

De *Vision Positive*, hiver 2014

## Demandez aux experts : L'anxiété

« De plus en plus, mon cœur se met subitement à battre à tout rompre et je me sens envahi par la panique. Et je commence à m'inquiéter de me sentir inquiet. Que me suggérez-vous? »

—T. N., Charlottown, Î.-P.-É.

Entrevues par Pauline Anderson et Debbie Koenig



**Gabor Maté**

### Médecin, Vancouver

Recevoir un diagnostic d'infection au VIH n'est pas une mince affaire; comment peut-on donc ne pas être anxieux? La stigmatisation peut ajouter à cette anxiété, et l'anxiété figure aussi parmi les effets secondaires potentiels de certains médicaments anti-VIH. La tendance naturelle sera de croire que toute notre anxiété est liée au VIH, et pourtant, quand on demande aux gens « Y a-t-il déjà eu un moment dans votre vie où vous n'avez ressenti aucune anxiété? », bon nombre répondent que non. Les sources d'anxiété chez les personnes atteintes de VIH sont donc multiples, et il faut les découvrir.

Par exemple, si vous consommez des drogues, que vous apportent-elles? Certains diront : « Cette drogue me fait du bien — elle me sert d'échappatoire ou fait disparaître mes pensées mauvaises ». La question suivante sera « D'où viennent ces pensées mauvaises? Pourquoi avez-vous besoin d'une échappatoire? » C'est en explorant ces questions que les gens réalisent que leur anxiété découle du bagage émotif qu'ils traînent depuis leur enfance.

Il est important de parler de votre anxiété, afin de ne pas la combattre seul. Passez du temps avec des gens qui ont vécu des expériences similaires aux vôtres. Les groupes de soutien offrant un espace pour discuter avec des gens qui en sont rendus à différents stades de leur expérience avec le VIH et leur anxiété constituent une ressource précieuse. Ces groupes vous aideront à voir vos problèmes sous un angle différent et à réaliser qu'il est possible de se sentir mieux. Consultez un thérapeute privé si vous pouvez ou un psychologue du système de santé publique si possible. Entre de bonnes mains, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) peut aussi être utile. La question n'est pas tant la technique employée que votre niveau d'aise avec un thérapeute donné et jusqu'à quel point vous pouvez être vous-même et vous sentir bien écouté. Et, bien sûr, le yoga, la méditation et toute autre pratique de la pleine conscience peuvent faire des merveilles.

Il peut être bien aussi de débiter par une visite chez votre docteur, pour autant qu'il fasse preuve d'ouverture d'esprit et d'une bonne capacité d'écoute. Les études de médecine accordent bien souvent trop peu de temps à la formation en psychologie, de sorte que bien des médecins se trouvent mal outillés face à ce type d'enjeux. Ça ne veut pas dire qu'aucun médecin n'est en mesure de traiter les questions psychologiques, mais que ceux qui sont en mesure de le faire l'ont appris par leur propre expérience. Si vous n'obtenez pas de soutien au sein du système de santé, ne vous croyez pas seul, continuez simplement à chercher.

En ce qui concerne les médicaments anxiolytiques, ils peuvent réduire les symptômes, mais ils n'éliminent pas les causes, ce qui ne veut pas dire qu'il faut vivre avec les symptômes. (Si vous vous cassez une jambe et que vous ressentez de graves douleurs, il est important de soulager la douleur et de réparer la fracture.) En principe, je ne suis pas contre l'utilisation d'agents anxiolytiques, mais leur usage est trop répandu. Il est difficile de cesser de prendre ces médicaments après une utilisation à long terme, et ils peuvent créer l'impression d'avoir réglé un problème alors que celui-ci n'a pas été abordé.

Deux classes de médicaments sont habituellement prescrites pour l'anxiété : les benzodiazépines et une classe d'antidépresseurs appelés ISRS (inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine). Les benzodiazépines ne doivent être prises que sur une très courte période, seulement dans les cas où les personnes sont très peu fonctionnelles. En cas d'attaque de panique intense, il vaut mieux utiliser des ISRS sur une courte période, mais ils ne résoudront pas le problème sous-jacent non plus. Ils peuvent vous calmer suffisamment pour vous aider à vous attaquer aux problèmes non réglés. [Remarque : Ces deux classes de médicaments présentent des interactions avec de nombreux antirétroviraux, en particulier les inhibiteurs de la protéase, et, dans une moindre mesure, les agents non nucléosidiques. On en prescrit donc habituellement une dose plus faible aux personnes prenant ces antirétroviraux.]

