

Document de référence

Le trouble d'anxiété généralisée



Table des matières

Introduction	2
Les troubles anxieux	2
Les coûts liés à l'anxiété	3
Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)	3
Inquiétudes normales opposées à inquiétudes excessives	3
Le diagnostic du TAG	4
Les caractéristiques d'une personne ayant un TAG	4
Les traitements et les stratégies	4
Conclusion	6
Références	6

Introduction

Le stress fait partie intégrante de la réalité quotidienne. Pour certains, il sera expérimenté lors d'un déplacement en voiture, pour d'autres ce sera la gestion des rôles multiples, dans le partage du temps entre la famille et le travail. Le stress est donc un phénomène normal et nécessaire à la vie courante ainsi qu'à notre capacité à se mobiliser. Il deviendra problématique lorsque son intensité prendra une ampleur démesurée, constante et de longue durée. Nous utiliserons le terme « anxiété » lorsque cette émotion deviendra plus difficile à gérer et semblera vouloir se diffuser à plusieurs sphères de notre vie, ainsi que provoquer d'autres symptômes physiques et psychologiques.

Dans ce document, les troubles anxieux ainsi que leurs manifestations et traitements seront abordés. Les troubles anxieux affectent 1 personne sur 4. Les adultes et les enfants peuvent être touchés par une problématique anxieuse. Il existe différentes formes de manifestations anxieuses.

Les troubles anxieux

Troubles anxieux	Peur spécifique	Types de pensées associées
Le trouble panique (avec ou sans agoraphobie)	Peur d'avoir une attaque de panique (réactions physiques intenses qui sont subites, imprévisibles et de courte durée). Durant l'attaque de panique, la personne peut ressentir son cœur s'accélérer, une pression à la poitrine, des étourdissements, une difficulté à respirer, des tremblements, le sentiment qu'elle va s'évanouir, etc. Les sensations sont tellement intenses que la personne peut également éviter les endroits où elle a eu des attaques, ou encore ceux où il lui serait difficile d'obtenir de l'aide ou dont elle pourrait difficilement sortir en cas de nouvelles attaques.	« Je ne sais pas ce qui se passe, c'est tellement intense, j'ai peur que ce soit le signe de quelque chose de grave. »
Le trouble obsessionnel-compulsif	Présence d'obsessions ou de compulsions générant beaucoup de détresse. Par exemple : l'obsession d'être contaminé entraîne des compulsions de lavage de mains.	« L'environnement est nocif et dangereux pour moi, Il est rempli de microbes et de bactéries, je risque d'être malade. »
La phobie sociale	Peur de se retrouver en situation sociale. Crainte déraisonnable d'être observé, humilié ou jugé négativement en public. La peur va bien au-delà de la gêne.	« Lorsque je suis devant les gens que je connais peu, je paralyse et je ne sais pas comment réagir. »
La phobie spécifique	Peur de quelque chose de précis qui occasionne une grande anxiété. Par exemple : prendre l'avion, les hauteurs, les endroits clos.	« J'ai une peur malade des chiens, je suis incapable de m'en approcher. »
L'état de stress post-traumatique	Peur des stimuli rappelant l'événement traumatique dont la personne a été victime ou témoin.	« Je ne peux pas reprendre la voiture sans revoir la scène d'accident dans ma tête. »
Le trouble d'anxiété généralisée	Inquiétudes excessives et incontrôlables sur plusieurs sujets, tels que la famille, le travail, les finances, la maladie, etc.	« Le hamster dans ma tête n'arrête jamais, j'ai de la difficulté à dormir, tellement je me soucie de tout et de rien. »

Les coûts liés à l'anxiété

Selon la Commission de la santé mentale du Canada, 1 travailleur sur 4 est touché par un problème de santé mentale. À ce titre, les troubles anxieux figurent parmi les maladies mentales les plus fréquentes dans les milieux de travail, touchant 12 % de la population. Les répercussions sont nombreuses.

Pour l'employeur

- Problèmes d'absentéisme important;
- Problèmes de présentéisme*;
- Démission de la main-d'œuvre;
- Problèmes de productivité et de rendement;
- Risque plus élevé d'accident de travail (négligence);
- Augmentation des conflits au travail.

Selon l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal, en tenant compte des coûts indirects, l'économie canadienne perdrait 30 milliards de dollars par année en raison des problèmes de santé mentale et de toxicomanie.

Pour la personne

- Détresse psychologique et physique;
- Problèmes de fonctionnement professionnel, personnel, familial, social, etc.;
- Diminution de la qualité de vie;
- Crainte d'être jugée : la personne évite parfois de demander de l'aide et souffre en silence;
- À long terme, risque accru d'hypertension, de maladies cardiaques, de diabète, de cancer ou de problèmes liés au système immunitaire.

* Présence constante d'un employé à son travail, peu importe son état de santé.

