Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 93

Artikel: Maîtrisez votre anxiété!
Autor: Santos, Barbara
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830412

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Maîtrisez votre anxiété !

A faible dose, elle est une réaction normale et même utile. Cependant, ce sentiment devient parfois handicapant. Voici comment reconnaître et chasser la mauvaise anxiété !

Qui n'a jamais connu le sentiment désagréable de l'anxiété ? Le cœur qui bat la chamade avant un exposé, une nuit agitée à cause de problèmes familiaux ou — situation courante après les vacances — l'angoisse du retour au travail. Ces réactions sont normales et naturelles. Car l'anxiété fait partie de chacun de nous. Elle nous prépare au danger et nous aide à nous adapter aux situations problématiques.

Certaines personnes manifestent cependant une anxiété trop intense, incontrôlable, voire permanente. Dans ces cas, au lieu d'être protectrice, elle en devient nuisible. On parle alors de troubles anxieux. C'est un des troubles psychiques les plus répandus… et pour lequel il existe heureusement des solutions.

DE LA PEUR D'AVOIR PEUR…

Les troubles anxieux se manifestent de façon très variable. Ils peuvent se traduire par une phobie sociale (peur de s'exprimer en public, de s'exposer au regard des autres, etc.) ou des phobies spécifiques (peur des araignées, des lieux clos, de l'eau, etc.). Mais aussi par des attaques de panique, des pensées et des rituels obsessionnels ou encore un état d'anxiété généralisée.

Mais l'anxiété est-elle forcément pathologique quand on a peur de prendre l'avion si l'on stresse à l'idée de se retrouver à une fête avec des inconnus ? « Elle devient problématique lorsqu'elle nous empêche d'agir librement ou qu'elle affecte notre bon fonctionnement habituel, explique Riaz Khan, médecin adjoint responsable des urgences de psychiatrie aux HUG. Ceux qui souffrent de troubles anxieux de nature phobique ont tendance à éviter les situations anxiogènes. Sur le moment, l'évitement donne une impression de sécurité, mais, à la longue, cela ne fait que renforcer le problème. »

… À L'ISOLEMENT SOCIAL

A force d'éviter les situations embarrassantes, le phobique anxieux perd ses moyens. Sa liberté d'action en est réduite. « Il lui devient toujours plus difficile de s'adapter aux actes et aux décisions de la vie quotidienne. Si le retrait

Méditer pour déstresser

Avant d'être à la mode, il y a 40 ans déjà, la méditation de pleine conscience « mindfulness » a montré son efficacité dans la réduction du stress et la prévention des rechutes dépressives. Désormais, elle connaît aussi un essor dans la gestion des troubles anxieux. Cette méthode consiste à ramener son attention à l'instant présent et à accueillir, sans chercher à les éviter et sans réagir, tous nos états internes (pensées, sensations, émotions). On apprend ainsi à laisser les choses passer, même celles qui nous semblent les plus pénibles.

shironosov

social augmente, il peut entraîner des complications d'intégration socioprofessionnelle, avec un important risque d'isolement», ajoute Riaz Khan.

Comme un cercle vicieux, la solitude et la tristesse suscitées par les troubles anxieux amènent souvent à un état dépressif, qui vient lui-même empirer l'anxiété, si celle-ci n'est pas prise en charge. «Certains recourent à des substances comme les tranquillisants, l'alcool ou la drogue pour essayer de se calmer, risquant ainsi de développer d'autres problématiques de santé, à savoir une dépendance voire une addiction», explique le psychiatre. D'où l'importance de demander de l'aide pour se soigner. Car cela est possible!

