

Fiche-conseils N° 1 L'ANXIÉTÉ

Rédaction et coordination : Steve Geoffrion, PhD, Valérie Bilette, PhD et Marie-Pierre Leduc, MPs, Centre d'étude sur le trauma

L'anxiété en temps de pandémie

La pandémie que nous traversons constitue un événement exceptionnel, voire historique, qui apporte son lot de conséquences, notamment sur notre bien-être psychologique. En tant que travailleur de la santé, plusieurs d'entre vous êtes en plein cœur de ces turbulences : vous ressentez probablement du stress, voire, de la détresse. Dans cette première fiche, nous verrons ce qu'est l'anxiété, ses mécanismes physiologiques de même que certaines stratégies permettant de mieux la gérer.

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété correspond à un état émotionnel caractérisé par la crainte et l'appréhension. L'anxiété est aussi une réponse de stress face à une menace anticipée. Ainsi, devant un danger, qu'il soit réel ou imaginaire, le corps réagit pour affronter le danger. Être stressé ou anxieux entraîne alors des réponses physiologiques telles que décrites dans la figure ci-dessous.

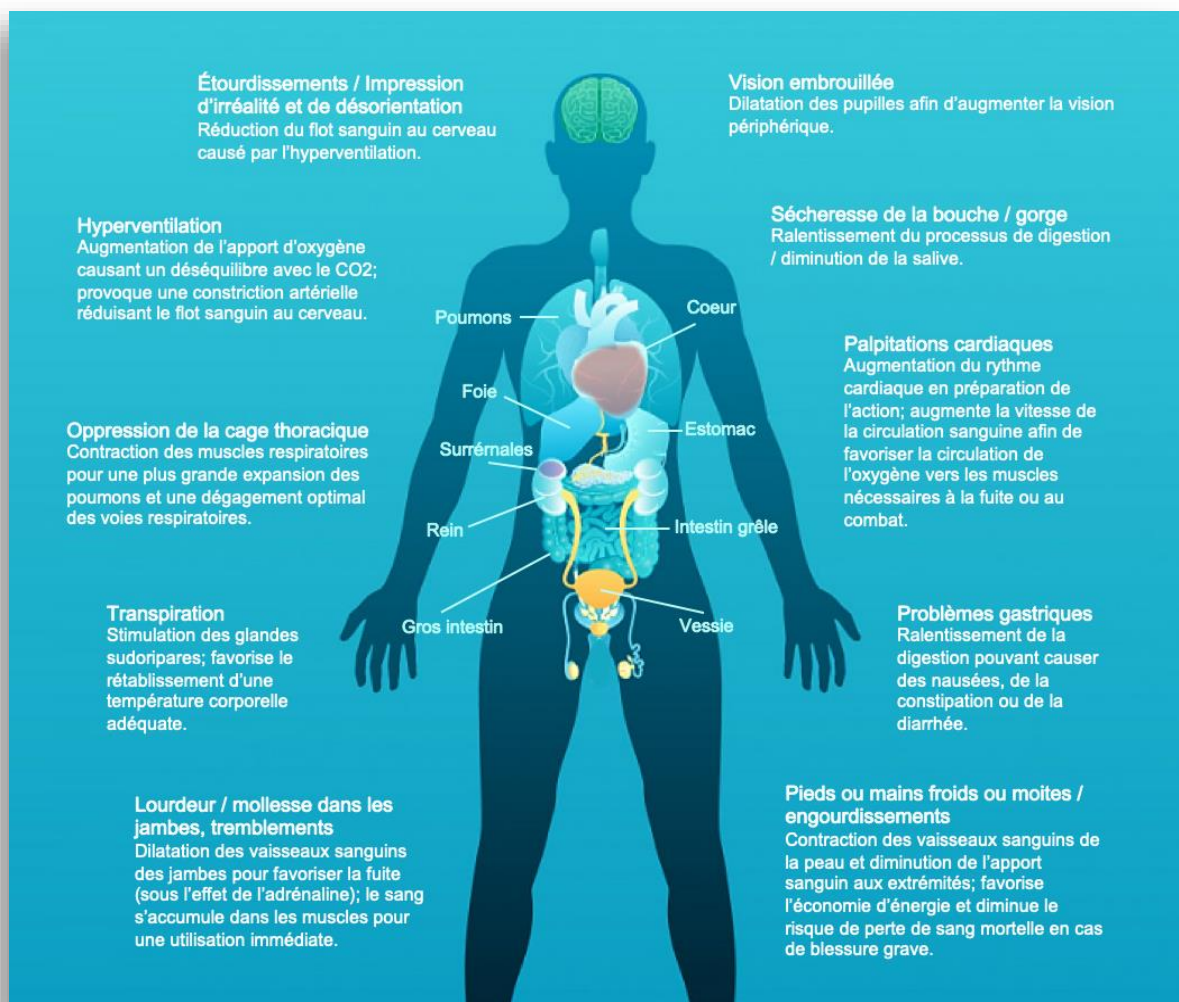


Figure 1. Réactions physiologiques associées à l'anxiété
Activation du système nerveux face à la perception d'un danger

