CAUSES DU TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE (Facteurs de risques)

Tous les gens qui souffrent cherchent, à un moment ou l'autre, la cause expliquant l'apparition de leur trouble. Le trouble d'anxiété généralisée semble être provoqué par une interaction entre plusieurs facteurs et non l'action d'un seul. Nous les appelons les facteurs prédisposants, les facteurs précipitants et les facteurs d'entretien.

Les facteurs déclencheurs et d'entretien sont toujours présents; ce qui n'est pas le cas avec les facteurs prédisposants. Nous pouvons agir sur le trouble d'anxiété généralisée en adressant les facteurs qui entretiennent cet état. Vérifions ces différents facteurs.

FACTEURS PRÉDISPOSANTS

Les facteurs prédisposants sont présents avant le développement du trouble d'anxiété généralisée. Ils se définissent comme les caractéristiques d'un individu qui le rendent plus susceptible de développer le trouble. Ils ne les causent pas directement, mais peuvent rendre l'individu prédisposé à développer la problématique. La présence d'un ou des facteurs prédisposants n'est en aucun cas une garantie d'apparition de la maladie.

- ☐ Vulnérabilité biologique

  D'un point de vue génétique, le développement d'un trouble d'anxiété généralisée pourrait être déterminé en partie par un héritage génétique quoiqu'à ce jour, aucun gène spécifique à ce trouble n'a été identifié. Ajoutons que d'autres facteurs biologiques peuvent également contribuer à ce trouble.

  - Déséquilibre entre les différentes substances (neurotransmetteurs) participant à la transmission de l'information (influx nerveux) d'un neurone à l'autre.
  - Mauvais fonctionnement du système neurologique qui ne serait pas assez sensible ou réceptif, ou bien trop sensible.

- ☐ Vulnérabilité psychologique

  Il s'agit de la façon dont la personne interprète, perçoit et appréhende les situations de vie. Ce sont des perceptions, des croyances et des comportements développés de la naissance à l'âge adulte. Certains traits de tempérament seraient plus susceptibles de se retrouver chez ces individus.

  - Tempérament caractérisé par l'inhibition comportementale où on observe une faible tolérance à la nouveauté et une tendance à l'évitement lors de l'exposition à un nouveau stimulus;
  - Tempérament d'hypersensibilité où les changements d'état émotifs sont plus difficiles à gérer;
  - Croyance de prévisibilité des événements de la vie amenant la personne à la préparation perpétuelle d'un événement imprévisible;
  - Faible habileté à la régularisation émotionnelle efficace lors d'événements imprévisibles entraînants des émotions désagréables.

☐ Influences environnementales

Il s'agit de l'influence de l'environnement dans le développement de la vulnérabilité, de la naissance jusqu'à l'âge adulte. Lorsqu'un membre d'une famille vit un trouble d'anxiété généralisée, la probabilité de voir surgir un autre membre atteint du même trouble est plus élevée.

- Modèles de gestion de l'anxiété inadaptés au sein de la famille d'origine, soit l'apprentissage par observation d'un comportement inapproprié d'un membre de la famille face à l'anxiété;
- Parent explosif, inconstant, négligent ou ayant une attitude trop rigide. Ou bien, au contraire, attitude surprotectrice et envahissante. Ceci peut être déterminant sur comment l'enfant percevra sa capacité de contrôle personnel sur ses idées, ses émotions et son environnement;
- Le style d'attachement développé par l'enfant envers son parent serait également un facteur de risque lorsque celui-ci est de style anxieux évitant et de style anxieux ambivalent
- Expériences de vie négatives et imprévisibles vécues dans le passé (ex. maltraitance, pertes, abus, traumatisme, etc.).

FACTEURS PRÉCIPITANTS

Ce sont les événements de vie qui précipitent la ou les premiers symptômes de la maladie souvent associés à des agents de stress. Il va s'en dire que leur contexte précipite la personne dans une sphère de vulnérabilité en ayant atteint ou épuisé leurs capacités d'adaptation face aux agents de stress vécus.

