

TOUT LE MONDE PEUT ÉPROUVER DE L'ANXIÉTÉ

Votre proche semble souvent inquiet ou envahi, peine à prendre des décisions, évite des situations ou encore se fait rapidement des scénarios catastrophiques ? Il se pourrait bien que votre proche vive de l'anxiété.

L'anxiété fait partie de nos mécanismes internes de survie. À petites doses, elle est aidante et nous protège, mais à doses excessives, elle nous emprisonne.

Il arrive parfois qu'une personne ayant une maladie mentale vive beaucoup d'anxiété. Ceci viendra certainement alourdir son quotidien, mais ce n'est pas pour autant qu'elle a un trouble anxieux.

L'anxiété est souvent difficile à identifier et à comprendre. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'entourage peine parfois à saisir certaines réactions ou comportements de son proche sans être en mesure de les rattacher à des symptômes de la maladie dont il est atteint. (ex : évitement, besoin d'être constamment rassuré, difficulté de mise en action, anticipation, rumination, peurs amplifiées, etc.)

D'ailleurs, à force d'être exposé à des stressseurs liés à votre proche et sa situation, il est fort probable, comme membre de l'entourage, de vous sentir anxieux et ainsi, devenir complètement submergé par sa situation.

Comprendre l'anxiété devient donc impératif pour mieux comprendre ses propres réactions face à la situation ainsi que les réactions de son proche.



L'ANXIÉTÉ, C'EST QUOI ?

L'anxiété est un mécanisme biologique, normal et adaptatif, dont la fonction est de nous protéger contre les situations dangereuses, que la menace soit réelle ou perçue. Elle permet de mobiliser notre énergie et d'affronter des situations potentiellement dommageables pour soi. Elle est parfois même essentielle à notre survie.

IMPACTS DU STRESS

Lorsque le stress ressenti est directement relié à un élément déclencheur dans le ici et maintenant, tout va bien. Les problèmes vont plutôt apparaître si le stress devient chronique, c'est-à-dire qu'il est vécu sur une longue période (mois ou année).

Lorsque nous sécrétons des hormones de stress de façon répétée, notre capacité à faire la distinction entre les informations menaçantes et celles qui ne le sont pas est inévitablement affectée. À la longue, nous commençons à voir des menaces là où il n'y en a pas.



STRESS ET ANXIÉTÉ : Y A-T-IL UNE DIFFÉRENCE ?

Le stress est une réponse physiologique à une menace. Il constitue l'ensemble des perturbations biologiques et psychologiques dans notre corps. Le stress s'apparente à une relation de cause à effet : quelque chose se produit dans l'environnement et cela génère du stress.

Quant à elle, l'anxiété se situe davantage dans l'anticipation d'une menace potentielle qui pourrait survenir dans le futur, qu'elle soit réelle ou imaginaire. Elle se traduit par un sentiment difficilement identifiable d'insécurité et de malaise.

COMMENT L'ANXIÉTÉ AFFECTE NOTRE FONCTIONNEMENT

La réponse combat-fuite est le nom qu'on a donné au mécanisme de survie qui permet de réagir rapidement en cas de danger, en combattant ou en fuyant. Il arrive cependant que des gens figent face à la menace.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que chaque fois qu'un danger, réel ou imaginaire, provoque une réaction de lutte ou de fuite, cette réaction se manifeste à trois niveaux :

- Cognitif (la façon dont on pense)
- Physique (la réaction du corps)
- Comportemental (la façon dont on agit)

C'est donc notre physique et notre mental qui sont affectés de façon simultanée.

SYMPTÔMES POSSIBLES DE L'ANXIÉTÉ

Il existe de nombreux symptômes, mais les symptômes physiques sont souvent les premiers signes sur lesquels nous nous attardons. Ils camouflent souvent les autres symptômes et difficultés psychiques vécues.

