CENTRE
DE RECHERCHE
DE L'IUSMM
CENTRE AFFILIÉ À
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

Centre d'étude sur le trauma

Fiche-conseils N° 1
L'ANXIÉTÉ

Rédaction et coordination : Steve Geoffrion, PhD, Valérie Billette, PhD et Marie-Pierre Leduc, MPs, Centre d'étude sur le trauma

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété correspond à un état émotionnel caractérisé par la crainte et l'appréhension. L'anxiété est aussi une réponse de stress face à une menace anticipée. Ainsi, devant un danger, qu'il soit réel ou imaginaire, le corps réagit pour affronter le danger. Être stressé ou anxieux entraîne alors des réponses physiologiques telles que décrites dans la figure ci-dessous.

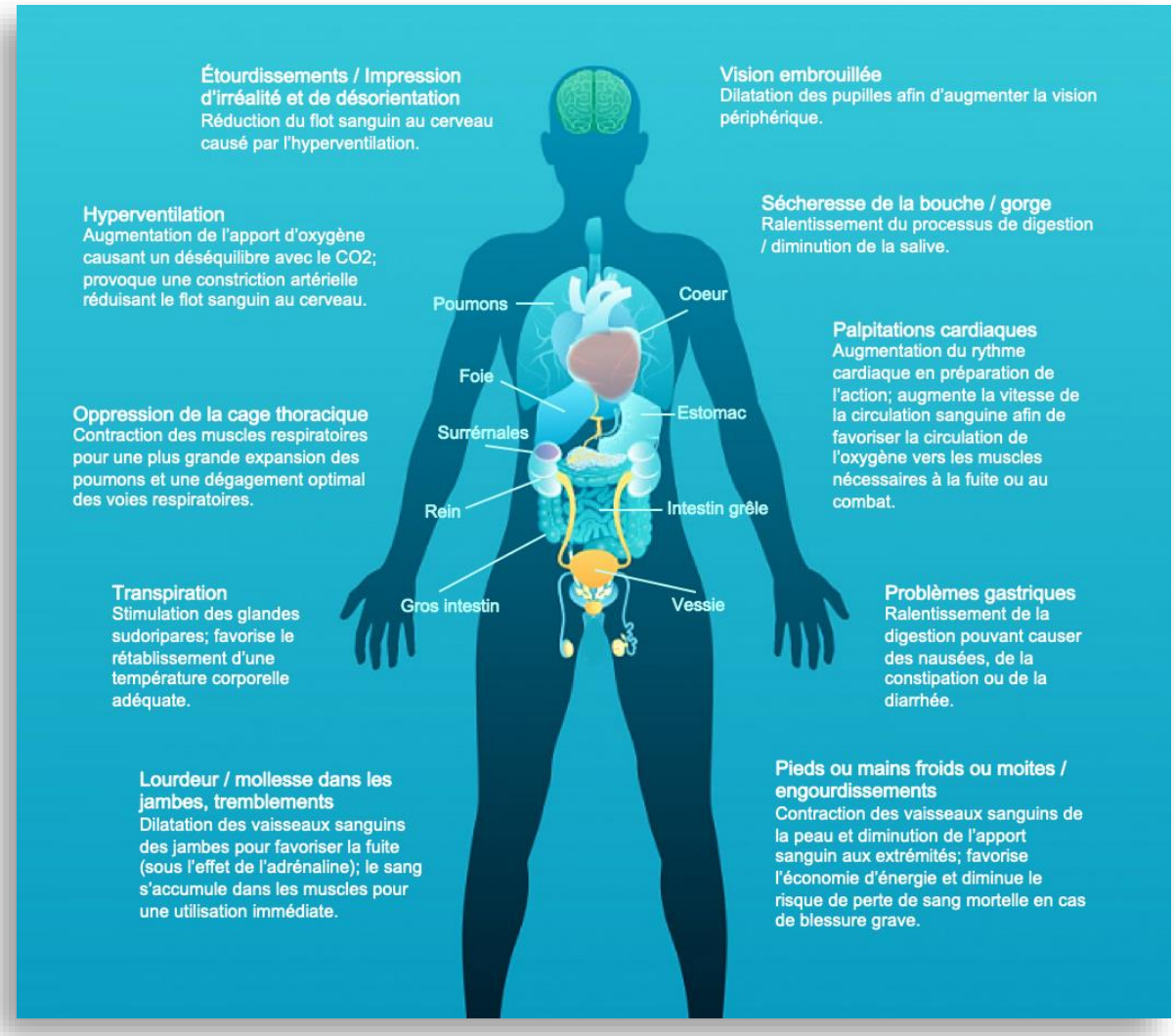


Figure 1. Réactions physiologiques associées à l'anxiété
Activation du système nerveux face à la perception d'un danger

Référence : Bond, S. inspiré de Marchand, A. & Letarte, A. (2004). La peur d'avoir peur. Montréal : Stanké.

L'anxiété peut aussi se manifester par des inquiétudes excessives et difficiles à contrôler, accompagnées de symptômes tels que de la fatigue, des tensions musculaires, de l'irritabilité, de l'agitation de même que des difficultés de sommeil ou de concentration.

