

# Mieux vivre avec un trouble anxieux



---

Design

by La Maison Perchée Studio

Illustrations

Victoria Leroy

Textes

Rédaction collaborative

entre l'équipe du C'JAAD et la Maison Perchée

# SOMMAIRE

Les troubles anxieux, c'est quoi ?	4
L'origine des troubles anxieux	8
La prise en charge des troubles anxieux	9
Les traitements des troubles anxieux	10
Que faire au quotidien ?	12
À retenir	14
Témoignages	18
Ressources	19



# Les troubles anxieux, c'est quoi ?

---

Les troubles anxieux regroupent des troubles qui sont définis par une peur et une anxiété excessive, ainsi que les difficultés du quotidien qui leur sont apparentées. Ce sont des troubles fréquents : un tiers de la population développe un trouble anxieux au moins une fois au cours de sa vie.

Les principaux troubles anxieux sont les quatre suivants :

- le trouble anxieux généralisé
- l'anxiété sociale
- la phobie spécifique
- le trouble panique





## Le trouble anxieux généralisé

Il s'agit d'une **anxiété importante, difficilement contrôlable** par la personne, présente pendant au moins 6 mois, concernant différentes dimensions de la vie, comme le travail ou la scolarité, les relations interpersonnelles, le futur. Cette anxiété est **associée à d'autres symptômes** : agitation ou tension intérieure, fatigabilité, difficultés de concentration ou de mémoire, irritabilité, tension musculaire ou encore troubles du sommeil.

L'anxiété est un symptôme central du trouble obsessionnel compulsif, qui se caractérise par des comportements spécifiques et du syndrome de stress post-traumatique, qui fait suite à une situation de peur intense.

## L'anxiété sociale

Il s'agit d'une **anxiété intense déclenchée par des situations sociales**, durant lesquelles la personne s'expose au regard des autres ou lorsqu'elle est **en situation de performance** (faire un discours ou une présentation d'exposé).

Elle s'associe à une peur de montrer des symptômes d'anxiété et peut conduire à un évitement de certaines situations ou interactions sociales.



## La phobie spécifique

Il s'agit d'une peur intense générée par la rencontre avec un objet ou situation spécifique (par exemple, les araignées, le sang, la hauteur, prendre l'avion, etc). Bien que la réaction soit disproportionnée au danger, l'objet ou la situation sont généralement évités.



## Le trouble panique

Ce trouble renvoie à l'apparition d'attaques de panique récurrentes associées à une appréhension importante d'en faire de nouvelles.

Une attaque de panique se caractérise par une montée brusque de crainte ou malaise intense, en quelques minutes, associée à différents symptômes, physiques ou psychologiques : palpitations, bouffées de chaleur, transpiration, tremblements, sensations d'étouffement, d'étranglement, de pression thoracique, de nausée, de vertige, picotements, sensation d'irréalité, d'être détaché de soi, une peur intense de mourir ou de devenir fou.



Souvent, le trouble panique entraîne un évitement de certaines situations ou le besoin d'être accompagné d'une personne ou d'un objet réconfortant.

## Et l'agoraphobie ?

C'est la peur marquée d'être dans les transports en commun, dans les lieux ouverts, clos, dans une foule ou à l'extérieur du domicile.

En conséquence, ces lieux sont évités car **la personne a peur de ne pas pouvoir s'en échapper en cas d'attaque de panique.**

L'agoraphobie est généralement associée au trouble panique, mais elle peut exister de manière autonome.

# L'origine des troubles anxieux

---



Les troubles anxieux sont d'origine multifactorielle, avec une interaction entre des facteurs psychosociaux (maltraitance ou traumatisme, exposition à des stressseurs...) et une vulnérabilité génétique sous-tendant une vulnérabilité neurobiologique et neuropsychologique.



Toutes les consommations de substances toxiques, comme l'alcool ou le cannabis, augmentent le risque de troubles anxieux. Ce risque est grandement influencé par la quantité, la fréquence et la durée des consommations.

Les troubles anxieux peuvent aussi être secondaires ou associés à un autre trouble psychiatrique, comme la dépression, le trouble obsessionnel et compulsif, le trouble bipolaire, les troubles psychotiques ou les addictions aux toxiques.

