

PSYCHO /

A voir : Relations familiales • Quel site de rencontre? • Confiance en soi • Interprétation des rêves

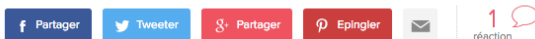
EXPRESS YOURSELF »

Trouble anxieux généralisé: "Quand l'anxiété s'installe sans raison apparente"

Article édité et mis en une par la rédaction

Styles / Vie Perso / Psycho / rodolphe-oppenheimer, publié le 15/03/2016 à 17:26, mis à jour le 21/03/2016 à 10:34

251 partages



Le trouble anxieux généralisé (TAG) touche 5 à 10% de la population. Photo d'illustration, Ours/Focus/istock

Si vous êtes dans un état d'inquiétude permanent et excessif incontrôlable dont vous savez qu'il est infondé et disproportionné, vous êtes peut-être atteint de trouble anxieux généralisé (TAG). Rodolphe Oppenheimer, psychanalyste, décrit ce mal qui touche 5 à 10% de la population.

Il existe les **moments de latence**, ceux pendant lesquels nous nous retrouvons à attendre et pendant lesquels nous n'avons aucune prise sur le temps.

Luc, 29 ans, pense à l'entretien d'embauche qu'il va avoir dans deux semaines. En comptant les jours et les nuits, il me dit naturellement, par déduction qu'il lui reste 28 jours à attendre. Il se pose un nombre de **questions** inextricables: «Serai-je reçu à l'heure? Quelle marge dois-je prendre pour les transports? Comment dois-je m'habiller?»

Adèle, 23 ans, m'explique qu'un préservatif a craqué lors d'un rapport. Elle attend les résultats des analyses de sang prescrites par son médecin généraliste. Le laboratoire lui demande un délai d'une semaine pour les résultats. Elle m'a dit qu'elle a lu sur Internet les symptômes du sida et de l'hépatite; qu'elle en a constaté certains, et par conséquent comment elle pense organiser sa vie de séropositive; elle m'explique qu'elle devra adopter des enfants car elle craint de ne plus en avoir, m'expose les effets secondaires des trithérapies, qu'elle devra subir toute sa vie, etc.

Je viens de citer là deux cas où le sujet peut ressentir une **impatience** et une **anxiété** doublées d'une inquiétude ne reposant sur aucune certitude, mais uniquement sur des hypothèses.

«Ce stress qui persiste et rend votre vie impossible»

Vous êtes modérément inquiet ou extrêmement stressé? Quand l'anxiété persiste et va en grandissant, quand elle ne laisse plus de répit, quand un phénomène d'anxiété s'installe sans raison apparente, qu'il commence à vous gâcher la vie, cela devient un «Trouble Anxieux Généralisé», un TAG.

Vous même ne comprenez pas cette gêne, cette angoisse, cette **oppression** constante alors que vous concevez qu'il n'y a pas de raison d'avoir quelque inquiétude, que vous êtes heureux, que le ciel est bleu et que les oiseaux chantent au petit matin devant votre fenêtre. Néanmoins ce stress persiste et

rend vos jours et vos nuits cauchemardesques. C'est bien parce qu'il n'y a pas de raison consciente et que vous n'avez plus de moments de répit que vous développez un TAG. Les symptômes sont toujours plus ou moins les mêmes: impossibilité à rester sur une problématique à résoudre, difficultés à trouver le sommeil, théorie du pire, agacement pour tout... La liste est longue.

«Pas tous égaux face aux angoisses»

Certains sont pétrifiés par ce stress ambiant qui semble les habiller comme une seconde peau, d'autres intègrent que ce ne sont que des sentiments, des ressentis et réussissent à percevoir ces symptômes comme des **mirages** déconnectés du moindre risque.

Le TAG peut se focaliser sur le mental, créer des **idées obsédantes** qui vous poussent à demander la même chose à tous vos amis, puis à toutes vos relations; elles vous poussent à consulter un grand nombre de professionnels, vous développez des scénarii catastrophes et vous avez l'impression que mort va s'en suivre tellement la peur est présente.

D'autres patients somatisent, ils constatent des éruptions cutanées, du psoriasis, ils se sentiront épuisés dès le réveil, ressentiront des **douleurs** dans le dos, et d'autres encore cumuleront angoisses psychiques et somatisations. Le nombre de personnes concernées par les TAG se situe entre 5 et 10%.

S'il n'existe pas de gênes de l'anxiété connus à ce jour, certaines personnes, certaines familles ou même certaines cultures sont plus anxieuses, plus inquiètes que d'autres. La **sensibilité** des êtres est une porte d'entrée à l'anxiété et au stress, lors de la crise de la quarantaine et de la cinquantaine on constate plus de TAG, le stress semble, pour certains, plus important, les femmes en sont plus victimes que les hommes.

En venir à bout en devenant acteur de son existence

Je souscris au fait qu'il faut laisser le patient s'exprimer sur tout son ressenti, même s'il n'arrive plus à parler en consultation, lui proposer un jeu de mots (ou de maux). Dans ce genre de cas, je soumetts au patient un mot ou une phrase et lui demande de fermer les yeux, de me répondre n'importe quoi, ce qu'il voit, ce qu'il sent, ce qu'il ressent, même si les mots ne sont pas liés, comme une forme d'écriture automatique. Il en ressort un mot, une impression qui permet, comme sur une pelote de ficelle, de tirer une extrémité et de dérouler le fil de la vie.

Il ne faut pas hésiter à utiliser les techniques de yoga, de respiration, de **thérapie comportementale** et cognitive ou autre. La première phase consiste à traiter le présent de la vie du patient, ses ressentis, ses impressions, son entourage. Par la suite, il me faut détecter ce qui a fait déborder le vase, une fois le sujet apaisé, nous pouvons entamer un travail de fond, plus analytique.

Au fil des séances, le patient est de plus de plus **en phase** avec lui-même et avec ses proches, il peut pointer lui-même les problèmes qu'il a à résoudre et n'a plus besoin d'être «terrassé» par des **crises** qu'il ne pouvait gérer jusque-là, il passe alors du statut de «spectateur» de sa vie à celui d'«acteur» de son existence.

Rodolphe Oppenheimer est psychanalyste, président-fondateur de l'association Edgar Faure et parrain d'honneur de l'association le Relais des rêves.