

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ : QUELQUES STRATÉGIES

Fascicules en lien :
i-09

Arbre de décision :
7A et 7B

Étape de l'AIMM
4 et 6

Plusieurs recherches montrent que les personnes présentant une DI ou un TSA sont plus susceptibles de manifester des symptômes d'Anxiété que la population générale. La prévalence d'un trouble d'anxiété varie entre 5 % et 22 % chez la population ayant une DI, et entre 7% à 84 % pour les personnes ayant un TSA. D'ailleurs, des constats très précis sont faits quant aux sources fréquentes d'anxiété chez les TSA. Le document « TSA et neurotypique, Mieux se comprendre » en fait état (http://www.srsor.qc.ca/wp-content/uploads/2015/03/Guide_TSA-2015.pdf). Des distinctions doivent être faites dans le vocabulaire utilisé. D'abord, on parle souvent de stress et d'anxiété, deux concepts différents. Le stress est une réaction physique normale face à une menace réelle. L'anxiété, pour sa part, est une réaction affective provoquée par l'*appréhension* d'événements pénibles. Cet état de vigilance ou de malaise se manifeste par diverses sensations, émotions ou comportements. En voici des signes :

Sensation : tension, étouffement, oppression, palpitations, étourdissement, évanouissement, sueurs, faiblesse, tremblements

Émotion : terreur, peur, frayeur, inquiétude, préoccupations, souci, gêne, malaise, inquiétude

Comportement : timide, rituels, compulsions, évite (lieux, objets, personnes), difficulté à parler/penser/raisonner, désorganisation, agresse, attaque, accumule des objets, agitation

Autre spécification importante, la différence entre l'anxiété normale versus l'anxiété pathologique. Le tableau suivant guide la distinction entre les deux :

	Anxiété normale	Anxiété pathologique
Objet	Réellement dangereux	Pas ou peu dangereux
Intensité	Faible, tolérable, adaptée, gérable pour la personne	Forte, démesurée, difficile à gérer pour la personne
Durée	Brève ou limitée à la situation	Excessive, trop prolongée, trop fréquente
Impact	Peu important	Détresse importante pour la personne, hypothèque son niveau de fonctionnement

Il existe plusieurs stratégies pour aider la personne à gérer son anxiété. En voici quelques-unes :

Respiration consciente

Permet de prendre conscience de sa respiration, de se déconnecter du bavardage mental, de revenir dans le moment présent et de chasser ses angoisses

- La technique de respiration consciente
https://www.youtube.com/watch?v=imX_QW8F390
- La respiration carrée
<https://www.youtube.com/watch?v=ia-GpY2lyol>

Relaxation musculaire

Permet une décontraction musculaire qui diminue la tension psychique et amène un état de relaxation générale

- Méthode Jacobson



<https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xItI>

Cohérence cardiaque

Permet de mieux contrôler le rythme cardiaque, de diminuer le stress et d'améliorer la concentration

- <https://www.youtube.com/watch?v=dGJkzyKHKUE>
- 7 guides de respiration de cohérence cardiaque :
<http://www.florenceservanschreiber.com/outils/7-guides-de-respiration-de-coherence-cardiaque/>

Méditation de la pleine conscience (*mindfulness*)

Le concept de « pleine conscience » (*mindfulness*) se définit comme suit : état de conscience qui résulte du fait porter attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment (Kabat-Zinn, 2003).



de

- Histoire de la cascade
<https://www.youtube.com/watch?v=9E0peXFUC60>
- Programme d'apprentissage à la pleine conscience (*mindfulness*) :
http://sgetgc.org/wp-content/uploads/2015/12/Pleine-conscience_26102015.pdf
- Méditer avec Petit Bambou (Application iOS et Android)
- Programme destiné aux enfants de 5 à 12 ans



Yoga sur chaise

Permet de délier le corps et d'améliorer la posture tout en apaisant l'esprit selon les quatre fondements suivants : étirements et postures, relaxation, méditation et respiration



quatre fondements sui-

- Yoga sur chaise de Claire Armange et Julie Banville (2015)
- <https://www.youtube.com/watch?v=YJBNMgtdt6Y>

Auteur du fascicule : Karine Lagacé, CISSS du Bas-Saint-Laurent