

# Trouble d'anxiété généralisée

Michel J. Dugas, Ph.D.

*Sara est âgée de 34 ans, elle est heureuse en ménage et elle a deux enfants : un garçon de cinq ans et une petite fille de deux ans. Au cours des neuf dernières années, elle a occupé un poste d'enseignante au primaire. Elle décrit son travail comme étant exigeant, mais aussi gratifiant. Même si Sara s'est toujours fait du souci, elle a constaté que ses inquiétudes ont augmenté après la naissance de son deuxième enfant. Au début, seule la santé de ses enfants la préoccupait, puis elle a commencé à être inquiète concernant ses relations avec son conjoint et sa performance au travail. Lorsque sa fille a eu un an, elle s'en faisait pour «tout» et elle se sentait tendue et irritable presque tous les jours. Dernièrement, elle a commencé à avoir de la difficulté à dormir et elle se sent toujours fatiguée. Ce que Sara trouve le plus difficile à comprendre, c'est que même si tout va bien dans sa vie personnelle et professionnelle, elle est constamment inquiète et anxieuse.*

## Qu'est ce que le trouble d'anxiété généralisée ?

Une inquiétude et une anxiété envahissantes, excessives et incontrôlables constituent les principales caractéristiques du trouble d'anxiété généralisée (TAG). Les autres symptômes du TAG comprennent notamment la fébrilité, la fatigue, la difficulté de concentration, l'irritabilité, la tension musculaire et la perturbation du sommeil. Le TAG est un trouble courant qui a une prévalence à vie de 5% dans la population générale. En d'autres mots une personne sur 20 souffrira du TAG à un moment ou à un autre de sa vie. Nous savons également que le TAG représente un fardeau considérable sur les plans personnel et social. Ainsi, les sujets qui en sont atteints éprouvent souvent de la difficulté à entretenir des relations intimes et sociales, et ils sont fréquemment sans emploi.

Le TAG est un trouble courant qui a une prévalence à vie de 5% dans la population générale.

Les personnes souffrant du TAG s'inquiètent habituellement à propos d'un grand nombre d'événements ou de situations, comme les relations avec leurs proches et leurs amis, leur performance au travail ou à l'école, leur santé ou celle des êtres aimés et leur sécurité financière. De nombreux sujets atteints du TAG disent qu'ils se font constamment du souci : ils s'inquiètent quand ils ont des problèmes et ils s'inquiètent également quand les choses vont bien (car cela pourrait changer). Malheureusement, ils attendent habituellement plus de 10 ans avant de chercher de l'aide professionnelle. Une raison qui explique ce délai, c'est qu'ils croient

ils s'inquiètent quand ils ont des problèmes et ils s'inquiètent également quand les choses vont bien (car cela pourrait changer).

# Trouble d'anxiété généralisée



souvent être «d'éternels inquiets» et que rien ne peut changer cela. Il s'ensuit qu'ils ne signaleront peut-être pas leur inquiétude constante à leur médecin de famille, parce qu'ils sont convaincus que c'est un «élément de leur personnalité». Il est donc très important que ceux et celles qui sont aux prises avec une inquiétude excessive et incontrôlable discutent de leur état avec leur médecin.

## Quelles sont les causes du TAG ?

Les facteurs qui contribuent à la survenue et au maintien du TAG sont de trois types : biologiques, environnementaux et psychologiques. Les facteurs biologiques comprennent une prédisposition génétique et des altérations de la fonction des substances chimiques du cerveau (les neurotransmetteurs). La prédisposition génétique joue un rôle modeste dans la survenue du TAG; les travaux de recherche indiquent que le TAG est héréditaire dans 15 % à 30 % des cas. Cependant, la prédisposition génétique n'est pas spécifique, en ce que les sujets à risque plus élevé de souffrir du TAG sont aussi plus susceptibles de présenter d'autres troubles anxieux ou affectifs. Il est possible que la prédisposition génétique interagisse avec d'autres facteurs (voir ci-dessous) pour entraîner chez un sujet en particulier l'apparition du TAG ou d'un autre trouble. Les altérations de plusieurs systèmes régissant les substances chimiques du cerveau (neurotransmetteurs) contribueraient aussi à la survenue du TAG, bien que leur rôle exact reste à déterminer.

