

newsletter février / Le trouble anxieux généralisé (TAG)



L'anxiété et l'angoisse sont des émotions ressenties par tous, à des degrés différents, face à des situations différentes. De nombreux poètes ont exprimé leur(s) angoisse(s), citons Verlaine (1844-1896) et son poème intitulé "L'angoisse" ou Rimbaud (1854-1891) avec son "Angoisse" tiré du recueil "Illuminations".

Avant d'aborder le sujet de ce mois, **le trouble anxieux généralisé (TAG)**, essayons de définir l'anxiété et l'angoisse, souvent confondues dans le langage courant.

L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme désagréable qui correspond à l'attente plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir. C'est un sentiment d'insécurité intense, de danger imminent. C'est une crainte à propos de quelque chose d'irréel. L'anxiété peut être assimilée à une inquiétude pénible, une tension nerveuse causée par l'incertitude, l'attente. Elle peut être considérée comme une réponse adaptative à une situation de danger externe ou interne, cependant, lorsque l'anxiété devient exagérée, elle ne nous permet plus d'agir efficacement, voire elle nous rend incapable de prendre part aux activités quotidiennes.



Spleen (Charles Baudelaire 1821-1867)

*Quand le ciel bas et lourd pèse comme un couvercle
Sur l'esprit gémissant en proie aux longs ennuis,
Et de l'horizon embrassant tout le cercle
Il nous verse un jour noir plus triste que les nuits ;
Quand la terre est changée en un cachot humide,
Où l'Espérance, comme une chauve-souris,
S'en va battant les murs de son aile timide
Et se cognant la tête à des plafonds pourris ;
Quand la pluie étalant ses immenses traînées
D'une vaste prison imite les barreaux,
Et qu'un peuple muet d'infâmes araignées
Vient tendre ses filets au fond de nos cerveaux,
Des cloches tout à coup sautent avec furie
Et lancent vers le ciel un affreux hurlement,
Ainsi que des esprits errants et sans patrie
Qui se mettent à geindre opiniâtrement.
- Et de longs corbillards, sans tambours ni musique,
Défilent lentement dans mon âme ; l'Espoir,
Vaincu, pleure, et l'Angoisse atroce, despotique,
Sur mon crâne incliné plante son drapeau noir.*

(Les Fleurs du Mal, 1857)

L'angoisse représente une inquiétude profonde entraînant un sentiment de malaise physique et psychique. Elle se définit par un sentiment d'appréhension et de profonde inquiétude. C'est une expérience émotive de même nature que l'anxiété mais en plus intense.

Les troubles anxieux (troubles obsessionnels compulsifs (TOC), phobies, état de stress post-traumatique, TAG...) affectent le comportement, les pensées, les sentiments et les perceptions physiques. Ils sont une perturbation de l'évaluation et de la régulation de la réponse à ce danger, perturbant ainsi le fonctionnement global.

Le trouble anxieux généralisé est un syndrome qui semble toucher 4 à 6% de la population, en majorité des femmes (2 fois plus touchées que les hommes). Il faut bien différencier le TAG des autres troubles anxieux. Dans le TAG, l'objet de l'anxiété n'est pas identifié. L'inquiétude porte sur plusieurs thèmes différents et de façon permanente. L'anxiété est démesurée par rapport aux menaces réelles. Les ruminations caractéristiques du TAG sont incontrôlables, envahissantes, durables et s'accompagnent de symptômes d'hypervigilance (tensions, insomnies, réaction de sursaut...) et souvent de symptômes fonctionnels chroniques (troubles digestifs, douleurs musculaires ou rachidiennes...).

On peut le définir par la survenue d'une inquiétude permanente - **depuis au moins 6 mois** - qui se nourrit de soucis de la vie quotidienne (problèmes financiers, professionnels, de santé, ou relationnels, environnement psychoaffectif perturbé...). Comme pour tous les troubles neuro-fonctionnels, le TAG n'est certainement pas causé par un facteur isolé mais ses origines sont multifactorielles, avec un terrain fragile sous-jacent et une facilité pour le sujet à exagérer, amplifier le caractère anodin de certaines problématiques. Il semblerait également que des facteurs biologiques interviennent (3 neurotransmetteurs mis en cause : GABA, sérotonine et noradrénaline).

Le TAG est caractérisé par au moins 3 des 6 symptômes suivants :

- fatigue
- tension musculaire
- agitation ou surexcitation
- difficultés de concentration ou de mémoire
- troubles du sommeil
- irritabilité

A ces symptômes, on trouve d'autres troubles associés comme les mains froides et humides, la bouche sèche, sueurs, nausées, diarrhée, pollakiurie (envies fréquentes d'uriner), difficultés à avaler, sensation de boule dans la gorge, tremblements, contractions, douleurs, endolorissement musculaire, syndrome du côlon irritable, céphalées...

