

COMPRENDRE L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ

DR CHRIS WILLIAMS



Association canadienne
pour la santé mentale
Division du Québec
La santé mentale pour tous

En partenariat avec :

Québec 

**Exemple des 5
premières pages du
cahier d'exercices**

IL ME FAUT
UNE ÉTERNITÉ
POUR
M'ENDORMIR

JE SUIS BIEN PLUS IRRITABLE QU'AVANT

JE SUIS TELLEMENT
FATIGUÉE

JE NE PEUX PAS
M'EMPÊCHER DE BOUGER

J'OUBLIE TOUT LE TEMPS
DES CHOSES

JE N'ARRÊTE PAS DE
PENSER À CERTAINES
CHOSES

**EST-CE QUE VOUS VOUS SENTEZ COMME ÇA? SI OUI...
CE CAHIER D'EXERCICES EST FAIT POUR VOUS**

J'AI PARFOIS LE
SOUFFLE COURT

JE NE
PEUX PAS
M'EMPÊCHER
DE
M'INQUIÉTER

J'AI ENVIE DE
PLEURER QUAND LES
CHOSES VONT MAL

J'AI TRÈS CHAUD
ET JE SUIS AGITÉ

ILS DOIVENT PENSER
QUE JE SUIS INCAPABLE
DE ME DÉCIDER

JE NE M'EN
SORS PLUS

J'AI DES MAUX
DE TÊTE DE
TENSION



DANS CE CAHIER D'EXERCICES, VOUS ALLEZ :

- Comprendre l'impact de l'anxiété, de l'inquiétude et du stress.
- Déterminer les domaines sur lesquels vous devez travailler pour surmonter vos problèmes d'anxiété.

COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ

Les adjectifs stressé, tracassé, tendu et inquiet décrivent tous des formes d'anxiété. L'anxiété est un sentiment (émotion) normal et courant qui peut être utile même si il semble déplaisant. Par exemple, un peu d'anxiété peut motiver certaines personnes à affronter des événements comme des entretiens et des examens, ou même juste pour traverser la rue. L'anxiété est également utile lors de situations impliquant un danger imminent, car elle vous aide à réagir rapidement et à vous éloigner du danger potentiel aussi rapidement que possible.

L'anxiété devient un problème lorsqu'on ressent :

- De l'anxiété dans des situations qui ne sont pas du tout dangereuses;
- Une anxiété extrême — bien plus aiguë qu'un niveau d'anxiété utile. Par exemple, s'inquiéter à un point où vous n'arrivez pas à vous endormir.

QUE SONT L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ?

Quand vous faites de l'anxiété, le sentiment d'inquiétude est courant.

L'inquiétude vous fait penser constamment à des choses du passé, du présent ou qui pourraient se produire à l'avenir. Ce type d'inquiétude constante et anxieuse est parfois appelée anxiété généralisée, ce qui veut dire que les gens se sentent généralement anxieux par rapport à beaucoup de choses dans la vie.

N'OUBLIEZ PAS

Quand les gens sont anxieux, ils pensent souvent à des choses avec inquiétude, d'une façon qui est nuisible. On a souvent l'impression qu'ils sont en train de résoudre des problèmes. Toutefois, ils ne font vraiment que retourner les choses dans leur tête sans arrêt. Cela est très différent d'une résolution de problèmes efficace.



LISTE DE VÉRIFICATION SUR L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ

- | | | | |
|---|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| Est-ce que je ressens de l'inquiétude presque à tous les jours? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |
| Est-ce difficile pour moi d'arrêter de m'inquiéter? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |
| Est-ce que je repasse anxieusement et sans arrêt des choses dans mon esprit, d'une façon qui ne m'a pas vraiment aidé à résoudre mes problèmes? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |
| Est-ce que mes pensées anxieuses me stressent? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |
| Est-ce que je ressens de la fatigue mentale ou physique à cause de mon inquiétude? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |
| Est-ce que mes pensées anxieuses m'amènent à réduire ou arrêter ce que je fais? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |
| Est-ce que des pensées anxieuses me font éviter de faire face à mes problèmes ou d'interagir avec d'autres personnes? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |
| Est-ce que je sous-estime ma capacité de régler des problèmes? | <input type="checkbox"/> Oui | <input type="checkbox"/> Non | <input type="checkbox"/> Parfois |

Si vous avez répondu « oui » ou « parfois » à plusieurs questions de la page précédente, vous avez peut-être un problème d'anxiété.

Les pensées anxieuses peuvent aussi se produire en parallèle à d'autres problèmes, comme :

- **Les crises de panique** — Les gens peuvent avoir des crises de panique lorsqu'ils sont extrêmement anxieux ou apeurés. Si vous pensez que cela pourrait vous arriver, le cahier d'exercices *Comprendre les troubles de panique et les phobies* va vous aider à en savoir plus sur ces problèmes.
- **La dépression** — Les gens qui sont déprimés ont souvent tendance à avoir des pensées anxieuses. Les pensées anxieuses peuvent être liées à l'humeur dépressive, une absence de plaisir et une activité réduite. Le cahier d'exercices *Comprendre l'humeur dépressive et la dépression* peut vous aider à en savoir plus sur l'humeur dépressive et la dépression.

