**SE LIBERER DE L'ANXIETE**

**QU'EST-CE QUE L'ANXIETE ?**

Vous vous mettez à transpirer, vous avez des palpitations, une douleur thoracique, une boule dans la gorge qui gêne votre respiration, vous ressentez un malaise général ou encore vous avez un sentiment d'insécurité ? Vous souffrez peut-être d'anxiété. Si ces symptômes persistent, il est souhaitable de consulter.

Nous connaissons tous l'anxiété. Elle est aussi une émotion ponctuelle et normale, qui nous aide à augmenter notre niveau de concentration et de vigilance en cas de menace ou de défi. C'est une émotion naturelle qui permettait à nos ancêtres préhistoriques d'éviter le danger et de survivre en milieu très hostile.

Mais lorsqu'elle est persistante et intense, l'anxiété peut devenir une maladie invalidante. Lorsqu'une personne s'inquiète de façon chronique et exagérée au sujet d'événements de la vie courante, on parle alors de « trouble anxieux » ou de « trouble anxieux généralisé ». Dans ce cas là, l'anxiété limite les actes de la vie quotidienne au lieu d'aider à les surmonter. D'autres troubles anxieux existent : le « trouble panique aigu » (correspondant à des crises d'angoisse aigues survenant de manière périodique), les phobies (dont l'agoraphobie et l'hypocondrie ), les TOCs ( troubles obsessionnels compulsifs), état de stress post traumatique (PTSD).

**QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ANXIETE ?**

L'anxiété n'a pas une cause unique. Elle est déclenchée par la conjugaison de facteurs à la fois biologiques, psychologiques et environnementaux.

On sait aujourd'hui qu'un terrain génétique et que des facteurs biologiques sont probablement à l'origine du déséquilibre de certaines substances ( les « neuromédiateurs ») dans le cerveau qui servent à transporter l'information entre différentes cellules nerveuses. Ainsi, une personne a plus de risque de présenter des troubles anxieux si quelqu'un de sa famille en souffre. Le cortisol ( appelé « hormone du stress ») joue aussi un rôle important.

Les trouble anxieux sont aussi souvent associés à des événements de vie ( professionnel, affectif, familial) et à l'environnement.

Certaines maladies peuvent déclencher de l'anxiété : hyperthyroïdie, dépression, psychose, trouble bipolaire).

**COMMENT SOIGNER L'ANXIETE ?**

Le principal traitement de l'anxiété repose sur les techniques de la psychothérapie. Si les symptômes sont difficiles à supporter, une association avec des médicaments peut-être envisagée. Même si ce n'est pas facile de se remettre en question, la psychothérapie analytique est particulièrement une bonne indication. En effet, elle permet un travail en profondeur sur son histoire de vie. Elle permet ainsi de mettre à jour des conflits personnels souvent installés depuis longtemps. Basée sur l'interprétation verbale proposée par le patient, elle vise la disparition des symptômes et le développement personnel. Elle permet ainsi d'atteindre le problème de fond et de le régler réellement.