

## Maîtriser l'anxiété



**SÉRIE DE DOCUMENTS SUR LA SANTÉ MENTALE PUBLIÉS PAR MANUVIE**



Chaque jour, de nombreuses personnes sont en proie à l'inquiétude, la tension et la nervosité, les symptômes les plus courants de l'anxiété. Mais nous avons de bonnes nouvelles! Certaines formes d'anxiété n'ont qu'une faible incidence sur la vie personnelle ou professionnelle (p. ex., certaines phobies) tandis que d'autres peuvent être gérées et même évitées grâce à un traitement, à un soutien et à un programme d'autogestion de la santé appropriés.

Le présent document fournit des renseignements qui aideront les personnes atteintes à suivre la voie du rétablissement.

### Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est un état dans lequel nous nous retrouvons tous un jour ou l'autre, mais à divers degrés, devant nos peurs, les difficultés de la vie ou le stress. Son intensité varie de légère à grave, et c'est la principale manifestation d'un groupe de maladies mentales appelé « troubles anxieux ».

**L'anxiété grave (trouble anxieux) touche environ une personne sur dix.** Les principaux indices d'un trouble anxieux sont, notamment, la présence de l'anxiété plus d'une journée sur deux durant des semaines ou des mois, la crainte d'être humilié en public, la panique et l'inquiétude constante à propos de tout et de rien et disproportionnée par rapport au contexte et à la situation.

L'anxiété n'est pas toujours grave au point de nuire à la vie professionnelle ou personnelle. Mais parfois, selon le trouble anxieux, une anxiété non prise en compte ou non traitée peut entraîner de sérieux problèmes. Par exemple, certaines formes d'anxiété peuvent causer des problèmes d'ordre social ou familial tels que la personne atteinte doit se confiner chez elle. Par ailleurs, l'automédication et la consommation d'alcool ou de drogues dans le but de réduire l'anxiété peuvent entraîner l'abus de substances psychoactives. L'anxiété

non traitée peut aussi favoriser la dépression.

### Les symptômes de l'anxiété

Personne n'est à l'abri de problèmes d'anxiété que peuvent susciter le stress et l'incertitude. C'est normal, il n'y a pas à s'inquiéter. Mais l'anxiété devient un problème quand elle est envahissante ou si elle nuit à la vie personnelle et professionnelle. Toute personne qui présente l'un des symptômes ci-dessous de manière continue durant plus de deux semaines devrait chercher à obtenir de l'aide ou des conseils, par exemple en consultant un professionnel de la santé (p. ex., son médecin de famille).

- Tension ou douleur musculaire.
- Nervosité, surexcitation ou irritabilité.
- Agitation physique (palpitations cardiaques, respiration courte, sudation, ennuis gastriques ou nausée, engourdissement ou picotements dans les bras, les mains ou les jambes).
- Inquiétude constante au point de nuire à l'attention et à la concentration.
- Troubles du sommeil.
- Douleurs vagues, céphalées, étourdissements.

Nota : Aucun de ces symptômes ne signale à lui seul un trouble anxieux, mais ils doivent tous être pris au sérieux et ils peuvent tous être traités. Certains symptômes peuvent aussi dénoter un état pathologique (mais c'est plutôt rare), et alors seul l'avis d'un spécialiste permet d'exclure cette possibilité.

## Les types de troubles anxieux

### Trouble d'anxiété généralisée

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) se caractérise par une inquiétude non spécifique, excessive et constante à propos de tout et de rien (« névrose d'angoisse »). Les personnes qui en sont atteintes présentent une inquiétude chronique et incontrôlable, mêlée d'une sensation d'« excitation ». Le trouble d'anxiété généralisée entraîne d'autres problèmes comme la fatigue, la difficulté de concentration et l'insomnie.

### Trouble panique

La panique est une « attaque » soudaine d'anxiété excessive habituellement interprétée comme un signal d'alarme annonçant l'imminence d'un terrible danger (p. ex., la personne pense qu'elle est sur le point de mourir ou qu'elle a une crise cardiaque). Ce trouble est caractérisé par des crises de panique, c'est-à-dire un sentiment de peur intense et soudain qui peut causer des sensations physiques comme des palpitations cardiaques, une respiration courte ou la nausée. Ces crises peuvent se produire sans raison apparente; les personnes qui souffrent de trouble panique vivent dans la crainte constante d'autres crises de panique. Certaines personnes modifient leurs habitudes dans l'espoir de contrer ces crises.

