

Anxiété généralisée

Quelles formes l'anxiété peut-elle prendre ?

À un degré raisonnable, l'inquiétude et l'anxiété sont des sentiments normaux et utiles. L'anxiété devient pathologique lorsqu'elle persiste malgré la disparition de la situation qui l'a provoquée ou lorsque le système d'alerte se met constamment en route alors qu'aucun événement ne le nécessite vraiment. On parle alors de troubles anxieux.

L'anxiété généralisée constitue le trouble anxieux le plus courant. Elle touche entre 5 % et 8 % de la population. Les femmes sont deux fois plus touchées que les hommes, surtout après 40 ans. À partir de cet âge, une femme sur dix est concernée.

Les symptômes de l'anxiété généralisée

L'anxiété généralisée se manifeste par un sentiment diffus d'inquiétude qui a des répercussions négatives sur le quotidien. La personne ressent de la peur et de l'angoisse face à la plupart des événements de la vie et craint toujours l'arrivée d'une catastrophe. Même lorsque les choses vont bien, elle se dit que cela ne va pas durer. Elle est fatiguée, irritable, a du mal à se concentrer et se sent incapable de contrôler les situations qui se présentent. Parfois, elle s'isole par peur de ne pas avoir le contrôle de ce qui l'entoure (anxiété sociale).

Les symptômes physiques sont variés et nombreux : troubles du sommeil, douleurs musculaires, palpitations, tremblements, mains moites, vertiges, frissons, maux de tête ou maux de ventre, diarrhée ou constipation, sensation de serrement au niveau de la poitrine, impression d'étouffer, nœud à l'estomac ou à la gorge, spasmophilie, envie constante d'uriner, etc.

Comment évoluent les troubles anxieux ?

Si les troubles anxieux ne sont pas traités, ils peuvent évoluer vers la dépression. L'anxiété non traitée peut aussi entraîner alcoolisme, dépendance aux drogues ou tentatives de suicide. Des complications à long terme sont possibles, entraînant par exemple un risque accru d'hypertension artérielle, de maladies cardiaques, de cancer ou de diabète. De plus, l'anxiété généralisée favorise l'apparition d'autres troubles anxieux, phobie simple ou phobie sociale, troubles paniques, troubles obsessionnels compulsifs (TOC).

Que faire pour dissiper un épisode d'angoisse ?

Des techniques simples de relaxation peuvent être efficaces pour vous calmer. Respirez lentement et profondément pendant quelques minutes. Bloquez votre respiration en comptant jusqu'à trois à la fin de chaque inspiration. Videz complètement vos poumons à chaque expiration. Détendez vos muscles de manière consciente en commençant par le bas du corps et en remontant progressivement jusqu'au visage. Relativisez autant que possible l'événement stressant, en essayant d'en voir les côtés positifs.

Les psychothérapies sont-elles un traitement de l'anxiété généralisée ?

L'anxiété est souvent mal prise en charge, parce que les personnes concernées hésitent à consulter. Elles pensent que leur anxiété exacerbée est un trait de leur personnalité, qu'elles doivent la subir et qu'il n'y a pas de remède. Une psychothérapie devrait être systématiquement entreprise par la personne anxieuse, en association éventuelle avec des médicaments si les symptômes sont trop difficiles à supporter.

Les thérapies cognitives et comportementales ont été les plus étudiées dans le traitement de l'anxiété. Elles ont montré une efficacité durable, à condition que le traitement ait été suffisamment intense et prolongé : au moins une séance par semaine pendant trois à six mois. Soutenu par le thérapeute, le malade anxieux apprend à reconnaître les facteurs déclenchant l'anxiété, et à surveiller ses réactions. Il prend conscience de son interprétation catastrophique des événements. Petit à petit, il mesure mieux le niveau réel de menace liée aux aléas et sa capacité à y faire face.

Les médicaments de l'anxiété généralisée

Les troubles anxieux peuvent être traités par plusieurs types de médicaments : les anxiolytiques, certains antidépresseurs, etc. Les médicaments ne doivent être prescrits que dans les cas où les troubles anxieux deviennent invalidants et entravent la vie quotidienne. Les anxiolytiques sont prescrits pour une durée limitée dans le but de soulager rapidement les symptômes. Le traitement de fond des troubles anxieux repose essentiellement sur les psychothérapies. Après quelques semaines, l'amélioration rapide apportée par les anxiolytiques peut être relayée par les effets des traitements psychothérapeutiques, qui demandent plus de temps pour agir sur les symptômes.

Les autres mesures pour lutter contre l'anxiété

L'activité physique, alliée à un régime alimentaire équilibré et à un rythme de vie régulier, semble particulièrement bien compléter les autres types de traitement. La marche, la course, la

natation et le vélo sont ainsi recommandés pour gérer le stress et lutter contre l'anxiété, à raison d'une trentaine de minutes par jour si possible.

L'arrêt de l'alcool et du tabac, ainsi que la diminution de la consommation de café permettent également de faire régresser les symptômes de l'anxiété. Enfin, chacun peut choisir une méthode de relaxation à son goût, parmi toutes celles à sa disposition, telles le yoga, la méditation, les massages ou la sophrologie.