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 traiter l’anxiété

Nous éprouvons tous de l’anxiété de temps à autre. Il peut s’agir d’une impression de nœud à l’estomac avant de faire un discours ou de la tension que nous ressentons à l’égard de la colère de notre conjoint.



Ce type d'anxiété peut être productif, vous tenant alerte et vous forçant à réagir dans une situation menaçante. Cependant, si vous souffrez d’anxiété grave ou d’un trouble anxieux, cette émotion normalement utile peut avoir l’effet inverse. Elle peut perturber votre capacité de gérer le quotidien.

Un trouble anxieux peut se manifester de diverses façons. Pour certains, il peut s’agir d’un sentiment général d’inquiétude persistante et excessive. Pour d'autres, cela peut être la peur intense d'un objet ou d'une situation spécifique. Voici des symptômes qu’une personne pourrait éprouver :

- de l’agitation ou la sensation d’être survolté
- de la fatigabilité
- des difficultés de concentration
- de l’irritabilité
- une tension musculaire
- une perturbation du sommeil (de la difficulté à s’endormir ou un sommeil interrompu)
- l’évitement de certains objets ou de certaines situations

Avec le temps, ces symptômes peuvent entraîner de la détresse et une altération fonctionnelle. Ils peuvent vous laisser impuissant et désemparé. C’est pourquoi il est important de prendre des moyens de gérer l’anxiété.

Certaines personnes qui souffrent d’anxiété peuvent éprouver des crises de panique. Une crise de panique est une terreur subite et violente qui surgit sans avertissement et sans raison évidente. Ces crises sont beaucoup plus intenses que le sentiment d'être à bout de nerfs. Elles sont subites et normalement de courte durée (10 minutes ou moins). Comment reconnaître une crise de panique? En voici les symptômes :

- des palpitations ou des battements de cœur trop rapides
- de la transpiration
- des tremblements ou des secousses musculaires
- l’impression d’avoir le souffle coupé ou d’étouffer
- une douleur au thorax ou un malaise abdominal
- des nausées, une sensation de vertige, d’instabilité ou d’évanouissement
- la crainte de perdre le contrôle, de devenir fou ou de mourir
- des frissons ou des bouffées de chaleur

- une dépersonnalisation (impression d'être à l'extérieur de votre corps) ou une déréalisation (impression d'irréalité des personnes et des choses présentes)

L'anxiété peut être terrifiante, irritante et épuisante. Cependant, il est important de se rappeler qu'elle peut être traitée et surmontée avec succès. Oui, vous pouvez exercer à nouveau un contrôle sur votre vie.

Des stratégies pour surmonter l'anxiété

Voici des stratégies courantes qui vous aideront à surmonter l'anxiété.

Les exercices de relaxation. Ces exercices peuvent vous aider de façon cruciale à prévenir ou à surmonter l'anxiété. Vous trouverez ci-dessous, des suggestions d'exercices que vous pouvez pratiquer seul. Souvenez-vous que seule la pratique vous permettra de transformer ces techniques en réactions automatiques lorsque vous souffrirez d'anxiété.

1. **La pratique de la respiration.** Cela peut sembler idiot puisque nous devons tous respirer pour vivre. Cependant, les personnes qui souffrent d'anxiété ou de panique ont une respiration faible et rapide. Une bonne respiration devrait venir de l'abdomen et non pas de la poitrine. Inspirez en remplissant votre abdomen (le poussant vers l'extérieur) et expirez en rentrant l'abdomen. Faites cet exercice lentement et comptez si vous le désirez. Faites une courte pause entre les respirations.
2. **La relaxation progressive.** Trouvez un endroit calme et visualisez votre corps en train de se détendre petit à petit, en commençant par les orteils du pied gauche. Étirez vos orteils en forme d'éventail, serrez les muscles du pied et de la cheville durant quelques secondes et relâchez la tension. Élevez le mollet, le genou et la cuisse. Resserrez les muscles. Relâchez la tension. Répétez l'exercice du côté droit. Faites cet exercice sur votre corps en entier.
3. **L'imagerie mentale.** Fermez les yeux et imaginez que vous êtes dans un endroit sécuritaire, paisible, où le stress n'existe pas. Concentrez-vous sur les paysages, les fragrances et les sons qui vous entourent. Concentrez-vous sur votre respiration pendant cinq minutes. Concentrez-vous sur votre présence dans cette image mentale reposante.

