



Les Etats d'Angoisse

Qu'est-ce qu'un état d'angoisse



L'angoisse est un sentiment « naturel » que l'on peut éprouver dans des situations de danger. L'inquiétude, les peurs et l'angoisse ressenties par tous ne sont alors qu'une expression du corps pour protéger la personne.

Lorsque l'angoisse est déclenchée par des situations sans dangerosité actuelle ou objective, et qu'elle devient trop importante, voire invalidante, elle devient pathologique. On parle alors d'un trouble émotionnel avec une anxiété excessive, persistante, qui affecte gravement la qualité de vie.

Les troubles liés à l'angoisse regroupent divers symptômes qui se manifestent de façon très variable. Il peut s'agir d'attaques ou de crises de panique aiguës, de phobies, de troubles anxieux généralisés, de trouble obsessionnel compulsif ou de

l'état de stress post-traumatique.



Dans les pays industrialisés, on compte que 25% des 18-65 ans présenteront un trouble lié à l'angoisse à un moment ou un autre de leur vie. Les femmes courent 2 fois plus de risque de souffrir d'états d'angoisse que les hommes.

Les symptômes

Les symptômes peuvent varier d'une personne à l'autre.

Corps :

- palpitations cardiaques ou/ et douleurs dans la poitrine
- sueurs (mains moites, bouffées de chaleur)
- tremblements
- souffle court, sensation d'étouffement et bouche sèche
- hyperventilation qui peut engendrer nausées, vertiges ou étourdissements
- picotements ou engourdissements dans les membres
- troubles psychofonctionnels : diarrhée, pollakiurie, troubles du sommeil,...

Cognition :

- questions réitératives
- incertitude
- difficulté à se concentrer
- troubles de la mémoire

Comportement :

- agitation
- conduites addictives (alcool, toxicomanie, actes déviants, excès de tabac, rapport malsain à la nourriture)
- inhibition sexuelle (anorgasmie, nymphomanie, sentiment de déplaisir)

Emotions :

- sensation de peur, d'inquiétude, de panique ou malaise
- sensation d'instabilité

Les causes et les facteurs de risque

Si vous souffrez sur une période de 6 mois ou plus de plusieurs des symptômes mentionnés ci-dessus, il est important d'éliminer une affection médicale (angine de poitrine, trouble du rythme cardiaque, trouble thyroïdien, crise d'épilepsie temporale etc).

Il y a un certain nombre de facteurs de risque pour les états d'angoisse. Il est clair, cependant, qu'il est impossible d'isoler un seul facteur de risque qui aurait, à lui seul, valeur prédictive de la survenue du trouble. La **vulnérabilité** résulte plutôt de l'interaction de plusieurs facteurs de risque. Elle est déclenchée par l'association et la somme de facteurs biologiques,

www.astf.lu 2

comportementaux, environnementaux et psychologiques.



Facteurs de risque :

Biologique :

- certains problèmes de santé, comme les maladies respiratoires ou l'hyperthyroïdie
- une vulnérabilité biologique au stress, qui rend la personne naturellement plus fragile et plus facilement portée à éprouver du stress

Comportemental :

- l'abus ou la consommation (même une seule fois) de certaines substances comme la caféine ou certaines drogues stimulantes comme la cocaïne
- la privation de caféine, de drogues ou d'alcool, dans le cas d'une personne en processus de sevrage

Environnemental :

- Évènements de vie (liés à l'environnement familial, social ou professionnel)

- Évènement traumatisant (par exemple une catastrophe naturelle)

- Antécédents familiaux de troubles affectifs

Psychologique :

- le tempérament de la personne qui peut, par exemple, avoir une faible estime d'elle-même ou des difficultés à s'adapter aux différentes situations de la vie.

Comment prévenir les angoisses ?

L'anxiété modérée déclenchée par un danger, étant une réaction normale, les mesures de prévention visent plutôt à éviter qu'une anxiété passagère ne s'installe de manière durable. Une bonne hygiène de vie peut sérieusement diminuer l'anxiété ressentie, pour la ramener à un niveau normal.

▪ Un bon équilibre entre le travail, le repos et les loisirs

▪ Une faible consommation de caféine, d'alcool et de nicotine associé à une bonne alimentation

▪ Les inquiétudes non exprimées ont rapidement tendance à devenir difficiles à supporter. La parole est donc un excellent moyen de soulager un sentiment



www.astf.lu

anxieux. Il ne faut pas hésiter à parler à un proche.

- De l'exercice régulier, car l'activité physique lutte contre le stress, détend, change les idées et permet d'éliminer les tensions physiques
- Si le sentiment d'angoisse persiste, consulter son médecin traitant voire un médecin-psychiatre.

Pendant les moments d'angoisse vous n'aurez pas toujours un psychologue ou

ami à vos côtés pour vous écouter. Il est donc important d'avoir certains outils à votre portée pour aider à dépasser

les moments d'angoisse. Relaxer, écrire, respirer, se distraire en écoutant de la musique, dessinant ou autre activités sont des outils qui vous aideront à limiter l'intensité de l'angoisse dans un moment donné.

Traitements

Les traitements peuvent varier d'une personne à l'autre.

Certaines personnes auront besoin d'un suivi psychiatrique avec une aide pharmacothérapeutique.

Tandis que les autres feront appel aux différentes formes de psychothérapie (thérapie cognitive et comportementale, thérapie brève axée sur la recherche de solutions, thérapie psychanalytique, thérapie systémique...).

D'autres se sentiront plus aidées par les approches complémentaires, comme la relaxation, les groupes de soutien et d'entraide ou la bibliothérapie.