*Le Dr Maté est l'auteur de* Dépendances, ces fantômes insatiables, Quand le corps dit non *et d'autres ouvrages.*  
Visitez [drgabormate.com](http://drgabormate.com)

## **Claudia Medina** **Personne vivant avec le VIH, Toronto**

Depuis que j'ai contracté une infection au VIH il y a 19 ans, j'ai eu à faire face à pas mal d'épreuves, y compris des périodes de dépression. Mais je n'ai commencé à ressentir de l'anxiété qu'à partir du moment où ma dépression s'est aggravée il y a quelques années. Maintenant, l'anxiété et la dépression semblent aller de pair. J'ai pris un congé de mon travail, qui consistait à offrir du soutien à des femmes vivant avec le VIH dans les prisons, afin de vraiment affronter ces problèmes.

Comme c'est le cas pour tout le monde, je pense que le stress est à l'origine de mon anxiété. J'ai tendance à dramatiser les choses. Si quoi que ce soit arrive qui ne devrait pourtant pas vraiment me préoccuper, j'en fais tout un plat, et je m'inquiète de tout.

Quand je suis pressée par le temps, je me sens vite dépassée. Les périodes où je ressens le plus de stress sont le matin quand je me prépare pour aller travailler. Si je sais que je dois être à un certain endroit à une certaine heure, je me mets à transpirer. Une partie de mon anxiété est liée à mes contacts avec les gens et aux activités de socialisation. Et une autre partie vient du fait que je me fais du souci pour mon fils de 20 ans qui a ses propres difficultés à affronter.

Mais j'ai découvert des outils qui me permettent de gérer mon anxiété. Ces stratégies m'ont vraiment aidée à garder les choses sous contrôle au cours des deux dernières années.

Si je sens mon anxiété monter, je prends quelques minutes pour me calmer. J'essaie de regarder les choses de façon logique et de me rappeler les raisons de mon anxiété. Je me dis que ça va passer et que tout ira bien.

Un autre truc qui m'est utile consiste à respirer lentement et profondément. Il est important d'utiliser le diaphragme et de bien gonfler, puis rentrer le ventre et la poitrine.

La méditation aide aussi à atténuer mon anxiété. J'ai sauvegardé sur mon téléphone un exercice enregistré de méditation de 10 minutes. Cet exercice consiste à se vider l'esprit de toute pensée, de toute inquiétude et de tout stress.

Une chose que je prévois pendant ma période de congé est de recommencer à suivre un programme régulier d'exercices. L'activité physique libère des endorphines dans le cerveau (substances chimiques qui nous font nous sentir bien), et elle me permet de me sentir reposée et calme. J'ai remarqué une grande différence au cours des dernières semaines (depuis le début de mon congé) du fait que je me suis retrouvée dans mon environnement familial, que je fais de longues promenades, que je prends beaucoup de repos et que je médite fréquemment sur le toit, entourée de la nature.

## **Tasleem Kassam** **Naturopathe, Calgary**

Même s'il est vrai que la séropositivité peut contribuer à l'anxiété, le bon côté de la médaille, c'est qu'elle peut vous amener à bien prendre soin de vous, ce qui peut grandement aider à soulager le stress et l'anxiété.

L'une des pierres angulaires de la santé mentale est une bonne digestion, ainsi qu'une bonne santé générale. Il existe un lien très étroit entre le tube digestif et le système nerveux, ce qui explique probablement l'expression « prendre aux tripes » ou « avoir des papillons dans l'estomac ». Environ 95 pour cent de l'hormone « du bien-être », la sérotonine, est synthétisée dans le tube digestif, mais la flore intestinale normale est constamment mise à rude épreuve par les aliments transformés et génétiquement modifiés que nous ingérons. Pour aider à renouveler la flore intestinale, je recommande de consommer des probiotiques, comme les lactobacilles (*Lactobacillus acidophilus*). Recherchez le seau de Bonnes pratiques de fabrication (BPF) pour vous assurer d'utiliser les suppléments de probiotiques de la meilleure qualité. La glutamine, un acide aminé qui sert à fabriquer les protéines, peut aussi aider à réparer les parois du système digestif.

