

# Troubles anxieux

suggestions de sujets à aborder avec votre  
fournisseur de soins de santé pour vous assurer  
de recevoir des soins de haute qualité





# Que sont les troubles anxieux ?

Il est naturel de ressentir de l'anxiété dans des situations stressantes. Les nombreux défis à relever au travail, à l'école ou à la maison peuvent susciter peur et inquiétude. Cette anxiété disparaît généralement une fois la situation passée et les choses réglées. Il arrive cependant que l'on continue à éprouver des symptômes d'anxiété ou que l'anxiété surgisse en réponse à différentes choses qui ne semblent pas affecter d'autres personnes.

Lorsque les symptômes d'anxiété, comme l'inquiétude, une peur difficile à contrôler, de la difficulté à vous concentrer ou à dormir ou des palpitations cardiaques, ne disparaissent pas d'eux-mêmes ou vous empêchent de vaquer à vos activités quotidiennes, cela peut indiquer un trouble anxieux.

Il n'est pas facile de vivre avec un trouble anxieux. Il est courant, et même parfaitement normal, de se sentir mal à l'aise ou inquiet face à de tels symptômes. Bien que cela puisse sembler difficile, parler de vos préoccupations et de vos symptômes avec un professionnel de la santé pourra vous aider à obtenir un traitement qui vous aidera à vous sentir mieux.

Ce guide peut vous aider à vous préparer à discuter avec votre fournisseur de soins de santé. Il donne des détails ce qui se passera quand vous irez consulter un médecin et suggère différents sujets dont vous pourrez discuter, par exemple :

- [Aide ou diagnostic](#)
- [Options de traitement](#)
- [Soins de suivi et planification pour l'avenir](#)
- [Ressources supplémentaires](#)

Vous n'êtes pas obligé de poser les questions indiquées dans ce guide. Vous avez le contrôle et pouvez choisir celles que vous voulez poser. Peut-être même voudrez-vous en poser d'autres que celles qui sont indiquées ici.



## Êtes-vous en crise ? Si vous pensez avoir besoin d'une aide immédiate :

Communiquez avec votre médecin de famille ou avec une infirmière praticienne

Rendez-vous à l'hôpital ou au centre d'urgence le plus proche

Composez le 9-1-1

Appelez Télésanté Ontario au 1-866-797-0000

Appelez un service d'assistance téléphonique :

- Jeunesse, J'écoute : envoyez un texto à CONNECT au 686868 ou composez le 1-800-668-6868
- ConnexOntario: 1-866-531-2600
- [Centres Détresse et crise Ontario](#) : Trouvez le numéro du centre de crise le plus près

### Si vous êtes un membre de la famille ou un ami :

Vous êtes un membre important de l'équipe de soins. Ce guide peut vous aider à offrir du soutien à toute personne qui doit gérer et traiter un trouble anxieux. Il présente également des suggestions de questions que vous pourrez poser à un fournisseur de soins de santé.

**Les troubles anxieux sont un problème répandu. Une personne sur trois souffre d'un trouble anxieux. De plus, il existe différents types de troubles anxieux. Ce guide s'adresse aux personnes qui souffrent de l'un ou l'autre des types de troubles anxieux décrits ci-dessous :**

La **phobie spécifique** est une peur intense d'un objet ou d'une situation, comme un animal ou la peur des hauteurs. Cette crainte nuit à la capacité de la personne de faire ce qu'elle veut ou de répondre à un besoin.

Le **trouble anxieux social** est l'anxiété ressentie à l'idée d'interagir avec les autres ou d'être le centre de l'attention. Il s'accompagne de la crainte d'être jugé, mal à l'aise ou humilié.

Le **trouble d'anxiété généralisée** est une inquiétude excessive à l'égard de nombreuses choses, comme le travail, la santé ou la famille, avec des symptômes comme l'insomnie ou la difficulté à se concentrer.

Le **trouble panique** comprend des épisodes de peur soudains, inattendus et récurrents, ainsi que des symptômes physiques comme des étourdissements et des difficultés respiratoires. On peut aussi craindre que quelque chose de terrible se produise, comme perdre le contrôle ou mourir. Les personnes s'inquiètent également des crises de panique et évitent souvent les situations où elles pourraient se produire (voir « l'agoraphobie »).

