

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Catherine Maranda, résidente en psychiatrie
Révisé par les Drs Anne-Sophie Boulanger-Couture, Julie Turcotte,
Thanh-Lan Ngô, psychiatres et Renée Leblanc, psychologue

Le trouble d'anxiété généralisée

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

TAG



Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

Les brochures explicatives
de PsychoPAP visent à
fournir des informations
sur certaines difficultés en
santé mentale ainsi que
sur leur traitement
psychologique.

Ces brochures ne
remplacent pas un avis
médical.

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -
psychopap

Montréal, QC, Canada

2019

ISBN 978-2-925053-19-4

Dépôt légal 1er trimestre 2020

Qu'est-ce que le trouble d'anxiété généralisée?

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) se caractérise par des inquiétudes et des préoccupations excessives concernant des éléments de la vie quotidienne. Ces inquiétudes et préoccupations sont présentes plus d'une journée sur deux, perdurent depuis au moins 6 mois, sont très difficiles à contrôler pour les individus souffrant d'un TAG et génèrent une souffrance.

En plus de s'inquiéter excessivement, les individus porteurs d'un diagnostic de TAG présentent au moins trois des six symptômes suivants lorsqu'ils étaient inquiets ou anxieux:

- Agitation ou sensation d'être survolté
- Difficulté de concentration ou trous de mémoire
- Irritabilité
- Fatigabilité
- Tension musculaire/courbatures
- Difficultés de sommeil

Est-ce fréquent?

Le TAG est un des troubles anxieux les plus courants. En effet, près de 3% de la population ont un TAG.

Qu'est-ce qu'une inquiétude?

Il s'agit d'un enchaînement de pensées au sujet d'un événement négatif qui pourrait survenir et qui génère de l'anxiété. Les inquiétudes font donc toujours appel au futur. Elles découlent des diverses situations de la vie courante. Voici quelques exemples typiques d'inquiétudes rencontrées dans le TAG :

Situation	Exemples d'inquiétudes
1. Ma mère a mal au ventre	Pourrait-elle être atteinte d'un cancer?
2. Ma conjointe est en retard	Peut-être a-t-elle eu un accident d'automobile?
3. Mon patron ne m'a pas salué ce matin	Serait-ce parce qu'il veut me congédier?

Qu'est-ce qu'un scénario catastrophe?

Les gens atteints de TAG peuvent aussi être amenés à élaborer des scénarios catastrophiques. Par exemple, prenons la situation 2. Un individu peut générer de multiples hypothèses pour expliquer le retard de sa conjointe (trafic, surcharge au travail, changement de plans, etc.). Cependant, les individus souffrant de TAG ont tendance à imaginer les pires explications sous forme de scénario. Exemple: « Ma conjointe est peut-être en retard car elle a eu un accident d'automobile. Elle est peut-être à l'hôpital ou, pire, décédée. Si elle est morte, nos enfants vont tomber en dépression. Je ne serai jamais capable de prendre soin d'eux seul. Nous allons manquer d'argent... »

Tout d'abord, si vous croyez souffrir d'un TAG, il est important de consulter un médecin pour discuter du diagnostic et des possibilités de traitement. En effet, il existe à la fois des outils pharmacologiques et psychologiques pour vous aider. Au niveau pharmacologique, certains antidépresseurs sont efficaces pour diminuer les symptômes de TAG. Au niveau psychologique, la thérapie dite cognitivo-comportementale est à privilégier.

Que puis-je faire si je souffre d'un TAG?

Voici quelques outils utiles pour vous aider avec votre TAG :

1. **Prise de conscience des inquiétudes** : Trois fois par jour à des moments prédéterminés, inscrivez vos inquiétudes et le niveau d'anxiété qu'elles génèrent sur 10 et comment cela vous fait sentir. Lorsque vous remarquez avoir une inquiétude en dehors des moments prédéterminés, essayez de la laisser de côté jusqu'à ce que le moment prédéterminé arrive.
2. **Évaluez l'utilité de vous inquiéter** : Faites la liste de tous les avantages et les désavantages de s'inquiéter. Ensuite, pour chacun des avantages soulevés, indiquez en quoi ce n'est pas vrai qu'ils sont des avantages. En d'autres mots, faites-vous l'avocat du diable.
3. **Identifiez si votre inquiétude porte sur un problème réel** (par exemple, la perte réelle d'un emploi) **ou plutôt sur un problème éventuel** (par exemple, la peur de perdre son emploi car le patron ne vous a pas salué un matin).
 - **Pour les réels problèmes, faites un exercice de résolution de problème** en faisant la liste des solutions possibles (au moins 10), en soupesant les pour et les contre de chaque solution, en choisissant l'une d'elle en décidant la date de mise en action de cette solution et en évaluant le résultat. Il est plus

utile de faire face aux problèmes réels en trouvant des façons de les régler que de s'inquiéter de façon non productive.

