

## Guide pour gérer l'anxiété

L'anxiété est ce que nous ressentons lorsque nous sommes inquiets, tendus ou effrayés, en particulier à propos de choses qui sont sur le point d'arriver ou dont nous pensons qu'elles pourraient se produire à l'avenir. L'anxiété est une réaction humaine naturelle lorsque nous pensons que nous sommes menacés. La plupart des gens se sentent parfois anxieux. Il est particulièrement fréquent de ressentir une certaine anxiété en faisant face à des événements ou des changements stressants, surtout s'ils peuvent avoir un impact important sur votre vie.

Vivre avec l'anxiété peut être très difficile, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre et qui peuvent vous aider. Essayez notre lecture rapide (si vous êtes pressé) ou notre lecture détaillée (si vous avez plus de temps) pour plus d'informations.

L'anxiété peut affecter votre esprit et votre corps. Si vous constatez que l'anxiété affecte votre capacité à faire face à la vie quotidienne, vous devez contacter votre médecin ou votre praticien de la santé pour obtenir un soutien et un traitement.

Si vous avez du mal à faire face à la situation, nous vous recommandons vivement de consulter un professionnel de la santé. Ne souffrez pas en silence.

### Lecture rapide

- Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance. Le fait que quelqu'un vous écoute peut aider à soulager vos sentiments d'anxiété. Si vous ne pouvez pas parler à quelqu'un que vous connaissez, contactez une organisation caritative ou une organisation qui propose une ligne d'assistance téléphonique ou un groupe de soutien par les pairs.
- Essayez de gérer vos soucis. Si vous souffrez d'anxiété, il peut être difficile d'arrêter de vous préoccuper des choses qui vous inquiètent. Essayez de vous réserver un moment pour réfléchir à vos soucis ou vous pourriez essayer de les mettre par écrit.
- Prenez soin de vous. L'exercice physique, une alimentation équilibrée, le temps passé à l'extérieur et le sommeil peuvent aider à gérer le niveau d'anxiété. <<Pour en savoir plus sur la façon d'améliorer votre sommeil, cliquez ici>>.
- Respirez. Les exercices de respiration peuvent vous aider à soulager les effets physiques et mentaux de l'anxiété. Il existe de nombreuses applications pour vous aider ; regardez en ligne pour trouver celle qui vous convient.
- Tenez un journal. Le fait de noter ce qui vous rend anxieux, ainsi que les choses qui vont bien, peut vous aider à repérer les schémas et à comprendre ce qui déclenche votre anxiété.
- Essayez une thérapie complémentaire - certaines personnes trouvent que le yoga, la méditation, l'aromathérapie, le massage, la réflexologie, les traitements à base de plantes ou l'hypno-thérapie les aident à se détendre ou à mieux dormir.

## Lecture détaillée

### Anxiété et crises de panique

Cette ressource explique les crises d'anxiété et de panique, y compris leurs causes possibles et la façon dont vous pouvez accéder à un traitement et à un soutien. Elle comprend des conseils pour vous aider vous-même et pour guider vos amis et votre famille.

#### Qu'est-ce que l'anxiété ?

##### Qu'est-ce que la réponse "combattre, fuir ou être bloqué" ?

Comme tous les animaux, les êtres humains ont développé des moyens pour nous aider à nous protéger contre le danger. Lorsque nous nous sentons menacés, notre corps réagit en libérant certaines hormones, telles que l'adrénaline et le cortisol. Ces hormones :

- Nous font nous sentir plus alertes, afin d'agir plus rapidement
- Font battre plus vite notre cœur, en envoyant rapidement le sang là où il est le plus nécessaire.

Lorsque nous sentons que la menace est passée, notre corps libère d'autres hormones pour aider nos muscles à se détendre. Cela peut parfois nous faire trembler.

C'est ce que l'on appelle communément la réaction de "combat, de fuite ou de blocage", qui se produit automatiquement dans notre corps et sur laquelle nous n'avons aucun contrôle.

#### Quand l'anxiété est-elle un problème de santé mentale ?

L'anxiété peut devenir un problème de santé mentale si elle a un impact sur votre capacité à vivre votre vie aussi pleinement que vous le souhaitez. Par exemple, elle peut être un problème pour vous si :

- Vos sentiments d'anxiété sont très forts ou durent longtemps
- Vos craintes ou vos inquiétudes sont disproportionnées par rapport à la situation
- Vous évitez les situations qui pourraient vous rendre anxieux
- Vos inquiétudes sont très pénibles ou difficiles à contrôler
- Vous présentez régulièrement des symptômes d'anxiété, qui peuvent inclure des crises de panique
- Vous avez du mal à vaquer à vos occupations quotidiennes ou à faire des choses qui vous plaisent.

