

MINI-GUIDE POUR MIEUX COMPRENDRE...

LE TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ



Ce mini-guide te permettra d'en apprendre plus sur le trouble anxieux généralisé avec lequel vit ton proche.





L'APOGÉE

L'ASSOCIATION POUR LES PARENTS ET AMIS D'UNE
PERSONNE VIVANT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTAL

L'Apogée est un organisme à but non lucratif dont la mission consiste à promouvoir l'entraide et le soutien de la famille et des amis d'une personne vivant avec un trouble de santé mentale afin d'améliorer leur qualité de vie. Parmi les programmes et services offerts à L'Apogée, figurent les services d'accueil et d'intervention, les programmes d'entraide et de soutien, de répit, de formation, d'information et de sensibilisation ainsi que le programme jeunesse.

LES IMAGES UTILISÉES

Toutes les images utilisées dans ce présent ouvrage ont été vérifiées. Elles sont libres de droits, proviennent de sources sécuritaires et sont autorisées pour l'usage à des fins privées ou commerciales, sans avoir à en demander préalablement l'autorisation. Toutefois, si vous apercevez une image dont vous soupçonnez qu'elle n'est pas libre de droits, n'hésitez pas à nous en informer le plus rapidement possible.

Les images utilisées proviennent de www.canva.com ou ont été réalisées par l'auteure de cet ouvrage.

ISBN 978-1-7381857-9-5

© L'Apogée, 2025

Tous droits réservés à L'Apogée - L'Association pour les parents et amis de la personne vivant avec un trouble de santé mentale

Toute reproduction ou extrait de cet ouvrage sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit est strictement interdite. Que ce soit sur une machine électronique, mécanique, à photocopier, à enregistrer ou autrement, sans avoir obtenu préalablement la permission écrite de L'Apogée.

INTRODUCTION

Avoir un proche vivant avec un trouble anxieux généralisé (TAG) soulève de nombreuses questions, suscite des inquiétudes et présente divers défis. Quand on essaie de mieux comprendre, il peut être tout à fait normal de se sentir perdu.e et de ne pas savoir par où commencer. C'est pour ça qu'on a créé ce mini-guide ! Il est là pour t'aider à mieux comprendre et à trouver ce dont tu as besoin.

Dans ce guide, tu découvriras ce qu'est l'anxiété, les différents troubles anxieux, ainsi que les symptômes physiques et psychologiques qu'un trouble anxieux généralisé peut provoquer. Nous y expliquons également la différence entre l'anxiété et le stress, ce qui peut favoriser le développement d'un trouble anxieux, et les traitements disponibles pour diminuer les symptômes. Enfin, nous aborderons la distinction entre le rôle d'accompagnateur.trice et celui de sauveur.se, et te fournirons des ressources supplémentaires pour approfondir tes connaissances sur le trouble anxieux généralisé, l'anxiété et la santé mentale en général.

TABLE DES MATIÈRES

Le TAG, qu'est-ce que c'est?.....	1
Les pensées suicidaires et le suicide.....	7
Comment se développe un TAG?.....	9
Les traitements pour le TAG.....	12
Avoir un.e proche vivant avec un TAG.....	16
Le papa de Maëlys se soucie de tout.....	19
Alice au pays de l'anxiété.....	21
Chloé rumine.....	23
Quel rôle adopter?.....	25
Les ressources existantes.....	29
Conclusion.....	31

LE TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ, QU'EST-CE QUE C'EST?

Le dictionnaire Larousse définit l'anxiété comme étant...

« une inquiétude pénible, une tension nerveuse, causée par l'incertitude, l'attente; un trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité »

Il est essentiel de comprendre que ressentir de l'anxiété est une expérience normale. Cet état d'appréhension, d'inquiétude, et de peur face à l'avenir est commun à tous les êtres humains. En effet, chacun.e de nous traverse des moments d'anxiété au cours de sa vie.

L'anxiété a même un rôle utile : elle nous aide à nous préparer aux dangers ou aux situations difficiles.

Cependant, chez certaines personnes, l'anxiété devient étouffante : son intensité et les réactions qu'elle provoque sont exagérées par rapport à l'événement déclencheur. Elle peut revenir souvent et durer des heures, voire des jours.



Ce qui pose problème, c'est lorsque le cerveau ne parvient plus à distinguer une menace réelle d'une menace imaginaire.

Différences entre peur, stress, anxiété, angoisse et crise de panique

Les termes peur, stress, anxiété, angoisse et crise de panique sont souvent utilisés de manière interchangeable, mais ils désignent des expériences émotionnelles distinctes. Voici un tableau qui définit chaque terme afin de mieux comprendre leurs différences:

PEUR	<ul style="list-style-type: none">• C'est une réaction émotive face à un danger immédiat.• Elle se déclenche dans des situations précises.• Le danger est réel et facile à reconnaître.• C'est une réaction normale qui peut être importante pour se protéger.• Elle prépare ton corps à réagir vite (ex. : fuir ou se défendre).
STRESS	<ul style="list-style-type: none">• C'est la réaction de ton corps quand tu vis de la pression (école, travail, famille, etc.).• Le stress peut être aidant (il te motive), mais aussi nuisible (il te rend malade).• Trop de stress pendant trop longtemps peut mener à de la fatigue et à des problèmes de santé.
ANXIÉTÉ	<ul style="list-style-type: none">• C'est un sentiment d'inquiétude ou de malaise, même si on ne sait pas toujours pourquoi.• C'est plus flou et ça dure plus longtemps que la peur.• Ça peut faire penser trop souvent à des choses du quotidien.• Si ça dure trop longtemps, ça peut nuire à ta qualité de vie.
ANGOISSE	<ul style="list-style-type: none">• C'est une grosse montée d'anxiété où tu peux sentir que tu manques d'air ou que tu paniques.• Ton corps peut réagir fort : cœur qui bat vite, sueurs, tremblements, etc.
CRISE DE PANIQUE	<ul style="list-style-type: none">• C'est une grosse peur (ou même terreur) qui arrive d'un coup, parfois sans raison claire.• Tu peux sentir ton cœur battre très vite, avoir mal à la poitrine ou au ventre, avoir de la difficulté à respirer ou te sentir étourdi.• Ça ne dure généralement pas longtemps, mais c'est très intense et ça peut faire vraiment peur.