☐ Stresseurs physiques (reliés à la condition de santé physique)

- Problème de santé physique;
- Accident;
- Agression physique;
- Effets secondaires de la médication;
- Consommation de substances psychoactives (alcool, drogue, stimulant, etc.);
- Grossesse;
- Autre :_____

☐ Stresseurs aigus (reliés à un événement ponctuel au niveau psychosocial)

- Séparation/divorce;
- Décès d'un proche;
- Problème d'emploi (perte d'emploi, suppression de poste de travail, changement de tâches de travail);
- Déménagement dans un nouveau milieu de vie;
- Mariage;
- Performance dans un examen lors du parcours scolaire;
- Changement au sein de la famille (naissance, adaptation à vie de famille recomposée);
- Autre :_____

☐ Stresseurs chroniques (reliés à une situation de stress qui se prolonge dans le temps)

- Problèmes d'emploi (difficulté d'intégration sur le marché du travail, insatisfactions au niveau de l'emploi, conditions de travail difficiles, harcèlement psychologique à l'emploi, etc.);
- Problème familial et conjugal (conflits relationnels persistants et récurrents);
- Autre :_____

FACTEURS D'ENTRETIEN

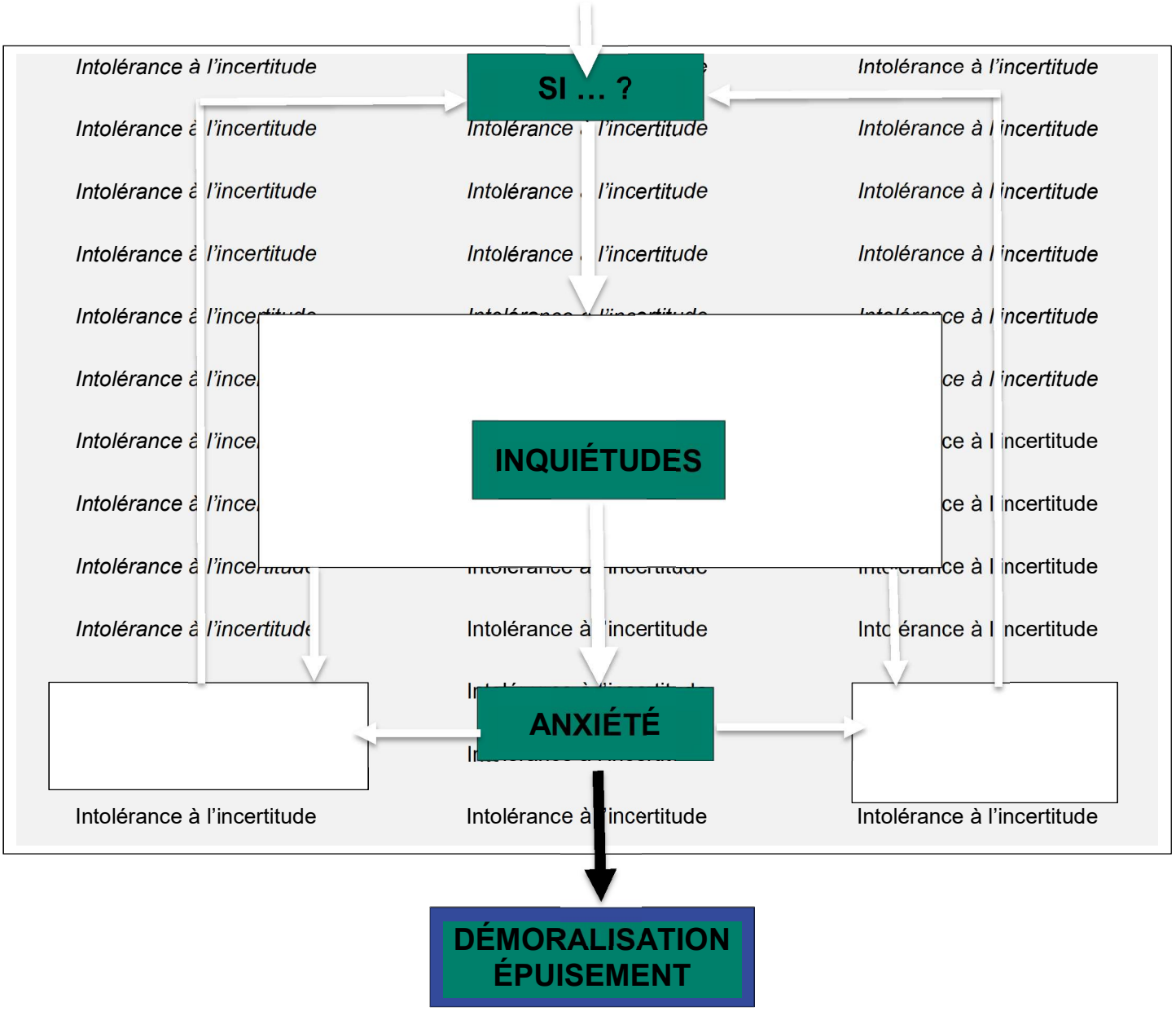
Ce sont les facteurs qui font que la problématique est plus susceptible de se perpétuer et de s'entretenir dans le temps sans le savoir ou le vouloir.

