

4 CONSEILS POUR GÉRER L'ANXIÉTÉ

ON FAIT LE POINT SUR LES DIFFÉRENTES FAÇONS DE CONTENIR L'INQUIÉTUDE EXCESSIVE ET... ON RESPIRE UN BON COUP!

TEXTE ELLEN DE MEESTER

«**E**t si je me ratais?» «Et si cette migraine annonçait une grave maladie?» «Et si l'avion s'écrasait?»... Ces questions paniquées tournent parfois en boucle dans le cerveau sans aucune raison valable, un peu comme une alarme incendie qui s'enclenche pour un rien et qui hurle, stridente, alors qu'il n'y a pas la moindre fumée dans la pièce.

Dans une société perfectionniste et focalisée sur la performance, nous sommes nombreux à ressentir de temps en temps une vague d'anxiété ou une peur désagréable concernant le futur. «Nous vivons tous avec un certain degré d'inquiétude, selon notre cadre de vie, estime le Dr Vincent Hede, médecin-chef de clinique au Programme troubles anxieux des HUG. Il s'agit d'un phénomène tout à fait normal, qu'il convient de distinguer des troubles anxieux pathologiques.» Heureusement, il existe plusieurs manières de mieux le gérer au quotidien. «Toutes les approches qui nous apportent du soutien, du lâcher-prise, de la détente et une possibilité d'extérioriser une partie de la souffrance peuvent fonctionner.», souligne-t-il.

Cependant, si vous ressentez une anxiété trop envahissante, qui empiète sur votre vie privée ou professionnelle, notre expert recommande une prise en charge spécialisée. «Les thérapies cognitivo-comportementales sont bien validées dans le traitement des troubles anxieux. Un psychothérapeute saura vous soutenir et vous aider à en gérer

les symptômes. Selon la situation, une approche médicamenteuse peut être discutée avec un psychiatre, car l'anxiété n'est pas une fatalité!» Aussi déconseille-t-il fortement l'automédication, la consommation d'alcool ou d'autres substances pour alléger les symptômes.

1 Reconnaître le problème

Avant de pouvoir gérer les sentiments de crainte et d'inquiétude contraignants, il est important de savoir les identifier en tant que tels. «Les crises d'angoisse ne possèdent pas toujours d'élément déclencheur évident, poursuit le Dr Hede. Plusieurs facteurs en sont à l'origine, dont de possibles éléments génétiques, un éventuel traumatisme, un cadre de vie stressant ou une certaine forme d'éducation. Les individus dont les parents se sont constamment inquiétés, s'écriant *Attention!* à chaque mouvement, risquent d'être plus sensibles à l'anxiété.»

De façon plus générale, on parle d'un lien entre une expérience psychologique et une manifestation corporelle. «Une crise d'angoisse se caractérise par un sentiment de danger imminent et de perte de contrôle, accompagné par un mal-être physique pouvant durer plusieurs heures et susciter, entre autres, des maux de ventre, des palpitations cardiaques et des mains moites. On peut la résumer comme une vigilance excessive qui induit la crainte.» Elle se distin-

gue ainsi d'une *attaque de panique*, plus courte et dont les symptômes sont beaucoup plus intenses

2 Se tourner vers la sophrologie

«Les troubles anxieux, quels qu'ils soient, associent généralement des sentiments à des sensations, explique Alice van Gilst, sophrologue agréée par la Fondation suisse pour les médecines complémentaires. En tant que méthode dite *psychocorporelle*, la sophrologie travaille sur ces deux composantes, ainsi que sur le lien qu'elles entretiennent. Les troubles anxieux sont d'ailleurs l'une des principales problématiques rencontrées en cabinet, qu'ils soient généralisés ou sous forme de crises. Ces dernières surviennent typiquement lors d'exams, de vol en avion, de séance au travail, de transport dans un lieu clos, etc.» En effet, l'angoisse est souvent générée par un «sentiment de perte de contrôle»

Si la sophrologie propose des méthodes très variées, notre experte estime que le fait d'avoir des outils à disposition lors de ces épisodes donne le sentiment rassurant de pouvoir reprendre les choses en main et de redevenir maître à bord. «Les séances avec un sophrologue ne sont pas une finalité. El-