Quels sont les symptômes du TAG?

On parle de trouble anxieux généralisé, ou d'anxiété généralisée lorsque l'individu ressent une anxiété excessive et persistante qui est difficile à contrôler. Cette anxiété intense concerne plusieurs événements ou activités, comme l'école, le travail ou les interactions sociales, et est disproportionnée par rapport à la réalité de la situation. Le TAG peut déranger la vie quotidienne et les relations avec les autres.


Pour poser un diagnostic de TAG, il faut retrouver tous les critères suivants, critères définis par le Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux - Texte Révisé (DSM-5 TR):


1. Anxiété excessive et inquiétude
2. Difficulté à contrôler l'inquiétude
3. Symptômes physiques
4. Impact sur la vie quotidienne


Le trouble anxieux généralisé se manifeste en deux catégories de symptômes. En premier lieu, les symptômes physiques, qui concernent le corps, puis ensuite les symptômes psychologiques, qui concernent les pensées et les émotions.


Les symptômes physiques du TAG


Les symptômes physiques les plus fréquents sont les suivants:


 **Tensions musculaires:** Sensation de raideur et de crispation due au stress.

 **Palpitations cardiaques:** Cœur qui bat fort et vite, donnant une impression de panique.

 **Inconforts physiques:** maux de tête, nausées, étourdissements, essoufflement.


 **Douleur à la poitrine:** Serrement ou pression thoracique liée à l'anxiété.


 **Insomnie et perte de l'appétit:** Difficulté à dormir ou à manger à cause de l'agitation mentale.

 **Sensation de boule dans la gorge:** Sensation d'étouffement ou de blocage en avalant.


Les symptômes psychologiques du TAG


Les symptômes psychologiques les plus fréquents sont :


 **Inquiétudes excessives et difficiles à contrôler:** Pensées envahissantes et incontrôlables.


 **Difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions:** Esprit dispersé, décisions compliquées.

 **Trous de mémoire:** Oublis fréquents dus au stress.

 **Ruminations constantes:** Pensées qui tournent en boucle sans solution.

 **Irritabilité ou agitation accrue:** Réactions vives, agitation accrue.

 **Appréhension:** Sentiment constant qu'un problème va survenir.

 **Difficulté à se détendre ou à rester calme:** Impossible de rester calme, toujours sur le qui-vive.

Ces symptômes varient d'une personne à l'autre et peuvent être plus forts à certains moments. Heureusement, il existe des façons de mieux les comprendre et de les gérer. Nous y reviendrons plus loin.

Toutefois, même si tu penses que ton/ta proche a un trouble anxieux généralisé, seul.es les psychiatres ou psychologues peuvent poser un diagnostic officiel de trouble de santé mentale. Les médecins de famille peuvent faire une évaluation de la santé mentale et émettre des hypothèses diagnostiques, mais le/la psychiatre et le/la psychologue seront ceux qui poseront officiellement le diagnostic.

Si tu observes certains de ces symptômes chez une personne à qui tu tiens et que tu t'inquiètes, parles-en à un.e adulte dans ton entourage, comme un.e de tes enseignante.s ou un membre de ta famille par exemple.

Les différents troubles anxieux

En plus du trouble anxieux généralisé, d'autres troubles font partie des troubles anxieux. Voici les principaux:

Trouble panique

Épisodes récurrents et inattendus de panique intense accompagnés de symptômes physiques comme des palpitations, des douleurs thoraciques et des sensations de suffocation.

L'anxiété de séparation

Grand anxiété concernant la séparation d'avec les figures d'attachement (ex. parent, beau-parent, grand-parent), souvent observée chez les enfants, mais peut aussi toucher les adultes.

Les phobies

Peur intense et sans raison d'un objet ou d'une situation spécifique, comme les hauteurs, les animaux ou les avions.

Trouble d'anxiété sociale

Peur intense d'être jugé.e ou embarrassé.e dans des situations sociales, conduisant souvent à l'évitement de ces situations.

L'agoraphobie

Peur intense des situations où échapper pourrait être difficile ou embarrassant, entraînant l'évitement de lieux publics ou de situations de foule.

LES PENSÉES SUICIDAIRES ET LE SUICIDE

Il est possible qu'une personne qui vit avec le trouble d'anxiété généralisée aille des pensées suicidaires. Les personnes souffrant de TAG vivent une **anxiété chronique** (qui dure depuis longtemps) et excessive qui peut être handicapante et affecter gravement leur qualité de vie. Cette anxiété constante peut mener à un sentiment que rien ne pourra changer, ce qui peut augmenter le risque de développer des pensées suicidaires. De plus, le TAG est souvent accompagné de **dépression**, soit un trouble de santé mentale qui peut parfois être associé à des idées suicidaires.

Pourquoi ces pensées peuvent apparaître ?

