



# L'anxiété

**Les troubles anxieux font partie des problèmes mentaux les plus courants du monde : une personne sur treize dans le monde souffre d'anxiété (OMS).**

Cette fiche d'information vous fournit de l'informations sur les symptômes de l'anxiété et la façon de les gérer ainsi que des références sur les lieux où trouver du soutien supplémentaire.

Si vous vous sentez particulièrement inquiet du coronavirus, veuillez consulter nos blogs sur le sujet: «Gérer les pensées angoissantes » et «Donc maintenant nous sommes isolés » par Graham Fawcett

L'anxiété est une inquiétude ou une crainte persistante et disproportionnée qui peut susciter le sentiment d'accablement chez une personne et la rendre incapable de maîtriser ses pensées anxiogènes.

Des circonstances stressantes peuvent augmenter l'anxiété les êtres humains, mais les gens souffrant de troubles anxieux auront une peur reliées aux situations de la vie quotidiennes pendant une longue période (au moins six mois).

L'anxiété la plus courante s'appelle «Le trouble anxieux généralisé » (TAG), les personnes qui en souffrent peuvent avoir une appréhension anticipée de la réalité, perçue comme un désastre, et ils se soucient trop des problèmes quotidiens tels que l'argent, la santé, la famille et le travail, qui pour eux, deviennent «catastrophiques.»

L'anxiété se présente sous plusieurs formes.

Les formes les plus courantes sont les troubles anxieux généralisés (TAG), les troubles de panique (crises ou attaques de panique), les phobies spécifiques (ex: phobie des araignées, des espaces restreints, hauts etc), les troubles obsessionnels compulsifs, le Syndrome de stress post traumatique, et l'anxiété sociale.

## **LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES LES PLUS COURANTS COMPRENENT (MAYOCLINIC):**

---

- Le sentiment de nervosité, d'agitation ou de tension.
- Le sentiment de danger, de panique ou le pessimisme imminent.
- L'augmentation du rythme cardiaque.
- La respiration rapide (l'hyperventilation)
- La transpiration
- Les tremblements
- La faiblesse ou la fatigue
- Les problèmes de concentration et les préoccupations liées à la situation actuelle.
- La difficulté à dormir
- Les problèmes gastro-intestinaux.
- Les difficultés à maîtriser les pensées anxieuses.
- L'envie d'éviter les choses qui déclenchent des symptômes de l'anxiété

## **LES FACTEURS DE RISQUE DE L'ANXIÉTÉ COMPRENNENT**

---

- Les antécédents personnels et familiaux.
- Les événements traumatiques antérieurs ou continus, surtout si on ne les a pas traités.
- L'accumulation de stress par exemple : les problèmes de santé chroniques, le stress au travail, les soucis financiers, les relations abusives.
- Ayant d'autres troubles de santé mentales. Il y a un fort lien entre la dépression et l'anxiété.
- Certains types de personnalité : Certaines personnes sont plus susceptibles de devenir anxieux à cause de certaines caractéristiques de personnalité notamment y compris le perfectionnisme et le besoin d'ordre.
- L'alcool et les drogues peuvent provoquer ou augmenter l'anxiété.

## **LES FACTEURS QUI AGGRAVENT L'ANXIÉTÉ:**

---

- Les relations interpersonnelles malsaines au travail.
- Un changement rapide et inattendu (Le besoin de se réorganiser par rapport à des situations nouvelles)
- L'isolement social
- Le refus de solliciter le soutien nécessaire.
- Le fait de s'exposer à une autre situation effrayante qui pourrait bloquer la capacité de faire face.

## **QUELLES SONT LES STRATÉGIES QUI PEUVENT AIDER ?**

---

### **1) Identifiez, reconnaissez et acceptez les pensées anxieuses**

- Ignorer les pensées anxieuses augmente l'anxiété.
- Identifiez la pensée anxieuse et acceptez-la

- Rappelez-vous que les pensées ne sont pas des faits réels.
- Demandez-vous si la pensée est utile ou inutile, puis accueillez la pensée utile en lui disant « Merci » utile et faites sortir gentiment les pensées inutiles de vos pensées.
- Respirez profondément et ramenez votre attention à votre respiration. Essayez de nouveau.
- Rappelez-vous que les sentiments passeront comme ils le faisaient avant.
- Déplacez doucement votre attention à ce qui vous attend.

## **2) Des fois on a du mal à rationaliser avec nos idées anxiogènes et on trouve des difficultés à maîtriser ses pensées.**

Si c'est le cas, il n'y a pas de mal à chercher une distraction positive ! Essayez l'une des activités suivantes :

- Une séance d'entraînement ou une activité sportive avec des amis.
- Cuisiner avec des amis.
- Lire un bon livre ou regarder un film.
- Aller dehors et regarder la nature : Entendez-vous les chants des oiseaux ? Ressentez-vous le vent sur votre peau, votre visage, ou dans vos cheveux ? Cela a été prouvé que : « l'espace vert et l'espace bleu » ont un impact positif important sur la réadaptation psychologique.
- Toutes les activités qui vous donnent un sentiment de contrôle et de satisfaction immédiate : le jardinage, le nettoyage, les tâches faciles à faire.

## **3) Pensez aux bienfaits de votre anxiété**

Beaucoup d'entre vous habitez et travaillez peut-être dans des coins du monde hostiles et peu sécurisés, des quartiers où le taux de criminalité est élevé. Vous avez la responsabilité de rester vigilant. Cependant, on

vous conseille de limiter le temps que vous passez dans des conditions trop stressantes ou inquiétantes.

Plus votre anxiété augmente plus elle va augmenter votre sentiment de peur ; le cerveau et le corps s'habituent alors à réagir en utilisant cette anxiété qui finira par devenir votre réaction normale à la vie, à ce stade là il devient plus difficile de la réduire et la rendre à son niveau antérieur.

**4) Arrêtez de fumer, réduisez la consommation d'alcool et de caféine.**

**5) Ne jamais arrêter de prendre vos médicament prescrit lorsque vous travaillez à l'étranger.**

**6) Essayez des techniques de relaxation et/ou maintenez vos habitudes de pratiquer des exercices spirituels.**

Ecoutez les applications de méditation telles que Headspace ou Calm pour vous entraîner à la pleine conscience. Priez ou faites du yoga.

**7) Obtenez rapidement des résultats en vous fixant de petits objectifs réalisables.**

**8) Apprenez à vous aimer et à être gentil envers vous-même**

Votre autocritique peut provoquer encore de l'angoisse. Pensez à diminuer vos attentes personnelles pendant une période d'anxiété.

## CONSULTEZ UN MÉDECIN OU UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ MENTALE SI

---

- Votre anxiété a des répercussions sur votre travail, vos relations ou sur d'autres aspects de votre vie quotidienne.
- Vous consommez de la drogue ou de l'alcool pour échapper à la réalité.
- Vous sentez déprimé ou vous avez des idées de suicide. Si vous avez une forte envie de vous faire du mal ou de blesser les autres, cherchez de l'aide immédiatement.

Pensez à la possibilité que votre anxiété ne disparaîtra pas d'elle-même et rappelez-vous que le traitement de l'anxiété sera plus efficace quand on intervient tôt.

Les traitements de l'anxiété sont très efficaces. Ils comprennent : les services de consultation et de conseil, les médicaments, la relaxation appliquée. Plusieurs formes de traitement de l'anxiété sont efficaces, les plus courantes sont la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et la thérapie d'acceptation et d'engagement (TAE).

## SERVICES DE CONSEIL

---

Si vous souffrez de stress, d'épuisement professionnel, de dépression ou d'autres problèmes émotionnels et que vous souhaitez parler à l'un de nos conseillers qualifiés, contactez-nous. Vous pouvez envoyer un e-mail à [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org) pour prendre rendez-vous. Nous proposons des rendez-vous en arabe, anglais, français, kiswahili et espagnol

Merci d'avoir accédé à cette ressource.

Pour plus de ressources et une assistance dédiée:

**visitez [ww.thrive-worldwide.org](http://ww.thrive-worldwide.org)**  
**email [info@thrive-worldwide.org](mailto:info@thrive-worldwide.org)**

### **Auteur**

Ben Porter

### **Dernière mise à jour le**

20 Mars 2020