Informations et outils sur l'anxiété

- Pour mieux composer avec l'anxiété.
- Pour mieux comprendre ce que l'on vit.
- Des stratégies tirées de l'approche cognitive comportementale à utiliser selon vos besoins.
- Des ressources qui peuvent vous procurer du soutien.

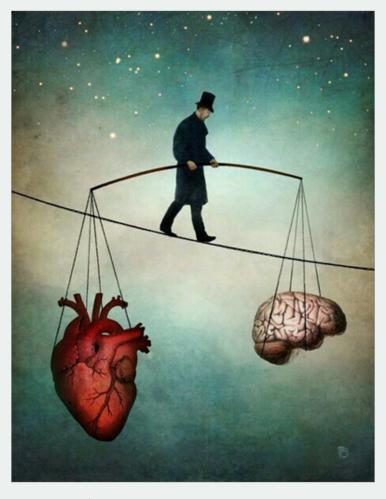




Table des matières

Il n'y a pas de bon ou mauvais ordre pour cette lecture. Si les symptômes anxieux que vous ressentez sont importants, sautez directement aux outils.

Qu'est-ce que l'anxiété ?	3
L'anxiété est-elle nécessairement mauvaise pour nous?	4
Les manifestations comportementales, cognitives et	
physiologiques	
La fonction du stress	6
Les déclencheurs du stress	6
Pratiquer l'autogestion	7
Prenez le temps de vous apaiser	
Affrontez vos peurs	8
Questionnez-vous	
Adoptez une bonne hygiène de vie	
Pour vous accompagner dans le changement	10
Faites un plan d'action	
Identifiez d'autres moyens que vous utilisez déjà et	
qui fonctionnent bien pour vous	
Utilisez les ressources disponibles	
Pour en savoir plus	
Les outils	
69 trucs pour réduire le stress	11
Démarche de résolution de problème	16
Questionnement socratique	19
L'autogestion: je passe à l'action	20
= y = p y = p y = p y	

Réalisation : Kenia Obregon-Flores et Jean-François Casaubon. Édition et mise en page: Geneviève Lambert-Pilotte. Crédit images: La Fabrique crépue, Freepik, Icon Depot Version novembre 2021.

Qu'est-ce que l'anxiété?

Il peut parfois être difficile de trier nos émotions et mettre le doigt sur ce qu'on vit exactement. Voici deux définitions qui peuvent aider sur ce point.

Peur	Anxiété
« [] Réaction d'alarme devant un danger immédiat».	« [] est orientée vers le futur, est caractérisée par l'appréhension parce que l'on ne peut prédire ce qui va nous arriver ».

(Barlow et Durand, 2016)

Il existe différents niveaux :

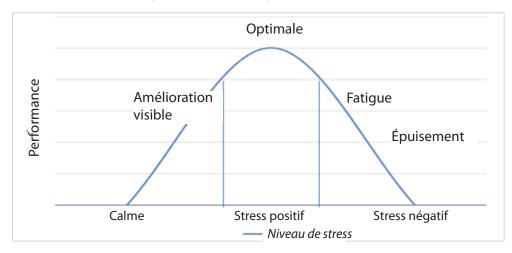


Elle peut donc aller d'un bref inconfort ou avoir une forme légère (n'interfère pas de façon importante) à une forme plus grave qui provoque une détresse importante ou continuelle telle que la crise de panique (Bourne et Garano, 2005).

L'anxiété est-elle nécessairement mauvaise pour nous ?

La réponse est non. Jusqu'à un certain point, elle est même aidante.

Suivant la Loi de Yerkes-Dodson, lorsque l'anxiété ressentie est **modérée**, la performance d'une personne est optimale (stress positif), mais celle-ci devient nuisible lorsqu'elle devient trop élevée.

