

l'individu plus susceptible de le développer. Trois facteurs prédisposants sont identifiés :

- la vulnérabilité biologique
- le bagage psychologique dont nous disposons
- nos traits de personnalité

Les facteurs précipitants qui agissent comme déclencheurs. On peut parler d'événement stressant survenu au cours des six mois précédant l'apparition des symptômes ou d'une situation stressante chronique.

Les facteurs d'entretien qui expliquent pourquoi certaines personnes développent un trouble de panique pendant que d'autres n'auront qu'une crise ou deux. Le principal facteur d'entretien est l'adoption de certaines conduites d'évitement.

Comment traite-t-on les troubles anxieux?

On peut avoir recours à différents moyens afin de contrer les troubles anxieux. Parmi ceux-ci notons qu'il peut être bon (par la relaxation, une nourriture saine, etc.) de réduire le stress. On peut également utiliser la médication (tranquillisants, antidépresseurs et bêtabloquants). La thérapie psychologique est un autre moyen envisageable.

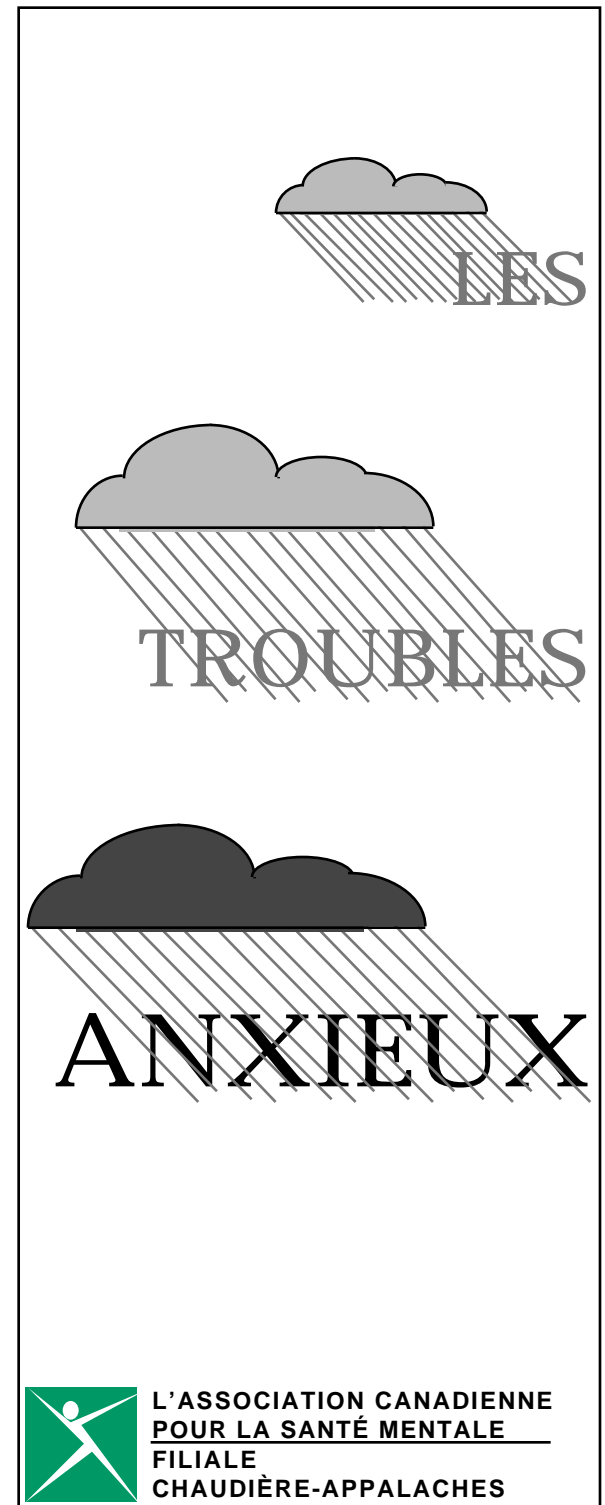
Selon certaines études, la façon la plus efficace de traiter les troubles anxieux est de combiner les médicaments, afin de réduire l'anxiété, à une thérapie psychologique qui permet de découvrir les mécanismes et les causes du trouble anxieux. La thérapie cognitivo-comportementale (qui permet de cerner le discours intérieur et de modifier les comportements d'évitement) semble, parmi les thérapies psychologiques, être la plus efficace.

Finalement, participer à un groupe d'entraide peut constituer un moyen complémentaire pour les gens qui désirent s'en sortir. Un groupe d'entraide est un petit groupe autonome et ouvert (les nouveaux membres sont toujours les bienvenus) dont les membres se réunissent régulièrement. Leur activité primordiale est l'entraide personnelle sous forme de soutien moral, partage d'expériences et d'information, ainsi que de discussions. Mais si l'on veut avoir des résultats, il est généralement insuffisant de ne faire qu'acte de présence aux réunions. Un engagement assez long en tenant le rôle d'aidant, d'organisateur ou encore en rencontrant des membres à l'extérieur du groupe maximisera les effets positifs sur nous-mêmes.