Si vos symptômes correspondent à un ensemble particulier de critères médicaux, il est possible que l'on vous diagnostique un trouble anxieux particulier. Mais il est également possible d'éprouver des problèmes d'anxiété sans avoir de diagnostic spécifique.

#### À quoi ressemble l'anxiété ?

L'anxiété est différente pour chacun. Vous pourriez vivre certaines des expériences énumérées ci-dessous et vous pourriez aussi avoir d'autres expériences ou difficultés qui ne sont pas énumérées ici.

#### Effets sur votre corps

- Sensation de malaise dans l'estomac
- Sensation d'étourdissement ou de vertige
- Picotements dans les doigts ou les orteils
- Se sentir agité ou incapable de rester assis
- Maux de tête, maux de dos ou autres maux et douleurs
- Respiration plus rapide
- Rythme cardiaque rapide, cognant ou irrégulier
- Transpiration ou bouffées de chaleur
- Problèmes de sommeil
- Grincement des dents, surtout la nuit
- Nausée (se sentir malade)
- Avoir besoin plus ou moins souvent d'aller aux toilettes
- Avoir des crises de panique.

#### Effets sur votre esprit

- Se sentir tendu, nerveux ou incapable de se détendre
- Avoir un sentiment de crainte ou craindre le pire
- Sentiment que le monde s'accélère ou se ralentit
- Avoir l'impression que d'autres personnes peuvent voir que vous êtes anxieux et vous regardent
- Sentiment de ne pas pouvoir cesser de s'inquiéter ou que de mauvaises choses arriveront si vous cessez de vous inquiéter
- S'inquiéter de l'anxiété elle-même, par exemple s'inquiéter du moment où des crises de panique pourraient survenir
- Vouloir être rassuré par d'autres personnes ou vous inquiéter de savoir si les gens sont en colère ou en colère contre vous
- S'inquiéter de perdre le contact avec la réalité
- Sur-réflexion - penser beaucoup aux mauvaises expériences ou repenser sans cesse à une situation
- Dépersonnalisation - sentiment d'être déconnecté de son esprit ou de son corps, ou comme si on regardait quelqu'un d'autre
- Déréalisation - sentiment d'être déconnecté du monde qui vous entoure ou comme si le monde n'était pas réel
- S'inquiéter beaucoup de ce qui pourrait arriver à l'avenir

Il peut parfois être difficile de déterminer si vos symptômes sont totalement liés à l'anxiété ou s'ils sont liés à une autre maladie. Si vous ressentez des symptômes physiques, il est préférable d'en parler à votre médecin ou à votre praticien de la santé, afin qu'ils puissent en vérifier la cause.

Comment l'anxiété pourrait-elle également affecter ma vie ?

Les symptômes d'anxiété peuvent durer longtemps ou aller et venir. Vous pourriez éprouver des difficultés dans les aspects quotidiens de votre vie, notamment :

- S'occuper de soi-même
- Garder son emploi
- Établissement ou maintien de relations
- Essai de nouvelles choses
- Simplement profiter de vos loisirs.

Dans certains cas, l'anxiété peut avoir un impact sérieux sur votre capacité à travailler.

Qu'est-ce qu'une crise de panique ?

Les attaques de panique sont un type de réaction de peur. Elles sont une exagération de la réaction normale de votre corps au danger, au stress ou à la nervosité. Cette section contient des informations sur les points suivants :

- Que ressent-on lors de crises de panique ?
- Quand puis-je avoir des crises de panique ?
- Qu'est-ce qui aide à gérer les crises de panique ?
- Qu'est-ce que le trouble panique ?

*"Je ne peux pas dormir à cause des crises de panique et des cauchemars. Lorsque je m'endors, en moins d'une heure, je suis debout, en sueur, le cœur battant fort et tremblant".*

Que ressent-on lors de crises de panique ?

Lors d'une crise de panique, les symptômes physiques peuvent s'accumuler très rapidement. Il peut s'agir de :

- Battement de cœur fort ou qui s'accélère
- Sensation de faiblesse, de vertige ou d'étourdissement
- Avoir très chaud ou très froid
- Transpiration, tremblements ou secousses
- Nausée (se sentir malade)
- Douleurs dans la poitrine ou l'abdomen
- Avoir du mal à respirer ou avoir l'impression d'étouffer
- Avoir l'impression que vos jambes tremblent ou sont en coton
- Se sentir déconnecté de son esprit, de son corps ou de son environnement

Lors d'une crise de panique, vous pouvez avoir très peur de :

- Perdre le contrôle
- De vous évanouir
- D'avoir une crise cardiaque
- De mourir

Vous pourriez découvrir que vous avez peur de sortir seul ou de vous rendre dans des lieux publics parce que vous craignez d'avoir une autre crise de panique.

Quand puis-je avoir des crises de panique ?

Les crises de panique peuvent survenir de jour comme de nuit. Certaines personnes ont une crise de panique puis n'en ont jamais d'autre, ou bien vous pouvez constater que vous en avez régulièrement, ou plusieurs dans un court laps de temps. Vous remarquerez peut-être que certains lieux, situations ou activités semblent déclencher des crises de panique. Par exemple, elles peuvent se produire avant un rendez-vous stressant.

La plupart des crises de panique durent entre 5 et 20 minutes. Elles peuvent se déclencher très rapidement. Vos symptômes atteindront généralement leur point culminant (le pire) dans les 10

minutes qui suivent. Vous pouvez également ressentir les symptômes d'une crise de panique sur une plus longue période. Cela peut être dû au fait que vous avez une deuxième crise de panique ou que vous ressentez d'autres symptômes d'anxiété.

Qu'est-ce qui aide à gérer les crises de panique ?

Les crises de panique peuvent être effrayantes, mais il y a des choses que vous pouvez faire pour vous aider à y faire face. Il pourrait être utile de conserver/imprimer ces conseils et de les conserver dans un endroit facile à trouver.

- **Concentrez-vous sur votre respiration.** Il peut être utile de se concentrer sur l'inspiration et l'expiration lentes tout en comptant jusqu'à cinq.
- **Piétinez sur place.** Certaines personnes trouvent que cela les aide à contrôler leur respiration.
- **Concentrez-vous sur vos sens.** Par exemple, mangez des bonbons ou mâchez des chewing-gums à la menthe, ou touchez ou bercez quelque chose de doux.

Après une crise de panique :

- **Pensez à l'auto-soin.** Il est important de faire attention à ce dont votre corps a besoin après une crise de panique. Par exemple, vous pouvez avoir besoin de vous reposer dans un endroit calme, ou de manger ou boire quelque chose.
- **Parlez-en à une personne en qui vous avez confiance.** Si vous vous en sentez capable, il pourrait être utile de faire savoir à quelqu'un que vous avez eu une crise de panique. Il pourrait être particulièrement utile de mentionner comment les autres pourraient remarquer si vous en avez une autre, et comment vous aimeriez qu'ils vous aident.

Quelles sont les causes de l'anxiété ?

Personne ne sait exactement ce qui cause les problèmes d'anxiété, mais il y a probablement beaucoup de facteurs qui entrent en jeu. Cette section traite de certains éléments qui rendent les problèmes d'anxiété plus probables :

- Expériences passées ou de l'enfance
- Votre situation de vie actuelle
- Problèmes de santé physique et mentale
- Médicaments

### Les problèmes d'anxiété peuvent-ils être hérités génétiquement ?

Les recherches montrent que le fait d'avoir un proche parent souffrant de problèmes d'anxiété augmente vos chances d'avoir vous-même des problèmes d'anxiété. Mais à l'heure actuelle, il n'y a pas suffisamment de preuves pour montrer si cela est dû au fait que nous partageons certains facteurs génétiques qui nous rendent plus vulnérables au développement de l'anxiété, ou au fait que nous apprenons des manières particulières de penser et de nous comporter de nos parents et d'autres membres de la famille en grandissant.

Expériences passées ou de l'enfance

Les expériences difficiles de l'enfance, de l'adolescence ou de l'âge adulte sont un déclencheur fréquent de problèmes d'anxiété. Le stress et les traumatismes peuvent avoir un impact particulièrement important s'ils surviennent dans la petite enfance. Parmi les expériences qui

peuvent déclencher des problèmes d'anxiété, on peut citer :

- Violence physique ou émotionnelle
- Négligence
- Perte d'un parent
- Être victime d'intimidation ou d'exclusion sociale.

Le fait d'avoir des parents qui ne vous traitent pas chaleureusement, qui sont surprotecteurs ou qui sont émotionnellement incohérents peut également être un facteur.

Votre situation de vie actuelle

Les questions ou problèmes actuels de votre vie peuvent également déclencher de l'anxiété. Par exemple :

- Épuisement ou accumulation de stress
- Longues heures de travail
- Être sans emploi
- Se sentir sous pression pendant les études ou le travail
- Avoir des problèmes d'argent
- Sans-abrisme ou les problèmes de logement
- Perte d'un proche
- Sentiment de solitude ou d'isolement
- Être intimidé, harcelé ou maltraité.

Problèmes de santé physique ou mentale

D'autres problèmes de santé peuvent parfois causer de l'anxiété ou l'aggraver. Par exemple :

- **Problèmes de santé physique** - vivre avec un problème de santé physique grave, permanent ou mettant la vie en danger peut parfois déclencher de l'anxiété.
- **Autres problèmes de santé mentale** - il est également courant de développer de l'anxiété en vivant avec d'autres problèmes de santé mentale, tels que la dépression.

Drogues et médicaments

L'anxiété peut parfois être un effet secondaire de la prise de :

- Certains médicaments psychiatriques
- Certains médicaments pour des problèmes de santé physique
- Drogues récréatives ou alcool.

Comment puis-je m'aider ?

Vivre avec l'anxiété peut être très difficile, mais il existe des mesures que vous pouvez prendre et qui peuvent vous aider. Cette section contient quelques suggestions que vous pouvez prendre en considération :

- Parlez à une personne de confiance
- Essayez de gérer vos soucis
- Prenez soin de votre santé physique
- Essayez les exercices de respiration
- Tenez un journal
- Essayez le soutien par les pairs

- Thérapies complémentaires et alternatives

Parlez à quelqu'un en qui vous avez confiance

Parler à une personne de confiance de ce qui vous rend anxieux pourrait être un soulagement. Il se peut que le simple fait que quelqu'un vous écoute et vous montre qu'il se soucie de vous puisse vous aider en soi. Si vous n'êtes pas capable de vous ouvrir à un proche, il existe de nombreuses organisations caritatives et organisations qui proposent des lignes d'assistance téléphonique que vous pouvez appeler pour parler à quelqu'un.

Essayez de gérer vos soucis

Il peut être très difficile de cesser de s'inquiéter quand on est anxieux. Vous pouvez avoir des soucis que vous ne pouvez pas contrôler. Ou vous pouvez avoir l'impression que vous devez continuer à vous inquiéter parce que cela vous semble utile - ou que de mauvaises choses pourraient arriver si vous arrêtez.

Il peut être utile d'essayer différentes manières de répondre à ces préoccupations. Par exemple, vous pourriez :

- Réservez un moment précis pour vous concentrer sur vos soucis - vous pourrez ainsi vous rassurer que vous n'avez pas oublié d'y penser. Certaines personnes trouvent qu'il est utile de fixer un délai.
- Notez vos soucis et conservez-les dans un endroit particulier - par exemple, vous pouvez les écrire dans un carnet, ou sur des morceaux de papier que vous mettez dans une enveloppe ou un bocal.

Prenez soin de votre santé physique

- **Essayez de dormir assez.** Le sommeil peut vous donner l'énergie nécessaire pour faire face à des sentiments et des expériences difficiles.
- **Pensez à votre alimentation.** Manger régulièrement et maintenir un taux de glycémie stable peuvent faire une différence dans votre humeur et votre niveau d'énergie.
- **Essayez de faire de l'activité physique.** L'exercice peut être vraiment utile pour votre bien-être mental.

Essayez les exercices de respiration

Les exercices de respiration peuvent vous aider à faire face et à vous sentir plus en contrôle.

Tenez un journal

Il peut être utile de noter ce qui se passe lorsque vous êtes anxieux ou que vous avez une crise de panique. Cela pourrait vous aider à repérer des schémas dans ce qui déclenche ces expériences pour vous ou à remarquer les premiers signes qu'elles commencent à se produire.

Vous pouvez aussi prendre note de ce qui se passe bien. Vivre avec l'anxiété peut vous amener à penser beaucoup à des choses qui vous inquiètent ou qui sont difficiles à faire. Il est important d'être bienveillant envers soi-même et de remarquer les bonnes choses aussi.

Essayez le soutien par les pairs

Le soutien par les pairs réunit des personnes qui ont vécu des expériences similaires pour se soutenir mutuellement. Beaucoup de gens trouvent que cela les aide à partager des idées sur la manière de rester en bonne santé, de se connecter avec les autres et de se sentir moins seuls. Vous pouvez contacter une organisation spécialisée.