- **Pour les problèmes éventuels, pratiquez l'exposition en imagination** : choisissez une inquiétude prédominante qui vous fait souffrir. Pour cette inquiétude, écrivez le pire scénario catastrophe possible pendant 30 minutes et ce, sans vous censurer, éviter ou arrêter. Il est normal que cela soit inconfortable et votre anxiété s'élève lorsque vous commencez à explorer le problème plutôt que d'essayer de le fuir. Indiquez votre niveau d'anxiété, avant, pendant et après l'exercice. Ré-écrivez votre scénario catastrophe à tous les jours jusqu'à ce qu'il n'entraîne plus d'anxiété significative. À ce moment, vous pouvez changer d'inquiétude et faire un nouveau scénario .
- 4. **Augmentez votre tolérance à l'incertitude** : L'anxiété peut amener l'individu qui en souffre à éviter les situations nouvelles ou dont l'issue est incertaine par crainte d'être incapable de composer avec les conséquences si jamais elles étaient négatives. Mais en décidant d'affronter des situations nouvelles sans préparation excessive, la personne apprend progressivement qu'elle est capable de faire face aux imprévus améliorant sa confiance en elle. Ceci diminue la nécessité d'avoir recours aux inquiétudes pour se préparer à faire face à toute éventualité. Il s'agit de l'exposition à l'incertitude.
- 5. **Pratiquez la relaxation** (vous trouverez des audio de méditation dans la section boîte à outil de www.tccmontreal.com et www.psychopap.com)

Importance d'une bonne hygiène de vie :

- **Évitez l'alcool et les drogues** (dont le cannabis) qui peuvent augmenter l'anxiété en rebond (la réapparition de l'anxiété qui était temporairement diminuée par l'alcool ou les drogues).
- **Évitez le café, les thés, le tabac et les boissons énergisantes** qui peuvent augmenter le niveau d'anxiété et nuire à la qualité du sommeil.
- **Faites de l'activité sportive** car cela aide à diminuer l'anxiété (au moins 3 fois semaine pour 45 minutes à chaque fois).
- **Faites de la méditation ou du yoga**. Plusieurs cours sont gratuits sur Youtube ou en podcast (répertoriés sur <https://tccmontreal.com/mbct/>).
- **Maintenez une routine du sommeil saine** : se coucher à des heures régulières, ne pas regarder d'écrans (cellulaire, TV, ordinateur) une heure avant de se coucher, ne pas prendre de douches ou bains chauds une heure avant de se coucher, éviter de faire du sport après le souper, éviter de prendre tout stimulants (café, thés, boissons énergisantes, etc.) après 14h,

se lever si vous ne réussissez pas à vous endormir ou si vous êtes éveillé plus de 30 minutes dans votre lit.

Comment trouver de l'aide ?

Consultez :

- Votre médecin
- Psychothérapie au public : via le CLSC local <http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>
- Psychothérapie au privé : via l'Ordre des psychologues du Québec <https://www.ordrepsy.qc.ca/>
- Organismes communautaires qui offrent des groupes d'auto-gestion de l'anxiété :
 - La clé des champs <https://laclesdeschamps.org>
 - Phobie Zéro <http://www.phobies-zero.qc.ca/>
 - Revivre <https://www.revivre.org/>
- Pour les proches :
 - Réseau avant de craquer : <https://www.avantdecraquer.com/>

Pour plus d'informations :

Sites web :

<https://tccmontreal.com> où sont disponibles des audio de méditation et de relaxation ainsi que plusieurs outils TCC

<https://uqo.ca/anxiete/outils> (laboratoire de recherche de Dr Michel Dugas)

<https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Worry-and-Rumination> (site d'autosoins australien)

<https://ecouch.anu.edu.au/welcome> (site web d'autosoins)

<https://llttf.com/> (site web d'autosoins)

Livre :

Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien (par Robert Ladouceur, Lynda Bélanger, Eliane Léger)

The Generalized anxiety disorder workbook: A comprehensive CBT guide for coping with uncertainty, worry, and fear (par Melissa Robichaud et Michel Dugas)

Article : Le trouble d'anxiété généralisée: ça se passe dans la tête? Par Michel Dugas, Pierre Savard et Julie Turcotte

<http://www.stacommunications.com/journals/leclinicien/2004/April/pdf/105.pdf>

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Catherine Maranda résidente
en psychiatrie

Révisé par les Drs Anne-Sophie Boulanger-
Couture, Julie Turcotte, Thanh-Lan Ngô,
psychiatre et Renée Leblanc, psychologue

Design : Magalie Lussier-Valade

Remerciements : Marie-France Turgeon,
Alexis Thibault, Jean Leblanc, François
Duclos-Trottier

Collection PsychoPAP

www.psychopap.com



TAG