

Qu'est-ce que l'anxiété?

La plupart des personnes qui éprouvent les symptômes de l'anxiété finissent souvent par penser qu'elles sont au bord de la folie. Malheureusement, les autres membres de leur entourage ont tendance à empirer la situation avec leurs réactions et leurs commentaires comme « Reprends-toi en main! »

Peut-être croyez-vous que vous êtes la seule personne à vivre de l'anxiété, mais dans les faits bien des gens se sentent angoissés de temps en temps, ou même régulièrement. On estime qu'une personne sur cinq souffrira d'anxiété à un moment de leur vie.

L'anxiété peut toucher n'importe qui et à n'importe quel moment de la vie. Que vous soyez une personne introvertie ou extravertie, sociale ou timide, jeune ou plus âgée, homme ou femme, riche ou pauvre. Peu importe qui vous êtes, vous ou une personne que vous connaissez pouvez souffrir d'anxiété. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seul ou seule.

Comprendre l'anxiété

La peur est une composante essentielle de l'expérience humaine. C'est un instinct de survie qui dicte nos réactions à des dangers raisonnables et prévisibles. Par exemple, il serait tout à fait normal d'avoir peur si nous nous trouvions face à face à un animal féroce. Cette réaction nécessaire déclenche un ensemble de modifications comportementales et de réactions physiologiques protectrices. Dans notre exemple, la peur nous pousserait probablement à nous sauver à toute allure ou l'adrénaline nous permettrait de nous défendre physiquement. Vous auriez bien compris que la peur assure notre survie.



L'anxiété est très proche de la peur, sauf qu'elle se manifeste sans qu'il y ait de danger réel, c'est-à-dire que la personne pense qu'elle est en danger, mais ne l'est pas dans les faits. Par exemple, une personne pourrait être anxieuse en marchant dans une ruelle sombre parce cela est potentiellement dangereux. Il n'y a peut-être pas de danger réel, mais la personne est anxieuse parce qu'elle croit qu'elle pourrait être en danger. Donc, la peur et l'anxiété sont semblables, mais dans le cas de l'anxiété, il n'y a pas de vrai danger, même si la personne pense qu'il y en a un.



Réaction de lutte ou de fuite

Il est important de bien comprendre comment le corps réagit aux situations dangereuses, qu'elles soient réelles ou imaginées. Lorsqu'une personne se sent

menacée ou croit l'être, son corps subit un ensemble de changements que nous nommons la réaction de lutte ou de fuite. Comme expliqué précédemment, nous chercherons habituellement soit à fuir une menace, soit à la confronter. L'objectif de cette réaction est notre survie. Il faut donc

comprendre que l'anxiété n'est pas en soi négative. Trois de nos systèmes principaux subissent des changements lorsqu'elle s'active : le système physique, le système cognitif et le système comportemental.

Le système physique

Quand nous pensons être en danger, l'ensemble de notre corps subit des changements majeurs et temporaires afin de bonifier notre capacité de nous enfuir ou de nous battre. Dès l'identification d'une menace, notre cerveau agit sur le corps en envoyant des messages à notre système nerveux autonome. Ce dernier comporte deux parties qui contrôlent les changements physiques liés à la réaction de lutte ou de fuite : le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Le système sympathique prépare le corps à l'action : il agit sur l'ensemble du corps et déclenche des réactions physiques de la tête aux pieds.

Pour ce faire, le système sympathique dit aux glandes surrénales, situées au-dessus des reins, de sécréter deux hormones, l'adrénaline et la noradrénaline, pour maintenir notre état physique d'alerte le temps qu'il faut.

Voici les changements que déclenche le système nerveux sympathique en réaction à l'anxiété :

1. Augmentation du rythme cardiaque

Un effet physique évident de la réaction de lutte ou de fuite est une accélération du rythme cardiaque afin d'augmenter la circulation du sang dans le corps pour que l'oxygène se rende plus rapidement aux tissus musculaires et pour que les déchets soient éliminés efficacement.

2. Redirection du sang des parties non vitales aux parties vitales

Il y a aussi une redirection de la circulation sanguine des parties qui en ont le moins besoin (la peau, les doigts et les orteils) aux parties qui pourraient en avoir plus besoin (organes vitaux et muscles) pour que, par exemple, si notre peau était coupée, nous ne risquions pas de saigner à mort puisque le sang se trouverait en grande partie dans les organes. Les effets physiques de ce processus sont la pâleur, des frissons, et des sensations de froid, d'engourdissement et de picotement dans les doigts et les orteils.



Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for
Clinical
Intervention
Psychotherapy • Research • Training

3. Augmentation de la rapidité et de la profondeur de la respiration

En plus d'une hausse du rythme cardiaque, il y a aussi une augmentation de la rapidité et de la profondeur de la respiration pour mieux oxygéner les tissus et ainsi soutenir un important effort physique. Les effets comprennent l'essoufflement, l'étouffement, une sensation de pression et de douleur dans la poitrine, des soupirs ou des bâillements. Un de ces principaux effets secondaires est qu'il y a moins de sang qui se rend au cerveau. Ceci n'est pas dangereux en soi, mais peut causer un éventail de sensations désagréables comme les étourdissements, des troubles de la vision, de la confusion, un sentiment d'irréalité et des bouffées de chaleur.

4. Augmentation de la transpiration

Un autre changement physique découlant de la réaction de lutte ou de fuite est une transpiration accrue pour rendre le corps plus glissant et donc plus difficile pour un prédateur à agripper. Il permet aussi de réduire la température du corps pour éviter un excès de chaleur.

