

## Angoisse normale ou trouble anxieux ?

L'angoisse est câblée dans notre cerveau à tous. Elle fait partie de la réponse « fuir ou combattre » du corps et nous prépare à réagir rapidement face au danger. C'est une réponse normale à l'incertitude, au trouble ou au sentiment de manque de préparation. Cependant, si des événements courants du quotidien amènent une anxiété profonde et persistante ou de la panique perturbatrice, vous souffrez peut-être d'un trouble anxieux.

## Quelle est la Différence ?

### Angoisse normale ou trouble anxieux

Souci occasionnel au sujet d'événements circonstanciels, comme un examen ou une rupture, qui peut vous bouleverser

**Souci constant, chronique et sans fondement qui cause une détresse importante, perturbe votre vie sociale et nuit à vos études ou votre travail**

Embarras ou gêne dans des situations sociales inconfortables

**Évitement de situations sociales courantes par peur d'être jugé, embarrassé ou humilié**

Cas occasionnel de nervosité ou de peur, de vertige ou de transpiration provoqué par un événement important comme un examen ou une présentation orale

**Crises de panique aléatoires et répétées, souci ou anticipation persistante d'une autre attaque de panique et sentiments de terreur ou de désastre imminent**

Crainte réaliste d'une situation, d'un objet ou d'un endroit menaçant

**Peur irrationnelle ou évitement d'un objet, d'un endroit ou d'une situation présentant peu ou pas de menace ou de danger**

Vouloir la certitude de vivre en santé dans un environnement sûr, sans danger

**Faire des gestes répétitifs déraisonnables, comme se laver les mains à répétition ou vérifier des choses à maintes reprises**

Angoisse, tristesse ou difficulté à dormir immédiatement après un événement traumatisant

**Cauchemars, retours en arrière ou léthargie émotionnelle courants et récurrents relatifs à un événement traumatisant qui s'est produit il y a plusieurs mois ou années**

# ÉLIMINER LE STRESS

Qu'il s'agisse d'angoisse normale ou de trouble anxieux, ces stratégies vous aideront à vous en sortir :



**Exercice.** L'activité physique aide le corps et l'esprit. Allez au gym. Faites du jogging. Faites du yoga. Jouez au Frisbee. Bougez !

**Équilibrez votre diète.** Ne sautez pas de repas. Essayez de manger de chaque groupe alimentaire et tâchez d'éliminer la caféine (réduisez les boissons gazeuses et le café). La caféine peut déclencher l'angoisse et les attaques de panique.

**Réduisez l'alcool et évitez les drogues illégales.** L'alcool et les drogues aggravent l'anxiété et peuvent aussi provoquer des attaques de panique.

**Participez.** Prendre une part active à la communauté crée un réseau de soutien et vous offre une pause de votre stress de tous les jours. Faites de votre MIEUX plutôt que de viser la PERFECTION. Nous savons tous que la perfection n'est pas de ce monde, soyez fier de vous en rapprocher autant.

**Prenez un temps d'arrêt.** Respirez profondément et comptez jusqu'à 10. Prendre un certain recul permet de voir un problème plus clairement. Faites du yoga. Méditez. Faites vous donner un massage. Apprenez des techniques de relaxation. Écoutez de la musique.

**Mettez les choses en perspective.** Réfléchissez à votre situation. Demandez-vous si c'est vraiment aussi mauvais que vous le croyez ou si vous n'avez pas tendance à amplifier la situation.

**Parlez-en.** Ne refoulez pas vos émotions jusqu'au point d'éclater. Faites appel à votre colocataire, petit ami, petite amie ou conseiller si vous vous sentez déprimé.

**Identifiez ce qui déclenche votre anxiété.** Prenez des notes ou écrivez dans un journal quand vous ressentez de l'anxiété ou du stress, recherchez les tendances.



