



Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

Numéro 7

DÉCOUVRIR LES VISAGES DE L'ANXIÉTÉ

Chronique santé mentale

Environ trois millions de Canadiens sont actuellement aux prises avec un trouble anxieux, et un sur quatre en souffrira au cours de sa vie¹.

Le trouble anxieux, reconnu comme l'un des types les plus courants de maladie mentale au Canada, a un effet majeur sur la vie des personnes touchées. Mieux comprendre les troubles anxieux, la façon dont ils se manifestent et les méthodes visant à en soulager les symptômes peut nous aider à minimiser ses effets, tant pour soi-même que pour d'autres personnes.

Anxiété et troubles anxieux

L'anxiété est une réaction normale et temporaire à des situations ou à des milieux stressants, alors que les troubles anxieux impliquent des réactions intenses et prolongées, souvent accompagnées de symptômes débilitants comme l'essoufflement, les palpitations cardiaques et l'irritabilité, sans rapport avec la réalité de la situation ou le risque qui lui est associé.

Principales différences entre les deux :

- Facteur de stress** – Un facteur de stress est un stimulus externe qui produit une réaction d'anxiété, comme passer un examen, se préparer à une entrevue ou se disputer avec un ami. La majorité des gens gèrent bien ces situations, mais les personnes souffrant d'un trouble anxieux peuvent éprouver de l'inquiétude et des tensions chroniques qui ont une incidence sur leur capacité de surmonter la difficulté et qui perturbent leurs comportements futurs.
- Intensité et durée d'un épisode** – Les troubles anxieux produisent des réactions émotionnelles intenses, excessives et prolongées, souvent disproportionnées par rapport au facteur de stress. L'anxiété est passagère, alors que les troubles anxieux sont chroniques et difficiles à surmonter, et affectent souvent la santé physique. Les symptômes physiques peuvent inclure des maux de tête, des vertiges et, dans certains cas, une élévation de la tension artérielle.

- Obstacle à la qualité de vie** – Les troubles anxieux peuvent avoir une incidence sur de nombreux aspects fondamentaux de la vie quotidienne. L'évitement est une tactique fréquemment utilisée pour prévenir un épisode de trouble anxieux. L'individu cherche alors à éviter les sources de stimulation qu'il considère stressantes. Cet évitement peut toutefois mener à l'isolement et au repli sur soi.

Les causes des troubles anxieux

Les chercheurs ont découvert que les troubles anxieux sont héréditaires et ont des bases biologiques, tout comme les allergies. Le trouble anxieux peut provenir d'un ensemble complexe de facteurs de risque, y compris la génétique, la personnalité et l'expérience de vie. Voici quelques théories sur le développement des troubles anxieux :

- Aspect médical** – Dans certains cas, des problèmes médicaux (p. ex. diabète, maladies cardiaques, traumatismes) peuvent constituer un facteur contributif. Bien que la plupart des troubles anxieux se développent durant l'enfance et l'adolescence, ils sont plus susceptibles d'être causés par une maladie plus tard dans la vie, les problèmes médicaux augmentant généralement avec l'âge.



- Aspect génétique** – La science n'a pas encore identifié le gène exact de l'anxiété, mais on pense que la génétique joue un rôle dans le développement des troubles anxieux ou du moins qu'elle en augmente le risque. Des irrégularités chromosomiques (des parties manquantes, supplémentaires ou irrégulières de l'ADN chromosomique) seraient à l'origine des troubles anxieux génétiques. La D^{re} Amy Przeworski, de l'Université Case West Reserve à Cleveland (Ohio), a déclaré : « Les individus héritent d'une prédisposition à l'anxiété [et] de 30 à 40 % environ de cette variabilité est liée à des facteurs génétiques »².
- Aspect psychologique** – Il existe plusieurs théories psychologiques sur les causes des troubles anxieux, mais chaque théorie tend à n'expliquer qu'une partie du diagnostic. Les troubles anxieux peuvent être attribués aux conflits interpersonnels, à des réflexes conditionnés appris au fil du temps ou à l'existence de schèmes de pensée dysfonctionnels tels que la surestimation du niveau de danger dans une situation donnée. Ce ne sont là cependant que quelques-unes des implications psychologiques, et la dépression et d'autres troubles de santé mentale peuvent influencer la probabilité qu'un individu développe un trouble anxieux³.

Plusieurs autres facteurs pourraient toutefois contribuer à l'apparition d'un trouble anxieux. D'autres recherches seraient nécessaires pour mettre au point des mesures ou méthodes préventives limitant le nombre et la prévalence des troubles anxieux.

Types de troubles anxieux

Il existe six grandes catégories de troubles anxieux, chacune présentant des symptômes particuliers.