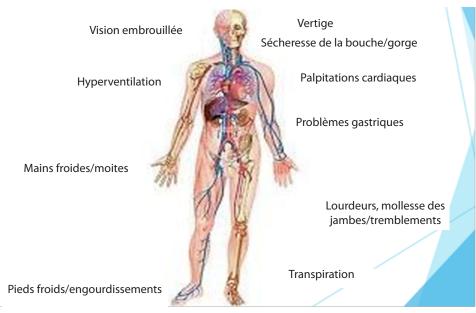


Voici quelques manifestations de l'anxiété qu'on peut constater chez soi :

Comportementales	Cognitives
 Paralyse notre capacité d'agir, de s'exprimer de faire certaines choses du quotidien Nous fait éviter une situation perçue comme menaçante 	 Difficulté à estimer le danger ou ces conséquences Sous-estimer ses habiletés Pensées irrationnelles ou catastrophiques Ruminations anxieuses

Physiques

Étourdissements, impression d'irréalité / Désorientation





Prenez le temps de vous **observer et identifiez** quelles réactions se manifestent chez vous. **Encerclez** celles qui correspondent à ce que vous vivez. S'il y en a d'autres, **écrivez**-les :

Pourquoi réagissons-nous ainsi?

La fonction du stress

« Le but premier d'une réponse au stress est de **mobiliser l'énergie** pour un éventuel **combat ou une fuite**. Il est évident que vous n'allez pas vous battre contre votre patron ou encore vous enfuir à toutes jambes! [...] Mais votre corps vous y prépare. Il suffit alors de le déjouer. Prenez quelques minutes pour **utiliser cette énergie** accumulée. Votre cerveau s'attend à ce que vous dépensiez cette énergie, soit en affrontant soit en fuyant la menace » (Centre d'études sur le stress humain).

Les déclancheurs du stress

Qu'est-ce qui fait que la situation vécue engendre l'anxiété?

Les éléments du stress sont différents pour chaque personne.

Identifiez-le ou les vôtres grâce à l'acronyme CINÉ:

- **C**ontrôle faible (sur votre personne ou sur les événements)
- Imprévisibilité (on ne sait pas ce qui va arriver)
- **N**ouveauté (anticipations liées à l'inconnu)
- **É**go menacé (atteinte de notre compétence / valeur)



Pratiquer l'autogestion

Ce que vous pouvez faire de votre côté (recommandations):

1. Prenez le temps de vous apaiser :





Relaxation musculaire

☐ Je le fais déjà ☐ À essayer

Vidéo:

 Youtube : La chaîne Ginkgo Ateliers - méditations guidées: relaxation musculaire progressive

Description écrite ou audio:

- <u>Site web: tccmontreal.com (section «Grand public»): La relaxation progressive de Jacobson</u>
- Youtube: La respiration abdominale : pourquoi et comment ?
- Youtube : La chaîne Philippe Delneufcourt, vidéo : Cohérence cardiaque

Application

• Téléchargez Respirelax (gratuit)

	Νé	ditation		
		Je le fais déjà		À essayer
⊘	Yo	ga		
		Je le fais déjà		À essayer
Youti	uh	e · La chaîne FLLE	vidé	0.20 minu

Youtube : La chaîne ELLE, vidéo : 20 minutes de yoga pour se détendre après une journée difficile

Pleine conscience

- On vous recommande également de rester dans le moment présent (ici et maintenant). **Comment ?** En ayant recours à vos 5 sens :
 - identifier 5 objets d'une différentes,
 - identifier 3 choses que vous pouvez entendre ou, encore
 - identifier 2 choses que vous pouvez sentir.

Pratiquer l'autogestion

Ces suggestions sont à titre indicatif et il existe plusieurs options pour chacune des techniques. Essayez-les pour trouver ce qui vous correspond le mieux. Sur le coup des émotions, il n'est pas toujours évident d'appliquer ces stratégies. À court terme, **vous pouvez également avoir recours à des distractions** (écouter de la musique, compter, faire autre chose). D'autres stratégies simples à appliquer au quotidien se retrouve également à la p.11.

