



La Capitale

Assurance et
services financiers



Quand l'anxiété devient une maladie

Mieux-être Chronique

L'anxiété et vous : cohabitation saine ou envahissante ? La question se pose pour la simple et bonne raison qu'en fait nous vivons tous de l'anxiété à différentes périodes de notre vie. C'est une émotion primaire utile, universelle, qui a sa raison d'être. L'anxiété tient un rôle important, car elle nous aide à affronter certains événements critiques, à anticiper les dangers et à faire face à des situations qui demandent une réaction vive de notre part. C'est parce que nous ressentons de l'anxiété que nous évitons de prendre des risques inconsidérés et que nous fuyons devant des dangers que nous ne pouvons affronter (comme un incendie ou un risque d'agression).

Qu'est-ce que l'anxiété ?

On peut décrire l'anxiété comme un état d'alerte, un sentiment désagréable de peur, d'inquiétude, état qui peut être accompagné de manifestations physiques comme des palpitations, une difficulté à respirer, un sentiment de pression dans la poitrine. Ces réactions vont souvent de pair avec des pensées négatives, qui suscitent de la peur et alimentent les sensations physiques, pouvant ainsi mener à une attaque de panique. L'anxiété est la sensation d'être nerveux, ce qui est parfaitement normal lorsqu'une situation stressante se présente, comme parler devant public, par exemple. L'anxiété devient pathologique lorsque cette nervosité est ressentie au quotidien, avec l'impression de ne plus avoir le contrôle, ou quand on commence à éviter des situations, à arrêter de faire des activités ou tâches que l'on faisait auparavant. On estime qu'entre 4,7 % et 7,5 % de la population souffrent actuellement d'un trouble anxieux (Statistique Canada, 2003; Kessler *et al.*). L'anxiété peut être généralisée ou apparaître avec intensité lors de situations précises.

Lorsque l'anxiété persiste à se manifester dans les mêmes occasions, avec la même force, et engendre une détresse importante, on peut penser qu'il y a présence de l'un de ces troubles anxieux :

- anxiété généralisée
- phobies
- troubles obsessionnels-compulsifs
- trouble de panique
- stress post-traumatique

Des causes multiples

Les causes de l'anxiété pathologique peuvent être multiples. Les chercheurs croient à la présence d'une certaine fragilité biologique, c'est-à-dire un système nerveux plus vulnérable qui prédispose les personnes anxieuses à une tolérance moindre face à la peur et au stress. On sait aussi que des facteurs sociaux jouent un rôle important. Par exemple, des parents très anxieux ont tendance à transmettre leurs propres inquiétudes à leurs enfants, même dans leur façon de les prendre, de les toucher. Il en va de même chez certains enfants qui ont vécu des situations d'abandon, du stress, des traumatismes, l'absence d'un cadre sécurisant, etc. Finalement, il y a des facteurs qui augmentent ou maintiennent l'anxiété en place, comme les pensées ou croyances que nous avons face à une situation, un emploi avec de fortes périodes de stress, la présence de symptômes dépressifs, un sevrage d'alcool ou de tabac, etc.

Vous vous reconnaissez ? Une chose est sûre, cette problématique provoque beaucoup de souffrance et demande énormément d'énergie au quotidien. Sans qu'elle ne puisse disparaître complètement, il est à tout le moins possible d'apprendre à mieux gérer l'anxiété, à contrôler certaines peurs, à s'outiller pour mieux tolérer les éléments stressants.

Saviez-vous que l'anxiété est l'un des motifs de consultation les plus courants ? Vous n'êtes pas le seul, et maintenant vous n'êtes plus seul : il y a votre Programme d'aide aux employés Tandem. Nos professionnels vous aideront à remettre l'anxiété... à sa place !