



« *Trouble d'anxiété* »

L'anxiété est un élément du système d'alerte précoce du corps en cas de danger anticipé.

L'anxiété est une réaction normale en cas de confrontation à quelque chose d'effrayant ou de menaçant.

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale



« **Trouble d'anxiété** »

Les caractéristiques communes de l'anxiété sont :

- l'inquiétude
- la nervosité
- la transpiration
- une fréquence cardiaque élevée
- des tensions musculaires
- l'irritabilité
- des difficultés de concentration
- une sensation de terreur

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale



« *Trouble d'anxiété* »

Les personnes ressentent parfois des symptômes d'anxiété sans qu'il y ait de menace évidente. Cela peut provenir de ressentis et d'inquiétudes internes chez la personne, qui déclenchent les mêmes réactions physiques et psychologiques qu'une menace.

Si ces symptômes d'anxiété sont graves ou durent longtemps, ils relèvent peut-être d'un trouble d'anxiété. Le trouble panique, la phobie sociale et le trouble d'anxiété généralisée sont quelques-uns des diagnostics classés parmi les troubles d'anxiété

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale

« **Trouble d'anxiété** »



Les troubles d'anxiété peuvent être traités avec succès par la psychothérapie et/ou par la médication.

Consultez d'autres ressources ici :

Pour les PSP:

<https://www.pspmentalhealth.ca/fr/>

PeerOnCall: <https://www.oncallapp.ca/>

Pour les professionnels de la santé:

<https://www.beyondsilence.ca/fr/>

<https://healthcaresalute-soinsdesantesalute.com/fr/>

Pour les familles:

<https://www.pspnet.ca/en/for-families-of-ppsp>

#L'importance des mots

Améliorer la littératie en santé mentale

Heber A, Testa V, Groll D, Ritchie K, Tam-Seto L, Mulligan A, Sullo E, Schick A, Bose E, Jabbari Y, Lopes J, Carleton RN. Glossaire des termes : Une compréhension commune des termes courants utilisés pour décrire les traumatismes psychologiques, version 3.0. Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada. 2023;43(10/11).

<https://doi.org/10.24095/hpcdp.43.10/11.09f>



Glossaire des termes

Contexte

Le glossaire des termes a été créé pour promouvoir une compréhension commune de nombreux termes courants utilisés pour décrire les problèmes de santé mentale découlant de l'exposition à des événements et des facteurs de stress potentiellement traumatisants sur le plan psychologique.

Le but initial du glossaire était de :

- 1) faciliter le discours et les conversations ouvertes entre les nombreux partenaires et parties prenantes à la Conférence nationale sur le TSPT qui s'est tenue en 2019; et
- 2) contribuer à l'élaboration du cadre fédéral sur le TSPT. À ce jour, la Loi C-211 est la seule loi du gouvernement fédéral qui reconnaît l'importance des facteurs de risques liés au travail dans le développement du TSPT chez certaines professions.

COLLABORATION

Le Glossaire des termes réunit un groupe diversifié, multi-institutionnel, pancanadien d'universitaires, de cliniciens et de décideurs. Ensemble, nous travaillons vers un ensemble de termes largement acceptés pour les cliniciens, les scientifiques, les décideurs, les gens ayant une expérience vécue, et le grand public.



Canadian Institute for
Pandemic Health
Education and Response

CIPHER



ICEISP

Institut canadien
d'éducation et d'intervention
en santé en cas de pandémie

