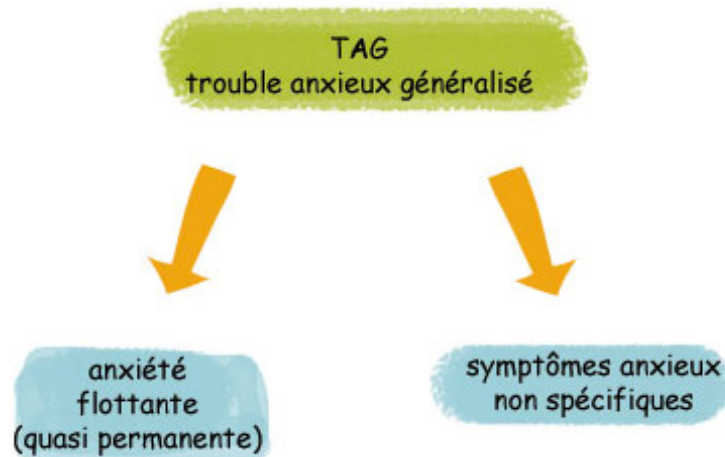


# TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ (TAG)

## Symptômes



Le Trouble anxieux généralisé (TAG) regroupe plusieurs types de symptômes :

1. une anxiété quasi permanente,
- des symptômes anxieux non spécifiques.

**Dans la définition du TAG, cette tendance exagérée à l'inquiétude doit être présente presque chaque jour, depuis au moins 6 mois, afin de différencier le TAG de troubles passagers et souvent réactionnels.**

### *L'anxiété quasi permanente*

Le TAG se définit par la présence d'une anxiété quasi permanente ou flottante ne survenant pas dans une situation déterminée, la personne se faisant du souci et s'attendant à des malheurs divers.

Cette inquiétude et ces soucis envahissent l'esprit de la personne qui ne peut ni les contrôler ni se raisonner.

Les soucis doivent concerner **au moins deux thèmes différents** (et non pas une seule préoccupation très spécifique), et très souvent des domaines de la vie courante.

## anxiété flottante



travail



famille



santé



finances

### *Sources de l'anxiété*

Les domaines concernés le plus souvent peuvent être regroupés en 5 grandes familles :

1. les maladies, la santé, les risques de blessure ou d'accident, pour soi-même ou ses proches ;
2. l'argent et les finances, risque de se trouver en difficultés financières pour toutes sortes de raisons ;
3. le travail ou l'école ;
4. les problèmes familiaux, domestiques ou relationnels ;
5. des problèmes divers comme le fait d'être en retard à un rendez-vous, de casser des objets...

### *Symptômes anxieux non spécifiques*

À ce sentiment d'anxiété flottante doivent s'ajouter différents symptômes témoignant d'une tension motrice excessive et d'un état d'hypervigilance :

1. l'insomnie (difficultés à s'endormir, éveils nocturnes où l'on rumine ses soucis, grincements de dents ou sursauts dans son sommeil, cauchemars) ;
2. la tension musculaire entraînant des maux de tête, des douleurs dorsales ou cervicales ;
3. des somatisations anxieuses (comme des colites, des éruptions cutanées...) ;
4. une réactivité physique excessive aux bruits et à l'imprévu (sursauts, palpitations...) ;
5. une irritabilité, épisodique ou parfois chronique.

### *Conséquences*

Bien que consciente du caractère exagéré de ses angoisses et de leurs conséquences, la personne souffrant de TAG ne peut ni les éviter ni les contrôler, ni s'empêcher d'y replonger.

L'ensemble de ces symptômes génère une souffrance et peut être à l'origine d'une altération du fonctionnement significatives.