recours à des distractions (écouter de la musique, compter, faire autrechose). D'autres stratégies simples à appliquer au quotidien se retrouvégalement à la p.11.	re
Voici de bonnes stratégies lorsque vous ne pouvez pas dépenser l'énergie accumulée par votre corps :	
2. Affrontez vos peurs Adoptez un rôle actif face aux défis en entreprenant une démarche de résolution de problème (voir outil p. 16) ☐ Je le fais déjà ☐ À essayer	
3. Questionnez-vous Prenez le temps de questionner vos pensées grâce au questionnement socratique (voir outil p. 19) ☐ Je le fais déjà ☐ À essayer	
4. Adoptez une bonne hygiène de vie Même en temps de pandémie, il est important de conserver une routin et de faire de l'exercice physique. Consultez votre médecin si vous avez une condition médicale qui peut être affectée par des modifications alimentaires (ex. hypoglycémie). Voici quelques conseils :	
Surveillez votre consommation de drogue, alcool, sucre, boisson énergisante et café. Certains produits peuvent provoquer un état physiologique qui pourrait alimenter l'anxiété. Tentez notamment de les éviter avant de vous coucher et optez pour une alimentation saine et balancée. Je le fais déjà A essayer	

Pratiquer l'autogestion

Sommeil

Considérant que « le manque de sommeil peut être à la fois une cause et un effet de l'anxiété », il est important de s'y attarder (Bourne et Garano, 2005). Une courte marche avant de s'endormir, faire de la relaxation ou se réveiller et se coucher à des heures régulières sont quelques actions simples que vous pouvez faire.

(\mathbf{V})

	Je le	fais dé	jà 🗌] A	essaye
--	-------	---------	------	-----	--------

Pour aller plus loin:

- Livre: Morin, C. (2009), Vaincre les ennemis du sommeil
- Livre : Bourne, E. et Garano, L. (2005). Guide de survie : Maîtriser votre anxiété.
- Site <u>Stress & Development lab</u>, Harvard University (anglais)

Exercice physique

Tel que mentionné plus haut, notre corps a mobilisé de l'énergie qui s'est accumulée et que nous devons dépenser. Entre autres, lorsque nous faisons de l'activité physique, notre corps produit de la dopamine ce qui nous procure une sensation de bien-être. Il est généralement recommandé de prendre une marche, faire du sport ou une activité physique sur une base régulière (20-30 minutes, 4-5 jours semaines). Consultez votre médecin si votre santé est fragile.



☐ Je le fais déjà ☐ À essayer



Pour vous accompagner dans le changement

Faites un plan d'action (voir p. 20)

puis appliquez une ou plusieurs des stratégies proposées. Il peut être pertinent de prendre en note ce qui a fonctionné et ce qui a moins aidé. Cette information pourrait aider l'intervenant-e qui fera le suivi.

ldentifiez d'autres moyens qui n'ont pas été mentionnés, que
vous utilisez déjà et qui fonctionnent bien pour vous :

Utilisez les ressources disponibles

- Demander du soutien à des membres de votre famille et à vos ami-e-s.
- Avoir recours aux organismes communautaires
 - Centre d'intervention de crise du Sud-Ouest: **L'Autre Maison**: 514-768-7225 ouvert 24 h/7 j
 - Ligne d'écoute : Tel-Aide (514-935-1101) ouvert 24h
 - Organisme *Revivre* (514-738-4873) ouvert du lundi au vendredi de 9h à 17h
 - Info Social: 8-1-1 ouvert 24h
- Informez-vous auprès d'un-e intervenant-e sur la disponibilité du groupe « Mieux vivre avec votre anxiété » animé à la Clinique.
- Il est possible de contacter la Clinique si votre état se détériore: 514-937-9251 poste 7500.

Pour en savoir plus

- Livre: Harris, R. (2014). Le piège du bonheur. Les Éditions de l'Homme, une société de Québecor média.
- Site: Centre sur le stress humain (CÉSH): www.stresshumain.ca
- Youtube : La chaîne Didier Havé psychologue, vidéo :
 Comment est-on piégé par l'anxiété