L'anxiété peut aussi se manifester par des inquiétudes excessives et difficiles à contrôler, accompagnées de symptômes tels que de la fatigue, des tensions musculaires, de l'irritabilité, de l'agitation de même que des difficultés de sommeil ou de concentration.

Les différents types d'anxiété

Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, le DSM-5, est un ouvrage de référence publié par l'Association américaine de psychiatrie décrivant et classifiant les troubles mentaux. Les troubles liés à l'anxiété y sont présentement catégorisés comme suit :

- **les troubles anxieux** (p. ex. l'anxiété généralisée, les phobies, le trouble panique, l'anxiété sociale, etc.)
- **les troubles obsessionnels compulsifs** (p. ex. pensées ou images intrusives qui reviennent sans cesse à l'esprit et que l'on tente de maîtriser par l'entremise de rituels parfois appelés compulsions)
- **les troubles associés au stress et aux événements traumatiques** (p. ex. trouble de stress aigu, trouble de stress post-traumatique)

Pour déterminer s'il y a présence d'un trouble anxieux, le professionnel de la santé se penchera sur certains symptômes spécifiques et déterminera s'il y a présence d'une détresse importante (p. ex. se sentir submergé, paralysé) ou d'une altération marquée du fonctionnement au quotidien (p. ex. ne plus être en mesure d'accomplir des activités essentielles à cause des symptômes anxieux). On peut aussi proposer certains tests (p.ex. prise de sang) pour déterminer si les symptômes sont mieux expliqués par un problème de santé physique.

Cependant, même si les symptômes ne sont pas assez sévères pour établir un diagnostic de trouble anxieux, l'anxiété sous-clinique peut tout de même s'avérer dérangeante. N'attendez donc pas d'être au bout du rouleau avant de consulter un professionnel ou de vous tourner vers l'aide disponible. La prochaine section propose des stratégies et des ressources permettant de mieux gérer l'anxiété, quelle que soit sa forme ou son intensité.

6 FAÇONS DE GÉRER VOTRE ANXIÉTÉ

Maintenez une alimentation saine et équilibrée



Résistez à la tentation de vous coucher tard afin de dormir au moins 6 à 8 heures chaque jour.



Exercez-vous aux techniques de respiration diaphragmatique



Bougez, même s'il s'agit de prendre une simple marche.



