



Série « La psychologie peut vous aider » : Le trouble d'anxiété généralisée

Qu'est-ce que le trouble d'anxiété généralisée (TAG)?

Si vous souffrez d'un trouble d'anxiété généralisée, vous éprouvez une inquiétude chronique, excessive et irréprouvable, vous avez les nerfs à fleur de peau, vous vous fatiguez vite, vous vous sentez d'humeur irritable, vous ressentez de la tension musculaire et vous avez des problèmes de sommeil.

Le TAG est un des troubles d'anxiété le plus commun. Les études révèlent qu'au moins un Canadien sur vingt souffre du TAG à un moment donné de sa vie. Le trouble peut être bénin ou il peut être à l'origine de chômage et de problèmes familiaux et sociaux graves.

Le TAG peut engendrer d'autres problèmes comme la peur de rencontrer des gens (phobie sociale), des crises de panique graves (trouble panique) ainsi que la dépression. Les personnes souffrant du TAG qui ne se font pas soigner sont beaucoup plus susceptibles d'être atteintes de problèmes médicaux comme la cardiopathie, le diabète et le cancer.

Approches éprouvées en psychologie pour le traitement du TAG

Il existe un bon nombre de thérapies éprouvées en psychologie pour le traitement du TAG. Ces thérapies aident à maîtriser les inquiétudes, à réduire l'anxiété et à améliorer la qualité de vie. Les thérapies qui ont davantage porté fruit sont les suivantes :

- la réévaluation cognitive qui aide à corriger les schèmes de pensées à l'origine de l'inquiétude et qui contribuent à l'accroître;
- la formation en résolution de problèmes qui aide à apprendre de nouvelles façons de résoudre les problèmes quotidiens;
- l'exposition qui aide à confronter les inquiétudes et à les maîtriser plutôt qu'à les éviter et se laisser envahir par la peur;
- la relaxation progressive qui diminue les symptômes physiques de l'anxiété comme la respiration haletante et les muscles endoloris.

La recherche révèle que les traitements psychologiques sont efficaces dans le traitement du TAG

La recherche révèle que la thérapie psychologique est très efficace dans le traitement du TAG. Dans une étude canadienne récente, 77 % des personnes soumises à une psychothérapie à court terme (16 séances de réévaluation cognitive, de formation en résolution de problèmes et d'exposition) se portaient encore très bien un an après le traitement.



Le fait de guérir et de rester guéri après une thérapie psychologique demeure un aspect important pour les personnes qui cherchent de l'aide afin de régler des problèmes liés à l'anxiété.

Pour obtenir plus d'information :

Pour plus d'information visitez les sites Web des organismes suivants :

- l'Association canadienne des troubles anxieux à l'adresse <http://www.anxietycanada.ca>.
- AnxietyBC à l'adresse <http://www.anxietybc.com>.

Vous pouvez consulter un psychologue autorisé pour déterminer si les interventions psychologiques peuvent vous venir en aide. Les associations de psychologie provinciales et territoriales ainsi que certaines associations municipales offrent souvent des services d'aiguillage. Pour obtenir le nom et les coordonnées des associations provinciales et territoriales en psychologie, visitez <http://www.cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Ce feuillet d'information a été préparé pour la Société canadienne de psychologie par Dr Michel J. Dugas, de l'Université Concordia.

Dernière révision : janvier 2009

Votre opinion est importante! Veuillez communiquer avec nous pour toute question ou tout commentaire sur les feuillets d'information de la série « La psychologie peut vous aider » : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657