Autre truc pour réduire l'anxiété : évitez les aliments que vous ne tolérez pas bien, car certaines intolérances alimentaires peuvent influencer sur l'humeur. Il est aussi important de s'assurer d'avoir un apport suffisant en magnésium (les carences en magnésium sont courantes chez les personnes vivant avec le VIH), minéral dont l'organisme a besoin pour produire la sérotonine, entre autres. Parmi les aliments qui sont des sources naturelles de magnésium, on trouve le flétan sauvage, les légumes-feuilles et les graines de citrouille et de courge, mais il n'est pas toujours facile d'en obtenir suffisamment de notre régime alimentaire. Le supplément de magnésium le plus facile à absorber et le mieux toléré vient sous forme de glycinate de magnésium. Je recommande une dose de 300 à 600 mg par jour au coucher, avec un supplément des vitamines du complexe B. [Étant donné que le magnésium peut interagir avec certains antirétroviraux comme l'atazanavir (Reyataz), l'elvitégravir (dans Stribild) et le dolutégravir (Tivicay) ainsi que de nombreux antibiotiques, parlez-en à votre pharmacien et à votre médecin avant de prendre ces suppléments.]

Si vous pensez que votre anxiété est plutôt liée au changement de saison, vous manquez peut-être de vitamine D, auquel cas il est important de faire surveiller vos taux de vitamine D et de prendre des suppléments si nécessaire. L'huile de poisson pourrait avoir un effet positif sur votre humeur et aider à réduire votre anxiété. Assurez-vous d'informer votre médecin et votre pharmacien de toute vitamine et supplément que vous prenez.

Et, bien sûr, il est important de contrôler les facteurs de stress dans la mesure du possible. Le stress fait hausser les taux de cortisol, ce qui fait baisser les taux de sérotonine et d'un autre neurotransmetteur, la dopamine, ce qui en retour fait augmenter l'anxiété. Malheureusement, nous avons tendance à nous pousser à bout face au stress, parfois jusqu'au point où il devient difficile de bénéficier d'un sommeil réparateur.

L'activité physique aide à métaboliser les hormones liées au stress. À mon avis, une simple promenade ou un cours de yoga en douceur procure davantage de bienfaits qu'une séance extrême d'exercice physique. En effet, trop d'exercice ouvre la porte au stress en augmentant les taux de cortisol et peut aussi avoir des conséquences néfastes sur votre organisme.

## Produit par:



555 Richmond Street West, Suite 505  
Toronto, Ontario M5V 3B1 Canada  
téléphone : 416.203.7122  
sans frais : 1.800.263.1638  
télécopieur : 416.203.8284  
site Web : [www.catie.ca](http://www.catie.ca)  
numéro d'organisme de bienfaisance : 13225 8740 RR

## Déni de responsabilité

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) qui a une expérience des maladies liées au VIH et à l'hépatite C et des traitements en question.

CATIE (Le Réseau canadien d'info-traitements sida) fournit, de bonne foi, des ressources d'information aux personnes vivant avec le VIH et/ou l'hépatite C qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux. Nous ne recommandons ni n'appuyons aucun traitement en particulier et nous encourageons nos clients à consulter autant de ressources que possible. Nous encourageons vivement nos clients à consulter un professionnel ou une professionnelle de la santé qualifié(e) avant de prendre toute décision d'ordre médical ou d'utiliser un traitement, quel qu'il soit.

Nous ne pouvons garantir l'exactitude ou l'intégralité des renseignements publiés ou diffusés par CATIE, ni de ceux auxquels CATIE permet l'accès. Toute personne mettant en application ces renseignements le fait à ses propres risques. Ni CATIE, ni l'Agence de la santé publique du Canada, ni le ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario, ni leurs personnels, directeurs, agents ou bénévoles n'assument aucune responsabilité des dommages susceptibles de résulter de l'usage de ces renseignements. Les opinions exprimées dans le présent document ou dans tout document publié ou diffusé par CATIE, ou auquel CATIE permet l'accès, sont celles des auteurs et ne reflètent pas les politiques ou les opinions de CATIE ou les points de vue de l'Agence de la santé publique du Canada ou du ministère de la Santé et des Soins de longue durée ontarien.

## La permission de reproduire

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Il peut être réimprimé et distribué dans son intégralité à des fins non commerciales sans permission, mais toute modification de son contenu doit être autorisée. Le message suivant doit apparaître sur toute réimpression de ce document : *Ces renseignements ont été fournis par CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida). Pour plus d'information, veuillez communiquer avec CATIE par téléphone au 1.800.263.1638 ou par courriel à [info@catie.ca](mailto:info@catie.ca).*

© CATIE

La production de cette revue a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

Disponible en ligne à  
<http://www.catie.ca/fr/visionpositive/hiver-2014/demandez-aux-experts-anxiete>