- 1. Trouble d'anxiété généralisée (TAG)** – Un Canadien sur vingt souffre d'un TAG⁴. Les personnes aux prises avec un TAG ont tendance à s'inquiéter de façon chronique, excessive et irrésistible. Elles souffrent également d'affections connexes telles que tension, fatigue et difficulté à se concentrer ou à s'endormir.
- 2. Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)** – Les compulsions sont des comportements répétitifs (ex. se mordre, se gratter de façon compulsive, se bercer) ou des processus mentaux qu'une personne effectue pour prévenir ou réduire sa détresse psychologique. Malgré leurs efforts pour y résister, les personnes touchées sont généralement incapables de s'empêcher de s'adonner à leur rituel compulsif⁵.
- 3. Le trouble panique** – Le trouble panique est souvent marqué par des crises d'angoisse qui durent plusieurs minutes ou plus. Survenant souvent de manière inattendue en l'absence d'une menace situationnelle, ces crises atteignent rapidement leur paroxysme sous forme de symptômes de panique et sont souvent accompagnées d'un sentiment de danger imminent⁶.
- 4. Le trouble phobique** – Un Canadien sur dix souffre d'un trouble phobique⁷. La peur qu'il ressent est souvent considérée comme excessive parce qu'elle est disproportionnée par rapport au niveau de risque associé à la situation. Lorsque la personne est exposée à un stimulus, cette peur déclenche immédiatement une réaction d'anxiété qui peut parfois se transformer en véritable panique.
- 5. L'état de stress post-traumatique (ESPT)** – Un Canadien sur dix sera aux prises avec l'ESPT au cours de sa vie⁸. L'ESPT se développe chez une personne qui a vécu un événement traumatisant ou terrifiant ou qui en a été témoin. L'événement laisse des séquelles causant une peur intense ou un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Il peut s'agir d'une réaction à un incident ponctuel bouleversant ou à une expérience chronique ou répétée.
- 6. L'anxiété sociale** – Environ huit pour cent des Canadiens connaîtront un trouble d'anxiété sociale au cours de leur vie⁹. Les personnes souffrant d'anxiété sociale sont nerveuses et mal à l'aise dans des contextes sociaux formels ou informels, ce qui les pousse à s'isoler, minimisant ainsi leurs interactions avec autrui.

Comment réduire les symptômes d'un trouble anxieux

Il est possible de réduire les symptômes des troubles anxieux, comme le montrent les méthodes ci-dessous :


- 1. Ouvrez-vous aux autres.** L'anxiété se nourrit de solitude et d'isolement. Au contact de personnes aidantes, aimantes et compréhensives, vous pouvez mieux éviter le sentiment de vulnérabilité qui risque d'entraîner des manifestations d'anxiété. Obligez-vous à voir régulièrement des amis ou des membres de votre famille; adhérez à un groupe d'entraide ou de soutien et parlez de votre expérience à un proche en qui vous avez confiance.
- 2. Faites des exercices de relaxation.** La pratique quotidienne de la relaxation aide à réduire les symptômes de l'anxiété et favorise la détente et le bien-être émotionnel à long terme. La méditation par la pleine conscience, les techniques de relaxation musculaire progressive (maîtrise de l'état de tension musculaire) et les exercices de respiration profonde sont trois méthodes susceptibles de soulager l'anxiété.
- 3. Faites de l'exercice régulièrement.** L'exercice soulage naturellement le stress et l'anxiété. Durant l'exercice, l'organisme produit des endorphines qui combattent la fatigue et le stress. Les activités rythmiques qui demandent de bouger les bras et les jambes, comme la marche, la natation ou la danse, sont particulièrement efficaces.

- 4. Dormez suffisamment.** Le sommeil aide beaucoup à réduire l'anxiété. Les personnes anxieuses ont souvent du mal à s'endormir. Si vous souffrez d'insomnie, essayez la méditation avant le coucher pour vous aider à vous libérer l'esprit. Créez un environnement propice au sommeil : le fait d'éviter de manger pendant au moins une heure avant le coucher et d'adopter un horaire régulier améliore la qualité du sommeil.
- 5. Caféine, nicotine et alcool : allez-y doucement.** Si vous souffrez d'anxiété, vous voudrez peut-être envisager de modérer votre consommation de caféine ou de l'arrêter complètement. Il a été démontré que la caféine augmente le taux de cortisol, ce qui peut causer l'anxiété¹⁰. La nicotine, souvent considérée comme un relaxant, est en fait un puissant stimulant qui active la sécrétion de l'épinéphrine (adrénaline) lorsqu'il est inhalé. La production d'adrénaline provoque une hausse de la glycémie qui augmente la tension artérielle, le rythme cardiaque et la respiration, et, partant, la probabilité d'une manifestation d'anxiété¹¹. L'alcool est à la fois un stimulant et un déprimeur, ce qui en fait l'allié numéro un de l'anxiété. Consommer de l'alcool élève l'alcoolémie, ce qui modifie l'humeur et les émotions. De plus, une baisse de l'alcoolémie provoque souvent l'anxiété, la dépression et la fatigue¹². Lorsque vous consommez de la caféine, de la nicotine ou de l'alcool, gardez à l'esprit qu'ils exercent un effet direct sur votre niveau d'anxiété.
- 6. Entraînez votre cerveau à rester calme.** S'inquiéter est une habitude mentale qu'on peut apprendre à gérer. Prévoyez un peu de temps chaque jour pour vous concentrer sur un de vos problèmes. Notez-le sur une feuille de papier, évaluez le scénario probable et réfléchissez à la façon de l'aborder ou de le gérer. En remettant en question les pensées qui vous rendent anxieux et en apprenant à accepter l'incertitude, vous cultivez votre résilience et réduisez ainsi l'anxiété et la peur.

