



FACTEURS DE RISQUE ET SYMPTÔMES DE TROUBLES ANXIEUX CHEZ LES ADULTES

OUTIL D'AIDE AU REPÉRAGE : AIDE-MÉMOIRE

PROGRAMME QUÉBÉCOIS POUR LES TROUBLES MENTAUX : DES AUTOSOINS A LA PSYCHOTHÉRAPIE

5 novembre 2024

Dans le cadre du PQPTM, le repérage réfère au processus de reconnaissance des personnes présentant des indices de trouble mental fréquent. Il consiste à relever des indices de trouble non encore identifié ou de facteurs de risque. Au terme du repérage, il est prévu que l'intervenante ou l'intervenant prenne la décision d'amorcer ou non la démarche évaluative par l'appréciation du fonctionnement et des symptômes anxieux.

Facteurs de risque

- Antécédents personnels de troubles anxieux
- Antécédents familiaux de troubles mentaux (trouble anxieux, dépression, etc.)
- Présence de facteurs de stress liés à l'environnement familial, social ou professionnel
- Inhibition comportementale
- Tempérament : faible estime de soi ou difficulté à s'adapter aux différentes situations de vie
- Certains problèmes de santé comme les maladies respiratoires ou l'hyperthyroïdie
- Abus ou consommation de certaines substances comme la caféine ou l'alcool ou de certaines drogues stimulantes comme la cocaïne ou les amphétamines

Symptômes possibles

- Tendance à se fatiguer rapidement
- Troubles du sommeil
- Maux de tête
- Étourdissements, vertiges ou impressions d'évanouissement
- Nausées
- Palpitations cardiaques ou accélération du rythme cardiaque
- Sensation d'étouffement ou d'étranglement
- Transpiration excessive, bouffées de chaleur ou, au contraire, frissons
- Diarrhée, inconfort abdominal
- Tremblements ou secousses musculaires parfois généralisés à tout le corps
- Serrements et douleurs à la poitrine
- Sentiment d'irréalité et de perte de contrôle
- Engourdissements ou picotements
- Difficulté à se concentrer
- Sentiment d'inquiétude
- Évitement de lieux, de contextes sociaux
- Peur de mourir



Soutien au repérage

Pour aider au repérage des symptômes ou du trouble anxieux, les deux questions suivantes peuvent être posées à l'utilisateur. Si le score ≥ 3 , envisagez d'amorcer la démarche évaluative en appréciant les symptômes à l'aide du questionnaire GAD-7. Envisagez également d'amorcer la démarche évaluative si le score < 3 ET que la présence d'un trouble anxieux demeure préoccupante ET qu'il y a une réponse positive à la question : « Évitez-vous des lieux ou des activités, et cette situation est-elle une source de problèmes? »

« Au cours des deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous été dérangé(e) par les problèmes suivants ? »

	<i>Presque tous les jours</i>	<i>Plus de la moitié des jours</i>	<i>Plusieurs jours (moins de 7 jours sur 14)</i>	<i>Jamais</i>	Réponses
<i>« Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension. »</i>	3	2	1	0	
<i>« Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes. »</i>	3	2	1	0	
SCORE : Faire la somme des chiffres correspondant aux réponses de la personne.					

Indices de troubles anxieux spécifiques

Indices d'un trouble d'anxiété sociale :

- Crainte ou gêne dans les situations sociales
- Évitement d'activités ou de situations sociales dans lesquelles la personne est exposée à l'observation d'autrui (avoir une conversation, rencontrer des personnes non familières, être observé en train de manger, faire un discours)

Indices d'un trouble d'anxiété généralisée :

- Anxiété excessive ou inquiétudes importantes au sujet d'un vaste éventail de problèmes
- Symptômes physiques (agitation, sensation d'être tendu, se fatigue facilement, difficultés à se concentrer, irritabilité, difficultés de sommeil)



Indice d'une phobie spécifique :

- Peur ou anxiété intense et disproportionnée à propos d'un objet ou d'une situation spécifique

Indices d'un trouble panique :

- Apparition soudaine d'une crainte intense
- Présence de symptômes physiques (battements de cœur rapides, transpiration, tremblements, étourdissements ou vertiges, nausées)

Indice d'agoraphobie :

- Crainte de se retrouver dans certains lieux desquels il serait difficile de s'échapper si une peur intense apparaissait soudainement

Indices d'un trouble obsessionnel-compulsif¹ :

- Pensées récurrentes difficiles à ignorer
- Comportements répétitifs difficiles à interrompre
- Les pensées (obsessions) et comportements (compulsions) répétitifs sont à l'origine d'une perte de temps considérable

Indices d'un trouble de stress post-traumatique² :

- Exposition à un ou plusieurs événements traumatiques
- Souvenirs, rêves répétitifs de l'événement traumatique
- Flashbacks, se sentir comme si l'événement traumatique allait se reproduire
- Évitement de situations pouvant rappeler l'événement
- Hypervigilance, besoin d'être continuellement en état d'alerte, prêt à réagir
- Réactions physiologiques marquées lors de l'exposition à des indices évoquant l'événement (palpitations cardiaques, respiration rapide, tremblements, frissons, transpiration excessive)

Références

1. Ministère de la Santé et des Services sociaux. 2021. Troubles mentaux fréquents : repérage et trajectoires de services. Guide de pratique clinique.
2. Gouvernement du Québec. Mieux comprendre les troubles mentaux. Troubles anxieux [en ligne]. Disponible sur : Troubles anxieux | Gouvernement du Québec (quebec.ca)
3. American Psychiatric Association (2013 – version française en 2015). DSM-5 – Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux et des troubles psychiatriques, 5^e édition.

¹⁻² Dans le DSM-V, le trouble obsessionnel-compulsif et le trouble de stress post-traumatique ne font plus partie de la catégorie des troubles anxieux.