

Comment gérer l'anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété ?

De nombreuses situations peuvent générer de l'anxiété : un premier jour d'école, par exemple, un entretien d'embauche, ou encore un premier rendez-vous amoureux. L'anxiété, c'est cet accès de terreur qui accélère votre rythme cardiaque et rend vos mains moites. Il existe néanmoins une différence entre une anxiété saine et une peur paralysante de l'avenir.

Si vous vous sentez anxieux/anxieuse, sachez que vous n'êtes pas seul(e).

Symptômes :

Ils sont différents pour chacun. Selon le National Institute of Mental Health, ces symptômes peuvent inclure :

- De l'agitation, de la nervosité ou un sentiment d'impuissance
- De l'hyperactivité
- Des troubles du sommeil
- De la fatigue
- Des difficultés de concentration
- De l'irritabilité
- Des tensions musculaires
- Des difficultés à maîtriser son inquiétude

Mécanismes d'adaptation sains :

Si vous vous sentez anxieux/anxieuse, le simple fait de réfléchir à la stratégie à mettre en œuvre peut vous sembler insurmontable. Vous n'avez pas à surmonter ces épreuves seul(e). Pour commencer, voici quelques étapes à suivre pour vous aider :

- Demandez de l'aide.

- Défoilez-vous. Faire de l'exercice est important pour votre santé, aussi bien physique que mentale. Si vos pensées s'emballent et que vous vous sentez dépassé(e), chaussez vos baskets et allez faire un tour, retrouvez la forme à la salle de sport ou faites un peu de yoga.
- Dormez. Retrouvez un sommeil réparateur en dormant 6 à 8 heures chaque nuit selon le rythme qui vous convient.
- Parlez-en à un professionnel. Vous préoccuper de votre santé mentale, c'est vous préoccuper de votre santé dans son ensemble. Trouver le bon médecin peut vous aider à mieux cerner les pensées et les situations qui sont à l'origine de votre anxiété.

Types :

Nous sommes tous différents ; il en va de même pour les types d'anxiété. Selon l'American Psychiatric Association, les troubles anxieux les plus courants sont les suivants :

- Trouble anxieux généralisé : inquiétude excessive et disproportionnée par rapport à l'anxiété normale liée aux événements de la vie (comme le travail ou l'école)
- Trouble d'anxiété sociale : peur intense des interactions sociales, ce qui rend difficile les sorties, les amitiés ou les interactions avec les autres
- Trouble panique : attaques de panique récurrentes qui amènent une personne à modifier son comportement pour éviter qu'elles surviennent. Les crises de panique ne constituent pas de l'anxiété ordinaire ; elles sont une réaction physique intense à la peur. Elles provoquent souvent une accélération du rythme cardiaque, des sueurs et des difficultés respiratoires.
- Trouble anxieux de séparation : peur d'être séparé de quelqu'un, généralement par crainte que quelque chose lui arrive pendant son absence
- Phobies spécifiques : peur intense d'une chose ou d'une situation spécifique (ex. : araignées, hauteurs, avion)

Anxiété et dépression :

Parfois, les gens ressentent de l'anxiété simultanément à d'autres troubles mentaux. De nombreuses personnes souffrent également de dépression. Bien que l'on puisse souffrir de ces deux troubles, il est important de noter que leurs symptômes et leurs causes diffèrent.

Anxiété et panique :

Pensez à l'anxiété et à la panique comme à des cousines : elles sont liées, mais ne sont pas toujours proches. Il est fréquent d'avoir des crises de panique en réponse à la peur en cas de troubles de l'anxiété. Il est également possible d'avoir une crise de panique occasionnelle sans souffrir de trouble. Les crises d'angoisse peuvent être effrayantes ; elles sont souvent assimilées à des crises cardiaques. La bonne nouvelle ? Elles n'entraînent pas de séquelles à long terme pour votre corps, mais cela ne veut pas dire qu'il faut les ignorer (rappelons qu'une crise d'angoisse ressemble à une crise cardiaque !).

Anxiété et stress :

Le stress est une réaction tout à fait normale et attendue aux situations et aux changements dans notre vie. L'anxiété peut également se manifester en réaction au stress. L'astuce consiste à identifier le moment où des niveaux de stress sains se transforment en niveaux d'anxiété disproportionnés à propos de situations ou d'événements spécifiques.

Causes :

Pour dire les choses simplement, il n'existe pas une seule et unique cause à l'anxiété. Toutefois, certains éléments peuvent accroître le risque d'en souffrir :

- La génétique. Des chercheurs ont découvert que les personnes qui développaient des troubles de l'anxiété avant l'âge de 20 ans avaient probablement aussi un parent atteint de ce même trouble.
- Le fonctionnement cérébral. Des études ont démontré que le stress pouvait modifier l'équilibre chimique du cerveau. Dès lors, il n'est guère surprenant que ce changement chimique puisse affecter votre humeur.
- La personnalité. Certaines personnes ont une personnalité qui peut les prédisposer à certains troubles de l'anxiété.
- Les événements de la vie. Des événements traumatisants peuvent changer notre vie... ils peuvent aussi modifier notre cerveau. Parfois, l'anxiété peut se manifester à l'occasion de changements importants ou difficiles dans notre vie.

Traitement et prévention :

L'anxiété peut sembler insurmontable, mais elle est très facile à soigner. Voici quelques traitements fréquents :

- Respirez profondément. Concentrez-vous sur votre respiration pour vous calmer et vous recentrer.

- Atténuez votre stress. Des techniques telles que l'exercice physique, la méditation et la pleine conscience peuvent aider à gérer le stress.
- Dormez. Le maintien d'un rythme de sommeil régulier peut vous aider à réguler votre humeur et votre stress.
- Discutez-en avec un professionnel. Un thérapeute peut vous aider à gérer les éléments déclencheurs et les symptômes. Les thérapeutes et les médecins peuvent également vous prescrire des médicaments pour vous aider à gérer votre santé mentale.
- Il est toujours bon de demander de l'aide. Demander de l'aide est d'ailleurs un acte de courage. Vous voulez savoir par où commencer ? Parlez à votre médecin traitant de la façon dont vous vous sentez pour découvrir les moyens de prendre soin de votre santé mentale.