



# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois

## Numéro 002 :

### LES NOMBREUSES FACETTES DE L'ANXIÉTÉ



L'anxiété est un trouble psychologique très fréquent qui touche les gens indépendamment de leur constitution psychologique ou biologique. Bien qu'elle puisse être déclenchée par un événement particulier, comme un traumatisme ou une situation stressante, l'anxiété peut également être présente de façon permanente chez une personne et nuire à ses activités ou interactions quotidiennes.

L'anxiété peut entraîner des symptômes incapacitants, mais elle est traitable. Une personne souffrant d'anxiété peut mener une vie saine et heureuse avec le soutien d'amis et de membres de sa famille, ainsi qu'avec une combinaison de counseling, de techniques d'autogestion de la santé et des conseils d'un médecin.

Si vous souffrez d'anxiété, il est crucial que vous obteniez l'aide d'un conseiller\* de votre programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF), d'un médecin et d'un praticien de soins primaires. Voici ce que vous devez savoir sur les nombreuses facettes de l'anxiété, y compris ses signes et symptômes, et ce que vous pouvez faire pour commencer à vous en rétablir.

#### Les principaux types de troubles anxieux

L'anxiété prend plusieurs formes et dépend fortement de facteurs de stress physiques, émotionnels et psychologiques.<sup>1</sup> En règle générale, on peut la classer dans l'une des six catégories suivantes :

1. **Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)** – Une des facettes les plus courantes de l'anxiété, le TAG se caractérise généralement par un sentiment chronique, persistant et grave d'anxiété, de panique, de peur, de tension ou d'inquiétude, sans provocation immédiate et sans qu'on puisse déterminer l'origine de tels sentiments.
2. **Le trouble panique** – Caractérisé par des crises de panique persistantes, ce trouble s'accompagne d'une peur extrême et soudaine, d'essoufflement, de palpitations cardiaques, d'étourdissements et de nausées.



3. **L'agoraphobie** – Elle se caractérise par la crainte ou l'évitement de lieux ou de situations susceptibles de causer la panique ou le sentiment d'être pris au piège, impuissant ou intimidé. Elle accompagne souvent le trouble panique parce que la personne qui en souffre en vient à craindre les endroits où elle a déjà subi une crise de panique.

4. **L'anxiété sociale** – Elle se caractérise par une timidité excessive dans des situations du quotidien, au point de devenir une phobie sociale. Les personnes atteintes de formes extrêmes de ce trouble ont tendance à éviter à tout prix les activités sociales.

5. **Le trouble d'anxiété de séparation** – Bien que ce trouble touche généralement les enfants que l'on sépare de leurs parents, il peut affecter l'adulte au même degré et entraîner une crainte ou de l'anxiété à l'idée d'être séparé d'un être cher. Cette crainte peut survenir lors de la fin d'une relation avec un proche, soit un ami ou autre être cher, voire lors de la perte d'un animal de compagnie.

6. **Les phobies** <sup>2</sup> – Il s'agit d'une aversion extrême pour une personne, ou de la crainte angoissante d'une chose, d'une catégorie de choses ou d'un concept abstrait. Ces craintes se développent généralement dans la petite enfance, mais peuvent apparaître plus tard à la suite d'un incident traumatisant ou d'une situation stressante. Une phobie peut perturber la vie quotidienne d'une personne, si l'objet de cette phobie y est constamment présent.

Bien que les troubles anxieux se développent généralement dans la vingtaine ou la trentaine, ils peuvent se déclencher à n'importe quel moment dans la vie d'une personne, surtout à la suite d'un événement traumatisant ou stressant. Une personne prédisposée génétiquement à éprouver un trouble de santé mentale risque davantage de développer une forme d'anxiété. De plus, une personne peut souffrir simultanément de plusieurs troubles anxieux.

### Les signes, symptômes et causes

Bien qu'une prédisposition génétique, des événements traumatisants et certaines circonstances de vie constituent des facteurs propices au développement de troubles anxieux, la cause exacte de ceux-ci demeure obscure. C'est pourquoi leurs diagnostic et traitement ne peuvent être évalués qu'au cas par cas.

Il y a présence de trouble anxieux si les symptômes s'aggravent ou persistent au-delà de quelques mois. <sup>3</sup>  
Ces symptômes comptent généralement les suivants : <sup>4</sup>

- panique, peur et sentiment persistant de malaise
- problèmes de sommeil
- incapacité de demeurer calme ou immobile, surtout dans une situation stressante
- fourmillements dans les mains, les pieds ou autres membres
- peau froide ou moite
- essoufflement
- tension musculaire ou articulaire
- sécheresse buccale
- nausées
- douleur localisée, en particulier dans la mâchoire, le cou ou la poitrine.

