

JOURNAL

# PAS-À-PAS

HIVER 2021



MOT DE LA PRÉSIDENTE 1 3-4 TÉMOIGNAGE

AGA & VOEUX DE NOËL 2 8-10 TROUBLES ANXIEUX

PROGRAMMATION DES ACTIVITÉS: PAGES 5 À 7

## COORDONNÉES

### *Adresse*

59 rue Monfette, local 110  
Victoriaville, G6P 1J8

### *Téléphone*

819.751.2842

### *Courriel*

Nathalie: [lepas@cdcbf.qc.ca](mailto:lepas@cdcbf.qc.ca)  
Catherine: [asso.lepas@gmail.com](mailto:asso.lepas@gmail.com)  
Hélène: [lepasvicto@gmail.com](mailto:lepasvicto@gmail.com)

### *Site web*

[www.lepas.ca](http://www.lepas.ca)

## HEURES

### D'OUVERTURE

#### *Lundi*

8h à 12h et 12h30 à 16h30

#### *Mardi*

8h à 12h et 12h30 à 17h30

#### *Mercredi*

8h à 12h et 12h30 à 17h30

#### *Jeudi*

8h à 12h et 12h30 à 17h30

#### *Vendredi*

8h à 12h et 12h30 à 17h30

*Nous sommes disponibles  
le soir sur demande.*



# MOT DE LA PRÉSIDENTE

Solange Labrie

Bonjour à vous tous,

Avant que ne se termine cette mémorable année 2020, nous avons finalement pu tenir l'assemblée générale annuelle de notre association le 24 novembre dernier. C'est dans un contexte où les mesures sanitaires sont toujours en vigueur, que l'assemblée s'est déroulée dans une formule mixte avec des membres qui se sont joints à nous soit physiquement ou virtuellement. Nous les avons remercié de leur présence et leur avons exprimé le plaisir que nous avons éprouvé de les revoir après tout ce temps. Au cours de l'événement, nous avons présenté avec fierté les états financiers et le rapport d'activités 2019-2020 qui font foi de la bonne santé de l'association le PAS. Nous avons également dévoilé les prévisions budgétaires et les priorités pour 2020-2021. Avant la levée de l'Assemblée, nous avons procédé à l'élection des quatre postes d'administrateurs (trices) qui étaient arrivés à leur terme en mars dernier. Le nouveau Conseil d'administration sera donc constitué de Mme Pierrette Lemay, Mme Rolande Pratte, Mme Marielle Raymond, Mme Lorraine Desharnais, Mme Solange Labrie, M. Philip Bradley et Mme Josée Morin que nous accueillons avec beaucoup d'enthousiasme au sein de notre équipe.

Chaque personne qui s'implique auprès de notre association, apporte ses couleurs, ses talents, son bagage d'expérience mais l'intention demeure commune : porter haut et fort notre cause. Pour cela je tiens à tous vous remercier : mes collègues du CA, les bénévoles et les membres de l'entourage pour votre appui et votre confiance. Une mention toute spéciale à Mme Jhoane Villeneuve qui a animé les groupes d'entraide au cours des 4 dernières années et Mme Line Côté qui a assumé les fonctions de secrétaire-trésorière du CA durant 4 ans. Votre apport a été très significatif pour l'association le PAS, vous avez toute notre gratitude. Bonne continuité à vous deux!

Il me reste à remercier Nathalie, Hélène et Catherine. Il ne faut jamais oublier tous les efforts qu'elles mettent dans leur travail. L'année a été épuisante, avec tous les rebondissements et les ajustements qui ont dû être apportés pour assurer une continuité des services essentiels. Merci d'être là pour nous quand ça va bien et surtout quand ça va moins bien.

Comme la période des Fêtes sera très différente cette année et que la situation va perdurer encore quelque temps, demeurer optimiste devient de plus en plus difficile, mais il ne faut pas lâcher, il y aura une fin à tout cela. Terminons l'année en prenant une pause, en évitant de nourrir nos pensées de critiques, de colères, de découragements, de peurs, ces sentiments qui épuisent plus que la situation elle-même. Souhaitons nous de trouver une certaine paix dans notre cœur et dans notre tête pour y puiser la force et le courage de poursuivre.

À tout bientôt...

Solange

1

DÉCEMBRE 2020



# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)



L'Association a tenu son AGA le 24 novembre dernier. Nous souhaitons vous présenter les réalisations et faits saillants 2019-2020. De plus, nous vous présentons le nouveau conseil d'administration 2020-2021.

Nous remercions sincèrement Mme Line Côté pour son implication. Nous souhaitons la bienvenue à Mme Josée Morin!