### Agoraphobie

L'agoraphobie est la crainte de se trouver dans un lieu d'où il pourrait être difficile de s'échapper et où il pourrait être difficile d'obtenir de l'aide en cas de crise de panique ou d'anxiété. À défaut de traitement, la personne qui souffre de trouble panique allongera sa liste d'endroits à éviter et pourrait finir par se confiner à la maison.

### Trouble d'anxiété sociale (phobie sociale)

La phobie sociale est une peur exagérée des situations sociales où le comportement peut être observé et jugé. Ainsi, le fait de manger, d'écrire ou de parler devant des personnes qui regardent, ou de participer à des activités où l'on peut être observé, peut provoquer une anxiété intense. On a parfois tendance à confondre la phobie sociale avec la timidité, mais la phobie est beaucoup plus grave; elle entraîne l'isolement et perturbe sérieusement les relations sociales.

### Phobies spécifiques

Les phobies spécifiques, dont l'intensité varie de légère à grave, englobent divers types de craintes et se manifestent par une peur exagérée et irrationnelle d'un objet ou d'une situation particulière qui ne pose pourtant aucune menace réelle. Les phobies les plus courantes sont, notamment, la peur des lieux clos (claustrophobie), la peur des hauteurs (acrophobie) et la peur de l'avion (aviophobie). Elles ne nuisent habituellement pas à la vie personnelle et professionnelle, sauf si la situation anxiogène est fréquente ou inévitable (p. ex., la peur de l'avion pour un voyageur d'affaires).

### Autres troubles

Certains troubles mentaux ne figurent plus dans la catégorie des troubles anxieux, bien que l'anxiété et la peur soient des symptômes souvent observés chez ceux qui en sont atteints.

### État de stress post-traumatique (ESPT)

Un état de stress post-traumatique (ESPT) peut être diagnostiqué chez les personnes qui ont survécu à un traumatisme physique ou mental grave, ou chez les témoins de l'événement (p. ex., abus, assaut, vol, accident ou désastre naturel). Les symptômes de l'ESPT sont, notamment, l'engourdissement émotionnel, les rappels d'images (flashbacks) récurrents, les cauchemars et l'évitement de situations ou d'activités qui rappellent l'événement.

### Trouble obsessionnel-compulsif (TOC)

Le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) est associé à des pensées répétitives, incontrôlables et irrationnelles généralement axées sur la peur de faire mal et la peur du danger ou de la contamination (p. ex., peur d'avoir laissé un rond de cuisinière allumé, peur d'être contaminé au contact d'une poignée de porte). L'anxiété qui accompagne ces obsessions ne peut être soulagée qu'en accomplissant certains gestes (p. ex., vérifications constantes, lavage excessif des mains). On donne le nom de « compulsions » à ces gestes parce que la personne anxieuse se sent obligée de les accomplir pour ressentir un certain soulagement. Les compulsions consomment tellement de temps et d'énergie qu'elles peuvent perturber la vie sociale et professionnelle.

## Traitement

**Les troubles anxieux sont les maladies mentales les plus faciles à traiter.** Les antidépresseurs et le counseling sont des moyens de traiter l'anxiété qui sont très efficaces. Les médicaments sont généralement prescrits par des médecins ou des psychiatres, tandis que les services de counseling sont offerts par des professionnels de la santé mentale (p. ex., des psychologues ou des psychothérapeutes). Le professionnel de la santé choisi doit détenir une autorisation d'exercice et être formé pour traiter l'anxiété. La personne souffrant d'un trouble anxieux doit s'assurer de suivre les consignes et les traitements qui lui ont été recommandés entre les séances de consultation, afin d'optimiser les résultats.

### À propos des médicaments

Le recours à la pharmacothérapie peut s'avérer nécessaire dans les cas d'anxiété grave qui interfère sur la capacité de la personne de fonctionner efficacement. Les symptômes de l'anxiété sont souvent traités au moyen d'antidépresseurs comme le citalopram (p. ex., Celexa<sup>MD</sup>), la fluoxétine (p. ex., Prozac<sup>MD</sup>), la paroxétine (p. ex., Paxil<sup>MD</sup>), la sertraline (p. ex., Zoloft<sup>MD</sup>) et la venlafaxine (p. ex., Effexor<sup>MD</sup>). Les antidépresseurs ne comportent toutefois pas tous des indications officielles pour le traitement de tous les troubles anxieux; il faut en essayer quelques-uns pour déterminer la marque et la dose les plus efficaces. Le professionnel de la santé prescrira le médicament qui convient le mieux, s'il y a lieu.

