

# Anxiété

## RESSOURCES POUR LES PERSONNES ÂÎNÉES

### ANXIÉTÉ ET VIEILLISSEMENT

Près de 20 % des personnes âgées au Canada présenteront des symptômes de détresse émotionnelle, comme l'anxiété, qui seront difficiles à gérer, et environ 6 % des personnes âgées au Canada ont reçu un diagnostic de trouble anxieux.

Il y a de l'espoir! L'anxiété est une maladie mentale qui peut être traitée.

### DE BONNES HABITUDES SAINES

L'anxiété n'est pas une caractéristique normale du vieillissement. Consultez ces ressources pour vous débarrasser de l'anxiété dès aujourd'hui.

- **Centre de toxicomanie et de santé mentale : L'anxiété chez les personnes âgées.** Informations sur les symptômes et le traitement de la dépression. *\*Disponible en anglais uniquement.*
- **Commission de la santé mentale du Canada : Astuces pratiques pour réduire l'anxiété.** Dix conseils pour réduire l'anxiété et se sentir mieux dès aujourd'hui.

### COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI!

Renseignez-vous sur les traitements et obtenez de l'aide dès aujourd'hui:

- **Anxiété Canada:** Ressources d'auto-assistance gratuites.
- **Association canadienne pour la santé mentale**  
L'ACSM offre un soutien en matière de santé mentale partout au Canada. Trouvez de l'aide dans votre région.
- **Espace Mieux-être Canada:** Conseils 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, avec le soutien du gouvernement canadien.



### À VENIR EN 2024: NOUVELLES LIGNES DIRECTRICES

À ce jour, il n'existe aucune lignes directrices concernant l'anxiété chez les personnes âgées. La CCSMPA s'est engagée avec des experts de premier plan à créer des **lignes directrices** pour le traitement de l'anxiété chez les personnes âgées.



## CCSMPA

Coalition canadienne pour la  
santé mentale des personnes âgées

Avec le financement de



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

[www.ccsmpa.ca](http://www.ccsmpa.ca)