


Capsule d'information

Troubles anxieux et autres troubles liés au stress

Version webinaire



Dernière mise à jour : Juin 2020
© La Boussole. Tous droits réservés

Plan de la rencontre

- ✦ Définition du trouble
- ✦ Manifestations du trouble
- ✦ Rétablissement en santé mentale
- ✦ Répercussions sur la famille



© La Boussole. Tous droits réservés

Stress, peur, et anxiété

Stress	Anxiété
<ul style="list-style-type: none">✦ Mécanisme biologique✦ Réponse normale protégeant contre une menace réelle ou imaginaire	<ul style="list-style-type: none">✦ État psychologique✦ Peur non identifiée✦ Apparition de symptômes émotionnels, somatiques, cognitifs ou comportementaux

Peur

- ✦ Mécanisme psychologique à caractère affectif
- ✦ Réponse face à une menace réelle ou imaginaire
- ✦ Subjective : en lien avec l'interprétation de la situation et ses perceptions



© La Boussole. Tous droits réservés

Troubles liés au stress et à l'anxiété

Il est question d'un trouble lorsque les comportements sont **excessifs, souffrants, affectent le fonctionnement** et qu'il y a une **reconnaissance du caractère excessif ou irrationnel**.



©La Boussole. Tous droits réservés

Classification selon le DSM-5

- ✦ Troubles anxieux
 - Attaque de panique / trouble panique
 - Agoraphobie
 - Trouble d'anxiété sociale (TAS)
 - Phobies spécifiques
 - Trouble d'anxiété généralisée (TAG)
- ✦ Troubles obsessionnels-compulsifs et apparentés
 - Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)
 - Thésaurisation pathologique (amasement compulsif)
- ✦ Troubles liés à des traumatismes / facteurs de stress
 - Trouble stress aigu
 - Trouble stress post-traumatique



©La Boussole. Tous droits réservés

Facteurs prédisposants

- ✦ Une vulnérabilité biologique au stress
- ✦ Certains problèmes de santé physique qui peuvent avoir un impact sur les taux d'hormones
- ✦ L'abus, la consommation ou le sevrage de certaines substances comme les drogues ou l'alcool
- ✦ La présence de facteurs de stress dans l'environnement familial, social ou professionnel
- ✦ Le tempérament de la personne ou les traits de la personnalité
- ✦ Traumatisme de l'enfance



Tiré de la formation « Être dans l'entourage d'une personne anxieuse », Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette, psychologues
©La Boussole. Tous droits réservés

Facteurs précipitants

- ✦ Traumatismes physiques ou psychologiques
 - ↳ Accident, agression, catastrophe naturelle, incendie, etc.
- ✦ Stresseurs psychosociaux
 - ↳ Premier emploi, rupture ou divorce, deuil, perte d'emploi, achat important, etc.
- ✦ Stresseurs chroniques
 - ↳ Problème relationnel, difficulté professionnelle, maladie (soi-même ou un proche), conflit, difficulté financière, etc.



Tiré de la formation « Être dans l'entourage d'une personne anxieuse », Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette, psychologues ©La Boussole. Tous droits réservés.

Facteurs de maintien

- ✦ Aspects cognitifs
 - ↳ Surestimation du danger, anticipation négative, etc.
- ✦ Aspects comportementaux
 - ↳ Évitement, fuite, précautions excessives, etc.
- ✦ Soutien social inapproprié
 - ↳ Isolement, surprotection de l'entourage, adaptation excessive de l'entourage, etc.
- ✦ Stresseurs chroniques (voir diapositive précédente)



Tiré de la formation « Être dans l'entourage d'une personne anxieuse », Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette, psychologues ©La Boussole. Tous droits réservés.

Manifestations possibles du trouble

- | Physiques | Psychologiques et émotionnels |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| ↳ Palpitations cardiaques | ↳ Irritabilité |
| ↳ Pression sanguine élevée | ↳ Indécision |
| ↳ Tremblements | ↳ Inquiétudes, peurs |
| ↳ Douleurs thoraciques | ↳ Difficulté à se concentrer |
| ↳ Souffle court | ↳ Faible estime de soi |
| ↳ Sueurs | ↳ Perception négative de la réalité |
| ↳ Nausées | ↳ Préoccupations, fixations |
| ↳ Étourdissements | |
| ↳ Engourdissements, picotements | |
| ↳ Bouffées de chaleur, frissons | |
| ↳ Fatigue | |



©La Boussole. Tous droits réservés.

Manifestations possibles du trouble

Comportementales

- ✦ Agitation
- ✦ Désorganisation
- ✦ Difficulté dans les relations
- ✦ Tendance à s'isoler
- ✦ Consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, d'alcool, de drogues
- ✦ Rituels
- ✦ Évitement des situations exigeantes



©La Boussole. Tous droits réservés

Intolérance à l'incertitude

- ✦ Enchaînement de pensées
 - ✦ Situation/déclencheur ⇒ Si...? Si...? Si...? ⇒ Inquiétudes ⇒ Anxiété ⇒ Démoralisation/épuisement
 - ✦ Même si la probabilité qu'un événement négatif arrive est quasiment nulle, cette faible probabilité est suffisante pour générer l'anxiété
 - ✦ Amplification des possibilités négatives



©La Boussole. Tous droits réservés

Éléments communs à la peur

Anticipation négative

- ✦ Scénario se déroulant dans l'avenir avec des pensées pouvant ressembler davantage à un film (science-fiction, drame, horreur, etc.)
- ✦ Erreurs cognitives
 - ✦ Le scénario semble quasi certain
 - ✦ Pas d'action réelle, « l'acteur » du film est inactif et subit
 - ✦ Mauvaise représentation du temps
 - ✦ Pas d'adaptation ou de possibilité de résolution de problèmes
- ✦ Situation très peu probable
- ✦ Augmentation de l'anxiété proportionnelle à l'approche de la situation redoutée



Adapté de la formation « Être dans l'entourage d'une personne anxieuse »,
Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette, psychologues
©La Boussole. Tous droits réservés

Éléments communs à la peur

Hypervigilance

- ✦ Attention dirigée vers des dangers potentiels, vision augmentée de la réalité (effet de loupe)
- ✦ Filtrage des indices dans une situation : retient principalement les indices de danger, ce qui lui permet de valider son scénario de peur
- ✦ Sélection inégale des indices, ce qui amène des biais cognitifs

Adapté de la formation « Être dans l'entourage d'une personne anxieuse »,
Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette, psychologues
© La Boussole - Tous droits réservés

Éléments communs à la peur

Évitement/précaution

- ✦ L'évitement peut se faire en comportements, en pensées ou par des précautions excessives
 - ✦ **Comportements** : éviter, remettre à plus tard, trouver des raisons, s'échapper
 - ✦ **Pensées** : tenter de ne pas penser à ce qui fait peur, se distraire, remplacer la pensée de peur par la pensée positive, chercher à se convaincre
 - ✦ **Précautions excessives** : en fait plus/trop pour être certain (ex. se faire rassurer, faire des listes, vérifier, etc.)

Adapté de la formation « Être dans l'entourage d'une personne anxieuse »,
Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette, psychologues
© La Boussole - Tous droits réservés

Les voies menant au rétablissement

Certains traitements possibles

- Psychothérapie individuelle ou de groupe
- Pharmacothérapie
- Hospitalisation

© La Boussole - Tous droits réservés

Le rétablissement en santé mentale



Les ingrédients du rétablissement

- ✦ L'espoir
- ✦ La redéfinition de l'identité
- ✦ La découverte d'un sens à la vie
- ✦ La responsabilité du rétablissement

Processus non linéaire



©La Boussole. Tous droits réservés

Répercussions sur la famille

Étapes du deuil

Chaque famille est différente les unes des autres

Chacun son rythme, des divergences d'opinions possibles

Impacts différents selon le lien

Nécessite un repositionnement et une redéfinition de la relation parent/jeune adulte, conjoint/conjointe, etc.



Dynamiques relationnelles difficiles

©La Boussole. Tous droits réservés

Réactions des proches

✦ Impuissance, colère, peur, confusion

✦ Culpabilité, incompétence, honte, dépression, anxiété, découragement, fatigue, épuisement

✦ Hypervigilance, surengagement, surprotection

✦ Désengagement, rejet, envie de l'abandonner, sentiment d'être pris au piège

✦ Ressentiment à l'égard des professionnels et du système, sentiment d'exclusion des plans de traitement

✦ Difficulté à trouver la bonne distance dans la relation

©La Boussole. Tous droits réservés

Références

- ✦ Association américaine de psychiatrie (2015). *DSM-5, manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (traduit par Marc-Antoine Crocq et Julien Daniel Guelfi, 5e éd.). Elsevier-Masson.
- ✦ Deegan, P. (2001) *Le rétablissement en tant que processus autogéré de guérison et de transformation*, traduit par Hubert Carboneille.
- ✦ P. O'Grady, C. et Wayne Skinner, W. J. (2008). *Guide à l'intention des familles sur les troubles concomitants*. Repéré à <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications-french/fam-guide-cd-fr.pdf>
- ✦ Pelletier, A. et Vermette, M.-C. (2017, octobre) *Être dans l'entourage d'une personne anxieuse – Ateliers psychoéducatifs à l'intention des membres de l'entourage d'une personne ayant des difficultés anxieuses*. Communication présentée lors de la formation, Québec.
- ✦ Seidah, Amélie. (2015, novembre). *Le traitement cognitif-comportemental du trouble d'anxiété généralisée*. Communication présentée lors de la conférence, Québec.

©La Boussole. Tous droits réservés

La Boussole

418-523-1502
www.laboussole.ca
intervention@laboussole.ca







Ligne d'écoute 24/7
de La Boussole!
418-523-1502

©La Boussole. Tous droits réservés
