

Anxiété



Les points clés

L'anxiété est une émotion normale qui répond au stress de la vie de tous les jours.

> LES SYMPTÔMES

- **Vous vous vous sentez anxieux** avec un sentiment de nervosité permanent. Vous avez du mal à vous concentrer, des troubles de mémoire, une irritabilité, des signes physiques tels que : une fatigue, des tensions dans les muscles, une agitation, des troubles du sommeil.

- **L'anxiété peut s'exprimer par d'autres symptômes**: palpitations, gêne dans la poitrine, gêne pour avaler, boule dans la gorge, bouche sèche, sueurs, nausées ou diarrhées, maux de ventre, cystite, impuissance, tremblements, maux de tête...

- **Vous pouvez avoir des crises avec une forte sensation de malaise**: impression de ne plus pouvoir respirer, de mort imminente... (c'est la « crise de panique »).

NB. Ces crises sont sans danger



> LES CAUSES

On ne trouve pas toujours de cause ou les causes peuvent sembler minimes comparées à l'importance des troubles. Parfois, l'anxiété est associée à l'apparition d'une dépression. Certains événements de la vie peuvent déclencher l'anxiété (divorce, chômage, retraite, mariage, naissance...).

> LES RISQUES

Trop d'anxiété peut retentir sur la vie personnelle et professionnelle. Elle peut favoriser l'usage d'alcool, de drogues, de médicaments, de tabac, de cannabis ou l'apparition d'une dépression.

> L'ÉVOLUTION

Le traitement est utile pour éviter que l'anxiété ne devienne permanente.

Rédigé par: Dr Sustersic, Dr Meneau. Avril 2011. **Réécriture, mise en page**: Dr Sustersic, mars 2016. **Validation, mise à jour**: comité de lecture de la SSMG et Dr Sustersic, mars 2016. **Sources**: RMG 2012. Spilf 2015; Antibiocllic 2015; Eurekasante 2015; Precrire 2016; www.ebm-practice.net. **Contact**: melaniesustersic@yahoo.fr. **Illustration**: O.Roux.



La prise en charge

> L'EXAMEN CLINIQUE

> La psychothérapie

Quels que soient les moyens utilisés, la prise en charge doit être envisagée sur du long terme.

La psychothérapie est essentielle (ex: psychothérapie commune, thérapie cognitivo-comportementale, psychanalyse). La thérapie cognitivo-comportementale a montré sa supériorité.

Selon les domaines de compétence, elle peut être réalisée par votre médecin traitant, un psychiatre ou un psychologue.

> Le traitement médicamenteux

Il ne doit jamais être arrêté brutalement.

- Les antidépresseurs

Ils sont utilisés dans certains cas d'anxiété. Ils sont efficaces s'ils sont pris assez longtemps (au moins 6 mois). Les effets indésirables sont fréquents, ils s'atténuent généralement après quelques semaines.

- Les anxiolytiques (benzodiazépines le plus souvent)

On doit les utiliser seulement sur une courte durée (quelques jours à une semaine) car on en devient vite dépendant. Si on prend un anxiolytique depuis plus longtemps, il faudra baisser la dose petit à petit. Suivez bien les prescriptions de votre médecin.

> Autres approches

- **Un arrêt de travail** peut être nécessaire

- **Des exercices de respiration et relaxation ou la méditation** pratiqués tous les jours pourraient réduire les symptômes et le niveau d'anxiété

- **L'acupuncture et l'hypnose** pourraient être utiles.



Pour réduire l'anxiété

- Faire de l'exercice physique régulier
- Éviter les excitants (café, thé, boissons au cola)
- Arrêter le tabac et limitez votre consommation d'alcool
- Essayer de vous aménager une vie moins stressante
- Manger équilibré à heure régulière.



Reconsulter si...

Vous avez du mal à gérer votre quotidien
Votre mal-être vous fait souffrir
Vous avez des idées noires, des idées suicidaires.