Les anxiolytiques (notamment les benzodiazépines et le buspirone) peuvent être utiles dans les cas d'anxiété ou d'agitation aiguës, ou en attendant que d'autres médicaments fassent effet. Bien que l'effet des benzodiazépines soit rapide, leur consommation doit faire l'objet d'un suivi étroit en raison du risque de dépendance qu'ils comportent.

### Questions à poser au professionnel de la santé

Il est aussi important de se renseigner sur les médicaments prescrits pour traiter l'anxiété que sur ceux que l'on prend pour traiter d'autres maladies. Voici quelques questions d'ordre général que l'on peut poser au médecin ou au pharmacien :

- Dans combien de temps vais-je me sentir mieux?

- Quelle dose dois-je prendre et à quels intervalles?
- Quels sont les effets secondaires possibles et que dois-je faire pour les atténuer?
- Ce médicament a-t-il des interactions avec les autres médicaments ou les produits naturels que je prends?
- Suis-je allergique à ce médicament?
- Que dois-je faire si je ne me sens pas mieux ou si j'oublie de prendre le médicament?
- Y a-t-il de la documentation que je pourrais lire sur ce médicament?
- Est-ce que je dois éviter certaines activités quand je prends ce médicament (p. ex., conduire une voiture, prendre de l'alcool)?

Pour toute question concernant les médicaments, il faut consulter un médecin ou un pharmacien.

### Counseling et psychothérapie

Il existe, comme pour les médicaments, divers types de counseling et de psychothérapie.

**La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est une méthode efficace pour traiter l'anxiété, grave ou légère, et favoriser l'élimination des symptômes. Parmi les techniques de la TCC les plus efficaces, mentionnons la relaxation, l'exposition graduelle aux situations qui déclenchent l'anxiété, le développement de la capacité à résoudre les problèmes liés aux stressseurs et la gestion des pensées anxiogènes.

La TCC repose en bonne partie sur la sensibilisation – apprendre à identifier la source de l'anxiété, reconnaître que les symptômes ne sont pas un signe de maladie et prendre conscience que l'évitement des situations angoissantes ne fait que prolonger l'anxiété.

**Les interventions basées sur la pleine conscience,** qui gagnent en popularité, peuvent être intégrées à la thérapie. La pleine conscience vise à inverser la tendance à éprouver des regrets ou à se faire du souci pour l'avenir au profit de la concentration sur le moment présent. Se concentrer sur le présent permet de trouver de nouvelles façons, plus saines, de faire face aux aléas de la vie.

« La pleine conscience est une pratique axée sur le moment présent et sur une prise de conscience dépourvue d'amertume des expériences du passé. Le recours à des techniques corps-esprit permet d'aborder le stress et l'anxiété sous un nouvel angle et favorise la mise au point de solutions créatives. » (Mindfulness Everyday®)

Si l'anxiété est aggravée par d'autres problèmes comme la dépression ou l'abus d'alcool ou de drogues, le traitement peut nécessiter le recours à des techniques complémentaires et se prolonger, mais l'efficacité escomptée en vaut la peine.

Il ne faut pas hésiter à poser des questions et à se renseigner sur les possibilités de traitement. Quel que soit le genre de thérapie choisie (pharmacothérapie ou counseling), les préférences personnelles et la motivation comptent pour beaucoup dans sa réussite.

## Importance de prendre soin de soi

Quand on souffre d'anxiété, on peut négliger certains éléments essentiels à la santé – comme l'alimentation, l'activité physique et le sommeil. La relaxation est l'un des moyens les plus simples et les plus efficaces pour gérer l'anxiété. En outre, bien s'alimenter, faire régulièrement de l'exercice et avoir de bonnes habitudes de sommeil sont des moyens de réduire la tension et le stress et de se prémunir contre l'anxiété et ses symptômes.

