

L'ANXIÉTÉ ET LES TROUBLES ANXIEUX

L'anxiété est une sensation normale, que nous connaissons tous.

Selon les circonstances elle peut revêtir des formes différentes, de la simple inquiétude à l'angoisse extrême. Parfois, elle se manifeste aussi de façon anormale et devient une maladie à part entière.

L'anxiété : une pathologie ou un phénomène utile et nécessaire ?

En médecine, l'anxiété est définie comme un état mental de trouble et d'agitation, avec un sentiment d'insécurité indéfinissable et une peur sans objet.



Cependant l'anxiété est avant tout une émotion normale, présente chez tous les êtres humains : sensation de peur avant un examen, inquiétude pour la santé d'un proche, réaction anxieuse lors d'accident, de catastrophe... Elle survient à la suite d'événements clairement identifiables, nous aide à y faire face et disparaît en même temps que sa cause.

Il arrive chez certaines personnes que l'anxiété se manifeste de façon anormale : soit elle survient sans raison, soit son intensité et les réponses qu'elle entraîne sont sans commune mesure avec l'événement déclenchant. On parle alors d'anxiété pathologique. Les limites entre la réaction anxieuse normale qui mobilise la personne pour affronter une situation difficile et l'anxiété pathologique sont parfois floues.

Comment se traduit l'anxiété ?

L'anxiété est caractérisée par un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de terreur face à un danger imprécis et de nature

indéterminée. Cette souffrance peut s'accompagner de symptômes très variés tels que le souffle coupé ou une sensation d'étouffement, une boule dans la gorge, une sécheresse de la bouche, des difficultés de déglutition, des palpitations, des étourdissements, des sueurs avec des bouffées de chaleur ou au contraire des frissons, des mains froides et moites, des tremblements musculaires, une agitation et une hyperémotivité, etc. L'anxiété se traduit aussi parfois par une irritabilité générale, des problèmes de concentration, des trous de mémoire, des difficultés d'endormissement ou un sommeil interrompu.

Les différents troubles anxieux

On distingue plusieurs types d'anxiété pathologique, dont les manifestations varient.

1/ Le syndrome d'anxiété généralisée

Encore appelé trouble anxieux généralisé, il se manifeste par un état de tension, d'inquiétude permanente, durant au moins six mois, sans qu'aucun événement extérieur ne l'explique. L'anxiété n'est pas liée à un objet ou à une situation précise : c'est une inquiétude excessive de tous les moments de la vie quotidienne : professionnelle, familiale, affective, sociale... La personne éprouve des difficultés à contrôler ses inquiétudes et ressent une détresse importante. Cette pathologie handicapante a un fort retentissement sur la vie courante et s'accompagne souvent d'un état dépressif. Elle entraîne de nombreuses difficultés au travail où elle rend les relations avec autrui difficiles et dans la vie privée qui se restreint peu à peu. On estime qu'environ 3% de la population est confrontée à ce trouble.

2/ Les phobies

Dans ce cas, l'anxiété se cristallise sur des situations particulières qui la font survenir. L'angoisse surgit dès que la personne est confrontée à la cause qui déclenche la phobie, alors que le danger et la menace sont imaginaires. Certaines phobies sont fréquentes et parfois délicates à gérer. On peut ainsi citer :

- l'agoraphobie, c'est-à-dire la peur des lieux publics et de la foule ;
- la claustrophobie : la peur des endroits clos, (ascenseurs, avions...);
- les zoophobies : peur de certains animaux (araignées, souris, pigeons...).

On distingue ces phobies d'objets ou de situation, des phobies sociales, qui correspondent quant à elles à des peurs en rapport avec des situations dans lesquelles on est confronté aux relations avec les autres : crainte de parler en public, timidité anormale dans ses relations personnelles...

3/ Les troubles obsessionnels compulsifs (TOC)

Les obsessions sont des pensées, impulsions, représentations fréquentes, répétitives et persistantes, qui sont en inadéquation avec la réalité et entraînent une

anxiété importante.

Les compulsions sont des comportements (laver les mains, vérifier...) ou actes mentaux (compter, répéter des mots silencieusement...) que le sujet se sent poussé à accomplir en réponse à son obsession. L'obsession permanente conduit ainsi la personne à ressentir des pensées qui se répètent à l'identique et à éprouver le besoin de refaire sans cesse les mêmes gestes comme en une sorte de rituel.

Cette maladie, dont l'anxiété est sous-jacente, peut entraver la vie quotidienne et s'accompagne en général de traits de caractère particuliers : obsession de l'ordre, avarice, propreté excessive par peur des germes...



QUELQUES DÉFINITIONS

Peur : émotion normale d'alerte et de crainte face à un danger.

