

# L'anxiété

Il s'agit un trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité. L'anxiété est définie comme une sensation de danger imminent et d'origine indéterminée, qui allie des symptômes émotionnels, physiques, cognitifs et comportementaux. L'anxiété peut être provoquée par des facteurs de stress et peut disparaître d'elle-même à la fin de la période de stress. Tout le monde éprouve de l'anxiété un jour ou l'autre. Quand elle perdure, on parle de trouble de l'anxiété.

## Comment l'anxiété nous affecte

L'anxiété peut se manifester sous plusieurs symptômes (émotionnels, physiques, cognitifs, comportementaux).

Les symptômes de l'anxiété peuvent se manifester à différents degrés. Ces symptômes peuvent donc avoir divers niveaux d'influence sur tes activités et ton comportement.

### Symptômes émotionnels

Sensibilité, nervosité et inquiétude accrues, crises de larmes  
Stress  
Irritation  
Tristesse  
Baisse de libido  
Faible estime de soi

### Symptômes cognitifs

Difficultés de concentration, erreurs, oublis  
L'indécision  
La difficulté à se concentrer  
La perception négative de la réalité  
La désorganisation  
La procrastination

### Symptômes physiques

Douleurs  
Tensions musculaires  
Problèmes digestifs  
Problèmes de sommeil ou d'appétit  
Maux de tête  
Vertiges  
Souffle court  
Fatigue

### Symptômes comportementaux

Modification des conduites alimentaires  
Comportements violents et agressifs  
Plus de difficulté dans les relations  
Absentéisme  
Tendance à s'isoler  
Abus de télévision  
Consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues  
Évitement de certaines situations

# Stratégies pour gérer son anxiété

## 1- Détecte tes distorsions cognitives

Les pensées étant par nature plus ou moins subjectives, elles peuvent conduire à une vision approximative, déformée, voire totalement inexacte du monde. Les distorsions cognitives sont des façons de penser souvent stéréotypées, qui s'appliquent de manière quasi automatique (pensées automatiques) et amènent souvent la personne à avoir une vision erronée du monde. Il est donc important de les identifier afin de les modifier.



Pour mieux identifier tes distorsions cognitives réfère-toi au [Guide d'identification des distorsions cognitives](#).



## 2- Identifier les pensées pour les changer.

Tu peux identifier tes pensées et les remettre en perspective.

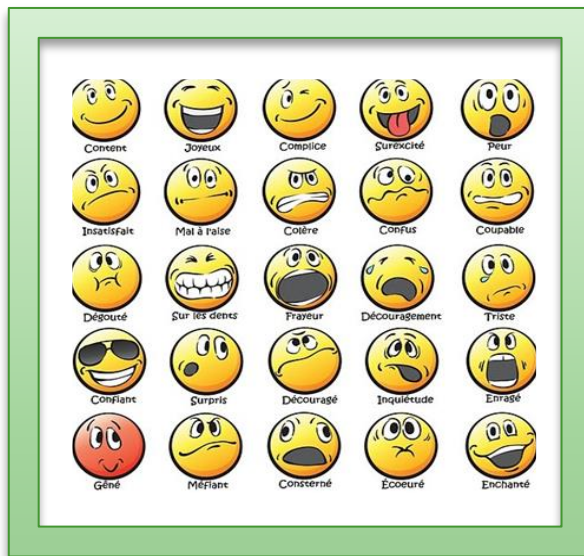
Lorsqu'une émotion difficile émerge, prends le temps de t'arrêter pour identifier les pensées qui y sont associées. Pour t'aider, tu peux te poser les questions suivantes : Quelles phrases je me dis au moment de faire face à cette situation et qui semblent augmenter mon anxiété? De quoi ai-je peur? Qu'est-ce qui pourrait arriver? Quel serait le pire scénario?

Une fois les pensées identifiées, tu peux les confronter à la réalité à l'aide du document : [différentes questions pour confronté tes pensées](#). Jusqu'à quel point cette pensée est fondée dans la réalité? Quelles sont les preuves que

cette pensée est vraie? Quelles sont les probabilités (%) que cela se produise? Si c'était vrai, serait-ce si grave que ça? Quelles seraient les conséquences réelles? Comment pourrais-je voir cette situation autrement? Y a-t-il d'autres explications possibles? On appelle cet exercice « le questionnement socratique ». Si tu réalises que tes pensées sont irréalistes, formule des pensées alternatives qui tiennent mieux compte de la réalité.

