

La colère exacerberait les symptômes de l'anxiété généralisée

La colère exacerbe les symptômes de l'anxiété généralisée, selon une étude québécoise publiée dans la revue *Cognitive Behaviour Therapy*.

Le trouble d'anxiété généralisé (TAG) est caractérisé par une inquiétude irréprouvable et démesurée face à des situations de la vie courante et il perturbe, dans bien des cas, le fonctionnement au quotidien. Souvent, les personnes atteintes craignent les catastrophes et sont exagérément préoccupées par des questions d'ordre général comme la santé, l'argent et les relations.

Sonya Deschênes, du Département de psychologie de l'Université Concordia et ses collègues de l'Université Ryerson à Toronto ont examiné l'hostilité, l'agression physique et verbale ainsi que l'expression et la maîtrise de la colère chez plus de 380 participants.

Ils ont évalué leur réaction à des scénarios déclencheurs de colère au moyen d'énoncés comme « Je m'emporte facilement quand une situation m'irrite » et « Je bouille de rage, mais je ne le montre pas ».

Chez 131 participants qui présentaient des symptômes du TAG, la colère de forte intensité et ses diverses manifestations étaient liées à l'inquiétude et à l'anxiété. De plus, l'hostilité et l'intériorisation (le fait de rager sans le laisser paraître) de la colère contribuaient à la gravité des symptômes du TAG.

Il faudra mener d'autres recherches, soulignent la chercheuse, afin de comprendre pourquoi la colère et l'anxiété ont tendance à coexister. "Quand une situation est ambiguë (pouvant produire un résultat favorable ou défavorable), les personnes anxieuses tendent à redouter le pire. Or, cela accentue souvent leur anxiété, avance-t-elle. On observe également ce schéma de pensée chez les personnes qui s'emportent facilement. Ainsi, la colère et le TAG pourraient être deux manifestations du même processus mental erroné."

Selon la chercheuse, les symptômes de colère pourraient nuire au traitement de l'anxiété au moyen de la thérapie comportementale et cognitive. "Si la colère et l'hostilité contribuent au maintien des symptômes et qu'on ne les cible pas durant le traitement, les bienfaits de la thérapie peuvent s'en trouver réduits", soutient-elle.