- Chantez une chanson que vous aimez.
- 2. Faites attention de ne pas tomber dans le piège mental de « Je le veux maintenant! ». Les ordinateurs et les fours micro-ondes produisent instantanément, mais les gens fonctionnent plus lentement.
- 3. Achetez des vêtements confortables, d'entretien facile et qui s'agencent avec d'autres que vous avez déjà. Évitez les étiquettes «nettoyage à sec seulement».
- 4. Plus un article coûte cher, plus vous éprouverez du stress pour l'avoir perdu ou brisé.
- 5. Donnez-vous du temps pour vous habituer à un changement majeur avant d'en vivre un autre.
- 6. N'oubliez jamais que vous n'êtes pas responsable de l'humeur ou des sentiments d'autrui.
- 7. N'apposez pas d'étiquettes négatives sur vous-même; plutôt que de penser « je suis stupide et irresponsable », dites-vous « j'ai oublié un rendez-vous ».
- 8. Regardez par la fenêtre et « partez en safari ». Observez chats, écureuils, chiens et oiseaux.
- 9. Prenez le temps de revivre un moment heureux de votre vie.
- **10.** Embrassez vos enfants et vos proches.
- 11. Écoutez votre musique préférée.
- **12.** Prenez une pause de 15 minutes et relaxez.
- **13.** Faites une longue promenade en auto sur une route que vous n'avez jamais empruntée.
- **14.** Joignez-vous à un ami optimiste qui a un bon sens de l'humour et riez ensemble.
- **15.** Avoir moins, c'est avoir plus... Pas nécessaire de posséder tout ce que vous admirez, vous enrichissez votre vie simplement par le fait de vivre.
- **16.** Éliminez ou réduisez les quantités de caféine dans votre régime alimentaire.
- 17. Concevez les « échecs » comme des expériences valables plutôt que des obstacles.
- **18.** Posez un geste gentil pour quelqu'un.
- 19. Parlez moins.

11

- **20.** Écoutez davantage.
- **21.** Faites vos courses en dehors des heures et jours de pointe pour éviter les foules et la circulation dense.
- 22. Achetez chaque mois un ou des billets pour un événement spécial (sport, théâtre, etc.) afin d'avoir quelque chose à anticiper.
- **23.** Adhérez à une organisation de bienfaisance.
- **24.** Inscrivez-vous à un cours.
- 25. Limitez vos soirées à l'extérieur à deux ou moins par semaines.
- **26.** Notez vos problèmes sur papier et discutez-en avec un bon écoutant, ne les gardez pas à l'intérieur de vous.
- 27. Répartissez vos rencontres, rendez-vous, projets difficiles et gros changements sur la semaine, le mois ou l'année, de sorte que vous n'aurez pas à tout accomplir en même temps.
- 28. Dites non. Savoir dire non à des projets supplémentaires, des activités sociales et des invitations pour lesquelles vous savez n'avoir ni temps, ni énergie, demande de la pratique, du respect de soi et de la conviction que tout le monde a besoin, chaque jour, d'une période de repos et de solitude.
- **29.** Imaginez un fantasme merveilleux à votre sujet que vous vivrez pendant cinq minutes.
- Choisissez des loisirs et activités sociales qui diffèrent de votre travail. Si vous accomplissez un travail manuel, choisissez un loisir qui fait appel à vos facultés mentales. Si vous travaillez avec plusieurs personnes ou auprès du public, choisissez un loisir que vous pouvez accomplir seul et vice versa.
- **31.** Frappez des balles de tennis ou de golf, lancez des ballons.
- **32.** Évitez la compagnie de ceux qui vous dénigrent.
- Soyez disposé à apprendre de nouvelles choses et à en désapprendre d'autres.
- **34.** Combien vaut un tracas en termes d'argent ? Est-ce que contester une contravention de stationnement de 30 \$ en cour vaut la tension artérielle élevée, le temps et l'irritation que cela entraîne?
- **35.** Observez les poissons dans un aquarium.
- **36.** Faites une marche vigoureuse dans votre voisinage.

