

N°3

ARTICLE

L'ANXIÉTÉ

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

SOMMAIRE

1

L'ARTICLE

12

LES ASTUCES

19

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

22

LE PROCHAIN ARTICLE

23

À PROPOS

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ANXIÉTÉ ? ?



1

ENVIRONNEMENT
FAMILIAL &
PERSONNALITÉ

2

FUIR LE VRAI
PROBLÈME

3

PENSÉE
COMPULSIVE

4

MANQUE DE
CONFIANCE EN
SOI

5

STRESS ÉLEVÉ
AU QUOTIDIEN

L'anxiété est une émotion très répandue et fait très souvent l'objet d'un accompagnement thérapeutique quand elle devient envahissante, persistante et incontrôlable. Quand nous savons que 15 à 20 % de la population est concerné par l'anxiété au cours de la vie, il n'est pas étonnant que nous en questionnons les causes. D'abord, petit point sur sa définition. Dans sa forme normale et naturelle, l'anxiété est une réaction physiologique et psychologique qui se déclenche dans une situation menaçante ou stressante. A l'origine, c'est une émotion qui provient de la peur assurant la survie, ce qui la rend donc essentielle !

L'anxiété peut se traduire par certains symptômes physiques (palpitations cardiaques, souffle coupé, sueurs, tremblements, étourdissements..) ou des symptômes psychiques

(inquiétudes, ruminations, doutes, craintes, obsessions). Le plus souvent, nous avons surtout beaucoup d'inquiétude, une difficulté pour se concentrer sur l'instant, et le sentiment de ne pas entièrement tout maîtriser, ce qui peut rendre irritable. Il nous arrive fréquemment de ressentir ces symptômes anxieux dans des situations anodines de la vie, notamment lorsqu'un évènement stressant va bientôt arriver (un examen, un oral, une annonce importante à faire, etc.). Toute cette description vous parle peut-être, et vous vous rappelez sûrement que cette émotion et les sensations qui y sont associées se sont estompées une fois la situation stressante et/ou menaçante derrière vous (et quel soulagement!). Néanmoins, il arrive aussi que l'anxiété apparaisse plus

fréquemment et soit plus intense. Voire même, que de nouveaux comportements soient mis en place pour soulager cette anxiété. Là, l'anxiété peut être davantage problématique et prendre une place plus importante qu'elle ne le devrait. Il existe plusieurs troubles liés à l'anxiété (trouble obsessionnel compulsif, phobies, trouble anxieux généralisé...). Nous avons vu qu'il y avait une forme d'anxiété normale qui peut être liée aux événements ponctuels du quotidien, et qu'elle est nécessaire à la survie de l'individu afin de l'alerter quant aux éventuelles menaces de son environnement. Dans cet article, nous traiterons des causes de l'anxiété généralisée, bien que ces causes puissent être valables pour les autres formes d'anxiété.



1 - Environnement familial et personnalité

Certains facteurs de l'enfance comme le milieu familial et la personnalité peuvent être plus propices au développement de l'anxiété, même si bien sûr, elles ne constituent pas nécessairement les seules explications. Dans certains cas, une famille surprotectrice et anxieuse elle-même peut rendre l'enfant (et l'adulte en devenir) plus craintif, timide et inquiet. La distance affective plus ou moins importante, l'autorité, l'inflexibilité et la forte protection des parents peuvent faire naître beaucoup de crainte chez l'enfant. Toute cette crainte peut avoir comme effet une plus grande difficulté à devenir adulte, car l'enfant se sent plus à l'aise dans l'évitement ou la fuite vis-à-vis d'autrui et des situations, et ce, afin d'éviter toute responsabilité dans un conflit. Les personnes anxieuses sont donc souvent discrètes, passives

et ont plus de mal à se défendre. Au regard du caractère, il peut y avoir peu d'acte et une limitation constante par peur de mal faire, d'être dans l'erreur et l'inutilité. Le repli sur soi peut être perçu comme étant plus sûr et rassurant, d'où la limitation des contacts avec les autres et une forte tendance à l'introspection et à un flot de pensée parfois douloureux.