## RÉALISATIONS ET FAITS SAILLANTS 2019-2020

- Mise sur pied du volet jeunesse.
- Capsule régionale pour les services jeunesse.
- Signature d'un protocole avec les corps policiers de nos territoires.
- Calendrier des personnalités d'affaires.
- Maintien des services durant la COVID-19.
- Tenue d'un Lac-à-l'épaule avec l'équipe et le Conseil d'administration.
- Sondage d'appréciation des services.
- Nouveau visuel : logo, outils promotionnels, cartes d'affaires, dépliants, enrouleur, etc.
- Nouveauté : 5 à 7 à la place d'un café-rencontre du dimanche matin.

## CONSEIL D'ADMINISTRATION 2020-2021

Solange Labrie, présidente  
Philip Bradley, vice-Président  
Josée Morin, secrétaire - trésorière  
Rolande Pratte, administratrice  
Marielle Raymond, administratrice  
Lorraine Desharnais, administratrice  
Pierrette Lemay, administratrice

## PRIORITÉS 2020-2021

- Maintenir les services et demeurer à l'écoute des besoins des membres.
- Augmenter la visibilité de l'organisme.
- Poursuivre la mise en œuvre de la référence systématique (CIUSSS MCQ).
- Établir un plan de communication.
- Programme d'intervention sur l'anxiété.

## *Joyeuses fêtes*

*Nous vous souhaitons de profiter de tous les petits instants qui s'offrent à vous et de tous les moments de joie pour remplir vos cœurs de bonheur et de paix!  
Nous vous souhaitons pour la prochaine année de la douceur, de la sérénité et de la santé!*



**Prenez note que pour cette période, nos bureaux seront fermés du 24 décembre 2020 au 6 janvier 2021 inclusivement.**

# TÉMOIGNAGE

## Conjointe d'une personne vivant avec un trouble anxieux

*Voilà maintenant 23 ans que moi et mon époux sommes ensemble. À l'époque rien n'y paraissait. Nous avons échangé sur nos vies d'avant et pour avoir déjà été mariés dans le passé à quelqu'un avec des troubles mentaux lourds, Stef (nom fictif) ne voulait pas que je revive la même vie en m'épargnant ses propres problèmes à lui. Alors, Stef décida de ne rien laisser paraître en fuyant et en évitant de me parler de ses problèmes d'hypocondrie, de TOC et d'anxiété sévère avec crise de panique. Il avait 22 ans à l'époque qu'on s'est connus. On s'est aimé tout de suite, nous étions très amoureux, même si je percevais au travers de ces agissements de fuite des petits écarts, rien ne viendrait se mettre entre nous, entre notre amour grandissant. Quelques mois ont passé pour que je tombe enceinte, j'avais déjà une fille de 6 ans. Nous formions une belle famille reconstituée. Et tout s'est enchaîné; nous avons eu notre fille, ensuite nous nous sommes mariés... Pour Stef, tout allait pour le mieux!*

Quelques mois plus tard, nous sommes déménagés loin de nos familles à 900 km d'eux. Et c'est là que tout a commencé...Il a dû essayer plusieurs emplois, qu'il quittait par la suite ayant toujours une bonne raison. Pour ma part, je l'ai toujours appuyé dans ses décisions. J'avais et j'ai toujours eu confiance en son bon jugement. Stef avait envie d'avoir son propre métier à lui étant donné les quelques échecs du passé. Donc, il s'était inscrit à un cours en mécanique industrielle. Je le sentais fier de lui, et de ce qu'il réussissait à accomplir dans son cours. Au bout de 2 mois, il a dû être arrêté par son médecin. Rien n'allait pour lui. Le stress l'envahissait, le sentiment de comparaison et de performance entre les collègues le rendait malade.

C'était la première fois pour moi que je voyais son état sans vraiment le voir. Oui il était arrêté par le médecin mais je ne remarquais rien de plus. Il allait dormir souvent, faisant surement de la fuite devant moi. Je savais qu'il avait de la médication et que ça l'endormait alors ça passait bien. Je croyais que ça aurait duré 2 semaines mais finalement il a dû abandonner le cours. Je suis restée surprise mais j'essayais de rester optimiste en me disant il va se guérir et va recommencer à nouveau.

Il a été arrêté quelques mois avec médication et consultation avec un psychiatre et avec suivi psychologique. Je gardais espoir car il voulait s'aider. Il commençait à aller mieux. J'étais heureuse! Il entreprit des démarches de recherche d'emplois et a recommencé à abandonner ses emplois, toujours avec les meilleures raisons du monde.

