



Centre de liaison sur l'intervention  
et la prévention psychosociales

Le Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP) a pour mission de contribuer à l'amélioration des pratiques de prévention et d'intervention psychosociales, à la hausse de la qualité et de la pertinence de la recherche psychosociale et à l'élaboration des politiques sur les enjeux à caractère psychosocial.

## Panique à bord

Ça y est! Palpitations, bouffées de chaleurs et serremments à la poitrine vous envahissent de nouveau. Voilà trois fois que vous consultez un médecin et aucun diagnostic n'a été posé. Vous êtes pourtant persuadé que vous faites une crise cardiaque. En réalité, vous souffrez peut-être d'un trouble anxieux sans le savoir.

Au Québec, près du quart des patients qui se présentent à l'urgence pour des douleurs à la poitrine souffrent de troubles d'anxiété. Ceux-ci constituent les troubles psychologiques les plus répandus et touchent 10 à 15 p. 100 des personnes qui consultent un médecin de famille. S'ils ne sont pas traités, ils peuvent devenir chroniques et affecter la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes. Pourtant, un très grand nombre d'entre elles ne consultent jamais le médecin et souffrent en silence. « Les troubles d'anxiété ne sont souvent diagnostiqués et traités adéquatement que bien longtemps après leur apparition, affirme la D<sup>re</sup> Bianca D'Antono, chercheuse à l'Institut de cardiologie de Montréal, et chercheuse adjointe à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et au Département de psychologie de l'UQAM. En plus d'obtenir peu d'information de la part du patient sur ses symptômes psychologiques ou émotifs, un médecin se concentre généralement principalement sur les problèmes

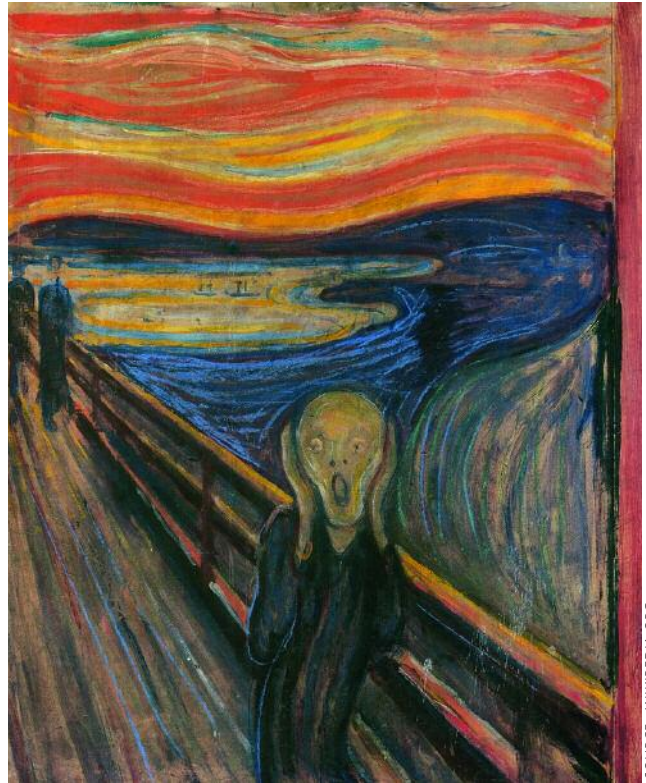
physiques et peut éprouver de la difficulté à reconnaître les troubles anxieux. »

Un trouble anxieux inclut habituellement l'expérience de peur et d'anxiété. Contrairement à la peur, qui met le corps en état d'alerte face à une menace réelle, l'anxiété est plus vague et reflète davantage l'anticipation d'un danger éventuel. Ces deux émotions sont communes et souvent nécessaires à la survie et à la motivation. Elles cessent généralement lorsque la menace disparaît. Toutefois, certaines personnes éprouvent ces symptômes à une intensité et pour une durée qui sont exagérées par rapport à la menace réelle ou perçue. Leur état est alors considéré comme anormal et peut constituer un trouble anxieux.

Parmi les nombreux troubles anxieux, les principaux sont les suivants.

La phobie spécifique : c'est une peur irrationnelle, intense et persistante qui est déclenchée par l'expérience ou l'anticipation d'un face à face avec un objet ou une situation très spécifique. Cela peut être une phobie de l'orage, de l'ascenseur, des petits animaux, etc.

Le trouble panique : il se manifeste par l'apparition d'attaques de panique récurrentes et inattendues qui peuvent être accompagnées d'une crainte de se retrouver dans des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile de s'échapper.



SOURCE : WIKIPEDIA.ORG

Le trouble obsessionnel-compulsif : il consiste en la présence d'obsessions sur des sujets particuliers comme la saleté, les maladies et les agressions, et de compulsions qui portent souvent sur la vérification, l'ordre ou le nettoyage excessif. Ce trouble se manifeste par une détresse marquée, une perte de temps – d'au moins une heure par jour – ou un handicap significatif quant au fonctionnement quotidien de la personne.

Le trouble d'anxiété généralisé : c'est une anxiété excessive en rapport avec un nombre d'événements ou d'activités tels que la famille, l'argent, le travail, la maladie, etc., et qui a comme

caractéristique de persister dans le temps, soit au-delà de six mois.

Différentes interventions psychologiques et pharmacologiques ont prouvé leur efficacité dans ce domaine. Il est donc recommandé de consulter un psychologue ou un psychiatre si vous souffrez d'anxiété depuis plusieurs mois.

Les chroniques de la D<sup>re</sup> D'Antono sont disponibles sur le site Internet du Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales (CLIPP).

Pour en savoir plus :  
[www.clipp.ca](http://www.clipp.ca),  
rubrique Chroniques du Clipp.

SYBILLE PLUVINAGE