## Respirer profondément et lentement

La dépression respiratoire légère et les étourdissements jouent un double rôle dans l'anxiété. Ce sont des symptômes de l'anxiété, et ils en aggravent l'intensité. La respiration détendue peut aider à soulager l'anxiété. Voici un exemple de technique de respiration profonde :

1. S'asseoir dans une chaise confortable et placer les mains sur l'abdomen, juste au-dessous du nombril. Inspirer lentement par le nez en gonflant l'abdomen jusqu'à ce que les mains soient poussées vers les côtés.
2. Prendre une bonne inspiration, puis expirer lentement par la bouche, les joues détendues et les lèvres légèrement entrouvertes.

3. Refaire l'exercice autant de fois qu'il est nécessaire, jusqu'à ce que l'on se sente détendu. Ne pas oublier de respirer lentement et profondément.

La pratique de la respiration lente et profonde avant d'affronter une situation stressante ou anxiogène (p. ex., circulation à l'heure de pointe, présentation orale devant un public, réunions difficiles au travail) peut contribuer à atténuer le stress. Commencer par des situations légèrement stressantes ou anxiogènes, puis hausser graduellement le niveau.

## Être attentif aux déclencheurs d'anxiété

Il est important d'apprendre à reconnaître les déclencheurs de l'anxiété pour être mieux en mesure de les éviter ou de planifier des modifications. Une des techniques recommandées consiste à noter dans un journal l'intensité de l'anxiété ressentie à divers moments de la journée (p. ex., aux demi-heures) sur une échelle de 0 (aucune anxiété) à 10 (anxiété extrême). L'anxiété suit-elle une courbe particulière? Certaines situations ou circonstances déclenchent-elles de l'anxiété? Qu'est-ce qui peut l'atténuer?

## S'entraîner au discours interne positif

Le « discours interne », c'est le dialogue qui se déroule dans la tête d'une personne exposée à une situation anxiogène. Le discours interne négatif aggrave l'anxiété (p. ex., « Je n'y arriverai jamais ») alors que le discours interne positif peut l'atténuer (p. ex., « Je vais passer au travers »). Il est possible de modifier le discours interne négatif, mais il faut d'abord en prendre conscience (p. ex., noter les pensées négatives en indiquant le niveau d'anxiété qui a suscité leur apparition). Reformuler ensuite le discours interne en remplaçant les termes négatifs par des termes neutres ou positifs (p. ex., « Je PEUX y arriver », « Tout ira bien », « Respire lentement et profondément »).

## Réduire la consommation de caféine

Réduire ou éliminer la caféine peut aider à atténuer l'anxiété. Comme la caféine a des propriétés qui créent une dépendance, il est généralement recommandé de réduire sa consommation de façon graduelle (p. ex., réduire de moitié la consommation de café ou de thé pendant la première semaine, puis de moitié encore la semaine suivante, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'elle

disparaisse complètement du régime alimentaire). On peut remplacer les boissons qui contiennent de la caféine par des tisanes sans caféine.

### **S'accorder de courtes pauses « antistress »**

La tension physique qui s'accumule tout au long de la journée favorise l'anxiété. Il est conseillé de prendre de fréquentes et courtes pauses « antistress » pour freiner son accumulation. On peut, par exemple, aller marcher le midi, profiter de la pause de l'après-midi pour lire un magazine ou encore participer à une activité de loisir agréable le soir ou la fin de semaine.

### **Avoir de bonnes habitudes de sommeil**

- Prendre l'habitude de se coucher et de se lever à des heures régulières.
- Faire une activité relaxante avant d'aller au lit, comme lire (dans une autre pièce) ou prendre un bain chaud.
- Ne pas utiliser la chambre pour d'autres activités (p. ex., regarder la télé ou manger au lit).
- Éviter de faire des exercices intenses ou de consommer de la caféine, de l'alcool ou des produits du tabac dans les heures qui précèdent le coucher.
- Éviter les siestes. Faire une activité à l'extérieur (p. ex., une courte promenade) pour se revigorer.
- Demander au médecin ou au pharmacien si des somnifères sont indiqués.

### **Être actif**

- Choisir des activités agréables.
- Programmer les activités au moment où l'on est le plus susceptible d'être en mesure de les faire de manière régulière.
- Faire régulièrement de l'activité physique. Pour commencer, se fixer comme objectif de faire 10 minutes ininterrompues d'activité, trois fois par semaine. En augmenter la durée et l'intensité en fonction des progrès réalisés.

