

Définir l'anxiété

Lequel ou lesquels des énoncés ci-dessous sont des définitions de l'anxiété?

- L'anxiété est une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques et des pensées anxieuses;¹
- L'anxiété est une anticipation d'un danger ou d'un malheur;²
- Elle nous permet toutefois de s'adapter à certaines situations;³
- Elle est liée à une situation ou un événement et disparaît dès que la vie reprend son cours normal.⁴

Le stress vs l'anxiété

Le stress c'est du **CINÉ** (contrôle, imprévisibilité, nouveauté, égo menacé).⁵

L'anxiété se caractérise plutôt par des **symptômes physiques** et des **pensées anxieuses**.¹

Ce sont toutes de bonnes réponses!
Il n'existe pas de définition universelle de l'anxiété.

L'anxiété devient problématique quand :⁴

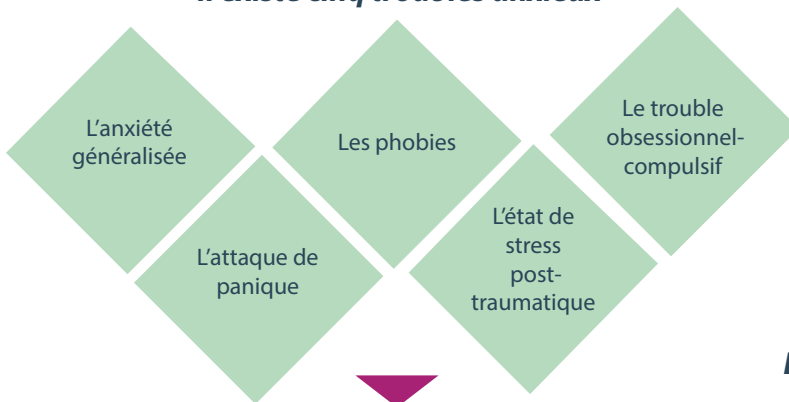
- elle ne disparaît pas quand la situation préoccupante revient à la normale;
- elle occasionne un niveau de détresse important;
- elle n'est liée à aucun événement de vie, c'est-à-dire qu'elle apparaît sans raison;
- elle préoccupe continuellement la personne;
- elle empêche la personne de fonctionner et d'agir normalement au travail, en société ou dans d'autres domaines de la vie quotidienne.



Il existe plusieurs stratégies afin de mieux gérer son anxiété :⁶

- 01 Éviter les pensées effrayantes et les considérer comme des hypothèses;
- 02 Entrer en contact avec ses ressources intérieures et extérieures;
- 03 Se réserver quelques oasis dans son horaire (p. ex., méditation);
- 04 Évaluer les risques et éviter de se demander l'impossible;
- 05 Regarder avec ses yeux et écouter avec ses oreilles plutôt que de se laisser guider par ses souvenirs ou son imagination.

Il existe cinq troubles anxieux⁷



Si vous pensez souffrir d'un trouble anxieux, n'hésitez pas à consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé.

Les traitements possibles

La psychothérapie
La pharmacothérapie

La psychothérapie seule, ou en combinaison avec la pharmacothérapie, peut traiter l'anxiété. Toutefois, la pharmacothérapie ne peut à elle seule guérir l'anxiété.⁷

Il existe aussi de nombreux organismes et ressources pour vous accompagner.



<https://suicide.ca/>



<https://allermieux.criusmm.net/>



www.monrelief.com



<https://amiquebec.org/>

Références

1. Association des médecins psychiatres du Québec (AMPQ). (2020). *Anxiété*. <https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>
2. Psychomédia. (2012). *Définition : anxiété*. <http://www.psychomedia.qc.ca/lexique/definition/anxiete>
3. Nevid, J., Rathus, S. et Greene, B. (2011). *Psychopathologie : une approche intégrée* (adapté par M.-E. Huberdeau, M. Chevrier, L. Blanchette et N. Cormier, 1ère éd.). Éditions du Renouveau Pédagogique Inc.
4. Gouvernement du Québec. (2019). *Troubles anxieux*. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/troubles-anxieux/>
5. Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.
6. Fortin, B. (2002). *La gestion des émotions*. Les Éditions CPF.
7. Rathus, S. A. (2005). *Initiation à la psychologie* (adapté par P. Cloutier et G. Parent; 5e éd.). Éditions Beauchemin.

À propos de la Chaire pour les femmes en sciences et en génie

La mission de la Chaire pour les femmes en sciences et en génie (CFSG) au Québec vise à accroître la représentation féminine et à maintenir la participation des femmes dans le domaine des sciences et du génie (SG).

Dans son premier volet, elle œuvre auprès des jeunes filles et de leur entourage pour présenter et démystifier les possibilités que les SG ont à offrir. Elle agit également auprès des étudiantes et des professionnelles pour mieux les outiller à surmonter les obstacles qui affectent encore leur parcours. Puis, elle collabore avec plusieurs milieux afin de mobiliser les efforts autour de l'équité, la diversité et l'inclusion en enseignement supérieur et en recherche.

Dans son deuxième volet, elle se consacre à la recherche pour comprendre et faire connaître la problématique. Elle contribue ainsi à soumettre des pistes de solution aux différentes instances impliquées pour stimuler le changement.

Remerciements

Merci à nos partenaires principaux pour leur précieuse contribution aux projets de la Chaire.

Avec la participation financière de