Nous avons finalement trouvé tous les deux des emplois permanents dans la même ville, nous permettant d'acheter notre première maison ensemble. Puis, encore perte d'emploi, chercher d'emploi, trouver un emploi, arrêté d'emploi pour cause de crise de panique et anxiété, retour aux études en camionnage, abandon vers la fin, retour en emploi, arrêté d'emploi, dépression, perte d'emploi, recherche d'emploi, retour aux études en soutien informatique, retour au travail, changer de travail, changer une autre fois, etc. Ça été ainsi pendant 15 ans.

J'ai été le pilier de notre famille toutes ces années. Je m'occupais de la maison, de nos filles, des commissions, de travailler 40 heures semaine...et je le couvrais pour ceux qui questionnaient. Stef était présent, était là de corps mais pas d'esprit. Épuisé mentalement et physiquement, il avait de la difficulté à bouger...jamais envie de rien faire, ni même des activités familiales, ni les besoins, ni les commissions, ni rien.

Quand ça allait bien, il était plus réceptif mais toujours sous toute réserve pour le social avec la famille, de peur du jugement. Il a eu des périodes plus productives où il allait bien et il était plus aidant mais à mes yeux à moi, c'était souvent pas soutenue...ça pouvait prendre beaucoup de temps à réaliser certaines tâches. Mais lorsqu'il les faisait, j'étais contente mais j'étais aussi patiente.

De toute notre vie à deux, je me suis souvent oubliée. J'aurais eu envie d'avoir un métier mais je ne pouvais pas me le permettre avec les remise en question des emplois de Stef à répétition et sa santé mentale fragile.

Personne de notre entourage était au courant de notre situation. Quelques grandes lignes pour expliquer les manques d'emplois de Stef mais sans plus...très bien camouflé face à la famille, face aux gens à mon travail, au sien. C'était pas l'affaire de personne...et à la limite j'enviais les autres! Je savais que nous vivions différemment des autres. Je savais tout ça mais j'acceptais, prenant tous les petits moments de bonheur qui passaient. Nous avons toujours eu beaucoup de respect et d'amour entre nous. Nous avons aussi de bonnes périodes où ça allait bien. Mais souvent ça retombait au point de départ. Aujourd'hui, Stef prend de la médication à vie. Il a essayé plusieurs médicaments, mais maintenant il prend du Citalopram 40mg depuis plusieurs années avec des Ativan au besoin.

Le temps est venu en 2019 que nous mettions encore une fois notre maison en vente après 15 ans de vie stable même si difficile de le faire. Je dois dire que notre vie à deux a été très mouvementée au niveau des déménagements. Et je dois dire que tous ces changements de maisons et d'appartements étaient souvent MES décisions. J'avais l'impression de n'avoir que ce pouvoir là de nous trouver des petits nids d'amour, probablement pour combler un manque.

Après 15 ans, nous mettions notre maison en vente, parce que je croyais que cette fois-ci avec le nouveau succès dans son nouveau métier et qu'il s'était placé dans un emploi super confortable, je voyais la lumière au bout du tunnel. Je voulais tout faire pour qu'il garde son travail, étant donné qu'il voyageait matin et soir dans le trafic.

Comme c'était une longue distance, j'avais peur qu'il abandonne alors en mettant la maison en vente pour se rapprocher de son super travail, il pourrait continuer à travailler. J'étais prête à tout, à me trouver un autre travail même si je suis en poste depuis maintenant 17 ans au même endroit, pour que Stef soit bien et heureux.

Le petit nuage noir a commencé à apparaître lorsque Stef commença à paniquer à l'idée d'aller au travail avec le gros trafic. Il commença à m'en parler...J'avais peur qu'il abandonne et je lui ai dit. Il m'a assuré qu'il se chercherait un autre travail avant de quitter. Il visait le même travail mais dans une ville plus proche. Il avait réussi à trouver. Quelle fut ma joie de courte durée quand Stef m'informa que ce dernier travail n'était pas ce qu'il envisageait pour les années futures à cause du fonctionnement de l'emploi. Je l'encourageais à ne pas lâcher avant de trouver un autre emploi plus proche, mais il abandonna celui-ci me disant qu'il n'allait pas bien quand il y travaillait et que ça avait des répercussions sur son moral. J'étais inquiète et lui aussi de la situation, car notre maison était en vente et lui sans emploi.



Ce qui devait arriver, arriva. Un acheteur voulait absolument la maison et au prix demandé. Quel stress à venir!! Il nous fallait une maison en retour, mais Stef toujours sans travail! Il faisait tout pour se retrouver un travail pendant notre période entre la vente et notre départ.

Le stress était à son comble... nous n'avons pu nous acheter de maison tout de suite mais notre courtier, compréhensif de la situation, nous a offert une maison qu'on pouvait acheter plus tard en attendant que Stef soit accepté à son nouveau travail. Nous sommes déménagés par la peau des dents. C'était pas notre premier choix, mais nous n'avions plus de choix. L'achat s'est finalement fait 4 mois plus tard quand Stef avait aussi réussi à obtenir l'emploi qu'il voulait près de chez-nous.

