



L'anxiété : comprendre pour mieux aider



KONTERRA
RESILIENCE

DANS CETTE FICHE

Il arrive à chacun de ressentir de l'anxiété à certains moments de la vie. Se sentir tendu, inquiet ou effrayé est une réaction normale face à une situation stressante ou dangereuse. C'est une façon, pour le corps, de nous alerter et de nous pousser à réagir. Le plus souvent, ces sensations diminuent une fois la situation passée. Mais il arrive que l'inquiétude et la tension durent. Cette fiche présente quelques formes fréquentes de troubles anxieux, leurs signes et symptômes, certains facteurs qui peuvent les favoriser, ainsi que des pistes qui peuvent aider.

| | |
|--|-----------|
| L'ANXIÉTÉ : COMMENT LA RECONNAÎTRE? | 3 |
| Les principales formes de troubles anxieux..... | 3 |
| Signes et symptômes de l'anxiété | 4 |
| Quelle est la fréquence de l'anxiété?..... | 5 |
| Quelles sont les causes de l'anxiété? | 6 |
| LES TRAITEMENTS EFFICACES DE L'ANXIÉTÉ | 6 |
| PREMIERS REPÈRES SI VOUS PENSEZ SOUFFRIR D'ANXIÉTÉ? | 8 |
| POUR PLUS D'INFORMATIONS? | 10 |
| À PROPOS DE KONTERRA | 11 |

L'ANXIÉTÉ : COMMENT LA RECONNAÎTRE?

L'anxiété pose problème quand elle dure, quand elle survient sans raison claire, ou quand elle complique la vie de tous les jours. Il existe plusieurs formes de troubles anxieux. Il arrive qu'une même personne en présente plusieurs à la fois. L'anxiété peut aussi s'accompagner d'une dépression.

Les principales formes de troubles anxieux

Parmi les formes les plus fréquentes, on trouve:

1. Le trouble anxieux généralisé

Une personne souffrant de trouble anxieux généralisé ressent de l'anxiété et de la tension la plupart du temps, pendant au moins six mois. Elle s'inquiète de beaucoup de choses, et pas seulement dans des situations précises ou particulièrement stressantes. Ces inquiétudes sont fortes, durables, et finissent par gêner la vie quotidienne.

Elles peuvent concerner différents aspects de la vie de tous les jours, comme le travail, la santé, la famille ou les questions d'argent, et pas seulement un sujet en particulier. Il arrive que des choses toutes simples, comme des tâches ménagères ou un retard à un rendez-vous, suffisent à déclencher une forte inquiétude et à faire craindre que quelque chose de grave ne se produise. Parfois, la personne n'arrive pas vraiment à dire ce qui l'inquiète. Elle a surtout le sentiment que quelque chose va mal tourner, ou qu'elle n'arrive pas à se calmer.

2. L'anxiété sociale

Une personne souffrant d'anxiété sociale se sent très anxieuse et particulièrement mal à l'aise dans les situations sociales du quotidien. Cela peut se limiter à un type de situation, comme prendre la parole devant un groupe, manger ou boire devant d'autres

personnes. Dans les formes les plus marquées, cette anxiété peut se manifester presque chaque fois qu'elle est en présence d'autres personnes.

3. Le trouble panique

Une personne souffrant de trouble panique présente des attaques de panique répétées et imprévisibles, c'est-à-dire des épisodes de peur intense accompagnés de manifestations physiques. Il peut s'agir, par exemple, d'une douleur dans la poitrine, de palpitations, d'un souffle court, de vertiges, de sueurs, de tremblements ou d'un malaise abdominal. Pendant ces épisodes, des pensées très angoissantes peuvent surgir, comme : « Je vais mourir », « Je n'arrive plus à respirer », « Ça ne va jamais s'arrêter » ou « Je suis en train de faire une crise cardiaque ». Ces attaques atteignent généralement leur intensité maximale en quelques minutes. Elles peuvent être très éprouvantes, mais elles finissent par passer.

4. Les phobies spécifiques

Une personne souffrant d'une phobie ressent une peur très forte face à un objet ou à une situation en particulier, et peut tout faire pour l'éviter, par exemple une piqûre ou un voyage en avion. Il existe de nombreuses formes de phobies.

