



L'anxiété

Par : [Catherine Traer-Martinez RMT, M.Éd., RCC](#)

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété résulte d'une tension nerveuse. C'est un état affectif et physique qui combine la peur à un malaise et à un sentiment d'inquiétude. L'idée de la détérioration progressive de votre état de santé et de votre capacité fonctionnelle, de votre propre mort ou de celle d'un proche, par exemple, peut rendre anxieux. Comme la plupart des gens, vous vous efforcez probablement d'éviter toute pensée du genre au quotidien. Cet évitement est toutefois difficile, voire impossible, en cas de maladie grave, car le diagnostic vous propulse en un territoire inconnu où tout paraît assez étrange et où la situation semble vous échapper totalement. Pas étonnant que vous éprouviez alors de l'anxiété ou carrément de la peur.

Selon votre degré d'anxiété, de léger à extrême, vous ressentirez sans doute quelques symptômes parmi les suivants :

- tension ou raideur touchant diverses parties du corps, mais surtout la nuque, la poitrine et l'abdomen;
- pensées fuyantes et difficultés de concentration;
- fréquence cardiaque accélérée;
- essoufflement ou dépression respiratoire légère;
- sensation de froid ou frissons;
- sudation soudaine, en particulier dans les mains;
- serremments de gorge;
- « papillons » dans l'estomac;
- nausées et vomissements;
- fréquent besoin d'uriner;
- fiébrilité;
- troubles du sommeil.

Anxiété légère

Qui n'a jamais éprouvé d'anxiété? L'anxiété est une réaction normale à tout ce qui menace notre corps, notre style de vie, nos valeurs et ceux qui nous sont chers. Dans une certaine mesure, elle est normale et peut même déclencher une action salutaire. Vous pourriez par exemple être anxieux parce que vous ne trouvez plus les médicaments que vous devez prendre régulièrement. Cette légère anxiété vous incitera à trouver un endroit logique où ranger vos médicaments et à vous structurer pour en assurer la prise régulière.

Anxiété modérée ou extrême

L'anxiété modérée ou extrême peut vous empêcher de fonctionner normalement. Si vous n'arrivez plus à assumer vos responsabilités et vos tâches quotidiennes, parlez à votre équipe soignante, qui vous aidera à trouver des moyens de l'atténuer.

Accès de panique

Les crises d'anxiété ou les accès panique sont des épisodes de peur ou d'appréhension intense qui surgissent soudainement. Les effets varient, mais l'intensité culmine généralement dans les dix minutes et le tout dure habituellement une trentaine de minutes. Un accès de panique cause une grande peur; c'est une expérience très inconfortable et bouleversante. Certains pensent même être victimes d'une crise cardiaque ou d'un effondrement nerveux. Les symptômes de l'accès de panique sont généralement les suivants :

- peur ou impression de mourir;
- peur ou sentiment de « devenir fou »;
- éblouissements;
- étourdissements ou nausée;
- sensation d'engourdissement dans tout le corps;
- respiration difficile ou hyperventilation;
- sentiment paralysant de perdre toute maîtrise de soi.

Comme ils sont eux-mêmes alarmants, ces symptômes peuvent accroître encore votre sensation d'anxiété. Cet article vous aidera toutefois à comprendre les sources possibles de l'anxiété, à évaluer votre degré d'anxiété et à trouver des moyens de l'atténuer.

Nous vous suggérons également l'article « [Stress et détresse](#) ».

Sources d'anxiété

L'anxiété survient quand on se sent dépassé ou menacé. Les soins de santé complexes et les problèmes de fin de vie représentent en effet une courbe d'apprentissage abrupte. Il faut essayer d'absorber et de comprendre des notions qui nous sont étrangères et gérer des émotions difficiles. Les efforts nécessaires donnent l'impression que tout nous échappe. L'anxiété pourra toutefois se résorber à mesure que l'on comprendra ce qui arrive.

Malaise physique

L'anxiété s'associe étroitement aux symptômes provoqués par la maladie qui progresse; par exemple, la douleur et l'essoufflement. En se combinant, l'anxiété et la douleur, ou l'anxiété et l'essoufflement s'aggravent l'un l'autre en une sorte de cercle vicieux. Si par exemple vous avez le souffle court, il est normal de vous sentir anxieux, et votre anxiété peut fort bien aggraver votre essoufflement.

