

Volet théorique #3

L'anxiété & la santé mentale

écoute
entraide



L'anxiété

L'anxiété est un trouble émotionnel qui crée un sentiment d'**insécurité face à une situation qui pourrait se produire dans le futur**. Lorsque l'on ressent de l'anxiété, on anticipe un danger ou un malheur qui n'existe pas dans l'instant présent.

L'anxiété peut provoquer de l'inquiétude, de la détresse et des symptômes physiques. Elle peut aussi avoir un effet préventif dans certaines situations, par exemple, la peur d'échouer à un examen peut pousser une personne à étudier davantage.

Quelques symptômes de l'anxiété :

- Insomnie
- Sueurs
- Palpitations cardiaques
- Bouffées de chaleur ou de froid
- Tensions musculaires
- Sensation de boule dans la gorge ou dans l'estomac
- Sensation d'étouffement

L'anxiété

Quelques causes de l'anxiété :

- ☑ Une situation stressante
- ☑ Un changement (retraite, divorce, nouvel emploi, etc.)
- ☑ Une maladie ou un décès
- ☑ Une situation financière précaire
- ☑ Une image négative de soi
- ☑ Des facteurs génétiques
- ☑ La dépression, la schizophrénie, etc.



L'anxiété et l'autonomie

Pour de nombreuses personnes, l'anxiété peut entraîner un sentiment de perte de contrôle sur leur environnement. Cela s'accompagne souvent d'une perte d'autonomie et d'un sentiment d'impuissance.

La perte d'autonomie peut se manifester de différentes manières :

- Les pensées défilent sans pouvoir être arrêtées.
- Des difficultés à prendre des décisions par soi-même.
- Une gêne à s'exprimer par peur du jugement.
- Un évitement des situations générant de l'anxiété.

L'anxiété et l'autonomie

La personne autonome est capable de :

- Se débrouiller seule
- Prendre des décisions et des initiatives
- Prendre des responsabilités
- Trouver des solutions à ses problèmes
- Faire des choix
- Gérer son existence ou son travail
- S'organiser
- Se connaître
- S'affirmer
- S'exprimer
- Communiquer

L'anxiété et l'autonomie

L'anxiété devient problématique :

- Lorsqu'elle entraîne fréquemment de la procrastination ou de la confusion.
- Lorsqu'elle provoque une détresse psychologique.
- Lorsqu'elle empêche de profiter de ses activités préférées.
- Lorsqu'elle interfère avec nos relations sociales.
- Lorsqu'elle amène à éviter des situations anxiogènes.

8 facteurs susceptibles de provoquer de l'anxiété

1. L'anticipation négative

La personne imagine systématiquement les pires scénarios.

- Exemple : *Si je lui parle, elle va se moquer de moi.*

2. La pensée rigide

Une vision binaire : c'est tout ou rien.

- Exemple : *Même si je reçois un compliment, cela ne veut rien dire, car je n'ai pas été à la hauteur.*

3. Le besoin d'approbation

La personne cherche constamment l'acceptation des autres et dépend de l'opinion d'autrui pour évaluer sa propre valeur.

- Exemple : *Je passe mon temps à vérifier si l'autre est satisfait·e de mon travail.*

8 facteurs susceptibles de provoquer de l'anxiété

4. Le perfectionnisme

Une exigence excessive envers soi-même, souvent au-delà des attentes réelles. La personne se focalise sur les imperfections et les erreurs, réelles ou perçues.

- Exemple : *Mon travail n'est jamais assez bon, il y a toujours quelque chose à améliorer.*

5. Le besoin d'être en contrôle

La personne ressent le besoin de tout prévoir et gérer par peur de ne pas pouvoir réagir face à l'imprévu. Elle veut aussi contrôler les pensées et actions des autres.