Les altérations de plusieurs systèmes régissant les substances chimiques du cerveau (neurotransmetteurs) contribueraient aussi à la survenue du TAG, bien que leur rôle exact reste à déterminer.

Il est possible que la prédisposition génétique interagisse avec d'autres facteurs (voir ci-dessous) pour entraîner chez un sujet en particulier l'apparition du TAG ou d'un autre trouble. Les altérations de plusieurs systèmes régissant les substances chimiques du cerveau (neurotransmetteurs) contribueraient aussi à la survenue du TAG, bien que leur rôle exact reste à déterminer.

Les recherches portant sur les facteurs environnementaux indiquent que des interactions précoces entre les jeunes enfants et leurs parents (ou les personnes qui en prennent soin) pourraient jouer un rôle dans la survenue ultérieure du TAG. De manière plus spécifique, certaines études montrent que des enfants ayant un lien d'attachement «instable» avec leurs parents risquent de présenter un TAG plus tard dans la vie. D'autres études indiquent que chez les adultes atteints du TAG, les expériences qu'ils ont vécues dans leur enfance se caractérisent par des relations très embrouillées. Ainsi, les relations s'entremêlent lorsque les enfants voient aux besoins de leurs parents, alors que leurs propres besoins ne sont peut-être pas satisfaits. En d'autres mots, la relation parent-enfant est marquée par une inversion des rôles, quand l'enfant «prend soin» du parent.

Un grand nombre de facteurs psychologiques semblent aussi jouer un rôle dans la survenue et le maintien du TAG. Un des facteurs est l'intolérance à l'incertitude. Les

# Trouble d'anxiété généralisée



recherches ont montré que les sujets atteints du TAG ont de la difficulté à faire face à l'incertitude dans leur vie de tous les jours. Ainsi, ils sont enclins à trouver l'incertitude stressante et dérangement, à croire qu'elle est néfaste et devrait être évitée, et à mal fonctionner dans des situations qui la provoquent. La recherche a aussi montré que les personnes atteintes du TAG ont plus de difficulté à accepter l'incertitude que les sujets souffrant d'autres troubles anxieux et les gens en général. En outre, les modifications apportées à la manière de surmonter l'incertitude permettent de prévoir les changements dans le degré d'inquiétude ressentie. Lorsque les gens apprennent à mieux maîtriser leur inquiétude, ils ont tendance à se faire moins de soucis. On s'entend en général pour dire que les facteurs psychologiques, comme l'intolérance à l'incertitude, les facteurs biologiques et environnementaux agissent de concert pour entraîner la survenue et le maintien du TAG.

Ainsi, ils sont enclins à trouver l'incertitude stressante et dérangement, à croire qu'elle est néfaste et devrait être évitée, et à mal fonctionner dans des situations qui la provoquent.

## Quels sont les traitements recommandés pour le TAG ?

Les traitements du TAG sont de deux types: pharmacologiques et psychologiques. Les traitements pharmacologiques du TAG comprennent les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de la noradréline (IRSNA), les antidépresseurs tricycliques, le buspirone et les benzodiazépines. Les avantages qu'offrent les traitements pharmacologiques pour le TAG comprennent notamment leur efficacité éprouvée à court terme et leur facilité d'accès et d'emploi (la prise de médicament prend peu de temps). Toutefois, leurs inconvénients (qui varient selon chaque classe de médicaments) comprennent le risque d'effets indésirables, les rechutes possibles après l'abandon du médicament et le manque de données sur leur efficacité à long terme (après plus d'un an).