Vivre avec une grande anxiété qui ne part jamais vraiment peut être épuisant, tant sur le plan émotionnel que physique. Cet épuisement peut entraîner un sentiment de désespoir et de découragement, qui sont des marqueurs de la dépression.

Avoir un.e proche qui a des idées suicidaires peut provoquer chez toi une grande tristesse, de l'incompréhension et de la peur, c'est normal. Il est donc important de **parler avec un.e adulte** autour de toi si tu sais que ton proche a des idées suicidaires. Ça peut être ton autre parent, quelqu'un à l'école ou un.e autre adulte dans ton entourage.

Ne reste pas seul.e avec cette information!

Déterminer mon niveau d'inquiétude

Le diagramme ci-dessous a comme objectif de t'aider à déterminer le niveau d'inquiétude auquel tu te retrouves et ce que tu pourrais ou, dans certains cas, devrais faire.

ZONE DANGER	Il y a urgence Si ton/ta proche est un danger pour lui-même, <u>compose le 911</u> .
ZONE CRITIQUE	Je m'inquiète pour mon proche Si ton/ta proche démontre des signes suicidaires et que cela t'inquiète, tu peux contacter un.e adulte dans ton entourage ou une ligne téléphonique telle que le TelJeunes, Jeunesse J'écoute ou le 811 option 2 afin d'être accompagné.e par un.e adulte dans ce moment difficile.
ZONE MAÎTRISE	J'ai besoin de ventiler Parfois, on a simplement besoin de parler à quelqu'un, vider son sac. Dans ce cas, tu peux appeler un.e ami.e, la ligne de pair-aidance famille (1 800 349-9915) ou un.e professionnel.le en matière de prévention du suicide (1 866 APPELLE).
ZONE CONFORT	J'ai besoin de m'informer Si tu as besoin de t'informer afin de te sentir mieux préparé.e si jamais ton/ta proche montre des signes suicidaires, le site www.suicide.ca contient de nombreuses informations pertinentes.

Peu importe dans quelle zone tu te situes, l'important est de demander de l'aide si tu en as besoin. Des professionnel.les sont formé.es pour t'écouter, te soutenir et répondre à tes questions, le tout sans jugement et avec empathie.

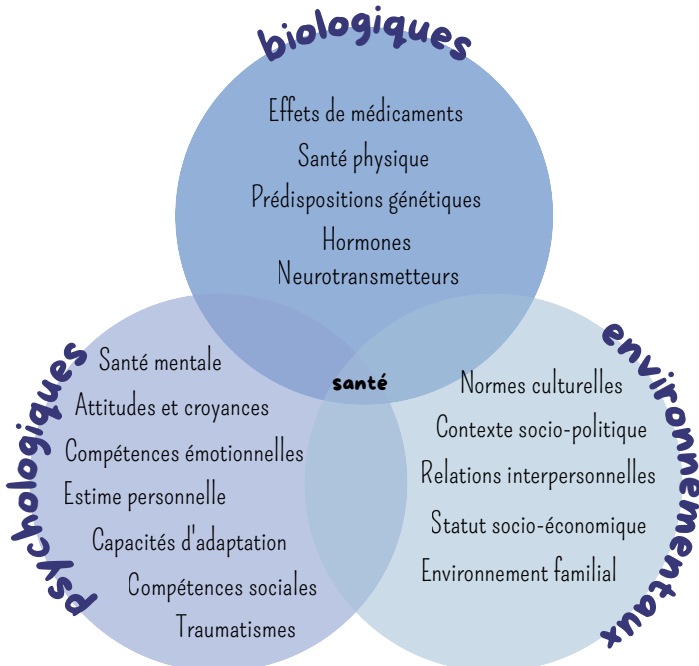
COMMENT SE DÉVELOPPE UN TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ?

Comme tous les troubles de santé mentale, le développement du trouble anxieux généralisé dépend de plusieurs facteurs. Ces derniers peuvent être divisés en trois catégories différentes:

1. Les facteurs biologiques
2. Les facteurs psychologiques
3. Les facteurs environnementaux/familiaux

Le modèle biopsychosocial

Afin de mieux comprendre cette approche théorique, voici un diagramme comprenant les trois catégories de facteurs mentionnées ci-dessus ainsi que quelques exemples plus spécifiques propres à chacune de ces catégories.



Le TAG ne se développe pas en un jour. C'est souvent une combinaison de plusieurs éléments qui, au fil du temps, rendent l'anxiété plus présente et difficile à contrôler. Voici les principaux facteurs qui y contribuent :

1. Prédispositions génétiques (hérédité)

Certaines personnes sont naturellement plus sensibles à l'anxiété. Le cerveau joue un rôle important : des régions comme l'amygdale (qui gère les peurs) et le cortex préfrontal (qui aide à prendre des décisions et réfléchir) peuvent être plus actives chez les personnes anxieuses.

De plus, le corps utilise des substances chimiques comme la sérotonine et le cortisol pour gérer le stress, et un déséquilibre peut rendre l'anxiété plus forte. Si quelqu'un dans notre famille est plus sensible à l'anxiété, nous pourrions nous aussi être plus à risque d'en vivre, car la génétique (ce que le parent transmet à son enfant) influence notre façon de réagir au stress.

2. Facteurs environnementaux

Les expériences de vie influencent beaucoup l'anxiété. Un environnement stressant (par exemple, des tensions familiales, des attentes élevées à l'école, du harcèlement ou des événements traumatisants) peut pousser le cerveau à être constamment en état d'alerte. Parfois, même après que la situation difficile soit passée, l'habitude de s'inquiéter reste et devient un réflexe.

