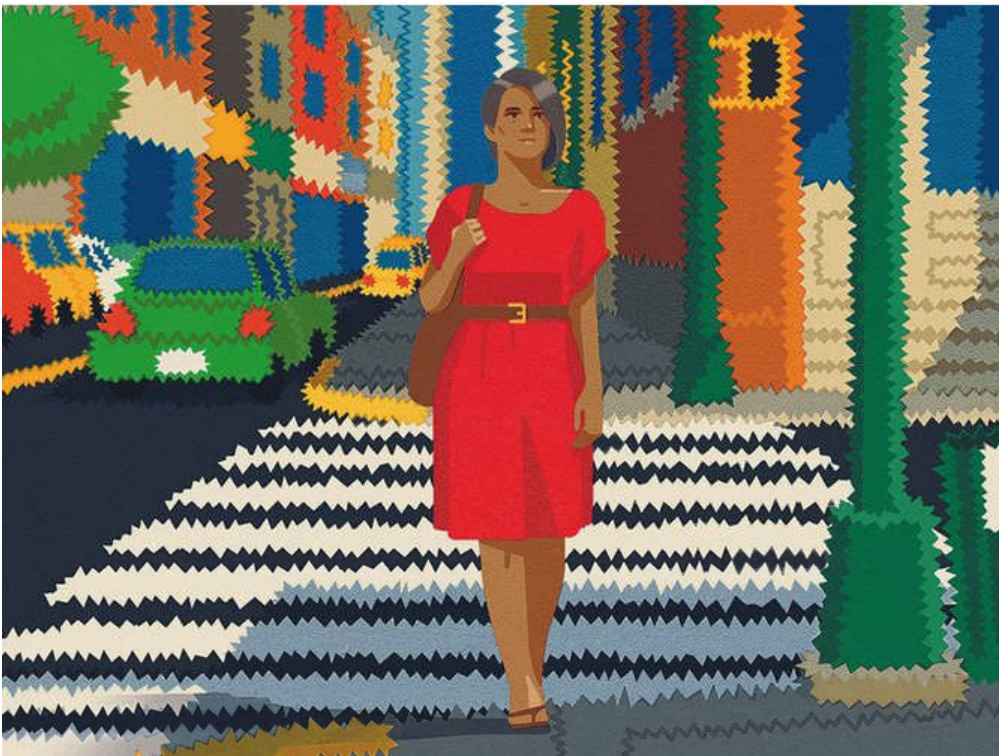


## Comment apaiser l'anxiété

Nous sommes tous sujets à des crises d'inquiétude. Comment savoir si le problème est grave et s'il faut se faire aider? Voici comment apaiser l'anxiété.



Pete Ryan

Il y a huit ans, victime de pensées obsédantes, d'apathie et d'insomnies, Sue Thomas a compris qu'elle ne s'en sortirait pas sans aide. À 66 ans, elle était fonctionnaire au NHS, le service de la santé publique britannique, dans le sud de l'Angleterre. Pour remédier à ce qu'elle prenait pour une dépression, elle a fait appel à différentes techniques, comme les thérapies comportementales et cognitives (TCC). C'est ainsi qu'on lui a diagnostiqué un «trouble anxieux».

En mettant un nom sur le tourbillon d'émotions qui l'assaillaient, elle s'est rendu compte qu'elle tentait l'impossible pour dissimuler ses symptômes, surtout au travail. «Hantée par la peur de ne pas être à la hauteur, je m'arrangeais pour faire bonne figure, explique-t-elle. Pour ça, oui, je mériterais un prix.»

Son expérience et ses compétences n'empêchaient pas Sue de douter de la qualité de son travail. Le soir, son esprit s'emballait, elle ne pouvait se reposer; le jour, des pensées négatives la hantaient, accompagnées de nombreux symptômes comme les nausées et les acouphènes. «Je découvrais la nature très physique de l'anxiété», reconnaît-elle. Ce sont souvent ces manifestations corporelles des émotions qui convainquent les patients qu'ils ont besoin d'aide.

Sue est l'une des quelque 300 millions de personnes dans le monde victime de troubles anxieux. L'anxiété touche chacun de nous à des degrés variables. Elle est le plus souvent intermittente et surgit après un événement stressant ou traumatique. Elle



peut aussi survenir dans des situations quotidiennes et sans risque. Cette forme d'anxiété est pathologique.

## L'anxiété chronique mine l'organisme

L'anxiété fait partie de notre système de réaction au stress. Il s'agit d'une réponse émotionnelle à une menace anticipée; autrement dit, nous craignons qu'il nous arrive quelque chose. Parfois des éléments tangibles nous le font croire, parfois il n'y en a pas.

