

## L'anxiété : une fatalité ?

- **Tout le monde** peut éprouver un sentiment d'anxiété face à un danger réel ou imaginaire. Se manifestent alors des sentiments comme de l'inquiétude, de l'appréhension, une tension nerveuse mais aussi des manifestations physiques (palpitations, transpirations, vertiges, essoufflement, crampes d'estomac,...)
- Certaines personnes peuvent présenter ces manifestations très **régulièrement** ou encore très intensivement au point que cela les handicape et leur pose un sérieux problème de santé. Ces formes d'anxiété sont appelées pathologiques.
- On peut être anxieux à propos de tout et de rien ; l'anxiété peut survenir par crise brutale **sans raison apparente**, ou être spécifique à des situations (grands espaces, animaux, vide,..). L'anxiété peut aussi se manifester par des **idées obsédantes** ou des **comportements répétitifs**. Enfin, elle peut être consécutive à un traumatisme majeur (accident, hold-up,...).

Si l'anxiété perturbe votre vie quotidienne et que des conseils simples ne vous permettent pas de contrôler votre anxiété, faites appel à votre médecin généraliste. Ces plaintes peuvent être soignées. Votre médecin pourra éventuellement vous orienter vers un spécialiste afin de trouver ensemble la meilleure solution.

### CONSEILS UTILES

- Apprenez à **penser différemment**
  - Vous n'êtes atteint d'aucun mal dangereux
  - Essayez de penser à autre chose, d'agréable si possible, lorsque ses sensations d'anxiété apparaissent
  - Rappelez-vous que rien de catastrophique ne vous est arrivé lors des épisodes précédents, ceci va diminuer votre anxiété
- Apprenez à **vous sentir différemment**
  - Apprenez à vous relaxer, à respirer doucement
  - En cas d'attaque de panique, respirez dans un petit sac à quelques reprises ; cela calme rapidement une attaque de panique.
- Apprenez à **agir différemment**
  - Essayez de ne pas fuir les situations, car ceci ne résout pas le problème mais risque de le chronifier. Essayez de vous habituer progressivement aux situations qui vous font peur, cela vous le constaterez, peut progressivement faire disparaître votre peur, en acceptant d'avance que vous aurez des sensations désagréables mais jamais dangereuses.
  - Faites de l'exercice physique
  - Parlez de votre anxiété à vos proches, cela peut vous soulager et éventuellement leur permettre de vous aider. Vous constaterez aussi que vous n'êtes pas le seul.
  - Faites attention à l'alcool. S'il semble calmer votre anxiété ce n'est pas une solution car il y a un risque que vous deveniez dépendant. De plus, les lendemains des jours où vous avez bu plus de coutume, vous risquez de présenter une aggravation des signes d'anxiété
  - Diminuez votre consommation de café ou de tout autre excitant
  - Les médicaments somnifères et calmants peuvent être une solution temporaire mais ils ne résolvent pas les problèmes. De plus, ils présentent des effets indésirables : perte de mémoire, risque de chute, dépendance,...
  - Ne prenez jamais de calmants de votre propre initiative.