Cette introspection et cette solitude prégnantes peuvent être fatigantes et pesantes pour la vie d'une personne. Ainsi, il peut subsister un sentiment d'échec, d'insatisfaction et de frustration tant dans le domaine privé que professionnel. Avec le temps, cette tendance anxieuse peut amener à encore davantage de repli et de crainte. La profession ou les relations ne suffisent plus à amener un peu d'espoir et de vitalité. C'est pour ça que l'anxiété est très souvent concomitante d'une dépression, bien que là aussi, ce

ne soit pas toujours le cas.



2 - Fuir le vrai problème

La tendance au repli, à la passivité, à l'évitement et à la fuite sont donc assez caractéristiques de la personne anxieuse en général. Dans l'anxiété, lorsque qu'un problème apparaît et qu'il faut agir pour le résoudre, il peut y avoir un véritable fossé entre la perception de la menace et la réalité. L'inquiétude peut être démesurée et envahissante, amenant ainsi à adopter des comportements et des pensées qui réassurent et justifient davantage l'inquiétude, ce qui a pour effet de l'alimenter. Ce qui peut se traduire par des contrôles excessifs, une difficulté à déléguer ou à planifier des actions, etc. Du coup, plutôt que de chercher une solution pour résoudre le problème, les personnes anxieuses optent pour une rationalisation et une anticipation extrême afin de soulager l'angoisse générée par ce même problème (véritable

cercle vicieux!). Résoudre le problème à la source est beaucoup plus difficile et notre cerveau l'a bien compris. Comme si ce n'était pas le problème qui nous troublait le plus, mais les idées ou la réaction émotionnelle que nous projetons sur ce problème. Une difficulté à gérer les émotions peut en être la cause, ainsi qu'une difficulté à se concentrer sur le problème qui se présente dans l'instant présent plutôt que sur les dérivatifs de ce problème que nous pouvons imaginer dans le futur, ou le ressassement d'un vécu passé qui y est lié.

Parfois, pour y voir plus clair, comprendre s'il y a une angoisse ou un conflit inconscient resté sous silence peut permettre de distinguer la vraie peur en toile de fond. Elle peut ainsi être nommée, comprise et permettre de faire la différence entre l'objet ou la situation à l'origine de la peur et le monde extérieur. Un traumatisme, par exemple,

peut laisser un sentiment de détresse intense s'installer durablement dans le temps et compliquer la vie quotidienne d'une personne : c'est l'état de stress post-traumatique.



3 - Avoir une compulsions à penser

Il y a aussi une anxiété qui auto-génère des problèmes sans qu'il n'y en ait à la base, comme une boulimie intellectuelle qui ne cesserait de nourrir notre vide intérieur. La pensée n'est alors plus employée à trouver une solution, mais à trouver un problème. Sous son air anodin, la pensée compulsive est une vraie problématique, car elle occupe toute la place et n'en laisse aucune pour le calme intérieur. Ce qui, par ailleurs, prend beaucoup d'énergie ! Sans la capacité d'interrompre ses pensées, la personne anxieuse devient l'esclave de sa propre pensée, de son mental. La pensée compulsive est incontrôlable et est rarement liée à la situation vécue. Elle peut donc être liée à des situations passées ou à venir, et à des choses que nous ne pouvons pas, ou ne voulons pas maîtriser. Le mental est mobilisé pour les fonctions intellectuelles, ainsi, cette

pensée qui crée des problèmes est une aubaine pour le mental ! Mais ce que ne peut pas faire le mental, c'est avoir de l'emprise sur le moment présent. Ce qui nous arrive dans le présent immédiat échappe au mental, qui ne peut pas le conceptualiser et le traiter tant que ce moment n'appartient pas à une représentation du passé ou du futur. Vous me direz, le moment présent finit forcément par devenir un souvenir et/ou une source de projection future, et je vous dirais que vous avez raison. Néanmoins, vous vous rappelez peut-être de ces moments agréables en général, où vous n'aviez « pas vu le temps passer ». Comme si tout s'était déroulé en très peu de temps, au regard de la manière dont vous vous étiez focalisé sur ce qui était en train de vous arriver. A ce moment-là, vous vous sentiez bien, voire même ressourcé, car votre mental ne faisait plus de bruit en vous.

