

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ ?

Pourquoi est-il important de s'informer sur l'anxiété ?

La plupart des gens ne reconnaissent pas leur anxiété pour ce qu'elle est et pensent plutôt que quelque chose « ne va pas » chez eux. Certaines personnes sont préoccupées par les symptômes physiques de l'anxiété (p. ex., maux d'estomac, accélération du rythme cardiaque, essoufflement, etc.). D'autres pensent qu'elles sont bizarres, faibles ou même qu'elles deviennent folles ! Malheureusement, ces pensées ne font que rendre les gens encore plus anxieux et gênés.

Par conséquent, la première étape pour réussir à gérer l'anxiété est d'apprendre à la comprendre et à la reconnaître. La conscience de soi est essentielle.

Les faits !

Mythe : Lire, penser et apprendre sur l'anxiété vous rendra encore PLUS anxieux(se).

Fait : Si vous ne savez pas à quoi vous avez affaire, comment le gérer ? Le fait de disposer d'informations précises sur l'anxiété peut réduire la confusion, la peur et la honte. L'anxiété est une expérience commune et normale et elle PEUT être gérée avec succès.

Apprendre les faits sur l'anxiété

- 1. L'anxiété est normale.** Tout le monde éprouve de l'anxiété à certains moments. Par exemple, il est normal de se sentir anxieux(se) sur les montagnes russes ou avant un entretien d'embauche.
- 2. L'anxiété est adaptative.** Il s'agit d'un système de notre corps qui nous aide à faire face à un danger réel (par exemple, l'anxiété nous permet de nous écarter de la trajectoire d'une voiture roulant à toute vitesse) ou à donner le meilleur de nous-mêmes (par exemple, elle nous motive à nous préparer pour une présentation importante). Lorsque vous ressentez de l'anxiété, la réponse « combat-fuite-paralysie » de votre corps (également appelée « réponse adrénurgique ») est déclenchée. Cette réponse prépare votre corps à se défendre.

Nous éprouvons de l'anxiété lorsque nous PERCEVONS ou PENSONS que nous sommes en danger. Cette réponse est utile lorsqu'il y a un danger réel (comme la rencontre avec un ours), mais devient un problème lorsque le « danger perçu » n'est pas réellement dangereux (faire une présentation, voir un chien).

Plus sur la réponse combat-fuite-paralysie

La réponse combat-fuite-paralysie de notre corps peut être activée lorsqu'il y a un danger *réel*, comme lorsqu'on croise un ours noir lors d'une randonnée dans la forêt. Dans ce cas, vous pouvez fuir (p. ex., fuir l'ours), vous figer (p. ex., rester immobile jusqu'à ce que l'ours passe) ou vous battre (p. ex., crier et agiter vos bras pour paraître grand(e) et effrayant(e)).

Cependant, cette réponse peut également se produire lorsque quelque chose semble simplement dangereux, mais ne l'est pas réellement, comme lors d'un entretien d'embauche. Par exemple, vous pouvez vous sentir nerveux(se), sur les nerfs ou mal à l'aise. Vous pouvez vous en prendre aux gens (combat) ou avoir du mal à penser clairement (paralysie). Ces sentiments peuvent devenir assez accablants pour vous pousser à éviter l'entretien (fuite). De nombreuses personnes cessent de faire des choses ou d'aller dans des endroits qui les rendent anxieux.

- 3. L'anxiété n'est pas dangereuse.** Bien que l'anxiété puisse vous mettre mal à l'aise, elle n'est pas dangereuse ou nuisible pour vous. Souvenez-vous que toutes les sensations que vous ressentez lorsque vous êtes anxieux(se) sont là pour vous protéger du danger et non pour vous faire du mal.
- 4. L'anxiété ne dure pas éternellement.** Lorsque vous êtes anxieux(se), vous pouvez avoir *l'impression* que l'anxiété va durer éternellement. Cependant, l'anxiété est temporaire et finira par diminuer.
- 5. L'anxiété est surtout anonyme.** La plupart des gens (sauf vos proches) ne savent pas lorsque vous êtes anxieux(se).

Que se passe-t-il dans votre corps lorsque vous êtes anxieux(se) ?

L'anxiété peut provoquer de nombreuses sensations dans votre corps alors qu'il se prépare au danger. Ces sensations sont appelées « réaction d'alarme », qui se produit lorsque le *Système d'alarme* naturel du corps (la réponse « combat-fuite-paralysie ») a été activé.