Incertitude

L'une des plus grandes sources d'anxiété est l'incertitude qui entoure l'évolution de la maladie. Vous pourriez éventuellement atténuer l'anxiété en posant des questions, mais peut-être hésitez-vous à le faire, par gêne ou pour toute autre raison, faute de savoir quoi demander et comment le faire, ou parce que le temps vous échappe ou que vous craignez les réponses. Il est tout à fait normal de vouloir savoir tout en ne le voulant pas. Si vous saviez à quoi vous attendre, toutefois, votre anxiété s'en trouverait diminuée.

Changement de rôle

L'anxiété naît parfois d'un changement de rôle et de responsabilités. Par exemple, il arrive que la maladie force une personne à abandonner certaines responsabilités d'ordre financier, les courses au supermarché et la cuisine. Si vous êtes aidant naturel, vous pourriez devoir assumer ces responsabilités en sus de vos tâches habituelles. L'abandon ou l'augmentation des responsabilités sont particulièrement fréquents si la maladie frappe un jeune parent. Dans un cas comme dans l'autre, le parent malade s'inquiète du fardeau imposé à son conjoint, à d'autres membres de la famille ou aux enfants.

L'un des rôles les plus difficiles du parent en santé est alors d'aider les enfants à vivre dans un contexte familial différent, à comprendre la maladie de son père ou de sa mère et à composer avec la perte. L'idée de devenir parent unique est en soi très anxiogène.

Isolement

Le sentiment d'isolement est une autre source d'anxiété. Si vous tombez malade, votre cercle social risque de changer : tout le monde n'est pas capable d'assumer le stress et les contraintes associés à la maladie. Vous constaterez peut-être un changement dans vos relations avec l'entourage. Certains resteront auprès de vous, mais d'autres se sentiront mal à l'aise ou n'auront pas suffisamment d'assurance pour composer avec votre maladie, au point de cesser de vous rendre visite.

Les aidants qui prennent soin de vous à domicile devront peut-être abandonner leurs activités habituelles, et ils se sentiront alors socialement isolés.

L'approche de la mort

L'anxiété ne vient pas que de vos interrogations sur les répercussions de votre maladie sur vous et votre avenir, mais également sur les effets que subissent ceux qui vous entourent, comme vos parents, votre conjoint, vos enfants, vos amis et vos collègues. À l'approche de la mort, vous vous demandez peut-être comment vos proches se tireront d'affaire quand vous n'y serez plus.

Vous pourriez par ailleurs être angoissé à l'idée de la mort et de ce qui s'ensuit. C'est un sentiment tout à fait normal. Outre la naissance, la mort est la plus importante transition d'une vie, et le fait de savoir que la vôtre approche suffit à bouleverser votre sentiment identitaire et vos certitudes.

Peut-être devrez-vous revoir vos valeurs et vos convictions pour comprendre le sens de votre mort. *Nous vous suggérons également l'article*

« [Comment supporter mon angoisse à propos de la mort](#) ».

Évaluer son anxiété

Le degré d'anxiété varie d'un moment à l'autre, d'heure en heure et de jour en jour, pour des raisons multiples. À l'aide de l'échelle ci-dessous, de 0 à 10, évaluez le degré d'anxiété que vous éprouvez à l'instant même.



Réfléchir au degré d'anxiété éprouvé est déjà un premier pas vers le soulagement. Si vous êtes anxieux, vous trouverez sans doute utile d'en connaître la raison. Voici quelques suggestions sur ce qu'il faut faire et quand il faut le faire.

Degré de 3 à 5 : Prêtez attention à ce que vous éprouvez.

Degré de 6 ou 7 : Parlez à votre famille, à vos amis et à votre équipe soignante. Envisagez les soins autoadministrés (voir la section suivante).

Degré de 8 à 10 : Demandez l'aide professionnelle de votre équipe soignante si votre anxiété reste grande (voir la section suivante).

Composer avec l'anxiété

Chacun a sa façon de composer avec l'anxiété; il n'y a d'ailleurs pas de bonne ou de mauvaise manière. Peut-être trouverez-vous ci-dessous celle qui vous convient.

Comprendre son anxiété

L'anxiété est une réaction normale à une maladie grave. Si vous comprenez bien quelle est en la source, vous aurez déjà fait un premier pas pour l'atténuer.

