

# LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Brian Bexton, M.D., psychiatre, psychanalyste et vice-président de Revivre

## Qu'est-ce que l'anxiété généralisée?

La personne qui souffre d'anxiété généralisée s'inquiète de façon chronique et exagérée au sujet de plusieurs événements de la vie courante qui ne sont pas nécessairement reliés entre eux, tels que la santé, le travail et les relations interpersonnelles. Les soucis sont difficilement contrôlables et disproportionnés par rapport à la réalité. Ils sont souvent à propos d'événements mineurs. Les gens qui ont ce trouble ont tendance à imaginer des scénarios catastrophiques pour le futur qui ont, en réalité, peu de probabilité de se produire.

Les causes ne sont pas encore bien connues, mais il y aurait une prédisposition génétique et des facteurs biologiques à l'origine du trouble (trois neurotransmetteurs, soit le GABA, la sérotonine et la noradrénaline seraient particulièrement impliqués). Les stressés environnementaux ont aussi un rôle important à jouer dans l'apparition de la maladie.

Le trouble d'anxiété généralisée touche environ 5 % de la population. Les femmes sont diagnostiquées plus souvent que les hommes dans une proportion de 55 à 60 %. Le trouble apparaît souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, mais plusieurs personnes atteintes rapportent avoir vécu avec cette anxiété toute leur vie ou n'ont pas le souvenir de son commencement. D'autres troubles anxieux et la dépression y sont souvent associés.

## Signes avant-coureurs

Lorsque les soucis sont chroniques, c'est-à-dire quand ils sont vécus pendant au moins 6 mois, qu'ils concernent plusieurs événements de la vie, sont excessifs, incontrôlables, entraînent une souffrance significative et nuisent au fonctionnement (au travail, dans les relations sociales ou dans un autre domaine important), il est possible que ce soit un trouble d'anxiété généralisée.

## Symptômes

Au moins trois des symptômes suivants (un seul est nécessaire chez les enfants) doivent accompagner l'inquiétude excessive pour recevoir le diagnostic d'anxiété généralisée :

- agitation;
- fatigabilité;
- difficultés de concentration;
- irritabilité;
- tension musculaire;
- perturbation du sommeil.

## Traitements

Deux formes de traitement sont réputées comme étant efficaces pour l'anxiété généralisée : la médication et la psychothérapie.

Les antidépresseurs sont souvent prescrits comme traitement de premier choix. Il faut cependant compter quelques semaines avant qu'ils n'atteignent leur pleine efficacité. Les anxiolytiques, tels que les benzodiazépines, peuvent quant à eux offrir un soulagement temporaire des symptômes. Si ceux-ci peuvent offrir un soulagement temporaire et être utilisés au besoin lorsqu'une situation anxiogène se présente, les antidépresseurs sont souvent prescrits pour un traitement à long terme puisqu'ils procurent moins de problèmes au niveau de la dépendance et de l'accoutumance que les benzodiazépines.

En ce qui concerne la psychothérapie, il existe plusieurs approches et chacune peut apporter des résultats. L'approche cognitivo-comportementale est particulièrement bien appuyée par la recherche pour le traitement de ce trouble. Ce type de psychothérapie peut aider la personne à prendre conscience des pensées et des croyances qui sont associées à son anxiété et à lui apprendre à les remplacer par des pensées plus réalistes. Elle peut aussi contribuer à changer certains comportements qui favoriseront une meilleure gestion de l'anxiété.

Par ailleurs, les groupes d'entraide, notamment ceux offerts à Revivre, peuvent permettre de briser l'isolement en réunissant des gens qui vivent des situations similaires. C'est un lieu où l'on peut parler de ses émotions sans être jugé. Aussi, il peut être enrichissant d'entendre les témoignages d'autres personnes qui ont appris à vivre avec ce trouble.

## Où s'adresser?

Si vous croyez souffrir d'anxiété généralisée et désirez en avoir le cœur net, un médecin pourrait vous aider à évaluer la situation et, au besoin, vous fournir un traitement approprié. En ce qui concerne la psychothérapie, un spécialiste de la santé mentale reconnu par un ordre professionnel, tel qu'un psychologue ou un travailleur social, peut être consulté pour obtenir du soutien et pour vous aider à cheminer avec la maladie.

## ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

514 REVIVRE (738-4873)  
Sans frais : 1 866 REVIVRE  
Revivre.org



Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

L'impression de cette fiche a été rendue possible grâce à une subvention du programme pour l'amélioration de la santé

+ Prends  
soin de  
**toi**+