



Troubles anxieux

🕒 paru le 08/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

L'anxiété est une réaction normale, saine et elle peut souvent nous aider. L'anxiété met le corps dans une sorte d'état d'alerte. Il se prépare ainsi à se défendre contre les dangers et menaces.

Mais, parfois, les situations banales du quotidien déclenchent des réactions anxieuses d'une telle intensité (la réaction est disproportionnée) qu'elles nous empêchent de fonctionner normalement et/ou nous font souffrir mentalement. Lorsque ce type de réaction dure plusieurs mois, il est question d'un trouble anxieux.

La cause n'est pas tout à fait claire. Plusieurs facteurs peuvent jouer. Certaines personnes semblent plus fragiles que d'autres, et les études familiales indiquent également une sensibilité « héréditaire ». On pense que certaines substances du cerveau (les neurotransmetteurs) jouent un rôle dans la prédisposition à l'anxiété ou à la panique. Les expériences du passé et les réactions acquises (notamment par l'éducation) déterminent également en partie la manière dont nous gérons nos sensations anxieuses.

Il existe différents types de troubles anxieux :

- Le trouble d'anxiété généralisée se manifeste sous la forme d'une anxiété constante et difficile à contrôler, telle qu'un stress excessif et une inquiétude exagérée sur les questions du quotidien et sur l'avenir. Des symptômes physiques peuvent être présents, de même que des troubles du sommeil. Cette forme est souvent associée à d'autres troubles psychiques.
- Le trouble panique se caractérise par des crises de panique et la crainte d'avoir des crises. Une attaque de panique se caractérise par des symptômes physiques et psychiques.
- Le trouble d'anxiété sociale se caractérise par une anxiété disproportionnée et persistante dans les situations d'interaction sociale (au restaurant, au travail, lors de contacts avec des inconnus, lors de rassemblements, etc). La personne a extrêmement peur des réactions ou des critiques des autres. Si cette anxiété se manifeste uniquement lorsque la personne doit intervenir en public (parler, faire une représentation,...), on parle de trac.
- Une phobie spécifique est une anxiété disproportionnée et persistante par rapport à des objets ou des situations déterminés. Les phobies les plus fréquentes concernent les hauteurs (le vertige), l'obscurité, les petits espaces fermés (claustrophobie), les serpents, les araignées et les insectes.
- Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) fait suite à un événement traumatisant. La personne qui en souffre revit souvent l'événement en pensées ou en rêves.
- Le trouble obsessionnel compulsif (TOC) se caractérise par des pensées obsédantes (obsessions) ou des comportements compulsifs (compulsions) qui reviennent régulièrement et qui dérangent la personne qui en souffre.

Chez qui et à quelle fréquence surviennent-ils ?

Les troubles anxieux font partie des troubles psychiques les plus fréquents. Ils apparaissent généralement entre l'âge de 15 et 30 ans. Dans la population générale, les troubles anxieux concernent 6 % de toutes les personnes âgées de plus de 15 ans et jusqu'à 25 % de la population en souffrirait un jour ou l'autre au cours de sa vie.

Sur 1 000 personnes qui consultent le médecin généraliste en Belgique, 1,72 souffre d'un trouble anxieux. Il est deux fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes. En Belgique, 39 % des adultes font appel à une aide professionnelle, en s'adressant dans la plupart des cas (80 %) à un médecin généraliste ou à un psychiatre.

Comment les reconnaître ?

Les troubles anxieux se manifestent par un état continu d'anxiété et/ou par des crises d'angoisse (attaque de panique).

L'anxiété peut se manifester par un ou plusieurs des symptômes suivants :

- Peur,
- Nervosité, agitation,
- Difficultés de concentration,
- Difficulté à s'endormir,
- Sensation d'oppression dans la poitrine, sensation d'étouffement,
- Palpitations,
- Sueurs, bouffées de chaleur ou frissons,
- Nausées ou maux de ventre,
- Vertiges,
- Tremblements,
- Voix qui tremble,
- Teint qui rougit,
- Sensation d'évanouissement,
- Fourmillements ou engourdissement au niveau des mains et/ou des pieds,
- Maux de tête, tension dans les muscles de la nuque et du bas du dos,
- Sensation de boule dans la gorge.

Lors d'une attaque de panique, vous pouvez aussi avoir peur de perdre le contrôle, peur de devenir fou, et/ou peur de mourir.

