

SYSTÈME NERVEUX



L'ANXIÉTÉ

Des conseils pour surmonter votre anxiété

EDITO

Dans la vie, il est assez courant de ressentir une forme d'anxiété avant un événement particulier. Cependant, quand cette sensation se répète, se prolonge ou devient handicapante, on parle de troubles anxieux et il convient de les traiter.

Les troubles anxieux sont variés et ont tous des conséquences importantes sur le quotidien. S'ils peuvent être difficiles à vivre, il faut toujours garder à l'esprit le fait qu'il est possible de se rétablir de ces troubles.

La prise en charge associe toujours des mesures concrètes à appliquer au quotidien, des séances de thérapie et éventuellement des traitements médicamenteux. Les professionnels de santé qui vous entourent, pharmaciens et médecins, peuvent vous accompagner durant toute la prise en charge qui peut prendre quelques mois.

Cette brochure a pour objectif de vous donner de plus amples informations sur ces troubles et de vous livrer quelques conseils pour les gérer au quotidien.



10 QUESTIONS SUR L'ANXIÉTÉ

1 Qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété est une maladie psychique fréquente qui peut se présenter sous différentes formes comme l'anxiété généralisée, les phobies, les troubles paniques... Les troubles anxieux correspondent à des sentiments tout à fait normaux et ils sont le plus souvent liés à des difficultés passagères de la vie (examen, soucis, perte d'emploi, séparation...). Ils peuvent perturber considérablement la vie quotidienne qu'il s'agisse de la vie affective, familiale, professionnelle ou sociale et doivent donc être pris en charge dès que possible^{(1),(2)}.

2 Quels sont les caractéristiques des troubles anxieux ?

Il existe différents types de troubles anxieux (voir question 3). Parmi leurs caractéristiques communes, le patient ressent une **anxiété** qui :

- ◆ Se répète ;
- ◆ S'installe dans la durée – parfois pendant au moins 6 mois ;
- ◆ Survient sans lien avec un danger ou une menace réelle – il s'agit d'une inquiétude de tous les moments de la vie quotidienne que la personne a du mal à contrôler ;
- ◆ Crée une souffrance telle qu'elle perturbe durablement sa vie quotidienne.

Les troubles anxieux peuvent être à l'origine de manifestations psychosomatiques avec des symptômes physiques variés qui sont des manifestations de l'anxiété (tétanie, troubles digestifs, douleurs, céphalées, insomnies, malaises...). Ces troubles sont très divers et varient d'une personne à l'autre⁽³⁾.



DES CHIFFRES IMPORTANTS^{(1),(2)}

Les troubles anxieux sont fréquents en population générale : ils peuvent toucher **15 à 20 % des français** à un moment ou un autre de leur vie.

Ils touchent **2 fois plus les femmes** que les hommes.

3 Quels sont les différents types de troubles anxieux ?

Les classifications internationales définissent 6 troubles anxieux différents : le trouble anxieux généralisé, la phobie spécifique, la phobie sociale, le stress post-traumatique, le trouble panique et le trouble obsessionnel compulsif.

Parmi les plus courants, on compte :


- ◆ La phobie sociale qui se caractérise par la peur des relations sociales (téléphoner, parler) ou de performance (parler en public) ;
- ◆ L'attaque de panique qui est une crise d'angoisse aiguë pouvant survenir de façon plus ou moins fréquente et parfois se multiplier chez les patients sujets aux crises d'angoisse ;
- ◆ L'anxiété généralisée qui est un état constant d'inquiétude. Le plus souvent, le patient présente des inquiétudes disproportionnées par rapport à la réalité ;
- ◆ Les TOC ou Troubles Obsessionnels Compulsifs qui se manifestent par des obsessions et des compulsions sur des thèmes très précis comme la saleté, le sacrilège, la sexualité ou le désordre par exemple. Les patients vont alors répéter des actes de façon répétitive pour chasser leurs obsessions et diminuer leur anxiété^{(1),(2)}.



4 Quelles sont les causes possibles ?

Les causes peuvent être difficiles à identifier précisément, il existe cependant des facteurs qui semblent favoriser l'apparition de troubles anxieux, comme :

- ◆ Des antécédents familiaux de troubles anxieux ;
- ◆ Des évènements traumatisants ;
- ◆ La consommation d'alcool ou de drogues ;
- ◆ La prise de certains médicaments ;
- ◆ L'existence d'autres problèmes médicaux ou psychiatriques⁽¹⁾.



UNE AFFECTION DE LONGUE DURÉE⁽⁴⁾

Les troubles anxieux graves ont été reconnus comme Affection de Longue Durée (ALD), ce qui implique qu'ils sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie.

