

# Anxiété

## PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Force morale  
Autonomisation  
Compassion



## Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est réaction psychologique à un sentiment d'appréhension. C'est ainsi un mécanisme d'alarme important. Mais il arrive parfois que nous nous sentions dominés par un sentiment de crainte ou de peur sans qu'il y ait de raison apparente.

### Quelques faits sur l'anxiété

- Il arrive à tous de ressentir de l'anxiété à l'occasion.
- L'anxiété nous met dans un état de malaise, mais elle ne cause pas de tort.
- Certaines situations, telles que parler en public ou subir une entrevue d'emploi, peuvent créer de l'anxiété.
- Il faut commencer par se renseigner sur l'anxiété, pour mieux la comprendre et mieux la maîtriser.
- Plus vous en savez sur l'anxiété, moins vous aurez de sentiments de peur et de honte.
- Lorsque l'anxiété est intense ou prolongée, elle peut perturber la vie des personnes qui en souffrent.
- Selon les estimations, l'anxiété touche environ une personne sur dix.
- Apprendre à gérer l'anxiété peut contribuer à en réduire les symptômes et à permettre aux personnes qui en sont victimes de mener des vies plus satisfaisantes.

### Symptômes et troubles de l'anxiété

Les symptômes de l'anxiété peuvent être physiques, émotionnels ou comportementaux. Ils peuvent comprendre ce qui suit : rythme cardiaque accéléré, serrement de poitrine, respiration rapide, nausée, insomnie, tension musculaire, fatigue, irritabilité, difficulté de concentration et manque d'intérêt dans les activités quotidiennes.

Le **trouble panique** se caractérise par des crises de panique, des épisodes terrifiants qui se manifestent sans avertissement. Les symptômes peuvent inclure des essoufflements, un serrement de poitrine, un rythme cardiaque rapide et des étourdissements.

Le **trouble de l'anxiété généralisée** se caractérise par une crainte excessive ou irrationnelle concernant les activités du quotidien et survenant durant une période d'au moins six mois. Les symptômes peuvent inclure : irritabilité, nausée, insomnie, tension musculaire et fatigue.

Les **troubles phobiques** sont divisées en deux catégories : les phobies sociales, qui impliquent une peur liée aux situations sociales; et les phobies spécifiques, telles que la peur des hauteurs ou celle de prendre l'avion.

Le **trouble de stress post-traumatique** peut affliger les personnes qui ont vécu un événement traumatisant, tel une guerre, une agression, un accident ou un phénomène naturel, ou qui en ont été les témoins. Les symptômes se manifestent de différentes façons, notamment : revivre l'événement, cauchemars, dépression et irritabilité.

Les personnes atteintes du **trouble obsessionnel-compulsif** ont des pensées intolérables (obsessions) ou des comportements rituels (compulsions) qui sont difficiles à contrôler. Les obsessions sont liées notamment à une peur des microbes ou au doute de ne pas avoir fait quelque chose qui peut causer du tort (p. ex. laisser la cuisinière allumée), tandis que les compulsions peuvent comprendre le lavage continu des mains ou la vérification et l'organisation répétées d'objets.

### Gestion de l'anxiété

Il importe de ne pas ignorer des symptômes pouvant indiquer que vous ressentez de l'anxiété.

Si vous croyez avoir des troubles de l'anxiété, les suggestions suivantes pourraient vous être utiles :

- Apprenez à connaître votre anxiété. Reconnaissez lorsque vous êtes en proie à l'anxiété. Soyez très attentif à la façon dont elle

vous affecte et au moment où vous la ressentez. Portez également attention à ce qui vous aide à gérer votre anxiété.

- Concentrez-vous sur quelque chose d'intéressant et de stimulant, comme un passe-temps, un projet ou une activité qui vous plaît.
- Prenez bien soin de vous, en pratiquant la relaxation, en mangeant sainement et en prenant beaucoup de repos.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Évitez la caféine.
- Évitez de consommer de l'alcool et des drogues.
- Entourez-vous de personnes offrant du soutien. Passez du temps avec votre conjoint ou conjointe, vos enfants, vos parents, vos collègues, vos amis et vos voisins.
- Ralentissez. Ne promettez pas de faire trop de choses.
- Essayez de ne pas laisser les situations vous tracasser outre mesure.

Si ces stratégies ne vous permettent pas de gérer votre anxiété, obtenez l'aide d'un professionnel. Les méthodes principales de traitement de l'anxiété concernent :

- une thérapie cognitive-comportementale,
- des médicaments,
- une combinaison de médicaments et de thérapie.

Les traitements généraux consisteront notamment à se renseigner sur les mécanismes de l'anxiété, à utiliser des techniques de relaxation, à combattre les pensées négatives qui déclenchent l'anxiété et à affronter ses peurs.

### Nous pouvons vous aider.

Le personnel du Programme d'aide aux employés peut :

- aider les gens à reconnaître les symptômes de l'anxiété;

- aider les gens à élaborer un plan d'action pour le traitement de l'anxiété;
- orienter les gens vers des programmes d'auto-thérapie et vers des services spécialisés de gestion et de traitement de l'anxiété;
- fournir du soutien et des renseignements sur l'anxiété.

### Ressources

#### Lectures recommandées

- ANTONY, MARTIN ET RANDI MCCABE. 10 Simple Solutions to Panic.
- GYOERKOE, KEVIN ET PAMELA WIEGARTZ. 10 Simple Solutions to Worry.
- BOURNE, E. The Anxiety and Phobia Workbook.
- DUPONT, ROBERT. The Anxiety Cure.
- JEFFERS, SUSAN. Feel the Fear and Do It Anyway.
- CARNEIGIE, DALE. How to Stop Worrying & Start Living.

#### Organismes et sites Web

- Anxiety Disorders Association of Manitoba : 204 925-0600
- Anxiety Disorders Clinic (clinique des troubles de l'anxiété), à l'Hôpital Saint-Boniface : 204 237-2335
- Anxiety Disorders Clinic (clinique des troubles de l'anxiété), au Centre des sciences de la santé : 204 787-3345
- Anxiety BC Self-Help Toolkit : [www.anxietybc.com](http://www.anxietybc.com)

#### Programme d'aide aux employés

55, rue Donald, 3e étage  
Winnipeg (Manitoba) R3C 1L8  
Téléphone : 204 945-5786  
Sans frais : 1 866 669-4916  
Télécopieur : 204 948-2298  
ATS : 204 948-3401