

TROUBLES ANXIEUX

Une personne sur dix souffre de troubles anxieux. Impression d'être submergé par les soucis du quotidien, malaises soudains et inexplicables, peur insurmontable de monter dans un avion... L'anxiété n'est pas en soi une pathologie, mais des symptômes qui peuvent aller de la simple gêne à un véritable handicap, sont le signe d'un malaise. C'est pourquoi il est important de les reconnaître très tôt, et surtout de les prendre au sérieux, afin de les traiter efficacement.

Dans ce dossier, vous en saurez plus sur :

- > Les crises d'angoisse,
- > Les phobies,
- > Les TOC,
- > L'anxiété généralisée et les traitements appropriés à chaque cas.

De quel trouble souffrez-vous ?

On devrait dire de quels troubles... au pluriel ! J'ai très peur de vomir, d'être vue en train de vomir... depuis que je suis petite. La première fois où j'ai ressenti ça, j'étais dans la rue. Mon grand-père venait de mourir et je l'aimais beaucoup, j'ai ressenti une forte envie de vomir. Il y avait des gens autour de moi, mais moi j'étais seule, pas une main amie à tenir... Depuis, j'ai très peur de me retrouver seule dans la rue.

Comment vous en sortiez-vous à l'époque ?

Cela m'a pourri des années de ma vie, à tel point que quand j'étais en fac, j'avais beaucoup de mal à rester dans un amphithéâtre. Je devais prendre des anxiolytiques pour pouvoir suivre mes cours, ou quand j'allais au cinéma, j'avais tellement peur d'avoir envie de vomir pendant le film que je devais m'asseoir près d'une sortie, ou le plus près possible des toilettes, pour pouvoir m'enfuir en cas de besoin. Et je me suis enfuie bien souvent, j'en ai raté des soirées ! Donc, à cause de cette peur de vomir, je suis devenue agoraphobe.

Comment vous êtes-vous soignée ?

Je ne suis pas totalement sortie d'affaire. J'ai fait six ans d'analyse, à parler de ça deux fois par semaine. Au début, ça a été un véritable combat contre moi-même : j'allais chez mon psy avec un sac en plastique, pour le cas où j'aurais envie de vomir dans la salle d'attente ou pendant l'entretien ! Le seul fait de parler de ma peur provoquait une crise d'angoisse avec l'envie de vomir. Mais je suis tombée sur un bon psy.

Où en êtes-vous aujourd'hui ?

J'ai toujours peur de vomir, mais j'ai élaboré des parades pour maîtriser ma peur. Et surtout, je sais différencier une véritable envie de vomir d'une crise d'angoisse. J'ai pris le contrôle de la situation. Je sais bien que le meilleur moyen est d'affronter une thérapie comportementale, mais ma peur est toujours trop puissante pour me permettre d'aller la confronter. Je ne me sens pas capable de risquer de vomir pour ne plus avoir peur de vomir, mais je sais que je le ferai, un jour... Et puis, j'en ai beaucoup parlé dans mon entourage. Mes amis sont très précieux pour moi. Certains m'ont même proposé de vomir à côté d'eux en me promettant qu'ils m'aimeraient toujours autant. C'est très rassurant. Je ne l'ai pas encore fait, mais je sais que je le peux, c'est déjà important.

Tous ceux qui ont déjà vécu une crise d'angoisse, savent à quel point elle est pénible. Elle provoque un malaise généralisé avec un sentiment de mort imminente. La personne devient pâle, son rythme cardiaque s'accélère, jusqu'à la tachycardie, elle est agitée ou totalement prostrée, dans l'attente d'une catastrophe fatale.

Les symptômes ressentis peuvent associer une gêne respiratoire, des troubles digestifs, des nausées, des vomissements, des urines ou des selles abondantes.

La crise peut apparaître soudainement et prendre la personne par surprise, mais plus généralement, elle apparaît dans des situations connues. La personne anxieuse redoutera alors le lieu de la première crise et l'associera à la crise elle-même. A chaque fois qu'elle se retrouvera dans la même situation, la peur de la crise d'angoisse fera naître une nouvelle crise. C'est ce qu'on appelle la peur d'avoir peur.

Cette crise d'angoisse peut donc se traduire uniquement par des symptômes somatiques et c'est là qu'il faudra être vigilant pour ne pas passer à côté de la cause des troubles : l'angoisse. Prenons un exemple : un jeune qui souffre de maux de ventre violents lorsqu'il se retrouve en salle de cours. Dans un premier temps, le médecin cherchera à établir un diagnostic en rapport avec ces douleurs abdominales. Il procédera à différents examens, cela peut donc prendre du temps avant que la cause anxieuse ne soit établie.

Dans ce cas, le trouble somatique va masquer la cause psychologique. Il va faire paravent. La personne aura tellement mal au ventre, ou tellement peur d'avoir mal au ventre dans la salle de cours, qu'elle aura tendance à fuir la salle de cours, plutôt que d'affronter la cause de son malaise.

Lorsque la crise d'angoisse a été identifiée comme telle, la réponse en urgence sera la prise d'anxiolytiques (de types benzodiazépines). Ces produits sont efficaces et calment la crise rapidement.

Toutefois, ils présentent l'inconvénient de ne pas régler le problème de fond et surtout de créer une dépendance et des phénomènes de rebond : à l'arrêt du traitement, les crises peuvent devenir plus fortes.

Un traitement de fond, c'est-à-dire en thérapie comportementale, consiste à apprendre à la personne à bien identifier ses crises, à bien les reconnaître et à savoir les parer, notamment avec des techniques respiratoires et de relaxation.