Pour plus amples renseignements sur le programme ZONE ÉTUDIANT:

Association Canadienne des troubles anxieux  
C.P. 117, Succ. Côte-St-Luc, Montréal, QC, H4V 2Y3  
1-888-223-2252

contactus@anxietycanada.ca  
www.anxietycanada.ca



# ANXIEUX ?



## Demandez de l'AIDE



[www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)



## Le collège ou l'université peut être stressant.

Les études, le travail, les amis, la famille et les premiers pas dans votre indépendance vous tiraillent dans tous les sens. Qui plus est, toutes ces responsabilités vous soutirent du temps dont vous auriez peut-être besoin pour prendre soin de vous. Ajoutez les changements qui s'opèrent dans votre corps (eh oui, même après la puberté) et il est facile de concevoir que vous deviendrez angoissé.

L'angoisse est une réaction normale aux événements qui changent notre vie. Nous devenons tous stressés ou angoissés à un moment ou un autre, mais pour la plupart, nous réussissons à nous en remettre. Cependant, l'angoisse qui est tellement fréquente, intense et incontrôlable qu'elle gêne le quotidien peut être symptomatique de trouble anxieux.

**La bonne nouvelle ? De l'aide est disponible !**

## Alors, qu'est-ce qu'un trouble anxieux et qui peut en souffrir ?

Les troubles anxieux sont des états réels, fréquents et soignables...

- Qui touchent au-delà de 4 millions de canadiens, hommes et femmes, annuellement.
- Près de sept pour cent des étudiants des collèges et universités en ressentent des symptômes
- Qui peuvent survenir à tout âge, mais qui souvent se manifestent pendant l'adolescence ou la vingtaine.
- Qui sont deux fois plus susceptibles de frapper les femmes que les hommes.

Prenez le temps de voir si l'anxiété que vous ressentez est la même que celle qui touche un peu tout le monde occasionnellement ou si elle est tellement grave et persistante qu'il pourrait s'agir d'un trouble anxieux.

Prenez un test autoadministré à  
[www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)

## ABC des troubles anxieux

Le terme « troubles anxieux » est très vaste. Il englobe six troubles psychiatriques (comme dans réels problèmes médicaux).

Bien que les symptômes de chaque trouble anxieux varient d'une personne à l'autre, ils ont en commun de provoquer des craintes extrêmes ou des soucis qui perturbent un style de vie normal.

### Trouble d'anxiété généralisée (TAG) :

Inquiétude excessive et chronique concernant des sujets quotidiens comme les études, le travail, l'argent, les amis et la santé.

### Le trouble d'anxiété sociale (TAS) :

Évitement de situations sociales courantes en raison d'une crainte extrême du jugement des autres ou comportement qui risque de causer l'embarras ou le ridicule.

### Le trouble panique :

Crises de peur intenses qui surgissent de nulle part et qui peuvent faire croire à une crise cardiaque ou à la folie.

### Phobies spécifiques :

Réaction de peur intense qui amène à éviter un objet, un endroit ou une situation, comme monter dans un ascenseur ou conduire sur un pont. Les personnes souffrant de phobies spécifiques reconnaissent généralement que leur peur est irrationnelle et inappropriée compte tenu des circonstances.

### Trouble obsessionnel compulsif (TOC) :

Pensées persistantes et récurrentes (obsessions) qui reflètent une angoisse ou peur exagérée et qui se manifestent par des comportements répétitifs ou rituels (compulsions), par exemple, besoin déraisonnable de se laver les mains à répétition ou insistance sur l'ordre et la propreté absolus.

### Trouble de stress post-traumatique (TSPT) :

Évitement, détachement, difficulté à dormir et à se concentrer et revivre une expérience ou un événement traumatisant plusieurs mois ou années plus tard.



# TROUBLES ANXIEUX TOUS PEUVENT EN SOUFFRIR

## Trouble panique

Sylvie venait tout juste de terminer sa première ronde d'examens finals au collège. Soudainement, une immense vague de terreur déferlait sur elle. Son cœur battait très fort et elle ne pouvait plus respirer. Elle se sentait comme si elle avait quitté son corps et son monde se refermait sur elle. Elle croyait mourir. Heureusement, la sensation est partie aussi rapidement qu'elle était venue. Mais quand cela se reproduit de nouveau le lendemain et le jour suivant, sa camarade de chambre l'amena à la clinique du campus où un médecin suggéra une visite au centre d'orientation de l'université. Là, une thérapeute expliqua à Sylvie qu'elle souffrait de **trouble panique**. Elle continua à voir le thérapeute et s'inscrivit aussi à un groupe d'entraide où elle rencontra d'autres étudiants souffrant de trouble panique. Avec le temps, elle apprit à maîtriser ses attaques de panique et à y faire face.