- 37. Pleurez. Les scientifiques ont découvert qu'il existe des éléments chimiques dans les pleurs émotifs; pleurer est une façon de se débarrasser de ces éléments chimiques.
- Demandez-vous quelle est la pire chose qui pourrait se produire et ce que vous feriez si cela devait se produire dans la réalité. Ceci vous rappellera que la vie va continuer même si le pire devait se produire et que vous allez pouvoir sans doute vous en tirer très bien.
- 39. Au cours de la journée, prenez le temps de vous faire plaisir et de penser à vous. Vous pourriez par exemple, demander l'aide de quelqu'un pour accomplir une tâche difficile... détendre vos épaules... faire une marche... changer de projet... entreprendre quelque chose que vous remettez sans cesse... ou aller prendre votre pause-santé.
- 40. Vivez une journée à la fois et le moment présent.
- Pour éviter de ruminer sans cesse vos problèmes, faites-y face. Ne remettez pas au lendemain ce que vous pouvez régler tout de suite. Si vous ne pouvez rien changer à la situation, passez par-dessus et oubliez-la. Si vous pouvez faire quelque chose, faites ce que vous pouvez et laissez tomber l'anxiété. Si cela ne fonctionne pas, demandez-vous « Dans 10 ans d'ici, quelle différence cela fera-t-il donc ? »
- **42.** Écoutez votre musique favorite en conduisant.
- 43. Prévoyez de la lecture pour réduire le stress dans les moments d'attente (transport en commun, rendez-vous, files d'attente).
- **44.** Demandez-vous si ce que vous êtes sur le point de dire est vrai et nécessaire.
- 45. Le vendredi après-midi (ou la dernière journée de votre semaine de travail), prenez le temps de mettre à l'ordre votre poste de travail. Le lundi matin suivant, vous serez organisé.
- **46.** Quelque chose vous tombe sur les nerfs (ex. : il n'y a jamais de stylo près du téléphone pour prendre les messages), plutôt que de subir cette situation à chaque fois, cherchez une solution durable (ex. : un stylo attaché au téléphone).
- 47. Levez-vous pour vous étirer de temps à autre si votre travail demande que vous restiez assis pendant de longues périodes. 13

- 48. Vous serez en retard parce que vous êtes coincé dans la circulation. Arrêtez-vous à une cabine téléphonique pour aviser la personne qui vous attend de votre retard; ceci vous détendra et vous permettra de conduire prudemment.
- 49. Si vous le pouvez, réservez-vous des jours de vacances pour prendre quelques fins de semaine de trois jours au cours de l'année.
- *50.* Accordez-vous 15 minutes de plus pour vous rendre à vos rendez-vous.
- 51. Peu importe que vous soyez très occupé, prenez une pause-repas. Éloignez-vous physiquement et mentalement de votre poste de travail même si ce n'est que pour 15 ou 20 minutes.
- Prenez votre travail au sérieux... sans pour autant vous prendre au sérieux. Gardez à votre portée des lectures inspirantes ou humoristiques pour les moments où vous aurez besoin d'un « remontant rapide ».
- 53. Laissez votre travail au bureau. Si vous avez du travail supplémentaire à faire, commencez plus tôt ou finissez plus tard.
- 54. Prévoyez des solutions de dépannage en cas de besoin : doubles de vos clés de maison, d'automobile, copies de vos documents importants, monnaie pour le stationnement, le téléphone, etc.
- 55. Faites vos tâches ménagères avec les enfants; faites-en un jeu et amusez-vous.
- 56. Si une tâche ménagère vous répugne, voyez si quelqu'un d'autre ne pourrait pas l'accomplir à votre place occasionnellement ou sur une base régulière.
- *57.* Faites de la musique.
- **58.** Caressez votre animal domestique.
- **59.** Feuilletez un vieil album de photos que vous affectionnez.
- 60. Débranchez le téléphone et regardez un bon film.
- **61.** Mettez un oreiller devant votre bouche et criez fort.
- **62.** Faites du jardinage.
- 63. Faites du changement dans la maison (ex. : déplacer un meuble, un cadre, une plante).

- **64.** Prenez les moyens pour éliminer les appels téléphoniques inopportuns.
- 65. Prenez un bain chaud ou une douche chaude.
- 66. Faites vos préparatifs la veille : vêtements, repas, choses pour l'école ou le travail. Finissez les tâches entreprises. Ne les remettez pas au lendemain. Vous serez moins pressé ainsi.
- 67. À la fin de la journée, prenez quelques minutes pour revoir les événements du jour et notez où vous avez réussi à réduire le stress et où vous auriez pu faire mieux.
- 68. Avant de vous endormir, imaginez le lendemain comme étant une journée réussie sans stress. Conditionnez-vous mentalement.
- 69. Enfin, n'oubliez surtout pas que posséder un bon sens de l'humour permet de passer plus facilement à travers les difficultés quotidiennes.

Source: Association canadienne pour la santé mentale - Chaudière-Appalaches; Adapté de Hope Healt letter, the Hope Heart Institute, Seattle, Washington.



Les outils: Démarche de résolution de problèmes



Le problème peut être considéré comme un défi plutôt que comme une menace. Le problème peut être une occasion de croissance.