# La prise en charge du trouble anxieux

---

## Le bilan de santé initial

Un bilan initial sera réalisé afin de :



- Établir un diagnostic et **détailler les symptômes anxieux**, de manière la plus exhaustive possible
- Rechercher **d'autres troubles psychiatriques associés**, comme les troubles dépressifs
- Envisager la mise en place d'un **traitement pharmacologique et/ou une prise en charge spécifique adaptée**

Un bilan paraclinique sera prescrit, en prévision d'un éventuel traitement (électrocardiogramme, bilan sanguin) ou pour éliminer une maladie associée selon les symptômes.

## Les professionnel·les de santé



Le bilan initial et le suivi seront réalisés par un·e psychiatre. La prise en charge globale peut faire intervenir d'autres soignant·es : infirmier·ère, psychologue, assistant·e social·e, etc.

# Les traitements des troubles anxieux

---



## À quoi servent les traitements ?

Les médicaments prescrits dans les troubles anxieux sont des antidépresseurs.

La classe des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine (ISRS) est privilégiée car très bien tolérée. Ces traitements permettent d'obtenir une rémission (disparition) des symptômes et une réduction du taux de rechute. Les antidépresseurs peuvent aussi traiter les troubles dépressifs fréquemment associés.

Si l'efficacité n'est pas suffisante, un changement d'antidépresseur peut être indiqué. La durée de prise du traitement est prolongée souvent entre 12 et 24 mois pour prévenir les rechutes.



Les traitements anxiolytiques ne sont pas recommandés. Ils ne sont utiles que de façon ponctuelle.

Leur prescription doit être très limitée dans le temps car ils perdent leur efficacité et peuvent entraîner une dépendance.

## Connaître sa maladie

Il est important de comprendre votre maladie pour comprendre le suivi proposé et vous en rendre acteur.

### La psychoéducation

(ou éducation thérapeutique), vous permettra d'apprendre à mieux connaître la maladie et mettre en place des stratégies adaptées.



### Les autres interventions thérapeutiques

En plus de la psychoéducation, certaines interventions psychologiques avec divers abords peuvent compléter et/ou remplacer le traitement médicamenteux selon l'intensité des symptômes :

- **Thérapie cognitivo-comportementale**  
permet d'améliorer les symptômes et réduire leur impact dans la vie quotidienne. Elles sont particulièrement recommandées dans les troubles anxieux où elles permettent d'éviter ou de prendre le relai du traitement médicamenteux
- **Thérapie motivationnelle**  
particulièrement efficace dans les situations d'addiction
- **Psychothérapies autres**

# Que faire au quotidien ?

---

Certains facteurs peuvent déséquilibrer un trouble anxieux, il est donc souhaitable de suivre une bonne hygiène de vie :



- Respecter un rythme de sommeil régulier, d'une durée suffisante et éviter les décalages horaires

- Apprendre à gérer les situations de stress (succès ou échec) et connaître les risques liés aux changements ou à un rythme de travail trop intense sur une longue durée







- Avoir une alimentation équilibrée
- Éviter l'usage du cannabis et d'autres drogues (LSD, ecstasy, héroïne, cocaïne, etc.)
- Limiter l'usage du tabac et de l'alcool

- Pratiquer une activité physique régulière et adaptée à vos capacités, celle-ci étant essentielle pour retrouver la forme et garder des contacts





## À retenir

---

- Les troubles anxieux sont très fréquents, variés, et peuvent toucher tout le monde.
- Le traitement par antidépresseur permet d'obtenir la disparition des symptômes et la prévention de leur réapparition.
- Les thérapies cognitives et comportementales et la psychoéducation sont essentielles pour limiter l'impact sur la vie quotidienne.

D'autres prises en charge psychothérapeutiques et mesures simples d'hygiène de vie associées, jouent un rôle déterminant dans la prise en charge et la prévention des troubles anxieux.

# Témoignages

---

## 66 Sur son agoraphobie et trouble anxieux généralisé

Et un jour tout bascule... On se lève le matin, on va travailler, on rencontre des nouvelles personnes, on profite à fond de chaque moment. Une boule dans la gorge, des douleurs intenses aux cervicales, des crises d'angoisses surprenantes, des tremblements incessants. La vie est faite de choix, subir ou affronter. Pour ma part j'ai décidé d'affronter cette "maladie" "pathologie", aucun mot ne serait assez fort pour décrire ce que je ressens vis à vis de cette chose. Après la colère, la tristesse, le dégoût et la haine vient alors l'interrogation, puis l'acceptation et le pourquoi du comment. C'est-à-dire, pourquoi moi, pourquoi maintenant ? Est-ce que c'est une bonne chose ? Est-ce que c'est ce qui va me permettre de changer, de me découvrir ? Et oui me murmure mon anxiété, il est grand temps de penser à toi ! Alors voilà où j'en suis, je me cherche petit à petit et j'apprends tout doucement à m'écouter, à me comprendre. Chaque jour est un nouveau défi mais rien n'arrive au hasard, rien !

