

## L'anxiété généralisée

Comprendre l'anxiété généralisée

Envoyer cette page par courriel

Envoyer par courriel les pages recueillies

Outil diagnostique  
<<INQUIET>> pour  
l'anxiété  
généralisée

▶ La dépression

▼ L'anxiété généralisée

• Comprendre l'anxiété généralisée

• Les faits concernant l'anxiété généralisée

• L'anxiété généralisée jointe à d'autres maladies

• Traitement de l'anxiété généralisée

• INQUIET

▶ La phobie sociale

▶ Le trouble panique

▶ Le trouble obsessionnel-compulsif

▶ État de stress post-traumatique

▶ Prenez les rênes dès maintenant

▶ Questions fréquentes

▶ Ressources supplémentaires

### Qu'est-ce que l'anxiété généralisée?

Plus d'un million et demi de personnes au Canada souffrent d'anxiété généralisée, une maladie terrifiante et déroutante qui a un effet sur la façon de penser et de se sentir.

La personne atteinte de cette affection médicale se fait tellement de souci, au sujet d'un si grand nombre de situations ou d'événements, qu'elle commence à se sentir anxieuse tout le temps. Bientôt, ses soucis occupent toutes ses pensées et deviennent le centre de son univers.

Il nous arrive tous de nous inquiéter de choses et d'autres à divers moments de notre vie, mais ces soucis ne nous empêchent généralement pas de vaquer à nos activités quotidiennes et ont l'habitude de disparaître en peu de temps. Chez les personnes atteintes d'anxiété généralisée, les problèmes quotidiens deviennent une source d'anxiété et de soucis perpétuels qui finissent par envahir leur vie. Certaines des personnes atteintes éprouvent une appréhension constante, se disant qu'un drame va sûrement éclater sans tarder.

Les personnes atteintes d'anxiété généralisée s'attendent habituellement au pire et se font du souci de façon excessive au sujet de l'argent, de la santé, de la famille ou du travail, même quand rien ne laisse présager de problème. Bon nombre des personnes atteintes d'anxiété généralisée souffrent d'une tension musculaire marquée dans le cou, le dos et les épaules. L'anxiété généralisée s'accompagne souvent d'autres symptômes physiques tels que tremblements, secousses musculaires, maux de tête, irritabilité, transpiration ou, dans certains cas, bouffées de chaleur. Les personnes atteintes d'anxiété généralisée ont souvent de la difficulté à se concentrer, peuvent se sentir toujours fatiguées et ont parfois tendance à sursauter. La plupart d'entre elles sont incapables de se détendre et font souvent de l'insomnie. Assez souvent, les personnes atteintes d'anxiété généralisée ont de la difficulté à conserver un emploi ou à maintenir des liens d'amitié ou des relations plus intimes. Un grand nombre d'entre elles présentent aussi une dépression, un trouble panique ou un abus de drogues et d'alcool.

Les personnes atteintes d'anxiété généralisée peuvent se sentir seules, effrayées et incapables de se maîtriser. Si vous êtes l'une de ces personnes, sachez que votre cas n'est pas isolé et qu'il y a de l'espoir. La présente section du site web, tirée du livret *La santé mentale, ça compte - Guide du patient* sur l'anxiété généralisée, peut vous aider à comprendre l'anxiété généralisée, l'effet qu'elle a sur vous, et quoi faire pour vaincre cette maladie. Les conseils de votre médecin, jumelés au traitement approprié, vous aideront à maîtriser les soucis et à vous sentir mieux.

---

Copyright © 2002 GlaxoSmithKline Inc. Tous droits réservés.  
[Information juridique](#) | [Protection des renseignements personnels](#) | Ce site  
s'adresse aux Canadiens seulement.