

# COMMENT RECONNAÎTRE ET GÉRER L'ANXIÉTÉ

RENSEIGNEMENTS POUR LES ADULTES PLUS ÂGÉS,  
LES FAMILLES ET LES AIDANTS



**LISEZ CETTE BROCHURE POUR APPRENDRE :**

- Ce qu'est l'anxiété.
- Comment gérer l'anxiété.
- Comment soutenir une personne souffrant d'anxiété.



**Sinai  
Health**

Healthy Ageing  
and Geriatrics

# QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

---

En vieillissant, notre vie connaît bien souvent de nombreux changements en peu de temps. Certains de ces changements peuvent être positifs, comme l'arrivée de petits-enfants, mais d'autres sont plus difficiles, comme le fait d'apprendre à vivre avec des maladies chroniques et de devoir s'installer dans un nouveau milieu de vie.



Il est normal de ressentir de l'anxiété dans ces situations, mais si elle entrave considérablement votre vie quotidienne ou provoque une détresse physique et psychologique importante, vous souffrez peut-être d'un trouble anxieux et pourriez bénéficier du soutien d'un professionnel de la santé mentale.

L'anxiété peut survenir seule, en combinaison avec la dépression, ou à la suite de la prise de médicaments anxiogènes et de l'abus d'alcool et d'autres substances.

Il existe des mesures proactives à prendre pour faire face aux sentiments d'anxiété qui peuvent perturber vos activités quotidiennes.

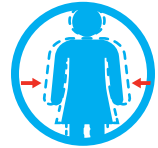
Lisez cette brochure pour apprendre à reconnaître l'anxiété, ses différentes formes, ce qui la provoque et comment élaborer des stratégies pour composer avec ses conséquences.

# À QUOI RESSEMBLE L'ANXIÉTÉ?

---

Une personne atteinte d'anxiété peut présenter certains des symptômes suivants :

- Inquiétude excessive et dramatisation.
- Faible confiance en soi et évitement des situations.
- États de peur et de panique intenses.
- Être à cran, instable, tendu.
- Irritabilité.
- Symptômes physiques, comme des maux de tête et d'estomac, des palpitations et des douleurs à la poitrine, transpiration.
- Négligence des soins.
- Fatigue.
- Sommeil de mauvaise qualité.
- Changement de la libido.
- Perte de poids.
- Agitation ou lenteur des mouvements.
- Préoccupations concernant les problèmes de santé.



# QUELS SONT LES TYPES DE TROUBLES ANXIEUX LES PLUS COURANTS?

---

L'anxiété peut se présenter sous différentes formes, notamment des phobies, un trouble obsessionnel-compulsif et un trouble de stress post-traumatique. Chaque type comporte des signes et des symptômes uniques, qu'il est important de connaître afin de déterminer de quel type d'anxiété vous ou l'un de vos proches pouvez souffrir.



## TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

C'est le type de trouble anxieux le plus fréquent chez les adultes plus âgés. Il provoque chez les gens une inquiétude excessive à l'égard des situations et des événements de la vie quotidienne. Cet état dure généralement au moins six mois et peut provoquer de l'agitation, de la fatigue, des tensions musculaires et de l'insomnie.



## TROUBLE PANIQUE

Ce type d'anxiété entraîne des crises de panique soudaines qui peuvent sembler venir de nulle part. Les symptômes des crises de panique comprennent des douleurs thoraciques, des palpitations cardiaques, des étourdissements, des maux d'estomac et la peur de mourir.



## PHOBIES

La peur est une émotion normale, mais lorsqu'elle nous empêche de mener notre vie quotidienne, elle peut se transformer en une phobie et être considérée comme une affection. Il existe de nombreux types de phobies, notamment la phobie sociale, qui fait que les gens craignent les situations sociales, ainsi que des phobies plus spécifiques comme la peur de prendre l'avion, des insectes ou de quitter la maison. La phobie la plus courante chez les personnes âgées est la peur de faire une chute.



### **TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE**

Il s'agit d'un trouble anxieux qui se déclenche lorsqu'une personne revit un événement traumatique au cours duquel elle a souffert de blessures psychologiques ou physiques. Les survivants d'événements traumatisants, comme les viols, les catastrophes naturelles, la violence envers les enfants ou la guerre, peuvent développer un trouble de stress post-traumatique.



### **TROUBLE OBSESSIONNEL-COMPULSIF**

Celui-ci entraîne chez les gens des pensées ou des comportements indésirables persistants qu'ils ne peuvent pas contrôler. Les obsessions les plus courantes comprennent la crainte de se salir, remettre ses actes en question et avoir des pensées sexuelles et religieuses dérangeantes. Les compulsions typiques comprennent le lavage, l'organisation, la vérification et le comptage constants.