Connaître la source

Prenez un moment pour réfléchir à la source de votre anxiété. Essayez de vous concentrer sur la source de votre anxiété.

revenez aux sources possibles énumérées ci-dessus et cherchez celle qui s'applique à vous. Si vous arrivez à discerner la source de votre anxiété, vous pourrez vraisemblablement combattre directement cette dernière.

Chercher l'équilibre

Il existe des moyens simples de mieux réagir à l'anxiété et de l'atténuer. Équilibrez l'activité, le sommeil et le repos, alimentez-vous le mieux possible, prenez l'air et faites de l'exercice (dans la mesure où la maladie vous le permet).

Chercher un soutien affectif

Le soutien affectif des parents et des amis est important. Vous hésitez peut-être à faire part de vos impressions, de vos idées et de vos craintes, surtout si vous voulez protéger les autres. Beaucoup de gens jugent toutefois profitable, comme leurs proches, de parler ouvertement de ce qu'ils vivent. Une oreille attentive peut vous aider ou aider vos proches à composer avec votre situation, voire atténuer votre anxiété.

Chercher une aide pratique

Cherchez parmi vos parents et amis ceux qui peuvent accomplir des tâches particulières pour vous. Souvent, les gens veulent aider sans vraiment savoir que faire; ils apprécieront donc vos suggestions concrètes. Voyez les programmes et services qui sont offerts dans votre communauté et qui peuvent vous aider de manière concrète. Par exemple, peut-on vous aiguiller vers un bénévole en soins palliatifs qui vous conduira à vos rendez-vous, ou vers un travailleur en soins à domicile qui fera votre lessive ou votre ménage si vous n'en avez pas la force?

Chercher le calme

Ménagez-vous des moments de tranquillité pour vous concentrer et calmer votre corps et votre esprit. Nous vous suggérons ici quelques méthodes de relaxation qui vous aideront à focaliser sur le présent et sur la capacité naturelle de votre corps à se calmer par lui-même. Savoir comment fonctionne le système nerveux pourrait vous faire comprendre comment réduire votre anxiété. En termes simples, disons que le cerveau primitif est câblé de manière à assurer notre sécurité. S'il perçoit que le corps est en sécurité, tout va bien. S'il détecte une menace ou un danger, la réaction inconsciente est de combattre, de fuir ou de figer. La sensibilité à ce que ressent le corps peut donc aider à calmer le système nerveux et à tempérer ces réactions « automatiques ». La sensibilité au temps présent aide par ailleurs à retrouver la paix du corps et de l'esprit. Voici donc quelques méthodes de relaxation.

- **Respiration.** Pour vous calmer rapidement en cas de stress ou d'inquiétude, prenez conscience de votre rythme respiratoire. Notez comment vous respirez et comment votre corps souhaite respirer. Prêtez attention à vos inspirations et à vos expirations. Notez le mouvement qui se produit dans le nez, la poitrine, les poumons et l'abdomen chaque fois que vous respirez. Si vous respirez rapidement et peu profondément, efforcez-vous de prendre une inspiration profonde et notez à quel point vous pouvez rapidement modifier la profondeur et le rythme de votre respiration. (Si la maladie vous empêche de bien respirer, ne vous concentrez pas sur le rythme de votre respiration si cela ne vous apaise pas.)

L'attention portée à votre respiration vous aidera à écouter votre corps au présent. Vous n'êtes ni dans le passé ni dans l'avenir : vous êtes ici, maintenant.

- **Ancrage.** Assoyez-vous, les pieds bien à plat au sol. Si cette position vous est impossible, posez les pieds fermement sur un tabouret ou sur le matelas. Vous pouvez aussi imaginer simplement que vos pieds sont bien au sol ou sur le matelas. Quelles sensations ressentez-vous dans les pieds et les jambes?

Essayez de bouger les pieds en alternant talons et orteils, puis arrêtez. Quelles sensations éprouvez-vous dans le reste du corps? Prêtez maintenant attention à vos pieds, appuyés au sol. Avez-vous l'impression que le sol pousse vos pieds? Le simple fait de vous concentrer sur le contact entre vos pieds et le sol est une manière de vous « ancrer » dans la réalité. L'ancrage apaise et aide à stabiliser l'esprit. C'est une méthode utile quand les soucis se font jour. Notez comment vous arrivez à retrouver votre concentration en ramenant votre attention à vos pieds.