Après 8 mois de travail acharné et de sueur pour prouver sa bonne volonté, pour la dixième fois...Stef a été déclaré par son médecin, épuisement professionnel, crise de panique et anxiété sévère en octobre 2019. Il était en arrêt pour un temps indéterminé. Cette période a duré jusqu'en février 2020 (4 mois) où il recommençait à voir la lumière au bout du tunnel et envisageait son retour au travail. Boum! Une autre bombe...différente cette fois des autres...on annonce à la télé Pandémie mondiale à la mi-mars!

Tout ce qui ne devait pas arriver, arriva! Stef vivant avec de l'hypocondrie depuis des années...se voyait très mal devant la situation; retourner au travail avec tout le monde autour lui. Donc depuis octobre 2019, Stef est en arrêt de travail. Sa raison ne raisonne plus. Il a peur du virus, il s'éloigne de moi de peur que je l'infecte, car je continue de travailler. J'ai adopté sa façon de voir les choses pour avoir un minimum de qualité de vie. Nous devons tout laver chaque fois que je fais l'épicerie...les items, la table, les poignées de portes, je dois me changer, me laver au complet et toucher à rien car je suis surveillée de tous les côtés. Il se lave les mains 30 fois par jour, jusqu'aux coudes comme s'il les avait mis dans la terre. Il vérifie si je lave bien mes mains 20 secondes minimum. Il est devenu distant avec moi, vivant avec la peur que je puisse contracter la covid et lui transmettre. Il ne mange presque plus, ne dort presque plus non plus, n'a plus de libido, il parle à peine, écoute des émissions qui divertissent tous les jours en permanence pour éviter de penser. Je ne vois plus personne ni même nos deux filles et notre petite fille car Stef panique juste à l'idée qu'elles demandent et aimeraient qu'on se voient. Il est en crise en permanence.

Au début je supportais bien la situation car je comprenais son mal-être. Mais plus les mois avancent, plus je me demande quand ça va se terminer dans la réalité et dans sa tête. Je me sens rejetée par lui pour la première fois depuis toutes ses années de vie commune et cela me peine énormément, car je ne connais pas l'avenir avec cette situation.

Il est médicamenteusement encore plus qu'avant : Citalopram 40 mg, Séroquel 525 mg Ativan, 5 fois par jour. Plus ça avance, plus il vieillit et plus ça empire.

La situation se détériore et pour la première fois de ma vie avec lui, je désespère!!! Il a besoin d'un suivi psychiatrique et psychologique mais à cause de la situation actuelle, les psy sont débordés et la liste est longue.

Nous arrivons à peine à nous entendre...Nous avons beaucoup de contrariétés depuis car nos opinions diffèrent sur le sujet, même si je me garde une réserve de dire réellement ce que j'en pense. Je reste solidaire de ses idées le plus possible même s'il me dit que je ne fais pas attention.



Actuellement, je vis de la tristesse de notre vie de couple qui n'est plus la même. De plus, comme si c'était pas suffisant, nous devons mettre notre maison en vente car nous n'arrivons plus à payer nos factures. Un autre facteur de stress pour Stef, à cause de la situation, qui nous oblige à recevoir des gens pour les visites. Stef réagit encore en panique et ne se sent pas capable de rester en présence de personne à l'intérieur de la maison. Après la visite, Stef revient et entre avec son masque pour TOUT désinfecter partout...le grand ménage de la maison avec aération et ensuite changement de vêtements et douche.

Depuis quelques temps je suis découragée et je pense souvent que je serais mieux seule. On dirait que cette fois-ci je ne vois plus de lueur. Je suis à bout de souffle et à court d'idée pour le futur. Je me sens fatiguée de tout ça...mais je garde espoir encore en nous deux, je sais qu'au fond de lui il aimerait vivre sa vie normalement et qu'il tient à moi comme la prunelle de ses yeux. Il me le prouve souvent dans ses gestes et ses paroles! J'ose croire et espérer que Dieu entend mes prières et qu'il viendra mettre un baume dans son coeur pour pouvoir vivre enfin une vie normale.

# PROGRAMMATION HIVER 2021

## GROUPES D'ÉCHANGES



### EN PERSONNE



Les rencontres en personne se dérouleront conformément aux directives de la santé publique. Hélène et Catherine, intervenantes de l'Association, animeront les rencontres des groupes de partage une fois aux trois semaines.

