

André Moreau T.S, M.A., h.h.d.



## Anxiété versus troubles anxieux

### \* mise en garde

L'hypnothérapie ou l'hypnose ne constitue pas un traitement psychologique contre les troubles anxieux comme le TAG, le TOC, le trouble panique, les phobies ou le stress post-trauma.

### L'anxiété



**L'anxiété est un sentiment de nervosité, d'inquiétude ou de malaise qui fait partie de l'expérience humaine normale.**

Dr. John w. Barnhill médecin au Presbyterian Hospital de New York

Centre d'études sur le stress humain nous informe que le stress et l'anxiété sont deux concepts qui sont souvent utilisés de façon interchangeable dans notre discours de la vie quotidienne. Par contre, il s'agit de deux concepts distincts mais qui s'influencent et se nourrissent mutuellement. De plus, il est important de souligner qu'anxiété ne veut pas nécessairement dire trouble anxieux ou psychopathologies. Le Centre ajoute que l'anxiété constitue une émotion normale dont il ne faut pas avoir peur. L'anxiété

est caractérisée par un sentiment d'appréhension, de tension, de malaise, de stress et de peur face à un péril de nature indéterminée. Elle est souvent exprimée par le patient sous les termes de nervosité ou de soucis. L'anxiété doit être distinguée de la peur qui répond à une situation menaçante réelle.

**Le DSM-5 stipule que l'anxiété constitue l'anticipation d'une menace future. On pourrait donc dire que le stress constitue la réponse biologique à un danger réel ou perçu au présent tandis que l'anxiété fait référence à l'avenir. L'anticipation fait donc appel à l'imaginaire. Le DSM-5 stipule que les troubles anxieux diffèrent de la peur et de l'anxiété induite par le stress présente dans le développement normal que l'on nomme : anxiété transitoire.**

(Dr. John w. Barnhill, 2020) stipule que l'anxiété est une réponse normale à une menace ou à un stress psychologique. L'anxiété normale prend ses racines dans la peur et représente une importante fonction de survie. Lorsqu'une personne doit affronter une situation dangereuse, l'anxiété déclenche une réponse dite de « lutte ou de fuite ». Toute une série de changements physiologiques est associée à cette réponse, telle qu'une augmentation du flux sanguin vers le cœur et les muscles afin de fournir l'énergie et la force nécessaires à l'organisme pour faire face à la situation dangereuse, comme fuir devant un animal agressif ou se battre contre un agresseur.

Cependant, l'anxiété est considérée comme un trouble lorsqu'elle

- Survient à des moments inappropriés
- Survient fréquemment sans raison apparente
- Son intensité et sa durée sont telles qu'elle perturbe les activités normales d'une personne

Le site du Gouvernement du Québec stipule que tout le monde éprouve un jour ou l'autre de l'anxiété. Ressentir un peu d'anxiété est tout à fait normal. L'anxiété nous protège et peut nous aider à faire face à une situation inquiétante ou peut-être dangereuse. L'anxiété est ressentie comme une crainte dont la cause est difficile à préciser. Plusieurs situations quotidiennes impliquant des changements de vie comme un mariage, un divorce, un nouveau travail, une situation floue, une période de transition, examens, entrevue d'emploi, épreuves sportives.

L'anxiété liée à des événements particuliers peut être gérée par l'hypnothérapie. D'ailleurs, le guide d'autosoins pour la gestion du stress recommande la respiration, la visualisation, la relaxation, l'hypnose et l'autohypnose afin de maîtriser les pensées, les émotions, le psychisme et le corps physique. <https://medfam.umontreal.ca/wp-content/uploads/sites/16/Guide-autosoins-pour-la-gestion-du-stress.pdf>.

Le site Passeport-santé souligne que de nombreuses études ont montré que l'hypnose était efficace pour réduire le stress, les peurs, le trac et l'anxiété. D'autre par, dans plusieurs chirurgies, l'hypnose s'est révélée supérieure à une intervention de gestion du stress pour diminuer à la fois la douleur et l'anxiété périopératoire. Ils ajoutent même que des scientifiques de l'université de Liverpool ont également montré que des séances hebdomadaires d'hypnose amélioreraient nettement la qualité de vie de personnes atteintes de démence en réduisant leur niveau de stress et d'anxiété ayant comme effet de diminuer les effets anxigènes de la maladie.

