FRA-1103-4

Vers une langue partagée

SAÉ en lecture

L'anxiété

Nom de l'élève	Numéro de fiche
Nom de l'enseignant	Date de naissance
Centre	Date de passation
Centre de services scolaire	Résultat **Lecture : _____/40**

Formation générale des adultes

Situation de départ

L'anxiété

Votre gorge ou votre estomac est noué? vous avez de la difficulté à respirer? Votre coeur palpite et des sueurs apparaissent? Vous souffrez peut-être de troubles anxieux. Il est tout à fait normal et sain de vivre de l'anxiété, de la peur et du stress de temps à autre. L'anxiété devient problématique lorsqu'elle prend le dessus et est disproportionnée par rapport à la situation. Elle peut alors affecter la qualité de vie de façon importante. Dans l'article suivant, vous en apprendrez davantage sur ce trouble de santé mentale.

Lecture

Tâche

Vous lirez un article du journal *Le Devoir* et vous répondrez aux questions portant sur ce texte.

Consignes

- Prenez connaissance des questions afin d'orienter votre lecture.
- Lisez le texte *Anxiété, grand mal du siècle?*
- N'hésitez pas à annoter les textes et à appliquer des stratégies de lecture.
- Répondez aux questions.

Matériel autorisé

- Dictionnaires unilingues français
- Grammaire
- Ouvrage de conjugaison

Durée

- 1h30

CC BY NC

Anxiété, grand mal du siècle?

Pour plusieurs, le sentiment est bien connu : la poitrine qui se serre, le souffle qui vient à manquer, le cœur qui bat contre les tempes, les mains moites, les pensées négatives qui roulent en boucle. L'anxiété est-elle devenue le grand mal de notre siècle ?

Les troubles anxieux sont les troubles de santé mentale les plus répandus. Au Québec, une personne sur quatre vivra un épisode d'anxiété intense au moins une fois dans sa vie. On estime que 7,5 % de la population serait aux prises avec un trouble anxieux, avec une plus forte proportion chez les femmes. Sommes-nous, comme plusieurs le prétendent, à « l'ère de l'anxiété » ?

L'anxiété, c'est cette alarme dans notre cerveau qui nous avertit qu'un danger nous guette. « C'est une émotion tout à fait normale. Elle est nécessaire à notre survie », lance d'entrée de jeu Camillo Zacchia, psychologue clinicien spécialisé en traitement des troubles anxieux et de la dépression. « Par contre, certains individus ont une alarme plus sensible que d'autres et vont plus facilement voir des menaces », nuance-t-il. Le pire ennemi des anxieux : l'incertitude. Ces derniers cherchent donc à tout maîtriser pour éliminer le doute.

« Nous vivons dans une société qui a tendance à tout contrôler. Quand nous avons le contrôle, nous avons moins peur. C'est un antidote à l'anxiété, soutient le psychologue. Par contre, nous avons de la difficulté à lâcher prise. Il faut apprendre à tolérer un peu de doute. »

Y a-t-il pour autant plus de cas d'anxiété qui sont diagnostiqués ? Les travaux de la chercheuse Olivia Remes, à l'Université de Cambridge, montrent une très faible différence quant au nombre de diagnostics faits entre 1990 et 2010.

« En fait, nos méthodes d'évaluation des troubles anxieux s'améliorent au fil du temps, donc c'est difficile de comparer et d'avoir une perspective historique », note Pascale Roberge, professeure et chercheuse à la Faculté de médecine et des sciences de la santé de l'Université de Sherbrooke, qui s'intéresse aux soins de première ligne octroyés aux patients dépressifs et souffrant de troubles anxieux.

Si certains hésitent encore à aborder le sujet par crainte du jugement, les troubles anxieux sont heureusement mieux compris. « Autrefois, une personne anxieuse était probablement terrifiée à l'idée d'être internée dans un hôpital psychiatrique », remarque le Dr Zacchia.

Anxieux un jour, mais pas pour toujours

Si rien ne prouve que la prévalence des troubles anxieux a augmenté au cours des dernières décennies, les traitements, eux, ont fait des bonds remarquables. Les cas sont de plus en plus pris au sérieux par les professionnels de la santé.

« Il faut vraiment donner de l'espoir aux gens vivant avec de l'anxiété parce qu'il existe des traitements efficaces », assure Pascale Roberge. La psychothérapie (et particulièrement la thérapie cognitive comportementale), de même que la médication ont fait leurs preuves.

« Avec la psychothérapie, plus de 50 % des patients présentent des gains significatifs et leur anxiété va beaucoup diminuer. On remarque des gains semblables pour la médication », soutient la chercheuse.

Pourtant, les patients qui consultent en première ligne se retrouvent souvent avec une prescription d'antidépresseurs. La psychothérapie, elle, est beaucoup moins accessible et des barrières se dressent toujours quant à l'accès au traitement.

« On a remarqué que parfois, les personnes souffrant de troubles anxieux ne sont pas priorisées sur les listes d'attente pour une consultation en psychothérapie [par rapport aux troubles mentaux considérés comme plus graves] », constate la professeure Roberge.

« On a tendance à sous-estimer les conséquences que causent les troubles anxieux et la détresse psychologique que les gens peuvent vivre », ajoute celle qui est aussi affiliée au Centre de recherche du CHUS.

Le temps limité pour les consultations en première ligne constitue aussi une limite. De plus, certains patients mettent en avant leurs symptômes physiques plutôt que leurs symptômes cognitifs ou comportementaux. Résultat : on se retrouve à examiner leur corps… plutôt que leur tête.

Pour faciliter l'accès à la psychothérapie, la chercheuse travaille sur un projet de thérapie cognitive comportementale entièrement offerte sur le Web. « À l'international, il y a de nombreuses équipes qui ont développé des applications Web pour les troubles anxieux et la dépression et c'est très prometteur, assure-t-elle. On le voit comme un premier niveau d'intervention pour que ce soit plus accessible aux gens. »

Une souffrance quotidienne

Le diagnostic d'un trouble anxieux est basé sur deux constats : l'anxiété est source de détresse ou de souffrance, et elle nuit au fonctionnement.

Parfois, un seul des facteurs est observable. La détresse n'en est pas moins vive. En effet, les gens souffrant de troubles anxieux ne sont pas tous confinés à la maison. Ils peuvent vivre normalement en camouflant la source de leur peur.

« Certaines personnes sont très fonctionnelles. Elles réussissent à surmonter leur peur, mais elles souffrent d'une façon démesurée, explique le Dr Zacchia. Si je suis terrorisé par le dentiste, je ne vais pas dormir pendant des jours. Je vais me rendre à mon rendez-vous en panique. Je vais réussir à passer au travers… en ayant vécu l'enfer ! »

Pour d'autres, affronter la source de leur peur est carrément impossible : « Si vous craignez le dentiste et que vous annulez le rendez-vous, vous ne vivez pas de souffrance, mais vous n'êtes pas fonctionnel non plus ! »

Source : Laurie NOREAU, « Anxiété, grand mal du siècle? », *Le Devoir* (2 mars 2019), https://www.ledevoir.com/societe/sante/548845/sante-anxiete-grand-mal-du-siecle (page consultée le 14 janvier 2021)

Nombre de mots : 892

QUESTIONNAIRE

1. Quel est le sens global de ce texte?

_____

_____

_____ /3

_____

2. Nommez **trois** symptômes associés à l'anxiété.

1er symptôme : _____

_____

2e symptôme : _____ /3

_____

3e symptôme : _____

_____

3. Comment définit-on l'anxiété dans le texte? Relevez la phrase qui fournit cette définition.

_____ /2

_____

4. La chercheuse Pascale Roberge affirme : *« Il faut vraiment donner de l'espoir aux gens vivant avec de l'anxiété parce qu'il existe des traitements efficaces »*. À quels traitements fait-elle allusion?

_____

_____ /4

5. Quels sont les deux éléments sur lesquels les médecins se basent pour diagnostiquer un trouble anxieux?

1er élément : _____

2e élément : _____ /4

CC BY NC

6. Dans le texte, l'auteure (Laurie Noreau) donne de nombreux renseignements. Relevez ses **deux principales** sources d'information. Ces sources sont-elles crédibles? Expliquez.

   a) Principales sources : _____

   _____

   _____

   b) Sources crédibles : Oui ☐ Non ☐

   c) Explication :

   _____ /3

   _____

   _____

   _____

7. « *On a tendance à sous-estimer les conséquences que causent les troubles anxieux et la détresse psychologique que les gens peuvent vivre.* » (13e paragraphe)

   Êtes-vous d'accord avec ces propos de la professeure Pascale Roberge? Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le texte et sur votre expérience personnelle.

   _____

   _____

   _____ /3

   _____

   _____

CC BY NC

8. Un ami proche se confie à vous. Il croit qu'il souffre de troubles anxieux. Vous n'êtes pas médecin, mais que pourriez-vous lui dire en ce qui concerne ses symptômes et quels conseils pourriez-vous lui donner? Justifiez votre réponse en vous basant sur le texte et sur votre expérience personnelle.

_____

_____

_____ **/3**

_____

_____

_____

TOTAL : _____ /25 (_____ /100)

CC BY NC