



Je suis une “hyper angoissée”

Fatiguée, crevée, stressée, angoissée, déprimée, dépressive... autant d'adjectifs qui expriment le mal d'une époque, la nôtre, qui n'est pas si facile à vivre. On n'utilise d'ailleurs pas toujours le bon mot sur les vrais maux. Il faut savoir que le stress existe depuis très longtemps déjà. Les humains ont toujours dû faire face à des situations déstabilisantes, qui provoquent un déséquilibre et nous effraient. Comment faire face à nos propres angoisses ?

Aujourd'hui, nous connaissons ces nombreuses situations. Ce sont par exemple, nos inquiétudes concernant notre avenir économique, la vieillesse, la santé, le décès d'une personne proche, etc.

Toute une société en état de stress

La plupart du temps, nous nous contentons d'essayer de résoudre le problème sans essayer de savoir d'où il vient. Ce qui com-

plique les choses selon **Dantzer**, c'est que « le stress est déjà tout un programme puisqu'il désigne à la fois l'agent responsable, la réaction à cet agent et l'état dans lequel se trouve celui qui réagit », sans oublier qu'il existe indéniablement du « bon » et du « mauvais » stress. Si le stress n'est donc pas forcément néfaste à notre santé, tout dépend cependant de la durée pendant laquelle nous y sommes exposés... car de la fatigue physique et nerveuse à

la dépression, il n'y a qu'un pas, qu'il est plus aisé qu'on croit de franchir...

Le stress, le « mal du siècle », a reçu sa première définition médicale par le Canadien **Hans Selye** en 1936. Il a le premier, démontré que notre organisme a une manière unique de répondre à des agressions diverses : la désormais fameuse décharge d'adrénaline. Biologiquement, le stress est donc une réponse physiologique à une contrainte extérieure. Laquelle

peut être aussi bien physique (une douleur...) que psychologique (relation avec autrui, hiérarchie, émotion...).

La tension psychologique a été maintes fois décrite. Parmi ses dizaines de définitions, retenons l'approche des Américains **Lazarus** et **Folkman** en 1984, qui la définissent comme « une relation entre la personne et son environnement, qui est évaluée par la personne comme tarissant ou excédant ses ressources, et mena-

çant son bien-être. » Un peu théorique peut-être... mais dans la vie professionnelle, les situations stressantes sont légion ! **Patrick Légeron** psychiatre à l'Hôpital Sainte-Anne de Paris, dans son livre « *Le stress au travail* » (Odile Jacob éd.), dénonce la surcharge comme la première source de stress professionnel. Mais aussi « le culte de la performance et du dépassement, l'anxiété de la performance » et même l'invasion des e-mails et... la réduction du temps de travail.

Du stress... à l'angoisse

Annabelle, notre lectrice étudiante en droit témoigne : « *Je suis étudiante, j'ai 20 ans et je suis hyper angoissée. Je ne me sens jamais en paix avec moi-même, j'ai tout le temps des pensées négatives et j'ai l'impression que ma vie me plaît de moins en moins. J'ai du mal à me lever le matin puisque je me dis à quoi bon me lever si c'est pour subir toutes ces angoisses toute la journée. J'ai l'impression de n'avoir que des soucis, que dans ma tête c'est un "bordel monstre" et je ne sais vraiment plus quoi faire. Je gâche ma vie pour rien ! Je suis laxophobe, je*

fais des crises d'angoisse, j'ai souvent des nausées et je pense être dépendante affective envers mon copain. Je me suis éloignée de mes anciennes amies, donc je me sens seule. Avec ma mère la relation est compliquée et mes parents sont divorcés. Je suis suivie par une psychologue avec qui j'aime beaucoup parler mais j'en suis arrivée à un stade où il me faut plus que ça pour m'en sortir. Il faut que ma vie change. Mais je ne sais pas quoi faire... »

Tous les médecins s'accordent à dire que l'angoisse est un état psychologique voisin de l'anxiété. L'angoisse est une manifestation profonde d'inquiétude. Elle peut survenir de manière ponctuelle et disparaître rapidement. Elle se manifeste souvent par des troubles physiques mineurs apparaissant et augmentant en quelques minutes tels que la sensation de serrement au niveau de l'estomac, des palpitations, la transpiration, des problèmes respiratoires, des nausées, des évanouissements, des troubles du sommeil, des frissons, de la fatigue ou des pleurs. Sachez qu'elle peut être traitée par une prise en charge psychologique ou par des traitements



© PHOTOS.COM

médicamenteux chimiques, type anxiolytiques, ou naturels, type homéopathie ou tisanes.

