

## ce que les proches peuvent faire pour aider la personne anxieuse

- o Se montrer empathique à la détresse vécue.
- o Considérer la personne telle qu'elle est et l'aider à se définir autrement que par son trouble anxieux.
- o L'encourager à chercher de l'aide professionnelle au besoin.
- o Promouvoir des changements positifs, tels que s'exposer graduellement aux stimuli anxiogènes.
- o S'informer sur les caractéristiques du trouble, son évolution et les traitements appropriés.
- o Reconnaître et renforcer le moindre progrès, aussi petit soit-il.
- o Évaluer un progrès selon la situation de l'individu et non selon un standard absolu (ex. : absence de symptômes).
- o Diminuer les attentes durant les périodes de stress.
- o Être flexible et essayer de maintenir un fonctionnement normal.
- o Se donner le droit à l'occasion de se sentir impuissant et frustré.

## ce que les proches devraient éviter de faire

- o Blâmer l'individu anxieux ou eux-mêmes pour le trouble.
- o Critiquer la personne anxieuse sur sa façon de gérer ses difficultés.
- o Minimiser l'importance des malaises psychologiques et physiques.
- o Exiger de l'individu anxieux des choses qu'il a peur de faire.
- o Inciter la personne anxieuse à éviter ou à fuir une situation.
- o Organiser leur vie uniquement en fonction du trouble anxieux.
- o Prendre la responsabilité de la « guérison » du trouble anxieux.
- o Abandonner les efforts pour aider la personne anxieuse à s'en sortir.