

Il nous arrive tous de vivre des moments d'anxiété. Les difficultés et la pression que nous vivons au travail, le stress associé au fait de devoir s'exprimer en public, les horaires beaucoup trop chargés ou l'approche d'un examen peuvent nous causer des inquiétudes voire même des peurs. Ces sentiments, bien que désagréables, diffèrent de ceux qui associés à un trouble anxieux. Les personnes ayant un trouble anxieux éprouvent plutôt des sentiments intenses et prolongés d'effroi et de détresse sans aucune raison évidente. Leur vie quotidienne est ponctuée de malaises et de peurs qui peuvent nuire à leurs relations familiales, sociales et professionnelles.

Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus communs. On estime qu'une personne sur dix en souffre. Le taux de prévalence est plus élevé chez les femmes que chez les hommes et les enfants peuvent en souffrir autant que les adultes. Les troubles anxieux sont des maladies que l'on peut diagnostiquer et traiter efficacement.

Cependant, ces troubles sont trop souvent faussement perçus comme un signe de faiblesse ou d'instabilité mentale. La stigmatisation sociale qui en résulte peut empêcher les personnes atteintes d'obtenir de l'aide. La première chose à faire est de chercher à comprendre les troubles anxieux et à reconnaître qu'ils sont des troubles médicaux pouvant être traités. Il sera ainsi possible de mettre fin à la stigmatisation sociale et les personnes ayant des troubles anxieux seront plus aptes à aller chercher les traitements mis à leur disposition.

## **LES TROUBLES ANXIEUX : QUE SONT-ILS AU JUSTE ?**

Les troubles anxieux sont des troubles affectifs qui peuvent nuire au comportement, à la pensée, aux émotions et à la santé physique de la personne qui en est atteinte. Les chercheurs travaillent activement afin de découvrir l'origine de ces troubles. Nous croyons qu'ils sont causés par la combinaison de facteurs biologiques et la situation personnelle d'un individu comme c'est le

cas pour d'autres problèmes de santé (comme par exemple les maladies du cœur ou le diabète). Une personne peut souffrir de plus d'un trouble anxieux à la fois. Son trouble anxieux peut également s'accompagner de dépression, de troubles de l'alimentation ou de toxicomanie. Des troubles anxieux et physiques peuvent se présenter en même temps. Il convient alors de soigner en même temps l'état physique.

### **Bref aperçu des troubles anxieux et de leurs symptômes :**

**Trouble panique :** Comme son nom le suggère, il s'agit d'un trouble qui se manifeste par des crises de panique inattendues, accompagnées de sentiments d'effroi. Les symptômes physiques peuvent inclure des douleurs thoraciques, des palpitations, un essoufflement, des étourdissements, un malaise abdominal, un sentiment d'irréalité et la peur de mourir. Lorsqu'une personne cherche à éviter les situations qui déclencheront peut-être chez elle une crise de panique, on dit qu'elle a un trouble panique avec agoraphobie.

**Phobies :** Il existe deux sortes de phobies : la phobie sociale (la peur de situations sociales), et les phobies spécifiques (comme la peur l'avion, du sang et des hauteurs).

**Phobie sociale :** Les personnes ayant une phobie sociale éprouvent une gêne irrationnelle quasi-paralysante face aux situations sociales. L'idée d'être observées ou de faire quelque chose de terriblement embarrassant devant d'autres personnes les terrorise. Cette peur est tellement intense, voire morbide, que ces personnes évitent habituellement les objets ou les situations qui pourraient la déclencher. Par conséquent, leur capacité à mener une vie normale en est grandement réduite.

**Phobies spécifiques :** La peur l'avion, des hauteurs et des grands espaces sont quelques-unes des phobies spécifiques types. Les personnes ayant une phobie spécifique sont accablées de peurs déraisonnables qu'elles ne peuvent maîtriser. Face aux situations qu'elles craignent, ces personnes peuvent éprouver une

anxiété et une panique extrême même si elles se rendent compte que leurs peurs sont illogiques.

**Trouble de stress post-traumatique :** Un trouble de stress post-traumatique peut se présenter à la suite d'une expérience terrifiante ayant causé ou risqué de causer de graves blessures. Les personnes ayant été victimes de viol, de sévices durant leur enfance, d'une guerre ou d'une catastrophe naturelle peuvent également présenter ce trouble. Les principaux symptômes comprennent les rappels d'images (flashbacks) durant lesquels la personne revit l'expérience terrifiante, les cauchemars, la dépression et les sentiments de colère ou d'irritabilité.