3. Pensées et habitudes

L'anxiété est souvent nourrie par la manière dont on pense. Si nous sommes habitués à imaginer le pire scénario, à nous critiquer sévèrement ou à douter de soi-même, notre cerveau apprend à s'inquiéter tout le temps. Ces pensées négatives renforcent l'anxiété et rendent difficile le fait de se calmer.

4. Mode de vie

Le corps et le mental sont connectés. Si nous dormons mal, que nous sautons des repas ou que nous sommes souvent fatigué.e, notre cerveau a plus de mal à gérer le stress. Une alimentation équilibrée, de l'activité physique, et un bon sommeil aident à réguler les émotions et à diminuer l'anxiété.

5. Isolement ou solitude

Se sentir seul.e ou isolé.e peut augmenter l'anxiété. Lorsque nous n'avons pas de personnes de confiance avec qui partager nos inquiétudes, l'anxiété peut sembler plus lourde et plus difficile à gérer. L'isolement peut faire naître des pensées négatives, amplifiant le stress et donnant l'impression que l'on est seul.e face à ses peurs.

Lorsque l'on est entouré.e et soutenu.e, l'anxiété est plus facile à affronter, car les autres peuvent nous offrir des façons différentes de voir les choses.

Le trouble anxieux généralisé (TAG) peut commencer à se manifester à tout âge, mais, il apparaît souvent durant l'adolescence ou au début de l'âge adulte, quand la pression sociale, scolaire ou familiale augmente. Cependant, il est aussi possible qu'un enfant développe des symptômes d'anxiété, comme des inquiétudes excessives, surtout s'il/elle vit dans un environnement stressant ou s'il/elle a un historique familial.

Si les symptômes sont sévères et constants, un.e professionnel.le peut poser un diagnostic à un jeune âge. Plus tôt on intervient, plus il est facile de gérer l'anxiété avant qu'elle ne devienne un problème à long terme.


LES TRAITEMENTS POUR LE TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ


Heureusement, différents traitements existent pour soulager les personnes qui vivent avec un trouble anxieux généralisé.


Les traitements pour le trouble anxieux généralisé comprennent une combinaison de thérapies psychologiques, de médicaments, et de changements dans le mode de vie.

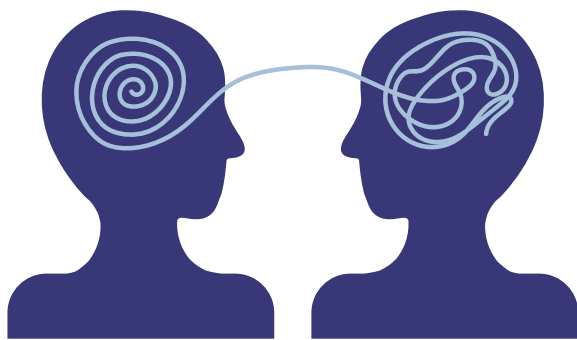
1. La thérapie (soutien psychologique)

Différentes sortes de thérapies existent pour accompagner et soutenir une personne qui vit avec un trouble anxieux généralisé. En voici quelques-unes:

 **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC):** Le traitement le plus courant. Aide à repérer et à modifier les pensées négatives et les comportements qui nourrissent l'anxiété.

 **Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT):** Encourage l'acceptation des pensées et émotions anxieuses tout en se concentrant sur ce qui est en notre contrôle.

 **Thérapie interpersonnelle:** Se concentre sur les relations et la gestion des conflits qui peuvent influencer l'anxiété.



2. La médication

Il y a également des médicaments qui peuvent aider une personne vivant avec un trouble anxieux généralisé.

● Les antidépresseurs (ISRS, IRSN) : Efficaces pour traiter l'anxiété à long terme. Même si leur rôle premier est de traiter la dépression, ils peuvent aussi être utilisés pour traiter l'anxiété. Ils aident à rééquilibrer certaines substances chimiques dans le cerveau.

● Les anxiolytiques (benzodiazépines) : Ces médicaments réduisent rapidement l'anxiété, mais peuvent entraîner une dépendance s'ils sont utilisés sur une longue période. Ils sont généralement prescrits pour une utilisation à court terme.

● La buspirone : Ce médicament est spécifiquement utilisé pour traiter l'anxiété chronique (qui dure depuis longtemps), Il prend plus de temps à agir que les benzodiazépines, mais il n'a pas les mêmes risques de dépendance.

● Les bêta-bloquants : Ils sont principalement utilisés pour réduire les symptômes physiques de l'anxiété, comme les palpitations ou les tremblements. Ils sont moins courants pour traiter l'anxiété à long terme, mais peuvent être utiles dans des situations spécifiques (comme parler en public).

Toutefois, il faut être conscient.e de la possibilité d'effets secondaires de ce genre de médicaments. Parmi ceux-ci on retrouve entre autres :

- fatigue ou somnolence
- maux de tête
- nausées
- gain de poids ou perte d'appétit
- bouche sèche
- etc.



3. Les changements dans le mode de vie

Changer ses habitudes de vie peut vraiment aider à diminuer l'anxiété et à se sentir mieux. Ces petits changements, simples, mais efficaces, permettent de mieux gérer le stress et de renforcer l'équilibre mental et physique au quotidien.