Tous ces symptômes sont le résultat d'une hyperactivation du système nerveux. Ils peuvent être si intenses et angoissants que vous craignez de faire une autre attaque de panique. Du coup, souvent, les personnes vont tout faire pour éviter leur source d'anxiété. Elles demandent aux autres de résoudre les situations problématiques ou décident de « s'anesthésier » en consommant des substances ou des médicaments.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin écoutera attentivement vos symptômes et tentera d'identifier les causes et les circonstances de votre anxiété. Il cherchera également si une affection physique est responsable de votre anxiété (anémie, affections cardiaques, affections des poumons, troubles thyroïdiens, infections). Un examen clinique sera dès lors effectué ainsi qu'éventuellement un ECG (électrocardiogramme) et un bilan sanguin.

Le médecin contrôlera également les médicaments et autres substances que vous utilisez et vous posera des questions sur votre consommation d'alcool. Il est par ailleurs important de faire la distinction entre le trouble anxieux et la dépression. Les deux peuvent se manifester en même temps, ce qui complique souvent l'établissement d'un diagnostic rapide et correct.

Que pouvez-vous faire ?

Aussi difficile que cela puisse être, essayez de ne pas éviter les situations qui vous angoissent. Plus vous les évitez, plus elles vous angoïsseront.

Voici quelques conseils qui vous aideront à mieux comprendre votre anxiété et à reprendre le contrôle :

- Notez ce que vous pensez et ressentez dans les situations qui déclenchent l'anxiété et comment vous y réagissez. Faites-le dès que vous sentez l'anxiété monter.
- Dans ces moments, essayez aussi de relativiser les pensées (automatiques) qui vous angoissent et tentez de

réfléchir à ce qui pourrait vous rassurer. Il peut être utile de noter ces pensées positives quelque part, de manière à pouvoir les relire pendant les moments difficiles.

- Trouvez un moyen de vous détendre. Ainsi, lorsque vous sentez la tension et l'anxiété monter, vous pourrez détourner votre attention.
- Demandez le soutien de personnes en qui vous avez confiance et faites-leur lire ce guide-patient.
- Sachez que la panique et la tension qui accompagnent votre anxiété s'atténuent d'elles-mêmes après 1h ou 1h30. Il est particulièrement important de « faire le gros dos » et de traverser les situations qui vous angoissent. Vous découvrirez ainsi qu'il n'y avait pas de quoi avoir peur.
- Évitez l'excès de caféine et d'alcool, car ces produits peuvent déclencher et aggraver les symptômes anxieux.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin commencera par vérifier si vous souffrez bien d'un trouble anxieux et lequel. La réussite du traitement dépend en effet du bon diagnostic et de la reconnaissance des problèmes et émotions auxquels vous faites face. Il vous expliquera ensuite comment vous pouvez essayer de les gérer.

Les troubles anxieux sévères se traitent par une association d'aide psychologique et de médicaments. Vous avez de grandes chances de vous sentir mieux après quelques séances de psychothérapie. Le médecin vous orientera alors vers un psychologue. La psychothérapie cognitivo-comportementale est le traitement psychologique qui a été le plus étudié scientifiquement pour les troubles anxieux. L'objectif de ce traitement est de réduire les symptômes anxieux et d'en finir avec le comportement d'évitement. Dans certaines situations, le thérapeute vous proposera, avec lui, de vous exposer aux situations qui vous angoissent afin d'apprendre à y réagir d'une manière plus normale (thérapie d'exposition).

Un traitement par médicaments peut parfois être nécessaire. Le plus souvent, il s'agit d'un antidépresseur. Les calmants, tels que les benzodiazépines, sont à éviter même s'ils diminuent les symptômes à court terme. De par leur effet rapide, vous avez en effet tendance à les prendre à tout bout de champ, ce qui leur donne un caractère très addictif. Ils sont parfois utilisés au début du traitement antidépresseur, mais sont ensuite réduits et arrêtés le plus rapidement possible.

En savoir plus ?

- [Thérapies cognitivo-comportementales \(TCC\) – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Antidépresseurs – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)
- [Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions. Brochure à trouver sur cette page du SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Somnifères ou tranquillisants, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Trouver un thérapeute – AEMTC – Association pour l'Étude, la Modification et la Thérapie du Comportement](#)
- [Trouver un psychologue – Commission des psychologues](#)
- [Services de Santé Mentale – Le guide social](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)
- [Infor-Drogues – Une autre écoute](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Trouble anxieux' \(2000\), mis à jour le 29.09.2011 et adapté au contexte belge le 30.03.2018 – ebpracticenet](#)
- Hassink-Franke Lieke, Terluin Berend, van Heest Florian, Hekman Jan, van Marwijk Harm, van Avendonk Mariëlle. *NHG Standaard Angst M62* (herziening versie 2004), Nederlands Huisartsen Genootschap 2012. <https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-angst>