Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Soutenir une personne souffrant d'anxiété

Un Canadien sur quatre souffrira d'anxiété à un moment ou l'autre de la vie. Si vous connaissez une personne dans cette situation, vous n'êtes pas le seul.



L'anxiété, lorsqu'elle va au-delà des mains moites habituelles avant un examen ou une entrevue d'emploi, est considérée comme étant un problème médical et, si elle n'est pas traitée, ses effets peuvent être dévastateurs. Les gens qui souffrent d'anxiété n'exercent aucun contrôle sur leu anxiété. Comme la dépression accompagne souvent l'anxiété, et les gens souffrant d'un trouble panique sont sept fois plus sujets à commettre une tentative de suicide, un diagnostic et un traitement rapides sont essentiels. Heureusement, l'anxiété est le problème de santé mentale le plus facile à traiter.

Des conseils pratiques

L'anxiété n'a rien de honteux et personne n'est tenu de la combattre seul. La plupart des professionnels de la santé insistent pour que les personnes souffrant d'anxiété consultent un médecin et suivent le traitement recommandé. Souvent, ce traitement comprendra des médicaments, une thérapie, des stratégies de gestion du stress ou un ensemble de tous ces éléments.

Les symptômes d'une anxiété grave comprennent, entre autres :

- Une très grande nervosité, l'irritabilité, la colère, la dépression et-ou l'insomnie.
- L'évitement soudain de situations habituellement gérées avec aisance telles que parler en public, participer à des rencontres sociales, conduire un véhicule, se trouver dans une foule, être confiné dans un espace clos, etc.
- Une peur irrationnelle de certaines choses telles que les araignées, les serpents, les hauteurs, etc.
- Des pensées ou des rituels qui s'imposent à l'esprit de façon compulsive, par exemple, un besoin irrépressible de nettoyer, de ranger, de compter, de se sentir en sécurité, etc.
- Un repli sur soi croissant.
- Un faible rendement à l'école ou au travail.
- Des pensées suicidaires.
- Un rappel d'images associées à un incident traumatisant antérieur.
- Des symptômes physiques tels que des tremblements, une accélération du rythme cardiaque, des nausées, une bouche sèche, un essoufflement, des bouffées de chaleur, la transpiration, une sensation de suffocation, des maux de tête, des maux d'estomac et un serrement à la poitrine.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

Comment pouvez-vous aider?

- **Encouragez la discussion à ce sujet.** Expliquez à la personne qui en souffre qu'elle peut obtenir de l'aide et que nul n'est tenu de combattre seul l'anxiété.
- **Insistez pour qu'elle rende visite à son médecin**. Si elle est réticente, communiquez avec le médecin et demandez-lui des conseils.
- **Encouragez-la à suivre le traitement recommandé.**
- **Veillez à ce qu'elle suive un régime nutritif et équilibré.**
- **Encouragez la pratique d'exercices qui aident à réduire le stress.**
- **Partagez certaines activités qui contribuent à réduire le stress,** par exemple, une promenade au parc, le jogging, écouter de la musique apaisante ou simplement vous détendre ensemble.
- **N'oubliez pas la force du rire.** Regardez une comédie ensemble.
- **Prenez les menaces de suicide au sérieux.** Appelez sans tarder un médecin ou d'autres autorités dans ce domaine.

Comme vous le savez certainement, l'anxiété est un trouble débilitant. Bien que tous les problèmes d'anxiété ne puissent être guéris, le traitement soulage la grande majorité des gens qui veulent s'en sortir. En prenant en compte les suggestions mentionnées précédemment, la personne souffrant d'anxiété sera déjà sur la voie du rétablissement. Si l'anxiété de la personne que vous aimez a vraiment des répercussions sur votre vie, parlez-en à un médecin ou communiquez avec un conseiller.