## Phobie sociale (TAS)

Benoît avait toujours été gêné. Il participait rarement aux discussions en classe et évitait les soirées. Mais refuser d'aller à la fête du 21<sup>e</sup> anniversaire d'un bon ami sonna l'alarme que le problème était plus que de la simple gêne. Par coïncidence, en lisant un article sur la **phobie sociale**, Benoît reconnut que la description aurait pu être la sienne. La prochaine étape fut un premier contact avec un psychiatre et un travailleur social. Grâce à une combinaison de médicaments et de thérapie cognitivo-comportementale (un type particulier de psychothérapie), Benoît a appris à affronter les événements sociaux et y participer plutôt qu'à les éviter. Prendre l'engagement d'aider les autres a aussi motivé Benoît à mettre sur pied un groupe de soutien sur le campus.

## Trouble obsessionnel compulsif (TOC)

Jean était encore en retard pour son cours parce qu'il croyait avoir laissé son four-grille-pain allumé et oublié de barrer la porte. C'était la sixième fois qu'il vérifiait aujourd'hui. Il ignorait pourquoi il ressentait le besoin de toujours refaire les mêmes choses jusqu'à ce qu'il entende parler du **TOC** dans un cours de psychologie. Son professeur lui recommanda de voir un psychologue qui, par des traitements, l'a aidé à maîtriser ses habitudes de vérifier.

## Vous n'êtes pas seul.

Parlez-en à quelqu'un  
un ami, un professeur,  
un conseiller.

**FAITES VOUS AIDER.**

## Traitement des troubles anxieux

Le traitement des troubles anxieux peut faire appel à la thérapie, aux médicaments ou à une combinaison des deux. La bonne nouvelle est que le traitement fonctionne! Avec le temps et de la patience, jusqu'à 90 pour cent des gens qui obtiennent des soins adéquats d'un professionnel de la santé s'en remettent et vivent une vie riche et productive.

Il est important de trouver de l'aide **MAINTENANT**. Un trouble anxieux non traité peut mener à des problèmes dans les études, à des conditions secondaires comme l'abus de drogues ou la dépression et dans des cas extrêmes, au suicide. Un traitement hâtif peut aider à prévenir ces problèmes. Passez au centre de santé ou au centre d'orientation du campus vous enquérir de leurs services. Amenez un ami si y aller seul vous rend nerveux. Bon nombre de collèges et universités offrent des séances gratuites de thérapie individuelle et en groupe.

Vous pouvez aussi opter pour consulter votre pédiatre ou médecin de famille qui pourrait vous traiter ou recommander un psychiatre, psychologue, travailleur social clinicien, conseiller ou infirmière en psychiatrie. Peu importe où vous allez vous faire traiter, il est primordial que vous soyez à l'aise avec la personne qui vous soigne et avec la façon dont on vous soigne.

## Aidez un ami

Si quelqu'un proche de vous souffre d'un trouble anxieux, voici comment vous pouvez l'aider :

**Informez-vous sur son trouble.** Comprendre ce que traverse votre ami ou colocataire vous aidera à l'appuyer et maîtrisera votre propre angoisse. L'Association canadienne des troubles anxieux ([www.anxietycanada.ca](http://www.anxietycanada.ca)) offre des renseignements et peut vous aider à trouver un thérapeute.

**Comprenez et acceptez les périodes de stress.** Modifiez vos attentes par rapport à comment votre ami devrait se comporter et assurez-vous de le soutenir encore davantage pendant les périodes difficiles.

**Chaque personne vit son anxiété différemment.** Soyez tolérant, soutenez l'autre et ne jugez pas.

**Encouragez et ne vous découragez pas.** Louangez même les plus petits accomplissements. Demeurez positif.

**Parlez à quelqu'un.** Constamment soutenir quelqu'un peut s'avérer difficile, assurez-vous d'avoir quelqu'un – camarade de chambre, ami, membre de la famille ou conseiller – pour vous appuyer.

LES TROUBLES ANXIEUX  
SONT RÉELS, FRÉQUENTS  
ET  
SOIGNABLES