



L'anxiété

Tu vas apprendre :

- qu'est-ce que l'anxiété
- pourquoi tu es anxieux
- comment tu te sens quand tu es anxieux
- comment calmer ton anxiété
- comment être moins anxieux
- qu'est-ce qu'un trouble anxieux
- où avoir de l'aide.



Qu'est-ce que l'anxiété?

L'**anxiété**, c'est quand tu t'inquiètes. Tu es nerveux.

Tu penses à une situation désagréable qui pourrait arriver.

Tu ne sais pas si la situation va arriver pour de vrai.

Être anxieux, ce n'est pas comme avoir peur.

Des fois, les personnes anxieuses disent qu'elles sont nerveuses.

Quand as-tu peur?

- Tu as peur quand tu es en danger.
- Tu as peur quand une situation qui te fait peur arrive pour de vrai.

Quand es-tu anxieux?

- Parce qu'une situation qui ne te plaît pas peut arriver, tu es anxieux et ça t'inquiète.
- Quand tu t'inquiètes même si tu n'es pas en danger.



Qui peut être **anxieux**?

Tout le monde peut être anxieux.

Quand tu es nerveux ou que tu t'inquiètes, tu es **anxieux**.

Les personnes sont anxieuses à cause de situations nouvelles et différentes.

C'est normal d'être parfois anxieux.

Comment te sens-tu quand tu es anxieux?

Quand tu es anxieux, peut-être que:

- Ton corps fait mal.
- Ton coeur bat vite.
- Ta respiration est rapide.
- Ta bouche est sèche.
- Ton corps tremble.
- Tu dors mal.
- Tu es distrait.
- Tu as besoin de bouger.
- Tu ne te sens pas bien.
- Tu ne sais pas ce que tu veux.
- Tu es de mauvaise humeur.



Tu vis l'anxiété à ta façon.

Est-ce que l'anxiété peut parfois t'aider?

Un peu d'anxiété peut être bon.

L'anxiété peut t'aider à être à l'heure.

- Tu n'aimes pas être en retard.
- Être en retard te rend nerveux.
- Tu te prépares tôt pour être à l'heure.
- Alors, l'anxiété t'aide à être à l'heure.



L'anxiété peut t'aider à être prudent.

- Tu ne veux pas être frappé par une auto quand tu traverses la rue.
- Tu es attentif pour être sûr qu'il n'y a pas d'autos qui passent.
- Alors, l'anxiété t'aide à être prudent.

L'anxiété peut t'aider préparer tes déplacements.

- Tu es nerveux à l'idée de te perdre.
- Tu ne sais pas comment aller à un endroit.
- Alors, l'anxiété t'aide à penser à comment aller à un endroit.
- Tu te prépares avant de quitter la maison.

Qu'est-ce qui cause l'anxiété?

Voici quelques situations qui **peuvent** te rendre anxieux :

- avoir un rendez-vous chez le médecin
- avoir un rendez-vous chez le dentiste
- avoir un nouveau travail
- avoir un examen
- être dans un nouvel endroit
- être malade
- parler devant plusieurs personnes
- être en retard.
- perdre quelqu'un ou quelque chose d'important, comme un travail, un objet, un ami ou une personne qui t'aide
- rencontrer des personnes que tu ne connais pas



Quoi faire quand tu es anxieux?

Relaxer peut calmer ton anxiété.

Quand tu te **relaxes**, tu te détends et tu es calme.

Voici quelques façons de relaxer :

- respire lentement et profondément
- ferme les yeux et pense à des choses agréables: ton animal préféré, une personne que tu aimes, un bel endroit...
- marche tranquillement
- joue des jeux
- parle à une personne en qui tu as confiance
- écris ou dessine ce que tu penses
- fais une activité amusante pour toi: écouter de la musique, regarder un film ou dessiner



Comment peux-tu être moins anxieux?

Si tu changes ta façon de penser, tu peux être moins anxieux.

Comment peux-tu changer ta façon de penser?

Évite de penser à une situation désagréable qui pourrait arriver.

Tu seras moins anxieux.

Ne te pose pas la question « **Qu'est-ce qui va arriver si... ?** » :



- **Qu'est-ce qui va arriver si** je ne réussis pas l'examen?
- **Qu'est-ce qui va arriver si** les gens ne m'aiment pas?
- **Qu'est-ce qui va arriver si** je ne fais pas bien mon travail?

Si tu ne te poses pas ces questions, tu seras moins anxieux.

Pense plutôt à des choses agréables. Dis-toi :

- Je peux le faire.
- Tout sera correct.

Voici d'autres trucs pour être moins anxieux :

Prends soin de toi

- Bouge!
- Dors beaucoup.
- Mange de bons aliments pour ta santé.
- Tu seras moins anxieux.



Pratique-toi

Pratique la même chose souvent.

Tu vas t'habituer et tu seras **anxieux** :

- Pratique-toi à prendre l'autobus.
- Pratique-toi à donner tes idées avec tes amis et ta famille.
- Sors plus souvent et rencontre de nouvelles personnes.

Plus de pratique = moins d'anxiété

Encore d'autres trucs pour être moins anxieux...