- ☐ Facteurs liés à l'individu
  - Surestimation de l'utilité d'avoir des inquiétudes;
  - Intolérance à l'incertitude;
  - Évitement cognitif;
  - Difficulté de résolution de problème.
- ☐ Facteurs environnementaux
  - Soutien social inadéquat;
  - Stresseurs chroniques persistants dans le temps;
  - Bénéfices secondaires.

MODÈLE DU TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

Vous êtes confrontés à une ***situation de la vie*** dérangeante ou un problème en particulier. Vous anticipez ce qui pourrait survenir comme conséquence ou impact de cette situation. *Par exemple, votre enfant souffre de plusieurs symptômes de maladie dont vous ne comprenez pas l'origine.* Le problème initial vous amène à vous interroger ***« Si…? »***, ce qui vous amène des soucis et des ***inquiétudes***. Ceci amène toute une chaîne de pensées anxiogènes et de doutes; d'autres conséquences ou d'autres problèmes possibles grandissants, envahissants et voir excessifs. *Donc, vos inquiétudes à l'égard de votre enfant deviennent très envahissantes et vous vous créez différents scénarios catastrophiques.* Cet enchaînement de pensées négatives et de doutes provoque un état de mal-être très désagréable et de plus en plus accaparant; c'est l'***anxiété.*** Cela vous amène à avoir de la difficulté à fonctionner normalement dans vos activités de vie, dans vos occupations et dans vos responsabilités. À force de vous faire du souci, vous éprouvez de la ***démoralisation*** et de l'***épuisement***. Vous vous sentez fatigués.

Vous supportez mal l'incertitude associée à cette situation *où vous ne connaissez pas la cause des symptômes dont souffre votre enfant*. Ceci s'appelle l'***intolérance à l'incertitude***. Cette attitude vous amène à adopter une tendance exagérée à trouver inacceptable la possibilité, si minime soit-elle, qu'un événement négatif se produise. Cela vous amène à adopter une façon de penser qui favorise l'apparition et le maintien de croyances erronées concernant l'***utilité de s'inquiéter***. *Dans l'exemple, vous pourriez percevoir nécessaire de vous inquiéter pour votre enfant puisque c'est votre façon de prendre soin de lui.* Pourtant, l'expérience de se faire trop de soucis ou de s'en faire tout le temps, provoque davantage des malaises qui amoindrissent la qualité de vie et altèrent également la capacité à la ***résolution de problème***. La manière de percevoir négativement les problèmes vous amène à exploiter difficilement vos aptitudes pouvant servir à les résoudre. *Face aux symptômes de votre enfant, vous vous surinvestissez en passant des heures à chercher une réponse sur le web, auprès de nombreuses personnes ainsi qu'auprès des ressources.* Vous pouvez également avoir des doutes et des incertitudes face à vos solutions envisagées et vos choix. Vous êtes tellement dépourvus par tous les aspects ambigus et indéterminés de la situation que vous n'arrivez pas à être efficace dans ce processus. En raison des sensations internes désagréables, vous tentez de chasser ces sensations par des représentations mentales (les soucis) qui font en sorte que vous avez le sentiment qu'elles sont un peu plus tolérables. On appelle ceci l'***évitement cognitif/neutralisation***.



Référence bibliographique

Dugas, M., Ngô, T.L. et coll. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement cognitivo-comportemental du trouble anxiété généralisée*. Montréal, Canada : Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Ladouceur, R., Bélanger, L. et Léger, É. (2008). *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*. Paris, France : Édition Odile Jacob.

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

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec