

## COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER UN PROCHE?

De nombreuses personnes atteintes de troubles anxieux comme le trouble panique ou les phobies peuvent avoir honte de leurs expériences. Elles peuvent se blâmer ou voir leurs expériences comme un problème de personnalité au lieu d'une maladie. Il est important de reconnaître le courage qu'il faut pour parler de problèmes difficiles.

Il peut être difficile de soutenir un proche en détresse, particulièrement si vous n'avez pas peur de l'objet ou de la situation. L'anxiété que vit un proche peut également vous toucher. Par exemple, certaines personnes cherchent à être rassurées constamment par des membres de la famille et des connaissances ou leur demandent de suivre certaines règles. Ces comportements peuvent engendrer du stress et des conflits dans les relations. Mais, avec les outils et les soutiens appropriés, les gens peuvent parvenir à bien gérer l'anxiété et retourner à leurs activités habituelles. Voici quelques conseils pour soutenir un proche :

- Rappelez-vous que les pensées et les comportements liés aux troubles anxieux ne sont pas des traits de personnalité.
- Les peurs d'un proche peuvent vous sembler irréalistes, mais elles sont bien réelles pour lui. Au lieu de vous concentrer sur la chose ou la situation en soi, il peut être plus utile de prêter attention aux sentiments d'anxiété qu'elles provoquent. Il peut être utile également de penser à des moments où vous avez ressenti une peur intense, pour sympathiser avec ce que votre proche ressent.

- Les gens veulent naturellement protéger un proche, mais « compenser » les comportements anxieux (comme s'occuper des tâches quotidiennes qu'un proche évite) peut compliquer la pratique de nouvelles compétences pour votre proche.
- Si les comportements d'un proche ont des répercussions sur vous et votre famille, il est conseillé de demander des services de counseling familial. Les conseillers et conseillères peuvent vous aider grâce à des outils qui soutiennent des relations saines.
- Faites preuve de patience : il faut du temps pour acquérir et mettre en pratique de nouvelles compétences. Prenez le temps de féliciter un proche lorsque vous constatez qu'il utilise des compétences ou qu'il progresse.
- Fixez vos propres limites et demandez du soutien pour vous-même si vous en avez besoin. Les groupes de soutien pour les proches peuvent être un bon endroit pour établir des relations avec d'autres personnes et en apprendre davantage.

## BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE?

Pour en savoir plus sur les services d'aide et les ressources disponibles dans votre région, communiquez avec un organisme communautaire comme l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM).

Fondée en 1918, l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) est un organisme de charité national qui contribue à maintenir et à améliorer la santé mentale des Canadiens et Canadiennes. Ce chef de file et défenseur de la santé mentale à l'échelle nationale aide les gens à obtenir les ressources communautaires dont ils ont besoin pour favoriser la résilience et soutenir le rétablissement des personnes ayant une maladie mentale.

**Visitez le site Web de l'ACSM dès aujourd'hui, à [www.acsm.ca](http://www.acsm.ca).**



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

Ce dépliant a été réalisé grâce  
au généreux soutien de :



© 2014 56333-05/14

## LES PHOBIES ET LE TROUBLE PANIQUE



**Association canadienne  
pour la santé mentale**  
*La santé mentale pour tous*

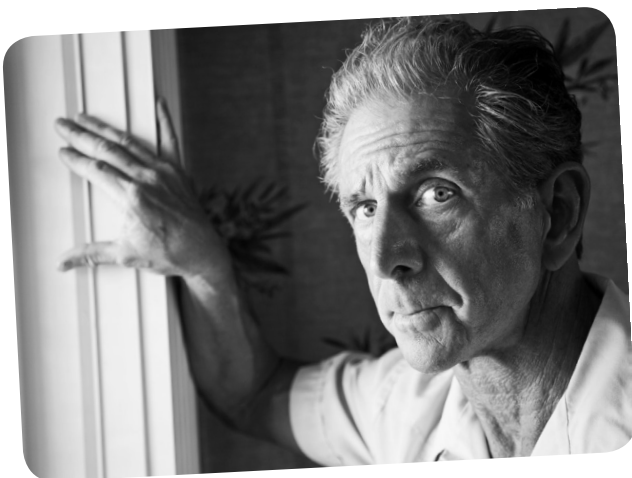
[www.acsm.ca](http://www.acsm.ca)

Tout le monde éprouve de la peur à certains moments. Mais parfois, la peur peut surgir lors d'une situation inattendue. Cette peur nous empêche de réaliser nos activités habituelles ou nos objectifs. Les phobies et le trouble panique sont deux exemples de maladies mentales qui peuvent entraîner ces problèmes.

### **Que sont les phobies?**

Une phobie est une peur intense d'une chose spécifique comme un objet, un animal ou une situation. La peur des hauteurs et la peur des chiens constituent des phobies courantes.

