

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.

# Comprendre et se rétablir d’un trouble anxieux

Plusieurs d’entre nous éprouvent de la difficulté à concilier leur vie professionnelle et les pressions familiales croissantes, sans compter ce que la vie nous réserve. Chez environ 25 pour cent des Canadiens, ce surplus de stress provoque un trouble anxieux.

Si vous ne parvenez plus à maîtriser votre stress, il est temps de déterminer si vous souffrez d’un trouble anxieux. Comme le stress est l’un des problèmes de santé mentale les plus faciles à traiter, son diagnostic constitue la première étape du rétablissement. Alors, pourquoi ne pas commencer dès aujourd’hui?

**Des conseils pratiques**

Le stress n’est pas une maladie. Il s’agit d’une tension mentale ou émotionnelle qui favorise la libération de l’adrénaline, une hormone qui nous aide à faire face aux difficultés et aux défis de la vie. Cependant, si votre réaction au stress devient exagérée ou irrationnelle, il est temps de demander à votre médecin de vous expliquer ce qu’est un trouble anxieux. Voici quelques suggestions pour vous aider au départ :

**Les symptômes de l’anxiété comprennent, entre autres :**

- Une inquiétude chronique, de la nervosité et une peur exagérée
- Des tremblements ou des spasmes musculaires
- Des bouffées de chaleur et de la transpiration
- Des étourdissements
- De l’engourdissement ou des picotements
- De la difficulté à respirer ou une sensation de suffocation
- L’accélération du rythme cardiaque et des douleurs à la poitrine
- Un sentiment d’échec imminent
- De la dépression et de l’insomnie
- Des crises de panique soudaines
- La crainte de crises de panique
- Des phobies, y compris une crainte irrationnelle de certains objets ou situations
- Une crainte excessive de subir une humiliation ou d’apparaître en public qui entraîne de la difficulté à s’exprimer, à écrire ou à interagir en public.
- Des pensées ou des gestes rituels répétitifs, compulsifs et indépendants de votre volonté
- Une anxiété qui se répercute sur votre vie

Certains de ces symptômes pourraient indiquer d’autres problèmes plus graves. Si les symptômes que vous manifestez vous inquiètent, consultez un médecin.

**Le traitement**

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Il existe plusieurs types de thérapies et de médicaments pour traiter l'anxiété. Plusieurs d'entre eux sont très efficaces et permettent de surmonter l'anxiété. Cependant, avant d'entreprendre une thérapie, il est nécessaire d'obtenir un examen physique complet afin d'éliminer la possibilité d'une maladie physique.

**Les traitements habituels :**

- **La thérapie cognitive et comportementale.** Celle-ci pourra vous aider à comprendre les schémas de pensée, vous mettra graduellement en contact avec des situations qui ont provoqué l'anxiété et vous enseignera diverses stratégies, notamment des techniques de respiration et de relaxation, afin de réduire les réactions non désirées.

- **Les médicaments.** Certains médicaments tels que les benzodiazépines, les bêtabloquants, les antidépresseurs imipraminiques et les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine ont contribué à aider de nombreuses personnes souffrant d'anxiété.

- **Un ensemble de médicaments et de thérapie.** Cette approche est habituellement considérée comme étant la plus efficace. Le taux de réussite atteint 80 pour cent après un traitement d'un an.

Même si nous sommes tous affligés par le stress, il n'est pas nécessaire de vivre avec une anxiété prolongée et débilitante. Bien que les personnes souffrant d'anxiété ne puissent pas toutes être guéries, le traitement offre du soulagement à la grande majorité des personnes qui consultent à ce sujet. Comme vos chances de vous rétablir sont excellentes, pourquoi ne pas communiquer avec votre médecin ou un professionnel afin de vous renseigner sur les moyens d'atténuer votre stress et votre anxiété?
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.