Vous étiez simplement là, acteur de ce moment où vous profitez de ce que vous receviez comme information du monde et non de celles à se remémorer ou à prévoir. Essayer de retrouver cette capacité à se recentrer sur le présent peut nous aider à être moins anxieux, car dans ce moment que nous vivons, là, maintenant, aucun problème à traiter ne se présente à nous.

4 - Manquer de confiance en soi

Cette tendance à ruminer, douter, ressasser le passé et angoisser le futur marque une tension dans ce que vit la personne actuellement. Pourquoi éviter ou fuir le moment présent si nous nous sentons en confiance ? Ne pas avoir confiance en soi produit une difficulté à être à l'aise dans le présent, car nous nous concentrons sur les erreurs ou les échecs que nous avons pu faire dans le passé, et que nous ne voulons pas faire ou reproduire dans le futur. Ou bien, nous sommes dans une appréhension et analyse de toute chose, afin de nous prémunir de ce qui pourrait échapper à notre conscience et ainsi mieux nous protéger de l'inconnu. Ainsi, tout notre potentiel à expérimenter et/ou à réussir est comme temporisé et limité par cette peur de mal faire ou de ne pas contrôler, soutenue par les expériences passées et celles redoutées dans

le futur. Nous pouvons avoir plus de mal à passer à l'action, à accepter le regard d'autrui posé sur nous sans que cela soit un poids, à vouloir réaliser les choses qui nous tiennent à cœur, etc. Douter est normal et légitime, mais laisser une place trop importante à ce doute au point qu'elle guide notre action ne permet ni de réussir ni d'échouer, car elle paralyse toute possibilité, surtout celle de réussir. Ainsi, au bout du compte, nous sommes forcément perdant. L'anxiété peut induire cette difficulté à accepter l'incertitude, cette latitude d'esprit où nous savons qu'il est impossible de toujours tout savoir et prévoir, ni de faire en sorte que les choses se passent exactement comme nous le voudrions. Accepter cette marge d'erreur permet de ne pas rester « figé » sur nos manquements, et de procéder plus efficacement à la résolution du problème ou d'accepter la continuité naturelle des événements.

5 - Un stress élevé au quotidien

La vie quotidienne peut parfois être un vrai terrain propice à l'anxiété. Notre environnement extérieur nous incite largement à être dans l'anticipation permanente, que ce soit dans la dimension professionnelle ou personnelle. Au travail par exemple, c'est commencer une tâche pour la semaine prochaine, alors qu'une est toujours en cours et que celle d'hier n'est pas terminée ! Ce stress, qui peut se transformer en « détresse », est une réaction visant à l'adaptation face à une agression ou à un choc. Elle répond donc à des situations où nous nous mettons en alerte et non pas à un état qui devrait être chronique. Nous pouvons avoir l'impression de ne pas avoir le choix et qu'il est normal de subir ce stress, quitte à être anxieux. Mais lorsque nous poussons la limite toujours plus loin à vivre dans ce stress, nous pouvons nous oublier et nous rendre plus

susceptible de développer une anxiété plus grave, voir d'autres problématiques de santé souvent concomitante comme la dépression.

Prendre soin de soi en diminuant l'intensité de ce stress au quotidien, même dans ce qui paraît être du détail, c'est déjà un grand pas. Un exemple qui ne mange pas de pain : modérer l'exposition aux informations négatives et stressantes, comme par exemple les actualités nationales et internationales. Essayez de faire la différence entre les choses que vous pouvez changer, et celles que vous ne pouvez pas changer de manière vraiment honnête. Souvent, nous avons du mal à poser nos limites, à échanger sur nos besoins, et encore plus difficilement à se donner la possibilité d'évoluer en empruntant d'autres chemins de vie afin de trouver un meilleur équilibre.

5 CONSEILS & INFORMATIONS



1

ÉLARGIR LA
TOLÉRANCE À
L'INCERTITUDE

2

NE PAS S'IDENTIFIER
AUX PENSÉES
ANXIEUSES

3

MODÉRATION
DE LA PRISE
D'EXCITANTS
& TOXIQUES

4

SOMMEIL DE
QUALITE

5

ACTIVITÉ
PHYSIQUE &
SPORTIVE

LES ASTUCES

1- ÉLARGIR LA TOLÉRANCE À L'INCERTITUDE

Nous avons vu que dans l'anxiété, il n'est pas toujours évident de laisser les choses venir sans être dans l'hyper-contrôle, ni d'être indulgent avec soi-même par rapport aux erreurs et aux échecs.

