

Dr Dominique Servant

Se libérer de l'anxiété et des phobies

en 100 questions



Tallandier

SE LIBÉRER
DE L'ANXIÉTÉ
ET DES PHOBIES
en 100 questions

DU MÊME AUTEUR

Plus serein. Le stress et l'équilibre intérieur, un abécédaire, Paris, Odile Jacob, 2016.

Ne plus craquer au travail, Paris, Odile Jacob, 2010.

Relaxation et méditation. Trouver son équilibre émotionnel, Paris, Odile Jacob, 2007.

L'Enfant et l'Adolescent anxieux. Les aider à s'épanouir, Paris, Odile Jacob, 2005.

Soigner le stress et l'anxiété par soi-même, Paris, Odile Jacob, 2003.

DR DOMINIQUE SERVANT

SE LIBÉRER
DE L'ANXIÉTÉ
ET DES PHOBIES
en 100 questions

TALLANDIER

Collection « en 100 questions »
créée par François-Guillaume Lorrain

© Éditions Tallandier, 2018.
48, rue du Faubourg-Montmartre – 75009 Paris
www.tallandier.com
ISBN : 979-10-210-2626-1

Introduction

L'anxiété au-delà du normal

Nous ressentons tous une anxiété face aux incertitudes et aux peurs de l'existence. Nous avons peur de tomber malade, de perdre des êtres chers, nous devons faire face à l'incertitude. L'anxiété est normale, et l'on peut considérer qu'elle joue un rôle dans notre capacité à nous adapter à ce qui nous arrive. Elle nous aide à surmonter les épreuves, à être plus vigilants quand il le faut, attentifs, prévoyants, prudents, à anticiper les dangers... Au final, elle nous protège.

Mais, pour beaucoup d'entre nous, l'anxiété n'est plus raisonnable, elle n'obéit plus à la logique, elle devient envahissante et nous rend vulnérables. Il nous est alors difficile de trouver le sommeil, de nous concentrer. Notre esprit s'accroche à des pensées que nous n'arrivons pas à mettre à distance de notre cerveau. Elle se dresse devant nous sans prévenir, et tout d'un coup la panique s'abat sur nous. Nos proches ne comprennent pas toujours cette souffrance qui ne relève pas d'une anomalie observable ou d'un problème concret. Mais l'anxiété est bien là et nous gâche la vie. On distingue les troubles anxieux de

l'anxiété normale par la présence de plusieurs symptômes intenses, durables, qui entraînent un vrai mal-être et une gêne dans la vie de tous les jours, dans le travail ou les loisirs. Ces troubles touchent environ une personne sur cinq.

Les troubles anxieux

Les systèmes de classification internationaux (le DSM¹ de l'Association américaine de psychiatrie et la CIM² de l'Organisation mondiale de la santé) reconnaissent cinq troubles anxieux : l'anxiété de séparation ; le trouble d'anxiété généralisé (TAG) ; le trouble panique avec ou sans agoraphobie ; les phobies spécifiques ; l'anxiété sociale (phobies sociales).

Lorsque l'anxiété correspond à une réaction à un événement, on la range dans une autre catégorie : celle du trouble de l'adaptation avec anxiété (TAA) et du syndrome de stress post-traumatique. Quant aux troubles obsessionnels compulsifs (TOC), classés auparavant dans les troubles anxieux, ils sont regroupés aujourd'hui dans une catégorie à part.

Ces différents troubles sont parfois isolés. Mais on peut aussi souffrir de plusieurs phobies ou de crises de panique et d'anxiété généralisée. Ils peuvent se succéder au cours de la vie : un enfant ayant eu une anxiété de séparation peut devenir agoraphobe à l'âge adulte.

1. DSM : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

2. CIM : Classification internationale des maladies.

Quand l'anxiété est permanente, on peut se demander si elle ne traduit pas un mode d'existence au monde, et si l'on ne doit pas parler de personnalité anxieuse plutôt que de trouble, tant elle semble ancrée au plus profond de nous.

Reconnaître ces différentes anxiétés est indispensable pour nous aider à agir sur nous-mêmes, car elles ont des sources et des mécanismes distincts et elles peuvent être soignées par des méthodes spécifiques.

L'origine de l'anxiété

L'anxiété a longtemps été attribuée à une nature faible et émotive ou à un manque de volonté ; on admet aujourd'hui qu'elle relève de causes à la fois médicales et psychologiques.

Les nouvelles méthodes d'exploration du corps et du cerveau, comme l'imagerie cérébrale (scanner, IRM), de même que la neurobiologie et la génétique, montrent des perturbations physiques liées aux phénomènes d'anxiété, sans que leurs causes soient élucidées.