Faites de la place à l'humour, au rire dans votre quotidien



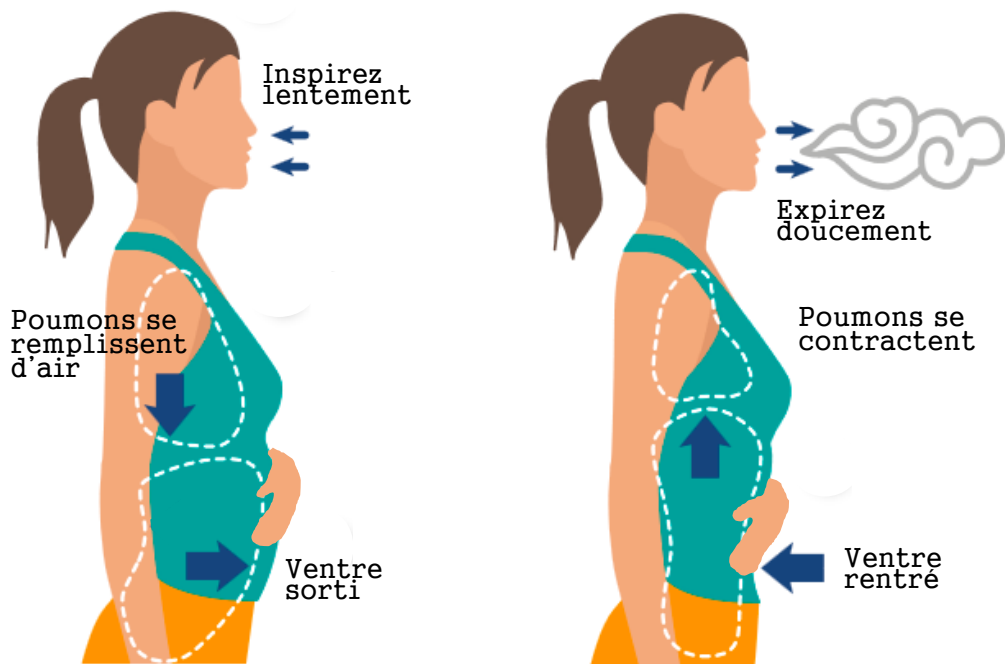
Mettez en place une routine quotidienne



Stratégie de gestion de l'anxiété : la respiration diaphragmatique

Les études scientifiques ont montré qu'une bonne façon de gérer l'anxiété et d'y devenir plus résistant est de pratiquer la respiration diaphragmatique. En effet, une période de 5 minutes de respiration complète, soit une inspiration longue et profonde et une expiration totale, peut procurer un effet d'apaisement du stress d'une durée de 2 à 3 heures. C'est pourquoi il est recommandé de faire ce type de respiration 3 fois par jour dans un endroit calme et d'en faire une routine de vie au même titre que l'entraînement physique. Voici une bonne manière de pratiquer la respiration diaphragmatique. Asseyez-vous, le dos bien droit et posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen.

Tentez d'amener votre respiration à un rythme d'environ 10 respirations par minute, (inspirer pendant environ 3 secondes et expirer pendant environ 3 secondes).



Inspirez par le nez lentement et profondément. La main sur votre ventre va monter et celle qui est sur votre poitrine ne va presque pas bouger.

Expirez par la bouche, en faisant sortir le maximum d'air. La main posée sur votre ventre va bouger alors que l'autre va rester presque immobile.

Figure 2. Technique de respiration diaphragmatique

Image : www.dfsocialelearning.com/control-anxiety-abdominal-breathing/

La détente visée par cet exercice est peu probable lors des premiers essais à l'intérieur de situations stressantes. Ainsi, il est recommandé de s'exercer, au début, dans des moments calmes et dans des endroits sécuritaires pour se préparer à l'utiliser graduellement dans des moments stressants. Des applications mobiles, telles que Respirelax+, peuvent vous aider dans la pratique de la respiration diaphragmatique.

La respiration diaphragmatique est un apprentissage et implique l'entraînement d'un muscle. Cette technique deviendra de plus en plus facile avec la pratique!

À retenir

Être stressé devant une menace, c'est normal et bénéfique! Un bon niveau de stress nous permet alors de produire l'énergie nécessaire pour surmonter la menace. Le problème est quand le stress perdure et devient de l'anxiété, donc l'anticipation d'une menace qui n'est pas nécessairement réelle. Dans ces moments, la stratégie d'adaptation proposée peut vous aider à diminuer votre anxiété.



Les **stimulants** peuvent favoriser la réponse anxieuse. En période de stress, mieux vaut éviter la caféine, les boissons gazeuses et énergisantes. De plus, si **l'alcool** peut sembler vous apaiser à court terme, sa consommation peut favoriser le maintien de vos difficultés à moyen et long terme.

RESSOURCES (INFORMATION ET AIDE)



CENTRE D'ÉTUDES
SUR LE STRESS
HUMAIN (CESH)

LE STRESS | STRESS ET VOUS | CHERCHEURS | PROGRAMMES | LABORATOIRE D'ANALYSE | À PROPOS | 🔍

www.stresshumain.ca



Revivre
Anxiété • Dépression • Bipolarité

www.revivre.org



-  **Espoir**
Un contact pour reprendre confiance en ses capacités, en l'avenir, en un mieux-être
-  **Autogestion**
Un accompagnement pour reprendre du pouvoir sur sa santé et jouer un rôle actif afin de la préserver
-  **Entraide**
Un soutien qui donne de l'espoir, qui permet de puiser des idées et des forces dans l'expérience des autres
-  **Rétablissement**
Une aide pour retrouver une qualité de vie et entretenir sa santé mentale au quotidien en misant sur ses forces

Cet automne 2020 : suivez un **ATELIER** d'autogestion virtuel !

31 juillet 2020

Décrétée service essentiel par le ministère de l'Économie et de l'Innovation, Revivre est demeurée active tout au long de la crise de la COVID-19, continuant d'offrir virtuellement son soutien aux personnes touchées par l'anxiété, la dépression Lire la suite

Respirelax+
(application mobile permettant de s'exercer à la respiration diaphragmatique)

