

# Quand l'inquiétude est trop forte chez les personnes âgées : 4 conseils pour les proches aidant(e)s

1

## En savoir plus sur l'anxiété

L'anxiété est une maladie fréquente et traitable. Lisez le dépliant de la CCSMPA sur l'anxiété chez les personnes âgées et visitez le site Web d'Anxiété Canada pour en savoir plus sur les symptômes et les traitements.

2

## Discutez-en

Parlez avec votre ami(e) ou votre membre de famille. Faites-leur savoir que leur état semble anxieux; il n'est peut-être pas évident pour eux. Posez des questions ouvertes et faites preuve d'une écoute active. Utilisez la liste de contrôle des symptômes d'anxiété de la CCSMPA et d'Anxiété Canada pour guider votre conversation.

3

## Parlez avec un professionnel de la santé

Votre ami(e) ou votre membre de famille devrait consulter un professionnel de la santé si l'inquiétude perturbe son quotidien. Un professionnel de la santé peut exclure d'autres causes de leurs symptômes et proposer différentes options de traitement.

4

## Prenez-soin de vous

Il peut être stressant d'aider une personne souffrant d'anxiété. Pour en savoir plus, lisez la ressource de la CCSMPA sur les autosoins pour les proches aidants. Vous n'êtes pas seul.

Pensez-vous  
que votre  
ami(e) ou  
votre  
membre de  
famille puisse  
souffrir  
d'anxiété?

Suivez ces 4  
étapes pour  
vous aider

Contribution financière :



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada



**CCSMPA**

Coalition canadienne pour la  
santé mentale des personnes âgées

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

Pour en savoir plus, visitez les  
sites Web de la CCSMPA et  
d'Anxiété Canada.



**Anxiété**  
CANADA

[anxietecanada.com](http://anxietecanada.com)