L'**agoraphobie** est la peur de situations qui peuvent sembler difficiles à fuir ou qui peuvent empêcher la personne affectée de trouver de l'aide, comme dans les foules ou dans les transports en commun. Cette peur est aussi liée à une crise de panique ou à des symptômes qui sont parfois associés à une crise de panique.



## En savoir plus

[« Pourquoi êtes-vous anxieux ? »](#) une vidéo d'AsapSCIENCE, partage quelques détails sur les troubles anxieux et un aperçu des différents types de troubles anxieux (*Disponible en anglais seulement*)



# Entamer la discussion : aide ou diagnostic

Votre fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver des réponses au sujet des raisons pour lesquelles vous vous sentez anxieux ou ressentez une crainte ou de la détresse face à certaines choses. Il vous guidera également dans les étapes qui vous permettront de vous sentir mieux.

## Que puis-je faire à ce stade-ci ?

Communiquer avec votre fournisseur de soins de santé, comme votre médecin de famille ou l'infirmière praticienne, est une bonne première étape. Il voudra connaître vos symptômes pour ensuite pouvoir poser un diagnostic précis.

Avant votre visite, pensez à ce que vous ressentez physiquement et émotionnellement. Par exemple, dites à votre fournisseur de soins de santé si vous ressentez plus d'inquiétude ou de peur, de panique et de nervosité que ce que vous pensez pouvoir gérer. Ou si vous avez des symptômes physiques, comme de l'agitation, des tensions dans les muscles, des sueurs abondantes ou des troubles du sommeil. Vous pouvez aussi lui dire :

- si quoi que ce soit à la maison, au travail ou à l'école (y compris au collège ou à l'université), améliore les choses ou les empire;
- si le fait de parler de votre anxiété vous rend mal à l'aise ou vous fait peur;
- si vous avez déjà pris des médicaments contre l'anxiété;
- s'il y a des antécédents d'anxiété ou de troubles de l'humeur comme la dépression ou le trouble bipolaire dans votre famille;
- si la consommation de drogues ou d'alcool a des effets négatifs sur votre vie.

Ces renseignements aideront votre fournisseur de soins de santé à décider si vous présentez ou non des signes de troubles anxieux. Si vous présentez de tels troubles, le médecin ou l'infirmière effectuera alors une évaluation plus formelle (ou vous orientera vers quelqu'un qui le fera) afin d'identifier le type de trouble spécifique dont vous êtes atteint, la gravité de celui-ci et les prochaines étapes.

## Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- Comment savoir si j'ai un trouble anxieux ?
- Est-ce que je suis atteint d'un trouble anxieux ? Si oui, de quel type ?
- Est-ce que mon état va s'améliorer ?

*Quand quelqu'un vous prend au sérieux, vous ressentez une émotion positive, un sentiment de soulagement... sachant que vous avez enfin trouvé un partenaire qui pourra vous soigner.*



### UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE ANXIEUX



## Prenez des notes

Il peut être utile de prendre des notes pendant la consultation. Si vous avez de la difficulté à retenir tous les détails, demandez à un ami ou à un membre de votre famille de prendre des notes pour vous. De cette façon, vous pourrez vous concentrer sur la conversation avec votre fournisseur de soins de santé et consulter ses notes par la suite.

### **Si vous êtes un membre de la famille ou un ami, voici quelques questions que vous pouvez poser au fournisseur de soins de santé :**

- Que dois-je savoir à propos de ce diagnostic ?
- En tant que parent ou tuteur d'un enfant atteint d'un trouble anxieux, comment puis-je lui offrir du soutien (des mesures d'adaptation à l'école, par exemple) ?
- Qui dois-je contacter si j'ai des questions ?



# Entamer la discussion : options de traitement

Il existe différents moyens pour traiter les troubles anxieux, mais votre plan de traitement sera conçu spécialement pour vous. Apprendre, par exemple, quoi faire pour faire face à l'anxiété pourrait être la première étape du traitement pour certaines personnes. Pour d'autres, la thérapie pourrait être la première étape.

Avant de suggérer des médicaments, les fournisseurs de soins de santé recommandent généralement d'autres solutions, comme l'éducation, l'entraide, l'auto-assistance ou la thérapie cognitivo-comportementale.

## L'éducation et l'entraide

Votre fournisseur de soins de santé peut vous donner de l'information sur votre maladie et vous montrer différents services d'entraide et outils disponibles sur Internet qui pourront vous aider à gérer votre anxiété. Il pourra aussi vous recommander des groupes de soutien qui pourront vous aider à faire face à la situation.

## Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- Quels outils d'auto-assistance, comme des livres, des cahiers d'exercices ou des sites Web, pourraient m'aider à gérer mon anxiété ?
- Quels groupes de soutien sont disponibles près de chez moi ?

*J'ai eu une expérience très positive avec l'auto-assistance. J'ai trouvé cela très stimulant... Pour moi, être de nouveau [responsable] et [réaliser] que je peux changer certaines choses et m'en sortir, m'a vraiment énormément aidé.*



**UNE PERSONNE ATTEINTE D'UN TROUBLE ANXIEUX**



## Ressources pour l'entraide et le soutien des pairs

- [Anxiety Canada](#) : offre des outils et des services d'entraide pour vous aider à gérer votre anxiété
- [Big White Wall](#) : Une communauté de soutien par les pairs sûre et anonyme à laquelle vous pouvez accéder en tout temps et en tout lieu.
- [Retrouver son entrain](#) : un programme de développement des compétences gratuit conçu pour aider les adultes et les adolescents de 15 ans et plus à gérer leurs symptômes de dépression et d'anxiété.

### Thérapie cognitivo-comportementale

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) vous apprend à remarquer les schémas de pensée négatifs et à les remplacer par des schémas plus positifs. Elle ne vous pousse pas à être joyeux si vous êtes nerveux ou effrayé, mais vous aidera progressivement à changer votre façon de penser et de réagir aux choses qui vous rendent anxieux. Par exemple, la TCC peut aider une personne anxieuse dans des situations sociales à se sentir progressivement plus à l'aise avec les autres.

La TCC est très utile pour bon nombre de troubles anxieux à long terme. En elle-même, elle peut fonctionner aussi bien que les médicaments ou, selon le type de trouble anxieux, elle peut faire partie d'un plan de traitement qui comprend des médicaments.

### Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- La TCC est-elle un bon choix pour moi ?
- Qui offre la TCC ? Quel genre de formation ces personnes ont-elles ?  
Comment puis-je trouver un fournisseur de soins de santé qui me convient vraiment ?
- Est-ce que je devrai payer pour le traitement ? Existe-t-il des options gratuites ou à faible coût ?

*[Il est] important d'avoir un bon fournisseur de soins...*

*Il est possible de trouver la bonne personne. Ce sera peut-être un long processus, mais il y a vraiment de l'espoir.*



**UNE PERSONNE AYANT TROUVÉ DE L'AIDE POUR RÉGLER SES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE**



## Médicaments

Votre fournisseur de soins de santé pourrait aussi vous prescrire des médicaments. Le type de médicament dépendra du type de trouble anxieux dont vous êtes atteint. Dans certains cas, comme pour le traitement des phobies spécifiques, les médicaments pourraient ne pas être aussi efficaces que la thérapie cognitivo-comportementale.

Les médicaments courants contre les troubles anxieux comprennent les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS) ou les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine-norépinéphrine (ISRSN). Ces médicaments sont également connus sous le nom d'« antidépresseurs », mais ils sont utilisés pour traiter différents problèmes, y compris les troubles anxieux.

Si votre fournisseur de soins de santé vous suggère un médicament pour votre trouble anxieux, il devrait vous expliquer les risques et les avantages afin que, ensemble, vous puissiez prendre une décision éclairée à savoir ce qui est bon pour vous.

### Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- Quels médicaments pourraient être un bon choix pour moi ?
- Quels sont les effets secondaires de ce médicament ?
- Si je me sens mieux, puis-je arrêter de prendre le médicament ?
- Dans combien de temps vais-je commencer à me sentir mieux ?  
Que dois-je faire si je ne me sens pas mieux ou si mes symptômes s'aggravent ?

### Si vous êtes un membre de la famille ou un ami, vous pouvez poser les questions suivantes au fournisseur de soins de santé :

- Que puis-je faire pour aider et soutenir un membre de ma famille ou un ami pendant son traitement ?
- Quelles ressources ou quels groupes de soutien peuvent m'aider à soutenir une personne atteinte d'un trouble anxieux ?



# Entamer la discussion : soins de suivi et planification pour l'avenir

L'éducation, l'auto-assistance, la thérapie cognitivo-comportementale ou les médicaments peuvent vous aider à gérer votre trouble anxieux. Au fur et à mesure que vous commencerez à vous sentir mieux, votre fournisseur de soins de santé devra surveiller vos progrès pour s'assurer que le traitement vous aide vraiment.