### GROUPE DE SOUTIEN

#### Groupe de jour

Les mardis à 13h00

Début le 26 janvier

#### Groupe de soir

Les mardis à 18h30

Début le 26 janvier

### GROUPE D'ENTRAIDE

Les mardis à 9h30

Début le 19 janvier

### GROUPES VIRTUELS



Pour assister aux rencontres de façon virtuelle, vous devez:

- avoir accès à internet via un ordinateur, tablette ou cellulaire
- installer la plateforme Zoom pour assister à la réunion
- avoir accès à un lieu isolé et des écouteurs

Hélène et Catherine, intervenantes de l'Association, animeront les rencontres virtuelles une fois aux trois semaines.

#### Groupe de soir :

Les mardis, à 18h30, début 26 janvier

#### Groupe pour les conjointes :

Les lundis, à 9h30, début 18 janvier

**Date limite d'inscription pour les groupes en personne et en virtuel : 15 janvier 2021**



## CONSIGNES À RESPECTER LORS DES ACTIVITÉS



Vous devez porter un couvre visage pour entrer et circuler dans l'édifice et dans la salle (si vous n'en avez pas, l'Association peut vous fournir un masque jetable). Les portes de l'entrée de l'édifice sont barrées, nous serons à la porte 5 minutes avant l'heure de la rencontre pour vous ouvrir.

Vous devrez utiliser le matériel pour le nettoyage des mains à l'arrivée et au départ. Il n'y aura pas de collation offerte afin de réduire au maximum les risques de contamination. Alors, apportez vos propres breuvages et collations si désirés. Les salles permettent le respect de distanciation de 2 mètres entre les participants.

Si vous présentez des symptômes grippaux (fièvre, toux, mal de gorge, fatigue intense, courbatures, perte de l'odorat, ...), si vous avez été en contact avec une personne atteinte de la Covid-19 dans les 14 derniers jours ou qui est en attente de résultat suite à un test, vous ne pourrez assister à l'activité en présentiel.

# NOUVELLE FORMATION OFFERTE

## *Apaiser et prévenir les situations de crise*



Cette formation, d'une durée de 5 semaines vise, entre autres, à mieux assurer sa sécurité et celle de son proche, identifier des comportements agressifs verbaux et non verbaux, prendre conscience de l'impact de ses propres comportements sur ce genre de situation, garder une distance (physique et émotionnelle) et utiliser les outils présentés lors de la formation.

À noter: il ne sera aucunement question de contrôle physique par les membres de l'entourage sur leur proche atteint lors de crises. En résumé, cette formation vise à développer une attitude qui assure sa sécurité et qui peut contribuer à diminuer la fréquence et/ou l'intensité des crises d'agressivité de son proche.

### Animatrices

La formation sera coanimée par Pierrette Lemay, membre de l'entourage et Hélène Desharnais, intervenante.

### Durée

La formation se déroule sur 5 semaines consécutives, les lundis de 18 h 30 à 21 h 00, du 22 février au 22 mars.

### Contribution

10\$



**Date limite d'inscription**  
**12 février 2021**

## **Vous aimeriez tenter le mode virtuel ?**

**VOUS AVEZ**

**LA TECHNOLOGIE POUR LE FAIRE?**

Nous vous aiderons à installer l'application nécessaire et nous ferons quelques essais avec vous pour vous familiariser. Nous vous remettrons un document aide-mémoire

**VOUS N'AVEZ PAS**

**LA TECHNOLOGIE POUR LE FAIRE?**

Nous explorerons les différentes avenues possibles avec vous pour favoriser votre accès.

**Contactez-nous!**

## **Surveillez nos communications!**

**ACTIVITÉS REPPORTÉES**

Malheureusement, malgré tous les efforts de l'équipe pour adapter certaines activités aux consignes de la Santé publique, d'autres ont dû être annulées ou reportées. Soyez assurés, que nous ferons tout en notre pouvoir pour offrir les activités reportées dès que possible.

**DES ACTIVITÉS POURRAIENT S'AJOUTER SI LA SITUATION NOUS LE PERMET.**

Vous recevrez alors une lettre d'information par la poste afin de s'assurer que tous reçoivent l'information!



# CAFÉS-RENCONTRES HIVER 2021

## INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Les rencontres auront lieu en virtuel\* et en présence (*places limitées et priorisées aux personnes n'ayant pas la technologie nécessaire pour le virtuel*). En raison de la COVID-19, l'inscription est obligatoire afin de faciliter la logistique des cafés-rencontres.

**Merci de respecter les dates limite d'inscription.**

\*Nous sommes disponibles pour vous aider à utiliser la plateforme Zoom.

**5 À 7**

**17 JANVIER 2021**

17h, lieu à confirmer



### La communication

Trop souvent on pense que la communication est une action relativement facile puisque c'est quelque chose que nous faisons tous les jours. Il n'en demeure pas moins que la communication est un exercice qui demande beaucoup de doigté! Et quand nous communiquons avec une personne vivant avec une maladie mentale, c'est encore plus vrai!