Si vous présentez l'un ou l'autre des symptômes mentionnés ci-dessus et pensez souffrir d'un trouble anxieux, parlez-en à votre médecin ou à un professionnel de la santé mentale en mesure d'établir un diagnostic précis.

### Les effets à long terme

Si elle n'est pas traitée, l'anxiété risque d'avoir un impact certain sur la santé physique et mentale de la personne atteinte, entraînant des difficultés d'attention, des trous de mémoire, des impulsions neurologiques et d'autres effets nocifs sur son bien-être et sa santé.

Une anxiété persistante et non traitée peut avoir des répercussions à long terme sur certaines parties du corps, notamment :

1. **Le système nerveux central** – Un stress élevé et prolongé peut rehausser le taux d'hormones distribuées dans le corps, entraînant un gain de poids et des problèmes hormonaux.
2. **Le système cardiovasculaire** – L'accélération du rythme cardiaque et la difficulté à respirer peuvent augmenter le risque d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques et de divers accidents coronariens.
3. **Le système digestif et excréteur** – Les maux d'estomac, la perte d'appétit et les problèmes digestifs sont des facteurs de l'apparition de troubles digestifs chroniques, comme le syndrome du côlon irritable (SCI).

4. **Le système immunitaire** – Le stress aigu a été lié à l'affaiblissement du système immunitaire, rendant les personnes souffrant d'anxiété plus vulnérables aux infections et aux maladies.
5. **Le système respiratoire** – Une respiration rapide et superficielle peut aggraver les symptômes liés à l'asthme ou à d'autres maladies respiratoires.

L'anxiété peut affecter n'importe qui, sans égard à son sexe, à sa race ou à son mode de vie. Cependant, la recherche indique qu'elle affecte généralement davantage les femmes que les hommes. Au Canada, parmi les 0,7 % à 1,5 % de la population touchée, les femmes représentent la majorité et, aux États-Unis, les femmes sont deux fois plus susceptibles que les hommes de souffrir d'un trouble anxieux. Dans l'ensemble, on estime qu'un Canadien sur dix est atteint d'un trouble anxieux, ce pourcentage atteignant 18 % de la population aux États-Unis.

### Demander de l'aide

Dans tous les cas d'anxiété, le soutien est crucial. La plupart des personnes anxieuses disent qu'un réseau social solide et bienveillant les aide à guérir de leur anxiété et à mener une vie heureuse et saine.<sup>5</sup> Si vous souffrez d'anxiété, assurez-vous d'être entouré d'amis, de membres de votre famille et de collègues qui soutiennent votre cheminement vers la santé mentale.

On traite l'anxiété au cas par cas,<sup>6</sup> mais les trois traitements les plus courants sont les suivants :

1. **La thérapie verbale**, qui consiste en services de counseling fournis notamment, mais non exclusivement, par un psychothérapeute ou un psychologue agréé.
2. **La thérapie cognitivo-comportementale**, une forme de thérapie verbale qui consiste à repérer et à modifier tout comportement potentiellement nocif et malsain.<sup>7</sup> La thérapie verbale est l'intervention la plus efficace pour surmonter et gérer un trouble anxieux.
3. **Les médicaments**, qui ne sont prescrits que lorsque nécessaire par un psychiatre ou un médecin, et qui ne sont utilisés que pour traiter certains types de troubles anxieux.

Lorsque votre trouble anxieux est considéré comme étant maîtrisé ou gérable, il est primordial que vous pratiquiez une certaine forme d'autogestion afin de favoriser votre rétablissement. La gestion de l'anxiété est un processus hautement personnel, mais comprendra souvent l'évitement des déclencheurs susceptibles d'élever votre niveau de stress, la pratique de techniques de relaxation (comme la méditation ou le yoga), les conversations avec des amis ou des collègues bienveillants, l'exercice et un suivi régulier auprès de votre thérapeute ou de votre médecin.

La pratique de l'autogestion de la santé, qu'il s'agisse de conversations avec des amis, d'un bain chaud ou de séances au gymnase, constitue une partie intégrante de votre parcours vers le rétablissement.