Marjolène (@very-anxious-life)

## 66 Sur son anxiété

Gérer mon anxiété reste très difficile. Elle est, la plupart du temps, liée à des émotions trop fortes. Elle se manifeste par des crises d'angoisse et, dans 90% du temps, les larmes coulent. Les gens qui me voient ainsi me collent l'étiquette de quelqu'un de faible. Mais non, c'est juste l'angoisse qui s'exprime. Une fois que c'est passé, (ça ne dure jamais très longtemps), tout va mieux.

Béatrice



# Ressources

---



## Sites d'information

version numérique : cliquez sur le texte souligné pour ouvrir les liens

version imprimée : rdv sur les sites référents

[Médiagoras.fr](https://www.mediagoras.fr)

Les associations de celles et de ceux qui souffrent de phobies ou d'anxiété

[inserm.fr](https://www.inserm.fr)

Dossier thématique de l'INSERM : Troubles anxieux, Quand l'anxiété devient pathologique

[psycom.org](https://www.psycom.org)

Psycom, une ressource publique nationale, pour que la santé mentale devienne l'affaire de toutes et de tous

[santepsyjeunes.fr](https://www.santepsyjeunes.fr)

Site dédié au repérage et la prise en charge précoce des troubles psychiques émergents de l'adolescent et du jeune adulte

[pasàpas-jeunes.fr](https://www.pasapas-jeunes.fr)

Conseils et infos pour la santé mentale et le bien-être des jeunes et adolescents : tu te sens seul, anxieux, déprimé, pas motivé, dépendant ?

[jepeuxenparler.fr](https://www.jepeuxenparler.fr)

La campagne « Je Peux en Parler » (#JPP) de l'association Nightline France, donne des clés aux personnes en détresse psychologique et à leurs proches pour amorcer un dialogue bienveillant autour de la santé mentale

[anxiete.fr/troubles-anxieux/introduction](https://www.anxiete.fr/troubles-anxieux/introduction)

Le site de référence sur l'anxiété, abordant plus spécifiquement les troubles anxieux, les phobies, le trouble panique et le stress post-traumatique



---

## Applications

### L'application [RespiRelax](#) | cohérence cardiaque

Cette application gratuite vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement et d'atteindre un état dit de « cohérence cardiaque ».

### [Petit Bambou](#) | méditation

Une quarantaine d'auteurs et de voix, parmi lesquelles celle du [psychiatre Christophe André](#), l'un des premiers médecins français à proposer la méditation à ses patients

### [Mind](#) | méditation

L'accent so British de Martin Aylward, doublé d'une voix enveloppante et ponctué du chant du bol tibétain, est une invitation au voyage méditatif.

### [Calm](#) | gratitude

La notification quotidienne de l'appli Calm, à méditer au fil des séances, se rappelle à notre bon souvenir pour pratiquer une méditation libre, avec ou sans carillon, et chronométrée. L'appli propose cinq programmes thématiques de sept jours sur les thèmes de la gratitude, du bonheur ou de l'estime de soi pour mieux s'installer dans sa pratique et atteindre son « mieux-être ».

### [Mon sherpa](#) | soutien psychologique

L'application vise à apporter un soutien psychologique aux personnes qui souffrent d'anxiété, de troubles du sommeil ou de stress.



### Mon suivi psy | suivi quotidien

Mon Suivi Psy est une application gratuite qui permet de recenser les symptômes, ressentis, comportement ou pensées au quotidien et également de les transférer à son psychiatre permettant ainsi d'améliorer le suivi des patients.

### Daylio | suivi quotidien

Daylio est une application très simple d'utilisation qui permet de "collecter" ses émotions selon ses activités.

### Headspace | pleine conscience

Outre toute la panoplie pour améliorer son sommeil, réduire le stress, l'anxiété ou l'irritabilité à travers des cours thématiques et des méditations guidées, semi ou non guidées, Headspace dispense aussi des cours et des « exercices les yeux ouverts », pour pratiquer la pleine conscience en mangeant, en marchant et chez soi.