L'anxiété permanente et l'inquiétude excessive sont difficilement contrôlables. L'attente anxieuse est chronique, c'est l'aspect de fond du TAG : le symptôme le plus durable et le plus constant, tandis que l'attaque d'angoisse survient dans une situation où le patient entretient un (ou plusieurs) scénario négatif et devient hypervigilant et très vulnérable aux stressseurs environnementaux. L'anxiété revêt un état de tension psychologique et physique permanente et forte :

- > sentiment d'insécurité
- > attente d'une menace imprécise
- > exagération, majoration du moindre souci
- > interrogation sur l'avenir
- > sursaut à la moindre chose
- > troubles fréquents de la concentration et difficultés à maintenir une activité intellectuelle
- > sentiment d'épuisement.

L'attaque d'angoisse survient brutalement, sans prévenir :

- > angoisse exacerbée
- > impression de danger imminent, de désorganisation, de déréalisation
- > impression d'impuissance et de détresse
- > le sujet peut ressentir une peur de mourrir ou de perte de raison



Les signes physiques sont prononcés : teint pâle, tachycardie, hypersudation, respiration haletante, le sujet est soit immobile, prostré, soit agité, gêne respiratoire, constriction thoracique, vertiges, nausées, troubles visuels, crises de palpitations, hyperventilation, spasmes gastriques, spasmes intestinaux, crises de hoquet, accès de toux nerveuse, douleurs abdomino-pelviennes, céphalées, lombalgies, algies posturales, bourdonnements d'oreilles...

De façon générale, le sujet qui souffre de TAG s'épuise à essayer de contrôler une inquiétude qu'il sait généralement infondée et disproportionnée. L'anxieux généralisé fait l'expérience régulière d'un niveau d'anxiété très élevé, redoutant l'avenir immédiat et se focalisant sur ce qui peut mal tourner, sans pour autant se sentir capable d'arriver à faire face à l'évènement. L'anxiété et les symptômes physiques du TAG interfèrent de façon significative avec le travail, les activités quotidiennes, la vie sociale...

Sans compter qu'il existe des facteurs d'aggravation comme le stress, le surmenage, l'abus d'excitants (café, stimulants...) ou la consommation d'alcool.

Cependant, des enquêtes (avec recul de 10 à 20 ans) ont permis de montrer :

- une disparition complète des symptômes dans environ 10% des cas
- une persistance des symptômes invalidants dans environ 20% des cas
- des symptômes mineurs ou passagers ne provoquant plus de handicap social dans environ 70% des cas.

Traitements

-

-

Une bonne hygiène de vie est primordiale :

- quantité de sommeil suffisante à respecter
- bon équilibre alimentaire
- tempérance ou abstinence vis-à-vis de l'alcool, du café, du tabac, des drogues
- pratique régulière d'une activité physique



- votre **médecin généraliste** pourra assurer la prise en charge médicamenteuse et prescrire des anxiolytiques et/ou antidépresseurs si besoin, il pourra également vous orienter vers un **psychiatre**



* **la sophrologie** : par la pratique d'exercices concrets, vous apprendrez à mieux maîtriser les tensions, la relaxation, le contrôle respiratoire, la gestion du stress et de l'anxiété, la gestion émotionnelle, l'affirmation de soi...

* **les thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** : afin d'apprendre à modifier les comportements inappropriés et les pensées inadaptées.

(trouver un praticien en TCC : http://www.aftcc.org/membres_carte.php?



http://www.aftcc.org/membres_carte.php?PHPSESSID=bede51e77ec1bc8e1c6df5d601db7832)

Liens

-

-

www.anxietas.ch
www.revivre.org

www.revivre-france.org
www.anxiete.fr

Bibliographie qui peut vous intéresser

-

-



"Petit ou grand anxieux " A. BRACONNIER (Odile Jacob)

"Arrêter de vous faire du souci pour tout et pour rien " LADOUCEUR,



LEGER, BELANGER (Odile Jacob)

" Les troubles anxieux. Approche cognitive et comportementale " R.



LADOUCEUR, A. MARCHAND, J.M BOISVERT (Masson)

INFO.....INFO.....INFO.....INFO.....
.....INFO.....INFO.....INFO.....



Pour les assurés du réseau Carte Blanche Santé, je viens de signer un partenariat. Carte Blanche Santé, c'est Swisslife, GMC Gestion, Tranquillité Santé, CEGEMA et Solly Azar.



Excellent mois de février à tous et rendez-vous en mars !

N'oubliez pas de vous inscrire à la newsletter (remplir le pavé "newsletter", puis confirmez votre inscription par @)