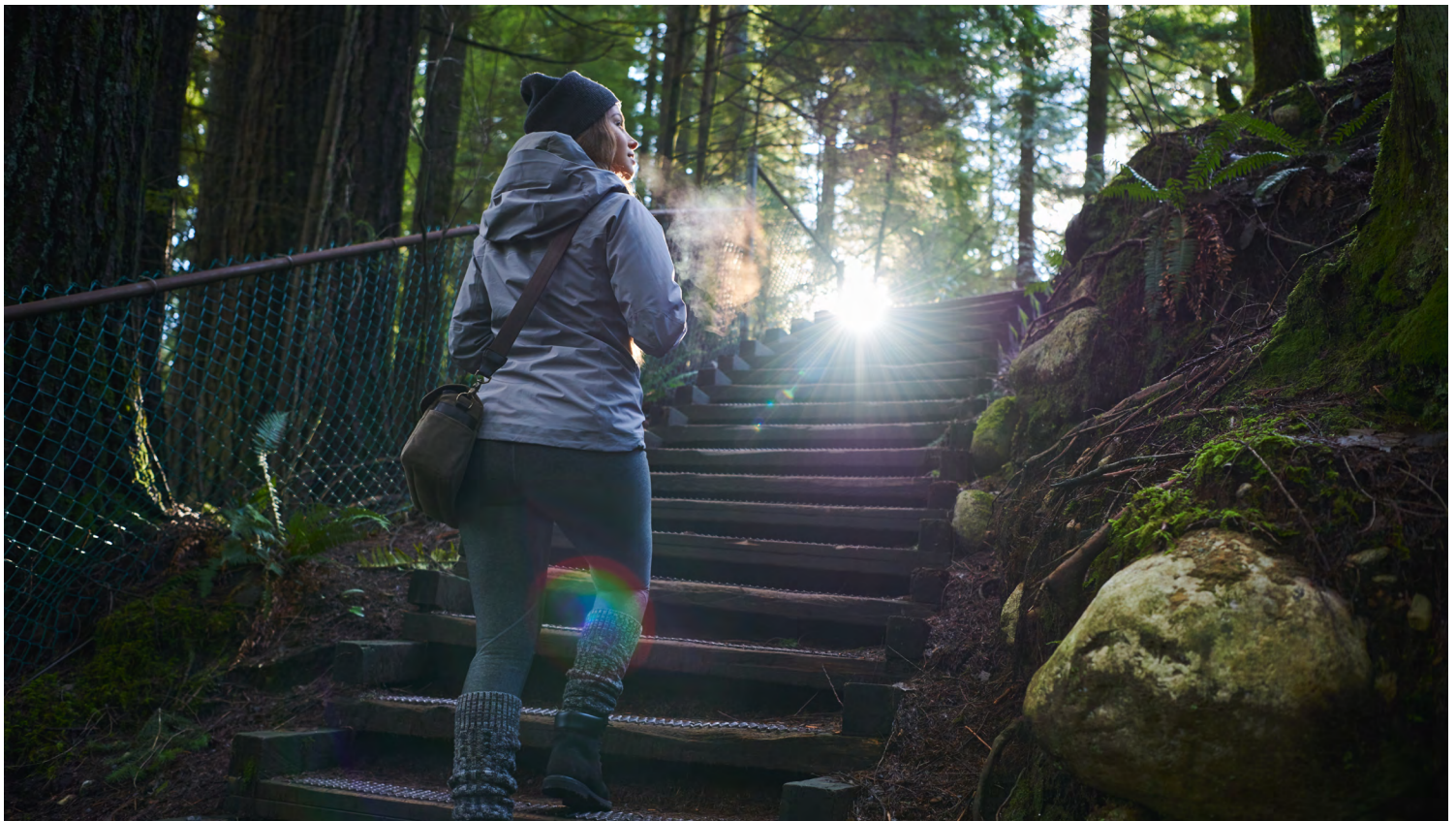
### Conclusion

Bien que l'anxiété puisse vous sembler incapacitante, elle ne doit pas pour autant vous empêcher de vaquer à vos activités quotidiennes. Le rétablissement est une question de patience : n'oubliez pas que cela peut prendre du temps avant que vous commenciez à ressentir une différence, surtout si on vous a prescrit des médicaments. Accordez-vous le temps nécessaire pour guérir, et vous verrez que le parcours est en fin de compte très gérable.

Avec un traitement approprié, vous pouvez vous remettre d'un trouble anxieux et vivre une vie saine et productive, libre de toute peur ou inquiétude qui a déjà pu nuire à votre estime de soi.

### Références :

1. HHS.gov Source: <https://www.hhs.gov/answers/mental-health-and-substance-abuse/what-are-the-five-major-types-of-anxiety-disorders/index.html> (en anglais seulement)
2. Wodele, Andrea & Solan, Matthew. (2017) Source: <https://www.healthline.com/health/phobia-simple-specific> (en anglais seulement)
3. Browne, Dillon. (2018) Source: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323454.php#treatment> (en anglais seulement)
4. Cherney, Kristeen. (2018) Source: <https://www.healthline.com/health/anxiety/effects-on-body#8> (en anglais seulement)
5. WebMD (2019) Source: <https://www.webmd.com/anxiety-panic/guide/anxiety-disorders#1> (en anglais seulement)
6. Smith, Melinda & Segal, Robert & Segal, Jeanne. (2019) Source: <https://www.helpguide.org/articles/anxiety/therapy-for-anxiety-disorders.htm> (en anglais seulement)
7. Gitter, Ana. (2019) Source: <https://www.healthline.com/health/behavioral-therapy> (en anglais seulement)



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