- Saisir toutes les occasions qui se présentent pour faire de l'exercice et modifier progressivement ses habitudes (p. ex., prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, descendre à l'arrêt d'autobus qui précède celui prévu et faire le reste à pied).

### **Avoir une bonne alimentation**

- Manger à des heures régulières (déjeuner, dîner, souper et collations le matin et l'après-midi).
- Intégrer au repas une bonne variété d'aliments sains (p. ex., grains entiers, légumes vert foncé, fruits aux couleurs éclatantes, protéines maigres, produits laitiers). Éviter les aliments auxquels on a ajouté des matières grasses, du sucre ou du sel.
- Avoir une consommation modérée d'alcool et de caféine.
- Essayer de boire plusieurs verres d'eau par jour (de cinq à huit verres d'eau est un bon objectif).

### **Il est toujours plus facile de prendre de bonnes habitudes de vie quand on peut compter sur le soutien d'autres personnes.**

La personne qui se sent à l'aise pour parler de ses objectifs et de son plan de traitement peut associer des membres de sa famille ou des amis à son programme de « mieux-être ». Elle peut, par exemple, faire de l'exercice avec un ami, planifier et préparer de bons repas santé avec la famille ou encore participer à des activités de groupe.

### **Préserver les progrès et éviter les reculs**

L'anxiété peut réapparaître des mois ou même des années après avoir disparu. C'est ce qu'on appelle une rechute. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'on peut prévenir les rechutes grâce à un programme adéquat.



Voici quelques suggestions à intégrer à un bon programme de prévention des rechutes :

**Continuer de prendre soin de soi.** Continuer de faire régulièrement tout ce qui peut contribuer à atténuer l'anxiété (pourvu que ce soit un choix sain). Ce peut être, par exemple, la pratique quotidienne d'exercices de relaxation, le recours à la pensée positive devant les situations angoissantes ou la participation à des séances de counseling et la réalisation des exercices connexes.

**Suivre les conseils d'un professionnel de la santé.** Quand l'anxiété s'atténue, ou lorsque les symptômes ne sont plus gênants, il peut être tentant d'interrompre la médication ou le counseling. L'interruption brusque du traitement risque de provoquer une rechute (ou l'apparition de symptômes de sevrage dans le cas de la pharmacothérapie). Il ne faut jamais modifier un plan de traitement sans consulter au préalable un professionnel de la santé.

**Ne pas consommer d'alcool ni de drogues.** Ces substances peuvent ralentir ou entraver la guérison, en plus de poser d'autres problèmes si l'on ne peut s'en passer pour soulager les symptômes.

**Participer à des activités sociales.** Garder le contact avec les autres (p. ex., participer à des activités de groupe, rencontrer des amis) est un excellent moyen de prévenir les rechutes.

**Ne pas précipiter les choses.** Si la charge de travail et les responsabilités ont été réduites, reprendre progressivement ses fonctions, par étapes et non tout d'un coup.

**Établir un plan d'urgence.** Dresser une liste des signaux d'alarme annonçant la récurrence de l'anxiété, et se doter d'un plan de réaction rapide. Par exemple, si certaines situations au travail suscitent de l'anxiété, élaborer un plan d'action pour se préparer à y faire face avant qu'elles ne surviennent, et le mettre en œuvre chaque fois que l'on y est confronté.

**Veiller à bénéficier d'un soutien continu.** Le soutien continu peut aider à tenir l'anxiété en échec, la vie durant. Les groupes d'entraide mis sur pied par les associations de défense des intérêts des personnes atteintes de maladie mentale sont une excellente ressource d'information, de counseling et de soutien. On trouve aussi des conseils pratiques dans certains livres de psychologie populaire et sites Web (de sources fiables comme une association vouée à la santé mentale).

## Faciliter le retour au travail

La préparation en vue du retour au travail peut sembler accablante, surtout après une longue absence. Voici quelques conseils pour favoriser un retour au travail couronné de succès :

**Déterminer ce qui convient le mieux.** Nous ne réagissons pas tous de la même façon. Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un horaire de travail plus souple (p. ex., des heures de travail réduites, des tâches modifiées) tandis que d'autres peuvent se sentir prêtes à reprendre toutes leurs fonctions sur-le-champ.