### 3- Identifier l'émotion et gérer les réactions physiologiques

Une fois les pensées identifiées, on identifie ses réactions émotionnelles et physiologiques. Il est important de ressentir et de reconnaître nos émotions, car elles jouent un rôle essentiel dans notre équilibre et notre santé. De plus, en permettant au processus naturel de l'émotion de se dérouler, on s'assure de recevoir le message que nous apporte l'émotion et de pouvoir la moduler et prendre en main la satisfaction de nos besoins.



Afin de mieux comprendre tes réactions Utilise la grille de restructuration cognitive pour t'aider à reconnaître tes pensées, tes réactions et tes émotions.

Rappelons-nous que la connaissance de soi est un ingrédient important pour la gestion de l'anxiété. Cependant, comme rapporté précédemment, il est important de jouer sur plusieurs plans. Tu verras ici qu'il existe de nombreuses stratégies pour influencer sur le plan physiologique.

*Maîtriser les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique.*

Plusieurs méthodes :

**Respiration, Relaxation** : hypnose, autohypnose, sophrologie, visualisation, training autogène, biosynergie, tai-chi, Qi Gong, yoga, massage.

**Intériorisation** : méditation, réponse de relaxation, prière, visualisation.

Toutes les psychothérapies et les thérapies psychocorporelles.

Biofeedback, cohérence cardiaque, exercices physiques.

Réfère-toi à boîte à outils des Services adaptés :

<http://www.cegepjonquiere.ca/services-adaptés#outils>



## 4-Développer de saines habitudes de vie

De tous les déterminants de la santé, les habitudes de vie sont l'élément que nous contrôlons le plus, car elles demandent nécessairement notre participation. Il est important de prendre conscience de nos habitudes de vie afin de tendre vers celles qui nous apportent le plus de bien à long terme. Avoir une hygiène de vie adéquate est un facteur de protection contre l'anxiété.

### *Sois vigilant*

Voici plusieurs éléments qui peuvent influencer nos pensées et notre humeur. Il est important de les reconnaître afin de trouver des stratégies proactives pour y faire face.

De saines habitudes de vie peuvent être d'un grand support.

### Que puis-je faire?

- Éviter la caféine et autres stimulants. Il faut donc limiter la consommation de café, thé, boissons gazeuses et chocolat.
- Faire de l'exercice cardio-vasculaire au moins trois fois, 30 minutes par semaine. Ceci permet de changer la chimie du cerveau pour qu'il secrète des substances qui donnent un sentiment de bien-être.
- Bien manger et s'assurer d'un nombre d'heures de sommeil suffisant. La fatigue n'aide pas le rétablissement.
- Évite d'éviter. Lorsqu'on tente d'éviter des situations qui provoquent l'anxiété, paradoxalement on empire cette anxiété et le handicap devient plus important.
- Apprendre le contrôle de sa respiration. Inhaler quatre secondes, garder les poumons pleins quatre secondes, expirer lentement sur quatre secondes et garder les poumons vides quatre secondes avant de recommencer. Pratiquer cette respiration dite « en carré » plusieurs fois par jour pour quelques minutes. Une fois maîtrisée, cette respiration peut être utilisée pour contrecarrer les premiers symptômes d'anxiété.
- Consulte ton médecin ou t'adresser au guichet d'accès en santé mentale de ta région.

Sources : Notes tirées du groupe psychoéducatif "Mode de pensée" par le Dr Évens Villeneuve du Centre de traitement Le Faubourg Saint-Jean, Québec.

Association des médecins psychiatre du Québec. L'anxiété. Tiré du site <http://ampq.org/info-maladie/anxiete/>

Lebel, Gérard (2011). Guide d'auto soins pour la gestion du stress : Fou de soi pas fou du stress. Montréal.  
[http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file\\_fr/060611-guide-stress.pdf](http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file_fr/060611-guide-stress.pdf)