

INQUIETUDOPHOBIE Peur de l'attente

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

D'inquiétude (nom féminin)

État pénible déterminé par l'attente d'un événement, d'une souffrance que l'on craint, par l'incertitude où l'on est.

Je comprends votre inquiétude.

Trouble causé par la crainte.

Un trouble, un état pénible causé par la crainte, l'appréhension d'un danger.

Synonymes :

agitation, angoisse, anxiété, appréhension, crainte, malaise, obsession, pessimisme, peur, préoccupation, souci, tourment, tracas, fardeau.

- **Soyez sans inquiétude**
ne vous inquiétez pas.
- **J'ai des inquiétudes**
des sujets d'inquiétude.

LITTÉRAIRE

Insatisfaction de l'esprit tourmenté.

L'inquiétude métaphysique.

L'inquiétude est une façon anxieuse de penser à soi-même et au monde . Elle implique généralement des pensées sur les mauvaises choses qui pourraient arriver à l'avenir et/ou sur la capacité de la personne à y faire face.

Pour différencier l'inquiétude de l'anxiété, il faut se pencher sur la manière dont elles se manifestent. L'inquiétude a tendance à survenir dans notre esprit et dans nos pensées, alors que l'anxiété survient à travers des émotions ou sensations physiques.

Si vous êtes de nature anxieuse, vous souffrez à trois niveaux : cognitif, émotionnel et physique . L'anxiété cognitive se manifeste par les pensées inquiètes qui vous assaillent, ce flot incessant de « et si » qui vous tourmentent. Sur le plan émotionnel, vous pouvez vous sentir constamment sur les nerfs ou irritable.

Quels sont les signes d'inquiétude ?

Cette forme incessante d'inquiétude et d'anxiété entraîne des conséquences nuisibles sur le fonctionnement et la qualité de vie. La personne ayant une anxiété généralisée deviendra souvent agitée ou continuellement fatiguée. Elle éprouvera des difficultés de concentration et pourra montrer des signes d'irritabilité.

L'inquiétude se manifeste par de l'anxiété généralisée. Elle peut être accompagnée de symptômes physiques, tels qu'une agitation, de la nervosité, de la fatigue, des difficultés de concentration, des tensions musculaires ou des troubles du sommeil.

Quel est le meilleur moyen de se débarrasser de l'inquiétude ?

Concentrez-vous sur le présent

Mais si l'anxiété commence à s'installer, il est vraiment utile d'avoir quelques stratégies de prédilection – comme l'exercice physique, le yoga, ou des techniques de respiration, de pleine conscience ou de méditation – pour nous aider à nous calmer et à revenir au moment présent.

Le stress et l'inquiétude sont-ils la même chose ?

Les principales différences entre eux sont les suivantes : le stress provient généralement de contraintes extérieures ; l'inquiétude est une habitude mentale de pensées répétitives ; l'anxiété est un état mental et physique prolongé qui peut persister même sans déclencheur évident.

L'inquiétude aide à résoudre les problèmes ;

- l'inquiétude prépare au pire ;
- l'inquiétude permet d'éviter des situations négatives ;
- l'inquiétude permet de prévenir les situations négatives.

Exprimez vos inquiétudes de manière directe et sans jugement : parlez des comportements précis qui vous préoccupent . Si vous n'êtes pas à l'aise pour aborder le sujet directement, il peut être judicieux de partager vos inquiétudes avec une personne plus proche de la personne concernée. Exemple : « Je suis inquiet(ète) pour toi. »

Le contraire d'être inquiet

calme, réconforté, heureux, détendu, indifférent, serein, sans souci .

Qui cause de l'inquiétude ?

Il s'agit notamment d'antécédents familiaux d'anxiété, d'événements stressants de la vie, d'avoir certains traits de personnalité, comme le perfectionnisme, et d'avoir des fonctionnements différents. Les femmes sont plus susceptibles de développer un trouble anxieux généralisé que les hommes.

L'inquiétude procure l'illusion du contrôle

Face à l'incertitude ou à l'anxiété, s'inquiéter peut être une tentative de reprendre le contrôle de la situation . On peut s'inquiéter pour se préparer au pire et éviter les surprises et les déceptions.

Comment puis-je calmer une inquiétude ?

Pour calmer une crise d'angoisse, le relâchement musculaire est très efficace. En début de crise, prenez une grande inspiration puis contractez les muscles de votre corps pendant 10 secondes. Relâchez ensuite cette tension en expirant profondément. Renouvelez l'exercice pendant au moins 3 minutes.