

Peur, angoisse, anxiété

Pas facile de décrire ce sentiment de malaise qui nous envahit parfois. Peur, angoisse, anxiété... Il s'agit souvent de la même émotion mais ressentie à un degré différent selon le contexte. Explications.

Peur, angoisse et anxiété : définitions

- **La peur** est une émotion forte et intense que l'on ressent en présence d'un danger plus ou moins immédiat. Si le danger est bien réel, la peur, en revanche, est subjective et personnelle, car l'imagination joue un rôle important dans la perception de ce danger. L'angoisse et l'anxiété en revanche, sont des sentiments plus diffus.

- **L'anxiété** est une émotion vague de malaise, qui se traduit par un état d'appréhension, de détresse plus ou moins intense, de nervosité : on a la gorge ou l'estomac noué, des difficultés à respirer, des palpitations, on transpire...

- **L'angoisse** est une émotion ponctuelle et survient souvent sous forme de crise, alors que l'anxiété peut être de nature plus chronique.

La peur, une soupape de sécurité

Plus ou moins paralysante, la peur est pourtant précieuse car elle déclenche des mécanismes de défense face au danger. Elle est donc **indispensable à notre survie**. La peur s'accompagne de réactions physiques, comme la production soudaine et abondante d'adrénaline, qui permet de **fuir ou de se défendre efficacement**. Dans certaines situations au contraire, la réponse se traduira par une **paralysie totale**, empêchant toute action susceptible d'aggraver la situation. Mais c'est souvent une fois le danger disparu que l'on prend réellement conscience du sentiment de peur qui nous a envahis : la tension se relâche, on se met parfois à trembler, on est pris de sueurs froides ou d'un léger étourdissement.

Quand l'anxiété devient une maladie

L'anxiété est elle aussi une sensation normale, présente chez tous les êtres humains. Mais il arrive qu'elle se manifeste **de manière incontrôlée ou excessive** : elle peut survenir sans raison apparente, ou bien susciter une réponse disproportionnée comparée à l'événement déclencheur. Il s'agit ici d'une **véritable pathologie**, dont les causes sont souvent difficiles à identifier. Au-delà d'une prédisposition naturelle à la nervosité, il semble que certains facteurs jouent un rôle important. L'anxiété chronique trouve parfois son origine dans la petite enfance : des parents hyperanxieux risquent en effet de transmettre leurs angoisses à leurs enfants. A l'inverse, des parents trop protecteurs, ou trop exigeants, peuvent générer un manque de confiance, voire créer un phénomène généralisé d'appréhension face à l'existence, et affecter le quotidien.

De l'anxiété à la crise d'angoisse

La différence entre l'angoisse et l'anxiété est subtile. Elle tiendrait à la conscience que l'on a de l'origine de cette sensation de malaise et de mal-être ; l'objet de la peur est souvent difficile à cerner dans les états d'anxiété. Il s'agit en fait d'un degré d'appréciation et de ressenti. C'est pourquoi la médecine considère que **l'angoisse est la forme exacerbée de l'anxiété**. La crise d'angoisse s'accompagne donc généralement de **manifestations physiques**, voire neurologiques, pouvant aller jusqu'à la tétanie. Cet état est alors très invalidant pour la personne qui en souffre.

Comment s'en sortir ?

Qu'elle soit pathologique ou non, l'anxiété n'est pas simple à traiter. Elle s'accompagne souvent de fortes tensions physiques. Il est donc possible dans un premier temps de faire appel aux **médecines douces**, comme l'acupuncture ou la phytothérapie, pour se détendre et se relaxer. Des **médicaments** peuvent aussi être prescrits. Ils vont alors agir directement sur le système nerveux et apaiser la sensation d'angoisse. Mais s'ils soulagent les symptômes, les médicaments ne traitent pas le mécanisme de l'anxiété. C'est pourquoi une **thérapie** est souvent associée au traitement médicamenteux. Une thérapie comportementale par exemple permet de trouver l'origine de cette angoisse, et donc d'apprendre à gérer ce sentiment de détresse.