

# Anxiété

S'il est normal de ressentir de l'anxiété la veille d'un examen ou lorsque l'on se trouve face à un problème ponctuel, il arrive que ce sentiment prenne une importance injustifiée et handicapante. Lorsqu'elle est pathologique, l'anxiété prend des formes variées : attaque de panique, phobie, troubles obsessionnels compulsifs, etc.

## Quelles formes l'anxiété peut-elle prendre ?

A un degré raisonnable, l'inquiétude et l'anxiété sont des sentiments normaux et utiles. Lorsque ces périodes d'anxiété sont justifiées par des causes réelles (examen, soucis financiers, divorce, chômage par exemple), elles peuvent être considérées comme normales, même si elles durent plusieurs semaines. Elles constituent un système d'alerte face à une situation donnée et permettent de mobiliser les ressources de l'individu et de solliciter sa faculté d'adaptation.

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. Ces symptômes deviennent rapidement incompatibles avec la vie quotidienne. On parle alors de **troubles anxieux**. Ils s'expriment de très nombreuses manières selon l'histoire familiale et personnelle du patient, son hérédité, son imaginaire ou les causes des premiers épisodes d'anxiété.

L'anxiété peut être diffuse, persistante, irrationnelle et concerner la plupart des situations de la vie quotidienne. On parle alors d'**anxiété généralisée**. Cette angoisse impossible à contrôler est source de souffrance et rend impossible tout plaisir.

L'anxiété peut également se fixer sur une ou plusieurs situations très précises dont la présence va provoquer des symptômes intenses. Ce sont les **troubles phobiques**. La phobie devient grave lorsqu'elle oblige la personne touchée à restreindre ses activités.

Parfois, l'anxiété se concentre de manière intense sur une période très courte, quelques minutes à peine. Sans signe annonciateur, elle surgit violemment et provoque des symptômes qui peuvent simuler une crise aiguë de maladie cardiaque, pulmonaire ou neurologique. Ce sont les **troubles paniques**, également appelés **attaque de panique** ou **crise d'angoisse**.

Quelle que soit la forme de l'anxiété, ses manifestations sont souvent similaires. Aux symptômes psychologiques (angoisse, peur, nervosité, difficultés à se concentrer, irritabilité, distraction) s'ajoutent des symptômes physiques parfois éprouvants : palpitations cardiaques, tension musculaire, sensation d'étouffement, sueurs, bouffées de chaleur ou de froid, sensation de boule dans la gorge ou dans l'estomac, insomnies, etc. Ces symptômes physiques n'évoquent pas toujours de manière très évidente l'anxiété, et les patients redoutent d'être atteints d'une autre maladie.

Dans certains cas, l'anxiété ne provoque pas ce type de symptômes mais entraîne la mise en place d'une action répétitive destinée à la soulager de manière temporaire. Ce sont les **troubles obsessionnels compulsifs** (TOC). Le rituel adopté se répète de plus en plus souvent et finit par gêner la vie sociale et professionnelle du patient, qui vit son anxiété dans le secret

et la honte.

## **Les symptômes et les causes de l'anxiété**

### **Comment se manifeste l'anxiété ?**

#### **Les symptômes psychiques**

L'anxiété 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).

Parfois, la personne angoissée cherche à échapper à sa peur du lendemain en devenant hyperactive, en se lançant dans une fuite en avant qui lui permet d'avoir l'impression de contrôler ce que l'avenir lui réserve.

#### **Les symptômes physiques**

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.

#### **Le cas de la spasmophilie**

La spasmophilie est une trop grande sensibilité émotionnelle qui se manifeste par une crise subite, regroupant un ensemble de symptômes très variés : paupières et muscles du visage qui tressaillent, sensation de vertiges et évanouissements, fourmillements, perte de la sensibilité dans les mains, paralysie des doigts, sensation d'étouffer, palpitations, par exemple. Pour les psychiatres, la spasmophilie est une manifestation des troubles anxieux.

### **Quelles sont les causes de l'anxiété ?**

Des facteurs bien identifiés peuvent provoquer des états d'anxiété, parmi lesquels :

- une situation de stress avec épuisement physique ou psychique, par exemple un stress chronique au travail ;
- une maladie ou un décès dans la famille ou dans le cercle d'amis ;
- une situation professionnelle précaire ;
- une nouvelle étape de la vie (comme un départ à la retraite, un divorce, le départ d'un enfant de la maison) ;
- les changements hormonaux de la ménopause ;
- une expérience négative (une agression physique, par exemple) ;

- des affections psychiques telles que la dépression ou la schizophrénie.

Du point de vue de la psychanalyse, l'anxiété traduirait l'existence de conflits inconscients non résolus à des stades fondamentaux du développement de l'enfant. Ces conflits, parmi lesquels figurent l'angoisse de séparation et la crainte de perdre un être aimé, peuvent émerger de façon spontanée ou à la suite d'une expérience traumatisante particulière.