- Rythme cardiaque et respiration rapides – Lorsque votre corps se prépare à l'action, il s'assure qu'une quantité suffisante de sang et d'oxygène circule vers

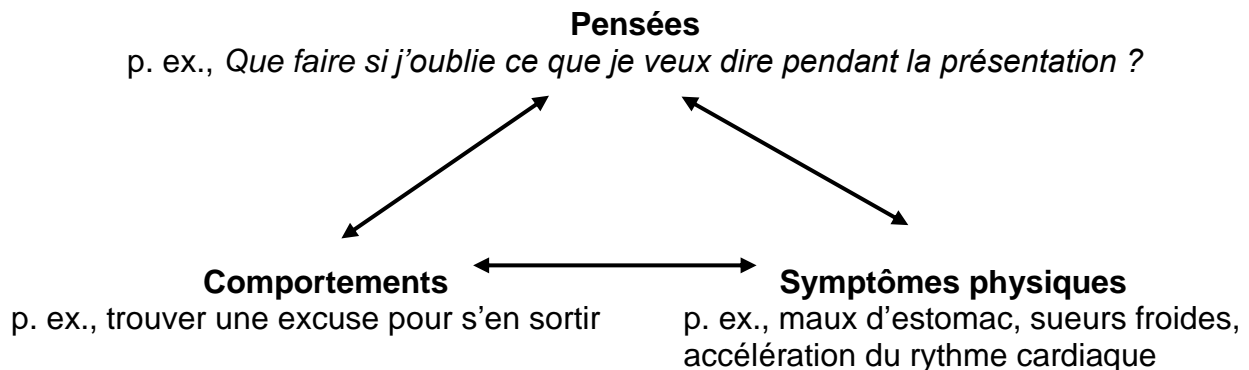
vos principaux groupes musculaires et vos organes essentiels, ce qui vous permet de fuir et de combattre le danger.

- Transpiration – La transpiration refroidit le corps. Elle rend également la peau plus glissante et il est plus difficile pour un animal ou une personne qui vous attaque de s'emparer de vous.
- Nausées et maux d'estomac – Lorsqu'il est confronté à un danger, le corps arrête les systèmes/processus qui ne sont pas nécessaires à la survie ; de cette façon, il peut diriger l'énergie vers les fonctions essentielles à la survie. La digestion est l'un des processus qui ne sont pas nécessaires en cas de danger. Pour cette raison, l'anxiété peut provoquer des maux d'estomac, des nausées ou de la diarrhée.
- Sensation de vertige ou d'étourdissement – Comme le sang et l'oxygène se dirigent vers les principaux groupes musculaires lorsque nous sommes en danger, nous respirons beaucoup plus rapidement afin d'acheminer l'oxygène vers ces muscles. Cependant, cette réaction peut provoquer de l'hyperventilation (l'absorption d'une trop grande quantité d'oxygène en respirant très rapidement pour préparer le corps à l'action), ce qui peut provoquer des vertiges ou des étourdissements. De plus, étant donné que la majeure partie de votre sang et de votre oxygène va à vos bras et à vos jambes (pour « combattre ou fuir »), il y a une légère diminution du sang vers le cerveau, ce qui peut également vous donner des vertiges. Cependant, ne vous inquiétez pas : la légère diminution du flux sanguin vers le cerveau n'est pas du tout dangereuse.
- Poitrine tendue ou douloureuse – Vos muscles se tendent lorsque votre corps se prépare au danger. Vous pouvez donc ressentir une sensation de serrement ou de douleur au niveau de la poitrine lorsque vous prenez de grandes respirations alors que les muscles de votre poitrine sont tendus.
- Engourdissements et picotements – L'*hyperventilation* (l'absorption d'une trop grande quantité d'oxygène) peut également provoquer des engourdissements et des picotements. Les sensations de picotement peuvent également être liées au fait que les poils de notre corps se dressent souvent face à un danger pour augmenter notre sensibilité au toucher ou au mouvement. Enfin, les doigts et les orteils peuvent également donner une sensation d'engourdissement ou de fourmillement, car le sang s'écoule des endroits qui n'en ont pas besoin (comme nos doigts) vers les principaux groupes musculaires qui en ont besoin (comme notre bras).
- Irréalité ou vision vive – En cas de danger, nos pupilles se dilatent pour laisser entrer plus de lumière et pour s'assurer que nous pouvons voir assez clairement. Cette réaction fait en sorte que notre environnement semble plus lumineux ou plus flou et parfois moins réel.

- Jambes lourdes – Lorsque les jambes se préparent à l'action (combat ou fuite), une tension musculaire accrue, ainsi qu'une augmentation du flux sanguin vers ces muscles, peuvent provoquer la sensation de jambes lourdes.
- Sensations d'étouffement – L'augmentation de la tension musculaire autour du cou ou une respiration rapide assèche la gorge, ce qui peut vous donner l'impression de vous étouffer.
- Bouffées de chaleur et de froid – Ces sensations peuvent être liées à la transpiration et à la constriction des vaisseaux sanguins dans la couche supérieure de la peau. Cette constriction permet également de réduire la perte de sang en cas de blessure.