1. Prendre con	science du ou des problèmes: faire une liste au besoin
a)	
b)	
c)	
	jectifs (clairs, réalistes et limités) sur ce qu'on peut
a)	
b)	
c)	
3. Chercher de	es solutions possibles: écrire spontanément toutes ui semblent bonnes ou moins bonnes sans les analyser
a)	d)
	e)
c)	f)

4. Considérer les **avantages** et les i**nconvénients** des **meilleures solutions envisageables.**

Solution 1	Avantages	Inconvéniants
Court terme		
Moyen terme		
Long terme		

Les outils: Démarche de résolution de problèmes



Obstacles à surmonter :		
Ressources disponibles	pour m'aider :	
Peurs ou raisons d'évite	ment qui pourraient blo	quer l'atteinte ?
Solution 2	Avantages	Inconvéniants
Court terme		
Moyen terme		
Long terme		
Obstacles à surmonter :		
Ressources disponibles		
Peurs ou raisons d'évite	ment qui pourraient blo	quer l'atteinte ?
5. Choisir une solution	1	

Les outils: Démarche de résolution de problèmes



6. **Déterminer un plan d'action** (commencer par une étape facile)

	ÉTAPES	ÉCHÉANCIER
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

- 7. **Pratiquer avec une autre personne** (jeux de rôle) ou imaginer comment la conversation pourrait se dérouler dans votre situation.
- 8. Passer à l'action et évaluer les résultats.



Les outils: Questionnement socratique



A) Quelle est l'évidence pour ou contre cette idée ?

Questions cherchant à vérifier la justesse de l'affirmation:

- 1. Est-ce bien vrai?
- Sur quelles preuves vous basez-vous pour dire cela? Êtes-vous bien sûr?
- 3. En quoi êtes-vous obligé?
- 4. Les choses se sont-elles vraiment passées comme cela?
- 5. Y a-t-il une loi qui dise cela?
- 6. Vos sources d'information sont-elles bonnes?
- 7. Remplacez-vous des probabilités par des certitudes?

B) Serait-il possible de le voir autrement?

- 8. Pourrait-il y avoir d'autres explications?
- 9. Que ferait une autre personne à votre place?
- 10. Pourrait-on imaginer d'autres solutions?
- 11. Ce que vous dites-là est une hypothèse valable. Y en aurait-il d'autres?
- 12. En vous mettant à la place de votre patron, quel pourrait être son point de vue? Que diriez-vous à votre meilleur ami si vous saviez qu'il pensait ceci?
- 13. Que dirait votre meilleur ami s'il savait que vous pensiez ceci?

C) Et si cela arrivait, quelles seraient les conséquences?

- 14. En mettant les choses au pire, qu'arriverait-il?
- 15. Admettons que vous ayez fait une erreur, est-ce si terrible?
- 16. Pourriez-vous quand même être heureux?
- 17. Votre avenir serait-il compromis à jamais?
- 18. Supposons que ce soit un échec, n'y aurait-il que des inconvénients à cette situation?
- 19. Y aurait-il moyen de vous adapter à cette situation?
- 20. Comment pourriez-vous faire face?

Les outils: L'autogestion

Tiré de l'outil Aller mieux... à ma façon: soutien à l'autogestion

Vous pouvez demander à des personnes ou à des organismes de vous

N'hésitez pas à montrer cet exercice à votre médecin, psychologue ou intervenant. Il peut vous soutenir dans votre démarche.

aider, comme Revivre (revivre.org).

Je choisis mes moyens

(date)

e

communautaire, médecin, etc. Ressources pour m'aider Ex. famille, amis, organisme Un groupe de marche etc. Mon chien Ex. • Mon ami **Ex**. Je vais prendre une marche de 15 minutes, 3 fois par semaine. Quelle(s) action(s)? Description Où? Quand? Ex. Je fais du sport ou de l'activité physique.

Pour chaque moyen, pensez à comment vous allez le mettre en place Nous vous suggérons de commencer petit à petit, avec 1 ou 2 moyens. Le répertoire de ressources (allermieuxamafacon.ca) comprend plusieurs suggestions pouvant vous être utiles. de façon réaliste.

Je passe à l'action