Changer une émotion est plus compliqué que changer ses comportements. Commencer par changer le comportement peut donc être plus facilitant. Même si c'est très difficile, un exercice très formateur est justement de s'entraîner un peu chaque jour à se mettre dans des situations qui sont normalement intolérables pour soi et d'essayer de les accueillir comme elles se présentent, sans dévalorisation ni jugement.



En pratique

- Accepter une invitation à une sortie avec vos proches dans un délai très court comme le jour même ;
- Proposer de vous-même ce genre d'invitation ;
- Accepter que ce soit quelqu'un d'autre qui prépare le repas ;
- Ne pas se relire avant d'envoyer un e-mail, etc.





2- NE PAS S'IDENTIFIER AUX PENSÉES ANXIEUSES

Nos pensées ne suffisent pas à faire devenir une situation réelle. Elles ne sont que de passage et représente un moyen de faire usage de notre mental. C'est la réaction émotionnelle et/ou comportementale liée à cette pensée qui peut lui donner davantage de valeur et de consistance.

La pensée est un outil pratique de la fonction intellectuelle (raisonnement, traitement de l'information, anticipation etc.). C'est un outil dont nous disposons en conscience et en libre recours.

En pratique

Lorsque vous serez en train de faire une activité qui vous stimule, ou d'être avec des proches, prenez la décision de ne plus utiliser votre téléphone portable et d'être attentif à ce qu'on vous dit plutôt qu'aux réponses que vous vous voulez donner. Vous vous rendrez compte que vous avez la capacité de maîtriser vos pensées par votre libre arbitre, dans la mesure que vous souhaitez.



3- MODÉRATION DE LA PRISE D'EXCITANTS & TOXIQUES

Si l'équilibre est toujours à rechercher, il est important de savoir qu'en général certaines substances sont plus propices à l'anxiété que les autres.



En pratique

La consommation excessive d'excitants et de toxiques comme le café, le thé, l'alcool, les boissons énergisantes et les médicaments favorisent fortement l'anxiété, en plus d'autres fonctions de l'organisme. Il en est de même pour leurs sevrages. Il peut donc être intéressant de limiter leurs consommations.



4- SOMMEIL DE QUALITE

Chez les personnes ayant un trouble anxieux généralisé, le sommeil comprend souvent une difficulté à s'endormir et à rester endormi. La pensée étant particulièrement mobilisée chez les personnes anxieuses, l'agitation qui en résulte génère un sommeil peu réparateur, voir des troubles du sommeil dans certains cas comme des insomnies. La qualité du sommeil a un impact direct sur le stress et l'anxiété et inversement, ce qui en fait un facteur de risque à ne pas négliger.



En pratique

- Essayer de vous coucher à la même heure
- Ne pas s'exposer à des réseaux sociaux bien trop stimulants avant de se coucher (Facebook, Instagram, Tik Tok, etc.) et privilégier le calme
- Préférez des lumières tamisées ou naturelles le soir
- Penser à des aides comme l'aromathérapie (roller d'huile essentielle, diffusion d'essence...)



5- ACTIVITÉ PHYSIQUE & SPORTIVE

L'exercice physique ou sportive est un moyen très efficace pour nous détendre et diminuer notre sensibilité au stress. La stimulation du corps déclenche des substances neurochimiques dans le cerveau (dopamine, sérotonine, endorphines, facteurs de croissance) qui sont bénéfiques pour le cerveau et également pour la qualité du sommeil.

