et d'Anxiété au Québec
www.athaq.com

• Fondation Québécoise pour le Trouble Obsessionnel-Compulsif

www.fqtoc.com

• Réseau Avant de Craquer

Pour les proches de personnes atteintes d'une maladie mentale
www.avantdecraquer.com
1 855 CRAQUER (272-7837)

• Association québécoise de prévention du suicide

24 heures sur 24, 7 jours sur 7
partout au Québec
www.aqps.info
1 866 APPELLE (277-3553)

• Pour une urgence, composer le 9-1-1.

* mise à jour des ressources faite en mai 2019

FAITES CIRCULER CETTE BROCHURE!

L'information contenue dans ce dépliant ne doit pas être interprétée comme un diagnostic médical ni remplacer les recommandations d'un professionnel de la santé.

La série « Ma santé mentale, j'en prends soin! » a été élaborée par le docteur **Louis Gagnon** et par **Annik Léveillé** et **Danièle Prévost** du Programme Santé ACTI-MENU, avec la collaboration de : **Huguette Bélanger**, médecin, Direction de la santé publique de la Montérégie; **Hani Iskandar** et **Mimi Israël**, psychiatres, Institut universitaire en santé mentale Douglas; **Isabelle Queval**, psychologue; **Louise Latulippe**, infirmière, D.E.S.S., Direction de la santé mentale, Ministère de la Santé et des Services sociaux; **Jean-Rémy Provost**, directeur général, Revivre; **Jean-Luc Taschereau**, président, Fondation des maladies mentales; **Francine Dubé**, directrice générale, Société québécoise de la schizophrénie.

Rédaction : **Sylvie Brousseau**. Collaboration à la rédaction : **Marie-Hélène Poirier**. Révision linguistique : **Stéphanie Lessard**. Graphisme : **espresso communication**.

Les professionnels et les entreprises peuvent commander ce document en composant le 514 985-2466 ou le 1 800 985-2466, poste 0, ou auprès de leur représentant AstraZeneca.