Les gens aux prises avec un trouble anxieux se sentent souvent seuls et hésitent à en parler. Pourtant, sachez que les troubles anxieux ne sont nullement discriminatoires. Peu importe qui l'on est et le milieu d'où l'on vient, les troubles anxieux peuvent nous toucher. Prendre conscience du problème et vouloir le surmonter est déjà un bon pas vers la guérison. C'est pourquoi nous vous suggérons de ne pas hésiter à demander de l'aide si vous croyez souffrir de troubles anxieux ou d'aider un proche présentant ces symptômes. En communiquant avec l'ACSM de votre région vous pourrez obtenir de plus amples informations et de l'aide.

Source : ACSM-Filiale Bas du Fleuve
Tiré de : Marie CYR, "Les troubles anxieux",
Santé, novembre 1993, pp. 14-23.

ACSM - Chaudière-Appalaches inc.
5935, St-Georges, bureau 310
Lévis (Québec) G6V 4K8
Tél. : (418) 835-5920
Télé. : (418) 835-1850
Courriel : info@acsm-ca.qc.ca
Site : www.acsm-ca.qc.ca



Tout le monde ressent de l'anxiété. C'est un phénomène tout à fait normal. Mais parfois, il arrive qu'on ne réussisse plus à la contrôler. C'est alors qu'on parle de troubles anxieux.

Ce document a pour but de vous informer sur les différents troubles anxieux, les facteurs expliquant leur apparition ainsi que les traitements possibles. Mais, avant tout, voyons en quoi consiste l'anxiété.

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété ressemble beaucoup à la réaction de peur. Mais si l'on veut les distinguer on peut le faire en disant que la peur est une réaction à la crainte d'un danger réel alors que l'anxiété est ordinairement irrationnelle et sans fondement.

L'anxiété nous est utile lorsqu'elle nous aide à réagir rapidement face au danger et qu'elle nous stimule lorsque nous devons surmonter des difficultés.

Quand l'anxiété devient -elle un problème ?

Il arrive que certaines personnes ne soient plus capables de contrôler leur anxiété. C'est alors cette dernière qui les domine, les gouverne et même les écrase. On ne parle plus, dans ce cas-là, d'anxiété, mais plutôt de troubles anxieux.

Ces troubles sont essentiellement caractérisés par des symptômes d'anxiété importants (vertiges, nausées, palpitations, difficulté à respirer, constriction de la poitrine, etc.) et des conduites d'évitement. Ces dernières peuvent inciter une personne aux prises avec un trouble anxieux à réduire ses activités, quitter son travail et même, dans les cas très graves, ne plus sortir de chez-elle.

On subdivise les troubles anxieux en six catégories :

La phobie simple se caractérise par une crainte malade et persistante d'une situation ou d'un objet précis. Conscient de l'objet de sa crainte, l'individu fait tout pour l'éviter.

La phobie sociale est une crainte déraisonnable d'être observé, humilié ou jugé négativement en public. Le phobique évite les lieux publics et limite ses relations sociales de peur de paraître idiot ou anormal.

L'état de stress post-traumatique est le résultat d'un événement traumatisant hors du commun (viol, accident majeur, etc.). La victime de cet incident éprouve alors de l'anxiété durant un certain temps. En pensée, elle le revit sans cesse. C'est pourquoi elle évite les

objets ou situations qui peuvent le lui rappeler.

Le trouble de l'anxiété généralisée consiste en un état d'anxiété permanent. On peut alors parler d'un état de tension chronique car l'individu ressent les symptômes d'anxiété à longueur de journée.

Le trouble obsessionnel-compulsif comporte deux dimensions : l'obsession et la compulsion. L'individu qui est obsédé par une idée négative se sent coupable et anxieux. Plus il tente de résister à cette idée, plus elle s'impose. Il adopte alors un comportement compulsif, dans la répétition d'un rituel, afin de chasser cette idée.

Le trouble panique se caractérise par des crises de panique répétées de courte durée qui surviennent de façon subite et imprévisible. De peur de se retrouver dans une situation, un lieu où il serait difficile ou gênant de s'échapper si une crise survenait, l'individu soumis à ce genre de trouble peut développer une agoraphobie. Cette conduite d'évitement aura pour effet de réduire les déplacements et activités de la personne ou à ne sortir qu'accompagnée.

Pourquoi certaines personnes n'arrivent-elles pas à contrôler leur anxiété?

Les facteurs aidant à expliquer l'apparition de troubles anxieux sont multiples. On les divise en trois grandes catégories :

Les facteurs prédisposants, qui sans être la cause du trouble anxieux, rendent