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.

Les médicaments contre l'anxiété et vous

Heureusement, selon les professionnels de la santé, l'anxiété compte parmi les troubles les plus faciles à traiter. La thérapie comportementale a été reconnue comme un traitement très sûr, mais il existe aussi de plus en plus de médicaments efficaces. Utilisé de concert avec la thérapie, le traitement pharmacologique produit un taux de réussite de 80 % après un an.



La dépression est un symptôme qui accompagne couramment l'anxiété et, si vous en êtes victime, votre médecin pourrait vous prescrire un antidépresseur en plus des médicaments contre l'anxiété. Plusieurs personnes sont d'abord réticentes à prendre ces médicaments et craignent les effets secondaires. Cependant, les médecins conseillent à leurs patients de ne pas laisser ces préoccupations nuire à leur rétablissement.

Pourquoi n'essaieriez-vous pas un médicament?

Si votre médecin vous le recommande, il vous prescrira le type de médicament qui, selon lui, donnera les meilleurs résultats et, ensemble, vous pourrez en surveiller les résultats. Après tout, qu'avez-vous à perdre?

De nouveaux médicaments sont découverts tous les jours. Certains offrent à court terme un soulagement rapide alors que d'autres prennent plus de temps à agir. Demandez à votre médecin de bien vous expliquer le médicament prescrit ainsi que les effets secondaires éventuels.

Les types de médicaments habituellement prescrits :

- les benzodiazépines
- les béta-bloquants
- les antidépresseurs imipraminiques
- les inhibiteurs de la monoamine-oxidase (IMAO)
- les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine

Bien que la plupart des gens éprouvent peu ou pas d'effets secondaires, et que ceux-ci disparaissent au fur et à mesure que le corps s'adaptera, il est quand même important de connaître ceux qui pourraient se manifester.

Les effets secondaires habituels :

- la sécheresse de la bouche
- une vision trouble
- un esprit embrouillé
- de la somnolence
- de l'insomnie
- une baisse de la tension artérielle
- une constipation
- un gain de poids
- des problèmes urinaires

- des problèmes d’ordre sexuel

Sauf si les effets secondaires sont graves, il est important de laisser au médicament le temps de faire ses preuves. Si les effets secondaires sont vraiment désagréables, parlez-en à votre médecin.

- Ne cessez pas soudainement de prendre les médicaments. Votre médecin vous conseillera de le faire graduellement.
- Prenez les médicaments selon l’ordonnance.

Malgré leur efficacité, les médicaments contre l’anxiété produisent de meilleurs résultats lorsqu’ils sont accompagnés d’une thérapie comportementale.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur les services de counseling offerts, communiquez avec votre programme d’aide aux employés. En demandant de l’aide, vous effectuez une première démarche qui vous permettra de résoudre vos problèmes d’anxiété.

© 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.