



VOTRE SANTÉ ET VOUS

Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

Santé mentale - Troubles anxieux

Enjeu

Les troubles anxieux sont les problèmes de santé mentale les plus répandus. On estime qu'un Canadien sur dix en souffrirait. Ces troubles peuvent être traités avec succès, il est donc important de reconnaître la différence entre un sentiment d'anxiété délégitime et un trouble anxieux qui s'accompagne de crainte ou de détresse disproportionnée.

Contexte

Il arrive à tout le monde de se sentir anxieux. Le stress au travail, la planification d'un événement important ou le fait de subir un examen peuvent susciter un sentiment d'inquiétude ou de crainte. Ces situations déplaisantes peuvent s'aggraver chez les personnes souffrant de trouble anxieux.

Ces personnes connaissent de longues périodes de crainte ou de détresse intense démesurée par rapport aux événements réels. Leur cerveau interprète les événements réels ou imaginaires comme s'ils étaient plus risqués ou dangereux qu'ils le sont réellement. Leur vie est caractérisée par l'inquiétude et la crainte, ce qui nuit à leurs relations personnelles et professionnelles.

Les troubles anxieux touchent les enfants et les adultes. Trop souvent, les gens assimilent ces troubles à de la faiblesse ou de l'instabilité mentale. Le stigmate social associé à la maladie mentale empêche souvent ceux qui souffrent de troubles anxieux de demander de l'aide.

Les troubles anxieux affectent le comportement, la pensée, les émotions et la santé physique. On croit qu'un ensemble de facteurs biologiques, de fonctions intellectuelles, de circonstances personnelles combinées aux facteurs socio-économiques causent les troubles anxieux, tout comme les maladies cardiovasculaires ou le diabète qui résultent aussi d'une combinaison de facteurs.

Les personnes atteintes éprouvent souvent plus d'un trouble anxieux ; elles souffrent souvent de dépression, de troubles de l'alimentation ou abusent d'alcool et de drogues. La bonne nouvelle, c'est qu'on peut traiter avec succès les troubles anxieux diagnostiqués.

Types et symptômes de troubles anxieux

Trouble panique

Les personnes ressentant ce trouble ont des crises de panique qui les laissent soudainement terrifiées sans avertissement. Elles peuvent aussi souffrir :

- de douleur thoracique ;
- de palpitations ;
- de dyspnée ;
- d'étourdissement ;
- de malaise gastrique ;
- d'un sentiment d'irréalité ;
- de la peur de mourir.

Lorsque la personne évite les situations qui peuvent engendrer une crise panique, c'est ce qu'on appelle le trouble panique avec agoraphobie.

Phobies

Les phobies sont considérées comme des troubles uniquement si elles empêchent la personne atteinte de mener une vie normale. Par exemple, la personne qui a la phobie (ou crainte) de se trouver dans des lieux ou situations qu'il ne pourrait fuir (ou qui lui causeraient de l'embarras) pourrait avoir peur de quitter la maison. C'est ce qu'on appelle l'agoraphobie.

Il existe deux catégories de phobies :

- les phobies sociales, soit la crainte des situations sociales ;
- les phobies particulières comme la peur de l'avion, des araignées, du sang ou des hauteurs.

Phobie sociale

La personne souffrant de phobie sociale craint toute situation sociale. Le fait d'être avec d'autres personnes peut la paralyser et la rendre

anormalement empruntée. Elle craint d'être jugée ou de poser un geste déplacé devant d'autres personnes. Parce que ses sentiments sont très intenses, elle a tendance à éviter les situations qui pourraient déclencher ses craintes. Cela limite radicalement sa capacité de mener une vie normale ou d'interagir avec les autres.

Phobie particulière

La personne atteinte d'une phobie particulière éprouve une crainte démesurée et irrationnelle dans un milieu ou devant un objet particulier. Ce peut être la peur de prendre l'avion, des insectes, des serpents, des hauteurs ou des espaces ouverts. Elle est incapable de maîtriser sa terreur même si elle la sait sans fondement. L'exposition à la situation redoutée lui cause une anxiété et une panique extrêmes.

Syndrome de stress post-traumatique

Ce syndrome est déclenché lorsqu'une victime se remémore une expérience terrifiante où elle risquait de subir ou a subi un préjudice physique, mental ou émotionnel. Les survivants de viol, de catastrophe naturelle, de mauvais traitements pendant l'enfance ou la guerre peuvent tous souffrir du syndrome de stress post-traumatique. Les symptômes les plus communs sont :

- la récurrence de l'expérience terrifiante
- les cauchemars
- la dépression
- un sentiment de colère ou l'irritabilité.

Trouble obsessionnel-compulsif

La personne atteinte de ce trouble souffre de pensées indésirées persistantes (obsessions) ou

d'habitudes comportementales (compulsions) qu'elle ne peut maîtriser. Voici quelques exemples d'obsession typique :

- la contamination (prolifération de germes autour d'elle) ;
- le doute (ai-je fermé la cuisinière ou le fer à repasser ?) ;
- les pensées sexuelles perturbatrices ;
- les pensées religieuses perturbatrices.

La compulsion peut aussi se manifester par l'envie constante :

- de se laver ;
- d'organiser ;
- de vérifier ;
- de compter.

Trouble d'anxiété généralisée

La personne atteinte de ce trouble éprouve une inquiétude excessive face à des situations et à des événements ordinaires et quotidiens. Le trouble dure habituellement au moins six mois. Pendant cette période, la personne atteinte s'attend au pire, même en l'absence de preuve du contraire. Voici quelques symptômes physiques de ce trouble :

- nausée ;
- tremblement ;
- fatigue ;
- tension musculaire ;
- maux de tête.