Mais nous savons bien que l'anxiété ne peut s'expliquer uniquement par la biologie et l'hérédité. Il y a aussi des éléments psychologiques déterminés par l'enfance, le poids de l'éducation et le fil de la vie qui ont peu à peu modelé notre personnalité. Différentes théories ont apporté leur pierre à l'édifice de la compréhension et du traitement de l'anxiété.

L'anxiété est une émotion fondamentale, nécessaire au développement de l'enfant, à la construction de notre personnalité et à notre adaptation au monde et à ses dan-

gers. Nous portons l'anxiété en nous, elle habite à la fois notre corps et notre esprit. Elle traduit nos souffrances, nos douleurs, nos peurs. Sans l'anxiété, nous ne serions pas tout à fait des humains... Elle nous est indispensable.

Se soigner et mieux vivre avec l'anxiété

L'anxiété ne se soigne pas seulement, elle se maîtrise : on apprend à l'accepter pour qu'elle ne soit plus un obstacle dans notre vie. On peut agir par soi-même, appliquer des méthodes simples pour la soulager. On peut bel et bien infléchir sa nature anxieuse, même si l'on ne peut la changer complètement.

Lorsque l'anxiété est plus forte et plus résistante, on peut avoir recours à des traitements. Les anxiolytiques soulagent transitoirement l'anxiété mais exposent à la dépendance. Comme traitement de fond, les antidépresseurs agiront comme un véritable filtre émotionnel. On sait qu'il faut cependant limiter l'utilisation des médicaments, d'une façon générale. D'autres méthodes sont tout aussi efficaces, en particulier les psychothérapies. Les thérapies comportementales et cognitives (TCC) sont proposées en première intention comme alternative aux antidépresseurs pour réduire les symptômes et les troubles anxieux. Dans certains cas, on peut avoir besoin d'une thérapie psychodynamique qui va chercher plus en profondeur dans l'histoire personnelle les causes de l'angoisse. Quand l'anxiété résiste, des méthodes complémentaires (relaxation, hypnose, méditation, etc.) sont souvent utiles. Il n'existe pas de solution toute faite.

INTRODUCTION

L'anxiété est un vrai sujet de santé et de société qui intéresse les patients et leurs proches mais aussi les médecins, les psychologues, les professionnels de santé, les étudiants. Fort de mon expérience de médecin – j'ai, pendant plus de vingt-cinq ans, consacré ma pratique à traiter l'anxiété et les phobies –, je vous propose de répondre à ces cent questions, les plus fréquentes que l'on me pose, aussi bien en consultation que lors de mes formations, enseignements et conférences. J'espère ainsi contribuer à une meilleure appréhension d'un sujet qui, s'il touche tant de personnes, reste encore mal connu.

Que ce livre soit un outil pour mieux comprendre, agir sur soi et aider les autres.

DÉFINIR L'ANXIÉTÉ

1

L'anxiété est-elle une maladie ?

L'anxiété est une émotion normale ressentie par chacun d'entre nous. Elle nous accompagne dans tous les moments et les étapes de notre vie, de l'enfance à l'âge adulte. Un enfant aura par exemple peur d'être séparé de ses parents. Un adulte craindra de tomber malade, d'avoir un accident, ou encore ressentira une peur de l'échec ou de la mort. Nous redoutons également des choses plus futiles : être en retard, que les choses ne se passent pas comme nous l'espérons, qu'un imprévu survienne. Certaines circonstances provoquent une anxiété moins rationnelle, moins explicable, traduction de nos peurs, de nos inquiétudes, des doutes que nous avons sur des questions plus profondes de notre vie ou de l'existence en général.

Une dose d'anxiété est indispensable pour notre développement et notre équilibre psychologique. En effet, si nous ne ressentions pas d'anxiété, nous ne serions pas alertés des dangers qui peuvent nous menacer. Cette petite dose nous aide à nous adapter à la situation présente et à mieux comprendre nos sentiments intimes. Elle joue un rôle fondamental dans la conscience que nous avons de

nous-mêmes, de notre relation aux autres, de nos désirs et de nos frustrations. L'anxiété est aussi une façon d'être au monde, d'appréhender et de vivre les choses. L'anxiété normale n'est pas une maladie, elle nous éclaire sur notre personnalité et notre sensibilité.

