

# Anxiété généralisée



## Les points clés

L'anxiété est une émotion normale qui répond au stress de la vie de tous les jours.



### Vous avez...

- de l'**anxiété** chronique avec un sentiment de nervosité permanent ;
- du mal à vous concentrer, des troubles de mémoire, une irritabilité ;
- des **signes physiques** tels que : fatigue, tensions dans les muscles, agitation, troubles du sommeil.

L'anxiété peut s'exprimer par de nombreux autres symptômes : palpitations, gêne dans la poitrine, gêne pour avaler, boule dans la gorge, bouche sèche, sueurs, nausées ou diarrhées, maux de ventre, cystite, impuissance, tremblements, maux de tête...

Vous pouvez avoir des crises avec une forte sensation de malaise : impression de ne plus pouvoir respirer, de mort imminente...

**CES CRISES SONT SANS DANGER !!**



### Les causes

On ne trouve pas toujours de cause ou les causes semblent minimes comparées à l'importance des troubles.

Parfois certains événements semblent déclencher l'anxiété : divorce, chômage, retraite, mais aussi les étapes normales de la vie (mariage, naissance)...



### Quels sont les risques ?

L'anxiété peut retentir sur la vie personnelle et professionnelle.

Elle peut favoriser :

- l'usage d'alcool, de drogues, de médicaments, de tabac, de cannabis...
- l'apparition d'une dépression.



### L'évolution

- Les troubles varient dans le temps, peuvent devenir chroniques mais s'améliorent avec le traitement



## La prise en charge

Quels que soient les moyens utilisés, la prise en charge doit être envisagée sur du long terme.



### La psychothérapie

**ELLE EST ESSENTIELLE !**

Elle peut être réalisée par votre médecin traitant, un psychiatre ou un psychologue.

Il pourra s'agir d'une psychothérapie commune, cognitivo-comportementale ou d'une psychanalyse.



### Traitement par médicament

**IL NE DOIT JAMAIS ÊTRE ARRÊTÉ BRUTALEMENT !**

#### Antidépresseurs

Ils sont utilisés dans certains cas d'anxiété. Ils sont efficaces sur l'anxiété, s'ils sont pris assez longtemps (au moins 6 mois). Les effets indésirables sont fréquents, ils s'atténuent généralement après quelques semaines.

#### Anxiolytiques (benzodiazépines le plus souvent)

On doit les utiliser seulement pour une courte durée, car on en devient vite dépendant. Si on prend un anxiolytique depuis plus de 2-3 semaines, il faudra baisser la dose petit à petit. Suivez bien les prescriptions de votre médecin.



### Autres approches

Un **arrêt de travail** peut être nécessaire (7 à 14 jours).

**Des exercices de respiration et de relaxation, la pratique de la méditation :** ces techniques sont efficaces pour réduire les symptômes et le niveau d'anxiété. Pour cela il faut les pratiquer si possible tous les jours.

L'**acupuncture** et l'**hypnose** peuvent apporter une aide.



## Que faire prévenir ou réduire l'anxiété ?

- Faire de l'exercice physique régulier.
- Éviter les excitants comme le café, le thé, les boissons au cola ...
- Arrêter le tabac et ne boire qu'occasionnellement de l'alcool
- Essayer d'aménager sa vie pour qu'elle soit moins stressante.
- Manger équilibré à heure régulière.



### Consultez à nouveau si

- Si vous avez du mal à gérer votre quotidien ;
- votre mal-être vous fait souffrir ;
- vous avez des idées noires, des idées de suicide...

Rédacteur: Dr A Meneau, juin 2012. Sources : Forum Med Suisse 2011, Rev Med Suisse 2010, HAS 2007 et 2009, Médecin du Québec 2008, AFSSAPS 2006, Exercer 2004, ANAES 2001, Contact: memaurial@hotmail.com. Illustration: O.Roux. Validé et adapté par: le comité de lecture de la Revue de Médecine Générale.