

# VOUS SOUFFREZ D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE...

## QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE ?

L'anxiété généralisée est une maladie anxieuse, que l'on pourrait encore appeler "**maladie des inquiétudes**". Elle se caractérise en effet par une tendance à se faire un souci excessif et incontrôlable à propos de tous les aspects de la vie quotidienne, et à imaginer systématiquement que le pire pourrait arriver : si un proche est en retard, on pense tout de suite à un accident grave ; si un enfant travaille mal à l'école, on l'imagine devenir chômeur ou délinquant ; si on a une angine, on se voit mort...

## QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTOMES ?

À côté de ces soucis envahissants, pénibles et difficiles à oublier ou à contrôler, d'autres manifestations sont souvent retrouvées : la difficulté à "tenir en place", l'impression d'être toujours sous pression, survolté, à bout, une irritabilité excessive par rapport aux petites contrariétés quotidiennes, une tension musculaire pénible, un sommeil perturbé, des problèmes de concentration ou de mémoire...

## QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QU'EST-CE QUI NE L'EST PAS ?

Votre médecin connaît bien l'anxiété généralisée, qui est une maladie assez fréquente. Il saura répondre à cette question. En gros, on considère qu'on ne peut parler d'**anxiété-maladie** que si suffisamment de symptômes sont présents, si les soucis sont une manière de réagir constante (durant au moins depuis 6 mois d'affilée) et s'ils entraînent une souffrance et un handicap nets dans votre quotidien.

## COMMENT S'EXPLIQUE L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE ?

Les **mécanismes psychologiques** de l'anxiété généralisée sont aujourd'hui assez bien connus : les hyperanxieux ne supportent pas l'incertitude et dès que quelque chose n'est pas sûr, ils imaginent immédiatement un scénario-catastrophe. Ils peuvent ainsi se faire du souci pour tout, pas seulement par rapport aux événements négatifs (comme une maladie d'un proche ou un problème d'argent) mais aussi positifs : un départ en vacances va leur faire songer aux risques d'embouteillage, de cambriolage, d'incendie en leur absence...

Les **causes** de l'anxiété généralisée sont moins clairement définies : on pense qu'il existe une fragilité en partie d'origine génétique, qui peut-être aggravée par certains styles éducatifs (parents eux-mêmes très anxieux, ou bien froids mais hyper-protecteurs) ou par certains événements de vie (maladies ou séparations dans l'enfance).

## QUE FAIRE POUR LUTTER ?

Il est important de soigner l'anxiété généralisée, car elle altère nettement la qualité de vie de la personne et de ses proches, même si les patients qui en souffrent peuvent arriver cependant à faire face à leurs responsabilités familiales et sociales.

Les **médicaments** actuellement recommandés pour la soigner sont ceux qui agissent notamment sur un neurotransmetteur cérébral appelé "sérotonine" (ils sont aussi utilisés pour le traitement de la dépression). Ils doivent être pris sur une période prolongée pour être efficaces : il est important de les prendre quotidiennement et de ne pas interrompre le traitement sans l'avis de votre médecin. Des effets secondaires peuvent exister, surtout en début de traitement : le plus souvent, ils disparaissent en quelques jours ; si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre médecin, normalement votre traitement ne doit pas vous gêner. Quant aux tranquillisants, c'est aussi votre médecin qui vous dira s'ils sont utiles dans votre cas, et de quelle manière les utiliser.

Vous aurez aussi intérêt, chaque fois que possible, à suivre une **psychothérapie**, pour diminuer vos inquiétudes et vos tensions. Il peut s'agir d'une thérapie comportementale et cognitive, dans laquelle le thérapeute vous donnera des conseils pour mieux faire face (comment se relaxer et prendre du recul), ou d'une thérapie psychanalytique, où le thérapeute interviendra moins et vous fera réfléchir sur votre passé. Votre médecin vous indiquera la solution la plus adaptée à votre cas.

Dans tous les cas, vous aurez à adopter une **attitude active** pour combattre au quotidien l'anxiété généralisée : apprendre à vous détendre, vous demander si vos inquiétudes sont fondées, essayer de modifier certains de vos comportements (par exemple les précautions excessives)...

### **POUR EN SAVOIR PLUS**

Albert ELLIS : "Dominez votre anxiété". Éditions de l'Homme, 1999.