La prochaine étape consiste à voir en quoi l'inquiétude et l'anxiété vous affectent.

MARCHER SUR UNE CORDE RAIDE OU QUAND L'INQUIÉTUDE ET L'ANXIÉTÉ COMMENCENT À S'AGGRAVER

Normalement, la plupart des gens se sentent capables de régler les problèmes qu'ils rencontrent. Lorsque vous vivez en équilibre, vous savez que vous pouvez régler vos problèmes. Vous êtes conscients que la situation ou le problème que vous rencontrez n'est pas la seule cause de l'inquiétude, de l'anxiété ou du stress que vous pourriez ressentir. C'est votre façon de penser et de voir les choses qui influencent la façon dont vous vous sentez. Ainsi, le fait de ruminer les problèmes et de manquer de perspective vous empêchera de vous sentir mieux ou de surmonter votre problème.

Si vous sentez que vous marchez sur une corde raide par moments ou tout le temps, ce programme peut vous aider à retrouver votre équilibre.

Commençons par en apprendre plus sur l'approche des cinq domaines. Cela peut vous aider à comprendre l'impact de l'inquiétude et de l'anxiété sur votre vie.

COMPRENDRE COMMENT VOUS VOUS SENTEZ À L'AIDE DE L'APPROCHE DES CINQ DOMAINES

L'un des moyens utiles pour comprendre comment l'inquiétude ou l'anxiété influence votre vie est de réfléchir à ses répercussions dans les différents domaines de votre vie. L'approche des cinq domaines peut vous aider à le faire.

Voici les cinq domaines en question :

- **Premier domaine : les situations, les relations et les problèmes de votre vie.**
- **Deuxième domaine : vos pensées altérées.** Quand ils s'inquiètent, les gens surestiment le niveau de difficulté des choses et sous-estiment leur capacité de régler des problèmes.
- **Troisième domaine : vos sentiments altérés (également appelés humeurs ou émotions).** Quand vous ressentez de l'anxiété, vous pouvez ressentir de la tension, du stress, de l'irritabilité, de la honte, de la culpabilité ou avoir une humeur dépressive.
- **Quatrième domaine : n'importe quel symptôme physique altéré dans votre corps.** Par exemple, vous pourriez trembler, transpirer ou vous agiter. Vous pourriez ressentir de la tension ou une sensation de serrement dans votre corps. Ces différentes sensations corporelles sont décrites en détail plus loin.

Est-ce que je me sens en équilibre, en ce moment?

- Oui Non
 Parfois

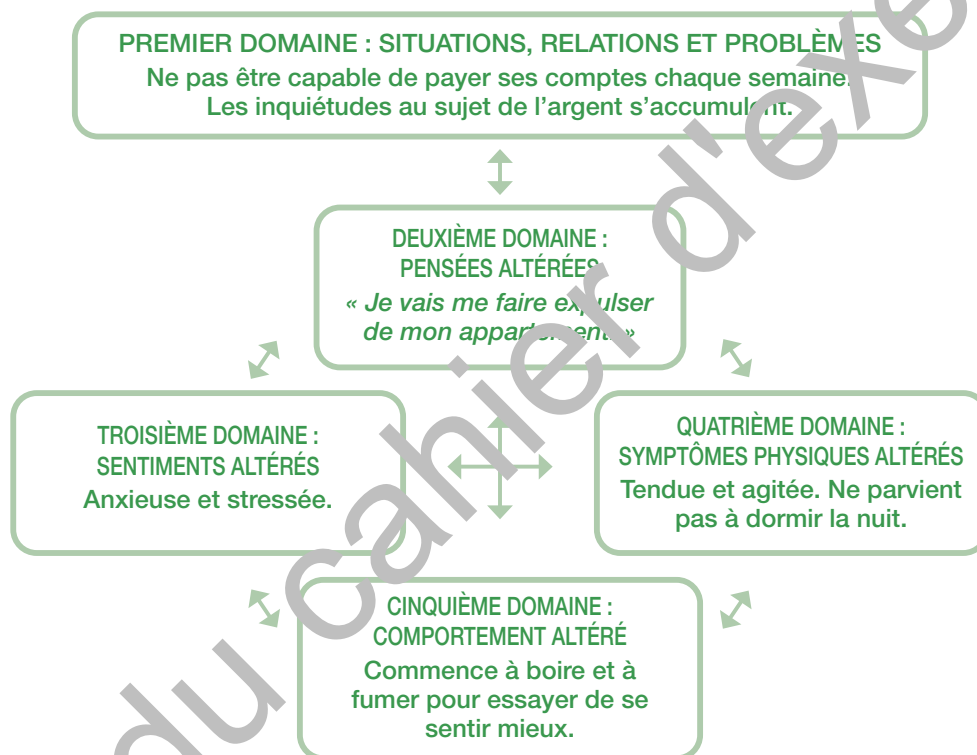
- **Cinquième domaine : votre comportement altéré ou vos niveaux d'activité altérés.** Cela comprend aussi bien les choses utiles que vous pouvez faire pour vous sentir mieux, que les choses que vous faites et qui vous nuisent en vous faisant vous sentir encore plus mal.

