

## LA PEUR : SENTIMENT NORMAL OU TROUBLE PSYCHIQUE ?



Photo : © asafellason - Fotolia.com

### CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Tout le monde a des peurs et des soucis. Mais parfois, ils sont injustifiés et prennent le dessus. Dans ce cas, on parle de trouble anxieux. Environ une personne sur quatre est atteinte une fois dans sa vie d'une telle maladie psychique. La présente information vous permet d'en apprendre davantage sur l'anxiété normale et pathologique et sur les possibilités de traitement.

#### En bref : troubles anxieux

- Le sentiment de peur est une réaction normale face au danger. Cette réaction doit permettre d'éliminer la source du danger ou d'y échapper.
- Dans le cas des troubles anxieux, ce sentiment de peur est très prononcé et dépasse les limites de la normale. La qualité de vie et le quotidien des personnes concernées en pâtissent considérablement.
- Un médecin ou un psychologue peut diagnostiquer un trouble anxieux.
- Il est possible de le traiter à l'aide d'une psychothérapie ou de médicaments.
- Dans le cadre d'un trouble anxieux, il est important de ne pas éviter les situations sources d'angoisse mais de les affronter.

### ► LES TROUBLES ANXIEUX : QU'EST-CE QUE C'EST ?

La peur fait partie de la vie. Chacun d'entre nous connaît ce sentiment. Il nous protège dans certaines situations et peut même sauver des vies.

Dans le cas d'un trouble anxieux, il ne s'agit pas d'une peur suscitée par une menace véritable. Les personnes concernées ressentent une angoisse exacerbée ou craignent des choses ou des situations que d'autres trouvent normales.

Les différents types de troubles anxieux sont :

- le trouble panique : crises d'angoisse soudaines, peur extrême telle que la peur de mourir ou « attaques de panique » qui en général durent seulement quelques minutes
- le trouble d'anxiété généralisée : angoisses et inquiétudes qui persistent et mènent à une tension, une agitation intérieure et de la nervosité
- la phobie sociale : peur du jugement négatif des autres
- la phobie spécifique : peur de certaines choses ou situations qui en soi ne sont pas dangereuses, par exemple les araignées, les injections ou les mouches

Les troubles anxieux peuvent s'accompagner de signes physiques : accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements, détresse respiratoire, nausées, oppression dans la poitrine et vertiges.

### ► OÙ SE SITUE LA LIMITE ENTRE PEUR NORMALE ET PEUR PATHOLOGIQUE ?

Tout le monde connaît le sentiment de peur. Se sentir mal à l'aise dans un ascenseur, être dégoûté par une araignée ou avoir peur de faire un discours ne signifie pas que l'on a un trouble anxieux. Mais si au moins l'une des affirmations suivantes vous concerne, parlez-en à un médecin ou un thérapeute :

- Je réfléchis plus de la moitié de la journée à mes angoisses.
- Ma qualité de vie et ma liberté de mouvement sont considérablement limitées par mes peurs.
- Mes angoisses me rendent de plus en plus dépressif.
- J'ai déjà pensé au suicide à cause de mes angoisses.
- Je lutte souvent contre mes angoisses avec de l'alcool, des drogues ou des calmants.
- Ma relation ou mon travail est sérieusement en danger à cause de mes angoisses.

## ► Troubles anxieux

### ► COMMENT APPARAISSENT LES TROUBLES ANXIEUX ?

Les raisons à l'origine des troubles anxieux sont multiples. Des événements difficiles de la vie actuelle ou passée, un mode d'éducation défavorable, des contraintes sociales ainsi que des facteurs biologiques et héréditaires sont considérés comme des causes possibles. D'autres maladies psychiques ou physiques existantes peuvent favoriser l'apparition d'un trouble anxieux.

### ► CONSTATER UN TROUBLE ANXIEUX

Durant une consultation, un médecin ou psychothérapeute peut constater si vous souffrez ou non d'un trouble anxieux. Pour ce faire, il vous demandera si vous présentez les signes typiques de la maladie et se fera une idée de votre vie. Il est important que vous lui fassiez confiance et que vous répondez en toute sincérité. Plus vous êtes honnête, plus votre médecin ou thérapeute pourra poser un diagnostic et établir un traitement efficace, correspondant à votre cas. Pour exclure l'existence d'une autre maladie derrière les signes que vous présentez, un examen physique sera également effectué.

### ► TRAITER UN TROUBLE ANXIEUX

Les troubles anxieux peuvent être traités efficacement par une psychothérapie ou des médicaments. Des mesures supplémentaires telles que le sport ou des méthodes de détente peuvent aussi aider. Le traitement le plus adapté pour vous dépend du type de trouble anxieux, de vos antécédents médicaux, mais aussi et surtout de vos propres souhaits.

S'ils ne sont pas traités, les troubles anxieux deviennent en général permanents. Il est rare qu'ils disparaissent d'eux-mêmes. Plus le trouble anxieux existe longtemps, plus il est difficile de le traiter. Mais un trouble anxieux bien traité peut également revenir au cours de la vie.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

#### Sources, méthodologie et autres liens

Cette information aux patients repose sur les connaissances scientifiques actuelles figurant dans le guide du patient « Traitement des troubles anxieux ». Toutes les sources utilisées et le document de méthodologie sont disponibles ici : [www.patien-ten-infor-mation.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen](http://www.patien-ten-infor-mation.de/kurzinformationen/quellen-und-methodik/angststoerungen)

#### Groupes d'entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (centre d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) : [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Téléphone : 030 3101 8960

DOI: 10.6101/AZQ/000348

Responsable du contenu :

Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)  
Institut commun du BÄK et de la KBV  
Téléphone : 030 4005-2501 • Fax : 030 4005-2555  
e-mail/interlocuteur : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- La règle la plus importante est d'affronter les situations sources d'anxiété et de ne pas les éviter. Cela signifie, par exemple, de prendre l'ascenseur même si vous avez peur.
- Gardez à l'esprit que les signes d'anxiété tels que l'accélération du rythme cardiaque ou les vertiges n'ont pas de conséquences néfastes telles qu'un évanouissement ou une crise cardiaque.
- En cas d'anxiété sociale, vous pouvez vous entraîner à parler à des étrangers, à faire un discours, à regarder les gens dans les yeux ou à vous imposer durant une dispute.
- Il est difficile d'affronter la situation source d'anxiété quand on l'a évitée pendant des années. Procédez étape par étape. Plus vous y arrivez, plus vous éliminez vos angoisses. Réjouissez-vous aussi de chaque petite réussite.
- Au besoin, adressez-vous à votre médecin généraliste, à un centre d'aide psychologique ou directement à un psychothérapeute. Il ne vous faut pas d'ordonnance pour cela. N'ayez pas honte de franchir le pas. Personne ne choisit d'avoir une maladie. Comme pour une maladie physique, il n'y a pas de culpabilité à avoir dans le cas d'une maladie psychique : personne n'aurait honte d'aller chez le médecin à cause d'un mal de dos.
- Gardez à l'esprit que le traitement d'un trouble anxieux prend du temps.
- Avec un soutien, il est plus facile de venir à bout d'une crise. Acceptez les offres de votre partenaire, de vos amis et de vos parents quand ceux-ci vous proposent de parler ou de vous aider. Dans les groupes d'entraide, vous pouvez également discuter avec d'autres personnes concernées.

Remis gracieusement par