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)

L'anxiété généralisée se caractérise par une anxiété ou des inquiétudes chroniques nuisant au fonctionnement et occasionnant de la détresse. En général, une personne qui souffre d'anxiété généralisée passe beaucoup de temps à s'inquiéter au sujet d'une situation, même si cette situation a peu de chances de se produire. Par exemple, elle s'inquiète de la possibilité que ses enfants aient un accident **chaque fois** qu'ils prennent la voiture, elle craint d'avoir un jour une maladie, ou encore elle a peur d'être en retard le lendemain au bureau.

Le trouble d'anxiété généralisée touche environ 5 % de la population, avec une proportion plus marquée de femmes (66 %). Les personnes atteintes de TAG croient qu'elles ont toujours été ainsi, inquiètes et anxieuses, que ça fait partie de leur personnalité. C'est pourquoi celles-ci vont tout d'abord consulter en raison des symptômes physiques qui accompagnent le TAG plutôt que de leurs inquiétudes, qu'elles jugent à tort plutôt normales.

Inquiétudes normales opposées à inquiétudes excessives

Alors, comment distinguer les inquiétudes normales de celles qui sont excessives ?

Inquiétudes normales	Inquiétudes excessives
Les inquiétudes sont occasionnelles.	Les inquiétudes sont constantes.
L'entourage comprend que nous ayons ces inquiétudes.	L'entourage remarque que nos inquiétudes sont disproportionnées.
Peu de symptômes physiques sont ressentis.	De nombreux symptômes physiques dérangeants sont ressentis, tels que des tensions musculaires, des problèmes de sommeil, des nausées, une diarrhée, etc.
Les inquiétudes sont contrôlables.	Les inquiétudes sont très difficiles à contrôler.

Le diagnostic du TAG

Les personnes ayant un trouble d'anxiété généralisée ressentent **un niveau élevé d'anxiété et s'inquiètent de manière continue pendant une période d'au moins 6 mois sur différents sujets** (travail, famille, maison, finances, maladie). Les inquiétudes sont **excessives et incontrôlables**, se présentent **presque tous les jours et interfèrent avec le fonctionnement normal** de la personne. Dans les faits, les gens ayant ce trouble mentionnent avoir toujours été de nature inquiète.

En plus des inquiétudes chroniques, aux moins 3 symptômes physiques parmi les suivants doivent être présents, au cours des 6 derniers mois :

- Sensation d'agitation, de survolage ou d'épuisement ;
- Tensions musculaires ;
- Fatigabilité ;
- Difficulté à se concentrer ou trous de mémoire ;
- Irritabilité ;
- Perturbation du sommeil (difficulté d'endormissement ou sommeil interrompu, agité et non satisfaisant).

Plus des 2/3 des gens souffrant du trouble d'anxiété généralisée souffriraient également d'un autre trouble psychologique. La phobie simple, le trouble panique, l'anxiété sociale et la dépression sont les diagnostics les plus concomitants avec le TAG.

De plus, l'abus de drogues ou d'alcool peut également être présent. Le recours à l'alcool et aux drogues est utilisé comme automédication afin de diminuer l'anxiété, ce qui risque de créer un problème de dépendance et peut même aggraver les symptômes d'anxiété.

Prudence

L'anxiété peut parfois être causée par certaines maladies comme l'anémie et l'hyperthyroïdie. D'autres éléments, comme la caféine et certains médicaments, peuvent également occasionner de l'anxiété. C'est pourquoi, en premier lieu, un examen médical complet est requis afin de distinguer le trouble anxieux de tout autre type de maladie pouvant engendrer de l'anxiété.

Les caractéristiques d'une personne ayant un TAG

- La personne vit dans le futur, et le futur est constamment menaçant.

Par exemple, elle aura de la difficulté à décrocher la fin de semaine, parce qu'elle s'inquiète de ce qui pourrait arriver au bureau lundi ;

- La personne perçoit une utilité au fait de s'inquiéter.

Par exemple, elle croit que s'inquiéter aide à régler ses problèmes et à se protéger des émotions négatives telles que la tristesse, la déception, la culpabilité, ou encore elle croit que ses inquiétudes empêchent la situation redoutée de se produire ;

- La personne vit difficilement avec l'incertitude.

Devant une situation incertaine, une personne qui s'inquiète excessivement se pose plus de questions « Si jamais... », « Et si... », « Peut-être que... ». La personne s' imagine différents scénarios catastrophes et s'inquiète davantage ;

- La personne a le sentiment d'être constamment stressée, sous tension, mais ne sait pas pour quelles raisons ;
- La personne voit les problèmes comme une menace plutôt qu'un défi ;
- La personne se perçoit plus vulnérable et moins apte à faire face aux événements négatifs ;
- La personne présente des traits perfectionnistes, des exigences élevées, une vulnérabilité aux erreurs, un besoin de préparation excessive, un besoin constant de réassurance et des comportements de procrastination.

Les traitements et les stratégies

Afin de bien aborder le trouble de l'anxiété généralisée, il est important de mettre en place des traitements et des stratégies reconnus.

