

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS

Stéphanie Baril, ps.éd.
Psychoéducatrice



L'anxiété et le stress sont présents chez tous, incluant les personnes atteintes de sclérodermie. Cet article a donc comme but de démystifier ces deux termes, de développer une meilleure compréhension de ceux-ci et d'apprendre des stratégies d'autorégulation.



Le stress est la réaction physiologique du corps face à une menace réelle ou potentielle. Tout comme l'anxiété, il est sain, normal, universel et a une fonction de protection. Quand notre cerveau détecte une menace, plusieurs mécanismes sont enclenchés et nous présentons diverses réactions physiologiques (accélération du rythme cardiaque, transpiration, etc.). Celles-ci nous permettent de réagir face à la menace, en fonçant, fuyant ou figeant⁽²⁾.

En somme, l'anxiété est l'émotion que nous ressentons face à un danger potentiel et le stress est la réaction de notre corps face à celle-ci. Par exemple, nous ressentons de l'anxiété dans la salle d'attente de notre médecin, anticipant le début de la rencontre. Notre réponse de stress s'enclenche pour nous préparer à réagir face à la situation ; notre battement cardiaque augmente, notre respiration s'accélère et nos pupilles se dilatent.

LE STRESS OU L'ANXIÉTÉ?

Les termes d'anxiété et de stress sont souvent confondus et utilisés de manière interchangeable. Bien qu'ils se ressemblent, ils présentent également des différences.

L'anxiété est une émotion saine, normale et universelle. Elle nous protège, est essentielle à notre survie et nous permet de nous adapter aux situations⁽¹⁾⁽²⁾. Elle est présente lorsque nous anticipons une menace potentielle et varie dépendamment de notre interprétation de celle-ci.

LES BIENFAITS ET LES INCONVÉNIENTS

L'anxiété et le stress portent souvent des étiquettes négatives, mais ils possèdent également certains bienfaits. En fait, à court terme et en petites doses, ils peuvent nous aider à mieux performer, nous motiver, augmenter notre créativité, améliorer notre concentration⁽³⁾⁽⁴⁾, nous aider à planifier et nous projeter dans le futur pour analyser une situation⁽¹⁾. Ils deviennent problématiques lorsqu'ils sont de longue durée et en grandes doses, pouvant nous fatiguer, diminuer notre niveau de concentration, modifier notre humeur, etc.

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS

LES DÉCLENCHEURS DU STRESS

Peu importe notre âge, notre vécu ou nos caractéristiques, nous partageons tous les mêmes déclencheurs de stress. Leur expression peut toutefois varier selon notre interprétation de la situation⁽⁵⁾.

Il y a quatre déclencheurs universels du stress, qui sont souvent connus sous l'acronyme de *C.I.N.É.*⁽⁵⁾. La présence d'un déclencheur suffit pour activer le stress, mais il y a un effet additif. Plus il y a de déclencheurs présents, plus notre niveau de stress peut augmenter.

LES DÉCLENCHEURS

- ▶ **Contrôle faible :** Lorsque nous avons l'impression que nous n'avons aucun ou très peu de contrôle sur une situation (ex : avoir l'impression que nous n'avons aucun contrôle sur la progression de la maladie / avoir l'impression que nous perdons le contrôle sur notre corps).
- ▶ **Imprévisibilité :** Lorsque quelque chose de complètement inattendu se produit ou lorsque nous ne pouvons pas prévoir quelque chose (ex : apprendre que nous avons la sclérodémie / être incertain si les traitements effectués atténueront nos symptômes).
- ▶ **Nouveauté :** Lorsque nous faisons face à quelque chose que nous n'avons jamais vécu auparavant (ex : connaître peu d'informations sur la maladie, ses causes, ses symptômes / ignorer comment naviguer le monde médical).
- ▶ **Égo menacé :** Lorsque nous avons l'impression que nos compétences et que notre égo sont mis à l'épreuve ou qu'une autre personne doute de nos capacités (ex : penser que nous aurons de la difficulté à vivre avec la maladie / avoir de la difficulté à effectuer certaines tâches quotidiennes).

CERTAINES STRATÉGIES D'ADAPTATION

Ayant une meilleure compréhension de l'anxiété et du stress, nous pouvons maintenant nous concentrer sur des moyens concrets pour les réguler.

LA RÉPONSE AUX BESOINS DE BASE

Bien répondre à ses besoins physiologiques, comme dormir ou manger, peut être un bon outil pour réguler ses émotions. En fait, une personne peut vivre divers effets secondaires si elle a faim ou est fatiguée, par exemple, pouvant avoir des maux, des changements d'humeur, etc.⁽⁶⁾. Ainsi, si ses besoins physiologiques de base sont répondus, une personne pourrait être plus disponible pour réguler son anxiété et pourrait vivre moins d'effets secondaires liés à un besoin physiologique non répondu.