Stratégie de gestion de l'anxiété à adopter: la respiration diaphragmatique!

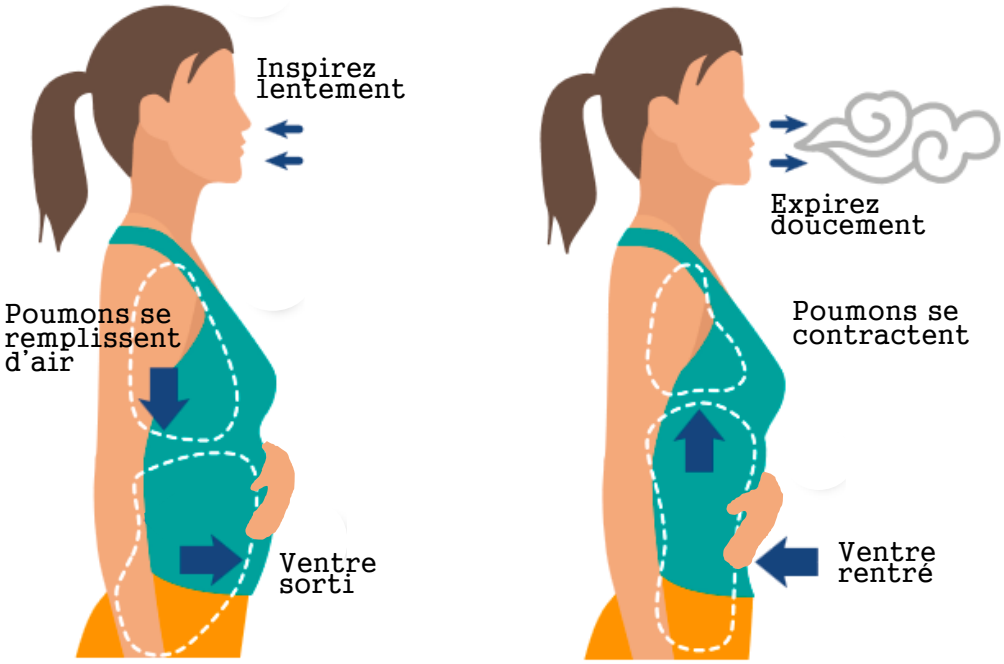
Les études scientifiques ont montré qu'une bonne façon de gérer l'anxiété et d'y devenir plus résistant est de pratiquer la respiration diaphragmatique. En effet, une période de 5 minutes de respiration complète, soit une inspiration longue et profonde et une expiration totale, peut procurer un effet d'apaisement du stress d'une durée de 2 à 3 heures. C'est pourquoi il est recommandé de faire ce type de respiration 3 fois par jour dans un endroit calme et d'en faire une routine de vie au même titre que l'entraînement physique. Voici une bonne manière de pratiquer la respiration diaphragmatique. Asseyez-vous, le dos bien droit et posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre abdomen. (Voir illustration à la page suivante)

BON À SAVOIR

Être exposé plus de 2 heures par jour à des nouvelles sur la COVID-19 est associé à plus d'anxiété et plus de dépression.