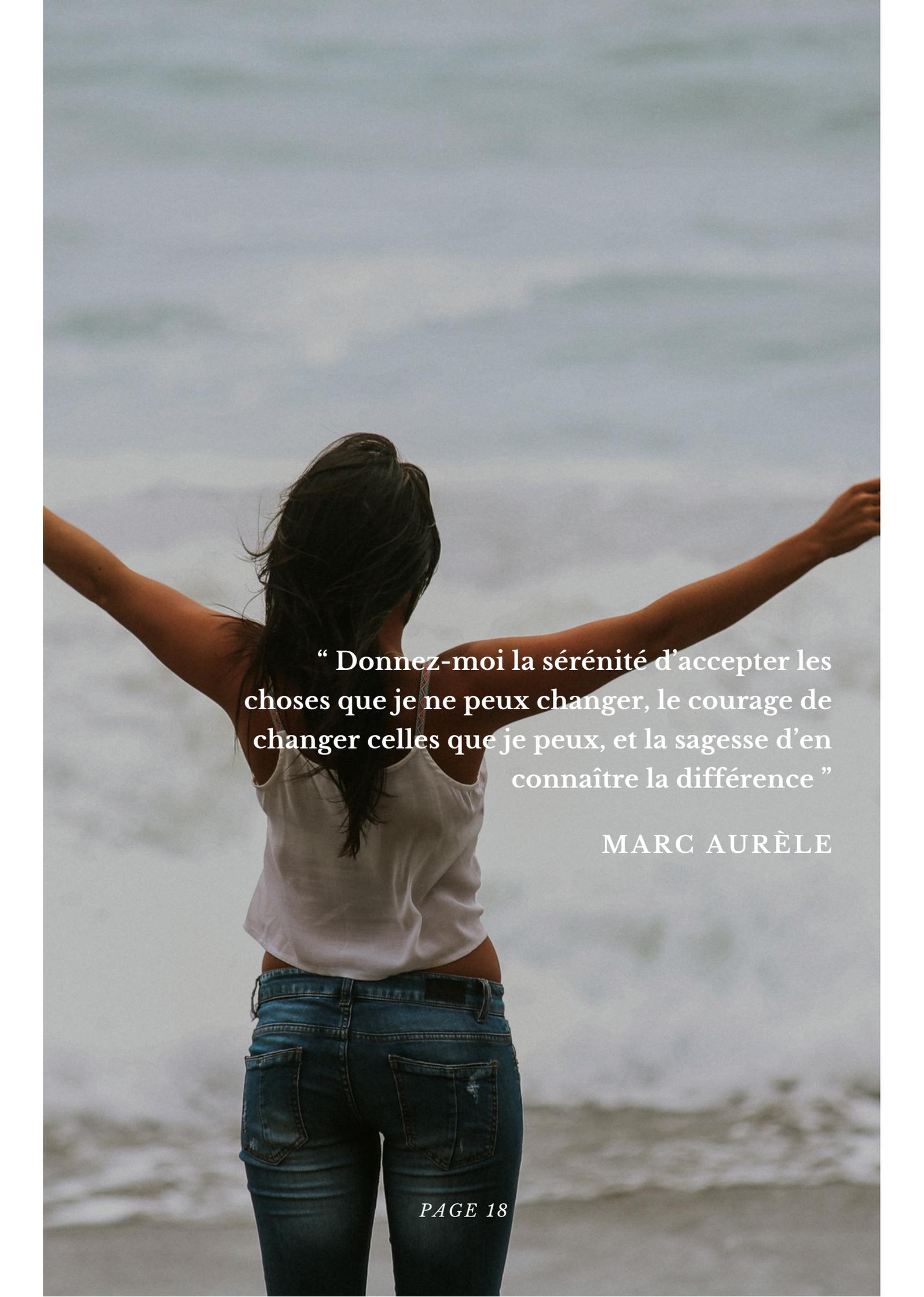


En pratique

L'activité physique peut se traduire par :

- Une marche quotidienne
- Des tâches ménagères un peu tous les jours
- Se lever pour se déplacer (au moins toutes les 30 minutes pendant au moins 5 minutes)
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur





“ Donnez-moi la sérénité d’accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer celles que je peux, et la sagesse d’en connaître la différence ”