Comprendre la nature des troubles anxieux, la façon dont ils se manifestent et les techniques visant à en soulager les symptômes peut aider à en minimiser les effets, tant pour soi-même que pour d'autres personnes. Qu'on soit ou non atteint d'anxiété, on gagne à mieux comprendre cette maladie et les méthodes qui aident à la soulager. Si vous pensez que vous-même ou un proche pourriez souffrir d'un trouble anxieux ou auriez besoin d'aide pour gérer un problème d'anxiété, consultez un professionnel de la santé afin d'obtenir le diagnostic et le traitement approprié.

Sources:

- Agence de santé publique du Canada (2015). Les troubles anxieux et de l'humeur au Canada. Article publié en mai 2017 sur le site <https://www.canada.ca/content/dam/canada/health-canada/migration/healthy-canadians/publications/diseases-conditions-maladies-affections/mental-mood-anxiety-anxieux-humeur/alt/mental-mood-anxiety-anxieux-humeur-fra.pdf>
- Waszczuk, M., Zavos, H., et Eley, T. (Juin 2013). Genetic and environmental influences on relationship between anxiety sensitivity and anxiety subscales in children. Extrait le 17 mai 2017 du site <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3878378/>
- Tracy, N. (Juin 2016). What Causes Anxiety Disorders to Develop? - Anxiety Disorders - Anxiety, Panic. Article publié le 17 mai 2017 sur le site <https://www.healthplace.com/anxiety-panic/anxiety-disorders/what-causes-anxiety-disorders-to-develop/>
- Société canadienne de psychologie. (Décembre 2014) La psychologie peut vous aider : Le trouble d'anxiété généralisée Extrait le 17 mai 2017 du site <http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/troubleanxietegeneralisee/>
- Société canadienne de psychologie. (Janvier 2009). La psychologie peut vous aider : Le trouble obsessionnel-compulsif. Extrait le 17 mai 2017 du site <http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/troubleobsessionnelcompulsif/>
- Société canadienne de psychologie. (Mai 2009). La psychologie peut vous aider : Le trouble panique Extrait le 17 mai 2017 du site <http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/troublepanique/>
- Société canadienne de psychologie. (Janvier 2015). La psychologie peut vous aider : La phobie. Extrait le 17 mai 2017 du site <http://www.cpa.ca/lapsychologiepeutvousaider/phobie/>
- Nouvelles, CBC. (le 18 septembre 2008). Almost 1 in 10 Canadians has post-traumatic stress at some point: study. Extrait le 17 mai 2017 du site <http://www.cbc.ca/news/technology/almost-1-in-10-canadians-has-post-traumatic-stress-at-some-point-study-1.773448>
- ACSM. (n.d.). Santé mentale. Extrait le 17 mai 2017 du site <https://www.cmha.bc.ca/documents/social-anxiety-disorder-2/>
- Veleber, D. M., Templer, D. I., & California School of Professional Psychology - Fresno. (septembre 1984). Effects of Caffeine on Anxiety and Depression. Extrait le 17 mai 2017 du site <https://pdfs.semanticscholar.org/f29a/18c89b6f6d464e9398c898699451d555af5d.pdf>
- Psychology Today. (le 17 avril 2017). Nicotine. Extrait le 17 mai 2017 du site <https://www.psychologytoday.com/conditions/nicotine>
- Wolitzky-Taylor, K., Brown, L. A., Roy-Byrne, P., Sherbourne, C., Stein, M. B., Sullivan, G., Craske, M. G. (2015). « The impact of alcohol use severity on anxiety treatment outcomes in a large effectiveness trial in primary care ». Journal of Anxiety Disorders, 30, 88-93. <http://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.011>

 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur Twitter @HomewoodSante

homewoodsante.com

© Homewood Santé^{MC} 2017 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Health | Santé