*Liste de symptômes non-exhaustive

SYMPTÔMES PHYSIQUES

- Palpitations | Douleurs thoraciques
- Difficultés respiratoires | Impression d'étouffer
- Nausées Vomissements | Difficulté à avaler
- Ballonnements | Douleurs abdominales
- Maux de tête | Agitation | Étourdissements
- Tremblements | Douleurs pelviennes
- Absence de menstruations | Trouble du sommeil
- Fatigue | Modification de l'appétit
- Brûlures d'estomac

SYMPTÔMES ÉMOTIFS

- Inquiétude | Nervosité | Irritabilité | Impatience
- Crainte | Appréhension | Terreur | Panique
- Impression d'être coupé de soi ou du monde
- Peurs diverses (de perdre le contrôle, de mourir, de devenir fou/folle, d'être gravement malade, etc.)
- Difficulté de concentration | Perte de mémoire
- Jugement faussé

SYMPTÔMES COMPORTEMENTAUX

- Évitement des situations génératrices de peur
- Évitement des activités procurant des sensations semblables à celles qu'on ressent quand on est anxieux (ex. : exercice physique)
- Formes subtiles d'évitement (ex : comportements ayant pour but de distraire la personne, comme le fait de beaucoup parler pour masquer l'anxiété)
- Adoption de comportements axés sur la sécurité

FACTEURS CONTRIBUTANT

L'anxiété peut être causée par une panoplie de facteurs qui, isolés, ne mèneraient pas nécessairement à cet état, mais qui, réunis, contribuent au développement, au maintien et parfois à l'aggravation d'un état anxieux.

Une personne qui vit de l'anxiété se sent souvent impuissante face à cette émotion, car elle est difficile à comprendre et à apprivoiser.

Des facteurs biologiques peuvent nous prédisposer à développer de l'anxiété et des troubles anxieux. Notre génétique peut nous conduire à l'anxiété, tout autant que notre tempérament. Cependant, ce n'est pas parce que nous avons une prédisposition génétique (maladie mentale dans la famille)

ou que nous sommes de nature anxieuse que nous allons nécessairement développer un trouble anxieux. De nombreux facteurs entrent en ligne de compte dans le développement des troubles anxieux.

QUELQUES EXEMPLES DE FACTEURS CONTRIBUTANT :

Des facteurs psychosociaux et comportementaux :

- Événements de la vie stressants, traumatiques, incontrôlables
- Croyances et modes de pensée
- Les personnes qui nous entourent
- L'évitement
- La difficulté à lâcher prise

Les habitudes de vie anxiogènes :

- Consommation de café, thé, sucre, boissons énergisantes, boissons gazeuses
- Abus de certaines substances (alcool, amphétamines, cannabis, cocaïne)
- Mauvaise hygiène de sommeil
- Manque d'activité physique

Des facteurs psychologiques :

- Faible estime de soi
- Faible capacité d'adaptation



QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT PROBLÉMATIQUE

L'anxiété devient problématique lorsque la réponse anxieuse prend des proportions exagérées, au point où le fonctionnement normal de la personne sera altéré, ou encore si l'anxiété perdure alors que la menace a disparu. En quelque sorte, lorsque l'anxiété prend toute la place, on pourrait dire que notre cerveau est devenu trop prompt à prédire un danger. Des réflexes de survie excessifs associés à des pensées catastrophiques sont engendrés par erreur au moindre stimulus.

L'anxiété pathologique :

- Est intrusive et excessive
- Est persistante et semble omniprésente
- Cause une détresse significative ou nuit au fonctionnement de l'individu (ex : nuit à la capacité de travailler ou d'étudier, de fréquenter des amis et d'accomplir les tâches quotidiennes)
- Est perçue comme incontrôlable

À ce moment-ci, il faudra certainement aller chercher de l'aide pour retrouver un équilibre et faire en sorte que l'anxiété ne prenne plus toute la place.

Les différents troubles anxieux

- Attaques de panique
- Trouble panique
- Agoraphobie
- Phobies spécifiques
- Trouble d'anxiété sociale (phobie sociale)
- Trouble d'anxiété généralisée (TAG)
- Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

*Le TOC fait désormais partie d'une autre famille, mais l'anxiété est au coeur même du trouble.