---

### Podcasts

#### Les Maux Bleus

- Après toi, le déluge — Stress post-traumatique
- Jusque-là, tout va bien — Trouble Panique avec Agoraphobie



---

### Témoignages & Documentations

- [Centre Ressource Réhabilitation Psychosociale](#)
- [" Chaque petite victoire compte "](#)



---

Ce recueil d'informations est le fruit d'une étroite collaboration entre le C'JAAD (Centre d'Évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) du GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences, le Réseau Transition (Institut de Psychiatrie), et l'association La Maison Perchée. Il a été réalisé dans le cadre du RHU PsyCARE financé via le programme investissements d'avenir (PIA 4).

---



Soigné-es et soignant-es se sont réuni-es pour co-rédiger ces brochures afin de les nourrir d'expériences de terrain et du vécu d'une diversité de professionnel-es et de personnes concernées.

Le contenu sera amené à évoluer au cours du temps, n'hésitez pas à nous envoyer vos retours et témoignages aux adresses mails suivantes :

[contact@maisonperchee.org](mailto:contact@maisonperchee.org) ou [contact@institutdepsychiatrie.org](mailto:contact@institutdepsychiatrie.org)



Le réseau Transition a pour mission de promouvoir, à l'échelle nationale, l'intervention précoce pour les pathologies émergentes et les états mentaux à risque chez des adolescents et des jeunes adultes, avec pour double objectif :

- **Diminuer le délai d'accès à des soins adaptés** pour les personnes à risque ou chez celles qui traversent les stades précoces d'un trouble psychique.
- **Maximiser les chances de rétablissement** en s'appuyant sur des **interventions bio-psycho-sociales adaptées** à leurs **besoins** et au **stade** de leurs troubles et dont l'efficacité est maintenant établie à l'échelle internationale.



**En savoir plus**

**[www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition](http://www.institutdepsychiatrie.org/reseau-transition)**

Le C'JAAD (Centre d'évaluation pour Jeunes Adultes et Adolescents) reçoit des jeunes de 15 à 30 ans qui rencontrent des difficultés psychiques débutantes. Il propose une évaluation et des soins intégrés ou une orientation adaptée aux besoins des jeunes.

Adresse : Pôle PEPIT (Pôle hospitalo-universitaire d'Évaluation Prévention et Innovation Thérapeutique). Groupe Hospitalo Universitaire Psychiatrie et Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris.



En savoir plus : [cjaadcontact@ghu-paris.fr](mailto:cjaadcontact@ghu-paris.fr)



PsyCARE : vers une psychiatrie préventive et personnalisée.

Financé dans le cadre du programme "Recherche Hospitalo-Universitaire (RHU)" du Programme d' Investissements d'Avenir (PIA4), le projet PsyCARE, est piloté par Pr Marie-Odile Krebs, et porté par l'Inserm et le GHU Paris Psychiatrie et Neurosciences. Ce programme de recherche se propose de développer, de tester un ensemble d'outils innovants et de les diffuser à l'échelle nationale pour faciliter l'accès aux soins, améliorer la détection précoce des troubles psychiques émergents et offrir des programmes thérapeutiques personnalisés aux jeunes patients concernés.



En savoir plus : [psy-care.fr](http://psy-care.fr)

La Maison Perchée est une communauté accompagnant les jeunes adultes touchés par un trouble psychique, ainsi que leur entourage.

Animée par des personnes souffrantes, La Maison Perchée adopte une approche non-médicalisée et ouverte à tous pour encourager une meilleure compréhension et appréhension de ces maladies.

Elle propose

- **Un parcours de rétablissement**  
en ligne au sein de la communauté de pair-aidants : La Canopée.
- **Des partenariats avec des structures médico-sociales**  
afin d'apporter la brique de la pair-aidance à leur accompagnement.
- **Des actions de sensibilisation**  
basées sur le savoir expérientiel de ses membres, au service de la déstigmatisation des troubles psychiques et d'information sur la santé mentale auprès des écoles et des entreprises.
- **Un Studio Perché**  
réalisant contenus rédactionnels, illustrés & numériques au service de la psychiatrie... comme ces brochures !



Rendez-vous sur : [maisonperchee.org](https://maisonperchee.org)