Exercice physique

Aide à réduire l'anxiété en libérant des endorphines et en améliorant la gestion du stress



Pratiques de relaxation

Techniques de respiration, méditation, yoga ou pleine conscience pour calmer le corps et l'esprit



Hygiène de sommeil

Maintenir une bonne routine de sommeil aide à réduire les symptômes d'anxiété



Réduction des stimulants

Limiter la consommation de caféine, d'alcool et de drogues, qui peuvent aggraver l'anxiété

Rétablissement vs Guérison : Quelle est la différence ?

Le rétablissement et la guérison ne sont pas les mêmes lorsqu'il s'agit du trouble anxieux généralisé (TAG). La guérison suggère une disparition complète des symptômes, comme si l'anxiété n'avait jamais existé. Cependant, pour beaucoup de personnes vivant avec le TAG, l'anxiété peut revenir par moments, et il n'y a pas toujours une « fin » nette au processus.

Le rétablissement, quant à lui, est un cheminement qui permet à la personne de retrouver un équilibre et une qualité de vie satisfaisante, même si certains symptômes restent présents. Cela peut inclure apprendre à mieux gérer ses inquiétudes, développer des stratégies pour calmer les pensées qui prennent beaucoup de place, ajuster son mode de vie, et avoir un cercle social solide.

Le rétablissement ne signifie pas qu'il n'y aura plus jamais de moments d'anxiété, mais plutôt que la personne est mieux préparée pour y faire face et continuer à avancer malgré les défis.



AVOIR UN.E PROCHE VIVANT AVEC UN TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ

Vivre avec quelqu'un qui a un trouble anxieux généralisé (TAG) peut être compliqué et difficile. Pour un.e jeune, voir un membre de la famille ou un.e ami.e toujours préoccupé.e ou inquiet.e peut provoquer de la tristesse, de la frustration et même un sentiment d'impuissance.


Le TAG n'est pas toujours visible, car l'anxiété se manifeste souvent par des pensées dérangeantes et des inquiétudes excessives (comme un petit hamster dans notre tête qui ne s'arrête jamais), plutôt que par des signes physiques évidents. Parfois, une personne peut sembler simplement nerveuse ou distante, mais en réalité, elle peut ressentir une profonde inquiétude sans raison apparente.


Il peut être difficile de comprendre pourquoi la personne qu'on aime semble toujours stressée, pourquoi elle ne peut pas simplement se détendre ou pourquoi elle évite certaines situations. Parfois, on peut se sentir rejeté.e ou incompris.e, car l'anxiété rend difficile pour elle de répondre calmement. Ce n'est pas qu'elle ne veut pas passer du temps avec nous, c'est juste qu'elle a du mal à gérer son anxiété et à se sentir calme à l'intérieur.


Le plus important dans cette situation est de se rappeler que le TAG n'est pas la faute de la personne, et qu'il est normal de se sentir dépassé.e. C'est un trouble de santé mentale, et comme toute maladie, il nécessite du temps, du soutien et parfois des traitements.


Comment mieux vivre avec cette réalité ?

Si un de tes proches vit avec un trouble anxieux généralisé (TAG), voici ce qui peut t'aider :

 **S'informer** : Renseigne-toi sur le TAG pour mieux comprendre ce que ton/ta proche traverse. Comprendre que l'anxiété peut rendre les préoccupations quotidiennes décourageantes et que ces pensées sont difficiles à contrôler peut t'aider à mieux comprendre ses réactions.

 **Se rappeler que ce n'est pas un choix** : Les inquiétudes excessives et la tension constante sont une partie du trouble. Ton/ta proche ne choisit pas de se sentir anxieux.se, il ou elle travaille fort contre des pensées qui prennent beaucoup de place dans son esprit sans pouvoir les arrêter.

 **Ne pas prendre tout personnellement** : Parfois, ton/ta proche peut être irritable ou distant.e sans raison apparente, en raison du stress constant causé par l'anxiété. Essayer de ne pas prendre ses réactions personnellement t'aidera à gérer ces moments difficiles. N'oublie pas qu'il est aussi important de poser tes limites si des comportements deviennent blessants.

 **Chercher du soutien** : Parler à un.e adulte de confiance ou à un.e professionnel.le peut t'aider à mieux comprendre ce que traverse ton proche et à exprimer ce que tu ressens. Il est important que tu prennes soin de toi aussi.

Tu n'es pas seul.e, et il existe des ressources pour toi aussi! Prendre soin de toi est essentiel pour pouvoir aussi soutenir ton/ta proche.

ET DANS LA VRAIE VIE, ÇA RESSEMBLE À QUOI LE TAG?

Dans les prochaines pages, tu trouveras des **histoires** qui te permettront d'avoir une meilleure idée de comment le trouble anxieux généralisé (TAG) peut se manifester chez ton/ta proche, ainsi que les questions, inquiétudes et réflexions qui peuvent surgir lorsque quelqu'un de ton entourage vit avec ce trouble de santé mentale.

Si tu te reconnais dans une de ces situations, n'hésite surtout pas à en parler à quelqu'un en qui tu as confiance ou à nous contacter. Il est important de partager ce que tu ressens pour mieux comprendre et mieux composer avec ces moments difficiles.

COURRIEL	info@lapogee.ca
TÉLÉPHONE	(819) 771-6488
INSTAGRAM	@lapogeeoutaouais.jeunesse



QUAND TON PARENT VIT AVEC UN TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ

Le papa de Maëlys se soucie de tout

Depuis aussi loin qu'elle s'en souvienne, Maëlys a toujours vu son père s'inquiéter pour tout. Jamais pour de grandes catastrophes, mais pour une série infinie de petits détails du quotidien : si le frigo est bien rempli, si elle a bien mis son manteau avant de sortir, si elle ne répond pas assez vite à ses messages. Son anxiété semble toujours là, en arrière-plan, prête à transformer la moindre situation en un problème potentiel.

