QU'EST CE QUE LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE ?

Les troubles anxieux

L'anxiété est une réaction émotive déclenchée par l'appréhension d'évènements jugés comme menaçants. Primitivement, une hausse des symptômes d'anxiété a la fonction de nous permettre de reconnaitre un danger et d'y réagir. L'anxiété est une réaction adaptative normale dans la mesure où elle est contrôlée. L'anxiété devient problématique lorsqu'elle devient **envahissante** et **excessive** face à une situation donnée. On parle de trouble anxieux lorsque la personne présente une détresse ou une souffrance significative et lorsqu'elle nuit au bon fonctionnement de la personne.

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG)

Qu'est-ce que le trouble d'anxiété généralisée?

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) fait partie de la famille des troubles anxieux. La personne présentant un TAG manifeste de **l'anxiété et des inquiétudes excessives et incontrôlables** concernant plusieurs évènements ou activités de la vie quotidienne (les relations avec leurs proches, leur performance au travail ou à l'école, leur santé ou celle des êtres aimés, leur sécurité financière, etc.). Elles peuvent également s'inquiéter de ce qui va bien craignant que cela ne change. Donc, la personne peut être préoccupée même lorsque sa situation va bien. Ces inquiétudes sont difficilement contrôlables et disproportionnées par rapport à la réalité.

Les inquiétudes excessives font généralement état de la présence d'une certaine souffrance due à une **préoccupation constante,** à la **difficulté à contrôler** celle-ci, ainsi qu'à **l'altération de leur fonctionnement** social, professionnel et scolaire.

Les personnes souffrant d'un TAG vont souvent chercher l'approbation des autres et cherchent à se faire rassurer. On a l'impression qu'elles portent le monde entier sur leurs épaules !

Faits statistiques

- ☐ Touche environ 5% de la population;
- ☐ 55 à 60% sont des femmes;
- ☐ Débute souvent entre l'adolescence et le début de l'âge adulte;
- ☐ Plusieurs rapportent des symptômes anxieux même à l'enfance;
- ☐ Il est fréquemment accompagné de trouble dépressif ou d'autres troubles anxieux.

Les symptômes

Au moins trois des symptômes somatiques suivants (un seul est nécessaire chez les enfants) doivent accompagner l'inquiétude excessive afin de recevoir le diagnostic d'anxiété généralisée :

- ☐ Agitation;
- ☐ Fatigabilité;
- ☐ Difficultés de concentration;
- ☐ Irritabilité;
- ☐ Tension musculaire;
- ☐ Perturbation du sommeil.

La personne présentant un TAG

- ☐ Gère mal l'incertitude, ce qui entraine des inquiétudes excessives;
- ☐ Croit utile de s'inquiéter;
- ☐ Éprouve des difficultés à résoudre divers problèmes de la vie quotidienne.

Les traitements

Le Programme québécois pour les Troubles mentaux privilégie une approche par étape pour le traitement du trouble d'anxiété généralisée basée sur le *Guide Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults : management* (2018) du Nice. Dans ce programme, un continuum de services est proposé aux personnes selon leur problématique.

Interventions individuelles ou de groupe de basse intensité (autosoins et éducation psychologique)

- ☐ Développement des connaissances face au trouble d'anxiété généralisée;
- ☐ Développement des stratégies personnalisées d'autogestion des symptômes;
- ☐ Utilisation des stratégies d'autosoins pour favoriser le rétablissement.

Interventions individuelles de haute intensité (psychoéducation, service social, ergothérapie)

- ☐ Amélioration du fonctionnement de la personne dans les différentes sphères de sa vie.

Psychothérapie

- ☐ Identifier et modifier les pensées, des croyances et des interprétations associées à l'anxiété;
- ☐ Développer des mécanismes d'adaptation plus adaptés aux situations de vie;
- ☐ Prendre conscience des dynamiques internes sous-jacentes à la problématique.

Relaxation appliquée

- ☐ Apprentissage de techniques de relaxation musculaire de manière à réduire les symptômes vécus.

La pharmacothérapie

- ☐ Antidépresseurs;
- ☐ Anxiolytiques tel que benzodiazépines.

Les groupes d'entraide dans la communauté ainsi que les ressources communautaires sont également en support aux personnes présentant une problématique psychosociale et/ou en santé mentale en favorisant le bris de l'isolement et le partage de vécu.

Référence bibliographique

Bexton, B. (2012). *Le trouble d'anxiété généralisée.* Montréal, Canada : REVIVRE. Repéré à https://www.revivre.org/wp-content/uploads/2016/04/Le-trouble-danxiete-generaliee.pdf

Ministère de la Santé et des Services Sociaux (MSSS). (2019). *Prise en charge de l'anxiété généralisée et du trouble panique chez les adultes. Guide pratique.* Québec, Canada: Direction des communications du Ministère de la santé et des services sociaux.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre