

L'ANXIÉTÉ

Photo: Christian Schwarz

Parlons-en

Quand l'anxiété devient un trouble

L'anxiété est une réaction normale face à des situations potentiellement dangereuses. Tout le monde en fait l'expérience. Elle aide à reconnaître, gérer et éviter les dangers et les menaces au quotidien. L'anxiété devient un problème lorsqu'elle est ressentie de manière intense et sans fondement et qu'elle affecte considérablement la vie d'une personne. On parle alors d'anxiété pathologique ou de trouble anxieux.

Caractéristiques typiques des troubles anxieux :

- > L'anxiété est ressentie de manière démesurée par rapport à la situation.
- > L'anxiété est difficilement surmontée par ses propres moyens.
- > Les situations anxiogènes sont évitées.
- > La durée et la fréquence de l'anxiété augmentent avec le temps.
- > L'anxiété cause une souffrance marquée ou restreint nettement la vie quotidienne.

Les troubles anxieux comptent parmi les maladies mentales les plus courantes. Environ une personne sur cinq développe un trouble anxieux au cours de sa vie. De nombreuses personnes ignorent qu'elles sont atteintes d'un trouble anxieux et tardent beaucoup avant de le traiter. Aujourd'hui, les troubles anxieux peuvent être traités efficacement par la psychothérapie et, si besoin, avec certains médicaments. Le plus tôt est le mieux.

L'agoraphobie

Peur des endroits desquels il serait difficile de s'échapper

L'agoraphobie se caractérise par la peur de se trouver dans des endroits qu'il serait difficile ou gênant de quitter en cas de malaise, d'angoisse ou d'attaque de panique et où aucune aide ne serait disponible immédiatement. En général, les personnes souffrant d'agoraphobie évitent ces situations ou s'y sentent très mal à l'aise.

Exemples de situations qui peuvent déclencher l'anxiété dans l'agoraphobie :

- > se trouver dans une foule
- > fréquenter les lieux publics
- > voyager en voiture
- > sortir au cinéma, au théâtre et au restaurant
- > se rendre dans les grands magasins et les supermarchés
- > voyager seul dans un bus, un train ou un avion
- > être dans une file d'attente

Le trouble d'anxiété sociale (Phobie sociale)

Peur d'être jugé négativement par les autres

Les personnes atteintes d'un trouble d'anxiété sociale redoutent d'être au centre de l'attention. Elles craignent d'agir de façon embarrassante ou humiliante et par conséquent, d'être critiquées ou jugées de façon négative. Elles évitent les situations sociales qu'elles redoutent et si ce n'est pas possible, elles les vivent avec une souffrance intense. La peur est tellement forte qu'elle peut amener les personnes à se retirer de plus en plus, voire à s'isoler presque complètement.

Exemples de situations qui peuvent déclencher l'anxiété dans le trouble d'anxiété sociale :

- > être au centre de l'attention
- > parler en public
- > exprimer sa propre opinion devant autrui
- > manger et boire devant les autres
- > écrire quelque chose pendant que d'autres regardent
- > rencontrer de nouvelles personnes

Photo: René Bay

Le trouble panique

Attaques de panique inattendues et répétées avec peur de la survenue d'une nouvelle attaque

Le trouble panique se manifeste par des attaques de panique répétées, spontanées et imprévisibles. Les personnes traversent des épisodes répétés d'anxiété intense, qui commencent de manière très soudaine et qui atteignent leur niveau maximum en quelques minutes. Elles se sentent impuissantes et ont peur de devenir folles ou de mourir. A chaque attaque de panique, la peur d'en revivre une autre augmente.

Symptômes physiques typiques des attaques de panique :

- > palpitations, accélération du rythme cardiaque
- > essoufflement, sensation d'étouffer
- > transpiration, tremblements
- > douleur ou gêne au niveau de la poitrine
- > picotements, engourdissements
- > bouffées de chaleur, frissons
- > impression d'évanouissement, sensation de tête vide
- > nausée, gêne abdominale
- > sensation de vertige, maux de tête



Le trouble d'anxiété généralisée

Anxiété persistante avec préoccupations exagérées face aux événements et aux problèmes quotidiens

Le trouble d'anxiété généralisée se manifeste par des peurs et des inquiétudes fréquentes, fortes, persistantes et exagérées. Ces craintes ne surviennent pas seulement en cas de problèmes aigus ou en période de crise, mais sont plus ou moins constantes. Les personnes atteintes de trouble d'anxiété généralisée sont constamment tendues et agitées, elles sont souvent incapables de se concentrer et peuvent se fatiguer rapidement.

Exemples fréquents d'inquiétudes en cas de trouble d'anxiété généralisée (à propos de soi ou de son entourage) :

- > avoir un accident
- > souffrir d'une maladie ou tomber malade
- > se retrouver au chômage
- > avoir des soucis d'argent
- > ne pas réussir ou terminer ses études
- > rater sa vie professionnelle
- > avoir des problèmes dans son couple

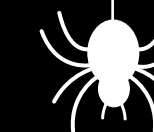
Les phobies spécifiques

Peur excessive de certains objets ou de situations spécifiques

Les personnes ayant des phobies spécifiques ont une anxiété prononcée et excessive face à des objets ou des situations particulières. L'anxiété est disproportionnée par rapport au danger réel et peut être aussi intense qu'une attaque de panique. Les personnes évitent généralement tout contact avec l'objet ou avec la situation qu'elles craignent, sinon elles l'endurent avec une grande souffrance. On ne parle de phobie spécifique que si l'anxiété est très intense et qu'elle restreint considérablement les activités professionnelles et sociales d'une personne.

Exemples d'objets et de situations typiquement liés à des phobies spécifiques :

- > les animaux comme les chiens, les araignées ou les serpents
- > se retrouver en hauteur, dans les airs ou dans un espace étroit
- > les phénomènes naturels tels que les tempêtes, les orages ou le feu
- > la vue du sang, d'une seringue, de blessures ou des actes médicaux
- > d'autres situations, telles que des situations pouvant entraîner un étouffement ou un vomissement



Vous trouverez de plus amples informations sur les troubles anxieux, ainsi qu'une liste des services d'aide et de conseil au Luxembourg sur www.prevention-panique.lu

Ce dépliant a été réalisé par le Service Information et Prévention de la Ligue (N° d'agrément SANTE – 101/14).
75, rue de Mamer | L-8081 Bertrange
info@prevention.lu | (+352) 45 55 33



Photo: Sabrina Spagnuolo

