

SOURCES DE L'ANXIÉTÉ

I. INFLUENCES DU MILIEU SUR LE CARACTÈRE

I.1. Les évènements de la vie

L'accumulation de stress mineurs entraîne une surcharge permanente d'informations qui aboutit à une incapacité à maîtriser leur contrôle et leur dépassement ; l'anxiété augmente sur un fond déjà anxieux.

Évènements majeurs dans l'enfance : deuil, séparation, accident, maladie grave sont des facteurs favorisants.

Le danger engendre l'anxiété, la perte engendre la dépression ; les évènements positifs améliorent l'anxiété comme le mariage, devenir propriétaire, régulariser un contrat de travail, obtenir un poste ; les séparations favorisent le trouble anxieux généralisé ; le trouble panique est associée aux décès parentaux et aux séparations d'avec la mère.

I.2. Rôle des parents et de l'éducation

Si être l'enfant de parents anxieux prédispose à l'anxiété, être parent d'un enfant anxieux peut amener l'autoritarisme parental.

Les parents dits aimants auront des enfants qui à l'âge adulte seront extravertis, ouverts à l'expérience agréables et consciencieux.

Les parents exigeants auront des enfants qui à l'âge adulte seront extravertis et consciencieux mais moins ouverts à l'expérience.

Les parents très attentionnés eux auront des enfants qui deviendront très extravertis et peu agréables.

On a un gros facteur de prédiction sur ce que deviendra un enfant à l'âge adulte, quand il a 5 ans : le rôle maternel est très prévalent, le rôle paternel est modulateur, et les autres facteurs sont les traumatismes cumulatifs.

Pour les frères et sœurs : influence de l'ordre des naissances ; les parents se comportent différemment pour le premier né.

I.3. La mère

Il est courant et facile d'accuser les mères ; néanmoins quand une maman est trop anxieuse, elle se préoccupe excessivement du moindre signe d'insatisfaction de son bébé, elle peut les accaparer et les mater trop longtemps.

Il y a en fait intrication de liens et de responsabilités, par un attachement anxieux réciproque, par des problèmes matériels réels entraînant l'anxiété des parents puis des enfants.

II. REPÉRER LES SIGNES DE L'ANGOISSE

- Le bruit soudain fait tressaillir
- Le courrier est évité
- Les gaffes et actes manqués sont accumulés

- Tout projet entraîne hésitation et appréhension
- L'imprévu entraîne de l'agitation
- La vie est vue négativement
- L'attente engendre l'énervement
- On a une exigence excessive
- On a besoin de tout contrôler même les petites choses
- On se rassure par des gris-gris, des doudous, des pensées magiques, des rituels, des superstitions, des souvenirs

III. PANORAMA DE L'ANXIÉTÉ

Un tiers des consultations chez les généralistes a pour base un problème d'anxiété. L'anxiété est un continuum dans son intensité et recouvre un grand nombre de personnalités différentes mais le grand anxieux peut présenter plusieurs des symptômes qui vont suivre :

- Biais systématique de l'attention vers ce qui va susciter de l'inquiétude : le grand anxieux vit dans un état permanent d'insécurité qui n'a pas besoin pour se manifester, de la menace d'un événement extérieur.
- Autofocus permanent : tout ce qui se passe le concerne sérieusement ; il doit donc maîtriser l'inconnu et régler son appareil psychique en permanence.
- Le goût du noir : Ce qui l'intéresse c'est ce qui va mal ; le possible l'avenir le nouveau est des menaces de catastrophe ; il aime cette couleur, les récits émouvants, les drames-tragédies et films d'horreur
- Pensée automatique : le programme anxieux se déclenche facilement.
- Manque important de confiance en soi : le regard des autres lui pèse ; il se sent souvent critiqué, démuni, inefficace ; il est en perpétuelle vigilance avec une recherche du but des actes, des intérêts des intentions ou du bien fondé des comportements.
- Sentiment d'impuissance : la culpabilité taraude les grands anxieux les embarquant parfois dans des névroses d'échec.
- Peur des autres : il est timide, a un sentiment d'infériorité, mais il se sent bien meilleur qu'il ne le montre et a peur du jugement d'autrui.
- Évitement

80 % Des patients présentant un trouble anxieux généralisé ne savent pas quand cela a commencé et ont donc tendance à penser que c'est immuable et donc ne cherchent pas d'aide ou de solutions.

IV. SOURCES

1. "Psychologie : Pensée, cerveau et culture" de Drew WESTEN aux Editions DeBoeck Université
2. "Petit ou grand anxieux" d'Alain BRACONNIER aux Editions Odile Jacob

Résumé réalisé par Thierry Jourdan