En grandissant, Maëlys s'est adaptée. Elle a appris à rentrer à l'heure pile pour éviter qu'il ne s'inquiète, à cacher ses propres tracasseries pour ne pas ajouter à son stress, à le rassurer encore et encore, même quand elle-même n'en avait plus l'énergie. Elle a longtemps cru que c'était normal, que c'était simplement "comme ça" que son père était.

Mais maintenant qu'elle est adolescente, elle commence à voir les choses autrement. Son père n'est pas juste protecteur : il est prisonnier de ses inquiétudes, et elle, sans vraiment s'en rendre compte, est devenue celle qui protège son père en tentant d'empêcher ses vagues d'angoisse de tout emporter.

Elle évite d'inviter ses ami.es à la maison, de peur qu'il ne les inonde de ses préoccupations ou leur pose mille questions anxieuses. Elle se surprend à filtrer les informations qu'elle lui donne, choisissant ses mots avec soin pour ne pas déclencher une nouvelle avalanche de craintes. Et surtout, elle se rend compte que son père n'est pas le seul à être rongé par l'anxiété.

À l'école, elle a de plus en plus de mal à se concentrer. Son esprit dérive souvent vers la maison : son père va-t-il bien ? Est-il en train de s'inquiéter pour elle ? Que peut-elle faire pour alléger son stress ? Elle aimerait ne pas penser à tout ça, mais c'est plus fort qu'elle.

Et une peur plus grande commence à grandir en elle, sourde et persistante : et si, un jour, elle finissait par être comme lui ? Un jour, lors d'un cours de biologie, son enseignante parle du stress et de l'anxiété. Elle explique que l'anxiété est à la base normale, qu'elle peut être parfois envahissante, mais qu'elle n'a pas à contrôler toute une vie. Que certaines stratégies peuvent aider, que l'on peut apprendre à apprivoiser ses peurs plutôt que de les fuir.

Pour la première fois, Maëlys se demande : et si elle aussi pouvait apprendre à gérer ses propres inquiétudes autrement ? Et si son rôle n'était pas de porter l'anxiété de son père, mais d'apprendre à tracer ses propres limites ?

Cette idée ne règle pas tout d'un coup, mais elle lui donne quelque chose de précieux : une porte de sortie. Une possibilité que, même si l'anxiété a toujours fait partie de son quotidien, elle n'est pas obligée de la laisser définir qui elle est.

QUAND TA FRATRIE VIT AVEC UN TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ

Alice au pays de l'anxiété

Léonore n'a jamais vraiment compris pourquoi sa sœur Alice semble toujours inquiète. Depuis aussi longtemps qu'elle se souvienne, Alice a toujours été un peu nerveuse, mais ces derniers temps, les choses semblent plus difficiles. Alice, qui a toujours aimé sortir avec ses ami.es et participer à des activités, passe maintenant la plupart de ses journées enfermée dans sa chambre, l'air préoccupé.

Un soir, après le souper, Léonore remarque qu'Alice n'a pas touché à son assiette. "Tu ne manges pas, Alice ?" demanda-t-elle en la regardant. Alice secoue la tête, les yeux dans le vide. "J'ai trop de choses dans la tête... je peux pas. Ça va passer..." répondit-elle d'une voix tremblante.

Léonore se sent perdue. Elle sait que Alice a toujours été un peu plus inquiète que la plupart des gens, mais pourquoi cela semble-t-il pire ? Pourquoi ne peut-elle pas simplement se détendre comme tout le monde ? Léonore se souvint de ces moments où Alice semblait stressée pour des petites choses : une note à l'école, un petit retard, ou même un simple changement de plan. Mais ce soir-là, c'était différent. Alice semblait paralysée, comme si l'anxiété la bouffait de l'intérieur.

Le lendemain, Léonore décida de parler à sa mère.

*"Maman, pourquoi Alice est toujours aussi inquiète ?
Pourquoi elle ne peut pas juste se relaxer ?"*

demanda-t-elle en se blottissant contre elle sur le canapé.

Sa mère soupira doucement.

"C'est un peu plus compliqué que ça, Léonore. Alice a ce qu'on appelle un trouble anxieux généralisé. Cela signifie qu'elle s'inquiète constamment, même pour des choses qui ne devraient pas causer autant de stress. Ces pensées la paralysent parfois, même si elle n'en a pas envie."

Léonore est un peu perdue, mais elle écoute attentivement. Sa mère lui explique que le trouble anxieux généralisé n'est pas quelque chose qu'Alice peut contrôler facilement. Ses inquiétudes sont comme des vagues qui se forment sans prévenir, et même si elle essaye de se calmer, l'anxiété est toujours là, prête à tout envahir.

Ces explications ont aidé Léonore à mieux comprendre ce qui se passe dans la tête de sa sœur, mais cela n'a pas pour autant diminué la tristesse qu'elle ressent face à ce qu'elle traverse.

En discutant avec sa mère, elle comprit que ce n'était pas de la faute de sa sœur et qu'elle travaillait fort avec sa thérapeute pour apprendre à reconnaître et à gérer ses pensées anxieuses pour éviter qu'elles ne prennent le dessus sur elle.

Elle sait maintenant aussi que dans les périodes plus stressantes, c'est un peu plus difficile pour Alice de rationaliser et de ne pas embarquer dans ses scénarios de peur.

