**Êtes-vous gêné(e) par des pensées ou des sentiments d’anxiété ?**

Il est normal de ressentir occasionnellement du stress, de l’inquiétude ou de la peur. Ou d’être tendu ou anxieux dans certaines situations. Mais lorsque ces émotions se manifestent trop souvent ou vous gênent dans votre quotidien, il faut peut-être se poser des questions. Et apprendre comment gérer ces sentiments.

Vous pouvez ressentir de l’anxiété, une réaction assez normale au stress.

**Stratégies personnelles**

Les stratégies d’adaptation dans l’instant aident généralement à gérer les pensées ou les sentiments d’anxiété. Par exemple, des exercices comme la respiration 4-7-8 peuvent contribuer à calmer votre anxiété. Regardez la vidéo du mois pour savoir comment procéder.

De même, le dialogue intérieur peut également être utile, comme repenser à une situation antérieure similaire que vous avez surmontée avec succès. Essayez d’imaginer que vous écrasez cette pensée pour la stopper. Ou remplacez la pensée stressante par une pensée plus positive.

Prendre soin de votre état de santé en général peut également vous apaiser dans les moments d’anxiété et de stress. De même, consommer des aliments nutritifs, pratiquer une activité physique et dormir suffisamment sont autant de facteurs qui renforcent le bien-être et réduisent le stress. Il en va de même pour la pratique du yoga et de la pleine conscience, la méditation, des activités qui vous font plaisir et des moments passés en pleine nature.

**Quand faut-il demander de l’aide ?**

Si vos émotions trop fortes perdurent et que vous avez de plus en plus de mal à y faire face, consultez un médecin ou un professionnel de la santé mentale pour obtenir de l’aide. Voyez si vos sentiments vous amènent à modifier vos habitudes et vos comportements du quotidien. Une inquiétude excessive et un sentiment constant d’anxiété peuvent s’accompagner, ou provoquer, des symptômes physiques et comportementaux, tels que :

* Accélération du rythme cardiaque, maux de tête, douleurs dans la poitrine, nausées
* Perte d’appétit, troubles du sommeil, difficultés à se concentrer
* Éloignement des amis et de la famille
* Évitement de certains lieux ou certaines situations

Un médecin ou un professionnel de la santé mentale peut vous aider à déterminer quelles sont les causes de votre anxiété. Il peut vous aider à distinguer s’il s’agit d’un problème situationnel ou d’un trouble de santé mentale. Il peut également vous aider à prendre des mesures pour y faire face. En fonction de vos besoins particuliers, il pourra vous recommander :

* une « thérapie par la parole » (également appelée thérapie cognitivo-comportementale) pour vous aider à identifier et à modifier proactivement vos schémas de pensées négatifs ;
* une prise en charge médicamenteuse, par exemple, la prescription d’antidépresseurs ou d’anxiolytiques, pour réduire les symptômes ;
* des techniques personnelles de gestion du stress et de relaxation, à pratiquer de manière autonome, comme celles que nous avons évoquées ci-dessus.

La bonne nouvelle, c’est que l’on peut généralement apprendre à vivre avec l’anxiété et de la gérer, à condition de bénéficier d’un soutien adéquat.

**Sources** :

HealthDirect, « Anxiety » (Anxiété) <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety>, consulté le 13 mars 2023

HealthDirect, « Self-talk » (Dialogue intérieur). <https://www.healthdirect.gov.au/self-talk>, consulté le 20 mars 2023.

Mayo Clinic, « 11 tips for coping with an anxiety disorder » (Onze conseils pour faire face à un trouble anxieux). [https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization techniques, meditation and yoga,techniques that can ease anxiety](https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/11-tips-for-coping-with-an-anxiety-disorder#:~:text=Visualization%20techniques%2C%20meditation%20and%20yoga,techniques%20that%20can%20ease%20anxiety), consulté le 13 mai 2023.

Mental Health Foundation, « Anxiety » (Anxiété). <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety>, consulté le 13 mars 2023

NAMI, « Anxiety disorders » (Troubles anxieux). <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions/Anxiety-Disorders>, consulté le 23 mars 2023.

National Institute of Mental Health, « Anxiety disorders » (Troubles anxieux) <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders#:~:text=Post%2DTraumatic%20Stress%20Disorder%2C%20PTSD,harm%20occurred%20or%20was%20threatened>, consulté le 13 mars 2023.

NHS, « Anxiety, fear and panic » (Anxiété, peur et panique). <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/anxiety-fear-panic/>, consulté le 13 mars 2023.