L'exercice. Il est l'un des meilleurs remèdes à l'anxiété.

Quel que soit votre choix (la marche, la course, la natation, la danse, le yoga, le vélo), il peut aider à soulager le stress, réduire la tension corporelle et contribuer à éclaircir et concentrer votre esprit.

Parlez à un ami ou joignez-vous à un groupe de soutien. Parler de vos sentiments et de vos craintes dans un environnement de compassion et de soutien s'avère un excellent mécanisme d'adaptation. Il existe dans votre communauté de nombreux groupes dont le but est d'aider les personnes à partager des expériences et des sentiments d'anxiété semblables. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul.

Le counseling. Nombre de personnes choisissent de consulter un conseiller pour gérer leur anxiété. Celui-ci aidera le client à modifier de façon positive sa façon de penser ou d'agir dans certaines circonstances. Dans le cas de l'anxiété, il devra souvent aider la personne à en reconnaître les manifestations. Mieux vous connaissez ce qui déclenche votre anxiété, plus il vous sera facile de gérer vos réactions. Par exemple, demandez-vous ce qui s'est passé juste avant votre crise de panique ou vos sentiments d'anxiété. Que faisiez-vous ou que pensiez-vous alors?

Les conseillers utilisent des stratégies comme celle-ci pour aider la personne à contrôler la structure de leurs pensées et de leur anxiété plutôt que de se laisser contrôler par elles. Les conseillers peuvent aussi vous apporter leur soutien lorsque vous commencez à vous exposer graduellement aux choses qui suscitent en vous de la peur. Ils vous aident à apprendre à apprivoiser vos craintes.

Le traitement médical. Si vous éprouvez plusieurs des symptômes précédemment décrits ou si vous souffrez d'attaques de panique répétées, vous pouvez vouloir consulter un médecin. Même s'ils ne peuvent vous guérir, les médicaments peuvent contribuer à soulager les symptômes de l'anxiété. Les antidépresseurs sont les médicaments le plus souvent prescrits dans le traitement de l'anxiété. Si vous
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

devez prendre des médicaments de ce genre, renseignez-vous auprès de votre médecin sur leurs effets secondaires. La plupart des spécialistes reconnaissent que la médication aura plus de succès si elle est appuyée par d'autres interventions, telles que le counseling.

Renseignez-vous. En matière d'anxiété, votre force réside dans la connaissance. Mieux vous comprendrez ce qui vous arrive, moins vous serez porté à vous imaginer que vous devenez fou, et il est plus que probable que vous trouverez des solutions à votre problème. Il existe de nombreux livres et sites Internet que vous pouvez consulter à ce sujet.

Des suggestions pour vous aider à gérer une crise de panique

Toutes les suggestions mentionnées précédemment vous aideront à prévenir ou à faire face à une attaque de panique. Cependant, durant une crise de panique, essayez de vous souvenir de ce qui suit :

- **Acceptez** les sentiments et les symptômes que vous éprouvez, ils ne peuvent vous faire du mal. N'oubliez pas que ce que vous ressentez sera de courte durée, passera, et rien de terrible ne se produira. Ne combattez pas ces sentiments, car ils vous affligent, mais ils ne sont pas dangereux; plus vous leur résisterez, plus longtemps ils dureront.

- **Centrez** votre attention sur quelque chose de concret. Décrivez à haute voix ce que vous voyez, entendez ou ressentez physiquement autour de vous. Par exemple : « Je vois une chaise bleue, j'entends la climatisation, je peux sentir mes pieds sur le plancher. »

- **Respirez**, lentement et profondément. Inspirez par le nez, en comptant jusqu'à quatre, et expirez par la bouche, en comptant jusqu'à quatre. Concentrez-vous sur l'expiration.

- **Pensez** au moment présent. N'ajoutez pas à votre panique en vous demandant ce qui pourrait arriver. Concentrez-vous sur la situation actuelle, sur ce qui arrive en réalité – une réaction excessive au stress. Assurez-vous de pratiquer l'autopersuasion positive : « je peux y arriver », « je peux faire face à la situation » ou « l'anxiété peut seulement durer un certain temps, ensuite elle disparaîtra. »

Il n'est pas facile de vivre avec l'anxiété; cependant, en pratiquant les techniques suggérées et en consultant un médecin si le besoin s'en fait sentir, vous pouvez exercer un contrôle sur votre anxiété et sur votre vie.

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.