Parle à une personne en qui tu as confiance quand:



- Une situation te rend anxieux.
- Tu t'inquiètes pour quelque chose que tu ne sais pas faire.
- Cette personne peut t'aider.

Prépare-toi

- Tu essaies quelque chose de nouveau?
=> Planifie comment tu le feras.
- Tu te rends à un endroit où tu peux rencontrer des personnes que tu ne connais pas?
=> Pense à des sujets à parler ensemble.

N'aie pas peur de faire des erreurs

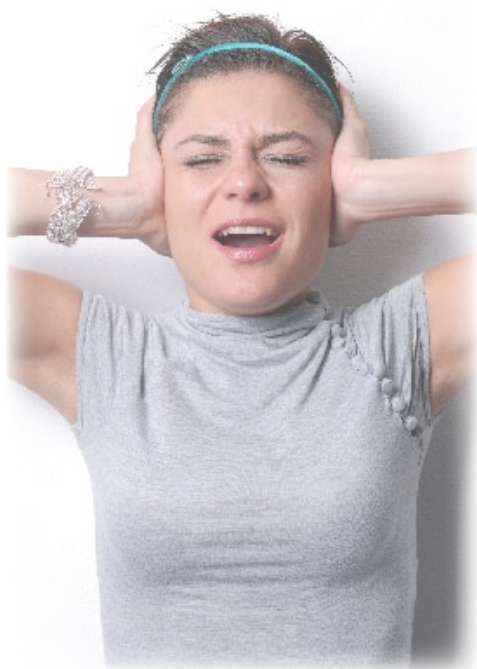
- Tout le monde fait des erreurs.
- Tu apprends de tes erreurs.



Le trouble anxieux

Quels sont les symptômes d'un trouble anxieux?

- Tu es très anxieux et tu ne peux pas calmer ton anxiété.
- Tu es très anxieux et tu ne peux pas faire ce que tu as à faire.
- Tu es très anxieux même si la situation qui te rendait anxieux est passée.



Si tu as l'un de ces symptômes,
tu as peut-être un trouble anxieux.

Tu dois demander
de l'aide à quelqu'un.

Qu'est-ce qu'un trouble d'anxiété généralisée?

Le **trouble d'anxiété généralisée** est une maladie.

Une personne qui a un trouble d'anxiété généralisée est très anxieuse.

Cette personne est souvent anxieuse.

Tu peux avoir ce trouble si :

- tu t'inquiètes et tu es souvent anxieux
- tu ne sais pas pourquoi tu te sens comme ça
- tu ne te sens pas mieux même quand tu essaies de te calmer
- tu te sens comme ça depuis longtemps
- tu es anxieux à cause de plusieurs situations
- tu es anxieux à plusieurs endroits.



Si tu te sens comme ça, va voir ton médecin.

Un médecin peut te dire si tu as un trouble anxieux.

Qui peut t'aider à calmer ton anxiété?

Des personnes que tu connais peuvent t'aider à calmer ton anxiété :

- tes amis
- ta famille et tes proches
- ton intervenant
- ton médecin



Tu peux aussi aller voir un **psychologue**.

Un **psychologue** est une personne qui aide les gens à être en meilleure santé mentale.

Un psychologue peut t'aider à calmer ton anxiété.

Veux-tu en savoir plus sur l'anxiété?

Voici des endroits qui peuvent te fournir plus d'information sur l'anxiété :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

Site Internet : www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?id=63,8,0,0,1,0

- Revivre – Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

Site Internet : www.revivre.org

Page sur les troubles anxieux

Adresse de la page : www.revivre.org/tinymce/jscripts/tiny_mce/plugins/filemanager/files/files/T.%20anxieux/Le%20trouble%20danxiete%20generalisee.pdf

Ligne sans frais d'écoute, d'information et de références :
1-866-REVIVRE (1-866-738-4873)

Où aller si tu as besoin d'aide?

Si tu es très anxieux et que tu as besoin d'aide tout de suite, appelle :

- le service Info-Santé : 8-1-1 (au Québec)
- le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) **de ta région**
- Tel-Aide **de ta région**
- Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868
- la ligne de prévention du suicide : 1-866-APPELLE (1-866-277-3553)



Conçu par
© The Vocational and Rehabilitation Research Institute
www.vrri.org

L'adaptation en langage simplifié du texte original anglais à été faite
par : Kathy Daley, Alysia Gibson, Jennifer Hong, Lorraine
Luterbach, Katie Mollerson, Aswathi Sreenivasan et Amanda Woods.

Consulter la brochure en anglais
<http://www.vecova.ca>
sous l'onglet Plain Language

Traduit et adapté en français par Ariane St-Pierre et Pierre Lebel,
étudiants en traduction et en rédaction de l'Université du Québec en
Outaouais (UQO), sous l'encadrement de Julie Ruel du Pavillon du Parc.

Pour plus d'information, veuillez communiquer
avec le Pavillon du Parc :

Pavillon du Parc
124, rue Lois
Gatineau (Québec) J8Y 3R7
Téléphone : 819-770-1022
Courriel : info@pavillonduparc.qc.ca

Cette brochure est disponible sur le site web du Pavillon du Parc
(www.pavillonduparc.com) sous l'onglet Publication - Langage simplifié