

L'anxiété

- [Qu'est-ce que l'anxiété?](#)
- [Quand l'anxiété se dérègle](#)
- [Les attaques de panique](#)
- [Quoi faire?](#)

Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une émotion normale, qui fait partie de la vie. Elle est une manifestation de la peur. La peur a un rôle très important dans la survie, tant pour les animaux que pour les humains, car elle a pour fonction de signaler un danger. C'est un peu le « système d'alarme » de notre corps. Nos sens transmettent l'information qui vient de notre environnement vers notre cerveau. Quand notre cerveau interprète qu'il y a un danger, il déclenche une réaction de peur par le biais de produits chimiques relâchés dans notre sang, qui se charge de les transporter partout dans le corps vers les différents systèmes organiques impliqués.

Par exemple, vous vous promenez en forêt et vous profitez du paysage. Tout à coup, vous vous retrouvez face à face avec un ours. Immédiatement, vous ressentez la peur vous envahir et vous vous trouvez en état d'alerte : votre cœur se met à battre plus vite, votre respiration s'accélère, votre circulation sanguine aussi et elle est automatiquement réaffectée dans vos bras et vos jambes, votre système digestif se place au ralenti... bref, tout votre corps se mobilise afin de pouvoir répondre à cette situation dangereuse soit en affrontant le danger (se battre) ou en échappant à la situation (fuite). Ces réactions sont donc utiles et déjà « programmées » dans notre système nerveux. C'est ce qu'on appelle la réponse « fight or flight ». Il existe un troisième type de réaction « programmée », celle de figer (« freeze »). Elle peut aussi servir à se protéger dans une situation de danger. Par exemple, l'antilope qui sent la présence d'un prédateur deviendra immobile dans le but de passer inaperçu.

Bien que dans la même « famille » que la peur, l'anxiété est différente car tant la situation qui la provoque que l'intensité des réactions physiologiques sont moins aiguës. Par exemple, avant d'entrer dans la salle où se tient l'examen de mi-

session, vous pouvez sentir des papillons dans l'estomac, votre cœur battre un peu plus vite, avoir les jambes un peu molles, etc. Évidemment, passer l'examen ne met pas votre vie en danger mais cela représente quand même une situation interprétée par votre cerveau comme étant potentiellement « dangereuse » quant à ses conséquences et votre corps réagit dans ce sens... Dans ce cas-ci, l'anxiété est aussi utile car elle vous permet de vous mobiliser. Que penser en effet d'un étudiant pour qui les évaluations ne représenteraient aucune source de stress. Il pourrait négliger d'y porter toute son attention et de bien s'y préparer!

L'anxiété est donc une réaction dérivée de la peur qui joue sensiblement le même rôle, celui de nous avertir d'un danger potentiel et de nous préparer à y faire face.

Quand l'anxiété se dérègle

Si on considère la peur comme un système d'alarme, on peut concevoir que le système d'alarme puisse être dérégulé et qu'il se mette à « réagir » trop fortement ou trop souvent. L'anxiété devient alors trop intense et peut interférer dans les capacités à fonctionner, devenir paralysante. Il peut arriver aussi qu'une personne qui vit trop d'anxiété prenne l'habitude d'éviter les situations qui stimule son anxiété, tout comme quelqu'un qui a une phobie des chiens évitera tout contact avec eux ou celle qui a peur des ascenseurs utilisera systématiquement les escaliers. Il arrive aussi que la personne anxieuse cherche constamment à se rassurer. Par exemple, la personne inquiète pour un proche l'appellera à répétition sur son cellulaire sans jamais parvenir à se sentir rassurée.

Pour la personne anxieuse, cette émotion, tout comme les autres émotions, a un effet invalidant sur la partie du cerveau qui « réfléchit », celle où prend place la pensée rationnelle. En conséquence, une personne qui est sous l'influence de l'anxiété est en moins bonne posture pour effectuer des tâches intellectuelles ou organiser l'information. L'anxiété peut donc devenir une source d'interférence quand vient le temps de mémoriser des informations ou de répondre aux questions d'un examen par exemple.

Chaque personne a son propre « calibrage » en ce qui concerne l'anxiété : certaines personnes ont un tempérament très calme tandis que d'autres ont un système plus sensible donc plus facile à activer. C'est pourquoi il est difficile de dire d'une façon universelle ce qui est « normal » en termes d'anxiété.

Toutefois, on peut affirmer que l'anxiété devient problématique lorsqu'elle commence à interférer dans le fonctionnement de la personne. Voici quelques exemples :

- un étudiant est tellement anxieux face à ses résultats qu'il n'arrive plus à dormir ou devient très irritable et impatient.
- une personne se sent anxieuse de perdre l'amour de son partenaire et lui demande donc constamment s'il l'aime, ce qui peut devenir à la longue un irritant dans la relation.
- une personne pourrait se sentir anxieuse de faire un exposé devant la classe au point où elle préfère abandonner le cours.

Dans ces exemples, on constate que les effets de l'anxiété ont un impact négatif dans la qualité de vie de la personne ou dans ses relations.

Les attaques de panique

Il arrive aussi qu'une personne fasse ce qu'on appelle des attaques de panique. Il s'agit d'une réaction très intense qui est caractérisée par un ensemble de réactions corporelles comme la difficulté à respirer, la transpiration, les battements du cœur très accélérés, des tremblements, des étourdissements, etc. Une attaque de panique peut survenir lorsqu'une personne est exposée à un stimulus à l'origine de ses peurs, comme faire un exposé en classe ou penser être abandonnée par ses proches, mais elle peut aussi survenir sans raison apparente, de manière imprévue. Peu importe sa cause toutefois, l'attaque de panique, quand elle se manifeste, ne passe nullement inaperçu et les personnes en restent marquées.

Bien que très désagréables et invalidantes, les attaques de panique ne sont toutefois pas dangereuses même si la personne a parfois l'impression qu'elle va mourir. Elles durent habituellement quelques minutes puis un autre système physiologique vient automatiquement « freiner » la réaction d'alarme. Une personne qui fait des attaques de panique pourrait développer la peur d'en faire d'autres et se mettre ainsi à éviter toutes sortes de situations comme les transports en commun, le cinéma, les centres d'achats, etc. C'est ce qu'on appelle l'agoraphobie.

Quoi faire?

Quand une personne présente un problème d'anxiété, elle est souvent consciente que ses peurs sont exagérées et irraisonnées. Cela malheureusement n'empêche pas l'anxiété de se déclencher et d'entraîner toutes les manifestations corporelles que l'on connaît : cœur qui bat vite, souffle court mais aussi, digestion difficile, transpiration, tension ou douleur musculaire. En plus d'être désagréables, ces réactions peuvent entraîner une fatigue corporelle bien réelle car tout l'organisme est sollicité et mobilisé.

À titre d'illustration, une personne qui a une phobie des chiens sait très bien, dans la partie rationnelle de son cerveau, que la grande majorité des chiens ne présentent aucun danger. Toutefois, si elle se retrouve en présence d'un chien, tout ce qu'elle pense ou sait n'empêchera pas son corps de s'emballer et de lui faire vivre toutes les réactions physiologiques de la peur : son système d'alarme se mettra réagir sans que la partie rationnelle de son cerveau ne puisse rien y faire. La façon de « rétablir » le système d'alarme, c'est de le « désensibiliser », le « reprogrammer » en quelque sorte. La méthode la plus efficace est ce qu'on appelle en psychologie « l'exposition » : la personne se confronte volontairement à ce qui lui fait peur. Toujours selon notre exemple, la personne sera amenée petit à petit à se mettre en présence d'un chien et à tolérer l'anxiété qu'elle ressent. En restant suffisamment longtemps dans la situation, l'anxiété finira par diminuer d'elle-même grâce au système de « freinage » dont il est fait mention précédemment. C'est comme si le corps apprenait que les chiens ne sont finalement pas dangereux. S'il n'est pas possible pour la personne de s'exposer directement à l'objet de sa peur, parce que cela est trop effrayant ou parce que cela n'est pas accessible, on peut utiliser l'exposition en imagination, c'est-à-dire se représenter mentalement la situation de manière à susciter les réactions d'anxiété afin d'arriver à se désensibiliser.

Dans tous les cas où une personne présente un problème d'anxiété, il est important qu'elle obtienne une aide professionnelle afin de développer des meilleures stratégies de gestion de son anxiété et être guidée dans une démarche de désensibilisation. Ce qui est important, c'est que l'anxiété n'interfère plus dans son fonctionnement et dans sa qualité de vie. Certaines psychothérapies présentent un taux de succès atteignant 80% dans le traitement des troubles anxieux.

Si vous pensez qu'une aide professionnelle peut vous être utile, vous pouvez prendre rendez-vous avec l'une des psychologues du collège en vous présentant au D-3629 (accès par le D-3603). Les services sont gratuits et confidentiels.