



## Troubles complexes de la santé

### A mi-chemin entre déprime et angoisse : L'anxiété

Il s'agit d'un problème de santé mentale très répandu dans notre société.

Si l'anxiété touche des gens de tous âges, elle est aussi très présente chez nos aînés.

L'anxiété se caractérise par l'anticipation de conséquences désastreuses, qui peuvent se transformer en ruminations. (Il s'agit de pensées qui reviennent en boucle, ce qui maintient la personne dans un sentiment d'impuissance).

La diminution de ses ressources, chez la personne âgée, engendre fréquemment de l'inquiétude: baisse des revenus, départ de personnes significatives, maladie, mauvais sommeil, etc.

C'est dans ce contexte que l'individu développe parfois un sentiment de perte de contrôle et que l'anxiété s'installe.

Que peut-on faire? D'abord prendre conscience de tout ce qui peut y contribuer.



#### Sommaire

L'anxiété touche toutes les sphères de la vie, et ce n'est pas « tout dans la tête »

Notre Grand Ami profitera d'une approche compatissante et douce car sa douleur est réelle.



### Voici quelques facteurs de risques :

- Maladies chroniques
- Douleurs envahissantes
- Milieu trop stimulant
- Milieu trop peu stimulant
- Manque de repères
- Déficits sensoriels
- Inconfort physique
- Fatigue
- Deuils répétitifs
- Personnalité
- Peurs
- Altération de la compréhension/ perception
- Déficits cognitifs
- La perte d'autonomie



## Trucs et astuces

- Vous voudrez offrir une approche calme et rassurante à votre Grand Ami
- Peut-être aura-t-il besoin de verbaliser; offrez-lui une écoute attentive et sincère
- Voyez si vous pouvez sécuriser la personne, par la parole ou le geste
- Ne changez rien à l'environnement sans le consulter d'abord
- Proposez des activités relaxantes, soyez positif!
- Démontrez votre compréhension, en prenant garde à votre non verbal
- Utilisez un langage simple mais non infantilisant
- Acceptez que l'anxiété fasse partie des comportements humains



## L'anxiété peut entraîner :

- la perturbation du fonctionnement quotidien
- la perturbation du sommeil
- des changements fréquents de l'humeur
- la perte d'appétit
- la détérioration du bien-être général
- un isolement social
- de la peur
- un sentiment d'impuissance
- de la souffrance physique et psychologique
- des comportements mésadaptés
- une augmentation du stress
- la perte de contact avec la réalité
- un discours décousu, ou se parler à soi-même
- hygiène inadéquate

## À éviter :

- 1- Contredire votre Grand Ami
- 2- Nier ce qu'il dit ressentir
- 3- Imposer votre vision des choses
- 4- Présumer de sa condition ou de son ressenti



## Attitudes à préconiser:

Gardez en tête la notion d'empathie, qui vous permet de comprendre ce qui se passe sans vous sentir envahi par les émotions de votre Grand Ami.

L'empathie que vous démontrez est une arme puissante contre l'anxiété de l'autre, elle vous aide à accueillir ses sentiments/émotions avec sincérité.

Favorisez l'expression de soi, la réminiscence, des activités relaxantes.

Ayez recours à la musique ou toute diversion qui puisse être agréable.

Si la charge émotionnelle est lourde à recevoir, il faut prendre soin de vous en vous donnant la chance de ventiler avec votre responsable ou d'autres bénévoles.