## **QUI EST SUSCEPTIBLE DE RECEVOIR UN DIAGNOSTIC D'ANXIÉTÉ?**

---

Vous courez un risque accru de souffrir d'un trouble anxieux si vous :

- Avez déjà reçu un diagnostic d'anxiété.
- Êtes atteint d'une affection médicale ou psychiatrique.
- Êtes en mauvaise santé.
- Avez subi un traumatisme récent.
- Ne disposez pas d'un soutien social suffisant.
- Êtes une femme.

## QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ANXIÉTÉ?

---

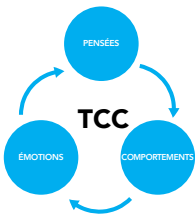
Les facteurs suivants peuvent contribuer à un trouble anxieux :

- Le stress.
- Les traumatismes.
- Le deuil chronique.
- La fragilité.
- Les affections médicales.
- Les pertes.

## COMMENT POUVONS-NOUS GÉRER L'ANXIÉTÉ?

---

Il existe trois principales stratégies pour gérer l'anxiété.



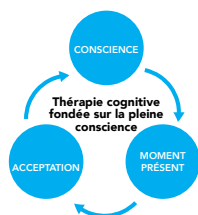
### THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) consiste généralement en 12 à 15 séances hebdomadaires d'une heure au cours desquelles les personnes apprennent à composer avec les situations qui leur causent du stress ou de l'anxiété. La principale technique d'adaptation utilisée est la « thérapie d'exposition », un processus par lequel les patients sont davantage exposés à la chose qui les rend anxieux. Les patients apprennent également à reconnaître les pensées et les sentiments faussés ou exagérés associés aux choses et aux situations qui provoquent leur anxiété. Grâce à l'entraînement et à l'exposition, les gens apprennent à composer avec les situations qui les rendent anxieux.



## RÉDUCTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

La réduction du stress par la pleine conscience (RSPC) s'intéresse au stress de la vie et à la façon dont il influence notre expérience. Dans le cadre de la RSPC, les gens apprennent à reconnaître les réactions habituelles et néfastes aux difficultés et apprennent à adopter une attitude d'intérêt, d'acceptation et de non-jugement pour toutes les expériences, y compris les sensations, les émotions, les pensées et les comportements difficiles.



## THÉRAPIE FONDÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

La thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience est une forme de thérapie de groupe reposant sur des données probantes pour prévenir les rechutes d'anxiété et de dépression. Elle allie thérapie cognitive et pratiques méditatives pour aider les gens à se familiariser avec les troubles de l'humeur et à développer des relations plus positives avec ceux-ci. Elle est généralement dispensée dans le cadre d'un programme de thérapie de groupe de 8 semaines.

Selon la gravité et le type des symptômes d'anxiété, votre médecin pourrait vous prescrire des médicaments. Il est important de prendre les médicaments selon l'ordonnance, car l'automédication peut augmenter les risques de dépendance, de chutes et de troubles cognitifs.

## QUELLES SONT LES STRATÉGIES POUR SOUTENIR UNE PERSONNE SOUFFRANT D'ANXIÉTÉ?

---

Si vous pensez que vous ou l'un de vos proches souffrez d'anxiété, vous devez tout d'abord en parler à votre fournisseur de soins primaires, qui peut effectuer des tests pour éliminer les causes médicales contribuant à l'anxiété et recommander un traitement. Le traitement peut comprendre des médicaments, la psychothérapie, la réduction du stress, l'apprentissage des capacités d'adaptation, ainsi que le soutien familial et social.



Outre les médicaments, la modification de certains comportements peut vous aider à gérer les symptômes d'anxiété. Réduire la caféine, le tabagisme, la suralimentation, l'alcool et la consommation de nouvelles, ainsi que faire régulièrement de l'exercice, tout cela peut aider à mieux gérer les sentiments d'anxiété. Vous pouvez apprendre des techniques d'adaptation simples en utilisant les ressources indiquées ci-dessous, comme la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive et prendre du temps pour apaiser vos inquiétudes.

Il peut également être utile de discuter de vos craintes avec vos amis et les membres de votre famille. Parlez de ce qui vous inquiète et fixez-vous des objectifs précis pour vous aider à gérer les symptômes de l'anxiété.

Il peut être difficile et éprouvant de soutenir un être cher qui souffre d'un trouble anxieux. Chez certaines personnes âgées souffrant d'anxiété, leur état peut perturber leur vie personnelle ainsi que celle de leurs aidants et fournisseurs de soins non rémunérés. Si vous prenez soin de l'un de vos proches, voici quelques conseils et éléments à retenir :

- Ce n'est pas de leur faute. Les sentiments de colère, de blessure, de ressentiment ou de déception causés par l'anxiété ne sont la faute de personne.
- Soyez patient avec la personne qui éprouve de l'anxiété.
- Si la personne anxieuse acquiert de nouvelles compétences, offrez-lui du soutien. Toutefois, évitez d'offrir des conseils non désirés.