5 Comment peut-on poser le diagnostic ?

Avant de poser un diagnostic de troubles anxieux, il faut éliminer une maladie somatique, en particulier aiguë. Face à votre état psychologique, le médecin vous interrogera sur la date d'apparition des symptômes, sur leur intensité et leur fréquence et sur la manière dont ils retentissent sur votre vie quotidienne⁽³⁾.

On distingue anxiété et dépression, même si ces deux états cohabitent souvent. La dépression est un trouble de l'humeur (tristesse, inhibition, repli, dévalorisation, idées de suicide), qui s'accompagne souvent d'anxiété. De même, les états anxieux et phobiques peuvent être associés à une dépression, mais aussi des abus de médicaments psychotropes et d'alcool (souvent utilisés afin de lutter contre l'anxiété)⁽²⁾.



6 Qu'est-ce qu'une psychothérapie ?

Il existe deux grands types de traitements possibles : la psychothérapie et les médicaments. Votre médecin pourra les associer ou non en fonction de votre cas précis.

La prise en charge de ces troubles repose en outre sur des mesures hygiéno-diététiques (voir conseils 1 et 2).

La psychothérapie au sens large regroupe un grand nombre de méthodes : elles ont comme but de traiter des désordres psychiques, corporels ou sociaux, en utilisant des moyens psychologiques et d'une manière plus précise la relation du thérapeute et du patient⁽⁴⁾.

Les psychothérapies dites non structurées ne font pas référence à une technique particulière et consistent simplement en un accompagnement des patients dans la gestion de leur pathologie. Elles reposent sur un soutien psychologique, une écoute attentive et la délivrance de conseils⁽⁵⁾.

Les psychothérapies structurées reposent quant à elles sur les Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC) qui sont l'option thérapeutique de choix dans les troubles anxieux^{(2),(4)} avec :

- ◆ Des techniques de respiration et relaxation ;
- ◆ Des techniques comportementales avec exposition progressive aux situations angoissantes ;
- ◆ Des techniques cognitives centrées sur les pensées anxiogènes.



7 Peut-on prendre des médicaments ?

En fonction des cas, le médecin pourra envisager la prescription d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques. Généralement, ces traitements sont à associer à la psychothérapie qui demeure l'élément central du traitement^{(2),(4)}.

Il est essentiel de garder en tête que ces médicaments n'agissent pas tous au même rythme : les anxiolytiques agissent rapidement (en quelques minutes) alors que les antidépresseurs ne soulagent les symptômes qu'au bout de 2 à 4 semaines, il faut donc absolument respecter les doses et les horaires de prises prescrits pour favoriser leur efficacité et éviter les effets indésirables⁽²⁾.

8 Quelle est la durée du traitement ?

La durée du traitement dépend du trouble dont vous souffrez et de son évolution. Elle peut être prolongée sur plusieurs mois, ou plusieurs années selon les cas^{(2),(4)}.

Le traitement ne doit jamais être interrompu sans l'avis du médecin, et ce même si vous vous sentez mieux et si vos troubles ont disparu. Arrêter votre traitement trop tôt peut entraîner une rechute. Avec votre médecin, vous pourrez préparer l'arrêt, de façon progressive, sur plusieurs semaines⁽⁴⁾.



UNE ASSOCIATION

Vous pouvez contacter une association de patients pour avoir de plus amples conseils, ou simplement pour échanger sur vos troubles.

Association Française des
Troubles Anxieux et de la
Dépression (AFTAD) :

<https://anxiete-depression.org>

9 Comment se comporter à l'égard d'un proche touché ?

Si l'un de vos proches est atteint d'un trouble anxieux, tout le reste de la famille doit faire face à des contraintes supplémentaires et peut voir sa vie quotidienne bouleversée.

Il est alors très important que vous vous renseigniez sur le trouble et sur les traitements possibles – vous pouvez en parler avec votre proche et demander de l'aide à votre médecin. Vous devez également encourager votre proche à bien suivre son traitement – seul gage d'efficacité à long terme – et essayer de le reconforter sans cautionner son anxiété. Enfin, il est important de penser à prendre soin de vous afin de ne pas tomber vous-même dans un épuisement physique et émotionnel.



10 Où trouver de l'aide ?

Si vous pensez souffrir de troubles anxieux, vous pouvez interroger votre pharmacien ou demander l'avis de votre médecin traitant. Au besoin, ils pourront vous orienter vers un service ou une consultation spécialisée.

Les Centres Médico-Psychologiques (CMP) sont des services publics de psychiatrie qui proposent des soins pour tous les troubles psychiques⁽⁴⁾. Il existe également des associations de psychothérapeutes qui peuvent vous renseigner ou vous aider à trouver un professionnel qui vous accompagnera et vous permettra de retrouver votre qualité de vie.



LE PSYCHIATRE OU LE PSYCHOLOGUE

Le psychologue a suivi une formation universitaire pour étudier le comportement humain.