**Date limite d'inscription : 11 janvier 2021**

**Personne ressource : Hélène Desharnais, Intervenante Le PAS**

### CAFÉ-RENCONTRE

**21 FÉVRIER 2021**

9h30, lieu à confirmer



### La dépression, parlons-en!

Après avoir fait deux dépressions, en ayant réfléchi et écrit sur le sujet, il me paraît plus probable de voir venir la dépression. Par mes réflexions, trucs et outils appris lors de ces deux épisodes et quelques dépresses passagères, en regardant le chemin parcouru, en analysant les distorsions cognitives et en relevant les nombreux sujets connexes à la dépression... tout devient possible !

**Date limite d'inscription : 15 février 2021**

**Personne ressource: Serge Larochelle, auteur-conférencier**

### CAFÉ-RENCONTRE

**21 MARS 2021**

9h30, lieu à confirmer



### Santé mentale et toxicomanie

Vous êtes préoccupés par la consommation de votre proche vivant avec une maladie mentale ? Vous aimeriez comprendre ce qu'est le trouble d'utilisation de substance et comment les troubles de santé mentale et la consommation s'inter-influencent ? Voici une occasion de démystifier certains questionnements que vous pourriez avoir.

**Date limite d'inscription : 15 mars 2021**

**Personne ressource : Sébastien Auger**  
chargé de cours, formateur/conférencier en santé mentale

# MIEUX COMPRENDRE : L'ANXIÉTÉ

Il est normal et même nécessaire d'éprouver une certaine anxiété. L'anxiété nous fait réagir au danger en nous poussant à nous mettre à l'abri ou à faire face au danger (réaction de fuite ou de lutte). Dans certaines situations, l'anxiété peut même être essentielle à la survie. Une personne se trouvant au bord d'un trottoir alors qu'une voiture fait une embardée dans sa direction perçoit immédiatement le danger et a un brusque mouvement de recul.

Tout le monde éprouve de l'anxiété à l'occasion, mais les symptômes sont de courte durée et sans conséquence. Cependant, lorsque les symptômes cognitifs, physiques et comportementaux de l'anxiété sont persistants et sévères et que l'anxiété provoque une détresse qui nuit à la capacité de travailler ou d'étudier, de fréquenter des amis et d'accomplir les tâches quotidiennes, l'anxiété n'est plus dans les limites de la normale.

## PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ

**Les symptômes suivants peuvent indiquer la présence d'un trouble anxieux :**

- **Symptômes cognitifs** : pensées anxieuses (p. ex., « Je suis en train de perdre les pédales »), anxiété d'anticipation (p. ex., « Je vais bafouiller et me ridiculiser ») et convictions génératrices d'anxiété (p. ex., « Seuls les faibles éprouvent de l'anxiété »).
- **Symptômes physiques** : réactions physiques excessives compte tenu du contexte (p. ex., palpitations cardiaques et souffle court provoqués par le fait de se trouver dans un centre commercial). Les symptômes physiques de l'anxiété peuvent être confondus avec ceux d'une affection physique: une crise cardiaque, par exemple.
- **Symptômes comportementaux** : évitement des situations génératrices de peur (p. ex., conduite automobile), évitement des activités procurant des sensations semblables à celles qu'on ressent quand est anxieux (p. ex., exercice physique), formes subtiles d'évitement (comportements ayant pour but de distraire la personne, p. ex., fait de beaucoup parler pour masquer l'anxiété) et adoption de comportements axés sur la sécurité (habitudes qui minimisent l'anxiété et procurent un sentiment de sécurité, p. ex., toujours avoir un téléphone cellulaire à portée de main pour pouvoir demander de l'aide).

**Pour déterminer s'il convient de consulter un professionnel de la santé mentale en raison de l'anxiété ressentie, on peut prendre en compte plusieurs facteurs, notamment :**

- le degré de détresse causée par les symptômes anxieux ;
- l'incidence des symptômes anxieux sur la capacité de travailler ou d'étudier, d'avoir des relations sociales et d'accomplir les tâches quotidiennes ;
- le contexte dans lequel l'anxiété se manifeste.

**Les troubles anxieux sont:** le trouble panique avec ou sans agoraphobie, le trouble obsessionnel-compulsif, le trouble d'anxiété généralisée, la phobie sociale et la phobie spécifique.



## LES CAUSES DES TROUBLES ANXIEUX

**Plusieurs théories et facteurs peuvent expliquer l'apparition d'un trouble anxieux. En voici quelques-uns.**

**Théorie cognitive:** Le danger fait partie de la vie. Pour notre survie, nous avons été génétiquement programmés, au cours de l'évolution, à craindre le danger. Toutefois, selon la théorie cognitive, les personnes aux prises avec un trouble anxieux auraient tendance à surestimer le danger et ses conséquences possibles.