Même si vous vous sentez mieux pendant un certain temps, les sentiments de peur et d'anxiété peuvent revenir, tout comme les vieilles réactions. Votre plan de traitement devrait vous indiquer comment repérer les signes de réapparition des symptômes avant qu'ils ne s'aggravent, comment les gérer et à quel moment vous devriez demander de l'aide.

## Questions que vous pouvez poser à votre fournisseur de soins de santé :

- À quoi dois-je m'attendre lorsque les choses s'amélioreront ?
- Que puis-je faire pour éviter que mes symptômes ne redeviennent ingérables ?
- À quelle fréquence dois-je consulter mon fournisseur de soins de santé si je me sens bien ?
- Si les symptômes réapparaissent, pourrais-je obtenir des soins immédiatement ou si je serai plutôt inscrit sur une liste d'attente ?

## Si vous êtes un membre de la famille ou un ami, vous pouvez poser les questions suivantes au fournisseur de soins de santé :

- Quels signes ou symptômes dois-je surveiller ?
- Comment puis-je offrir du soutien à mon ami ou au membre de ma famille pendant cette période ?



# Ressources supplémentaires

## Services d'orientation et d'aiguillage

[ConnexOntario](#) (1-866-531-2600) : Un service d'information et d'aiguillage disponible en tout temps. Ce service gratuit et confidentiel est destiné aux personnes aux prises avec une maladie mentale, avec des problèmes liés à l'alcool et aux drogues ou au jeu.

[Family Navigation Project at Sunnybrook](#) : Programme sans but lucratif conçu pour offrir des services d'orientation spécialisés dans le système de services de santé mentale et de toxicomanie aux jeunes de 13 à 26 ans et à leur famille dans la région du Grand Toronto (Durham, Halton, Peel, Toronto et York).

## Lignes d'assistance téléphonique

[Allo j'écoute](#) (1-866-925-5454) : Une ligne d'assistance gratuite et confidentielle qui offre 24/7/365, aux étudiants âgés entre 17 et 25 ans des établissements postsecondaires de l'Ontario, des services professionnels de consultation, d'information et d'orientation en ce qui a trait à la santé mentale, à la toxicomanie et au bien-être.

[Jeunesse, J'écoute](#) (1-800-668-6868) : Service d'intervention professionnelle, d'information, de ressources et un service de soutien bénévole par téléphone et par texto aux jeunes, en français et en anglais.

[Centres Détresse et crise Ontario](#) : Une ligne d'assistance téléphonique gratuite pour les personnes en détresse émotionnelle (y compris les personnes suicidaires) qui offre un soutien affectif confidentiel et attentionné. Trouvez un centre de détresse local, près de chez vous.

## Programmes pour les jeunes

[Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario](#) : « Guichets uniques » conçus pour aider les jeunes de 12 à 25 ans à obtenir de l'aide en réponse à divers besoins, y compris en santé mentale.



# Pour votre référence : la norme de qualité en bref

Santé Ontario s'engage à aider les patients, les fournisseurs de soins de santé et les organismes à améliorer la qualité des soins de santé en Ontario.

Nous savons que tous les habitants de la province ne reçoivent pas les bons soins, chaque fois. Ainsi, pour aider à combler les lacunes dans les soins, Santé Ontario, par l'entremise de son unité opérationnelle Qualité, produit des normes de qualité, qui décrivent à quoi ressemblent des soins de qualité pour des conditions et des situations particulières, comme les troubles anxieux. Les normes de qualité sont fondées sur les meilleures données probantes actuelles et les commentaires des patients, des soignants et des fournisseurs de soins de santé.

Ce guide du patient accompagne la norme de qualité sur les troubles anxieux. Si vous souhaitez en apprendre davantage sur la norme de qualité, vous pouvez y accéder [ici](#) ou consulter les énoncés suivants qui guident les cliniciens dans la prestation de soins de haute qualité.

---

## Détermination

Les personnes soupçonnées d'être atteintes d'un trouble anxieux font l'objet d'une détermination précoce à l'aide (1) d'un outil d'évaluation validé ou de questions de dépistage reconnues et (2) d'échelles de cotes de gravité validées.