## **Le diagnostic de l'anxiété**

### **Comment diagnostique-t-on l'anxiété ?**

Le diagnostic d'anxiété est posé lorsque le malade se plaint de soucis excessifs, chroniques et incontrôlables depuis plus de six mois et qu'il présente au moins trois des six symptômes suivants : fatigue, irritabilité, difficultés à se concentrer, troubles du sommeil, douleurs musculaires, agitation ou surexcitation.

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. La majorité des personnes souffrant d'angoisse déclare avoir toujours éprouvé cette inquiétude excessive.

#### Conduite à tenir en cas d'anxiété

- Si l'anxiété a des répercussions importantes sur la vie sociale ou professionnelle.
- Si la personne craint de perdre le contrôle de ses émotions.
- Si l'anxiété s'accompagne d'idées noires, d'insomnies ou de lassitude dès le matin.
- Si l'anxiété dure plus de quatre à cinq jours, ou si elle revient fréquemment.
- Si cette anxiété mène à un abus d'alcool, de drogues ou de médicaments.
- Si les symptômes physiques (palpitations, insomnies, nausées, etc.) deviennent insupportables.
- Si la personne ressent le besoin de parler de son anxiété.
- Si l'anxiété est passagère, provoquée par une raison identifiable et ponctuelle.
- Si l'anxiété est connue et ancienne.

#### **Légende**

- Consultez un médecin dans les jours qui viennent.
- Il est possible de s'automédiquer.

### **L'anxiété est-elle fréquente ?**

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.

### **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).

En revanche, un traitement adapté, incluant une psychothérapie, réduit sensiblement les symptômes et permet de contrôler l'angoisse. Des rechutes peuvent cependant se produire. Dans ce cas, le traitement devra être repris.

## **L'anxiété chez l'enfant**

### **Les enfants souffrent-ils d'anxiété ?**

L'anxiété est normale à certains moments du développement d'un enfant. Par exemple, pendant les années préscolaires, un enfant est souvent anxieux à l'idée de se séparer de ses parents. Comme chez l'adulte, cette anxiété devient pathologique lorsqu'elle interfère avec les activités quotidiennes. Elle peut alors entraîner des difficultés sociales ou scolaires. Les signes les plus fréquents de l'anxiété chez l'enfant sont les troubles du sommeil, le refus d'aller à l'école (phobie scolaire), de participer à des activités sportives ou d'aller dormir chez ses camarades, certains symptômes physiques comme les maux de ventre et les vomissements ou la fatigue. L'anxiété peut être difficile à identifier par les parents, car les enfants anxieux sont souvent sages, calmes et soucieux de plaire. Lorsqu'un enfant en souffre, un traitement psychologique doit être mis en place le plus rapidement possible.

### **Que faire pour dissiper un épisode d'angoisse ?**

Un événement important a lieu demain. Jusqu'alors vous n'étiez pas très inquiet, et soudain vous êtes pris d'une bouffée d'angoisse. Votre cœur se met à battre plus vite, vos mains deviennent moites, vous avez des difficultés à avaler votre salive, vous vous sentez mal et n'arrivez pas à vous raisonner.

- 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 participants à des épreuves sportives ou à des examens doivent s'adapter à des impératifs parfois contradictoires, être motivés et combatifs, tout en restant maîtres d'eux-mêmes. Certaines personnes ont une aptitude naturelle à contrôler leur stress et à maintenir leur vigilance à un niveau favorable à la performance. D'autres ont besoin de recourir à des techniques particulières contre le stress : relaxation, respiration profonde, auto contrôle, etc.  
Les méthodes de gestion du stress varient d'une personne à l'autre. Certains ont besoin

de s'isoler avant les épreuves, pour se concentrer et garder l'esprit fixé sur leur objectif. D'autres préfèrent passer du temps entourés d'amis, de coéquipiers, de collègues... pour un soutien et des encouragements mutuels.

- Tâchez de vous souvenir de la façon dont vous avez préparé des épreuves par le passé et de vous rappeler quelles actions vous ont été les plus bénéfiques. Vous pourrez ainsi les appliquer, voire les améliorer.

### **Comment prévenir l'anxiété ?**

Comme l'anxiété est une réaction normale, les mesures de prévention visent plutôt à éviter qu'une anxiété passagère ne s'installe de manière durable. La parole est un excellent moyen de soulager un sentiment anxieux. Il ne faut pas hésiter à parler à un proche, un médecin ou un professionnel du soutien psychologique. Les inquiétudes non exprimées ont rapidement tendance à devenir difficiles à supporter. Les activités sportives sont souvent d'une aide précieuse pour les personnes qui sont d'un tempérament anxieux : l'activité physique lutte contre le stress, détend, change les idées et permet d'éliminer les tensions physiques.

Pratiquez des activités de relaxation (yoga, tai-chi, sophrologie, etc.) susceptibles de favoriser la gestion du stress. Essayez de vous coucher tôt et d'avoir un sommeil suffisant. Assurez-vous que votre alimentation est équilibrée et satisfaisante. Réduisez votre consommation de caféine (café, thé, colas, chocolat, guarana, etc.).