À CHAQUE TROUBLE SA SOLUTION

Soyons clairs, il n'existe pas de pilule miracle. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'anxiété se soigne assez bien. Le traitement dépend de chaque individu, ainsi que du degré et de la nature de son trouble. C'est pourquoi il est important de consulter un médecin, et cela dès l'apparition des premières perturbations du comportement. «La consultation permet de déterminer si l'anxiété est pathologique ou non. Si ce n'est pas le cas, quelques ajustements du mode de vie suffisent pour y faire face par soi-même», rassure le psychiatre. Des changements dans l'alimentation, le sommeil et l'activité physique apportent souvent de bonnes améliorations.

En cas de trouble, c'est un autre arsenal qui s'offre à vous. Le recours aux médicaments, tels que des tranquillisants ou des antidépresseurs, est parfois nécessaire, sous supervision de la prescription médicale. D'autres solutions de rechange, telles qu'une psychothérapie ou une approche par la pleine conscience *(lire encadré)* sauront venir à bout de votre anxiété.

«Dans tous les cas, plus tôt on se prend en charge, plus tôt on limitera l'impact de l'anxiété sur notre vie», recommande le médecin. Le soutien des proches est lui aussi primordial.

BARBARA SANTOS

L'anxiété et les troubles anxieux, *Suzy Soumaille avec Guido Gondolfi, Ed. Médecine et Hygiène.*

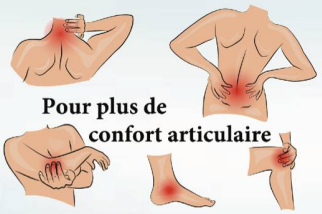
Pour la santé de vos articulations

GELAFORM PROTEINE+ «Gold»®

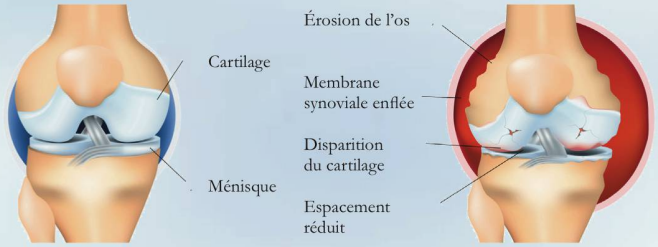
Depuis 1983, c'est un complément alimentaire qui soutient efficacement votre bien-être articulaire !

Aujourd'hui, les aliments à disposition sont souvent trop purifiés, trop industriels et devenus pauvres en collagène. L'alimentation moderne ne fournit plus suffisamment de constituants essentiels pour assurer une régénération normale de vos cartilages.

Or, un cartilage mal nourri se détériore, son usure allant jusqu'à le faire complètement disparaître. Les articulations n'étant plus « lubrifiées », les os s'usent en frottant l'un contre l'autre et provoquent des douleurs insupportables.



Plusieurs études scientifiques montrent que l'hydrolysat de Collagène peut durablement contribuer au bien-être des articulations. On constate aussi une nette diminution des raideurs matinales et plus de souplesse et de mobilité.



Témoignages authentiques :

« Je viens vous remercier pour votre produit, j'avais si mal à une hanche et aux genoux et après 2 mois je suis libéré. » (Jacques M., Genève)

« Aujourd'hui je peux remarcher 5 km avec le sourire, merci pour votre Gelaform. » (Suzanne F., Lausanne)

« Je prends votre Gelaform depuis 6 mois et je suis très content du résultat. » (Raymond N., Neuchâtel)

1 acheté = +1 Gratuit !

BIO-GESTION

Pour votre bien-être depuis 1983

Offre spéciale réservée exclusivement aux nouveaux clients :

1 Boîte Gelaform poudre pour 2 mois au prix de CHF 97.50 **+ 1 boîte offerte**. En plus, les frais de port vous sont offerts (normalement de 6.90).

☐ **OUI, je profite de cette offre et je vous commande 2x Gelaform Protéine+ «Gold» au prix exceptionnel d'un seul, soit CHF 97.50**

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Code Postal : _____

Lieu : _____

Date : Signature :

Retournez ce Bon à :

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

Tél. 0848 85 26 26