eSantéMentale.ca

L'anxiété chez les adultes



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Il est normal qu'une personne éprouve certaines craintes, mais lorsque ces craintes sont si intenses qu'elles provoquent des symptômes physiques et interfèrent avec la vie quotidienne, il peut s'agir d'un trouble anxieux.

Est-ce que je souffre d'un trouble anxieux?

Peut-être, si les énoncés suivants s'appliquent à vous.

- Je sursaute souvent au moindre bruit.
- J'ai peur que quelque chose de terrible m'arrive ou arrive à d'autres personnes.
- Je suis facilement irritable
- J'ai souvent une peur soudaine de mourir ou d'agir de manière incontrôlée.
- Je m'inquiète souvent d'avoir fait quelque chose incorrectement, même si je sais que j'ai accompli la tâche de la bonne manière.
- J'ai peur des maladies (je me méfie des microbes, des infections, de la saleté, de la poussière, de la contamination)
- J'ai constamment besoin de réconfort
- Il m'arrive souvent de faire des choses à plusieurs reprises (comme me laver les mains, prendre une douche, me brosser les dents)

Introduction

L'anxiété peut nous pousser à être créatifs sous pression, nous avertir d'un danger ou nous inciter à l'action en situation de crise. Elle peut aussi nous paralyser. Que ce soit désirable ou non, la plupart des Canadiens se trouvent dans un état d'anxiété de temps à autre.

L'anxiété a des effets sur notre état physique et émotionnel et touche tous les aspects de notre vie. En général, elle joue un rôle important en ce qui concerne notre survie. Devant la perception d'une menace, notre organisme se met en état d'alerte. Il réagit notamment par un accroissement de la production d'adrénaline, du débit sanguin et du rythme cardiaque. Le fait d'être prêt à la lutte ou à la fuite est utile lorsqu'il s'agit de survivre à une attaque ou à un tremblement de terre, par exemple.

De nos jours, toutefois, dans la plupart des situations qui comportent un « danger », le chômage par exemple, il ne sert à rien de s'engager physiquement dans un combat ou de fuir. Ne sachant que faire de l'énergie libérée, l'organisme peut demeurer dans un état d'alerte mental et physique prolongé qui est exténuant à long terme.

Lorsque l'anxiété persiste pendant des semaines et des mois, qu'elle se transforme en une angoisse incessante ou commence à interférer avec la vie quotidienne, alors elle sort du domaine de l'anxiété ordinaire. Il est possible qu'une personne aux prises avec une grande anxiété doive obtenir de l'aide afin de se sentir à nouveau en sécurité

dans le monde.

Les personnes anxieuses peuvent éprouver de l'appréhension, de l'irritabilité ou une crainte constante qu'il arrive de mauvaises choses dans leur vie et celle de leurs proches. Une anxiété intense peut pousser certaines personnes à se cloîtrer dans leur maison jusqu'à avoir peur d'ouvrir la porte.

L'anxiété est-elle un état commun ?

L’anxiété constitue la forme la plus courante des troubles mentaux et touche 12 % de la population dans les pays occidentaux.

Facteurs de risque associés aux troubles anxieux

Parmi les facteurs de risque associés aux troubles anxieux figurent les antécédents, les comportements acquis (p. ex., l'évitement comme style d'adaptation) et une prédisposition génétique. Les troubles anxieux ne sont pas dus à une cause unique et, habituellement, une combinaison de facteurs de risque est présente lors de leur apparition chez une personne donnée.

Types courants de troubles anxieux

1. Crises de panique

- Les crises de panique donnent lieu à l'apparition soudaine de sentiments intenses d'appréhension, de peur et de terreur, ainsi qu'à l'impression d'un danger imminent.
- Elles peuvent entraîner de l'essoufflement, un rythme cardiaque rapide, des tremblements, un sentiment de perte de contact avec la réalité et même la peur de mourir.
- Bien que brèves, les crises de panique sont terrifiantes et peuvent devenir plus fréquence en l'absence de traitement.