Source : UQAM / CRISE / Pandémie de COVID-19: Exposition aux médias sociaux et santé mentale

Tentez d'amener votre respiration à un rythme d'environ 10 respirations par minute, (inspirer pendant environ 3 secondes et expirer pendant environ 3 secondes).



Inspirez par le nez lentement et profondément. La main sur votre ventre va monter et celle qui est sur votre poitrine ne va presque pas bouger.

Expirez par la bouche, en faisant sortir le maximum d'air. La main posée sur votre ventre va bouger alors que l'autre va rester presque immobile.

Figure 2. Technique de respiration diaphragmatique

Image : www.ddfsocialelearning.com/control-anxiety-abdominal-breathing/

La détente visée par cet exercice est peu probable lors des premiers essais à l'intérieur de situations stressantes. Ainsi, il est recommandé de s'exercer, au début, dans des moments calmes et dans des endroits sécuritaires pour se préparer à l'utiliser graduellement dans des moments stressants. Des applications mobiles, telles que Respirelax+, peuvent vous aider dans la pratique de la respiration diaphragmatique.

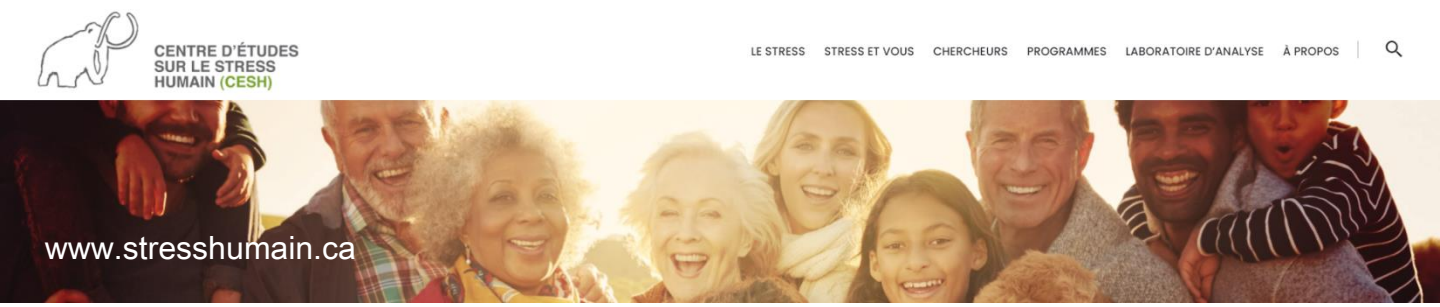
La respiration diaphragmatique est un apprentissage et implique l'entraînement d'un muscle. Cette technique deviendra de plus en plus facile avec la pratique!

À retenir

Être stressé devant une menace, c'est normal et bénéfique! Un bon niveau de stress nous permet alors de produire l'énergie nécessaire pour surmonter la menace. Le problème est quand le stress perdure et devient de l'anxiété, donc l'anticipation d'une menace qui n'est pas nécessairement réelle. Dans ces moments, la stratégie d'adaptation proposée peut vous aider à diminuer votre anxiété.

Les **stimulants** peuvent favoriser la réponse anxieuse. En période de stress, mieux vaut éviter la caféine, les boissons gazeuses et énergisantes. De plus, si **l'alcool** peut sembler vous apaiser à court terme, sa consommation peut favoriser le maintien de vos difficultés à moyen et long terme.

RESSOURCES (INFORMATION ET AIDE)



www.revivre.org

Respirelax+ (application mobile permettant de s'exercer à la respiration diaphragmatique)