**Trouble obsessionnel-compulsif :** Les personnes ayant ce trouble se sentent constamment envahies par des pensées indésirables (obsessions) ou des ritualismes (compulsions). Ces deux éléments sont tout à fait indépendants de leur volonté. Les obsessions ont habituellement trait à la contamination, au doute (par exemple craindre d'avoir oublié de débrancher le fer à repasser) et aux pensées troublantes à caractère sexuel ou religieux. Les compulsions comprennent le lavage, la vérification, l'organisation et le comptage.

**Trouble anxieux généralisé :** D'une durée d'au moins six mois, ce trouble se caractérise par une inquiétude exagérée et répétée portant sur les activités quotidiennes de la vie. Durant la période de maladie, la personne est extrêmement inquiète. Elle s'attend au pire même si les autres lui disent qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter. Les symptômes physiques peuvent comprendre la nausée, le tremblement, la fatigue, la tension musculaire ou les maux de tête.

## **TRAITEMENT DES TROUBLES ANXIEUX**

Les deux principales méthodes utilisées pour traiter les troubles anxieux sont la pharmacothérapie et la thérapie cognitive du comportement (TCC). La combinaison de ces deux thérapies s'est avérée être une méthode de traitement efficace.

Comme la plupart des troubles anxieux ont au moins une cause biologique, des antidépresseurs ou des anxiolytiques sont généralement prescrits. Il est important de se renseigner au sujet des effets secondaires possibles de tout médicament.

Les stratégies thérapeutiques peuvent réduire de manière efficace les symptômes des divers troubles anxieux. Les techniques utilisées comprennent en outre la restructuration cognitive qui permet au patient de percevoir et d'interpréter ses pensées anxieuses d'une manière plus rationnelle et moins angoissante. La thérapie d'exposition à divers objets ou situations stressantes en milieu contrôlé peut également s'avérer bénéfique pour les patients.

Des techniques de TCC spécifiques ont été développées pour traiter des troubles anxieux particuliers. Par exemple, les personnes ayant un trouble panique peuvent bénéficier d'une rééducation respiratoire. Cette dernière leur permet d'apprendre à ralentir leur respiration et à méditer lorsqu'elles se sentent anxieuses.

Les groupes de soutien et les ressources éducatives peuvent également faire partie du traitement. Les troubles anxieux sont très accablants, tant pour les individus atteints que pour leur famille et leurs amis. Recueillez donc le plus d'informations possible sur votre maladie. Vous aurez ainsi en main tous les outils nécessaires pour vivre avec un trouble anxieux ou vivre avec une personne ayant un tel trouble.

Pour choisir le meilleur traitement il faut d'abord avoir un diagnostic juste. De nombreuses personnes vivent avec un trouble anxieux pendant une dizaine d'années avant d'être diagnostiquées. Comme les recherches ont démontré qu'un grand nombre de professionnels de la santé ne connaissent pas tous les traitements pouvant enrayer les troubles anxieux, vous devriez songer à aller consulter dans une clinique spécialisée dans ce domaine. Si un tel établissement n'existe pas dans votre région, demandez à votre médecin de se renseigner sur les traitements spécialisés.

## POUR EN SAVOIR D'AVANTAGE

Communiquez avec un organisme comme l'Association canadienne pour la santé mentale pour en savoir davantage sur les troubles anxieux et le soutien et les ressources disponibles dans votre région.

L'Association canadienne pour la santé mentale est un organisme bénévole oeuvrant à l'échelle nationale dans le but de promouvoir la santé mentale de tous et de favoriser la tolérance et le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale. L'ACSM accomplit ce mandat par la défense des droits, l'éducation, la recherche et les services.

Visitez le site Web de l'ACSM à l'adresse [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca) dès aujourd'hui.

*Ce document a été financé par la Direction générale de la promotion et des programmes de santé de Santé Canada.*

*Cette brochure présente des informations d'ordre général et ne peut remplacer un avis professionnel. Si vous croyez avoir besoin d'un avis médical, veuillez communiquer avec votre professionnel de la santé.*

*Les opinions exprimées dans la présente ne représentent pas nécessairement la politique officielle de Santé Canada.*

## PERSONNES MENTALEMENT SAINES DANS UNE SOCIÉTÉ SAINTE

# COMPRENDRE LES TROUBLES ANXIEUX



ASSOCIATION CANADIENNE  
POUR LA SANTÉ MENTALE  
CANADIAN MENTAL  
HEALTH ASSOCIATION