# OÙ PUIS-JE TROUVER DES RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES?

---

## LA COALITION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES ÂGÉES

---

La Coalition canadienne pour la santé mentale des personnes âgées fait la promotion de la santé mentale des personnes âgées en reliant les gens, les idées et les ressources. Elle propose également des ressources pour composer avec l'anxiété pendant la pandémie de COVID-19. <https://ccsmh.ca/resources/covid-19-resources/>



<https://ccsmh.ca>

## L'ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

---

L'Association canadienne pour la santé mentale fournit des renseignements et des services aux personnes qui sont aux prises avec un problème de santé mentale et qui pourraient bénéficier d'un soutien.



[www.toronto.cmha.ca](http://www.toronto.cmha.ca)

## LE CENTRE FOR MENTAL HEALTH À BAYCREST

---

Le Centre for Mental Health est un programme de traitement à plusieurs composantes destiné aux personnes souffrant de problèmes de santé mentale à un âge avancé.



[www.baycrest.org/care/care-programs/centre-for-mental-health](http://www.baycrest.org/care/care-programs/centre-for-mental-health)

## SERVICES DE CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE SANS RENDEZ-VOUS DE WOODGREEN

---

Les services de consultation psychologique sans rendez-vous de Woodgreen offrent des consultations immédiates et gratuites pour aborder une vaste gamme de difficultés, comme l'anxiété et la dépression. Aucun rendez-vous ou aiguillage n'est nécessaire, et il n'y a aucune restriction d'accès. Les heures d'ouverture sont le mardi et le mercredi, de 16 h 30 à 18 h 45.



<http://woodgreen.org/ServiceDetail.aspx?id=266>

## CENTRE DE TOXICOMANIE ET DE SANTÉ MENTALE (CAMH)

---

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) fournit des services ambulatoires aux personnes souffrant de troubles de l'humeur et d'anxiété. Il propose en outre des séances de thérapie de groupe aux personnes qui pourraient en bénéficier.



<https://www.camh.ca/fr/vos-soins/programmes-et-services/mood-anxiety-ambulatory-services>

# RESSOURCES PERTINENTES DANS NOTRE SÉRIE

---

- Vivre plus longtemps, bien vivre – Votre guide pour un vieillissement sain
- Gestion des problèmes de santé mentale courants

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES SUR LA SANTÉ DANS NOTRE SÉRIE :

- L'alcool et votre santé
- La consommation de benzodiazépines chez les adultes plus âgés
- Le calcium, la vitamine D et la santé des os
- Conseils généraux en cas de problèmes de mémoire
- Comment reconnaître et gérer le délire
- Comment reconnaître et gérer la dépression
- Comment entamer la conversation : La planification préalable des soins
- Amélioration de l'alimentation au fil du vieillissement
- Amélioration de l'incontinence urinaire
- Vivre plus longtemps, bien vivre : votre guide pour un vieillissement sain
- Gestion du stress chez les aidants
- Gestion de multiples maladies chroniques
- Gestion des problèmes de santé mentale courants
- Gestion de la constipation
- Gestion du sommeil chez les adultes plus âgés
- La prévention des chutes à la maison
- Comment reconnaître et gérer la perte auditive
- Utilisation sécuritaire de médicaments pour les adultes plus âgés

## RESSOURCES COMMUNAUTAIRES SUPPLÉMENTAIRES DANS NOTRE SÉRIE :

- Mauvais traitements envers les aînés
- Popote roulante
- Solutions de logement pour les adultes plus âgés
- Options en matière de transport dans la communauté
- Comment s'inscrire au service Wheel-Trans
- Services d'évaluation de la conduite
- Financement pour les aides à la mobilité du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels

Rendez-vous à [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) pour obtenir des ressources supplémentaires pour les adultes plus âgés, les familles et les aidants.

Ces renseignements ne doivent être utilisés qu'à des fins d'information et ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement fournis par un professionnel. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé pour obtenir des conseils concernant un trouble médical particulier. Une seule copie de ces documents peut être réimprimée pour une utilisation personnelle et non commerciale seulement.

**Nous remercions les organismes suivants pour leur soutien de notre initiative de ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé :**



**The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation**



Mon Sheong Foundation et la Ben and Hilda Katz Foundation ont fourni un soutien financier généreux pour l'impression et la traduction de nos ressources éducatives pour soutenir le vieillissement en santé.

Le ministère des Services aux aînés et de l'Accessibilité a appuyé cette initiative avec du financement fourni par l'entremise de son Programme de subventions aux projets communautaires pour l'inclusion des personnes âgées.