Le psychiatre est un médecin qui s'est orienté vers l'étude des troubles psychiatriques.



10 CONSEILS SUR L'ANXIÉTÉ

1 Ne pas oublier que les troubles anxieux se soignent

Ces troubles sont connus et se soignent. Il existe de nombreuses prises en charge possibles et ces traitements peuvent vous permettre de reprendre le contrôle de votre vie ainsi que vos activités quotidiennes.

Il ne faut donc jamais hésiter à parler de vos angoisses et inquiétudes avec votre médecin afin de mettre en place le plus rapidement possible une prise en charge adaptée.



2 Veiller à un sommeil de bonne qualité

L'anxiété peut être associée à des manifestations comme des tensions musculaires, des céphalées ou des troubles du sommeil. Respecter un rythme et une quantité suffisante de sommeil peut favoriser la diminution de certains troubles anxieux⁽²⁾.

Si vous constatez des troubles du sommeil : nuits courtes, levers fréquents, ronflements, somnolence nocturne... essayez d'éviter tous les excitants, ne lutez pas contre le sommeil et essayez de respecter votre propre rythme.

En cas de troubles importants du sommeil, parlez-en à votre médecin, car une fois diagnostiqués, ils peuvent être pris en charge et agir sur vos troubles anxieux⁽⁶⁾.



3 Maintenir une activité physique régulière

L'activité physique peut diminuer l'anxiété et le stress ; notamment si elle est pratiquée en plein air, au moins 30 minutes par jour et 3 à 5 fois par semaine⁽⁶⁾.

L'idéal est de pratiquer une activité vous permettant de réaliser vos objectifs de façon réaliste et de choisir une activité physique aérobie de type marche ou renforcement musculaire. En la pratiquant avec une intensité modérée, seul ou en groupe, vous devriez observer des résultats au bout de quelques semaines⁽⁷⁾.



À SAVOIR⁽⁶⁾

Les techniques de relaxation ou de méditation, pratiquées quelques minutes par jour, peuvent vous aider à retrouver un sommeil de qualité.

4 Élaborer un plan pour gérer les symptômes anxieux



Une fois le traitement mis en place, il est important de faire preuve de détermination pour maintenir les progrès que vous allez constater rapidement.

Vous devez donc :

- ◆ Prendre vos traitements de la manière dont ils vous ont été prescrits ;
- ◆ Ne manquer aucun rendez-vous de psychothérapie ;
- ◆ Apprendre à reconnaître les signes qui indiquent un possible retour du trouble ;
- ◆ Faire appel à votre médecin et aux compétences que vous aurez acquises en psychothérapie pour maintenir votre bien-être et éviter l'anxiété^{(2),(5),(8)}.

5 Que faire en cas de crise d'angoisse / de panique ?

Le point essentiel est d'éloigner la situation anxiogène.

Si vous êtes témoin ou si vous faites vous-même une crise de panique, vous devez :

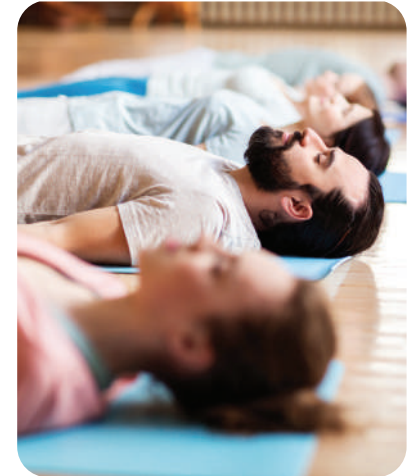
- ◆ Aider la personne à se détendre ou essayer de vous détendre ;
- ◆ Parvenir à ne plus rester focalisé sur la source de stress ;
- ◆ Respirer plus calmement ;
- ◆ Contacter un médecin qui pourra faire le point sur votre situation, vous rassurer et voir si une prise en charge médicamenteuse est nécessaire⁽⁹⁾.



6 Apprendre à gérer le stress

Différentes techniques de relaxation et de respiration peuvent s'avérer très utiles. Vous pourriez, par exemple, essayer de pratiquer le yoga, le Tai Chi Chuan ou le qi Gong afin de vous détendre et de parvenir à mieux gérer votre stress⁽⁸⁾.

La relaxation est essentielle car elle améliore le contrôle émotionnel, aide à se déconnecter de son environnement, se concentrer sur soi et permet d'éviter l'accumulation des tensions musculaires et psychologiques. La relaxation peut être associée à une thérapie comportementale⁽⁵⁾.



7 Être vigilant en cas de conduite

La prise d'un traitement anxiolytique peut augmenter le risque d'avoir un accident de la route. Vous devez donc être particulièrement vigilant si vous prenez le volant, notamment si vous devez le faire au démarrage du traitement, au moment d'une modification de dosage ou au changement de médicament⁽⁸⁾.