«Lorsqu'une crise se manifeste, elle s'accompagne souvent de nombreux signes physiques», note le Dr Olivier Dubois, psychiatre, directeur du centre thermal et des cliniques de Saujon, et de l'École thermale du stress. Le système nerveux sympathique, responsable des fonctions involontaires comme la respiration et les battements de coeur, se met en état d'alerte maximale. Les glandes surrénales libèrent de l'adrénaline et du cortisol, deux hormones qui activent la réponse au stress. Le rythme cardiaque augmente, la tension artérielle s'élève, les pupilles se dilatent, le souffle est plus court et la peau, moite.

En parallèle, le cortisol met en sommeil les fonctions que le cerveau ne juge pas essentielles à la survie. Il module les réponses du système immunitaire et inhibe les mécanismes physiologiques de la digestion, de la reproduction et de la croissance afin de conserver toute son énergie pour faire face au risque. Tout cela était utile à nos ancêtres qui devaient échapper aux prédateurs, mais beaucoup moins quand votre angoisse est due à la crainte d'être contaminé par le client qui tousse derrière vous au supermarché.

«Dans ces crises, l'anticipation du risque joue un rôle majeur», ajoute le Dr Dubois. Une situation vous paraîtra menaçante même si elle ne l'est pas et vous déploierez des trésors d'imagination pour y échapper. Vous serez obsédé par des stratégies d'évitement ou par des plans de fuite. Vous serez indécis par crainte de prendre la mauvaise décision. Ou au contraire agité, remonté, incapable de vous détendre.

Normalement ces symptômes s'apaisent dès que la situation qui vous met en émoi s'éloigne. Ainsi, si l'idée de prendre l'avion vous rend nerveux, ce sentiment se dissipe aussitôt que les roues se posent sur la piste. L'anxiété peut néanmoins devenir chronique et se transformer en trouble anxieux généralisé (TAG), trouble panique, trouble obsessionnel compulsif (TOC), syndrome de stress post-traumatique, ou phobie.

La différence entre l'anxiété circonstancielle déclenchée par un facteur de stress transitoire et l'anxiété relevant du trouble anxieux n'est pas toujours évidente. Il est normal de se sentir anxieux, mais quand l'anxiété envahit au quotidien et vous empêche de profiter de la vie, il est important de demander de l'aide.

Si, par exemple, vous avez tellement peur de l'avion que vous ne partez plus en vacances, il est temps de consulter. Il en va de même si vous constatez que l'anxiété dure au-delà de la résolution du problème et qu'elle semble même augmenter d'une fois à l'autre.

## Traiter l'anxiété quand elle persiste

Il existe des traitements efficaces de l'anxiété, qu'ils soient médicamenteux ou psychothérapeutiques. «Plutôt que de se soigner, de nombreux patients vont tenter soit de dominer leur anxiété, soit de la fuir, indique le Dr Dubois. Mais, en essayant de neutraliser l'anxiété, vous risquez plutôt de lui faire toute la place dans vos pensées ; et en la fuyant, vous ne réglez rien.»

Voici quelques conseils pour réduire les effets négatifs de l'anxiété:

## L'accepter

Admettre que l'anxiété fait partie de la vie de chacun permet de l'accueillir avec une certaine bienveillance, voire avec humour. C'est la pierre angulaire de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Cette forme de TCC repose sur deux concepts clés: «accepter» ce qu'on ne peut pas contrôler et s'«engager» dans une action qui enrichit notre vie. Les praticiens encouragent ainsi les patients à entreprendre un dialogue avec leurs pensées anxieuses, à se pencher sur leurs causes et à ne pas perdre de vue leurs objectifs de vie et leurs valeurs personnelles. Le patient prisonnier de ses angoisses apprend peu à peu à redevenir maître de son existence et de ses actions.

## Se montrer curieux

Parallèlement à l'acceptation, il est bon de prendre pleine conscience de son anxiété, surtout si les idées envahissantes empêchent de penser rationnellement.

Un moyen efficace consiste à porter son attention sur les sensations corporelles, les pensées et les émotions consécutives à notre anxiété. Observer et nommer les sensations physiques (je rougis, j'ai la respiration courte, mon coeur bat plus vite) est alors déjà une première étape dans l'affranchissement des réactions anxieuses.

Il existe de nombreuses applications numériques pour s'entraîner à la pleine conscience, elles aident à mieux vivre les manifestations de l'anxiété. Pratiquez-la quotidiennement et ainsi vous serez mieux préparé à affronter les crises.

C'est en étant plus consciente des effets de l'anxiété dans sa vie que Sue Thomas a pu reconnaître le mouvement envahissant des inquiétudes et des pensées obsédantes. Quand cela se produit, plutôt que d'être pétrifiée par le stress ou de surcharger son esprit de pensées au point de ne plus pouvoir se concentrer, elle prend du recul et se recentre sur le moment présent.