Signes et symptômes de l'anxiété

L'anxiété se manifeste par des changements dans les pensées, les émotions, l'état physique et le comportement. Le tableau ci-dessous présente quelques signes et symptômes fréquents de l'anxiété. Toutes les personnes souffrant d'un trouble anxieux ne présentent pas forcément l'ensemble de ces symptômes.

| PENSÉES ET RESENTIS | CORPS ET COMPORTEMENT |
|---|--|
| <p>Tendance à beaucoup s'inquiéter, y compris pour des choses qui, au fond, ne le justifient pas vraiment</p> <p>Difficulté à maîtriser ses inquiétudes ou à arrêter de penser à ce qui provoque du stress ou de l'anxiété</p> <p>Difficultés de concentration</p> <p>Réactions émotionnelles vives, parfois très rapides, face au stress</p> <p>Irritabilité</p> <p>Difficulté à se détendre, avec une sensation de tension presque permanente</p> | <p>Rythme cardiaque rapide et respiration courte ou accélérée</p> <p>Tension dans le corps et douleurs, surtout dans le cou, les épaules et le dos</p> <p>Tendance à sursauter facilement</p> <p>Difficulté à s'endormir ou à rester endormi fatigue fréquente</p> <p>Agitation, avec tremblements ou contractions musculaires</p> <p>Maux de ventre, nausées, ou besoin d'aller souvent aux toilettes</p> <p>Tendance à éviter certaines personnes ou certains lieux</p> <p>Tendance à s'éloigner de ses proches et de sa famille</p> |

Quelle est la fréquence de l'anxiété?

Les recherches montrent que l'anxiété touche des personnes de tous les pays et de toutes les cultures. L'Organisation mondiale de la Santé considère les troubles anxieux comme les troubles mentaux les plus fréquents dans le monde.

Quelques repères sur l'anxiété :

- environ une personne sur trois sera touchée par un trouble anxieux au cours de sa vie ;
- les femmes sont plus souvent touchées que les hommes ;
- on estime qu'environ 4,4 % de la population mondiale souffre d'un trouble anxieux.

Quelles sont les causes de l'anxiété?

L'anxiété est complexe, et l'on continue d'en apprendre davantage à son sujet. Le plus souvent, elle ne s'explique pas par une seule cause, mais par l'association de plusieurs facteurs. Parmi ceux qui peuvent entrer en jeu :

- **Une vulnérabilité génétique et certaines particularités dans le fonctionnement du cerveau** : Certains neurotransmetteurs qui jouent un rôle dans la régulation de l'humeur pourraient ne pas fonctionner normalement.
- **Certains traits de personnalité** : une grande sensibilité, le perfectionnisme, une tendance à vouloir tout maîtriser, la timidité, une vision plus pessimiste des choses ou une faible estime de soi peuvent favoriser l'anxiété.
- **Antécédents familiaux et ce que l'on apprend de son entourage** : on peut, en grandissant, intégrer des réactions anxieuses ou très vives face aux difficultés, en observant les personnes qui nous entourent.
- **Un stress continu**: des problèmes de santé chroniques, des difficultés relationnelles, le travail, les questions d'argent ou d'autres soucis peuvent entretenir un niveau d'anxiété élevé.
- **Certaines maladies** : des problèmes de santé comme le diabète, le cancer ou les maladies cardiaques peuvent favoriser l'apparition de troubles anxieux.
- **La grossesse et l'accouchement** : l'anxiété est fréquente pendant la grossesse et après la naissance. Environ une femme sur sept présente des signes d'anxiété importante pendant la grossesse ou après l'accouchement.
- **Certaines expériences de vie** : des événements très éprouvants, comme une catastrophe naturelle majeure ou le fait d'assister à un décès, peuvent déclencher des troubles anxieux.
- **L'usage de certaines substances** : le cannabis, l'alcool, les sédatifs ou certains médicaments peuvent déclencher ou aggraver l'anxiété, que ce soit pendant leur consommation ou au moment de l'arrêt.

LES TRAITEMENTS EFFICACES DE L'ANXIÉTÉ

Quand l'anxiété commence à prendre trop de place, il vaut mieux ne pas attendre pour demander de l'aide. Il arrive que les symptômes ne disparaissent pas d'eux-mêmes.

