

Phobies et anxiété : quelques définitions

Phobie sociale : peur irraisonnée, intense et persistante des situations sociales. La personne redoute d'être évaluée, critiquée ou jugée ridicule. Aussi elle évite les situations sociales ou de performance, à défaut elle sont vécues avec une anxiété et une détresse intense ce qui perturbe de façon importante les interactions sociales (activités professionnelles, scolaires, sociales...) et les relations personnelles (couple, famille, relations amicales).!

Les difficultés rencontrées : peur de rougir, de manger, d'écrire, de travailler sous le regard d'autrui, de formuler des demandes, de recevoir des compliments, de parler devant un groupe, de faire de nouvelles rencontres.!

Morbidité : 2 à 10% de la population nationale (selon la méthode d'évaluation).

Attaque de Panique : terreur soudaine ou malaise intense survenant en dehors des circonstances impliquant un risque vital. Elle se manifeste par des symptômes tels que : la peur de mourir, de devenir fou, de perdre le contrôle de soi, un sentiment d'irréalité ou de dépersonnalisation, l'impression de s'évanouir, des étourdissements, des vertiges, des palpitations, des tremblements, un voile blanc devant les yeux, des frissons ou bouffées de chaleur, etc.!

Morbidité : 2% de la population nationale.!

Agoraphobie : anxiété de se retrouver dans des endroits ou des situations d'où il pourrait être difficile (ou gênant) de s'échapper ou dans lesquels on pourrait ne pas trouver de secours en cas d'attaque de panique. Situations caractéristiques : se trouver seul en dehors de son domicile, être dans une foule ou une file d'attente, sur un pont ou dans un métro. Ces situations sont soit évitées, soit subies avec une souffrance intense, avec la crainte d'avoir une attaque de panique, ou bien encore nécessitant la présence d'un accompagnant.!

Morbidité : 2 à 4 % de la population nationale.!

Anxiété généralisée : Anxiété chronique qui se manifeste par une inquiétude continue et excessive dans toutes les activités courantes de la vie. Le quotidien (travail, famille, santé, etc.) est à l'origine de tourments intenses, de tensions permanentes, d'angoisses insurmontables. La personne anxieuse se sent constamment débordée par les événements. Elle imagine des scénarios catastrophes qui pourraient survenir à elle ou à ses proches. L'anxiété généralisée va souvent de pair avec l'intolérance à l'incertitude, l'émotivité, l'irritabilité, le besoin constant de bien faire et d'être rassuré.!

Les symptômes les plus souvent éprouvés sont la fatigue (parfois jusqu'à l'épuisement), des difficultés de concentration, des tensions musculaires, des maux de tête, des migraines, des troubles du sommeil ou de la digestion, etc.!

Morbidité : au moins 10% de la population nationale.!