

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est un état émotionnel, qui survient lorsqu'on anticipe une menace potentielle ou qu'on envisage le pire dans une situation incertaine. Le déclencheur de l'anxiété est souvent plus difficile à identifier et se situe dans un avenir plus ou moins lointain.

Il peut parfois être difficile de départager le stress, l'anxiété et la peur. D'une part parce que ses conditions surviennent souvent ensemble (par exemple «j'ai peur de prendre l'avion, je me sens anxieux et stressé») et d'autre part, parce que leurs manifestations sont communes (ex. : souffle court, nœud dans l'estomac, étourdissements, cœur qui débat). Face à un même événement, les manifestations peuvent être ressenties différemment d'une personne à l'autre. Bien que désagréables, ce sont des expériences normales et universelles. Elles permettent à l'individu d'orienter son attention vers le problème et de le stimuler à se dépasser lorsque l'intensité est légère à modérée. À un niveau intense et sur une base chronique par contre, cela peut devenir plus souffrant, invalidant et nuire au fonctionnement de la personne.

Qu'est-ce que la déprime?

La déprime est un état passager de lassitude, de découragement et de tristesse. Cet état peut survenir sans cause apparente ou à la suite d'un événement identifiable comme une perte d'emploi, une rupture ou un conflit. Nous vivons tous des moments de chagrin ou de remise en question. Ces expériences font partie de la vie et ne doivent pas être confondues avec ce qu'éprouve une personne qui vit une dépression. Ressentir une tristesse passagère, avoir une panne d'énergie ou de motivation sont des symptômes fréquents de la déprime.

- stress
- peur
- anxiété
- déprime

Je ne me sens pas bien...

Qu'est-ce qui m'arrive?

LES MULTIPLES VISAGES



Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

20240410

Québec

Se pourrait-il que je vive du stress, de la peur, de l'anxiété, ou un moment de déprime?

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse biologique, enclenchée par notre système nerveux qui libère des hormones comme l'adrénaline et le cortisol. Le stress apparaît à la suite d'un changement dans l'environnement qui est perçu comme une menace dépassant notre capacité d'adaptation. Le corps se mobilise alors pour se protéger du danger par l'action de fuir, lutter ou même figer.

Qu'est-ce que la peur?

La peur est un état émotionnel qui implique un danger immédiat ou prévisible à court terme. La situation qui déclenche la peur est souvent précise et identifiable.

Les manifestations possibles

Le stress, la peur, l'anxiété et la déprime peuvent se manifester à diverses intensités, de plusieurs manières et sur différents plans (physique, émotionnel et cognitif).

En voici quelques exemples :

- Maux de tête
- Tensions musculaires
- Problèmes gastro-intestinaux
- Battements cardiaques rapides
- Diminution de l'énergie, fatigue
- Tristesse
- Irritabilité
- Inquiétudes, insécurité
- Sentiment de découragement
- Impatience
- Isolement, repli sur soi
- Difficultés de concentration
- Évitement des responsabilités, des lieux et des contacts sociaux

La présence de certains de ces symptômes ne signifie pas que vous avez un problème de santé mentale tel que la dépression ou un trouble anxieux. En effet, poser un diagnostic nécessite de prendre en compte un ensemble de symptômes, leur durée et intensité, leur contexte d'apparition, vos antécédents de santé, vos traits de personnalité, votre niveau de détresse vécu et son impact sur votre fonctionnement. Toutefois, si vous observez quelques-uns des symptômes listés ci-haut, ceux-ci devraient être un signal pour vous encourager à prendre des actions pour rétablir votre équilibre.

Quelle aide s'offre à moi?

Si vous constatez que les stratégies que vous avez mises en place ne suffisent pas, vous pouvez en discuter avec un professionnel de la santé qui pourra, avec vous, explorer vos besoins et vous proposer des pistes d'interventions. Celles-ci devraient être adaptées en fonction de vos besoins, attentes et préférences. Mais aussi en fonction des causes identifiées, de l'intensité des symptômes et des atteintes sur votre fonctionnement et votre qualité de vie.

Parmi les interventions psychosociales possibles, on retrouve des programmes de soutien à l'auto-gestion et d'autosoins, de l'éducation psychologique, de la psychothérapie individuelle ou de groupe, des groupes de soutien et de la réadaptation. Dans certaines situations, et selon le choix de la personne, la prise de médicaments peut être indiquée. Ces options devraient être discutées avec un professionnel de la santé.

Où trouver de l'aide?

Info-Social

811 (option 2)

211

par téléphone ou sur internet

Centre de crise de Québec

418 688-4240

centredecrise.com

Centre de prévention du suicide

418 683-4588

cpsquebec.ca

Pour plus d'informations

ciusscn.ca/santementale