

MAI 2018

## **ANXIÉTÉ «NORMALE» OU «ANORMALE»**

**La santé mentale en milieu de travail est un enjeu préoccupant. On estime que d'ici 2020, la dépression se classera au deuxième rang des principales causes d'incapacité à l'échelle mondiale, juste derrière les maladies cardiaques<sup>1</sup>. Nous entendons également fréquemment parler d'anxiété, voici une chronique à ce sujet provenant d'un psychologue chez ISO-Santé.**

### **Anxiété «normale» ?**

L'anxiété, au même titre que la joie, la tristesse et la colère, est une émotion normale et même souhaitable du fait qu'elle contribue à notre bon fonctionnement. Par exemple, notre performance peut s'avérer augmentée lors d'un examen lorsque nous vivons un certain degré d'anxiété nous amenant, par exemple, à être plus vigilant, plus concentré et plus mobilisé à réussir. Toutefois, on considère généralement qu'elle devient problématique ou «anormale», lorsque qu'elle est vécue très intensément, très fréquemment, ainsi que lorsqu'elle cause une grande détresse ou rend non fonctionnel. Dépendamment de ce

qui génère cette anxiété problématique et les symptômes qui y sont associés, on pourrait parler de «troubles anxieux» ; une catégorie diagnostique qui regroupe les différents problèmes d'anxiété sévère. Cette catégorie comprend la phobie spécifique, la phobie sociale, le trouble panique et l'agoraphobie, le trouble obsessionnel-compulsif ainsi que le trouble d'anxiété généralisée. Plusieurs études démontrent qu'environ 25% de la population générale est sujette à un ou l'autre de ces troubles à un moment de leur vie.

### **TAG : le trouble d'anxiété généralisée**

Le trouble d'anxiété généralisée (TAG) est l'un des troubles les plus répandus puisqu'on l'observe chez environ 3% de la population générale. Il se manifeste par les symptômes suivants, survenant sur une période de plus de 6 mois :

- des inquiétudes excessives et difficilement contrôlables à propos de différents sujets, accompagnées d'un haut niveau d'anxiété problématique;

- la présence d'au moins trois des six symptômes suivants : agitation ou sensation d'être survolté ; fatigabilité ; difficulté de concentration ou trous de mémoire ; irritabilité ; tensions musculaires/courbatures ; difficultés de sommeil.

Une inquiétude est l'enchaînement de pensées au sujet d'évènements négatifs qui pourraient se passer dans l'avenir (proche ou lointain). Il peut arriver que les inquiétudes soient associées à une situation passée, mais ce sont les implications futures de cette situation qui préoccupent de façon excessive. Ainsi, les personnes souffrant d'un TAG rapportent souvent avoir l'impression d'être constamment préoccupées. L'anxiété ainsi générée, atteint des proportions handicapantes, nuisant au fonctionnement quotidien. Plusieurs études démontrent qu'un des facteurs sous-jacent à ce trouble est la notion de tolérance à l'incertitude, soit le fait de tolérer de «ne pas savoir». En effet, les gens souffrant d'un TAG tendraient à être *intolérant à l'incertitude*. Qu'est-ce que l'intolérance à l'incertitude? C'est la difficulté à tolérer qu'un évènement négatif puisse se produire malgré sa faible probabilité.

## Le dénominateur commun : l'évitement

L'anxiété produit des sensations désagréables que l'on peut vouloir faire disparaître rapidement et à court terme. L'un des principaux facteurs d'entretien de tous les troubles anxieux est l'évitement, soit éviter ou fuir les situations anxiogènes. Toutefois, bien qu'à court terme ce type de comportements soit apaisant, l'évitement maintient la peur excessive. Ainsi, il arrive souvent que les gens aux prises avec un trouble anxieux, dont le TAG, souffrent longtemps avant de consulter.

Bien qu'une bonne hygiène de vie puisse contribuer à la prévention des problématiques de santé mentale, lorsque le TAG ou l'un ou l'autre des troubles anxieux se manifeste, ces bonnes habitudes ne s'avèrent pas suffisantes. La psychothérapie, particulièrement d'approche cognitive-comportementale, ainsi que la pharmacothérapie, s'avèrent généralement les traitements les plus efficaces d'un point de vue scientifique. Ainsi, si vous avez l'impression de présenter ce type de difficultés, n'hésitez pas à consulter un psychologue ou votre médecin de famille.

1) Cambridge, M.A., Murray, C.J.L., et Lopez, A.D.. The global burden of disease: A comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020. Publié par la Harvard School of Public Health pour le compte de l'Organisation mondiale de la santé et de la Banque mondiale, Harvard University Press.

**Pour former vos gestionnaires et/ou employés au niveau de la santé mentale en milieu de travail, contactez-nous au 1-888-572-1190 ou au [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com).**

Produit par l'équipe de