Les traitements

La psychothérapie

La psychothérapie de type cognitivo-comportementale est la plus efficace dans le traitement du TAG et semble également efficace pour réduire les troubles concomitants. La durée de la thérapie varie entre 10 et 15 séances. Elle vise :

- à intervenir par la psychoéducation ;
- à comprendre les croyances inutiles sur le fait de s'inquiéter ;
- à changer les comportements qui maintiennent le trouble en place tels l'évitement et la réassurance ;
- à aborder l'intolérance et l'incertitude ;
- à enseigner la résolution de problèmes ;
- à permettre l'exposition par l'imaginaire ;
- à enseigner des techniques de relaxation et de méditation ;
- à prévenir la rechute.

La médication

- Les antidépresseurs sont prescrits comme choix de première ligne et assurent un traitement à long terme. Ils peuvent cependant prendre quelques semaines avant d'atteindre leur pleine efficacité ;
- Les anxiolytiques, tels que les benzodiazépines, soulagent temporairement les symptômes et sont utilisés au besoin. Considérant leurs effets secondaires et les problèmes potentiels de dépendance et de sevrage, ils sont habituellement recommandés pour une utilisation à court terme.

Les traitements prometteurs

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

L'ACT est l'approche la plus récente de la psychologie comportementale et cognitive. Elle met l'accent sur l'acceptation des émotions et des pensées, plutôt que sur leur modification. Elle aide le client à se centrer sur le moment présent et à ajuster ses comportements en fonction de ses valeurs profondes.

Le neurofeedback

Le neurofeedback est une technique non invasive permettant de réguler les ondes cérébrales du cerveau au moyen d'un électroencéphalogramme (EEG). Il réduit le niveau

d'excitabilité du cerveau, qui est plus élevé chez les personnes anxieuses, diminuant ainsi l'anxiété. Il est important de s'assurer de consulter un professionnel qualifié et reconnu.

Les stratégies

Pour l'individu

- Faire une activité physique d'intensité modérée régulièrement, de 3 à 5 fois par semaine durant 30 minutes ;
- Manger sainement en évitant les stimulants tels que la caféine, le tabac, les boissons énergisantes, etc., et l'abus d'alcool ;
- Porter une attention à respirer lentement et profondément. Plusieurs sites Web et applications pour téléphones intelligents peuvent aider à mieux respirer ;
- Déterminer les facteurs de stress et appliquer des solutions concrètes pour les réduire ;
- S'accorder du temps pour soi, en amoureux, en famille, entre amis, etc. ;
- Se recentrer sur l'instant présent. Une multitude de ressources sont disponibles sur le Web, telles que des fichiers audio numériques, des livres, des CD, etc. ;
- Lâcher prise sur les éléments hors de son contrôle ;
- Revoir ses exigences personnelles ;
- Consulter une ressource afin de mieux comprendre son anxiété et apporter des changements durables.

Pour l'entreprise

- Encourager les employés à prendre le temps prévu de pause et de repas ;
- Favoriser une communication claire des attentes et valider régulièrement comment l'employé gère sa charge de responsabilités ;
- Être attentif aux signes avant-coureurs (l'employé semble plus stressé, présente des retards dans ses mandats, dîne à son bureau, limite les contacts, s'absente, se plaint de divers malaises physiques, présente une baisse de rendement, éprouve de la difficulté à se concentrer, a un profil perfectionniste et révisé à outrance son travail, etc.) ;
- Mettre en place un programme de mieux-être et encourager les employés à développer de saines habitudes de vie ;

- Former les gestionnaires afin qu'ils soient sensibilisés aux problèmes de santé mentale et qu'ils puissent détecter rapidement un employé en détresse;
- Inviter les gestionnaires à utiliser les services d'accompagnement en gestion pour les guider dans leur démarche;
- Informer les employés sur les services d'aide disponibles.

Conclusion

Dans tous les cas, l'anxiété chronique engendre des répercussions dévastatrices sur la santé psychologique et physique de l'individu. Ces effets peuvent aussi avoir un impact sur le milieu de travail. Toutefois, l'anxiété chronique ne devrait pas être tolérée, en raison de son impact dévastateur. Il importe donc aux deux parties de mettre en place des stratégies efficaces assurant la régularisation du problème.

Références

MARCHAND, A. et A. LETARTE. *La peur d'avoir peur*, Stanké, 2004.

Institut universitaire en santé mentale de Montréal : www.iusmm.ca

Gouvernement du Québec – Portail santé mieux-être : sante.gouv.qc.ca

Centre d'études sur le stress humain : www.stresshumain.ca

Fondation des maladies mentales – Troubles anxieux : fondationdesmaladiesmentales.org

GOSSELIN, P. et B. LABERGE. *Les facteurs étiologiques du trouble d'anxiété généralisé : état actuel des connaissances sur les facteurs psychosociaux*, L'encéphale. 2003.

LUPIEN, S. *Par amour du stress*, Les Éditions au Carré. 2010.

SANTÉ CANADA. *Rapport sur les maladies mentales au Canada*. 2002.

Commission de la santé mentale du Canada : www.mentalhealthcommission.ca/Francais