Avec le temps, ils peuvent devenir plus forts, plus épuisants, et finir par envahir le

quotidien. Il existe pourtant des traitements qui peuvent vraiment aider. En général, plus on est aidé tôt, plus il est facile d'aller mieux. En voici quatre.

1. L'activité physique et certains ajustements du mode de vie

L'activité physique peut aider à réduire l'anxiété, notamment en agissant sur certaines substances du cerveau liées au bien-être. De façon générale, les personnes qui bougent régulièrement ont une meilleure santé mentale que celles qui restent trop sédentaires. Pour les adultes de 18 à 64 ans, l'OMS recommande au moins 150 minutes d'activité physique modérée par semaine. Si l'on utilise l'activité physique pour soulager les symptômes, il peut être utile de commencer par 20 minutes, trois fois par semaine, puis d'augmenter progressivement jusqu'à environ 30 minutes d'activité modérée, au moins cinq jours par semaine. D'autres changements dans le mode de vie, notamment tout ce qui aide à réduire le stress, peuvent aussi atténuer l'anxiété.

2. Des ressources fiables pour s'aider soi-même

Certains outils, comme des programmes en ligne, peuvent aussi être utiles. Beaucoup sont gratuits, faciles d'accès et peuvent s'utiliser en toute discrétion. En revanche, lorsque l'anxiété est modérée ou importante, il vaut mieux envisager aussi une psychothérapie et, si besoin, un traitement médicamenteux.

3. La psychothérapie

La psychothérapie aide à porter un autre regard sur ce que l'on vit et à trouver des manières plus adaptées de faire face à l'anxiété. Elle offre aussi un cadre de soutien. Plusieurs approches peuvent être proposées, notamment les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), les thérapies comportementales, y compris les thérapies d'exposition. Les programmes thérapeutiques en ligne peuvent également apporter une aide utile.

4. Médicaments : Les médicaments peuvent aider à réduire les symptômes du trouble anxieux généralisé. Ils sont souvent utilisés avec d'autres approches/interventions. Certains anxiolytiques peuvent entraîner une dépendance. Ils sont donc en général prescrits pour une durée limitée ou de façon précise, selon les besoins. Certains antidépresseurs peuvent aussi être utiles dans le traitement de l'anxiété. En effet, l'anxiété s'accompagne parfois de modifications dans le fonctionnement chimique du cerveau, sur lesquelles ces traitements peuvent agir.

Les différents troubles anxieux ne se traitent pas tous de la même manière. Comme chaque personne a une histoire, un contexte et des facteurs différents, la réponse au traitement varie aussi d'une personne à l'autre. Dans bien des cas, c'est l'association de plusieurs approches qui donne les meilleurs résultats.

PREMIERS REPÈRES SI VOUS PENSEZ SOUFFRIR D'ANXIÉTÉ?

Si vous pensez ressentir un niveau d'anxiété inhabituellement élevé, ou si vous pensez souffrir d'un trouble anxieux, il est important de commencer, peu à peu, à mettre en place ce qui peut vous aider. Voici quelques repères.

- 1. Demandez de l'aide à un médecin et à un psychologue ou à un thérapeute.**
Parlez-en avec des professionnels en qui vous avez confiance et voyez avec eux ce qui pourrait vous aider, qu'il s'agisse d'un traitement, d'une thérapie ou des deux. Le fait d'être accompagné peut aussi vous aider à trouver un appui pour avancer.
- 2. Parlez-en à quelqu'un en qui vous avez confiance.**
Si vous ne savez pas bien comment il pourrait vous aider, proposez-lui de relire avec vous les points 1 et 3 de cette liste, puis de réfléchir ensemble à ce qui pourrait vous être utile.
- 3. Faites le point sur vos priorités, et fixez-vous des objectifs simples.**
Commencez par ce qui vous semble le plus important en ce moment, comme le sommeil, l'alimentation ou un peu d'activité physique. Donnez-vous de petits objectifs, adaptés à votre état du moment. Faites ce que vous pouvez, sans vous mettre trop de pression.
- 4. Repérez peu à peu ce qui déclenche votre anxiété.**
Mieux repérer les pensées ou les situations qui déclenchent votre anxiété peut vous aider à mieux comprendre ce que vous vivez. Cela peut aussi vous aider, avec le temps, à réagir autrement dans les situations stressantes et à trouver de nouvelles façons d'y faire face.
- 5. Faites des exercices de respiration.**
L'anxiété s'accompagne souvent de réactions physiques. Les exercices de respiration peuvent aider à calmer le corps et à rompre ce cercle vicieux.