Traitement des troubles anxieux

On peut traiter avec succès les troubles anxieux. Le traitement le plus commun mise sur une combinaison de pharmacothérapie et



VOTRE SANTÉ ET VOUS



de thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Parce que la majorité des troubles anxieux ont certaines causes biologiques, les drogues les plus fréquemment prescrites sont les antidépresseurs et les médicaments anxiolytiques.

La TCC aide la personne à transformer ses pensées et sentiments anxieux en pensées et sentiments plus rationnels. Parfois, la personne bénéficiera, en milieu contrôlé, d'une exposition à l'objet et à la situation qu'elle craint. Certaines techniques de TCC ont été conçues pour des troubles précis. Par exemple, la personne atteinte de trouble panique peut apprendre de nouvelles techniques de respiration et de méditation pour surmonter son anxiété.

Les groupes de soutien et le fait de mieux connaître le trouble anxieux dont elle souffre peut aider la personne à le gérer. La participation des proches que le trouble affecte peut aussi aider la personne atteinte à se rétablir ou à apprendre à gérer son trouble.

Le diagnostic approprié par un spécialiste en troubles anxieux constitue la première étape du traitement et la plus importante. De nombreuses personnes souffrent pendant dix ans ou plus avant de recevoir un traitement approprié.

Réduire les risques

Si vous soupçonnez que vous-même ou une connaissance souffre de trouble anxieux, parlez-en à un professionnel de la santé qui peut recommander un spécialiste des troubles anxieux ou vous aiguiller vers une clinique spécialisée dans le traitement de ces troubles. Les techniques suivantes peuvent aussi être bénéfiques :

- choisissez une heure et un lieu où vous pouvez ressentir vos inquiétudes et faites-le à la même heure et au même endroit chaque jour. Consacrez 30 minutes à vos craintes et à ce que vous pouvez faire à leur sujet. Ne pensez pas à ce qui pourrait arriver, mais plutôt à ce qui se passe réellement ;
- apprenez à vous détendre. Le yoga, la relaxation musculaire, la rétroaction biologique et la respiration profonde peuvent vous aider à surmonter vos anxiétés. Cliquez sur le lien à la section Renseignements supplémentaires. Pour la relaxation musculaire, étendez-vous et concentrez votre attention sur un groupe musculaire à la fois, en commençant par vos pieds ou la tête. Tendez les muscles pendant quelques secondes, puis détendez-les. Ensuite, passez au prochain groupe musculaire ;

- dormez suffisamment ; cela vous aidera à remettre les choses en perspective ;
- affrontez les choses qui vous ont rendu anxieux par le passé. Vous pourriez commencer par dresser une liste, puis visualiser une situation où vous affronteriez vos craintes. Vous pourrez ainsi adopter des techniques pour vous aider à affronter vos craintes sans éprouver d'anxiété. Vous pourriez aussi évaluer votre niveau d'anxiété sur une échelle de un à dix ;
- faites de l'exercice régulièrement ; cela procure un sentiment de bien-être et contribue à réduire l'anxiété ;
- évitez de consommer alcool ou drogues récréatives. Même si vous semblez détendu en les prenant, elles peuvent engendrer encore plus d'anxiété et de dépression par la suite ;
- évitez les boissons caféinées telles que le café, le thé, les boissons gazeuses et le chocolat, car la caféine peut accroître votre sentiment d'anxiété. Évitez aussi les amaigrisseurs en vente libre ainsi que les médicaments contre la toux et le rhume ;
- Pour obtenir un complément d'information et de l'aide, communiquez avec les organismes de santé mentale figurant à la section Renseignements supplémentaires.

Rôle du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada s'efforce d'aider les Canadiens à améliorer et à maintenir leur santé mentale, y compris à s'adapter aux troubles anxieux. Dans les limites de ses compétences, le gouvernement du Canada s'efforce :

- d'aider les chercheurs canadiens à trouver des moyens de prévenir et de traiter les maladies et les troubles mentaux ;
- d'habiliter les secteurs des soins primaires, des soins à domicile et des soins intensifs de courte durée à offrir des programmes et des services de santé mentale efficaces ;
- de collaborer avec les autres gouvernements et les organismes non gouvernementaux afin d'améliorer la santé mentale des Canadiens ;
- d'offrir une information fiable et de qualité à la population ;
- de rendre compte des tendances sanitaires dans la population.

En 2007, le gouvernement fédéral a consenti des fonds pour établir et soutenir la Commission de la santé mentale du Canada. Cette Commission dirige notamment la mise au point d'une stratégie nationale de santé mentale et s'efforce de réduire le stigmate associé à la maladie mentale.

Pour en savoir plus...

Pour obtenir un complément d'information sur les troubles anxieux, communiquez avec les organismes suivants :

Santé Canada, section de la santé mentale :

www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index_f.html

L'Association canadienne pour la santé mentale (www.cmha.ca) ou la section locale de l'ACSM dans votre collectivité, dont vous trouverez le numéro dans l'annuaire téléphonique.

L'Association des psychiatres du Canada : www.cpa-apc.org/

Le Réseau national pour la santé mentale : www.nnmh.ca

La Société canadienne de psychologie : www.cpa.ca

L'Association canadienne des troubles anxieux : www.anxietycanada.ca

Le gouvernement fédéral a publié en 2006 le rapport Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada :

www.phac-aspc.gc.ca/publicat/human-humain06/index-fra.php

Pour obtenir un complément d'information sur les techniques de respiration profonde et de relaxation musculaire :

www.guidetopsychology.com/pmr.htm (en anglais seulement)

Vous trouverez des articles complémentaires sur la santé et la sécurité dans le portail Votre santé et vous :

www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi composer, sans frais, le 1 866 225-0709 ou le 1 800 267-1245* pour les malentendants.