- Exemple : *Je prépare tout des heures à l'avance par peur d'être ridiculisé s'il y a un imprévu. Je suis la seule personne capable de bien faire les choses.*

8 facteurs susceptibles de provoquer de l'anxiété

6. L'ego dominant

Tendance à refouler les émotions négatives pour maintenir une image de contrôle et éviter le jugement.

- Exemple : *Je cache ma honte quand je fais une erreur pour ne pas être jugé.*

7. Les limites du corps

La personne ignore les signes de fatigue et dépasse ses limites physiques.

- Exemple : *Je préfère m'épuiser plutôt que d'admettre que je n'arrive pas à suivre le rythme des autres.*

8. L'hypochondrie

Hypervigilance et peur irrationnelle des maladies, souvent accompagnée d'une crainte des microbes.

- Exemple : *J'ai une douleur à la poitrine, ça doit être une crise cardiaque.*

Les troubles anxieux

Certaines personnes vivent l'anxiété de manière plus intense, ce qui peut avoir des conséquences importantes sur leur vie quotidienne. Lorsqu'elle devient excessive et difficile à contrôler, l'anxiété peut évoluer en troubles anxieux.

Parmi les troubles anxieux les plus courants, on retrouve :

- ☑ Les attaques de panique
- ☑ L'agoraphobie
- ☑ La phobie sociale
- ☑ Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC)
- ☑ L'état de stress post-traumatique (ESPT)
- ☑ Le trouble anxieux généralisé (TAG)



Le stress et l'angoisse

Le stress

Le stress **se manifeste dans l'instant présent en réaction à une situation jugée dangereuse ou stressante**. Il joue un rôle crucial dans notre survie, par exemple, en nous faisant réagir rapidement à un bruit de klaxon. Le stress peut être vécu de manière positive ou négative, comme le stress positif lors d'un mariage, ou le stress négatif lié à une entrevue, où il est accompagné de peur.

L'angoisse

L'angoisse est un **trouble émotionnel semblable à l'anxiété, mais elle est vécue de manière beaucoup plus intense**. Elle crée un sentiment d'insécurité face à une situation anticipée et s'accompagne de symptômes physiques plus forts, ainsi qu'une détresse plus profonde. L'angoisse est souvent comparée à une expérience de noirceur totale et de désespoir.

La santé mentale



La définition de la santé mentale

Selon l'Association Canadienne pour la Santé Mentale (ACSM), la santé mentale repose sur l'équilibre de tous les aspects de notre vie. Une bonne santé mentale se manifeste par un bien-être personnel, des relations harmonieuses avec les autres et la capacité à faire face aux défis de la vie en fonction de son âge et de sa situation. Pour maintenir une santé mentale saine, il est essentiel d'avoir le soutien de son entourage et d'avoir accès aux opportunités que la société offre pour réussir.

Ces dernières années, de plus en plus de travaux sur les problématiques de santé mentale les considèrent comme des **troubles d'adaptation**.

Parler de notre conception de la santé mentale n'est pas une tâche facile, car cela implique de prendre en compte de nombreux facteurs qui influencent la vie d'une personne. Par exemple, la perception de la santé mentale diffère entre le Canada et la Chine. Cette variation est en partie liée aux systèmes dans lesquels une personne évolue, notamment les systèmes familiaux, sociaux et médicaux.

Les préjugés

Voici quelques exemples de préjugés courants associés à la santé mentale :

- Les personnes schizophrènes sont violentes.
- Les personnes dépressives manquent de volonté et sont paresseuses.
- Les personnes bipolaires sont difficiles à gérer et souhaitent seulement attirer l'attention.

Les raccourcis utilisés pour décrire une personne lui attribuent une étiquette.

Par exemple, on ne devrait pas dire « un·e schizophrène », mais plutôt « une personne atteinte de schizophrénie ». Un diagnostic ne doit jamais définir une personne. À titre d'exemple, lorsqu'une personne souffre d'un cancer, on ne la désigne pas par le terme « cancéreux ».

Les termes « maladie mentale » véhiculent une connotation négative et enferment la personne dans une étiquette. Il est préférable d'utiliser les expressions « santé mentale » ou « trouble de santé mentale », qui sont plus neutres et positives.

« C'est une minorité de gens qui sont atteints d'un trouble mental qui commettent des gestes de violence. Parmi les gens qui ont des troubles mentaux, 90 % ne sont pas des gens violents. »

- Dre Valérie Trottier Hébert, Institut universitaire en santé mentale de Québec (IUSMQ)

La crise

Dans le domaine de l'intervention psychosociale, une crise désigne une période de grande agitation émotionnelle. La crise peut être vécue comme une forme de **résistance au changement**. Durant cette période, un déséquilibre dans la vie d'une personne est souvent ressenti.

Pour beaucoup de personnes, cette résistance au changement sert de mécanisme de défense, rendant l'adaptation particulièrement difficile. Pendant une crise, il peut être utile de se poser la question suivante : « **À quoi suis-je en train de résister ?** ».

Trouver la réponse peut être difficile, et il peut être nécessaire de chercher plus profondément pour la comprendre.

Le reflet et la reformulation peuvent soutenir une personne en crise en l'aidant à :

- libérer ses émotions et tensions ;
- voir la situation sous un angle plus objectif et moins émotionnel ;
- identifier la cause de la crise.



La compensation

La compensation est un **moyen d'atténuer un désavantage ou un manque dans sa vie**.
Autrement dit, c'est une façon d'avoir du plaisir pour détourner l'attention de certaines difficultés.

Voici quelques façons de compenser :

- ☑ Alcool & drogue
- ☑ Nourriture
- ☑ Magasinage
- ☑ Voyages
- ☑ Restaurants, sorties & bars
- ☑ Films, séries & jeux vidéo
- ☑ Sexualité
- ☑ Applications de rencontre
- ☑ Casinos et paris en ligne

Dans la plupart des cas, une utilisation modérée et équilibrée des mécanismes de compensation peut offrir du bien-être et ne génère pas de problèmes dans la vie d'une personne.

Lorsque la compensation est employée de manière excessive, elle peut entraîner une forme de dépendance. Dans certains cas, cela peut conduire la personne à se replier sur elle-même et à s'isoler.

La colère

La colère est une émotion souvent déclenchée par une perception d'injustice, de frustration, de honte ou par le refus d'accepter certaines émotions. Lorsqu'elle est bien gérée, elle peut servir de moteur afin de résoudre des problèmes ou défendre ses droits. En revanche, lorsqu'elle est mal exprimée, elle peut entraîner des comportements agressifs.

La colère peut :

- dissimuler ou remplacer d'autres émotions difficiles à vivre ;
- cacher de profondes souffrances ;
- générer de l'impulsivité.

La technique du reflet et de la reformulation peut aider une personne à comprendre ce qui se cache derrière sa colère. Parfois, la colère est si intense qu'il devient difficile pour la personne de percevoir d'autres émotions sous-jacentes. Elle peut servir de mécanisme de défense, car les émotions et souffrances cachées derrière sont souvent plus difficiles à affronter.

Pour exprimer sa colère de manière saine, il est essentiel de pouvoir s'ouvrir et s'affirmer sans projeter sa souffrance sur les autres. Lorsqu'elle est mal exprimée, la colère risque de transférer cette souffrance à autrui.

Le transfert de souffrance

Lorsqu'une personne **refoule ses émotions et ignore la souffrance qu'elle ressent**, une accumulation de colère et de frustration peut se manifester. Lorsqu'on ne s'occupe pas de sa souffrance, on est davantage susceptible de la **transférer sur les autres**. Ce phénomène se produit souvent de manière inconsciente et beaucoup de gens ne réalisent pas qu'ils propagent leur souffrance autour d'eux.

Voici quelques exemples de transferts de souffrance :

- Chercher à blesser une personne ayant une opinion différente sur les réseaux sociaux.
- Klaxonner ou couper la route à une autre voiture après une journée difficile.
- Rabaisser un collègue qui a obtenu le poste qu'on souhaitait.
- Boudier lorsque son partenaire n'a pas agi comme on l'espérait.
- Faire preuve d'arrogance envers quelqu'un par jalousie ou envie.

Si chaque personne prenait conscience des moments où elle transfère sa souffrance sur les autres, cela pourrait considérablement améliorer la santé mentale collective.

Prendre soin de soi

Certains échanges avec des personnes en souffrance peuvent être éprouvants. Prendre le temps de faire une pause et de partager les difficultés rencontrées avec son équipe ou ses proches est une manière efficace de libérer les émotions accumulées et d'éviter de s'appropriier la souffrance de l'autre.

Voici quelques réflexions qui peuvent favoriser une meilleure santé mentale au quotidien :

- Est-ce que j'ai dépassé mes limites aujourd'hui ?
- Suis-je trop dur·e ou exigeant·e envers moi-même ?
- Est-ce que je me suis accordé du temps pour prendre soin de moi aujourd'hui ?
- Est-ce que je me félicite de mes bons coups ?
- Est-ce que je demeure dans ma zone de confort, même lorsque celle-ci est source d'inconfort ?
- Est-ce que je résiste à un changement dans ma vie ?
- Est-ce que je me fais confiance quand vient le temps de prendre une décision ?
- Est-ce que mes choix personnels sont souvent influencés par l'opinion des autres ?

Prendre soin de soi

Le Mouvement Santé mentale Québec nous invite à explorer **les 7 astuces** pour se recharger et prendre soin de sa santé mentale.

- ☑ **Agir** : quels risques avez-vous pris dans votre vie ?
- ☑ **Ressentir** : rester en contact quotidiennement avec vos émotions.
- ☑ **S'accepter** : retrouver une bonne estime de soi.
- ☑ **Se ressourcer** : faire de la place à ce qui vous fait du bien.
- ☑ **Découvrir** : s'ouvrir à l'imprévu, aux nouvelles idées.
- ☑ **Choisir** : se sentir libre de faire vos choix et surtout « me choisir! ».
- ☑ **Créer des liens** : oser faire de nouvelles connaissances, s'entourer de relations bienveillantes.

Le rétablissement

Traverser un épisode difficile et atteindre un niveau de rétablissement permettant un retour au travail ou aux études est un véritable défi. Cela exige de la détermination, du courage et un soutien adapté. Cependant, vivre avec une maladie qui devient une étiquette ou une identité peut également représenter un obstacle supplémentaire à surmonter.

Le rétablissement c'est :

- ☑ Retrouver la capacité de rêver et de rire.
- ☑ Avoir la force d'avancer, même lorsque certaines journées sont difficiles.
- ☑ Ressentir que l'on mérite le respect des personnes qui nous entourent.
- ☑ Apprendre à vivre avec le regard des autres.
- ☑ Développer une autonomie suffisante pour favoriser son épanouissement.
- ☑ Cultiver l'estime de soi et avoir confiance en ses capacités.



Les alternatives en santé mentale

Au Québec, de nombreuses ressources sont disponibles pour soutenir les personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Les approches proposées par ces ressources alternatives se distinguent par une vision différente de la souffrance, ainsi que du rôle et de la place des individus. Elles privilégient un accueil centré sur la personne, en mettant en avant ses forces et ses défis, plutôt que de se focaliser sur son ou ses diagnostics.

Voici quelques ressources alternatives :

- ☑ Groupes d'entraide
- ☑ Lignes d'écoute
- ☑ Ressources d'aide et d'entraide
- ☑ Centres de crise
- ☑ Services de répit
- ☑ Lieux d'hébergement
- ☑ Maisons de transition
- ☑ Centres de jour ou de soir
- ☑ Ressources de réintégration au travail
- ☑ Ressources de traitement thérapeutique
- ☑ Services de soutien dans la communauté



écoute
entraide

ecoute-entraide.org