---

## Évaluation globale

Les personnes soupçonnées d'être atteintes d'un trouble anxieux ou qui ont reçu un résultat de dépistage positif pour des troubles anxieux font l'objet d'une évaluation globale en temps opportun afin de déterminer si elles ont un trouble anxieux particulier, la gravité de leurs symptômes, si elles présentent des comorbidités et si elles ont une déficience fonctionnelle associée.

---

## Soutien à la famille

Les personnes atteintes de troubles anxieux sont encouragées à faire participer les membres de leur famille à l'évaluation et au traitement, en tenant compte des besoins et des préférences de chacun. Les membres de la famille sont également orientés vers les ressources et le soutien disponibles et se voient proposer de la psychoéducation.

### **Approche par paliers en matière de soins**

Les personnes atteintes de troubles anxieux reçoivent un traitement qui suit une approche par paliers utilisant d'abord l'intervention la moins intensive et la plus efficace, en fonction de la gravité des symptômes, du degré de déficience fonctionnelle, ainsi que des besoins et des préférences individuelles.

---

### **Auto-assistance**

Les personnes atteintes de troubles anxieux sont informées des ressources d'auto-assistance, comme les livres, les ressources éducatives disponibles sur Internet et les groupes de soutien, et reçoivent de l'aide pour y accéder en fonction de leurs besoins et de leurs préférences individuelles et en harmonie avec l'approche par paliers en matière de soins.

---

### **Thérapie cognitivo-comportementale**

Les personnes atteintes de troubles anxieux ont accès en temps opportun à la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), en fonction de leurs besoins et préférences individuels et en harmonie avec une approche par paliers en matière de soins. La thérapie cognitivo-comportementale est dispensée par un professionnel de la santé spécialisé dans les troubles anxieux.

---

### **Traitement pharmacologique**

Les personnes atteintes de troubles anxieux modérés à graves, ou celles qui ne répondent pas à un traitement psychologique, se voient offrir un traitement pharmacologique en fonction de leurs besoins et de leurs préférences individuelles et en harmonie avec une approche par paliers en matière de soins.

---

### **Surveillance**

Les personnes atteintes de troubles anxieux font l'objet d'un suivi régulier en ce qui concerne leur réponse au traitement (efficacité et tolérabilité) pendant toute la durée de celui-ci grâce à des outils validés et à une évaluation de leur évolution clinique.

---

### **Soutien pendant la réponse au traitement initial**

Les personnes atteintes de troubles anxieux sont informées de ce à quoi elles doivent s'attendre et reçoivent du soutien pendant le traitement initial. Lorsque le traitement initial ne fonctionne pas, les personnes atteintes de troubles anxieux doivent être réévaluées. Elles pourront alors accéder à d'autres options de traitement en fonction de leurs besoins et de leurs préférences individuelles et en harmonie avec l'approche par paliers en matière de soins.

*Suite de la page précédente*

---

**Expertise spécialisée dans les troubles anxieux**

Les personnes atteintes de troubles anxieux qui n'ont pas répondu adéquatement aux traitements sont orientées vers un professionnel de la santé possédant une expertise spécialisée dans les troubles anxieux.

---

**Prévention des rechutes**

Les personnes atteintes de troubles anxieux qui reçoivent un traitement sont également informées et éduquées sur la façon de prévenir les rechutes et de gérer les symptômes si jamais ils se manifestent de nouveau.

---

**Transitions dans les soins**

Les personnes atteintes de troubles anxieux reçoivent des soins appropriés pendant toute leur vie et vivent des transitions harmonieuses entre les différents services et professionnels de la santé, y compris entre les divers milieux de soins et lorsqu'elles doivent passer des services pour enfants et adolescents à ceux pour adultes.

# La suite?

## **Rappelez-vous, tout le monde est différent.**

Le soutien dont vous avez besoin et le plan de soins que vous mettrez sur pied avec vos fournisseurs de soins vous seront propres.

## **Ce guide de conversation n'est qu'un point de départ.**

Vous avez peut-être d'autres sujets à aborder avec vos fournisseurs de soins. Il est important de leur parler de toute autre question ou préoccupation.

## **Pour de plus amples renseignements**

Si vous avez des questions ou des commentaires au sujet de ce guide, veuillez communiquer avec nous à [qualitystandards@hqontario.ca](mailto:qualitystandards@hqontario.ca) ou au 1-866-623-6868.

Pour en savoir plus sur les troubles anxieux, consultez la norme de qualité à : [hqontario.ca/normes de qualite](http://hqontario.ca/normes de qualite)