

## L'ANXIÉTÉ

De 2011 à 2021, l'anxiété a doublé chez les jeunes adultes. La transition de l'adolescence à l'âge adulte est une période critique chez l'être humain où l'anxiété est d'autant plus présente. Il est tout à fait normal de vivre de l'anxiété face à certains événements, comme devant un danger, des situations nouvelles ou des moments où l'on doit performer. Cependant, quand l'anxiété persiste sur une plus longue période, lorsqu'elle entraîne des soucis excessifs qui mènent à une augmentation de la détresse quand elle apparaît sans raison, ou lorsqu'elle altère significativement son fonctionnement, elle devient problématique et très difficile à maîtriser.

### Les étapes du développement en début de l'âge adulte

- On acquiert davantage d'autonomie;
- On a un grand besoin d'être en relation avec ses pairs;
- On se développe énormément sur le plan cognitif;
- On acquiert le savoir, des compétences;
- On forge son identité;
- On définit son avenir.

### Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété se définit souvent comme des inquiétudes excessives et difficiles à contrôler. La personne anxieuse ressent donc beaucoup trop d'anxiété par rapport à l'importance des événements en cause, et éprouve alors de la difficulté à s'en détacher pour se détendre un instant. L'anxiété peut entraîner une intolérance à l'incertitude et à un sentiment de perte de contrôle. Elle peut mener à des peurs excessives, persistantes et envahissantes. Elle peut apporter des attaques de panique et va souvent engendrer de l'évitement pour tenter d'en contrôler les symptômes.

### Les symptômes les plus communs de l'anxiété

- Fatigue
- Sommeil perturbé
- Maux de tête
- Etourdissements, vertiges ou impression d'évanouissement
- Nausées
- Symptômes gastrointestinaux
- Palpitations cardiaques
- Sensation d'étouffement ou d'étranglement
- Transpiration excessive
- Bouffées de chaleur ou frissons
- Tremblements
- Serrements et douleurs à la poitrine
- Sentiment d'irréalité et de perte de contrôle
- Engourdissements ou picotements
- Difficulté à se concentrer
- Sentiment d'inquiétude
- Peur de mourir

### L'impact de l'anxiété au début de l'âge adulte

- Au lieu de devenir plus autonome, l'adulte anxieux augmente ses demandes envers son entourage et cherche à être rassuré en cas de crainte ou d'inquiétude.
- L'adulte anxieux éprouve de la difficulté à s'impliquer socialement, ne se sentant souvent pas à la hauteur, ce qui l'empêche de valider ses opinions avec ses pairs.
- Au lieu de vivre ses propres expériences et de se concentrer sur ses apprentissages, l'adulte anxieux ressent le besoin de se référer constamment à ses proches.
- L'adulte anxieux éprouve de la difficulté à placer des limites avec son entourage, rendant l'autonomie d'autant plus difficile.
- Au lieu de s'affirmer et de faire ses propres choix, l'adulte anxieux éprouve de la difficulté à se positionner et par ainsi à prendre ses propres décisions.

## Comment mieux composer avec l'anxiété ?

### Dans un moment anxieux...

- Pratique une technique de respiration profonde.
- Ancre-toi dans le présent, en activant tes cinq sens.
- Rappelle-toi que le sentiment est temporaire, et que la vague va passer.
- Redirige ton attention vers une activité associée au calme ou une pensée positive.
- Bouge. L'activité physique peut réduire l'anxiété et aide à rester dans le moment présent.

### Une fois le moment passé et à plus long terme...

- Modifie ton discours et recadre tes pensées afin qu'elles soient plus réalistes. La plupart des pensées anxiogènes se centrent sur l'avenir et comprennent des prévisions négatives. Restructurer ses pensées permet de se concentrer sur les faits et non sur ses inquiétudes.
- Parle à quelqu'un. Parler de ses inquiétudes à une personne de confiance peut réduire l'anxiété et aide à comprendre ses pensées.
- Adonne-toi à des loisirs et à des activités agréables. Il est important de réserver du temps pour prendre soin de soi. Le fait de pratiquer des activités qu'on apprécie libère des substances chimiques bénéfiques dans le cerveau qui aideront à maintenir l'anxiété à distance.
- Pratique des techniques de relaxation. Cela peut être de la respiration profonde, une pratique quotidienne de méditation, le yoga, la marche ou de la relaxation musculaire.
- Développe de saines habitudes de vie. Investir dans sa santé physique, avec de l'exercice régulière, un sommeil de qualité, une alimentation saine, une bonne hydratation, génèrera des bénéfices sur son bien-être mental. En prenant soin de son corps, on se donne la force et l'énergie nécessaires pour surmonter les difficultés actuelles et celles à venir.

### Quand l'anxiété persiste et altère significativement le fonctionnement...

- Consulte un professionnel de la santé.
- Une thérapie cognitivo-comportementale est recommandée. Cette forme de psychothérapie vise à modifier les pensées, les croyances comportementales et les comportements problématiques de la personne et à les remplacer par des pensées et des réactions appropriées à la réalité. Elle aide à comprendre l'origine du problème et à trouver des solutions. Elle peut également comprendre de l'exposition aux situations qui suscitent la peur, une plus grande tolérance à l'incertitude et des techniques de pleine conscience.
- Des médicaments contre l'anxiété peuvent être efficaces, surtout lorsqu'ils sont accompagnés d'une psychothérapie. Les antidépresseurs sont habituellement prescrits, afin de rétablir l'équilibre chimique du cerveau et de rééquilibrer les émotions, la mémoire, la concentration et les symptômes de l'anxiété. Les anxiolytiques sont plutôt des médicaments conçus pour diminuer rapidement les symptômes de l'anxiété et favoriser un bon sommeil. Ils peuvent entraîner une dépendance et doivent alors être utilisés avec prudence et de façon temporaire seulement.

