

EXPLORONS ENSEMBLE

L'ANXIÉTÉ



L'ANXIÉTÉ, C'EST NORMAL D'EN RESSENTIR ?

OUI, si...

- ✦ Elle ne prend pas trop de place dans votre vie et qu'elle ne vient pas modifier votre fonctionnement quotidien.
- ✦ Lorsque la fréquence, la durée et l'intensité des symptômes conduit à générer de la détresse psychique, il est temps de demander de l'aide.

QUAND L'ANXIÉTÉ DEVIENT UN PROBLÈME

Ressentir par moment de l'anxiété est normal et fait partie de la vie, comme avant un évènement important.

Lorsque cela est fréquent, intense et occupe beaucoup de temps, cela entraîne une détresse que l'on peut nommer troubles anxieux ou anxiété grave.

L'anxiété lorsqu'elle devient envahissante peut augmenter le risque de dépression, d'usage de substances psychoactives ou d'avoir des pensées / comportements suicidaires.



Et pour vous, l'anxiété vous pose des problèmes ou vous dérange dans votre vie ?



QU'EST-CE QUI PEUT RENDRE VULNÉRABLE ?

Plusieurs facteurs rentrent en interaction pour expliquer comment l'anxiété normale devient problématique :

- ✦ **Environnementaux** : stress au travail, évènements traumatisants, consommation de toxiques, etc.
- ✦ **Génétique** : Des gènes peuvent rendre sensible sur la chimie du cerveau (ex : gène des récepteurs sérotonine 5-HT1A). Attention, pas de gène de l'anxiété!
- ✦ **Psychologiques et/ou développementaux** : Les habitudes familiales et sociales, etc.
- ✦ **Période de vie** : Changement de lieu de vie, retraite, etc.
- ✦ **Comorbidités** : Epilepsie (40% des patient·e·s souffrent de problèmes anxieux), maladies chroniques.

Il n'y presque jamais une explication unique.

LIÉE AUX SYMPTÔMES DÉPRESSIFS

L'anxiété est fréquemment liée aux symptômes dépressifs. On dit qu'elles sont prédictrices l'une de l'autre.

Une grande partie des personnes qui souffrent d'un trouble anxieux vont développer des symptômes dépressifs.

Associées et non traitées, le risque de péjoration psychique est augmenté.

**Avez-vous remarqué des moments où votre
anxiété est plus forte ?**



DES SYMPTÔMES VARIÉS ET INDIVIDUELS

L'anxiété quand elle devient problématique s'accompagne de symptômes qui peuvent varier selon les individus :

- ✦ Symptômes psychiques
- ✦ Symptômes comportementaux
- ✦ Symptômes physiques ou neurovégétatifs



Quels symptômes vécus pourriez-vous placer sur Oscar?



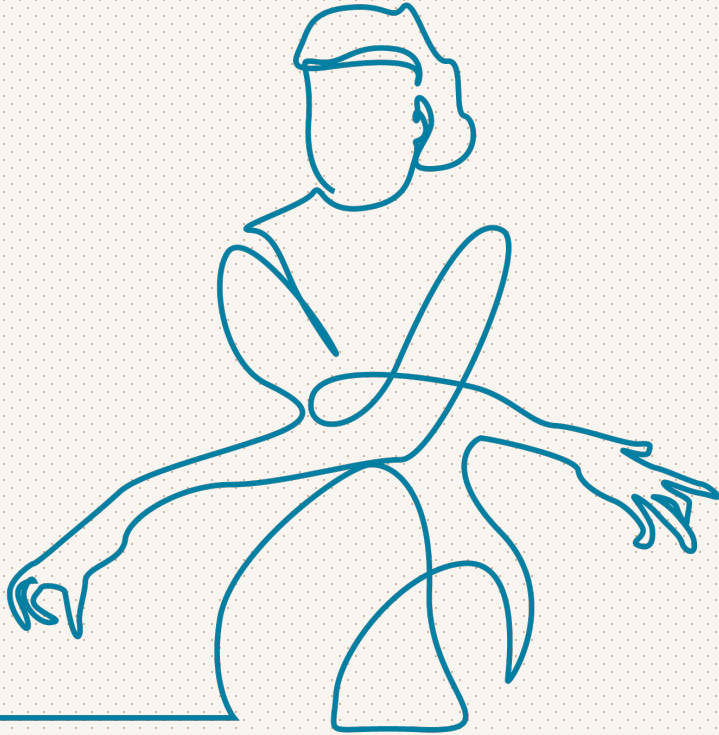
Quand demander de l'aide selon vous ?



QUAND DEMANDER DE L'AIDE SELON VOUS ?

Lorsque l'anxiété commence à prendre beaucoup de place dans votre quotidien (symptômes) et commence à perturber vos activités quotidiennes et/ou vos relations aux autres.





Sentiment d'inquiétude ou
appréhension
Grande vigilance
Agitation/nervosité
Fatigue

Difficultés de concentration
Irritabilité
Tension musculaire
Sommeil perturbé
Ruminations

Boule au ventre
Nausées
Palpitations
Céphalées, etc.

RAPPEL NON EXHAUSTIF DES SYMPTÔMES PSYCHIQUES ET PHYSIQUES DE L'ANGOISSE

Vers qui demanderiez-vous de l'aide ?



DANS LE DOUTE,

il convient de contacter un professionnel
qui pourra évaluer avec vous

- ✦ Les ressentis anxieux, leur intensité et leurs fréquence
- ✦ L'impact sur votre vie et votre quotidien
- ✦ Vos antécédents
- ✦ Les comorbidités possibles (ex : trouble dépressif).

Comme pour la dépression, il existe plusieurs outils d'évaluation à disposition des professionnels pour évaluer l'anxiété.

Vers qui demanderiez-vous de l'aide ?



COMMENT TRAITER L'ANXIÉTÉ ?

Après avoir été diagnostiqué, il est possible de suivre un traitement qui combine :

- ✦ Psychothérapie comme par les thérapies d'exposition : apprendre à identifier et faire face aux situation anxiogènes et développer des stratégies d'autogestion.
- ✦ Soutien par des professionnel-le-s pour réapprendre à gérer sa vie et opérer les changements nécessaires
- ✦ Médication constituée d'antidépresseurs et d'anxiolytiques prescrites et suivies par un médecin psychiatre et/ou un IPS.



COMMENT TRAITER L'ANXIÉTÉ ?

Notez que les médicaments anxiolytiques sont généralement administrés en début de traitement en attendant que l'antidépresseur commence à agir.

Les anxiolytiques agissent rapidement sur l'anxiété, mais doivent être pris sous contrôle médical étroit.

Les anxiolytiques agissent rapidement sur l'anxiété, mais doivent être pris sous contrôle médical étroit.

En effet, ils peuvent entraîner des effets indésirables, tels que somnolence, ralentissement ou problèmes de mémoire, ou encore peuvent amener à développer une pharmacodépendance.



Le traitement est un travail de collaboration entre vous et vos thérapeutes, ainsi qu'avec vos proches.

Êtes-vous au clair avec votre traitement ?



Un mantra contre les crises d'angoisse ?



- ✦ LES CRISES D'ANGOISSE NE SONT PAS DANGEUREUSES EN SOI !
- ✦ LES CRISES D'ANGOISSE NE RENDENT PAS «FOU» !
- ✦ LES CRISES D'ANGOISSE FINISSENT TOUJOURS PAR PASSER!

Et vous, quelles sont vos phrases d'aide ?



Questions ou remarques ?



MERCI !