MARC AURÈLE

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

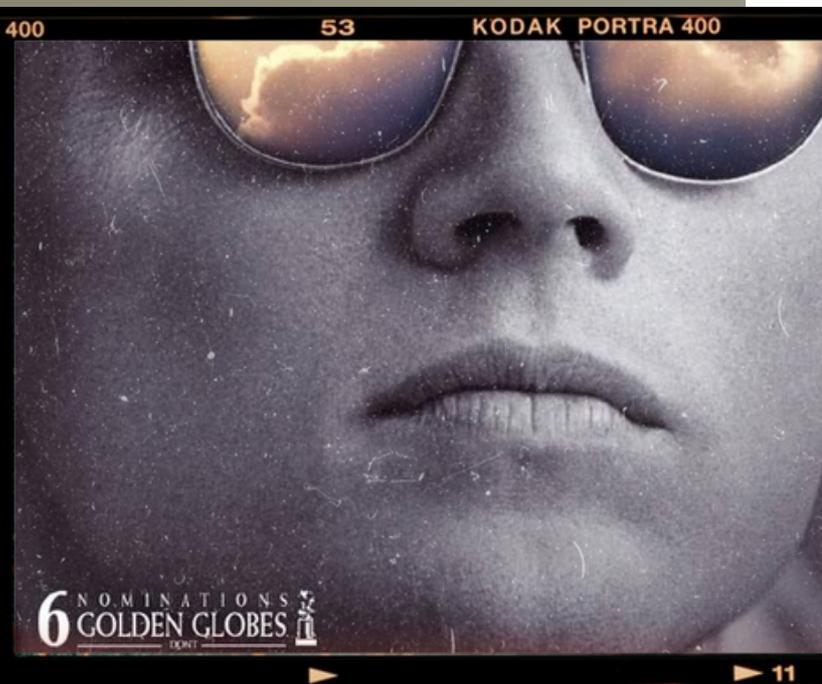
DÉCOUVREZ LA RUBRIQUE
CULTURELLE
POUR
EN APPRENDRE PLUS !

1

PODCAST

1

FILM





A écouter

“ COMMENT FAIRE DE L’ANXIÉTÉ UNE ALLIÉE ”

par France Inter

*PODCAST AVEC WENDY SUZUKI,
ANTOINE PELISSOLO, CHRISTOPHE
ANDRÉ*

[CLIQUEZ ICI POUR ACCEDER AU PODCAST](#)

Dans ce podcast, Wendy Suzuki, spécialiste en neurosciences, Pr Antoine Pelissolo, psychiatre spécialisé et Christophe André, psychiatre et psychothérapeute, abordent l'anxiété comme un super-pouvoir qui nous permet d'être curieux, de savoir ce qui a de l'importance pour nous, de nous protéger, de nous concentrer, en somme, d'être attentif au monde qui nous entoure. Néanmoins, en évoquant l'anxiété comme ressource, ils rappellent comment elle peut être un bon serviteur mais un mauvais maître lorsqu'elle prend les commandes de nos émotions et de nos décisions. L'anxiété devenant alors non plus une ressource, mais une chaîne qui nous retient d'agir et de penser efficacement en ayant l'illusion du risque zéro.

À ÉCOUTER, À VISIONNER, À LIRE

A visionner

“ AVIATOR ”

