

# L'anxiété

L'anxiété est un symptôme connu de tous. Elle se définit par une sensation de mal-être psychologique qui mêle un sentiment de peur, d'insécurité, d'angoisse, un état d'agitation et d'énervement... L'anxiété se manifeste aussi par des signes physiques plus ou moins intenses (sueurs, palpitations cardiaques). On distingue généralement quatre types de troubles anxieux : les crises d'angoisse, les phobies, les TOC (Troubles obsessionnels compulsifs) et les TAG (troubles anxieux généralisés). Les troubles anxieux généralisés (TAG) sont parmi les plus fréquents et touchent davantage les femmes que les hommes.

## Les symptômes

Difficulté de concentration, mal-être psychologique, irritabilité, soucis exacerbés, agitation, problèmes de sommeil sont des signes qui surviennent quand on est anxieux. Ces symptômes s'accompagnent souvent d'une bouche sèche, de sueurs, de mains froides (ou chaudes, ou moites), de sensation d'un noeud dans l'estomac ou d'une boule dans la gorge, etc. Bref autant de manifestations connues pour beaucoup de monde. Mais lorsque ces symptômes persistent, s'aggravent une prise en charge spécifique devient nécessaire. Le risque de laisser s'installer cet état d'anxiété de manière chronique... est de développer une véritable dépression.

## Les solutions

En consultant un médecin, celui-ci cherche à savoir si l'anxiété est éventuellement due à une hyperthyroïdie, des hypoglycémies, ou liée à la prise de médicaments ou de produits psycho-affectifs, en réaction à une autre maladie grave, ou à une situation sociale ou familiale particulière. Il faut aussi savoir si l'anxiété est dépendante de troubles psychiatriques précis.

En fonction de ses recherches, le médecin généraliste, un psychologue, ou un psychiatre adaptera la prise en charge et le traitement. Si le patient souffre de problèmes anxieux sans contexte médical ni psychiatrique particulier, le traitement commencera par des explications au patient sur les troubles qu'il ressent. Des mesures de bonne hygiène de vie sont recommandées : baisse éventuelle de la consommation de café, pratique régulière d'une activité physique, diminution - le mieux est l'arrêt - des consommations de tabac et d'alcool qui aggravent l'anxiété. On peut aussi se lancer dans des activités comme le yoga. En plus, une thérapie comportementale est souvent nécessaire. Certains psychologues

## La psychothérapie

La thérapie cognitivo-comportementale consiste d'abord à identifier les situations qui engendrent une anxiété, les circonstances "déclenchantes", et à analyser les pensées irrationnelles. L'objectif sera de réorganiser les attitudes et les réactions peu adaptées et exagérées du patient. C'est un travail qui s'effectue de manière progressive par étape : de la prise de conscience... au changement d'attitude et de réaction. Le patient a besoin d'être guidé dans cette thérapie par un médecin expérimenté ou un psychothérapeute. Quelques séances peuvent suffire.

## **Les médicaments**

Ils ne sont pas obligatoires. Parmi eux, des benzodiazépines ou encore la venlafaxine peuvent être prescrites. Des médecins donnent aussi parfois un antihistaminique ou un antidépresseur.

D'autres préfèrent l'homéopathie, l'acupuncture ou la phytothérapie, comme le millepertuis, l'extrait de kava. Des stations thermales ont des indications pour ce type de troubles. préfèrent l'approche psychanalytique.

## **Nos conseils**

- > N'attendez pas l'aggravation de votre anxiété pour consulter. Mieux vaut en parler assez tôt à un médecin ou un psychothérapeute.
- > La psychothérapie bien conduite est souvent préférable aux médicaments.

## **Source :**

Diagnostic et prise en charge en ambulatoire du trouble anxieux généralisé de l'adulte. Recommandation pour la pratique clinique. Anaes, mars 2001.