


L'anxiété en 2021 selon une perspective de médecine psychosociale




Stéphane Bouchard, Ph.D.
 Département de Psychoéducation et de Psychologie
 Université du Québec en Outaouais
 Centre Intégré de Santé et des Services Sociaux de l'Outaouais
 Cliniques et Développement In Virtuo



L'anxiété en 2021

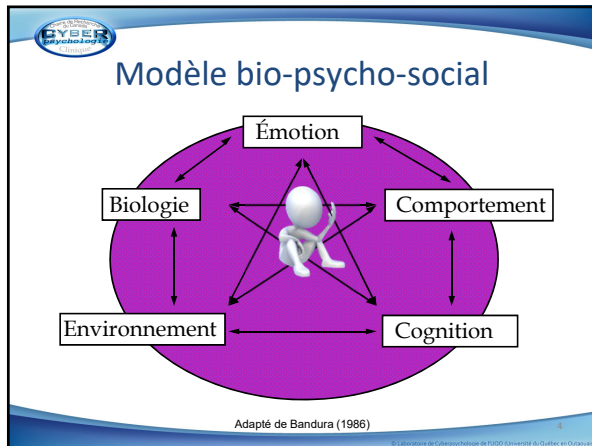
- Nous avons tous vécu un stresser commun dans les dernières années.
 - La population générale
 - Les personnes à risque
 - Les travailleurs
 - Les travailleurs du réseau de la santé
 - Les gestionnaires
 - Les gens qui l'ont contractée
 - Les gens qui n'y croient pas

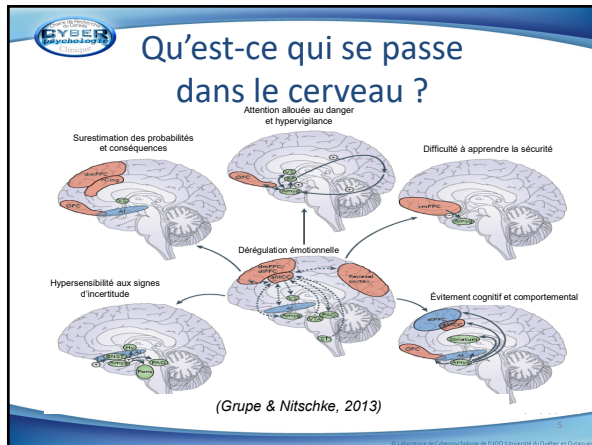




L'incertitude: un élément naturellement stressant

- L'incertitude est l'un des ingrédients caractéristiques typiquement associés aux stressseurs:
 - Menace à notre intégrité (physique ou psychologique)
 - La nouveauté
 - Ce que l'on ne contrôle pas
 - L'incertitude (imprévisibilité)








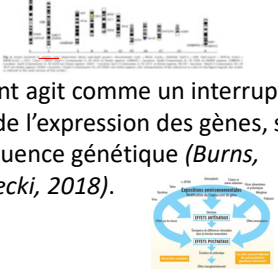
L'anxiété est une expérience bien réelle impliquant la biologie

- L'anxiété se manifeste par des réactions mesurables sur le plan des neurotransmetteurs, des hormones, du système immunitaire, etc.
- Et c'est une réaction dynamique et nuancée qui implique, par exemple, une communication bidirectionnelle entre le cerveau et le système digestif (Nowakowski et al., 2016; Settani et al., 2021).

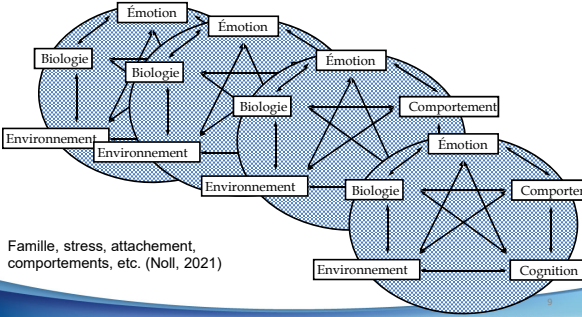


Génétique et épigénétique

- Il existe des prédispositions génétiques qui semblent favoriser l'hypersensibilité à la menace.
- L'environnement agit comme un interrupteur (méthylation) de l'expression des gènes, sans modifier la séquence génétique (Burns, Almeida & Turecki, 2018).



Le rôle de l'environnement s'exprime toute la vie



Famille, stress, attachement, comportements, etc. (Noll, 2021)

CVBER
Centre de Veille et de Recherche en Cyberpsychologie

Même les réseaux sociaux peuvent avoir un impact sur la santé mentale

(Twenge, Haidt et al., 2020a, 2020b)

Fig. 3 Percentage of the ACSL cohort with clinically relevant depressed symptoms as a function of social media use. The results are displayed separately by gender.

- Particulièrement chez les filles
- L'usage des écrans inclut les médias sociaux depuis 2011/2012.

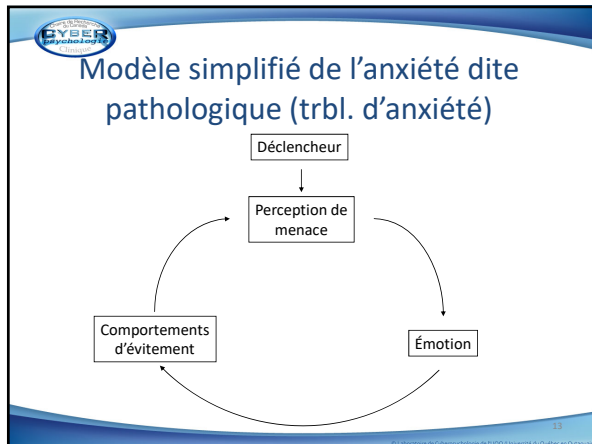
CVBER
Centre de Veille et de Recherche en Cyberpsychologie

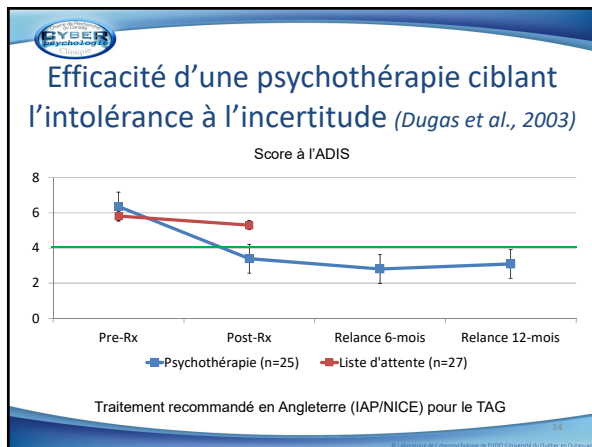
Les comportements et le piège de l'évitement

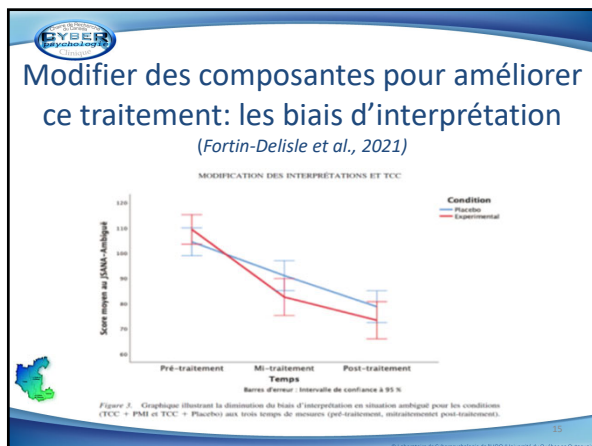
- L'évitement (compts. sécurisants)
 - maintient
 - les conséquences perçues;
 - la surestimation des probabilités;
 - la faible perception d'efficacité personnelle à affronter la situation.

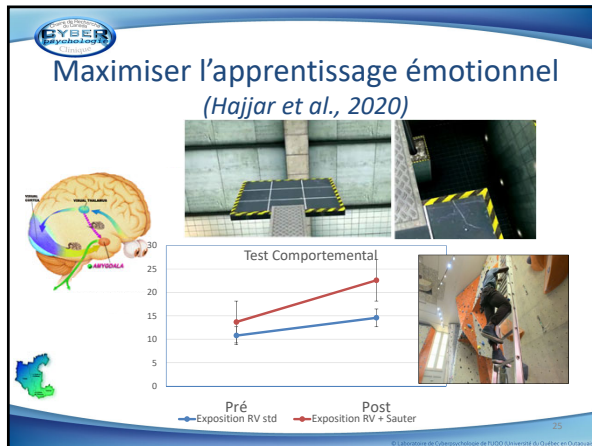
CVBER
Centre de Veille et de Recherche en Cyberpsychologie

Quand l'anxiété devient-elle un problème ?









Conclusion

- Le déterminisme réciproque entre les dimensions biologiques, psychologiques et environnementales / sociales est extrêmement bien documenté.
 - On se doit de considérer ces dimensions lorsque l'on offre des services de santé (physique ou mentale) et dans notre vision de la médecine. Incluant les ressources humaines...
- Un nombre important de chercheuses et de chercheurs de l'Outaouais effectuent des découvertes marquantes qui s'inscrivent dans cette vision et qui sont reconnues internationalement.
- Cette présentation a à peine effleuré la pointe de l'iceberg en focalisant sur l'anxiété et l'incertitude.