**Théorie comportementale:** Selon cette théorie, les gens apprendraient à associer la peur ressentie lors d'un événement stressant ou traumatisant à certains « signaux » externes ou internes : un lieu, un bruit ou un sentiment, par exemple. Lorsque ces signaux se manifestent, ils réactivent la peur.

**Théorie développementale:** Selon cette théorie, il existerait un lien entre la façon dont les enfants apprennent à prévoir et à interpréter les événements et l'anxiété qu'ils éprouveront plus tard dans la vie. Certains pensent exercer un contrôle total sur tout ce qui leur arrive, tandis que d'autres éprouvent une incertitude totale et se sentent totalement impuissants face à l'avenir.

**Facteurs physiologiques:** Les recherches ont montré l'existence d'un lien entre l'anxiété et la régulation inadéquate de divers neurotransmetteurs — les messagers chimiques qui transmettent les signaux entre les cellules du cerveau. Trois principaux neurotransmetteurs ont une incidence sur l'anxiété : la sérotonine, la noradrénaline et l'acide gamma-aminobutyrique (gaba).

**Facteurs héréditaires:** Les recherches ont confirmé le rôle des facteurs héréditaires dans l'apparition des troubles anxieux. L'incidence de troubles anxieux est plus grande chez les personnes dont un membre de la famille est atteint d'un tel trouble.

## LES TRAITEMENTS

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC): est adaptable en fonction de chaque patient et fait encore l'objet d'évolutions. Globalement, pour expliquer les troubles du patient, la TCC s'intéresse moins à son histoire passée qu'à sa situation présente – son environnement social, professionnel, ses croyances, émotions et sensations –. Elle vise à modifier les pensées du patient pour qu'elles influencent positivement son comportement.

Traitements médicamenteux: Les recherches ont montré que les médicaments ayant une incidence sur divers neurotransmetteurs, et en particulier la sérotonine, la noradrénaline et le gaba étaient souvent bénéfiques aux personnes atteintes de troubles anxieux. Ces médicaments atténuent les symptômes de l'anxiété, surtout lorsqu'ils sont associés à une tcc.

Autres avenues thérapeutiques: L'exercice physique adapté en fonction de l'état de santé et de la condition physique est un ajout prometteur à un traitement de l'anxiété.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (tcbpc) combine les stratégies de la tcc avec la méditation de la pleine conscience. Grâce à la pratique quotidienne de la méditation, l'acceptation de l'inconfort du moment présent s'accroît, et le jugement qui s'attache à l'expérience de cet inconfort en est diminué.

***Au Canada, la plupart des gens atteints d'un trouble anxieux ou de l'humeur prennent, ou ont déjà pris, des médicaments d'ordonnance (93 %), mais peu d'entre eux (20 %) ont reçu des consultations psychologiques pour les aider à gérer leur trouble. Gouvernement du Canada 2014***

# VIVRE AVEC UN PROCHE ATTEINT DE TROUBLE ANXIEUX

Les effets négatifs des troubles anxieux sur le fonctionnement de ceux qui en sont atteints ne sont pas sans conséquence pour les proches. Les proches sont souvent témoins de divers comportements difficilement compréhensibles de la part de l'individu anxieux comme un évitement (p. ex. refuser une invitation au restaurant), une fuite (p. ex. sortir en catastrophe d'une salle de cinéma), des rituels (p. ex. vérifier à répétition si la porte de la maison est bien verrouillée), des demandes de réassurance (p. ex. demander la même question plusieurs fois), une attaque de panique (p. ex. ressentir la peur de mourir au moment de monter à bord d'un avion), etc. Les conséquences de ces comportements varient selon le nombre de situations évitées, leur degré d'interférence sur le fonctionnement quotidien et la durée du trouble (Craske et Zoellner, 1995). Source: *Vivre avec un individu aux prises avec un trouble anxieux*

