

Programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale

Gestion de l'anxiété et de l'angoisse



QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ?

L'anxiété est une émotion humaine normale et saine. Elle se manifeste par de l'angoisse, qui consiste à porter un regard sombre sur l'avenir, et par certains changements physiques, comme des tensions musculaires, une hausse de la fréquence cardiaque et de l'hypertension artérielle.

Certaines personnes ressentent de la peur et de l'anxiété à un niveau très élevé, alors que d'autres se font du souci pour une foule de raisons, ont de la difficulté à calmer leurs inquiétudes ou évitent de se retrouver dans des situations précises. Si ces symptômes causent une détresse psychologique intense à ces dernières et les empêchent de vivre leur vie comme elles l'entendent, elles peuvent être atteintes de ce que l'on appelle un trouble d'anxiété généralisée.

PRÉVALENCE DE L'ANXIÉTÉ AU CANADA

Bon an mal an, le trouble d'anxiété généralisée touche 3% de la population, son taux de prévalence à vie étant d'environ 5%¹. On estime qu'une personne sur douze sera atteinte d'un trouble d'anxiété généralisée à un certain moment de son existence². Il se manifeste plus fréquemment chez les femmes que chez les hommes³.

APERÇU DU PROGRAMME

Le programme de gestion de l'anxiété généralisée de MindBeacon est un traitement accessible par Internet fondé sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale, qui est largement considéré comme étant un traitement efficace contre l'angoisse et l'anxiété⁴.

Ce programme prévoit un accès de plus de 12 semaines à notre plateforme et s'accompagne de renseignements pratiques, de lectures intéressantes et d'exercices essentiels axés sur les compétences. Le programme se déroule sous la supervision d'un thérapeute qui s'efforce d'harmoniser le contenu aux besoins de chaque personne, donnant à celle-ci les outils qui lui seront utiles aujourd'hui comme demain. La clientèle bénéficie d'un accès illimité à la plateforme même une fois le programme terminé, où elle peut passer en revue les exercices de manière autonome et relire le contenu de son choix.

¹ <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-619-m/2012004/sections/sectionb-fra.htm>

² <https://cpa.ca/fr/psychology-works-fact-sheet-generalized-anxiety-disorder/>

³ PEARSON, JANZ et ALI (2013). Coup d'œil sur la santé : Troubles mentaux et troubles liés à l'utilisation de substances au Canada. Statistique Canada, no 82-624-X au catalogue.

⁴ BEHAR, E., DiMARCO, I. D., HEKLER, E. B., MOHLMAN, J., et STAPLES, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011–1023. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.006>



QUI PEUT S'INSCRIRE?

Toute personne âgée de 16 ans et plus ayant de la difficulté à contrôler son angoisse ou son anxiété peut s'inscrire à ce programme.

UN PROGRAMME QUI DÉCOULE DE LA RECHERCHE

MindBeacon entend fournir des soins en se fondant sur des données probantes. Nos programmes sont élaborés par des psychologues cliniciens spécialisés en matière de thérapie comportementale et cognitive, d'anxiété et de recherche empirique.

TROUSSE ET MODULES DU PROGRAMME

Voici certains des thèmes couverts dans le cadre du programme de gestion de l'anxiété et de l'angoisse:

- ✓ Comprendre la peur, l'anxiété et l'angoisse
- ✓ Adopter des stratégies de relaxation
- ✓ Établir des stratégies pour gérer l'angoisse
- ✓ Chasser les pensées anxiogènes et angoissantes
- ✓ Apprivoiser l'incertitude
- ✓ Faire face aux situations et aux pensées redoutées grâce à l'exposition

LES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Qu'est-ce qu'un programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est l'un des traitements les plus efficaces pour soigner le trouble d'anxiété généralisée⁴. Des études récentes confirment également l'efficacité de la TCC accessible par Internet pour traiter cette affection⁵.

Avec la thérapie cognitivo-comportementale de MindBeacon étant offerte par Internet, chaque personne peut progresser à son rythme, comme elle le souhaite, tout en bénéficiant de l'accompagnement d'un thérapeute à chaque étape de la démarche. Le programme prévoit notamment des lectures et des exercices élaborés par des experts cliniciens qui permettent d'acquérir les compétences requises pour aller de l'avant. La personne participante peut accéder à ces outils à sa convenance, où qu'elle soit, et envoyer des messages à son thérapeute lorsque quelque chose ne va pas.

Quels types d'anxiété peuvent être traités par ce programme?

Les personnes qui manifestent des symptômes d'anxiété généralisée peuvent s'inscrire à ce programme. Parmi ces symptômes, mentionnons l'incapacité à maîtriser les émotions anxiogènes, l'anxiété fréquente et la tension chronique.

Bien que les services de MindBeacon ne permettent pas d'établir de diagnostics, les stratégies mises en œuvre pour traiter les symptômes d'anxiété généralisée sont les mêmes indépendamment du fait qu'il y ait eu diagnostic ou non.

MindBeacon propose aussi des protocoles conçus spécifiquement pour d'autres problèmes découlant de l'anxiété, y compris l'anxiété sociale, les attaques de panique, l'angoisse découlant d'une maladie et le stress post-traumatique.

Une personne très angoissée peut-elle être « guérie »?

Il est sain et normal de ressentir de l'anxiété et de l'angoisse. C'est pourquoi il est irréaliste et inutile de chercher à réprimer complètement ces émotions. Cependant, grâce à ce programme, les participants apprennent à mieux gérer leur anxiété et leur angoisse pour éviter que ceux-ci aient une incidence négative sur leur qualité de vie.



⁵ Eilert, N., Enrique, A., Wogan, R., Mooney, O., Timulak, L., & Richards, D. (2021). The effectiveness of Internet-delivered treatment for generalized anxiety disorder: An updated systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 38(2), 196–219. <https://doi.org/10.1002/da.23115>