

## Pistes d'action ou de réflexion

### Comment vivre avec une personne ayant des troubles anxieux

- Évitez de mettre la personne dans des situations stressantes.
- Faites preuve de patience quant à la stabilisation de la médication et encouragez votre proche à aller à ses rendez-vous.
- Évitez de minimiser ou de juger les craintes ou peurs de votre proche.
- Rappelez-vous que vous n'êtes pas son intervenant, mais un proche qui l'aime et qui veut l'aider.

### Activités de l'APAMM-RS pour les membres de l'entourage

- Groupe de soutien et d'entraide

Consultez notre calendrier d'activités au [www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

**INFORMEZ-VOUS au 450.766.0524**

## Évolution des troubles anxieux

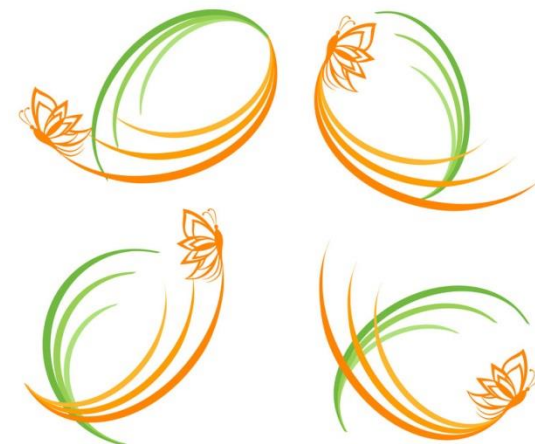
Les troubles anxieux ne se manifestent pas de la même manière, avec la même intensité et n'évoluent pas de façon similaire chez chaque personne. Les études et observations tendent à démontrer qu'une personne ... :

- ✓ se joignant à un groupe de soutien dans sa communauté,
- ✓ évitant de consommer de l'alcool ou des drogues,
- ✓ adoptant un mode de vie sain (alimentation, exercice, sommeil, etc.),
- ✓ suivant une thérapie spécifique à ce trouble et
- ✓ suivant des cours ou formations sur la gestion du stress...

... aurait beaucoup plus de chances de mener une vie satisfaisante.



ASSOCIATION DES PARENTS  
ET AMIS DE LA PERSONNE  
ATTEINTE DE MALADIE  
MENTALE - RIVE-SUD



## Troubles anxieux

Critères diagnostiques, troubles concomitants, médication et thérapies proposées, évolution du trouble et pistes d'action

**APAMM-RS**



10, boulevard Churchill, suite 206  
Greenfield Park, Qc, J4V 2L7  
450.766.0524

[info@apammrs.org](mailto:info@apammrs.org)

[www.apammrs.org](http://www.apammrs.org)

## Comment se manifeste les troubles anxieux ?



La personne atteinte peut présenter des symptômes suivants :

- rythme cardiaque rapide, palpitations et parfois une douleur thoracique;
- essoufflement, halètement, sécheresse de la bouche;
- rougeur;
- nausée ou vomissement;
- tremblement, tension musculaire;
- étourdissement;
- bouffées de chaleur et transpiration ou frissons;
- difficultés à dormir;
- incapacité de se concentrer.

Il existe cinq types de troubles anxieux présentés brièvement ci-dessous :

- **Trouble panique**  
Aussi appelé « attaques » ou « crises » de panique, il survient subitement et est accompagné de sentiments de terreur plus ou moins importants. Certaines personnes rapportent avoir l'impression de faire une crise cardiaque et peuvent développer une crainte d'avoir une attaque dans un lieu public. Ils en viennent parfois à éviter de sortir et s'isolent du monde extérieur (agoraphobie).
- **Phobies**  
Il y a deux catégories de phobie : spécifique et sociale. La phobie spécifique est une peur intense et irrationnelle d'une chose en particulier

(objet, situation, animal, activité) et l'évitera à tout prix.

La phobie sociale est une anxiété excessive dans des situations sociales.

- **Trouble de stress post-traumatique**  
Suite à un événement ayant mis la vie de quelqu'un en danger ou lui ayant causé des préjudices (physiques ou psychologiques), une personne peut développer ce trouble. En plus des symptômes décrits précédemment, la personne pourrait avoir des *flashbacks* de l'événement, des cauchemars, une dépression, de la colère intense et de l'irritabilité.
- **Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)**  
*Voir le dépliant TOC pour plus d'information sur ce trouble.*
- **Trouble anxieux généralisé (TAG)**  
Les personnes atteintes de ce trouble souffrent d'inquiétude disproportionnée concernant des choses quotidiennes, de manière répétée et exagérée pendant plus de six mois.

## Troubles concomitants souvent rencontrés

- **Dépression;**
- **Abus de substances (drogues ou alcool);**
- **Autres troubles d'anxiété.**

## Traitements

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), individuelle ou de groupe, serait très efficace pour traiter les troubles anxieux.

Médication selon les symptômes prédominants de chaque personne :

- **Anxiolytiques**
- **Antidépresseurs**