**S'assurer de bien comprendre le programme de retour au travail et participer activement à son élaboration.** Quel est l'horaire de travail? Quels sont les attentes, les rôles et les responsabilités? Qui faut-il informer?

**Se renseigner sur les droits en matière de protection des renseignements personnels et être disposé à fournir les renseignements requis (s'il y a lieu).** Les raisons d'une absence sont confidentielles. Il se peut, toutefois, que les politiques de l'entreprise imposent la divulgation de certains renseignements dans des cas particuliers (p. ex., postes critiques pour la sécurité, adaptation du poste de travail). Le cas échéant, prévoir le contenu et l'étendue de l'information partagée. Pour toute question concernant le destinataire de l'information divulguée ou l'étendue de l'information à fournir, s'adresser à un tiers comme le représentant



des Ressources humaines ou le responsable de la santé des employés.

**Savoir où obtenir du soutien.** Un soutien adéquat est essentiel pour assurer la réussite du retour au travail. Il importe donc de se renseigner sur les ressources offertes.

**Continuer de prendre soin de soi.** Être attentif aux changements qui ont une incidence sur son bien-être mental ou physique, consulter un médecin au besoin, mettre à profit les aptitudes et stratégies acquises lors des séances de psychothérapie ou de counseling et solliciter l'aide de personnes de confiance.

**Surveiller les indices de récurrence de l'anxiété.**

**Mettre en application les conseils reçus lors des séances de counseling.**

**Être conscient que les symptômes (agitation, inquiétude) pourraient varier pendant la période du retour au travail.** Il faut parfois rajuster le plan de retour au travail ou le plan de traitement.

## Soutien et information

Avec l'aide, l'information et le soutien appropriés, on peut maîtriser l'anxiété et avoir à nouveau une vie productive et gratifiante. Si les symptômes de l'anxiété persistent, consultez un professionnel de la santé.

**Pour en savoir plus, consultez les sites suivants :**

Association canadienne pour la santé mentale (acsm.ca)

Société pour les troubles de l'humeur du Canada (mooddisorderscanada.ca)

Société canadienne de psychologie (cpa.ca/fr/)

The Centre for Mindfulness Studies (mindfulnessstudies.com)

---

Pour en savoir plus sur la santé mentale, veuillez vous rendre à l'adresse [manuvie.ca/santementale](http://manuvie.ca/santementale).

---



Veillez noter que le contenu du présent document a uniquement pour but de vous informer et qu'il ne doit pas être considéré comme une source de conseils médicaux prodigués par l'Assurance collective Manuvie. Au besoin, veuillez consulter votre médecin traitant ou vos autres prestataires de soins. La série de dépliants sur la santé mentale publiés par Manuvie est offerte par l'entremise de Manuvie et élaborée en partenariat avec Homewood Santé et les spécialistes en santé mentale de Manuvie. Au sujet de Homewood Santé : Homewood Santé<sup>SM</sup> offre à sa clientèle une approche unique dans son domaine d'activité : le niveau le plus élevé de qualité en matière d'interventions et de prestations cliniques du secteur des PAEF, ainsi qu'un éventail inégalé de services couvrant la promotion de la santé, le traitement des troubles psychologiques et des toxicomanies, ou encore la prévention en lien avec la conciliation travail-vie personnelle. L'équipe nationale de spécialistes en santé mentale de Manuvie est unique en son genre dans le secteur de l'assurance au Canada. L'équipe de spécialistes qui possèdent une formation théorique et clinique approfondie en santé mentale est dirigée par M<sup>me</sup> Georgia Pomaki, titulaire d'un doctorat en santé mentale au travail, d'une maîtrise en psychologie clinique ainsi que d'un certificat de spécialiste agréée en gestion de l'invalidité. Manuvie n'est pas responsable de l'accessibilité aux sites Web autres que les siens ni de leur contenu. ProAvantages<sup>SM</sup> et ProAvantages<sup>SM</sup> - Pour de meilleurs résultats sont offerts par Manuvie. © La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers, 2014. Tous droits réservés. Les noms ProAvantages et Manuvie, le logo qui les accompagne, les quatre cubes et les mots « solide, fiable, sûre, avant-gardiste » sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers qu'elle et ses sociétés affiliées utilisent sous licence.