



LE TROUBLE « ANXIETE GENERALISEE » (T.A.G.)

Mme S a 40 ans. Elle se sent terriblement anxieuse : « j'imagine toujours le pire, et bien entendu cela ne se passe pas. Je sais que c'est dans ma tête, mais je n'y peux rien. L'autre jour mon mari avait mal à la gorge et j'ai tout de suite pensé qu'il pourrait avoir un cancer. Le soir même il n'était pas rentré à 19h00 comme d'habitude et j'étais alors persuadée qu'il avait eu un accident sur l'autoroute. J'ai donc écouté la radio afin de savoir s'il y avait eu un accident. »

QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

Le patient souffre d'une peur généralisée, sans motif apparent, qui peut se manifester par des tremblements, des douleurs musculaires, une agitation stérile, de la transpiration, des palpitations, une sécheresse de la bouche, un rougissement, des troubles gastro-intestinaux (maux de ventre, diarrhées).

Ces symptômes sont accompagnés de pensées anxieuses (inquiétude, soucis, ruminations, anticipation de malheurs) et d'une attitude de vigilance et d'alerte quant aux dangers. On peut alors être distrait, peu concentré, devenir insomniaque, irritable ou impatient.

Cette peur peut être continue et d'intensité variable sans jamais pourtant atteindre le degré d'une attaque de panique. Elle peut aussi être intermittente et évoluer par des paroxysmes dans lesquels l'anxiété prend la forme d'une attaque de panique. Les deux états peuvent être associés.

EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?

Après une analyse des situations, des pensées, des émotions et des comportements qui posent problème, les techniques suivantes vont être appliquées, dans une collaboration entre le patient et son thérapeute :

- la restructuration cognitive
- la résolution de problèmes
- la relaxation
- l'exposition en imagination