

Solutions

SERVICES
À LA FAMILLE



PROGRAMMES
D'AIDE AUX
EMPLOYÉS

BULLETIN

Numéro 28

L'anxiété

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une combinaison de sentiments qui provoquent une réaction d'inquiétude et d'incertitude. Il est normal de ressentir de l'anxiété à un moment ou un autre et, en général, ce sentiment se dissipe assez rapidement. On peut souvent ressentir de l'anxiété avant une présentation ou un événement important et lorsqu'un élément de stress important survient dans notre vie.

Toutefois, l'anxiété peut se manifester sans avertissement ni signe précurseur. On se sent envahi par un sentiment intense d'appréhension, de panique et d'inquiétude. Lorsque ces sentiments sont beaucoup plus intenses qu'à l'habitude, il s'agit souvent d'une crise de panique.

Symptômes de la crise de panique

Les symptômes suivants peuvent être associés à une crise de panique :

- augmentation du rythme cardiaque
- respiration laborieuse
- sensation d'oppression ou de lourdeur dans la poitrine
- étourdissements, nausées ou vertiges
- tremblements et sueurs excessives
- crainte de mourir ou de devenir fou.

Tous ces symptômes ou certains d'entre eux peuvent se présenter soudainement sans avertissement. Lorsqu'on a une crise de panique, on ressent une

grande anxiété et une incertitude sans cause apparente face à une situation qui normalement ne nous dérangerait pas. Par exemple, vous pouvez être assis à votre bureau en train de préparer un rapport quand, soudainement, vous sentez que votre vie est en danger. Ou encore, vous vous trouvez sur le terrain de golf avec des collègues de travail et vous vous effondrez et avez l'impression de souffrir d'une crise cardiaque. Habituellement, ce sentiment d'anxiété est de courte durée, mais il peut entraîner un effet cascade de crises qui peut durer plusieurs heures.

Puisque les crises de panique peuvent se manifester spontanément et qu'elles semblent imprévisibles, vous pouvez éprouver une inquiétude constante, à savoir quand et où se produira la prochaine crise. Il est donc important d'être à l'écoute de votre corps et de tenter de découvrir les facteurs qui contribuent au déclenchement de ces crises.

Comment gérer l'anxiété et les crises de panique

Tentez de supprimer la caféine de votre régime puisque cette substance peut accroître votre rythme cardiaque et aggraver les symptômes d'anxiété et de crise de panique. Le repos et un régime alimentaire équilibré peuvent également contribuer au maintien de votre état de santé en général. Si vous ressentez de l'anxiété ou avez l'impression qu'une crise de panique se déclenche, n'oubliez pas que ce sentiment est de courte durée.

** Permission de photocopier avec la mention de Caroline Chow, PAE de Services à la famille, Calgary.*

L'anxiété (suite)

Lorsque vous ressentez de l'anxiété ou le début d'une crise de panique :

1. Inspirez lentement et profondément par les narines, en gonflant d'abord la partie inférieure de vos poumons (le ventre), puis la partie supérieure de vos poumons.
2. Retenez votre souffle et comptez jusqu'à trois.
3. Expirez lentement en relaxant les muscles du visage, de la mâchoire, des épaules et du ventre.

Cette technique de respiration vous aidera à calmer votre corps de façon naturelle puisqu'elle entraîne les réactions physiques suivantes :

- une diminution de la consommation d'oxygène
- un ralentissement de la respiration
- un ralentissement du rythme cardiaque
- une baisse de la tension artérielle
- une diminution de la tension musculaire

Certaines personnes trouvent utile de suivre des cours ou des séances de relaxation, comme la méditation, le tai chi et le yoga. Ces techniques de relaxation ont pour but de procurer un sentiment de détente et de calme. La plupart peuvent être pratiquées à l'heure du dîner ou à la pause. La méditation et les exercices d'imagerie peuvent facilement être pratiqués à votre bureau ou dans un endroit tranquille lorsque vous ressentez le début d'une crise d'anxiété ou de panique.

Si vous avez l'impression que vous allez être atteint d'une crise de panique, tentez de vous changer les idées.

À faire :

- Essayez de remarquer les effets de l'anxiété et concentrez-vous plutôt sur la façon dont vous aimeriez vous sentir.

- Tentez de découvrir les facteurs qui causent votre anxiété afin d'en être plus conscient.
- N'oubliez pas de respirer profondément.
- Engagez-vous dans une conversation banale.
- Tentez de ne pas parler uniquement de votre anxiété; limitez la discussion à ce sujet à moins de 5 % de votre conversation.

À ne pas faire :

- Ne vous isolez pas. Votre sentiment d'anxiété tentera de vous faire croire que vous devez être seul. Ne l'écoutez pas.
- Ne pensez pas à ce que vous ressentez.
- Ne permettez pas à l'anxiété de vous remettre en question.
- Ne permettez pas à l'anxiété de vous laisser imaginer ce que pensent les autres.
- Ne tombez pas dans le piège de l'anxiété, c.-à-d. adopter des comportements répétitifs.
- Ne permettez pas à l'anxiété de vous mettre dans la tête des pensées de désastre.

Communiquez avec votre professionnel de PAESF pour en savoir davantage au sujet de l'anxiété et des crises de panique.

Références :

American Psychological Association. *Public Affairs: Answers to your questions about panic disorder*. (n.d.). Site consulté en décembre 2002. [<http://www.apa.org/pubinfo/panic.html>]

The Panic Disorder Institute. *Panic Disorders*. (n.d.). Site consulté en décembre 2002. [<http://www.algy.com/pdi/>]

Anxiety. *Panic Disorders Summary*. (n.d.). Site consulté en décembre 2002. [www.anxieties.com/1Panic/panic_attacks_summary.htm]

Planet Therapy. *Solutions for Anxiety: Dos and Don'ts*. (n.d.). Site consulté en décembre 2002. [http://www.planet-therapy.com/pub/gen_problems/anxiety/anxiety-solutions.html]

Services à la famille offre de l'aide confidentielle et professionnelle portant sur diverses questions personnelles et liées au travail. Pour en savoir plus sur votre PAE, composez le
1-800-561-1128.