## Quelques pistes pour aider votre proche:

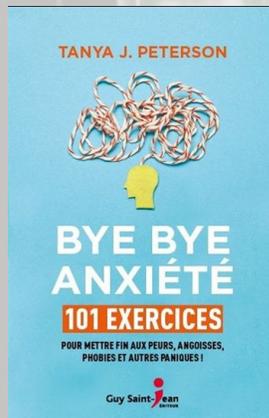
- **Se renseigner** sur les symptômes du trouble anxieux et les traitements offerts. Une bonne connaissance du trouble anxieux est utile pour bien comprendre le proche et le soutenir.
- **Encourager le proche à adhérer au plan de traitement.** Si les membres de la famille se posent des questions sur le traitement, ils peuvent demander à leur proche la permission de parler à un membre de son équipe de traitement.
- **Ne pas laisser l'anxiété dominer la vie familiale.** Il importe de maîtriser le stress et de maintenir une vie familiale aussi normale que possible.
- **Savoir reconforter le proche sans cautionner son anxiété.** Lorsqu'elles se trouvent confrontées à une situation génératrice d'anxiété, les personnes aux prises avec un trouble anxieux ont tendance à chercher du réconfort auprès des membres de leur entourage et à leur demander de leur éviter de faire face à la situation. Quand on a pris l'habitude d'atténuer l'anxiété d'un proche ou de l'aider à éviter les situations génératrices d'anxiété, il est difficile d'adopter un nouveau comportement du jour au lendemain.
- **Communiquer de façon claire, directe et positive.** Quand on a un proche qui est envahi par la peur, on doit se garder de le critiquer même si on n'est pas d'accord avec lui. Si par exemple, on juge qu'un traitement est nécessaire alors que le proche ne souhaite pas en suivre un, il faut prendre le temps de le laisser exprimer ses réserves. Il est possible de donner son point de vue tout en respectant les appréhensions de son proche.
- **Prendre soin de soi:** Lorsqu'on doit s'occuper d'un proche atteint d'un trouble anxieux, il arrive qu'on néglige de prendre soin de soi, qu'on abandonne ses activités habituelles et qu'on s'isole de ses amis et de ses collègues. Il faut parfois un certain temps avant de ressentir un épuisement psychique et physique, mais le stress accumulé peut se traduire par des troubles du sommeil, de l'irritabilité et des coups de fatigue. Pour refaire le plein d'énergie, il est essentiel de prendre du temps pour soi et de maintenir des centres d'intérêt en dehors de la sphère familiale et à l'écart du proche atteint de trouble anxieux. Quand on prend le temps de satisfaire ses propres besoins, on a davantage d'énergie pour reconforter son proche et on a moins tendance à s'impatienter, à éprouver du ressentiment et à se sentir découragé.

**Bien que c'est souvent à l'inverse de nos réflexes, c'est en s'abstenant de valider les comportements anxieux (p. ex., en évitant à la personne de faire face à des situations anxiogènes ou en apaisant son anxiété en faisant les choses à sa place) qu'on est le plus utile à la personne qui cherche à se rétablir.**

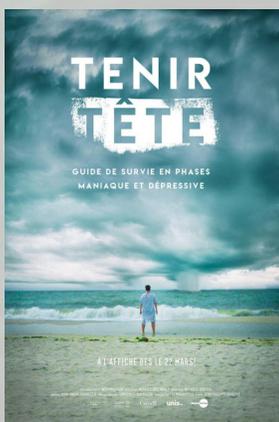
# Nouveautés livres... dans notre bibliothèque pour vous!



**L'Anxiété sans complexe**  
Dre Sophie Maffolini 2020  
Ce livre nous guide pas à pas afin de mieux gérer le stress et l'anxiété naturellement... et de trouver le calme ici et maintenant.



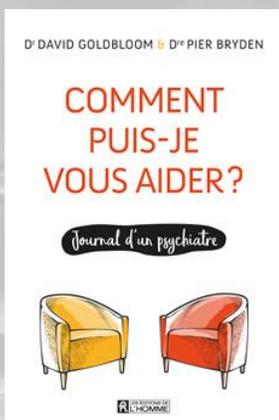
**Bye bye anxiété - 101 exercices** Tanya J. Peterson 2020  
Ce livre propose de l'aide pour tous ceux qui angoissent, s'inquiètent, pensent trop... tout le temps. L'anxiété n'est pas une sentence à vie : il est possible de la vaincre.



**Documentaire Tenir Tête**  
Mathieu Arsenault 2019  
Vidéo 78 minutes  
De la souffrance à la rémission, les parcours ardues de trois artistes atteints du trouble bipolaire affectif. Touchant message d'espoir.



**Connecté à soi, connecté aux autres**  
Marc Pistorio 2020  
Ce livre offre ainsi l'occasion d'apprendre à relativiser, à se centrer sur l'essentiel et à s'épanouir en restant connecté au meilleur de soi et aux autres.



**Comment puis-je vous aider? Journal d'un psychiatre**  
Pier Bryden, David Goldbloom  
Voici un livre rempli de sagesse et de compassion, destiné à ceux qui souffrent de maladie mentale et à ceux qui en prennent soin.

**MERCI À NOTRE COMMANDITAIRE**  
pour la publication du Journal PAS à PAS!

 **Desjardins**  
Caisse des Bois-Francs