LA ROUTINE ET LES ACTIVITÉS

Afin de se concentrer sur le positif et diminuer son stress⁽³⁾, une personne peut maintenir sa routine quotidienne et effectuer ses occupations au cours de la journée. Elle peut également s'engager dans des projets plaisants, que ce soit en individuel ou avec autrui⁽⁷⁾. Ces activités peuvent varier d'une personne à l'autre, dépendamment de ses intérêts, de ses capacités, etc.

De plus, passer du temps à l'extérieur et observer la nature peuvent diminuer une réponse de stress⁽⁸⁾. Ainsi, prendre de l'air frais et sortir de la maison peuvent faire partie d'une routine saine.

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Une personne atteinte de sclérodémie peut vivre de l'anxiété et du stress face à sa situation. Elle peut donc commencer par développer une meilleure compréhension de ses déclencheurs de stress. Voici quelques exemples :

- ▶ **Contrôle faible :** « J'ai l'impression que je n'ai aucun contrôle sur la maladie. »
- ▶ **Imprévisibilité :** « Je viens d'apprendre que le changement de coloration de ma peau au bout de mes doigts est relié au phénomène de Raynaud. »
- ▶ **Nouveauté :** « Je ne sais pas comment naviguer le monde médical. Qu'est-ce que je dois faire ? »
- ▶ **Égo menacé :** « Je me sens découragé parce que j'ai besoin d'aide pour effectuer certaines tâches alors que j'étais autonome auparavant. »

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS

Une fois avoir mieux cerné ses déclencheurs, une personne peut ensuite trouver des moyens pour les adresser et pour diminuer leur impact. Voici quelques exemples :

- ▶ **Contrôle faible :** La personne peut discuter avec son médecin traitant afin d'explorer des moyens pour gérer ses symptômes.
- ▶ **Imprévisibilité :** Elle peut en apprendre davantage sur les divers symptômes de la sclérodémie afin d'être plus familière avec certains signes précurseurs.
- ▶ **Nouveauté :** Elle peut s'informer auprès de son médecin ou de Sclérodémie Québec pour savoir quelles démarches entreprendre pour recevoir un suivi médical adapté à ses besoins.
- ▶ **Égo menacé :** Elle peut parler de ses défis avec ses proches afin de clarifier ses besoins. Elle peut maintenir ou effectuer des tâches qu'elle est capable de compléter.

En somme, plusieurs options sont possibles et varient d'une personne à l'autre. Néanmoins, un bon point de départ pour diminuer son stress est de s'informer à propos de la situation⁽³⁾. En fait, en développant ses connaissances, l'effet stressant de la nouveauté et de l'imprévisibilité diminue, ce qui augmente son impression de contrôle sur la situation.

LA SOCIALISATION

La socialisation peut aider une personne à diminuer son sentiment d'isolement et d'anxiété. En fait, la création de liens sociaux, surtout en présence de déclencheurs de stress, peut aider une personne à sentir plus d'empathie, à développer une connexion avec autrui et à augmenter son sentiment de sécurité⁽⁴⁾. De plus, le simple fait d'être en présence d'autrui peut aider à diminuer son sentiment d'isolement face à une situation⁽⁴⁾⁽⁸⁾.

Il est aussi possible de chercher une aide plus spécialisée reliée à la sclérodémie dans un groupe de soutien. Bien que certains puissent être hésitants de se joindre à un groupe, celui-ci peut avoir plusieurs bienfaits. En fait, une personne peut développer une meilleure compréhension de la sclérodémie et poser des questions. Elle peut normaliser sa souffrance en apprenant qu'elle n'est pas la seule à surmonter des défis en discutant avec autrui et en apprenant davantage sur leur vécu⁽⁴⁾. Elle peut également apporter un soutien aux autres en discutant de son vécu et en partageant ses connaissances. Cette aide et cette empathie envers autrui peuvent contribuer à la réduction de l'anxiété et du stress.

LA RESPIRATION

La respiration peut être un moyen efficace puisqu'elle peut aider à freiner la réponse de stress, à diminuer l'anxiété et à améliorer l'humeur⁽³⁾⁽⁹⁾. Plusieurs techniques de respiration existent, incluant le chant. La majorité vise une respiration profonde afin de contrer la réponse de stress.

Certaines études démontrent qu'écouter de la musique classique aide à diminuer le stress⁽³⁾. En fait, une personne tend à synchroniser sa respiration avec un rythme musical. Un rythme doux, comme la musique classique, peut ainsi aider à diminuer les hormones de stress.

LA PLEINE CONSCIENCE

Plusieurs études démontrent les bénéfices de la méditation et la pleine conscience sur son état général⁽¹⁾ et sur la réduction de l'anxiété⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾. En bref, ces techniques consistent à centrer son attention pour retrouver un calme mental et des émotions positives⁽¹⁰⁾. Pour ce faire, la personne se centre sur le moment présent en se concentrant sur sa respiration. Elle peut ensuite observer ses émotions, ses sensations physiques et ses pensées, les identifier et les laisser partir par elles-mêmes. La personne cherche à les accepter telles qu'elles le sont en adoptant une attitude de non-jugement plutôt qu'essayer de les modifier ou de réagir face à celles-ci.

LA PLANIFICATION ET LA GESTION DE TEMPS

La planification et la gestion du temps peuvent être des moyens efficaces pour diminuer l'anxiété et le stress⁽⁵⁾. Elles peuvent s'appliquer dans divers moments du quotidien. Par exemple, une personne atteinte de sclérodémie peut avoir plusieurs rendez-vous médicaux, qui peuvent nécessiter une certaine planification (ex: planifier son moyen de transport, connaître son trajet pour aller au rendez-vous, apporter des documents, etc.). Elle peut ainsi planifier son horaire et effectuer des préparatifs afin de diminuer son niveau d'anxiété pour sa rencontre. De plus, si elle se sent dépassée, elle peut demander de l'aide ou déléguer certaines tâches à autrui.

LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS

LES LIMITES PERSONNELLES

Une personne peut avoir une énergie variable, dépendamment de son état ou de ses symptômes, et peut vivre des changements au niveau de ses capacités en tenant compte de ses traitements ou de la progression de la maladie. Elle peut ainsi apprendre à prioriser et refuser certaines activités, si elle nécessite d'un temps de repos. Écouter son corps et faire respecter ses limites peut ainsi être de bons moyens pour réguler son anxiété et son stress⁽⁵⁾.

EN CONCLUSION

Il est important de préciser que les outils présentés dans cet article sont des pistes de solution pour réguler son anxiété et son stress. Ces derniers ne remplacent en aucun cas une consultation auprès d'un professionnel. Par ailleurs, certaines personnes pourraient avoir certaines restrictions physiques ou médicales et sont fortement encouragées à respecter les recommandations de leur médecin.

Bien que l'anxiété et du stress ont une fonction de protection et assurent notre survie, il est possible d'aller chercher une aide professionnelle si des inquiétudes surviennent ou persistent. Une personne peut contacter le CLSC de sa région, appeler Info-Social (811 option 2), demander un suivi professionnel ou participer à des groupes de soutien.



RÉFÉRENCES :

- 1 Anxiety Canada. (2023). [Anxiety Canada](#).
- 2 Peyrot, C., & Bilodeau-Houle, A. (2018). La peur, l'anxiété et le stress... comment pouvons-nous les distinguer? *MammothMagazine*.(18), p.4-6.
- 3 Lupien, S. (2020). *Par amour du stress*. Éditions Va Savoir, Québec, Canada.
- 4 Mcgonigal, K. (2016). *The Upside Of Stress : Why Stress Is Good For You, And How To Get Good At It*. Avery Publishing.
- 5 Centre d'études sur le stress humain (CESH). (2023). [Centre d'études sur le stress humain](#).
- 6 Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 370-96.
- 7 Centre d'études sur le stress humain (CESH). (2011). *Un diagnostic de cancer : un défi émotif*. www.stresshumain.ca/stress-et-vous/special-report/
- 8 Storoni, M. (2017). *Stress Proof : The Scientific Solution To Protect Your Brain And Body – And Be More Resilient Every Day*. TarcherPerigee, United States.
- 9 Balban, M. Y., Neri, E., Kogon, M.M.,..., Seitzer, J.M., Spiegel, D., & Huberman, A.D. (2023). *Brief Structured Respiration Practices Enhance Mood And Reduce Physiological Arousal*. Cell Reports Medicine.
- 10 APA. (2019). [Mindfulness Meditation : A Research-Proven Way To Reduce Stress](#).
- 11 eSantéMentale. (2023). [L'a b c de la pleine conscience](#).
- 12 Goldberg, S.B., Tucker, R.P., Greene, P.A., Davidson, R.J., Wampold, B.E., Kearney, D.J., & Simpson, T.L. (2018). *Mindfulness-Based Interventions For Psychiatric Disorders : A Systematic Review And Meta-Analysis*. *Clinical Psychology Review*, vol. 59, pp. 52-60.

Grand Merci à



Boehringer
Ingelheim



PHARMACEUTICAL COMPANIES
OF Johnson & Johnson

Nous tenons à souligner le geste généreux de nos partenaires Boehringer Ingelheim et Janssen Canada, qui ont rendu possible, grâce à une subvention éducative, la réalisation de nos fiches éducatives 2022-2023.

MARS 2023

www.sclerodermie.ca

SCLÉRODERMIE QUÉBEC

info@sclerodermie.ca