

L'anxiété est un mécanisme biologique dont la fonction est de nous protéger contre les situations dangereuses. Un peu d'anxiété est tout à fait naturel. Notre façon de réagir face à cette émotion détermine si nous vivons une expérience agréable ou si nous subissons une attaque de panique. Les personnes aux prises avec des troubles anxieux rapportent une grande variété de peurs qui s'avèrent tellement accablantes qu'elles engendrent une perturbation majeure dans leur vie. La plupart des troubles anxieux peuvent être définis comme la peur de perdre le contrôle. Il existe des interventions efficaces ayant fait leurs preuves dans le traitement de plusieurs troubles d'anxiété.

## C'est quoi?

Les troubles anxieux sont un groupe de problèmes psychologiques plus fréquemment rencontrés chez la femme que chez l'homme et dont les symptômes sont notamment une anxiété excessive, un sentiment de peur, d'inquiétude et des comportements d'évitement et de compulsivité. Les troubles anxieux comprennent plusieurs autres troubles : les crises de panique, la névrose obsessionnelle compulsive, la phobie sociale, le trouble d'anxiété généralisée, la phobie spécifique (phobie simple), le syndrome de stress post-traumatique (peur à la suite d'un événement traumatisant).

## Symptômes

Les manifestations physiologiques habituelles des troubles anxieux incluent des palpitations cardiaques, une pression sanguine élevée, des tremblements, des douleurs thoraciques, la sensation d'être étouffé, des sueurs abondantes, des nausées, des étourdissements, des engourdissements ou des picotements et des bouffées de chaleur ou des frissons.

## Causes

- ▶ Les troubles anxieux ne sont pas causés par un seul facteur, mais bien par un certain nombre de facteurs de risque pouvant contribuer à leur développement:
  - **Facteurs environnementaux:** toute situation difficile – comme la pauvreté, le fait d'être séparé de sa famille de façon précoce, un conflit familial, des parents trop critiques et l'absence d'un réseau de soutien adéquat – peut mener à l'anxiété chronique;
  - **Traits de personnalité:** les individus ayant une faible estime d'eux-mêmes et une faible capacité d'adaptation sont plus susceptibles de développer un trouble anxieux.
  - **Chimie du cerveau:** un déséquilibre chimique des molécules de communication ou des hormones de stress (cortisol) dans le cerveau peut contribuer au développement d'un trouble anxieux.
  - **Génétique:** des facteurs génétiques peuvent jouer un rôle dans le développement des troubles d'anxiété. Un de ces facteurs de risque pourrait être une vulnérabilité biologique au stress.
  - **Traumatisme:** des troubles d'anxiété peuvent se développer à la suite d'un événement traumatisant ou d'abus subis durant l'enfance.

## Ressources

- ▶ Phobies-Zéro | 514 276-3105 | [www.phobies-zero.qc.ca](http://www.phobies-zero.qc.ca)
- ▶ Revivre (Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires) | 1-866-REVIVRE | [www.revivre.org](http://www.revivre.org)

## Qui est atteint?

- ▶ Environ 12 % des Canadiens sont atteints de troubles anxieux.
- ▶ Les femmes ont 2 fois plus de chances d'être atteintes que les hommes.
- ▶ On retrouve les taux d'hospitalisation les plus élevés pour les troubles anxieux chez la population des 65

## Prévenir et soigner

- ▶ Les individus aux prises avec des troubles anxieux répondent très bien au traitement et peuvent continuer à suivre le cours normal de leurs vies.
- ▶ La plupart des troubles anxieux sont traités par une thérapie cognitive du comportement (modification des comportements inadéquats) une médication ou encore une combinaison des deux.
- ▶ Pour véritablement réussir à gagner le combat contre l'anxiété, trois aspects doivent être modifiés :
  - Les tendances – l'évitement vs. la confrontation; la plupart des traitements incitent à faire face aux situations posant problème plutôt qu'à les éviter;
  - Modifier le centre d'attention : les individus apprennent à porter de moins en moins attention à leurs réactions intérieures et à se convaincre que leurs réactions sont normales et ne posent aucun danger;
  - Modifier la perception de perte de contrôle : les individus apprennent qu'il n'existe pas de réel danger se devant d'être maîtrisé et qu'ils sont en contrôle de la situation.

## Le trouble anxieux et le Douglas

### Soigner

Le Douglas possède une clinique externe qui se spécialise dans le traitement des troubles anxieux, au moyen de thérapies individuelles ou en groupe.

### Découvrir

Au Douglas, la recherche est organisée autour de quatre axes, dont celui des troubles de l'humeur, d'anxiété et d'impulsivité. Les chercheurs mènent notamment des études cliniques afin de déterminer quels sont les marqueurs neuro-anatomiques qui indiquent un risque accru de troubles anxieux.

### Enseigner

Le Douglas forme des étudiants dans un grand nombre de domaines du secteur de la santé qui s'intéressent aux soins et à la recherche liés aux troubles anxieux. En outre, le Douglas organise des conférences gratuites, ouvertes au grand public.

Plus d'informations [www.douglas.qc.ca](http://www.douglas.qc.ca)