## Adapter son mode de vie

La fatigue et l'augmentation du stress nous rendent plus vulnérables à l'anxiété. Un régime équilibré, un sommeil réparateur et, par-dessus tout, la pratique sportive aident à y faire face. Une étude a montré qu'un entraînement régulier et vigoureux réduisait de 25% le risque de trouble anxieux au cours des cinq années suivantes. «La marche nordique est une technique efficace pour redonner du dynamisme, ajoute le Dr Dubois. Elle stimule la fabrication d'endorphines par le cerveau et contribue à un sentiment de bien-être.»

## Privilégier un entourage bienveillant

«L'affection protège des effets du stress», écrit le Dr Philippe Rodet, médecin urgentiste français et auteur de nombreux ouvrages sur la bienveillance. L'explication est simple: il existe une relation inverse entre le taux d'ocytocine dans le sang (hormone du bonheur) et le cortisol (hormone du stress). «Une étude menée en Suisse par l'équipe du professeur Beate Ditzen, de l'université de Zurich, conclut que plus le taux d'ocytocine est élevé, plus celui de cortisol est bas», dit le médecin. L'équipe suisse a également montré que chez les sujets qui reçoivent beaucoup d'affection, le taux de cortisol diminue.

## Tenter une cure thermale

Plusieurs centres thermaux ont mis au point des cures pour les patients souffrant d'un trouble anxieux généralisé (TAG). Ces

cures reposent à la fois sur la présence de certains oligo-éléments comme le magnésium ou le lithium dans l'eau thermale, mais aussi et surtout sur la prise en charge et l'accompagnement pendant la cure (sport, alimentation, repos, ateliers...). «La cure en elle-même est bénéfique pour le sommeil, explique le Dr Dubois. Cela aide à rompre le cercle vicieux insomnie-fatigue-anxiété».

Les curistes apprennent également de nombreuses techniques pour se réappropriier leur corps et leurs sensations (relaxation, méditation). «Pendant trois semaines, le patient va lâcher prise, souligne le psychiatre. Son processus d'auto-alimentation du stress chronique se bloque suffisamment longtemps pour que les crises ne redémarrent pas quand il rentre chez lui.»

Sue Thomas prend un traitement pharmacologique pour mieux maîtriser son anxiété et ses douleurs chroniques. En plus de pratiquer la pleine conscience et la méditation, elle suit des cours de peinture et de dessin.

Elle administre par ailleurs une plateforme où les membres partagent leurs expériences et se soutiennent en période de stress. Cet esprit de solidarité couplé aux techniques d'ACT mentionnées plus haut ont contribué à sa guérison. «L'anxiété a cessé de prendre le dessus, se félicite-t-elle. Il m'arrive encore d'en éprouver, mais ça va, ça fait partie de moi.»



Pete Ryan

## La médication peut aider

En raison de la stigmatisation des psychotropes, beaucoup écartent l'idée de prendre un médicament contre l'anxiété. Ceux qui en souffrent craignent parfois l'accoutumance ou d'être jugés faibles ou handicapés. En réalité, les traitements pharmacologiques des troubles de l'anxiété proposés aujourd'hui sont plus sûrs et ont moins d'effets secondaires qu'il y a 30ans.

L'attitude face à la maladie mentale a également évolué. Une étude publiée en 2013 dans The British Journal of Psychiatry a révélé que près de 80% des adultes jugeaient la maladie mentale comme un problème de santé comme les autres, et 85% considéraient important de lutter contre sa stigmatisation.

Si vous envisagez la médication, votre médecin pourra vous prescrire celle qui est le mieux adaptée à votre situation.

Les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) sont de bons médicaments pour démarrer un traitement contre de nombreuses formes d'anxiété. La sérotonine est un neurotransmetteur qui intervient dans le sentiment de bien-être et de bonheur, en plus d'agir sur la pensée, la mémoire, le sommeil, la digestion et la circulation. Les ISRS élèvent le niveau de sérotonine dans le cerveau et, en plus d'être sûrs, leur usage à long terme n'entraîne pas de dépendance.

À plus court terme, on envisagera les benzodiazépines comme le Xanax, qui potentialisent l'effet du GABA, un neurotransmetteur inhibiteur, autrement dit qui freine la transmission des signaux nerveux. Les benzodiazépines agissent rapidement et ne restent pas longtemps dans l'organisme. Ils peuvent cependant créer une dépendance et sont considérés comme dangereux dans un usage continu.

Pour Gin Lalli, psychothérapeute à Édimbourg, en Écosse, les médicaments associés à une thérapie sont une bonne approche de soins, surtout chez les personnes qui souffrent d'une forme d'anxiété plus grave. «Pour entreprendre une thérapie, il faut une bonne santé cognitive et la médication aide à l'entretenir, explique-t-elle. Elle soulage des symptômes et accroît la concentration. Les deux fonctionnent très bien ensemble.»