Essayez de penser à comment l'évaluation des cinq domaines peut aider Hélène à comprendre comment elle se sent.



EXEMPLE

Hélène s'inquiète énormément de ses dettes. Le schéma ci-dessous montre comment les problèmes d'Hélène peuvent être illustrés à l'aide de l'approche des cinq domaines.



Le schéma des cinq domaines illustre aussi comment votre façon de penser lors d'une situation ou face à un problème peut influencer comment vous vous sentez physiquement et émotionnellement. Il montre aussi comment vos pensées influencent vos actions (votre comportement ou vos niveaux d'activité). Observez les flèches du schéma; les cinq domaines de votre vie s'influencent tous les uns les autres.

Voici ce qui se passe pour vous dans chacun des domaines, en commençant par le premier.

PREMIER DOMAINE : SITUATIONS, RELATIONS ET PROBLÈMES

Il nous arrive tous de faire face à des problèmes, que ce soit :

- Dans nos relations au sein de notre famille et des gens avec qui on vit;
- Dans l'éducation des jeunes enfants;
- Dans les relations avec nos conjoints, nos amis ou nos collègues;
- Dans la vie en général, par exemple, dans le cadre du travail ou des études.

Exemples d'exercices pour le participant



NE RESTEZ PAS LÀ À NE RIEN FAIRE... FAITES-VOUS UN PLAN!

1 QU'EST-CE QUE JE VAIS FAIRE?

4 QUELS SONT LES PROBLÈMES OU LES
DIFFICULTÉS QUI POURRAIENT SE
PRODUIRE ET COMMENT EST-CE QUE JE
PRÉVOIS DE LES SURMONTER?

Écrivez les obstacles possibles ici :

Avez-vous besoin de récrire votre plan afin de
régler ces obstacles possibles?

2 QUAND VAIS-JE LE FAIRE?

5 ÉCRIVEZ VOTRE PLAN FINAL ICI

Qu'est-ce que vous allez faire?

Quand est-ce que vous allez le faire
(jour et heure)?

3 EST-CE QUE LA TÂCHE QUE J'AI
PLANIFIÉE EST...

Utilile pour m'aider à progresser?

Qui Non

Clare, pour que je sache quand je
l'aurai réalisée?

Importante ou nécessaire à mes yeux?

Réaliste, pratique et réalisable?

VOTRE PLAN DE RECHANGE

Pensez à une solution de rechange à utiliser au cas
où votre plan comporte des problèmes, peu importe
la raison.



N'OUBLIEZ PAS

Si vous ne vous sentez pas bien, vous pouvez
quand même choisir de faire l'activité planifiée,
parce que c'est important.



ALORS, COMMENT CELA S'EST-IL PASSÉ?

1

QU'AVIEZ-VOUS PLANIFIÉ?

Écrivez-le ici :

2

AVEZ-VOUS ESSAYÉ DE LE FAIRE?

Si oui :

Qu'est-ce qui s'est bien passé?

Qu'est-ce qui ne s'est pas bien passé?

Qu'est-ce que vous avez appris par rapport à ce qui s'est passé?

Comment allez-vous appliquer ce que vous avez appris?

Si non, quels ont été les obstacles rencontrés?

Obstacles internes (oubli, pas assez de temps, remis à plus tard, je me pensais incapable de le faire, je ne voyais pas l'utilité, etc.)

Obstacles externes (causés par d'autres personnes, problèmes au travail ou à la maison, etc.)

Qu'auriez-vous pu planifier pour surmonter ces obstacles?

Utilisez la méthode planifier, exécuter et évaluer pour vous aider à avancer

ÉVALUATION DES CINQ DOMAINES D'UN MOMENT PARTICULIER OÙ JE NE ME SENTAIS PAS BIEN PHYSIQUEMENT OU ÉMOTIONNELLEMENT

PREMIER DOMAINE : SITUATIONS, RELATIONS ET PROBLÈMES

À quelle heure ou moment de la journée est-ce que cela s'est produit? À quel endroit j'étais? Avec qui je me trouvais? Qu'est-ce que je faisais? Qu'est-ce qui s'est dit ou qu'est-il arrivé?



DEUXIÈME DOMAINE : PENSÉES ALTÉRÉES

À quoi est-ce que j'ai pensé à ce moment-là?



TROISIÈME DOMAINE : SENTIMENTS ALTÉRÉS

Comment je me sentais, émotionnellement, à ce moment-là? Est-ce que je ressentais de l'anxiété, de la honte, de la tristesse, de la colère ou de la culpabilité?



QUATRIÈME DOMAINE : SYMPTÔMES PHYSIQUES ALTÉRÉS

Quelles sont les sensations physiques fortes que j'ai ressenties?



CINQUIÈME DOMAINE : COMPORTEMENT ALTÉRÉ

Qu'est-ce que j'ai fait différemment cette fois? Est-ce que j'ai arrêté de faire ce que je faisais ou fait quelque chose de différent?

Extrait du Cahier d'exercices