Une crise d'angoisse, c'est quoi ?

Une crise d'angoisse est aussi appelée crise de panique, crise d'anxiété, attaque de panique ou trouble panique. C'est une exagération de la réaction du corps face à une peur.

On ne passe pas du bien-être total à la crise de panique sans raison. Juste avant notre première crise d'angoisse, notre corps nous a envoyé des premiers signaux discrets, que nous n'avons malheureusement pas écoutés. On aura d'abord eu des maux de dos, des migraines, des nausées, des problèmes de sommeil, une perte d'appétit, des douleurs quelconques... Pleins de petits signaux que l'on décide de ne pas écouter. L'angoisse, c'est un message que l'inconscient envoie quand il n'est pas écouté. Donc, n'étant pas écouté, notre corps va ensuite nous envoyer un signe un peu moins discret et peu plus violent : une bonne grosse crise d'angoisse. Notre corps nous dit « stop » et cette fois ci, il nous oblige à écouter.

mal au ventre... Ceux qui ont déjà éprouvé ce malaise reconnaissent bien les signes de la crise d'angoisse. Ceux qui l'éprouvent pour la première fois, en revanche, ont, tout simplement, l'impression de mourir. On estime que 5% de la population souffre de ce genre de trouble.

La crise d'angoisse survient sans raison particulière. Elle se caractérise par un malaise généralisé, accompagné de symptômes somatiques : des tachycardies (le cœur qui s'accélère), des douleurs thoraciques, des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, des sensations de vertige et d'étouffement. Mais, au-delà de tous ces signes qu'envoie le corps, il y a ce sentiment de dépersonnalisation. On a l'impression de devenir fou, le sentiment d'une mort imminente. C'est la crise de panique. Comme un animal affolé, on a envie de fuir ce corps effrayant, envie de fuir l'endroit où se déroule la crise, et envie de fuir le regard des autres. Le corps fait mal. Le corps souffre. L'âme aussi.

Prévenir les crises

Il n'y a pas de méthode vraiment efficace pour prévenir les crises d'angoisse, d'autant qu'elles surviennent généralement de façon imprévisible. Cependant, une prise en charge appropriée, tant pharmacologique que non pharmacologique, peut permettre d'apprendre à gérer son stress et d'éviter que les crises ne deviennent trop fréquentes

Des mots sur vos craintes

- **La peur** est une émotion forte et intense que l'on ressent en présence d'un danger plus ou moins immédiat. Si le danger est bien réel, la peur, en revanche, est subjective et personnelle, car l'imagination joue un rôle important dans la perception de ce danger. L'angoisse et l'anxiété en revanche, sont des sentiments plus diffus.
- **L'anxiété** est une émotion vague de malaise, qui se traduit par un état d'appréhension, de détresse plus ou moins intense, de nervosité : on a la gorge ou l'estomac noué, des difficultés à respirer, des palpitations, on transpire...
- **L'angoisse** est une émotion ponctuelle et survient souvent sous forme de crise, alors que l'anxiété peut être de nature plus chronique.



L'impression qu'on va mourir

Une crise d'angoisse, ce n'est pas une simple anxiété. L'anxiété est une réaction naturelle et normale face à un danger ou une situation de stress. Le cœur qui se met à battre la chamade, les muscles qui tremblent, le corps qui se couvre de sueur, mal au cœur,

Bon à savoir

On peut estimer que 21 personnes sur 100 vivront un jour ou l'autre, au cours de leur vie, l'expérience d'une attaque de panique alors que seulement 1 personne sur 100 développera un trouble panique. Enfin, les attaques de panique surviennent le plus souvent chez des personnes jeunes (entre 15 et 45 ans) et elles sont plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes.

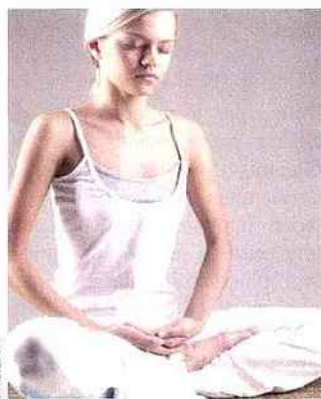
Il existe des mesures simples pour faire face aux crises d'angoisse.



ou trop invalidantes. Il est donc important de consulter un médecin rapidement pour enrayer le cercle vicieux le plus tôt possible.

