

centre de crise	Obtenir une aide rapidement en cas de détresse, prendre un répit, avoir accès à un hébergement temporaire et discuter avec des intervenants.	Accès 24 heures par la ligne téléphonique et hébergement accessible après une évaluation par téléphone. Tous les services sont gratuits.
réseau communautaire	Briser l'isolement, parler à d'autres qui vivent une situation semblable, diminuer la tension ou apporter soi-même du soutien aux autres.	Sans rendez-vous, en personne dans un organisme communautaire, par téléphone grâce aux lignes d'écoute ou par internet sur un forum. Gratuit ou à peu de frais.

boîte à outils pour communiquer avec l'équipe de soins

Les professionnels de la santé, comme les médecins et les psychiatres, sont souvent très occupés et ne peuvent pas toujours donner à leurs patients tout le temps qu'ils voudraient leur accorder. Aussi, il leur est parfois difficile de saisir tous les aspects de votre situation en peu de temps. Donc, pour tirer profit d'une rencontre avec un professionnel de la santé, il est avantageux de la préparer. N'hésitez pas à vous informer, à poser toutes vos questions et à vous impliquer dans les décisions à votre sujet !

Avant la rencontre

Voici quelques façons de préparer une rencontre avec un professionnel :

- o Notez les questions à poser au fur et à mesure qu'elles se présentent à votre esprit pour ne pas les oublier une fois le rendez-vous arrivé.
- o Notez les renseignements utiles, comme le moment où un symptôme a débuté ou l'évolution d'un symptôme, pour pouvoir le rapporter au médecin.
- o Notez les effets secondaires ressentis, particulièrement dans les premières semaines suivant une modification de votre traitement.
- o Faites une liste des sujets à aborder :
 - Les inquiétudes vécues
 - Les symptômes éprouvés
 - Les médicaments
 - Etc.
- o Remplissez votre grille d'auto-observation et apportez-la chez le médecin.

Pendant la rencontre

Pour tirer le maximum d'une rencontre avec un professionnel, il y a aussi des trucs à utiliser directement pendant celle-ci.

- o Soyez honnête dans vos réponses, ça ne peut qu'aider à ce que le traitement soit mieux adapté à vos besoins.
- o Impliquez-vous activement dans les décisions pour que votre traitement reflète vos préférences.
- o Posez des questions : le professionnel est là pour vous aider.
- o Prenez en note les explications du professionnel.
- o Vérifiez que l'information reçue a bien été comprise :
 - Résumez au professionnel ce qui a été compris.
 - Répétez au professionnel ce qu'il a dit.
 - Posez des questions pour clarifier les explications.

le choix du traitement

La motivation et la préférence du patient pour un type de traitement jouent un très grand rôle sur l'adhérence au traitement et même sur son efficacité^{4,5}. Les deux traitements les plus efficaces pour l'anxiété sont la psychothérapie cognitivo-comportementale et la pharmacothérapie. Ces deux options de traitements sont jugées équivalentes et d'efficacité semblable. Cela dit, même lorsque le traitement pharmacologie est privilégié, de l'information sur le trouble, les traitements et le pronostic devrait toujours être offerte. Il est aussi important de prendre en compte que dans l'anxiété, la nécessité de faire face à ses peurs est, éventuellement, inévitable⁶. Aussi, que l'on opte pour un traitement psychologique ou pharmacologique, il peut être avisé d'essayer le second si le premier s'avère inefficace afin de vérifier s'il convient mieux.

Le traitement psychothérapeutique⁷

Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale ?

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est décrite comme étant une psychothérapie centrée sur la modification des pensées et des comportements problématiques. Celle-ci applique des principes dérivés de la recherche scientifique afin de traiter et de modifier certains comportements humains. De plus, la TCC s'intéresse d'abord à la solution des problèmes actuels et, en second lieu uniquement, à la compréhension de leur origine dans le passé. Une bonne relation thérapeutique est considérée comme étant essentielle à une psychothérapie d'approche cognitivo-comportementale efficace. Enfin, il est possible de qualifier la TCC comme étant généralement active, directive, structurée et relativement de courte durée.