6. Essayez d'intégrer un peu d'activité physique dans votre quotidien.

Faites-en selon vos possibilités, puis augmentez progressivement jusqu'à atteindre, si possible, 30 minutes d'activité modérée par jour, cinq jours par semaine. Si vous pouvez le faire dehors, c'est encore mieux. Et si vous n'êtes pas habitué à bouger régulièrement, commencez doucement.

7. Apprenez d'autres façons de faire face à l'anxiété.

Il existe différentes stratégies qui peuvent aider à mieux gérer l'anxiété, comme apprendre à se parler plus calmement, utiliser des exercices de relaxation ou se représenter mentalement des situations apaisantes. Essayez peu à peu celles qui vous font du bien.

8. Faites face peu à peu à ce qui vous fait peur.

Quand on se sent anxieux, on a souvent envie d'éviter ce qui fait peur. Sur le moment, cela peut soulager un peu. Mais avec le temps, cela peut renforcer l'anxiété. Essayez d'y faire face progressivement, à votre rythme, en vous appuyant sur ce qui vous aide déjà à vous calmer. Peu à peu, vous pourrez vous sentir plus en confiance face à ces situations.

9. Réduisez votre consommation d'alcool.

L'alcool, comme d'autres substances, peut parfois donner une impression de soulagement sur le moment. Mais à la longue, ces produits peuvent aggraver l'anxiété et entraîner d'autres problèmes.

POUR PLUS D'INFORMATIONS?

Diagnostic et traitement des troubles anxieux (Mayo Clinic) :

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anxiety/diagnosis-treatment/drc-20350967>

Un guide sur ce qui fonctionne pour l'anxiété : une revue basée sur des preuves :

<https://resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/0762>

Les 7 meilleurs groupes de soutien en ligne pour l'anxiété :

<https://www.verywellmind.com/best-online-anxiety-support-groups-4692353>

Données de l'Organisation mondiale de la santé sur les troubles mentaux :

<https://ourworldindata.org/mental-health>

Épidémiologie des troubles anxieux au XXIe siècle :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4610617/>

Aspects transculturels des troubles anxieux :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4037698/>

Dépression et anxiété : L'exercice atténue les symptômes :

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

À PROPOS DE KONTERRA

Chez KonTerra, nous accompagnons des organisations qui évoluent dans des environnements complexes et particulièrement exigeants, où elles-mêmes et leurs équipes font face à des défis importants.

Lorsque les membres du personnel occupent des fonctions très exigeantes ou travaillent dans des contextes où ils sont davantage exposés à la menace, à la souffrance, à des contenus choquants ou au conflit, ils risquent davantage de connaître une surcharge, une forme d'usure, ainsi que des réactions de stress telles que l'épuisement professionnel. Le Groupe KonTerra travaille directement avec les individus, les responsables et les équipes afin de leur donner des outils pour mieux comprendre les défis auxquels ils font face et y répondre plus efficacement.

C'est précisément pour répondre à ces réalités qu'il est essentiel de pouvoir compter sur les bonnes personnes. L'expérience et la sensibilité de nos conseillers, formateurs et coachs nous permettent d'accompagner nos clients d'une manière qui nous est propre. Tous nos spécialistes ont en commun deux atouts essentiels qui leur permettent d'offrir un accompagnement de grande qualité : ce sont tous des professionnels expérimentés de la santé mentale, titulaires d'un master ou d'un doctorat, et ils ont une solide expérience de l'accompagnement du personnel dans des environnements et des fonctions à forte pression et à forts enjeux.

Parmi les services proposés par nos professionnels figurent :

- Le conseil individuel et le coaching
- Des formations et événements éducatifs, en ligne et sur site
- L'évaluation du bien-être du personnel
- Le soutien aux responsables ainsi que des consultations pour les organisations et les dirigeants
- Les services de réponse aux incidents critiques

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'un des services ci-dessus, veuillez contacter votre responsable de compte KonTerra ou écrire à l'adresse suivante: info@konterragroup.net.

