

Je souffre d'anxiété : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur PHILIPPE HALGAND

Adresse du site : www.docvadis.fr/philippe.halgand



Validé par

le Comité Scientifique Psychiatrie

L'anxiété est une émotion tout à fait normale, qui aide le corps et l'esprit à se préparer à une situation difficile. Lorsque l'anxiété devient excessive, que ce soit en termes de durée, de fréquence ou d'intensité, c'est une véritable maladie psychique qui s'installe.

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est un état d'inquiétude ou de malaise à l'idée d'une situation ressentie comme stressante ou menaçante, bien que l'objet causant cette angoisse ne soit pas toujours identifié.

Cet état psychique s'accompagne de manifestations physiques, parmi lesquelles des palpitations cardiaques, des bouffées de chaleur, une respiration difficile, des tremblements, voire des vertiges et des nausées.

L'anxiété est cependant une émotion normale, ressentie par presque tous à différents moments de la vie : avant un examen, un rendez-vous important, une situation éprouvante... Mais lorsque l'anxiété se répète fréquemment, s'installe dans la durée (avec des symptômes récurrents durant plus de six mois) en provoquant une réelle souffrance au quotidien, elle constitue une maladie psychique appelée trouble anxieux.

Quels sont les différents types de troubles anxieux ?

Les troubles anxieux regroupent un grand nombre de troubles très variés ayant comme point commun une anxiété associée.

On y trouve les phobies spécifiques (peurs liées à un élément simple : serpents, hauteurs, orage, etc.) et les phobies sociales (peurs liées au regard des autres), l'état de stress post-traumatique, les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), les troubles paniques (« crises de panique » imprévisibles et répétées) et l'anxiété généralisée (angoisse constante et incontrôlable).

D'où vient l'anxiété ?

Les causes de l'anxiété et des troubles anxieux en général sont multiples et méconnues. Des événements difficiles ou traumatisants durant l'enfance peuvent favoriser la survenue de troubles anxieux, tout comme la présence d'autres troubles psychiatriques ainsi que la consommation de drogue.

Des facteurs génétiques sont sûrement impliqués, des études ayant montré que les risques de développer un trouble anxieux sont plus importants lorsque qu'un membre de la famille souffre déjà de ces mêmes troubles.

Enfin, les troubles anxieux sont liés à des taux anormaux de certains neurotransmetteurs (principalement la sérotonine, la noradrénaline et le GABA). L'hormone du stress, le cortisol, est elle aussi probablement impliquée.

Comment me faire aider ?

Dans le cas d'une anxiété ponctuelle, une bonne hygiène de vie permet de limiter les symptômes (activité physique régulière, rythme de sommeil équilibré, limitation de la consommation d'excitants et de drogues, etc.). Si les épisodes anxieux sont récurrents, un soutien psychologique peut vous aider. Enfin, la pratique du yoga et de différentes techniques de relaxation réduit fortement l'anxiété.

Dans le cas de véritables troubles anxieux, c'est-à-dire d'une anxiété pathologique, il est primordial de se faire aider par des professionnels de santé. Les psychothérapies, et particulièrement les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), ont prouvé leur efficacité dans le traitement des troubles anxieux.

Si ces psychothérapies n'apportent pas de résultats satisfaisants, un traitement médicamenteux pourra vous être proposé. Les antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (IRS) sont généralement préférés aux benzodiazépines, une classe de médicaments psychotropes provoquant une forte dépendance. Quel que soit le type de traitement, celui-ci doit être suivi sous un contrôle médical étroit.

Les troubles anxieux font partie des troubles mentaux les plus fréquents : environ une personne sur cinq en souffrira au cours de sa vie, les femmes étant beaucoup plus touchées que les hommes. Le trouble anxieux le plus fréquent est la phobie spécifique.