

## Guide pratique sur l'anxiété

### L'anxiété en hausse

« Un tiers des Canadiens ont reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression depuis le début de la pandémie de COVID-19.

- Avant la pandémie, près d'un cinquième des Canadiens avaient déjà été confrontés à un diagnostic d'anxiété (18 % chez eux, 20 % dans leur famille) ou de dépression (20 % chez eux, 20 % dans leur famille). Les autres troubles de l'humeur sont moins fréquents : 6 % des personnes interrogées ont reçu un diagnostic personnel et 8 % ont un cas dans leur famille.
  - Depuis le début de la pandémie de COVID-19, 7 % supplémentaires déclarent avoir reçu un diagnostic d'anxiété et 7 % un diagnostic de dépression ; 9 % et 8 % déclarent respectivement qu'un membre de leur famille a reçu un diagnostic d'anxiété ou de dépression.
  - En ce qui concerne l'anxiété, les Canadiens âgés de 18 à 34 ans (12 %) et les Canadiens issus de minorités ethniques (11 %) sont plus susceptibles d'avoir reçu ce diagnostic depuis le début de la pandémie. Les personnes ayant des difficultés financières (14 %) ou souffrant d'une dépendance à l'alcool et au cannabis (26 % et 28 %) sont également plus susceptibles d'avoir reçu ce diagnostic.
- « Les jeunes Canadiens âgés de 18 à 34 ans (13 %), les étudiants (15 %) ainsi que les chômeurs (16 %), les personnes à faible revenu (< 30 000 \$, 15 %), celles qui connaissent des difficultés financières (33 %), les membres des communautés 2SLGBTQIA+ (16 %) et les personnes racialisées (13 %) sont plus susceptibles de déclarer des niveaux élevés d'anxiété.
- Ce sondage a révélé que les personnes vivant en milieu urbain présentaient des niveaux d'anxiété élevés plus importants que celles vivant en milieu rural (11 % contre 6 %).
  - L'anxiété élevée est également plus fréquente chez les Canadiens aux prises avec des problèmes de santé mentale ou consommant du cannabis ou de l'alcool à un niveau considéré comme nocif ou dépendant, touchant au moins un tiers des personnes appartenant à ces groupes.
- »<sup>1</sup>

Dans la société actuelle, vous rencontrerez probablement des personnes souffrant d'anxiété dans le cadre de votre ministère. Vous pourriez être amené à répondre à des questions sur la foi, la peur, ce qui se passe, ce que Dieu pense de l'anxiété et ce que la Bible en dit, et vous pourriez même devoir aider quelqu'un à surmonter une crise de panique.

---

1

Ce guide de référence rapide a pour but de vous aider à vous sentir mieux préparé si quelqu'un se présente à votre bureau avec un nouveau diagnostic ou en pleine crise de panique.

Avant de lire la suite de ce guide, nous vous recommandons de parcourir le programme de quatre semaines pour petits groupes sur la peur, l'inquiétude et l'anxiété, disponible dans votre section de ressources. Vous y trouverez une analyse plus approfondie de ce qui se passe dans le corps et l'esprit lorsque l'anxiété frappe. Cependant, nous vous proposons également ici un bref rappel.

### **Termes et définitions**

La peur – la réaction que Dieu nous a donnée face au danger. Elle peut être salutaire lorsqu'elle est justifiée. Nous avons besoin de ces réactions de peur pour assurer notre sécurité. Cependant, nous laissons souvent la peur s'étendre à des domaines où nous devrions renoncer à notre sentiment de contrôle et confier à Dieu ce qui nous fait peur.

L'inquiétude – L'inquiétude renvoie à un problème spirituel qui consiste à transformer une peur saine en une peur malsaine. Dans la Bible, l'inquiétude est souvent présentée comme un manque de confiance en Dieu pour prendre soin de nos vies.