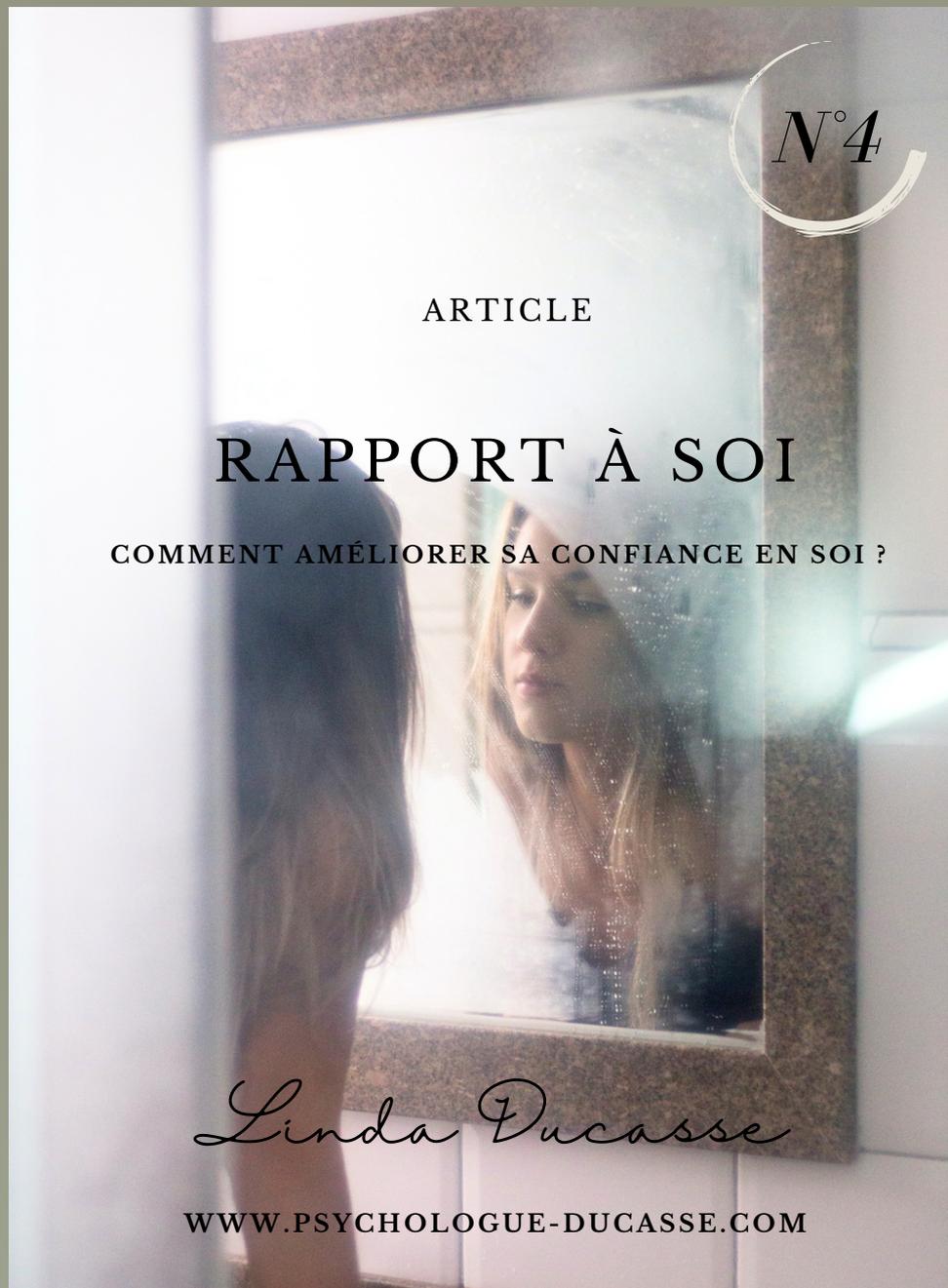
par Martin Scorsese



"Aviator" est un film sorti en 2004 et réalisé par Martin Scorsese. Il raconte l'histoire de Howard Hughes interprété par Leonardo DiCaprio, grand leader de l'industrie aéronautique aux nombreuses casquettes dont la vision démesurément perfectionniste le poussera à lutter contre le système pour créer une œuvre aboutie et singulière. Dans ce film, nous voyons clairement chez Hughes les difficultés physiques et psychologiques caractéristiques d'une anxiété phobique et favorisée par les drogues. En effet, Hugues est dans un hyper-contrôle dans tout ce qu'il cherche à faire, ce qui fragilise et complique toutes ses relations personnelles et professionnelles. La tourmente, l'attrance du danger et le besoin constant du mouvement pour remplir le vide enferme Hugues dans une véritable prison mentale.

LE PROCHAIN ARTICLE

PROCHAINEMENT



N°4

ARTICLE

RAPPORT À SOI

COMMENT AMÉLIORER SA CONFIANCE EN SOI ?

Linda Ducasse

WWW.PSYCHOLOGUE-DUCASSE.COM

À PROPOS



Psychologue à Toulouse, Linda Ducasse propose des consultations en cabinet ainsi que des consultations en ligne pour des adolescents, des adultes, des personnes âgées ainsi que pour leurs aidants.

[VOIR PLUS](#)