Pour réduire le risque de faire des crises d'angoisse, les mesures suivantes, qui relèvent surtout du bon sens, sont très utiles :

- Bien suivre son traitement, et ne pas interrompre les médicaments sans avis médical ;
- Éviter de consommer des substances excitantes, de l'alcool ou de la drogue, qui peuvent déclencher les crises ;
- Apprendre à gérer son stress pour limiter les facteurs déclenchants ou interrompre la crise lorsqu'elle débute (relaxation, yoga, sports, techniques de méditation...).



- Adopter une saine hygiène de vie : bonne alimentation, activité physique régulière, sommeil réparateur...

- Trouver du soutien auprès de thérapeutes (psychiatre, psychologue) et d'associations de personnes souffrant des mêmes troubles anxieux, pour se sentir moins seul(e) et bénéficier de conseils pertinents.

Et sachez qu'en plus des traitements médicaux, la thérapie cognitivo-comportementale est sans aucun doute la meilleure approche non médicamenteuse pour traiter l'anxiété et prévenir les crises de panique. Les méthodes de relaxation ont aussi fait leurs preuves.

L'angoisse fait partie de la vie !

L'angoisse est la chose la plus partagée au monde. Elle « constitue le problème le plus important de la vie [...] ». Tous les sentiments humains se résument dans l'angoisse et son exigence d'apaisement», note **Paul Diel**. Elle fait partie de la nature humaine. Ainsi, nous sommes tous des angoissés. Et cela, nous l'ignorons. C'est la raison pour laquelle nous en « faisons une maladie ».

Comme l'explique **Jean-Marc Louis** : « Le pire est sans doute qu'elle « opère » sournoisement.

Elle n'a pas de cause bien définie, du moins en apparence. L'angoissé se demande toujours ce qu'il a, pourquoi il est mal dans sa peau. De plus, l'angoisse est perverse, elle prend différentes formes pour s'exprimer : ici une peur permanente, on ne sait de quoi d'ailleurs, là une conduite phobique qui empêche de vivre, ailleurs encore des tremblements, des tensions permanentes, des troubles digestifs, l'impression d'étouffer, des douleurs au niveau de la poitrine qui font penser au pire. »

Maintenant, il ne faut pas confondre les véritables crises d'angoisse ou de panique avec de simples craintes de la vie quotidienne que nous avons tous et toutes. Nous sommes toutes angoissées à la naissance de notre premier enfant, au démarrage de notre premier boulot, pour un examen médical ou un entretien d'embauche. Nous avons tous peur ou presque de nous retrouver seuls, sans boulot, sans amour, sans argent ou malades, sans oublier la peur de mourir. Tout cela est normal, humain, mais ne doit pas nous empêcher de vivre et d'être heureux. Quoi qu'il puisse vous arriver, reprenez que « Le bruit des chaînes, ce n'est pas l'enfer ». On s'imagine toujours le pire alors que le meilleur peut arriver. Et pour

quoi ne pas faire enfin face à vos angoisses – les affronter – pour qu'elles n'envahissent plus votre vie ? Votre sérénité est à la clé ! ■ J.B.

à LIRE**Témoignage d'angoissé heureux**

L'angoisse fait partie de la vie, mais quand elle devient une réelle

souffrance, on ne peut plus l'ignorer. Dans ce livre, l'auteur témoigne du cheminement qui l'a libéré des affres de l'angoisse. Et il n'a qu'une certitude : tout le monde peut s'en sortir ! Loin des recettes miracles, il propose la progression suivante, fondée sur son expérience : prendre la décision d'agir sur son angoisse, se familiariser avec l'angoisse, agir sur l'angoisse, faire de son angoisse une alliée. Loin de tout dogme psychologique, Jean-Marc Louis nous donne des conseils pratiques pour devenir, comme lui, un angoissé heureux ! « **Itinéraire d'un angoissé heureux : Ou comment bien vivre avec son angoisse** » de Jean-Marc Louis, Presses de la Renaissance, 231 pages, 17,30 €.