L'anxiété – Le mot « anxiété » sera utilisé pour parler de l'aspect physique de la peur. Il servira à décrire ce qui se passe dans notre corps lorsque nous sommes submergés par la peur, qu'elle soit provoquée par l'inquiétude ou par une affection physique amenant le corps à produire les hormones responsables de la peur et de l'anxiété.

### **Que se passe-t-il sur le plan physique ?**

Lorsqu'une réaction de peur se déclenche, une partie de votre cerveau appelée l'amygdale prend le dessus. L'amygdale commence à libérer du cortisol et de l'adrénaline dans votre corps, vous donnant la force nécessaire pour fuir ou combattre le danger auquel vous êtes confronté. C'est un excellent système, donné par Dieu, qui assure notre sécurité.

Cependant, il arrive parfois que notre amygdale se mette en marche alors que nous ne sommes pas réellement en danger. Cela peut s'expliquer par de nombreuses raisons. Une personne peut ruminer un danger, il peut y avoir un danger perçu en raison d'expériences passées, le stress peut déclencher la libération de ces hormones, ou il peut y avoir une affection physique provoquant une surproduction de cortisol et d'adrénaline. Lorsque ces hormones sont libérées alors qu'elles ne sont pas nécessaires pour fuir ou combattre, elles restent dans l'organisme, provoquant souvent des crises de panique ou un sentiment d'anxiété.

### **Que se passe-t-il sur le plan spirituel ?**

Quelle que soit la cause de l'anxiété de cette personne, elle a besoin d'être rassurée par la présence de Dieu et le réconfort des écritures. Nous vous suggérons de suivre avec elle le

programme destiné aux petits groupes afin qu'elle s'imprègne des écritures et en apprenne davantage sur ce qui se passe dans son corps.

De nombreux versets de la Bible nous disent de ne pas craindre. Souvent, ces versets ont été utilisés pour faire honte aux personnes anxieuses et peuvent être source de confusion pour celles qui souffrent d'un trouble physique ou d'anxiété due à un traumatisme. Lorsque nous lisons ces versets à ces personnes, comme nous le devrions, ce sur quoi nous voulons mettre l'accent, c'est le fait qu'il n'y a aucune condamnation pour ceux qui sont en Christ (Romains 8:1). Au contraire, nous voulons nous concentrer sur le dénominateur commun de ces versets. Presque tous nous disent que nous n'avons pas à craindre grâce à la présence de Dieu. Si ce n'est pas juste à côté de la partie « ne craignez pas », c'est généralement dans le même paragraphe ou passage.

Ce ne sont pas des commandements de condamnation, mais plutôt des assurances pleines de compassion pour ceux qui sont en difficulté. Amener vos fidèles à se reposer en la présence de Dieu leur sera utile, quelle que soit la raison de leur anxiété.

Beaucoup de personnes qui souffrent d'anxiété vivent avec une affection physique, et non avec le péché. Elles ont souvent une grande foi et mènent une vie pieuse, faisant confiance à Dieu même au milieu de leur anxiété. Se précipiter automatiquement vers une condamnation du péché manquera souvent la cible de ce dont elles ont véritablement besoin pour faire face à leur anxiété.

### **Comment savoir si quelqu'un est en train de faire une crise d'angoisse ou de panique**

Voici une liste des symptômes courants de l'anxiété

- Accélération du rythme cardiaque
- Respiration superficielle
- Douleurs abdominales
- Fourmillements dans les membres
- Confusion mentale
- Douleurs thoraciques
- Vertiges
- Tremblements
- Transpiration
- Irritabilité

### **Comment aider**

Co-régulation

Lorsqu'une personne est en proie à une crise de panique ou à une forte anxiété, on dit qu'elle est en état de dérégulation. Elle n'est pas en mesure de réguler son propre système nerveux. Cependant, Dieu a doté notre système nerveux d'une capacité extraordinaire : celui-ci peut s'ajuster en fonction d'une autre personne. Savoir cela vous donne la confiance nécessaire pour aider quelqu'un d'autre à se calmer.