Nous avons tous peur de certaines choses à certains moments de notre vie, mais les phobies sont différentes, car les gens changent leur façon de vivre afin d'éviter ce qu'ils redoutent. Par exemple, prendre l'avion suscite la nervosité pour beaucoup de gens, mais ils monteront quand même à bord d'un avion s'ils doivent le faire. Une personne qui éprouve une phobie des avions pourrait ne pas être capable d'aller dans un aéroport. Les phobies peuvent avoir une incidence sur les relations, les études, les possibilités d'emploi ou de carrière et les activités quotidiennes.



### **Qu'est-ce que le trouble panique?**

Le trouble panique entraîne des crises de panique répétées et inattendues. Une crise de panique est une peur intense ou de terreur qui dure peu de temps. Elle provoque des sensations physiques comme l'accélération du rythme cardiaque, des essoufflements, des douleurs thoraciques, des étourdissements, des tremblements, de la transpiration ou des nausées. Certaines personnes ont l'impression de faire une crise cardiaque ou d'étouffer, ou ont peur de mourir. Cependant, une crise de panique disparaît d'elle-même.

Les crises de panique peuvent être une réaction normale à une situation stressante ou une partie d'une autre maladie mentale. Avec le trouble panique, les crises de panique semblent se produire sans raison. Les personnes atteintes d'un trouble panique ont peur d'avoir plus de crises de panique et peuvent craindre que quelque chose de grave arrive à la suite de la crise de panique. Elles peuvent éviter des endroits, des sensations ou des activités qui leur rappellent une crise de panique.

Certaines personnes évitent toute situation où elles ne peuvent pas s'échapper ou trouver de l'aide. Elles peuvent éviter les lieux publics, voir éviter de sortir de chez elles. C'est ce que l'on appelle l'agoraphobie.

## **QUI EST TOUCHÉ?**

N'importe qui peut être atteint de trouble panique ou d'une phobie. Personne ne sait exactement ce qui cause les phobies ou le trouble panique, mais ils sont probablement causés par une combinaison d'expériences de vie, d'antécédents familiaux et d'expériences d'autres problèmes physiques ou mentaux.

## **QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE?**

La plupart des gens qui éprouvent des problèmes d'anxiété reconnaissent que leurs peurs sont irrationnelles, mais croient qu'ils peuvent rien faire pour les contrôler. Mais il est possible de traiter les troubles anxieux. Le rétablissement ne consiste pas à éliminer l'anxiété, mais à gérer l'anxiété afin de mener une vie satisfaisante.

Certains problèmes de santé physique comme les problèmes cardiaques ou de glande thyroïde peuvent causer des symptômes d'anxiété. Votre médecin examinera toutes les options possibles pour s'assurer qu'aucun autre problème médical ne se dissimule derrière vos expériences.

### **Le counseling et le soutien**

Le counseling peut être très utile pour gérer l'anxiété, et il est souvent le premier traitement à essayer si vous avez des problèmes légers ou modérés. La thérapie cognitivo-comportementale (ou TCC) s'est révélée efficace pour de nombreux problèmes d'anxiété. La TCC vous enseigne comment vos pensées, vos sentiments et vos comportements agissent ensemble. Plus particulièrement, le counseling pour le trouble panique et les phobies peut inclure l'exposition, ce qui consiste à introduire lentement des choses ou des situations redoutées.

Les groupes de soutien peuvent être une bonne façon de partager vos expériences, d'apprendre des autres et d'établir des liens avec des personnes qui comprennent ce que vous vivez.

Il existe de nombreuses stratégies d'autothérapie à essayer à la maison. Des petites étapes comme bien manger, faire de l'exercice régulièrement et adopter de saines habitudes de sommeil peuvent vraiment aider. Vous pouvez mettre en pratique plusieurs compétences de la TCC de vous-même, comme la résolution de problèmes et la contestation de pensées anxieuses. Posez des questions à votre équipe de soutien sur les organismes communautaires, les sites Web ou les livres qui enseignent les compétences de la TCC. Et il est toujours important de consacrer du temps à des activités que vous aimez et d'entrer en contact avec vos proches.

### **La médication**

Les médicaments anxiolytiques peuvent aider en cas de difficultés ou de situations à court terme, mais cela n'est habituellement pas le meilleur choix pour une utilisation à long terme. Certains types d'antidépresseurs peuvent aider à réduire l'anxiété, et ils peuvent être utilisés pendant des périodes plus longues. Il est important de se rappeler que les médicaments ne peuvent pas changer l'ensemble des pensées, des sentiments et des comportements qui entraînent l'anxiété. C'est pourquoi on recommande généralement du counseling. Certaines personnes prennent des médicaments pour contrôler leur anxiété au point de pouvoir commencer du counseling.