Il n'est pas rare que les personnes ayant un trouble anxieux souffrent aussi de dépression ou qu'elles aient plusieurs troubles anxieux. L'abus d'alcool ou de drogue est également souvent présent, car la personne tentera de "gérer" ses symptômes ainsi.



TRAITEMENTS DES TROUBLES ANXIEUX

Lorsque l'anxiété passe à un stade de trouble, il existe différents traitements pharmacologiques et psychologiques pour y faire face.

Deux classes de médicaments sont principalement utilisées pour le traitement des troubles anxieux : les antidépresseurs et les benzodiazépines. Ces médicaments atténuent les symptômes de l'anxiété.

Quant à elles, les thérapies comportementales et cognitivo-comportementales (TCC) se révèlent d'une grande efficacité dans le traitement des divers troubles anxieux, principalement la thérapie d'exposition.

PISTES D'ACTION POUR FAIRE FACE À L'ANXIÉTÉ

Comme l'anxiété nous amène dans l'anticipation et la crainte d'événements futurs, les outils efficaces pour diminuer l'anxiété sont ceux qui vont nous ramener dans le ici et maintenant. La pratique de la pleine conscience est très aidante car c'est une façon d'entraîner notre cerveau à se concentrer sur le moment présent, en observant nos pensées, émotions, sensations, et ce, sans se critiquer ou se juger. La pleine conscience aide à cesser d'éviter ou de supprimer des pensées en les laissant simplement aller et venir.

Différents outils :

- La pleine conscience et techniques d'ancrage
- La méditation
- La cohérence cardiaque et techniques de respiration
- Se confronter à ses émotions désagréables pour mieux s'en éloigner
- L'activité physique



CONSEILS POUR L'ENTOURAGE

Lorsque l'anxiété prend beaucoup de place dans la vie de votre proche et qu'elle a une incidence dans votre vie, il est possible de se sentir rapidement impuissant et dépassé. Voici quelques pistes d'action pour accompagner plus sereinement votre proche anxieux.

ATTITUDES À PRIORISER

- Se montrer empathique à la détresse vécue par son proche
- S'informer sur les caractéristiques du trouble, son évolution et les traitements appropriés pour mieux comprendre ce à quoi fait face votre proche
- Encourager votre proche à chercher de l'aide professionnelle au besoin
- Encourager et soutenir le traitement
- Réconforter votre proche sans cautionner son anxiété
- Considérer la personne telle qu'elle est et l'aider à se définir autrement que par son trouble anxieux
- Reconnaître et renforcer le moindre progrès, aussi petit soit-il
- Diminuer vos attentes envers votre proche durant les périodes de stress
- Encourager votre proche vers des changements positifs tels que s'exposer graduellement aux situations anxiogènes
- Se donner le droit à l'occasion de se sentir impuissant et frustré
- Évaluer un progrès selon la situation de l'individu et non selon un standard absolu
- S'accorder du temps pour soi

Exemple :

Mon proche craint d'appeler son médecin pour avoir un résultat médical. Je n'appelle pas à sa place, je l'encourage plutôt à faire face à son anxiété en appelant lui-même, mais en pouvant être présent lors de l'appel.

NE PAS ENCOURAGER LES STRATÉGIES D'ÉVITEMENT OU DE FUITE DE SON PROCHE

Plus une personne anxieuse évite des situations, plus ses craintes prennent de l'ampleur. Alors, bien que ce soit souvent à l'inverse de nos réflexes, c'est en s'abstenant de valider les comportements anxieux qu'on est le plus utile à la personne qui cherche à se rétablir.

L'objectif n'est pas d'obliger son proche à faire des choses qu'il n'a pas envie, mais plutôt de ne pas se retrouver coincé avec des éléments qui ne nous appartiennent pas ou de devenir surchargé. Il est préférable que la personne aille se chercher de l'aide pour développer de nouvelles stratégies et ainsi réduire son anxiété.