QUAND TON AMIE VIT AVEC UN TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ

Chloé rumine

Liam vient d'apprendre que sa meilleure amie, Chloé, vit avec un trouble anxieux généralisé. Il a remarqué qu'elle est souvent inquiète, même pour des choses qu'il considère banales comme un devoir à rendre ou une simple conversation. Au lieu de sortir ensemble comme avant, Chloé préfère rester chez elle, submergée par ses pensées.

Liam s'inquiète pour elle, mais il a aussi peur de l'ennuyer avec ses messages. Quand il réussit à la convaincre de sortir, il voit qu'elle est nerveuse, regardant sans cesse sa montre et s'excusant d'avance si elle doit partir rapidement. Lors d'une de leurs rencontres, Chloé lui a avoué qu'elle a du mal à dormir et qu'elle passe des heures à repenser à ce qu'elle a dit ou fait plus tôt ou ce qu'elle a à faire, même quand elle essaie de se détendre.

Liam se sent frustré de ne pas savoir comment aider son amie. Il sait qu'elle traverse des moments difficiles, mais il a peur de dire la mauvaise chose et d'empirer la situation. Il se sent coupable de vouloir profiter de leur amitié alors que Chloé semble lutter au quotidien.

Un jour, Liam décide de prendre les choses en main. Il commence par faire des recherches sur le trouble anxieux généralisé pour mieux comprendre ce que vit Chloé. Il découvre que l'écoute et le soutien sont importants, mais aussi que des activités calmes et apaisantes peuvent aider à réduire l'anxiété.

Il propose à Chloé de passer du temps ensemble de manière différente : au lieu de sortir dans des endroits bruyants, ils se retrouvent dans un parc tranquille ou chez lui pour regarder un film ou jouer à des jeux de société. Liam s'assure de ne pas la presser et de respecter son rythme. Il lui montre qu'il est là pour elle, sans jugement.

Petit à petit, Chloé commence à se sentir plus à l'aise. Elle apprécie les efforts de Liam et se confie davantage sur ses angoisses. Liam, de son côté, apprend à mieux gérer ses propres frustrations et à être patient. Il comprend que l'amitié, c'est aussi être présent dans les moments difficiles, même si cela demande du temps et de la compréhension.

Cependant, Liam réalise aussi l'importance de prendre soin de lui-même. Il sait que pour être un bon ami pour Chloé, il doit également veiller à son propre bien-être. Il commence à pratiquer des activités qui lui font du bien, comme le sport et la méditation, et il n'hésite pas à parler de ses propres préoccupations avec d'autres ami.es ou des membres de sa famille.

Au fil des semaines, Chloé et Liam retrouvent une complicité plus sereine. Chloé se sent soutenue et moins seule face à son anxiété, tandis que Liam découvre la force de l'empathie et de la patience. Leur amitié en ressort grandie, et ils savent désormais qu'ensemble, ils peuvent surmonter bien des obstacles, tout en prenant soin l'un de l'autre et d'eux-mêmes.

QUEL RÔLE ADOPTER?

Il est normal, quand ton/ta proche vit avec un trouble anxieux généralisé, que tu veuilles l'aider à aller mieux. Tu tiens à cette personne qui est proche de toi, que ce soit ton ami.e, ton parent, ton frère, ta sœur ou toute autre personne importante pour toi et tu veux la revoir sourire.

Il y a toutefois certains comportements ou attitudes à éviter lorsque ton proche vit avec un trouble de santé mentale, notamment pour s'assurer que tu prennes soin de toi et que tu respectes tes limites.

Ces comportements et attitudes à éviter sont ceux associés au rôle de sauveur.se. Plutôt que de tenter de sauver ton/ta proche, nous t'encourageons à essayer de l'accompagner, soit à adopter un rôle d'accompagnateur.trice. Cela sera autant bénéfique pour toi que pour ton proche.

Le tableau à la prochaine page te permettra de faire la distinction entre ces deux rôles.



SAUVEUR.SE

VS



ACCOMPAGNATEUR.TRICE

LE OU LA SAUVEUR.SE

Accorde plus de temps à s'occuper, à identifier et à combler les besoins des autres plutôt que les siens

Trouve des solutions aux problèmes des autres et éprouve de la difficulté à se respecter dans ses limites

Se sent obligé.e de s'occuper des besoins des autres

Ne sait pas quels sont ses propres besoins

L'ACCOMPAGNATEUR.RICE

Réalise qu'il est important de reconnaître et de prendre soin de sa propre souffrance

Est conscient.e qu'il est de sa responsabilité de veiller à son propre bien-être avant de pouvoir offrir son soutien à autrui

Peut aider, écouter, être sensible, guider, soutenir et accompagner une personne à identifier, déterminer et clarifier ses besoins sans en prendre la responsabilité

Marche en parallèle avec son proche sans essayer de faire à la place de l'autre, mais plutôt avec l'autre

La personne qui adopte le rôle de sauveur.se aura tendance à s'oublier pour mettre les besoins de son/sa proche en premier. Cela peut mener à un épuisement, à de l'irritabilité, de la tristesse, de l'impuissance ou même de la culpabilité.

Si la personne qui vit avec un TAG dans ton entourage est ton parent, il sera d'autant plus facile pour toi d'adopter le rôle de sauveur.se.

En effet, tu auras sûrement tendance à prendre sur tes épaules la responsabilité de guérir ton parent. Il se peut aussi que tu deviennes en quelque sorte le parent de ton parent. Mais rappelle-toi, le bien-être de ton parent n'est pas ta responsabilité.