8 Réduire sa consommation d'alcool

Les troubles anxieux peuvent être accentués par la consommation d'alcool, il est donc essentiel de limiter sa consommation, voire de la stopper totalement.

Pour ce faire, vous pouvez interroger votre pharmacien, votre médecin ou contacter des associations qui peuvent vous accompagner dans le sevrage.



RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ALCOOL

- ◆ Analysez bien vos habitudes, pour repérer dans quelles circonstances vous consommez des boissons alcoolisées ;
- ◆ Réfléchissez à l'attitude que vous pourriez adopter pour boire moins, dans chaque situation (ex. : alterner une boisson avec et sans alcool) ;
- ◆ Essayez d'adopter autant que possible ces nouveaux réflexes.

9 Créer de nouvelles occasions d'échanger autour de l'anxiété

Vous devez pouvoir compter sur votre famille, vos amis ou les membres d'une association par exemple. Il est essentiel de pouvoir parler dès que vous vous sentez découragé ou qu'une situation vous angoisse de nouveau.

Différentes associations peuvent vous aider en vous proposant de l'information, du soutien et des réunions (groupes de parole, conférences, ateliers, sorties...). N'hésitez pas à vous renseigner et à les appeler pour pouvoir échanger sur ce que vous ressentez et ainsi favoriser un retour plus rapide à une qualité de vie optimale :

- ◆ Association Mediagora, www.mediagoras.fr, avec la carte des antennes présentes en France.

10 Pour résumer, agir au jour le jour pour limiter les troubles anxieux

Adopter de nouvelles habitudes peut vous aider à limiter votre anxiété, vous pourriez par exemple :

- ◆ Respecter le rythme de prise de vos médicaments et la participation aux séances de thérapie ;
- ◆ Pratiquer une activité physique ou de la relaxation ;
- ◆ Ne pas trop consommer de substances addictives (anxiolytiques, tabac, cannabis, drogues, alcool...). Il est recommandé de limiter ou supprimer leur consommation car elles ont des effets déprimeurs qui peuvent vous faire rechuter ;
- ◆ S'imposer des heures de repas et de sommeil régulières ;
- ◆ Adopter une alimentation équilibrée (fruits et légumes frais, poissons, huiles végétales) ;
- ◆ Trouver du soutien auprès des membres de votre famille, de vos amis, de vos collègues ;
- ◆ Concevoir un nouvel emploi du temps pour éviter les surcharges de travail ;
- ◆ Une attention particulière pour maintenir autant que possible des relations sociales ;
- ◆ Rencontrer régulièrement votre médecin et des associations de patients pour évoquer l'évolution de votre trouble^{(4),(8)}.



POUR TROUVER DE L'AIDE POUR ARRÊTER DE FUMER

- ◆ Le site <https://www.tabac-info-service.fr/> ;
- ◆ L'Assurance Maladie ;
- ◆ Votre médecin et votre pharmacien.

BIBLIOGRAPHIE

¹ Ameli. Comprendre les troubles anxieux de l'adulte (anxiété grave). Mise à jour : 03 avril 2019

² Lévy F et al. Troubles anxieux (hors TOC). Rev Prat Med Gen. 2013 ; 893(27) : 11-13

³ Ameli. Symptômes et diagnostic des troubles anxieux (anxiété grave). Mise à jour : 03 avril 2019

⁴ Ameli. Traitement des troubles anxieux. Mise à jour : 03 avril 2019

⁵ Etchegaray M et Hardy P. Traitement des troubles anxieux généralisés. Presse Med. 2008 ; 37 : 859-866

⁶ Niederhoffer N et al. La dispensation des antidépresseurs au comptoir. Actua pharma. 2016 ; 561 : 15-19

⁷ De Matos M et al. Effet de l'activité physique sur l'anxiété et la dépression. Presse Med 2009 ; 38(5) : 734-739

⁸ Ameli. Vivre avec des troubles anxieux (anxiété grave). Mise à jour : 03 avril 2019

⁹ Ameli. Le traitement de la crise d'angoisse aiguë et du trouble panique. Mise à jour : 30 octobre 2018

MIEUX SE SOIGNER, C'EST AUSSI MIEUX COMPRENDRE SA MALADIE.

Nous avons souhaité vous accompagner dans cette démarche au travers de la collection de brochures Zentiva en vous donnant les informations principales sur les pathologies, les traitements mais également pour vous apporter des conseils de prévention, et des règles hygiéno-diététiques à appliquer au quotidien.

— Demandez-les à votre pharmacien
ou téléchargez-les sur www.zentiva.fr —



Informations Médicales :

Services et appels
gratuits

0 800 089 219