

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.
-

discussion sur les comportements de soutien



- o Quels sont les comportements de soutien de votre entourage qui maintiennent votre anxiété ?
- o Quels sont les comportements de soutien de votre entourage qui vous aident à aller mieux ?
- o Comment pourriez-vous favoriser ce genre de soutien ?
- o Dans quelle mesure discuter de votre anxiété avec vos proches est-il une option ?