

## L'anxiété généralisée (trouble de) (AG)

Le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, 4e édition, (DSM-IV, *American Psychiatric Association*), l'outil de travail principal des médecins en Amérique du Nord, définit l'anxiété comme un état axé sur l'avenir qui amène le corps à agir de manière à éviter un danger futur.

L'anxiété est une émotion normale et nécessaire dans plusieurs situations de notre vie (pensons à un travail à remettre au bureau ou à l'université, ou encore à l'éventualité d'un match de soccer), mais elle peut s'avérer un trouble, lorsqu'elle devient excessive, persistante et incontrôlable.

En fait, l'inquiétude excessive s'avère souvent la manifestation cognitive générée par l'anxiété qui réside dans l'appréhension d'un danger possible, à ne pas confondre avec la peur, une manifestation plutôt reliée aux attaques de panique qui sont généralement reliées à un danger immédiat (consultez la section " troubles paniques " pour en savoir plus à ce sujet).

La personne anxieuse peut ressentir des malaises physiques comme des étourdissements, des douleurs à la poitrine, des crampes musculaires, des palpitations. De même, elle peut avoir des difficultés à se concentrer et à trouver le sommeil. Certaines personnes penseront souvent à la mort.

Les chercheurs pensent que chez certains, une prédisposition biologique à l'anxiété généralisée se déclencherait à la suite d'événements dans la vie de la personne. La majorité des personnes connaissant l'anxiété généralisée, vivent aussi la dépression et/ou les attaques de paniques. Ces maladies mentales seraient, semble-t-il, toutes influencées par certains éléments chimiques dans le cerveau, tels que la sérotonine.

### D'autres données

- L'anxiété constitue actuellement le principal problème en matière de santé mentale. Des études épidémiologiques démontrent qu'un tiers de la population en serait affecté.
- Chez les jeunes, le fait de fumer pourrait accroître les troubles anxieux ", rapporte Dr Jeffrey Johnson, du New York State Psychiatric Institute, dans un article du *Journal of the American Medical Association*. L'équipe de Dr Johnson a constaté que les adolescents qui fumaient plus de 20 cigarettes par jour étaient plus nombreux, à l'âge adulte, à souffrir d'agoraphobie, de troubles anxieux généralisés et de troubles paniques. 31 % des plus gros fumeurs à l'adolescence ont vécu des troubles anxieux dans les années subséquentes contre 9 % des autres. (source : *La Presse*, 28 janvier 2001)

### [Pour en savoir plus](#)