Par contre, cela ne t'empêche pas de passer du temps avec ton parent, lui proposer des sorties et lui démontrer que tu tiens à lui tout en respectant tes propres besoins et limites. Après tout, tu es l'enfant et il est important de vivre ta jeunesse et de découvrir la personne que tu désires être.



Quand on adopte un rôle de saveur.se, il est facile d'arrêter de prendre soin de soi.

Toutefois, pour être en mesure de prendre soin de quelqu'un d'autre, il faut, en premier lieu, bien aller soi-même.

En effet, si ton verre est déjà plein, tu n'auras pas d'espace pour accueillir l'autre et le débordement sera plus difficile à éviter.

Pour découvrir comment tu peux prendre soin de toi, mais aussi comprendre tes émotions, l'hospitalisation et bien d'autres thèmes et concepts liés à la réalité d'avoir un proche qui vit avec un trouble de santé mentale, nous t'invitons à consulter le Guide **Quand une personne près de toi vit avec un trouble de santé mentale.**

QUAND UNE PERSONNE PRÈS DE TOI VIT AVEC UN TROUBLE DE SANTÉ MENTALE

12+ ANS

Un guide éducatif pour t'aider à faire face aux difficultés liées à la réalité d'avoir un proche vivant avec un trouble de santé mentale

PARCE QU'EN PARLER, C'EST AVANCER




AUDREY-ANNE FROUETTE
VICTORIA PARMENTIER

 L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE

LES RESSOURCES EXISTANTES

Heureusement, il existe d'autres ressources, en plus de L'Apogée pour t'aider à mieux comprendre le trouble anxieux généralisé, mais aussi la santé mentale en général.

Voici donc une liste de ressources à contacter ainsi que leur site internet à découvrir si tu en as besoin :

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
CAP santé mentale	Fédération d'associations vouée au mieux-être des proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale	1 855-272-7837	 www.capsantementale.ca
CAP Mieux-être	Créé par CAP santé mentale, CAP Mieux-être est un outil d'auto-gestion pour les proches en santé mentale.	Non applicable	 www.capmieuxetre.ca
Tel-jeunes	Un espace confidentiel, gratuit et sans jugement pour les ados qui cherchent des réponses à leurs questions	1 800 263-2266	 www.teljeunes.com
Jeunesse, J'écoute	Jeunesse, J'écoute est le seul service national 24/7 qui offre des services bilingues (anglais et français) d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto aux jeunes	1 800 668-6868 texte PARLER au 686868	 www.jeunessejecoute.ca

NOM DE LA RESSOURCE	QU'EST-CE QUE C'EST?	LIGNE D'ÉCOUTE	SITE INTERNET
Ligne pair aidants famille (14 ans et +)	Ligne téléphonique pour parler à des personnes qui, comme toi, sont proches d'une personne vivant avec un problème de santé mentale et qui sont formées pour t'écouter et t'accompagner	1 800 349-9915	 www.aqpamm.ca
Relief	Organisme qui soutient les personnes vivant avec l'anxiété, la dépression ou la bipolarité, ainsi que leurs proches, pour leur permettre d'aller de l'avant	Non applicable	 www.relief.ca
Info social	Ligne d'écoute ayant comme but de te conseiller, t'aider à comprendre, te diriger vers la meilleure solution, intervenir en situation de crise, etc.	811 option 2	 www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource
Fondation Jeunes en Tête	La Fondation Jeunes en Tête prévient la détresse psychologique chez les jeunes de 11 à 18 ans grâce à ses programmes de sensibilisation.	Non applicable	 www.fondationjeunesentete.org/trousse-jeunes/

Une chose est sûre, tu n'es pas seul.e!

CONCLUSION

Comme nous l'avons vu, les histoires de Maëlys, de Léonore et de Liam nous montrent que, même si vivre avec un proche ayant un trouble de santé mentale peut être difficile, il est essentiel de se rappeler que demander de l'aide et prendre soin de soi sont des étapes importantes dans le processus de compréhension et d'adaptation.

Te familiariser avec ce mini-guide est une bonne première étape pour en apprendre plus le trouble anxieux généralisé. Que ce soit la façon dont il se développe, les différents symptômes qui y sont associés ainsi que ton rôle en tant que personne qui a un proche qui vit avec ce trouble de santé mentale, ce mini-guide est là pour toi. Nous espérons que cela t'aidera à naviguer plus facilement à travers les défis rencontrés.

Toutefois, il est possible que tu aies encore des questions, des inquiétudes ou que tu aimerais simplement parler à quelqu'un de ce que tu vis. Dans ce cas, n'hésite pas à contacter L'Apogée. Nous sommes là pour toi!



819-771-6488



www.lapoge.ca



projetjeunesse@lapogee.ca



lapogeeoutaouais.jeunesse



CE MINI-GUIDE ÉDUCATIF

s'adresse à tous les jeunes âgé.es de 12+ ans qui ont un.e proche qui vit avec le trouble dépressif majeur.

Avoir un.e proche qui vit avec le trouble anxieux généralisé engendre son lot de questionnements, d'inquiétudes et d'incompréhension. Il peut parfois être difficile de savoir où aller chercher l'information pour mieux comprendre ce trouble de santé mentale.

Ce mini-guide te permettra d'acquérir des connaissances sur ce trouble de santé mentale. Il vise aussi à répondre à certaines de tes questions sur la réalité de ton proche et à déterminer quel est ton rôle dans un tel contexte.



L'APOGÉE
SANTÉ MENTALE

92, boul. St-Raymond, bureau 304
Gatineau (Québec) J8Y 1S7
819-771-6488