



## Aide pour l'anxiété

Pour certaines personnes, l'anxiété est un phénomène occasionnel. Pour d'autres, c'est une condition constante.

**Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)** survient lorsqu'une personne a des pensées inquiétantes récurrentes sur une base persistante pendant six mois ou plus. Parfois, ces pensées concernent des choses qui sont peu susceptibles de se produire ou qui sont hors du contrôle de la personne. Les symptômes supplémentaires de cette condition médicale comprennent :

- Difficultés de sommeil ou fatigue constante
- Tremblements ou tension musculaire
- Maux de tête fréquents
- Nausée ou problèmes digestifs
- Difficulté à se concentrer
- Incapacité à se détendre

Parfois, les personnes atteintes d'un trouble anxieux généralisé peuvent subir une crise de panique, qui est définie comme un épisode soudain de peur accablante. Les symptômes physiques d'une crise de panique comprennent l'essoufflement, l'accélération du rythme cardiaque ou la transpiration des paumes.

**L'anxiété sociale** se produit lorsqu'une personne a du mal à participer à des événements sociaux ou à passer du temps avec d'autres personnes. Les personnes souffrant d'anxiété sociale peuvent avoir peur de participer à l'école ordinaire, au travail ou à des activités liées à la vie. Elles peuvent éviter activement les situations qui les obligent à interagir avec d'autres personnes, comme aller dans un magasin ou utiliser les transports en commun.

De plus, les personnes atteintes de trouble de stress post-traumatique (SSPT) ou de dépression peuvent présenter des symptômes d'anxiété en raison de leur état.



Que vous ressentiez des épisodes d'anxiété à court terme en raison de situations spécifiques ou que vous ayez un trouble anxieux diagnostiqué, ces conseils peuvent vous aider :

- **Prévoyez des situations stressantes.** Pensez à une phrase apaisante que vous pouvez répéter si vous vous sentez stressé. Certaines personnes utilisent un objet physique pour « s'ancrer », comme un bijou ou un talisman qu'elles gardent dans leur poche.
- **Soyez honnête.** Parlez à des amis ou à des proches en qui vous avez confiance de vos symptômes d'anxiété et des types de situations qui peuvent les provoquer. Expliquez-leur ce qu'ils peuvent faire pour vous aider lorsque vous traversez un épisode.
- **Cherchez de l'aide.** Si l'anxiété a un impact sur votre santé physique et votre bien-être émotionnel, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. LifeMatters est également disponible pour fournir des conseils et du soutien. Appelez à tout moment.

## 1-800-634-6433

Une assistance avec la vie, le travail, la famille et le bien-être  
[mylifematters.com](https://mylifematters.com) • 24/7/365

Appelez en PCV le 262-574-2509 si vous êtes hors de l'Amérique du nord.  
Des services ATS 711 et de traduction son disponibles.

Les renseignements ci-dessus ne sont donnés qu'à titre d'information et ne sauraient se substituer à un avis médical.