Anxiété et angoisse : émotions de peur et/ou inquiétudes et/ou signes physiques de stress excessifs par rapport aux dangers éventuels.

Troubles anxieux : pathologies durables dans lesquelles l'anxiété ou l'angoisse sont les symptômes principaux.

Le trouble, qui commence souvent dans l'enfance ou à l'adolescence, touche environ 2% de la population.

4/ La crise de panique

L'attaque de panique est la survenue brutale d'une peur intense, d'un sentiment de mort, de catastrophe imminente, ou de perte de contrôle de soi, qui apparaît sans cause déclenchante et dans des circonstances n'impliquant absolument aucun risque pour la personne. Une attaque de panique dure environ trente minutes. Le trouble panique est la répétition d'attaques de panique survenant de manière spontanée et inattendue.

Peu à peu le tableau s'aggrave car la personne qui est sujette à ce trouble est obsédée par la crainte de voir la crise revenir, puisqu'elle peut se produire à tout moment. Tous les signes psychiques et physiques de l'anxiété sont alors présents sous une forme exacerbée, entraînant un malaise majeur, une sensation d'oppression insupportable qui donne parfois l'impression que l'on va mourir ou devenir fou.

5/ Le syndrome de stress post-traumatique

Ce trouble est consécutif à un événement extrêmement angoissant et hors du commun qui provoque des symptômes évidents de détresse chez la plupart des individus ayant subi un tel traumatisme. Par la suite, l'événement (catastrophe, agression...) est perpétuellement revécu sous forme de souvenirs, de cauchemars, d'impression qu'il va se reproduire...

Les images peuvent aussi survenir inopinément dans la journée, empêchant la concentration sur ce que l'on a à faire, entraînant irritabilité, fuite des contacts sociaux, hyperexcitabilité ou perte de confiance en soi.

Des causes multiples

Les causes de l'anxiété pathologique sont mal connues. Il est clair que certaines personnes sont plus sujettes à l'anxiété que d'autres.

Les troubles anxieux sont souvent associés aux événements de la vie professionnelle, affective et familiale. Les facteurs sociaux jouent un rôle important : des parents anxieux ont tendance à transmettre leurs propres inquiétudes à leurs enfants. Des traumatismes psychologiques de l'enfance ou de l'âge adulte sont souvent un événement déclenchant.

L'anxiété constitue un symptôme fréquent au cours des états dépressifs. Elle se rencontre également dans la plupart des névroses, dans les troubles psychotiques et la maladie maniaco-dépressive. Mais l'anxiété est aussi un symptôme présent dans de nombreuses affections organiques comme l'hypo ou hyperthyroïdie, l'hypoglycémie, l'épilepsie, la maladie de Parkinson, certaines insuffisances cardiaques ou certains déficits en vitamines. Par ailleurs, le sevrage de certains

produits (alcool, tabac, somnifères...) entraîne souvent des troubles de l'anxiété.

Il faut noter que les femmes sont environ deux fois plus nombreuses que les hommes à faire des épisodes d'anxiété pathologique, sans que l'on sache pourquoi.

Comment traiter les troubles anxieux ?

Si l'anxiété devient un inconfort et une gêne, il convient d'en parler sans tarder à son médecin traitant qui pourra instaurer une prise en charge adaptée avec notamment une prescription d'anxiolytiques, voire d'antidépresseurs, et orienter, le cas échéant, vers un spécialiste. Les traitements sont bien évidemment adaptés en fonction de chaque personne et de la nature du trouble constaté (phobie, obsession, panique...).

De façon générale, il est important d'observer une bonne hygiène de vie en diminuant ou supprimant la prise d'excitants (alcool, tabac, café,...) et en pratiquant régulièrement une activité physique qui aide à diminuer l'anxiété.

La relaxation améliore le contrôle émotionnel, diminue les tensions musculaires et psychologiques. Il existe également différentes formes de psychothérapies qui peuvent bénéficier aux personnes anxieuses comme les thérapies comportementales et cognitives, la psychanalyse, la psychothérapie psychanalytique ou la psychothérapie de groupe.

Une grande partie des anxiétés pathologiques sont curables, d'autres sont susceptibles d'améliorations considérables qui permettent en général aux personnes de reprendre une vie quotidienne quasi-normale.

Mais la durée du traitement est extrêmement variable (de quelques semaines à plusieurs années).

plus de 20%

de la population souffre, au moins temporairement, au cours de sa vie de troubles anxieux

Anxiété généralisée

les femmes sont 2 fois plus touchées que les hommes

Bon à savoir

Association Mediagora
www.mediagoras.fr

Vient en aide aux personnes souffrant de troubles anxieux ou de phobies, en leur proposant :
- de l'information et du soutien à distance ;
- des réunions périodiques (groupes de parole, conférences, ateliers, sorties, ...).