En ce qui concerne les traitements psychologiques pour le TAG, il faut souligner que parmi les traitements étayés par des évaluations empiriques et reconnus par les associations canadiennes et américaines de psychologie, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) apparaît comme le meilleur choix. Cette thérapie comporte habituellement entre 12 et 16 séances de psychothérapie, à raison d'une séance par semaine, et des «exercices à faire à la maison» entre les séances. Les traitements font appel à un ou à plusieurs éléments: une réévaluation cognitive, l'exposition par visualisation, des exercices de relaxation et l'apprentissage de stratégies pour résoudre les problèmes, maîtriser l'anxiété et affronter plus efficacement l'incertitude. Les avan-

# Trouble d'anxiété généralisée



tages de la TCC pour le TAG comprennent son efficacité éprouvée à court et à long terme (les bienfaits du traitement sont maintenus deux ans après la thérapie), l'absence d'effets indésirables et la nature du traitement qui permet au sujet d'y participer activement (il n'attribuera pas ses progrès à un «agent extérieur» comme un médicament). Les inconvénients comprennent l'accès limité au traitement (peu de thérapeutes ont reçu la formation nécessaire pour administrer une TCC pour le TAG), le coût du traitement que le client doit assumer (au Canada, les services d'un psychologue sont rarement couverts par le système de santé publique) et le temps et les efforts que le client doit consacrer à son traitement (assister aux séances et faire les exercices à la maison prennent plus de temps que prendre un médicament).

En ce qui concerne les traitements psychologiques pour le TAG, il faut souligner que parmi les traitements étayés par des évaluations empiriques et reconnus par les associations canadiennes et américaines de psychologie, la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) apparaît comme le meilleur choix.

## Résumé et conclusion

Le trouble d'anxiété généralisée constitue un problème relativement fréquent qui représente un fardeau considérable sur les plans personnel et social. Même si les sujets souffrant du TAG éprouvent une inquiétude et une anxiété excessives incontrôlables, ils attendent souvent de longues années avant de chercher de l'aide, parce qu'ils croient à tort que l'inquiétude est un élément immuable de leur personnalité. Cela est malheureux, car on dispose d'un bon nombre de traitements pharmacologiques et psychologiques qui sont efficaces pour soigner le TAG. En particulier,

On dispose d'un bon nombre de traitements pharmacologiques et psychologiques qui sont efficaces pour soigner le TAG.

la TCC semble être un bon choix pour les personnes qui souffrent du TAG, car on a démontré que cette forme de psychothérapie entraînait des changements à long terme.

**Dr Michel J. Dugas, Psychologue**  
Université Concordia et  
Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal

# Trouble d'anxiété généralisée



Pour obtenir de plus amples renseignements sur le TAG et son traitement, vous pouvez consulter les ressources suivantes :

André, C. (2004). *La psychologie de la peur*. Paris: Odile Jacob.

Chneiweiss, L & Laurent, E. (2004). *L'anxiété*. Paris: Odile Jacob.

Craske, M. G., Barlow, D. H., O'Leary, T. (1992). *Mastery of your anxiety and worry*. San Antonio: The Psychological Corporation.

Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Menin, D. S. (2004). *Generalized anxiety disorder: Advances in research and practice*. New York: The Guilford Press.

Rygh, J. L., & Sanderson, W. C. (2004). *Treating generalized anxiety disorder: Evidence-based strategies, tools, and techniques*. New York: The Guilford Press.

## Sites web utiles

Association/Troubles Anxieux  
du Québec (ATAQ):

<http://www.ataq.org/>

Association Canadienne des  
Troubles Anxieux:

<http://www.anxietycanada.ca/Anxiety>

Anxiety Disorders Association  
of America:

<http://www.adaa.org/>

Le site Web:

<http://www.agoraphobie.org/anxiete.htm>

## **Comité de rédaction**

---

Denis Audet ,  
*Médecin de famille*

Louis Blanchette,  
*ADAC/ACTA*

Stéphane Bouchard,  
*Psychologue*

Jean-Claude Cusson,  
*ATAQ*

Martin Katzman,  
*Psychiatre*

## **Remerciements**

---

*Nous tenons à remercier nos deux  
PARTENAIRES FONDATEURS,  
les sociétés :*



The logo for Wyeth is displayed within a rounded rectangular frame. It consists of the word 'Wyeth' in a bold, red, serif font.

*pour leur appui financier, offert  
à titre de subvention sans  
restrictions à visée éducative.*

*Mai 2005*