Le livre édité par Francis J. Turner de l'Université d'Oxford intitulé : **Approches thérapeutiques théoriques du travail social stipule que les compétences hypnotiques sont utilisées pour exploiter le potentiel latent et réel du client pour faire face de manière créative aux problèmes actuels en identifiant les capacités qui pourraient servir de ressources utiles pour la résolution de problèmes. L'hypnose, qui donne accès à l'inconscient, peut être utilisée pour favoriser le changement en aidant à changer les perceptions, les attentes, les croyances, les sentiments et les comportements. Grâce à l'autohypnose, les personnes peuvent influencer leur propre pensée, leurs sentiments et leur comportement crée un sentiment de sécurité, de maîtrise de soi, faisant passer les clients du sentiment de victime à un sentiment de compétence et de contrôle.**

De plus, la méditation peut aider les personnes à mieux gérer les pensées anxiogènes. En cultivant un soi observateur, le méditant saisit la nature illusoire du soi symboliquement construit. Les conflits, les idées anxiogènes, les ruminations et les compulsions de répétition sont quelques-unes des composantes vécues de ce soi symbolique. Vu du point de vue d'un observateur, leur pouvoir et leur contrôle semblent moins menaçants. Comme l'anxiété ou la colère liée à des incidents ou à des situations particulières est désensibilisée dans l'état de relaxation de la méditation, leur pouvoir et leur contrôle sont encore diminués à mesure que la capacité de décision intentionnelle concernant de tels comportements et réponses augmente. Apprendre à se détendre par la méditation est propice à la gestion des problèmes liés à l'anxiété. Par exemple, Shapiro (1976) aime la méditation zen combinée à des techniques de maîtrise de soi comportementales efficaces pour réduire l'anxiété.

Au niveau des symptômes physiques, le Centre d'études sur le Stress Humain ajoute que l'anxiété peut se manifester par une augmentation de la fréquence cardiaque, une respiration difficile, des tensions musculaires, des nausées, de la fatigue, des douleurs abdominales, des maux de têtes et des difficultés de concentration.

L'Association des médecins Psychiatres du Québec stipule que l'anxiété est une émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile, présence de sueurs, tremblements, étourdissements ou de mains moites, corps crispé, muscles tendus) et des pensées anxieuses (inquiétudes, ruminations, obsessions, doutes, craintes). **Cependant, les différents troubles anxieux se distinguent de l'anxiété non pathologique par ce qui déclenche l'anxiété, l'intensité et la durée des symptômes.**

## **Inquiétudes non pathologiques**

Le Site Internet [anxiete.fr](http://anxiete.fr) (La référence sur l'anxiété) nous informe sur le fait qu'il faut faire une distinction essentielle entre les troubles anxieux et des tendances à l'anxiété ou à l'inquiétude non pathologiques, en s'appuyant sur plusieurs points :

1. les sujets souffrant de troubles anxieux se font des soucis quasi permanents autour de plusieurs thèmes différents (finances, santé des proches, sécurité, travail...), et non sur un seul thème et ponctuellement ; le niveau d'anxiété est démesuré par rapport aux menaces réelles ;
2. cette inquiétude est incontrôlable, envahissante et durable, alors que les personnes qui ne sont que légèrement anxieuses parviennent à se détacher de leurs soucis et à rester concentrées sur leurs activités ;
3. il est rare que l'anxiété légère s'accompagne de plusieurs symptômes physiques décrits dans le TAG ;
4. la définition du TAG implique un retentissement significatif, en terme de souffrance subjective ou de gêne dans le fonctionnement professionnel ou social.

Ainsi, lorsque l'anxiété occasionne un niveau de détresse important, si elle apparaît sans raison, si elle est persistante ou lorsqu'elle empêche la personne de fonctionner dans sa vie on parle de troubles anxieux. Ces troubles psychologiques nécessitent une médication ou un traitement psychologique qui va au-delà de l'hypnothérapie.

## Prenez rendez-vous en cabinet ou via SKYPE

Clinique d'hypnothérapie André Moreau T.S, M.A., h.h.d.

☎ (418) 623-8386

(1800) 290-2445

hypnose@bell.net

### Références

(Dr. John w. Barnhill, 2020)

Article intitulé : Anxiété. Publié en 2020 dans le site Le manuel Merck.  
<https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/troubles-mentaux/anxi%C3%A9t%C3%A9-et-troubles-li%C3%A9s-au-stress/pr%C3%A9sentation-des-troubles-anxieux>

### Site Internet

Passeport-santé

Site d'information médicale et sur la santé

<https://www.passeportsante.net/fr>

Centre d'études sur le stress humain.

Le CESH est en rapport étroit avec l'Institut Universitaire en santé mentale de Montréal. Il a pour mission d'améliorer la santé physique et mentale des individus en leur fournissant une information scientifique de pointe sur les effets du stress sur le cerveau et le corps. <https://www.stresshumain.ca>

Site du Gouvernement du Québec

<https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/informer-sur-troubles-mentaux/troubles-mentaux/troubles-anxieux/a-propos-troubles-anxieux>

Site anxieté.fr

Site de référence sur l'anxiété. <https://www.anxiete.fr/troubles-anxieux/trouble-anxieux-generalise/diagnostics-differentiels/>

Association des médecins Psychiatres du Québec

<https://ampq.org/info-maladie/anxiete/>