

Quand s'inquiète-t-on trop?

Lorsque l'inquiétude
nous empêche
de faire ce que
nous aimons.



En savoir plus
sur l'anxiété +
passer à l'action



CCSMPA

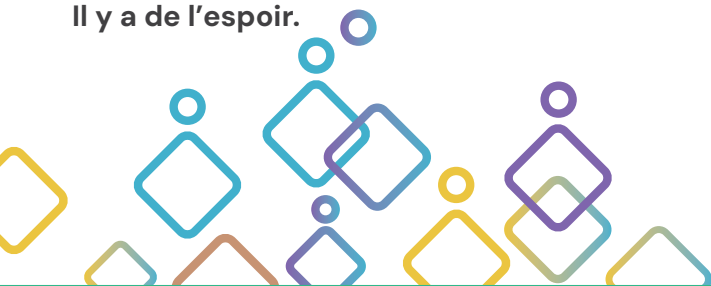
Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources

Comprendre l'anxiété

Vous connaissez peut-être l'anxiété comme étant de l'inquiétude, de la peur ou de la nervosité. L'anxiété est l'un des sentiments habituels que les gens ressentent au quotidien. La fréquence de votre anxiété, son intensité, et les facteurs qui la déclenchent sont propres à vous.

Parfois, les sentiments d'anxiété deviennent difficiles à gérer et il est peut-être temps d'agir. Une anxiété excessive ou importante ne devrait pas faire partie du vieillissement.

Il y a de l'espoir.



Liste de vérification des symptômes

Vous pourriez ressentir certains des symptômes ci-dessous :

Symptômes mentaux

- Je m'inquiète beaucoup ou j'anticipe le pire.
- J'évite les situations inconfortables.
- J'ai peur ou je panique.
- Je n'arrive pas à me concentrer.
- J'ai peur de tomber.

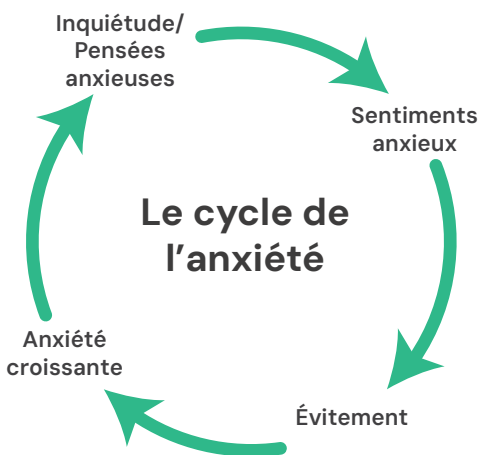
Symptômes physiques

- Je ressens de l'agitation.
- J'ai des palpitations ou des douleurs thoraciques.
- Je transpire plus que d'habitude.
- Je ressens des tremblements à l'intérieur de moi.
- Je ne dors pas bien.
- J'ai des maux de tête.
- J'ai des maux d'estomac ou des papillons.
- Je me sens fatigué.

Qu'est-ce qui peut provoquer une anxiété excessive?

Nous vivons tous des situations stressantes (p. ex., des changements de situation personnelle, des pertes, des problèmes médicaux, etc.) et, la plupart du temps, nous trouvons les moyens d'y faire face. Mais parfois, l'anxiété persiste.

Le cycle de l'anxiété montre à quel point les pensées et les sentiments anxieux peuvent nous amener à éviter certaines situations. Cette façon de faire peut nous apporter un soulagement à court terme, mais si nous ne trouvons pas un moyen de gérer nos pensées anxieuses, ces sentiments reviennent et le cycle de l'anxiété se poursuit.



Lorsque les sentiments persistent ou qu'un comportement vous empêche de faire ce que vous aimez, il est temps d'agir.

Parlez avec un professionnel de la santé

L'anxiété est une maladie comme une autre. En parler avec un professionnel de la santé constitue une étape majeure pour obtenir de l'aide et se sentir mieux.

Pour comprendre si l'anxiété représente un problème pour vous, un professionnel de la santé peut :

- Discuter avec vous de vos pensées et de vos sentiments.
- Vous demander ce qui se passe dans votre vie.
- Procéder à un examen physique.
- Effectuer des tests pour exclure d'autres causes.
- Discuter avec vous des traitements possibles, tels que les médicaments ou la psychothérapie.

Traitements

- Pratiquer la pleine conscience ou la méditation.
- Lire des livres d'auto-traitement et visionner des vidéos sur l'anxiété.
- Parler avec un thérapeute qualifié.
- Prendre des médicaments prescrits.



Il existe de nombreuses façons pour commencer à se sentir mieux

Vous pouvez essayer d'apporter de petits changements dans votre style de vie pour briser le cycle de l'anxiété et ainsi la réduire :

- Être actif(ve), même juste un petit peu, peut vous aider!
- Faire de petits pas pour arriver à faire ce que vous aimez.
- Passer du temps avec d'autres personnes.
- Participer à des activités dans votre communauté.
- Essayer de pratiquer la pleine conscience, la méditation ou la relaxation.
- Lire des livres d'auto-traitement, visionner des vidéos et consulter des sites Web sur l'anxiété.



Vous méritez d'être bien et de profiter pleinement de votre vie.



Il y a de l'espoir. Vous n'êtes pas seul(e).

Vos numéros de téléphone importants

Indiquez dans cette section les numéros d'organisations et de services pouvant vous aider.

Urgence : 9-1-1

Ligne d'aide en cas de crise de suicide : 9-8-8

Médecin : _____

Conseiller
ou thérapeute : _____

Pharmacien
ou pharmacienne : _____

Ligne de détresse
et d'écoute : _____

Succursale locale de l'Association canadienne
pour la santé mentale : _____

Guide spirituel ou autres réseaux de soutien
communautaires : _____

Vous pouvez apprendre à utiliser des moyens pour être plus à l'aise, plus détendu(e) et plus motivé(e).

Il n'est pas obligatoire de ressentir trop d'anxiété ou de l'anxiété inutile lors du vieillissement. L'anxiété peut être gérée.

Vous pouvez commencer dès aujourd'hui!





CCSMPA

Coalition canadienne pour la
santé mentale des personnes âgées
Rassembler les gens, les idées et les ressources



Pour en savoir plus, consultez le
site Web de la Coalition canadienne
pour la santé mentale des
personnes âgées :

ccsmpa.ca

Ce dépliant s'inspire des Lignes directrices canadiennes sur l'évaluation et le traitement de l'anxiété chez les personnes âgées (2024).

Déni de responsabilité : Les opinions exprimées dans la présente publication ne reflètent pas nécessairement le point de vue de l'Agence de la santé publique du Canada. Ce dépliant a été conçu à titre indicatif seulement. Il ne doit pas être interprété ni utilisé comme norme d'exercice de la médecine.

Contribution financière :



Agence de la santé
publique du Canada Public Health
Agency of Canada