Chez quelques personnes, dans des situations particulières et à certains moments de la vie, l'anxiété dépasse les limites du normal et devient malade. Quatre signes peuvent indiquer ce basculement :

- quand elle est disproportionnée et survient pour des choses qui ne sont pas dangereuses en elles-mêmes. Elle revêt alors un caractère irrationnel, illogique, qui s'oppose au bon sens et à notre réflexion. Nous sommes conscients qu'il n'y a rien de grave mais nous ne pouvons pas nous raisonner ;

- quand elle est trop intense. Elle ne nous permet plus de nous adapter, elle devient improductive et inutile. Lorsque le seuil d'une anxiété modérée est dépassé, l'anxiété forte entrave ce que nous sommes en train de faire, et nous la ressentons comme une vraie souffrance ;

- quand elle se prolonge et devient permanente et envahissante. Elle nous empêche alors de vivre les choses normalement et ne nous laisse plus de répit. Nous avons l'impression qu'elle ne s'arrêtera jamais. Nous ne voyons plus le bout du tunnel ;

- quand elle devient incontrôlable et que nous ne pouvons la maîtriser. Nous ressentons de l'impuissance, parfois même de la colère contre nous-mêmes. Nous nous en voulons de ne pas pouvoir agir dessus.

C'est sur cette anxiété malade que nous devons agir, pour ne pas la laisser nous envahir et nous gâcher la vie.

DÉFINIR L'ANXIÉTÉ

Trop anxieux, nous avons du mal à travailler, à mener à bien nos projets et à faire beaucoup de choses du quotidien comme nous déplacer ou profiter de bons moments avec nos proches. Nous pouvons dans certains cas nous faire aider et nous soigner. Mais, au final, c'est nous qui avons la capacité de la dompter, de mieux la maîtriser, de la faire disparaître et de vraiment changer les choses.

Peut-on distinguer l'angoisse et l'anxiété ?

« Angoisse » et « anxiété » sont deux mots souvent utilisés indifféremment dans le langage courant ou même par les psychiatres, mais ils ne désignent pas tout à fait la même chose. Si l'on se réfère à l'origine du mot, à l'étymologie, ils viennent d'une même racine grecque : *agkhô* (je serre), d'où dérivent en latin les deux verbes *ango* (serrer, étrangler) et *anxio* (tourmenter, inquiéter), à l'origine des substantifs *angustia* et *anxietas*, qui ont donné en français « angoisse » et « anxiété ».

L'angoisse est définie par une sensation de resserrement dans la région épigastrique (creux de l'estomac), avec une difficulté à respirer. L'anxiété est, quant à elle, une « angoisse de l'esprit, état de trouble et d'agitation avec sentiment de gêne et de resserrement dans la région précordiale » (Littré, 1863). Le neurologue Édouard Brissaud (1890), élève du célèbre professeur Charcot à l'hôpital de la Salpêtrière à Paris, fut l'un des premiers psychiatres français à avoir étudié les états anxieux. Il les distingue : « L'angoisse est un trouble physique qui se traduit par une

sensation de constriction, d'étouffement ; l'anxiété est un trouble psychique qui se traduit par un sentiment d'insécurité indéfinissable. »

Le mot « angoisse » a aussi quelquefois été utilisé pour exprimer une anxiété intense, comme dans l'expression « crise d'angoisse » – l'anxiété ayant un caractère plus modéré. La durée du phénomène a également conduit à les distinguer : l'angoisse serait davantage un phénomène aigu et l'anxiété s'installerait dans le temps.

Par la suite, beaucoup de médecins ont eu tendance à ne pas faire cette distinction clinique mais à les rapprocher en un seul événement : il semble peu vraisemblable qu'il existe une angoisse « physique » et une anxiété « psychologique » pures. Pour la psychiatre Juliette Boutonier, en 1945, angoisse et anxiété peuvent apparaître comme les deux versants d'une même expérience avec une répartition variable d'éléments physiques et psychologiques dans chaque cas.

Il existe cependant des situations où nous pouvons distinguer angoisse et anxiété. Nous parlons plus volontiers d'anxiété lorsque nous posons un regard médical sur ce phénomène humain et d'angoisse lorsque nous le considérons sur un plan philosophique et que nous nous interrogeons sur notre existence¹.

L'anxiété est une façon d'être au monde, un style de vie, une défense contre le stress, l'adversité, les problèmes présents et l'incertitude du futur. On en devine les causes et l'on peut apprendre à l'atténuer et à la transformer.

1. Voir la question 18, « Comment les philosophes parlent-ils de l'angoisse ? », p. 71.

DÉFINIR L'ANXIÉTÉ

L'angoisse est beaucoup plus profonde, elle fait souvent écho au passé, elle renvoie à des questions intimes et complexes. On ne peut pas se désangoisser facilement. Il faut se comprendre, cela prend du temps.

La médecine apporte des réponses à l'anxiété, alors que l'angoisse demande un travail sur soi plus long et plus profond, une psychothérapie, une réflexion ou un cheminement personnel.