5. Dilatation des pupilles

Un effet méconnu est la dilatation des pupilles afin de laisser entrer plus de lumière pour mieux voir les menaces potentielles, comme quelqu'un qui rôde dans l'ombre. Cela peut causer une vision floue, des points noirs ou une sensibilité à la lumière.

6. Ralentissement du système digestif

Une baisse de l'activité du système digestif permet à plus d'énergie d'être redirigée vers les autres systèmes actifs au cours d'une réaction de lutte ou de fuite. L'éventail d'effets associés à ce changement physique inclut la sécheresse de la bouche et un ralentissement de la digestion en raison d'une baisse de la salivation. Vous pourriez donc ressentir des nausées, une lourdeur de l'estomac ou même la constipation.

7. Tension musculaire

Enfin, plusieurs groupes musculaires se contractent pour nous préparer à nous battre ou à fuir. Les effets sont une tension musculaire parfois accompagnée de douleur et de tremblement. Ceci touche l'ensemble du corps et est souvent épuisant.

Le système comportemental

Comme mentionné précédemment, il y a deux comportements principaux liés à la peur et à l'anxiété : la lutte ou la fuite. Donc, peu importe la situation, nos instincts nous poussent invariablement à réagir agressivement ou nous sauver. Souvent, les contraintes sociales nous en empêchent et donc nous nous tournons vers d'autres comportements, comme taper du pied, faire les cent pas ou répondre brusquement aux gens.

Le système cognitif

Puisque l'objectif principal de la réaction de lutte ou de fuite est de nous alerter à la présence d'une menace potentielle, un des changements cognitifs majeurs qui s'opère est que nous portons plus d'attention à notre environnement pour pouvoir identifier des dangers. C'est pourquoi une personne anxieuse a de la difficulté à se concentrer. Le but de cet aspect normal et important de la réaction est de forcer la personne à délaissier ses tâches pour mieux surveiller ce qui se passe autour d'elle. Parfois, il n'y a pas de menace évidente. Malheureusement, la majorité des personnes ne peuvent accepter de n'obtenir aucune réponse et donc cherchent en elles-mêmes une explication à leurs réactions physiques. Conséquemment, elles concluent qu'elles sont la source du problème : qu'elles perdent la tête ou sont en train de mourir.

Rétablissement des systèmes

Une fois que le danger immédiat est passé, le corps retourne progressivement à un état plus détendu. Ce processus de rétablissement est aussi contrôlé par le système nerveux autonome. Cette fois-ci, c'est la partie parasympathique qui assure la neutralisation des actions de la partie sympathique. Donc, le rythme cardiaque et la respiration ralentissent, la température du corps baisse et les muscles se détendent. Un des éléments de ce processus est que le corps ne retourne pas tout de suite à son état normal, mais un certain niveau de vigilance est maintenu, et ce pour une très bonne raison. Durant les débuts de l'humanité, si une personne était confrontée à un animal, il aurait été téméraire de se détendre la minute que l'animal reculait. Il était fort possible que la menace persiste et le corps devait donc être prêt à réagir. Conséquemment, des effets résiduels de la réaction de lutte ou de fuite se maintiennent et ne disparaissent que lentement. La personne demeure en état de vigilance pendant un certain temps. Ceci explique pourquoi les personnes peuvent être continuellement anxieuses sans qu'il y ait une source de stress évidente.



Les causes de l'anxiété

L'amalgame de facteurs qui provoquent un trouble anxieux varie d'une personne à l'autre. Cependant, il y a quelques éléments principaux qui ont été identifiés et que nous trouvons chez la majorité des personnes touchées. Ceux-ci peuvent être divisés entre les facteurs biologiques et les facteurs psychologiques.

Les facteurs biologiques

Une personne peut avoir une prédisposition génétique aux troubles anxieux. Par exemple, chez les personnes souffrant d'un trouble obsessionnel compulsif, 20 % de leurs parents au premier degré en ont aussi été atteints. Dans l'ensemble, selon des études sur des familles, il serait possible que les personnes héritent d'une vulnérabilité aux troubles anxieux.

Les facteurs psychologiques

Avoir une prédisposition génétique ne veut pas dire qu'une personne sera nécessairement atteinte d'une maladie. Cela dépend énormément de son mode de vie, les événements stressants de sa vie et des circonstances de sa petite enfance. Par exemple, si jeune enfant nous apprenons à craindre

certaines situations neutres, il nous sera difficile de surmonter ce modèle de comportement. Il est donc possible de développer des modes de pensée et des comportements qui contribueront à l'apparition d'un trouble anxieux.

En bref

Comme vous avez pu le constater grâce à cette description de la réaction de lutte ou de fuite, l'anxiété est une émotion nécessaire qui nous protège contre le danger. Pour certaines personnes, cette réaction s'active quand il n'y a pas de menace réelle. Le type de situation peut varier énormément d'une personne à l'autre. Par exemple, simplement penser que nous obtiendrons un mauvais résultat à un examen peut être assez pour déclencher une réaction de lutte ou de fuite. Un trouble anxieux est habituellement diagnostiqué quand une personne n'est plus fonctionnelle au quotidien en raison de la fréquence et de la sévérité de ses symptômes. Cependant, il est important de garder à l'esprit que certaines formes d'anxiétés n'empêchent pas d'accomplir ses tâches au jour le jour, comme se rendre au travail à l'heure, répondre aux exigences, traverser la rue et savoir ce qui se passe autour de nous.

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for
Clinical
Intervention
Psychotherapy • Research • Training