## Thérapies complémentaires et alternatives

Le yoga, la méditation, l'aromathérapie, le massage, la réflexologie, les traitements à base de plantes et l'hypno-thérapie sont tous des types de thérapies complémentaires que vous pourriez essayer pour voir si elles vous conviennent. Certaines personnes trouvent qu'une ou plusieurs de ces méthodes peuvent les aider à se détendre ou à mieux dormir.

Comment les autres peuvent-ils aide ?

Cette section s'adresse aux amis et à la famille qui souhaitent soutenir une personne souffrant d'anxiété ou de crises de panique.

Il peut être très difficile de venir en aide à une personne qui vous est chère et qui souffre de problèmes d'anxiété ou de crises de panique mais vous pouvez faire quelque chose pour l'aider.

Ne pas faire pression sur eux

Essayez de ne pas mettre de pression sur votre ami ou membre de la famille pour qu'il en fasse plus que ce qu'il se sent à l'aise. Il est vraiment important d'être patient, d'écouter ses souhaits et de prendre les choses à un rythme qui lui convient.

Il est compréhensible de vouloir l'aider à faire face à ses craintes ou à trouver des solutions pratiques, mais il peut être très pénible pour quelqu'un de se sentir contraint à des situations avant qu'il ne se sente prêt. Cela pourrait même aggraver son anxiété. Essayez de vous rappeler qu'être incapable de contrôler ses soucis fait partie de l'anxiété et qu'il ne s'agit pas de choisir ce qu'il ressent.

### Aider quelqu'un qui a une crise de panique

Il est compréhensible de se sentir effrayé si une personne qui vous est chère subit une crise de panique - surtout si elle semble se produire sans avertissement. Mais cela peut vous aider si vous :

- Essayez de rester calme
- Lui faites savoir gentiment que vous pensez qu'elle pourrait avoir une crise de panique et que vous êtes là pour elle
- L'encouragez à respirer lentement et profondément - il peut être utile de compter à voix haute ou de lui demander de regarder pendant que vous levez doucement votre bras de haut en bas
- L'encouragez à piétiner sur place
- L'encouragez à s'asseoir tranquillement quelque part jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.

Vous ne devez jamais encourager quelqu'un à respirer dans un sac en papier pendant une crise de panique. Ce n'est pas recommandé et cela pourrait ne pas être sûr.



Essayez de comprendre

- **Renseignez-vous autant que possible sur l'anxiété.** Cela vous aidera à comprendre ce que les personnes vivent. La lecture d'expériences personnelles peut également vous aider.
- **Renseignez-vous sur leur expérience.** Vous pouvez leur demander comment l'anxiété affecte leur vie quotidienne et ce qui la rend meilleure ou pire. Écouter leur expérience peut vous aider à comprendre ce qu'elles ressentent.

Demandez comment vous pouvez aider

Votre ami et le membre de votre famille savent peut-être déjà comment vous pouvez les soutenir - par exemple, il peut être utile de les sortir de la situation, de leur parler calmement ou de faire des exercices de respiration avec eux.

En leur demandant ce dont ils ont besoin ou comment vous pouvez les aider, vous pouvez les aider à se sentir plus maîtres de la situation. Le fait de savoir qu'il y a quelqu'un autour d'eux qui sait quoi faire s'ils commencent à avoir peur ou à paniquer pourrait les aider à se sentir plus en sécurité et plus calmes.

Prenez soin de vous

Il peut parfois être très difficile de soutenir une personne souffrant d'un problème de santé mentale - vous n'êtes pas seul si vous vous sentez parfois dépassé. Il est important de ne pas oublier de vous occuper aussi de votre propre santé mentale, afin d'avoir l'énergie, le temps et la distance nécessaires pour pouvoir aider.

Par exemple :

- **Fixez des limites et ne vous chargez pas de trop.** Si vous vous sentez mal vous-même, vous ne pourrez pas offrir autant de soutien. Il est également important de décider quelles sont vos limites et dans quelle mesure vous vous sentez capable d'aider.
- **Partagez votre rôle d'aidant avec les autres.** Il est souvent plus facile de soutenir quelqu'un si vous ne le faites pas seul.
- **Parlez aux autres de ce que vous ressentez.** Vous devriez faire attention à la quantité d'informations que vous partagez sur la personne que vous soutenez, mais parler de vos propres sentiments avec une personne de confiance peut aussi vous aider à vous sentir soutenu.