ATTITUDES À ÉVITER

- Blâmer l'individu anxieux ou soi-même pour le trouble
- Critiquer la personne anxieuse dans sa façon de gérer ses difficultés
- Minimiser l'importance des malaises psychologiques et physiques
- Minimiser ou ridiculiser les craintes de la personne anxieuse
- Exiger de l'individu anxieux des choses qu'il a peur de faire
- Faire tout à la place de son proche
- Inciter la personne anxieuse à éviter ou fuir une situation
- Organiser sa vie et la vie de son proche uniquement en fonction du trouble anxieux
- Prendre la responsabilité de la « guérison » du trouble anxieux
- Abandonner les efforts pour aider la personne anxieuse à s'en sortir

ET SI LA SITUATION DE VOTRE PROCHE VOUS FAISAIT VIVRE DE L'ANXIÉTÉ ?

Il n'est pas rare qu'en tant qu'entourage d'une personne vivant avec une maladie mentale, vous viviez de l'anxiété en regard de la situation de votre proche, et ce, sans en être vraiment conscient. Il faut comprendre que les impacts de la maladie mentale sur le fonctionnement votre proche et sur la cellule familiale amènent son lot de stress. Comme il est expliqué précédemment, ce sont les mêmes facteurs qui contribueront au développement de l'anxiété pour vous, comme pour votre proche. Par contre, ce seront les stressseurs qui seront différents. Ce sont la constance de la maladie et la récurrence des situations stressantes qui affecteront votre état et qui mèneront à ce que l'anxiété prenne le dessus, pouvant aller jusqu'à altérer votre propre fonctionnement.

Quelques exemples de stressseurs ou de facteurs pouvant amener à ce que vous soyez envahi par l'anxiété (en lien avec la situation de votre proche) :

- La durée de la maladie
- La répétition d'épisodes de désorganisation
- La sévérité des symptômes de la maladie
- Les situations de crise ou d'urgence
- Les hospitalisations multiples et démarches rattachées
- Les tentatives de suicide ou comportements autodestructeurs
- Les demandes récurrentes ou excessives
- Ne pas avoir de nouvelle du proche
- Le manque d'information sur la situation



DE QUELLE FAÇON PEUT SE MANIFESTER L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ENTOURAGE ?

Évidemment, les symptômes de l'anxiété énoncés précédemment s'appliquent également à l'entourage.

Exemples de comportements ou de pensées reliées à l'anxiété vécues par un membre de l'entourage :

- Inquiétudes et préoccupations constantes concernant son proche
- Appeler ou vérifier constamment si la personne va bien ou si elle prend sa médication
- Insister pour que son proche suive ses traitements ou adopte des comportements qui favoriseraient, selon nous, son rétablissement
- Aller au devant, prendre en charge ou faire à la place de son proche
- Vouloir être présent à tous les rendez-vous ou vouloir être impliqué dans toutes les démarches de son proche
- Lorsque son proche appelle, s'imaginer le pire : avoir la crainte que son proche décède, se retrouve à la rue ou n'ait jamais une belle vie
- Être constamment à la recherche de solutions pour son proche

QUE FAIRE DE VOTRE PROPRE ANXIÉTÉ ?

Tout comme votre proche, il est possible d'appivoiser votre anxiété et de la faire diminuer. Il est aidant de comprendre les enjeux vécus par votre proche et ce qu'est le processus de rétablissement. Ainsi, il sera possiblement plus aisé de réduire les énergies consacrées au bien-être de son proche pour vous recentrer sur vous et retrouver un équilibre.

Surtout, ne restez pas seul avec vos inquiétudes. Les associations pour l'entourage peuvent vous aider à trouver des stratégies pour apprendre à les gérer.

Association
LE PAS Services en
santé mentale
auprès des membres
de l'entourage
819 751-2842
lepas.ca

Cette brochure a été rendue possible grâce à l'appui financier de Centraide
 **Centraide**
Régions centre-ouest
du Québec

COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

Destiné à soutenir et informer l'entourage d'une personne vivant de l'anxiété ou vivant avec un trouble anxieux