Plus sur le fonctionnement de l'anxiété

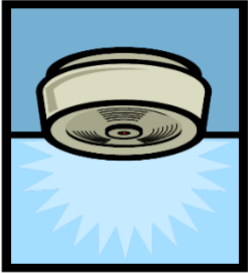
L'anxiété n'affecte pas seulement votre corps, elle affecte également vos pensées et vos comportements. Par conséquent, l'anxiété se divise en **trois parties** : les **symptômes physiques** (comment notre corps réagit), les **pensées** (ce que nous nous disons) et les **comportements** (ce que nous faisons ou nos actions). Apprendre à reconnaître ces *signes* d'anxiété peut vous aider à en avoir moins peur.



Quand l'anxiété devient-elle un problème ?

1. L'anxiété est un problème lorsque votre corps réagit comme s'il y avait un danger alors qu'il n'y en a pas réellement. C'est comme avoir un système de détection de fumée trop sensible dans votre corps !
2. **Les problèmes d'anxiété sont communs.** Un adulte sur quatre souffrira d'un trouble anxieux au cours de sa vie.

L'anxiété est comme un système de détection de fumée :



Un détecteur de fumée peut contribuer à nous protéger lorsqu'il y a un incendie réel, mais lorsqu'un détecteur de fumée est trop sensible et se déclenche alors qu'il n'y a pas réellement de feu (p. ex., des rôties brûlées dans un grille-pain), il est plutôt agaçant.

Comme un détecteur de fumée, l'anxiété est utile et adaptable lorsqu'elle fonctionne correctement. Cependant, si elle se déclenche alors qu'il n'y a pas de danger réel, elle n'est pas seulement effrayante, elle est aussi très épuisante.

Cependant, nous ne voulons PAS nous débarrasser de l'alarme (ou éliminer l'anxiété) parce qu'elle nous protège du danger. Nous voulons la réparer (c.-à-d., amener l'anxiété à un niveau plus gérable) afin qu'elle fonctionne correctement pour nous.

Reconnaître l'anxiété

→ Reconnaître les symptômes physiques de l'anxiété

Vous pouvez apprendre à identifier les signes physiques de l'anxiété en vous demandant : « *Que se passe-t-il lorsque je suis anxieux(se) ? Où est-ce que je ressens l'anxiété dans mon corps ?* » Par exemple, lorsque vous vous sentez anxieux(se), vous pouvez avoir des papillons dans l'estomac, transpirer beaucoup, respirer fortement et avoir des vertiges ou des étourdissements.



Souvenez-vous : Si vous ressentez souvent des symptômes physiques inconfortables, mais que les médecins ne trouvent rien d'anormal chez vous, vous avez peut-être des problèmes d'anxiété. Vous n'êtes certainement pas en train de « devenir fou(ille) ». Bien que ces symptômes puissent être inconfortables, ils ne sont pas dangereux.

→ Reconnaître les pensées anxieuses

L'anxiété affecte également notre façon de penser. Les pensées anxieuses impliquent généralement la crainte que quelque chose de mal se produise dans le futur – le futur peut être les 5 prochaines secondes, 5 minutes ou 5 années. Consultez le document Pensée réaliste pour obtenir des conseils utiles sur la façon d'identifier et de remettre en question vos pensées anxieuses.

→ Reconnaître les comportements anxieux

L'anxiété peut nous mettre très mal à l'aise et nous faire croire que nous sommes en danger. Il n'est donc pas étonnant que vous ressentiez une forte envie de fuir ou d'éviter

les situations/activités/personnes qui vous rendent anxieux(se). Par exemple, si vous craignez les chiens, vous éviterez probablement de vous rendre dans des endroits où vous risquez de rencontrer un chien (p. ex., un parc à chiens).

Pour vous aider à identifier les situations que vous évitez, essayez de trouver le plus grand nombre possible de réponses aux questions suivantes :

- Si vous vous réveilliez demain matin et que toute votre anxiété avait magiquement disparu, que feriez-vous ?
- Comment agiriez-vous ?
- Comment une personne proche de vous pourrait-elle savoir que vous n'êtes pas anxieux(se) ?

Terminez les phrases suivantes :

- Mon anxiété m'empêche de ...
- Lorsque je ne serai pas anxieux(se), je pourrai ...

Une fois que vous serez en mesure de comprendre et de reconnaître l'anxiété, vous serez mieux préparé(e) à passer à l'étape suivante – apprendre à gérer l'anxiété !