

Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est une réaction physiologique et mentale aux menaces perçues. A petites doses, l'anxiété est utile. Elle nous protège du danger en focalisant notre attention sur les risques (ex. : éviter un danger au moment de traverser une rue). Mais lorsque l'anxiété est trop sévère ou survient trop fréquemment, elle peut devenir invalidante.

Quelques symptômes de l'anxiété

Inquiétude et nervosité excessives

Irritabilité

Difficultés de concentration

Agitation ou sensation d'être à bout

Fatigabilité

Perturbation du sommeil

Tension musculaire

Accélération du rythme cardiaque

Problèmes digestifs

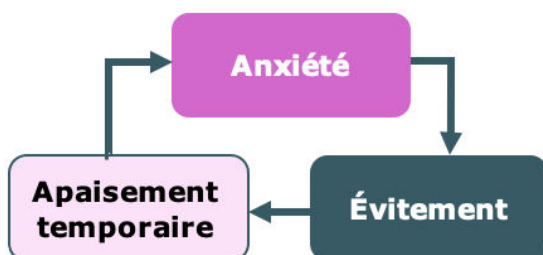
Évitement des situations anxiogènes



Les différents types d'anxiété

- **Anxiété généralisée** : anxiété et soucis excessifs dans plusieurs domaines de la vie, tels que le travail ou l'école, la santé, les finances ou les préoccupations quotidiennes.
- **Anxiété de séparation** : anxiété intense et persistante présente surtout chez les enfants lorsqu'ils sont séparés de leurs figures d'attachement, généralement les parents.
- **Phobies** : peur très intense d'une situation ou d'un objet spécifique, ex. : prendre l'avion, peur du vide, des animaux, des piqûres, du sang, etc.
- **Anxiété sociale** (ou phobie sociale) : peur intense et persistante des situations sociales ou de performance, où la personne craint d'être jugée, critiquée ou rejetée par les autres.
- **Trouble panique** : attaques de panique récurrentes et inattendues, caractérisées par de nombreux symptômes physiques (ex. : palpitations) et un sentiment de terreur.
- **Agoraphobie** : peur des situations ou des endroits qui pourraient provoquer une panique, généralement car la personne pense qu'il pourrait être difficile de s'en échapper.

Comment fonctionne l'anxiété ?



L'anxiété pousse les gens à éviter les situations qui les effraient. Lorsqu'une situation anxiogène est évitée, on ressent un soulagement immédiat mais de courte durée. La prochaine fois qu'une situation similaire se présente, elle paraît encore plus effrayante. Cela crée un cercle vicieux d'évitement et d'aggravation de l'anxiété.

Comment l'anxiété est-elle prise en charge en TCC ?

Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

La TCC est une approche dont l'efficacité a été prouvée dans la prise en charge de l'anxiété. En TCC, les schémas de pensée inadaptés qui créent l'anxiété sont identifiés et remis en question. La TCC inclut également des composantes de thérapie d'exposition et des techniques de relaxation.

Techniques de relaxation

Diverses techniques telles que la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive et la pleine conscience fournissent un soulagement immédiat des symptômes de l'anxiété. Avec la pratique, les techniques de relaxation deviennent un moyen efficace de gérer l'anxiété sur le moment.



Thérapie d'exposition

Pendant la thérapie d'exposition, le psychologue et le patient élaborent un plan pour affronter progressivement les situations anxiogènes, afin de mettre un terme au cercle vicieux de l'évitement en cause dans l'exacerbation de l'anxiété. Au fur et à mesure des expositions, l'anxiété perd de son intensité et les symptômes diminuent.

Traitement médicamenteux

Lorsque l'anxiété est sévère et invalidante, un traitement médicamenteux peut être prescrit par un médecin ou un psychiatre en complément de la psychothérapie. Les médicaments peuvent aider à réduire les symptômes inconfortables de l'anxiété mais ils n'adressent pas les problèmes sous-jacents à l'anxiété. Ils sont donc prescrits en association à une psychothérapie.