Il est important que vous restiez régulé tout au long de ce processus, car l'autre personne compte sur vous pour vous co-réguler avec elle. Garder son calme, faire les exercices de respiration avec elle et s'en remettre au Saint-Esprit sont autant d'éléments essentiels pour gérer une crise de panique.

### Une présence compatissante

Souvent, les gens ont besoin de savoir qu'ils ne sont pas seuls. Ils ont besoin qu'on leur rappelle la présence de Dieu, mais aussi votre présence compatissante. Être prêt à s'asseoir à leurs côtés, à leur offrir de la compassion et à leur apporter un soutien régulier est un élément essentiel pour les aider à surmonter leur anxiété. Le simple fait de s'asseoir à côté de quelqu'un – sans nécessairement le toucher, car cela pourrait aggraver son anxiété – est un réconfort important.

### Respiration

L'un des moyens les plus rapides pour aider quelqu'un à retrouver son calme ou son équilibre est la respiration. Commencez par prendre ensemble quelques respirations lentes et profondes. La respiration en carré peut s'avérer particulièrement utile. Pour pratiquer la respiration en carré avec quelqu'un, inspirez en comptant jusqu'à 4, retenez votre souffle en comptant jusqu'à 4, expirez en comptant jusqu'à 4, puis retenez à nouveau votre souffle en comptant jusqu'à 4. Répétez ce cycle plusieurs fois jusqu'à ce que le pire de la crise de panique passe. Encouragez la personne en proie à l'anxiété à le faire en même temps que vous, afin de ralentir son rythme cardiaque et sa respiration. Cela constituera probablement l'essentiel de votre intervention auprès d'elle, alors prenez votre temps.

### Apaiser l'amygdale et activer le cortex préfrontal

Si vous vous souvenez de notre discussion précédente, lorsque la peur survient, l'amygdale prend le dessus dans le cerveau. Dans ce cas, notre cortex préfrontal passe au second plan. Une façon d'apaiser l'amygdale consiste à réactiver le cortex préfrontal. Pour ce faire, nous stimulons l'esprit. Une fois que la personne respire correctement, vous pouvez lui demander d'effectuer des tâches cognitives simples, comme compter par trois, compter à rebours à partir de 100, réciter des versets mémorisés ou même vous raconter une histoire. Cela active le centre de la pensée du cerveau, ce qui apaise la réaction de peur.

### Exercice physique

Lorsqu'une personne est submergée par l'adrénaline et le cortisol mais qu'elle n'a pas besoin de se battre ou de fuir, il est souvent utile de canaliser cette adrénaline par l'activité physique. Aller se promener ou faire des exercices tels que des sauts avec écart peut aider à neutraliser les effets de l'adrénaline dans le corps.

### Ancrage

Rappeler à quelqu'un qu'il est en sécurité et ancré dans le moment présent peut grandement contribuer à apaiser la panique. Vous pouvez demander à la personne en proie à l'anxiété de trouver cinq choses qu'elle peut voir, quatre choses qu'elle peut toucher, trois choses qu'elle peut entendre, deux choses qu'elle peut sentir et une chose qu'elle peut goûter. L'ordre et les chiffres importent peu ; l'essentiel est d'aider la personne à ralentir, à prendre conscience de son environnement et à rappeler à son corps qu'elle est en sécurité.

### Prière

S'il est certes essentiel de prendre soin du corps en cas de panique ou d'anxiété, nous ne devons jamais oublier de prendre soin de l'esprit. Il est toujours important de demander à Dieu de nous accorder sa paix surnaturelle.

Suivre cette démarche aide généralement la personne à se calmer. Cependant, vous devez connaître les limites de ce que vous pouvez faire ; parfois, l'aide d'un médecin est nécessaire.

### Ressources

[Breath as Prayer by Jennifer Tucker](#)

[Untangling Emotions by Alasdair Groves](#)

[A Small Book for the Anxious Heart by Ed Welch](#)

[A Teen's Guide to Anxiety: Lifting the Weight of Worry by Eliza Huie](#)

Philippians 4:4-9

Psalm 16

John 14:26-27

Psalms 46:1-3