

# Anxiété: ne pas se laisser dévorer

L'anxiété est un **sentiment naturel** et même **utile**. L'organisme répond ainsi à une impression de menace : l'inquiétude, la crainte ou la peur qui surgissent aident à rester prudent, concentré, en alerte, prêt à agir ou à résoudre les problèmes.



Lire le [résumé](#).

Vu sous cet angle, l'anxiété protège.

Mais il arrive qu'elle devienne **permanente**, persistante, **trop intense**, **excessive**, irrationnelle, non contrôlable.

Elle interfère alors avec la vie de la personne, perturbe son quotidien, l'empêche de mener des activités ou d'agir comme elle le souhaiterait.

La qualité du sommeil peut aussi être affectée, ce qui accentue généralement le malaise.

Quand le seuil d'anxiété « normal » est dépassé, cela devient une **souffrance**.

Lorsque cette situation perdure plusieurs mois, on parle de troubles anxieux, qui peuvent exister sous différentes formes.

Il faut alors **se faire aider pour sortir de cette spirale néfaste.**

Bon à savoir: les troubles de l'anxiété représentent les troubles nerveux les plus fréquents.

## **Un cumul qui fait monter la pression**

Certaines personnes sont naturellement plus enclines à l'**anxiété** que d'autres. Cela provient sans doute en partie de l'hérédité : les enfants de personnes anxieuses seraient plus anxieux que les autres, probablement à la fois à cause d'une vulnérabilité biologique au stress, mais aussi parce qu'ils ont vécu avec des parents perpétuellement anxieux.

Mais l'environnement et les circonstances de vie jouent aussi un grand rôle, par exemple lorsqu'on se débat dans des difficultés de couple, des problèmes financiers ou des conflits professionnels et qu'on ne dispose pas d'un réseau de soutien suffisant.

Certains traits de personnalité, comme le manque de confiance en soi, contribuent aussi à accroître le taux d'anxiété.

L'anxiété est un signe qui accompagne régulièrement un état dépressif.

Enfin, les troubles anxieux peuvent être favorisés par le vécu de traumatismes ou de sévices.

Feu orange : un stress intense et répété peut entraîner des troubles anxieux.

## **A chacun son anxiété**

Les troubles anxieux se déclinent sous différentes formes.

En cas d'**anxiété chronique** ou généralisée, la personne touchée s'inquiète de tous les risques qui pourraient arriver.

Lors d'un **trouble panique**, elle est soumise à une attaque de terreur soudaine, qui peut apparaître sans cause évidente.

Une peur intense ou irraisonnée mène à des **phobies** à l'égard d'objets (l'avion, l'ascenseur...), d'animaux (les araignées, les serpents) ou de situations (prendre un transport en commun) qui, objectivement, ne justifient pas la panique qu'ils entraînent.

Une phobie sociale peut également déclencher lors de toute présence en public.

Souvent, ces phobies conduisent à éviter systématiquement les situations déclenchant la peur. Ces « évitements » entraînent parfois des difficultés dans la vie sociale de l'individu.

Un **trouble obsessionnel compulsif** (TOC) mène la personne à répéter des comportements compulsifs, sans justification, et parfois jusqu'à l'absurde.

Enfin, avoir vu ou vécu un événement violent peut entraîner une peur intense et un sentiment d'impuissance qui entraînent le développement d'un stress post-traumatique.

Attention : les troubles anxieux peuvent être à l'origine de dépendance à l'alcool ou aux drogues.

## **Anxiété: à chacun ses troubles**

Les troubles anxieux peuvent s'accompagner de **symptômes physiques** variables, avec, entre autres, un cœur qui bat trop vite, des tremblements, des douleurs thoraciques ou l'impression d'étouffer, des sueurs abondantes, des nausées, des étourdissements et des vertiges, des bouffées de chaleur ou des frissons...

Ils peuvent aussi occasionner des tensions musculaires, des insomnies, des troubles de concentration.

Parfois, la personne est envahie par une peur de mourir ou de devenir folle.

Une anxiété sévère de longue durée peut favoriser des troubles fonctionnels comme le syndrome du colon irritable, de l'hypertension ou des maladies cardiovasculaires.

Feu vert : plus un traitement débute rapidement après un stress post-traumatique, plus il a des chances de succès.

## Affronter ses peurs et soigner son anxiété

Les troubles anxieux sont parfois difficiles à diagnostiquer car ils peuvent se dissimuler derrière des maux d'estomac, des troubles cardiaques, gastro-intestinaux ou neurologiques.

Les **traitements de l'anxiété** s'appuient sur l'association

- d'une **thérapie** (en général, une thérapie cognitivo-comportementale); votre médecin généraliste pourra vous aider ou vous conseiller un psychologue;
- de **médicaments**, comme les anxiolytiques, les antidépresseurs ou les bêta-bloquants.

La plupart des **anxiolytiques**, en raison de leurs effets secondaires et de leur risque d'accoutumance, ne sont prescrits que pour des périodes limitées.

Feu vert : la pratique d'une activité physique régulière, tout comme les techniques de relaxation, sont des apports importants aux traitements.

◆ L'anxiété est un état émotionnel normal. Ce n'est cependant plus le cas lorsque l'anxiété devient chronique ou intense. Une consultation auprès de son médecin généraliste est recommandée dans ces cas.

◆ Diverses formes d'anxiété existent: chronique, phobie,

crises de paniques...

◆ L'anxiété se manifeste souvent par des signes physiques.

◆ Le traitement repose généralement sur une combinaison de psychothérapie et de médicaments.

*Photo © Igor Petrovic – Fotolia.com*

Mise à jour le 23/06/2021

Références

– Troubles anxieux. Chapitre 187. Troubles psychiatriques. Le Manuel Merck 17ème édition.

– Trouble anxieux. Article ID: ebm00729(035.031). [www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be). Site réservé aux médecins.