- **Appui physique.** Assis sur une chaise, prêtez attention au fait que la chaise supporte votre corps. Notez comment le siège soutient vos cuisses et votre bassin. Si vous êtes au lit, notez la sensation du matelas soutenant votre dos, vos bras et vos jambes. Vous pouvez dans ce cas adapter l'exercice en vous redressant contre un oreiller ou en élevant la tête du lit pour sentir un appui dans le dos.

Prêtez attention au soutien que fournit le dossier de la chaise ou le matelas à votre dos. Si votre chaise n'est pas suffisamment haute, inclinez-vous vers l'arrière et posez la tête sur le dossier. Que ressentez-vous? Votre corps vous paraît-il totalement soutenu par la chaise ou le matelas? Ressentez-vous un certain confort, de la chaleur ou des picotements? Dans quelle partie du corps? Le fait de vous concentrer sur la façon dont la chaise ou le matelas vous soutient aide à ne pas « s'arc-bouter » et les invite plutôt à se détendre et à vous ramener au moment présent; vous pouvez alors vous concentrer sur l'appui physique.

- **Orientation spatiale.** Laissez votre regard parcourir la pièce où vous êtes. Notez ce que vous voyez et ce que votre corps ressent. Quand vous souffrez, votre regard tend à se fixer. Le fait de noter ce qui vous entoure élargira votre champ de vision.

- **Détails visuels.** Regardez quelque chose de très beau autour de vous ou rappelez-vous un lieu naturel superbe. Voyez ou rappelez-vous la scène le plus précisément possible. Notez les couleurs, percevez les textures, entendez les sons et pensez aux sensations que le tout vous procure. Quelles sensations parviennent tranquillement à votre corps à mesure que vous regardez la scène ou que vous ravivez l'image dans votre esprit? La nature contribue largement à l'équilibre du corps : une promenade en forêt ou au bord de l'océan, d'un lac ou d'une rivière peut apaiser profondément.

- **Contact apaisant.** Placez votre main sur le front ou demandez à quelqu'un de toucher délicatement votre front. Ce geste calme naturellement l'esprit. Vous constaterez qu'il est très difficile de continuer de s'inquiéter ou de réfléchir profondément au contact de la main sur le front. Le contact apaisant est un facteur très important de la détente. Le simple fait de tenir la main de quelqu'un peut détendre votre corps entier grâce à la chaleur communicative de la personne et au sentiment qu'elle veut prendre soin de vous. L'approche corporelle, sous forme de massothérapie, de touchers thérapeutiques, de reiki ou d'acupuncture, vaut la peine d'être explorée.

- **Présence rassurante.** L'un des meilleurs moyens de se détendre est de communiquer avec les personnes qui s'occupent de vous. Sentir la présence d'une personne attentive et calme est un bon moyen d'atténuer l'anxiété. Pensez à une personne qui vous aide. Prenez conscience des sensations qui habitent votre corps quand vous êtes en compagnie de cette personne ou que vous l'évoquez en pensée.

- **Musique.** Écoutez des musiques propices à la détente. Notez comment votre corps s'apaise. Si vous jouez d'un instrument et que cette activité vous repose, prenez le temps de jouer et d'en éprouver du plaisir. Quand vous êtes en proie au stress et à l'anxiété, le simple fait d'écouter de la musique peut être apaisant et agréable.

Nous vous suggérons également l'article : « [La conscience aiguë de chaque instant](#) ».

Une équipe soignante à votre service

Parlez à votre équipe soignante de l'anxiété que vous éprouvez et demandez-lui de l'aide, surtout si les symptômes s'aggravent ou persistent.

Autres formes de soutien

Votre équipe soignante peut vous recommander un travailleur social, un conseiller, un spécialiste de l'accompagnement spirituel, des bénévoles ou des programmes auprès desquels vous trouverez conseils, soutien émotif, éducation (aux techniques de relaxation, par exemple), suggestions pratiques et information. Votre équipe soignante peut aussi vous aiguiller vers des services à domicile et notamment des infirmières et des personnes qui pourront vous prodiguer des soins personnels ou vous aider à accomplir les tâches ménagères.

Médication

Il peut arriver que votre équipe soignante juge utile d'ajouter un médicament aux méthodes évoquées ci-dessus pour atténuer votre anxiété.

Prise en charge des symptômes

Faites part à votre équipe soignante des symptômes susceptibles d'accroître votre anxiété, comme la douleur et l'essoufflement, pour qu'elle puisse les traiter aussi. L'allègement de ces symptômes contribue à réduire votre anxiété.

contenu révisé en mai 2019