2. Phobies

- Les gens aux prises avec des phobies éprouvent un sentiment de terreur ou de panique lorsqu'elles font face à un objet, une situation ou une activité qui les effraie.
- Remarquez que nous avons probablement développé bon nombre de phobies parce qu'elles contribuaient à la survie à une époque lointaine. Par exemple, il était sain d'avoir peur des araignées et des serpents parce que cela permettait à nos ancêtres d'éviter les araignées et les serpents dangereux ou venimeux.

Il y a différents types de phobies, dont les suivants :

- Claustrophobie (phobie des espaces clos)
- Agoraphobie (phobie des endroits bondés) : les personnes qui souffrent d'agoraphobie sont terrifiées à l'idée de se trouver au milieu d'une foule ou dans un endroit public, ou dans toute situation où il pourrait être difficile d'obtenir de l'aide. Elles peuvent devenir si anxieuses qu'elles craignent de s'évanouir, d'avoir une crise cardiaque ou de perdre le contrôle d'elles-mêmes. Ces personnes évitent souvent les lieux ou les situations d'où il pourrait être embarrassant, difficile ou impossible de s'échapper (p. ex., un avion). Il arrive que des agoraphobes se confinent à la maison pendant des années.
- Aviophobie (phobie des avions)
- Arachnophobie (phobie des araignées)
- Ophiophobie (phobie des serpents)

3. Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

- Le trouble obsessionnel-compulsif est un problème où les individus ont des obsessions et/ou des compulsions.
- Les obsessions sont des pensées désagréables, récurrentes (telles que « Je suis sale »), ce qui conduit à un comportement (comme le lavage des mains répété) qui est un moyen de réduire l'anxiété de l'obsession.
- Une pensée récurrente comme « Je suis sale » peu pousser une personne à se laver les mains à plusieurs

reprises afin de se débarrasser de l'obsession et le l'anxiété qu'elle occasionne. Le fait de se laver les mains soulage momentanément la personne de l'anxiété générée par la pensée obsessive, mais puisque le soulagement ne dure pas, le comportement compulsif est souvent répété encore et encore. Il peut arriver que la personne se lave les mains sans relâche jusqu'à ce que la peau soit à vif.
- Les conduites compulsionnelles peuvent prendre de nombreuses formes, par exemple, vérifier à plusieurs reprises qu'une porte est verrouillée ou que les ronds du poêle sont éteints.
- Les obsessions courantes correspondent entre autres à des pensées récurrentes se rapportant à des images, des nombres ou des mots précis.

4. Trouble de stress post-traumatique (TSPT) :

- Des personnes qui ont survécu à un traumatisme physique ou psychique grave et souvent violent ont parfois l'impression de revivre le traumatisme plusieurs années plus tard. Elles peuvent souffrir du trouble de stress post-traumatique, qui occasionne la reviviscence d'événements traumatiques, comme un accident de voiture, un viol ou un vol avec violence, dans les cauchemars, les terreurs nocturnes ou les épisodes dissociatifs.
- Le trouble de stress post-traumatique se manifeste entre autres par les symptômes suivants : des émotions émoussées, une anxiété ou une angoisse généralisée, un sentiment de culpabilité pour avoir survécu à l'événement. Les anciens combattants sont particulièrement exposés à cette forme d'anxiété qui peut affecter la mémoire, la concentration et le sommeil.

Auto-assistance pour l'anxiété

La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de choses qui peuvent être faites pour combattre l'anxiété.

Plusieurs stratégies d’auto-assistance peuvent être utilisées pour aider à faire face à l'anxiété:

- Dormez suffisamment. Le manque de sommeil peut contribuer à des problèmes d'anxiété, parce que le manque de sommeil est un stress sur votre corps. Faites de votre mieux pour avoir au moins huit à dix heures de sommeil.
- Ayez une alimentation saine. Essayez de votre mieux de manger une alimentation saine, car les études montrent qu'une alimentation riche en aliments transformés ou fast-foods peut contribuer à l'humeur et à l'anxiété.
- Faites suffisamment d'exercice. Tout au long de l'histoire humaine, les êtres humains se déplaçaient tout au long de la journée. Dans notre société moderne, nous sommes en grande partie sédentaires, ce qui est en déséquilibre par rapport aux conditions originelles sous lesquelles nous avons évolué. Essayez de votre mieux de marcher ou de vous tenir debout autant que possible, plutôt que de vous asseoir. Faites de votre mieux pour faire au moins 30 à 60 minutes par jour de marche ou d'autres exercices.
- Apprenez à méditer et pratiquez la pleine conscience. La pratique de la pleine conscience, qui vise à apprendre à concentrer votre esprit sur le présent et effacer les pensées qui pourraient vous distraire ou votre rendre anxieux, est une puissante intervention contre l'anxiété. Apprenez le yoga et la façon de respirer et de méditer.
- Apprenez en plus sur les stratégies comportementales et cognitives contre l'anxiété telles que :
    - Identifier les pensées inquiétantes qui vous rendent anxieux.
    - Remplacer ces pensées qui vous inquiètent par des pensées plus utiles.
    - S'exposer progressivement à des situations redoutées.

Traitement de l'anxiété

Si votre anxiété ne se améliore pas malgré vos tentatives et vos diverses stratégies, la bonne nouvelle est qu'il existe des aides professionnelles qui peuvent aider à traiter l'anxiété.

Commencez par aller voir votre médecin de famille, qui peut commencer par s'assurer qu'il n'y a pas de facteurs médicaux qui contribuent à votre anxiété.

Votre médecin de famille peut être en mesure de fournir des conseils/une thérapie pour l'anxiété, et/ou de vous

référer à quelqu'un qui le peut, comme un psychologue, un travailleur social ou un conseiller certifié/thérapeute.

Il existe des traitements efficaces pour les troubles anxieux:

1. **Thérapie cognitivo-comportementale :** La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), qui repose sur l'idée qu'il est possible de modifier ses émotions et même d'atténuer ses symptômes en réévaluant ses attitudes, ses processus de pensée et son interprétation des événements. Un plan de traitement efficace peut également faire usage de médication, de groupes d'entraide et de techniques de relaxation. La thérapie, qui comprend notamment un volet éducatif sur la nature de l'anxiété, ses effets sur l'organisme et le rôle qu'elle joue dans l'instinct de survie, lequel est aussi bénéfique. Avec le temps, la plupart des gens peuvent apprendre à reconnaître les signes précurseurs d'une crise d'angoisse et à gérer leurs symptômes avant qu'ils les submergent.

2. **Médicaments :** Dans certains cas, des médicaments d'ordonnance peuvent être très utiles.

Sources

- BC Medical Association. (2004). Stress: Straight talk from your doctor. www.bcma.org/public/patient_advocacy/patient_pamphlets/stress.htm
- Santé Canada. (2002). Trouble anxieux. Rapport sur les maladies mentales au Canada. (Chap. 4). http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmac/index-fra.php
- Institute for Healthcare Communication. PREPARE to be partners in your health care: Six steps to help you get more out of your doctor's visit. www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1
- Sareen, J., Cox, B.J., Afifi, T.O. et al. (2005). Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: A population-based longitudinal study of adults. Archives of General Psychiatry, 62, 1249-1257.

À propos du présent document

Adapté de Here to Help BC
http://www.heretohelp.bc.ca/publications/factsheets/anxiety.

Le présent document a été rédigé par l'équipe et les partenaires d'eSantéMentale.ca.

Avis de non responsabilité

Les renseignements contenus dans cette brochure sont offerts « tels quels » et sont destinés uniquement à fournir des renseignements généraux qui complètent, mais ne remplacent pas les renseignements donnés par votre intervenant en matière de santé. Communiquez toujours avec un professionnel de la santé qualifié pour tout renseignement supplémentaire concernant votre situation ou circonstance particulière.

La licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité tant 1) qu'il n'est pas utilisé de manière à suggérer que nous vous endossons ou que nous approuvons votre utilisation du matériel, 2) que ce matériel n'est pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) que ce matériel n'est modifié d'aucune façon (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète au http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/