

Anxiété jour 1

Points clés

LES DIFFÉRENTES FORMES D'ANXIÉTÉ

- Trouble anxieux généralisé
- Phobie spécifique
- Agoraphobie
- Phobie sociale
- TOC
- Trouble panique

LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS

Symptômes cognitifs:

- Ruminations
- Pensées négatives
- Scénario catastrophe
- Pensées par moment irrationnelles
- Difficulté de concentration

LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS

Symptômes corporels:

- Accélération du rythme cardiaque
- Oppression thoracique
- Difficulté à respirer
- Transpiration
- Chaud/froid
- Fatigue

Symptômes corporels (suite):

- Tremblements
- Boule dans la gorge
- Maux de ventre
- Nausée, diarrhée
- Fourmillements
- Vertige
- Sensation d'irréalité (comme dans un rêve)

LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS

Symptômes comportementaux:

- Irritabilité, agressivité
- Evitement
- Rituels/comportement répétitifs, obsessionnels
- Difficulté de sommeil

L'hypervigilance & l'anxiété

Le point commun entre les différentes formes d'anxiété c'est l'hypervigilance. La personne anxieuse a l'impression qu'à tout moment il y a un danger imminent. Elle est sur le qui-vive.

La peur & l'anxiété

La peur et l'anxiété ont des symptômes très similaires. La grande différence c'est que la peur est initiée par un danger réel alors que dans l'anxiété on a l'impression d'être en danger mais sans trop savoir pourquoi. On a des symptômes de peur alors que face à nous il n'y a pas vraiment un danger imminent, il n'y a pas le lion dans la savane.

Les mécanismes derrière

Dans l'angoisse notre corps réagit donc comme dans la peur alors qu'il n'y a pas de danger imminent. Notre corps s'agite ou se fige, les hormones de stress sont produites, le système nerveux sympathique s'active, notre rythme cardiaque s'accélère, on transpire, etc. Notre cerveau reptilien prend le dessus! On passe en mode danger, en mode combat-fuite. Alors qu'il n'y a pas vraiment un danger face à nous mais notre corps et notre cerveau réagissent comme si c'était le cas.

L'objectif

Un des objectifs est donc de sortir de cet état d'hypervigilance qui nous fait réagir comme s'il y avait un danger imminent et de comprendre que ces symptômes sont désagréables mais pas dangereux!