

L'INQUIÉTUDE

L'inquiétude est une suite de pensées négatives à propos de phénomènes qui pourraient se produire. Ces phénomènes seraient les conséquences incertaines mais redoutées d'un événement réel ou lui-même redouté. Cette anticipation de conséquences négatives s'accompagne le plus souvent d'une charge émotionnelle anxieuse.

LES 2 TYPES D'INQUIÉTUDES

Type 1	Type 2
À propos de ce qui peut découler d'un problème déjà survenu ex. manque d'argent, perte d'emploi, conflit au travail ou dans l'entourage	À propos de ce qui peut découler d'un problème qui n'est pas (encore) survenu ex. possibilité d'attraper une maladie grave, qu'un proche soit impliqué dans un accident

Quand l'inquiétude devient excessive, on parle d'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE

1. L'inquiétude est **difficile à contrôler**
2. L'inquiétude s'étend à **plusieurs événements et domaines** de la vie
3. L'inquiétude fait souffrir, handicape ou **perturbe le fonctionnement**
4. L'inquiétude survient **la plupart du temps** et pendant au moins **6 mois**
5. Elle s'accompagne des **symptômes** suivants : *agitation ou sensation d'être survolté ou à bout, fatigabilité, difficultés de concentration ou trous de mémoire, irritabilité, tension musculaire, perturbation du sommeil*

L'anxiété généralisée est très souvent associée à une **DIFFICULTÉ À TOLÉRER L'INCERTITUDE**

L'intolérance à l'incertitude se définit comme une tendance excessive à considérer comme inacceptable la possibilité, si minime soit-elle, qu'un événement négatif incertain se produise.

S'INQUIÉTER BEAUCOUP, EST-CE UTILE ?

Les IDÉES REÇUES qui entretiennent l'inquiétude	Les FAITS à connaître pour y faire face
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'inquiéter protège contre le stress et les émotions négatives qui pourraient survenir 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'inquiéter favorise une anticipation négative et anxieuse des événements. S'inquiéter finit même par devenir inquiétant en soi.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'inquiéter permet de diminuer le risque d'apparition des problèmes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ne faire que penser à un problème ne l'empêchera pas de survenir.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'inquiéter permet de trouver des solutions aux problèmes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'inquiéter incite à s'inquiéter davantage et à se poser de nouveaux problèmes à résoudre
<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'inquiéter permet de se motiver à agir pour les résoudre les problèmes 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ S'inquiéter incite à éviter les situations stressantes, ce qui soulage avant d'inquiéter encore davantage
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Envisager le pire permet de ne pas être déçu si ça tourne mal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Envisager le pire incite à rester déçu de soi-même et à se sentir incapable de régler les problèmes

L'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE, ÇA SE SOIGNE

MÉDICAMENTS	et/ou	PSYCHOTHÉRAPIE
Antidépresseurs ISRS IRSN Tricycliques	Autres Prégabaline Buspirone Quétiapine	Thérapies cognitivo-comportementales Restructuration cognitive Exposition situationnelle, en imagination, cognitive à l'inquiétude Entraînement à la relaxation, à la résolution de problèmes Biofeedback et stratégies de gestion de l'anxiété
Remboursé Moindre effort personnel	Avantages	Meilleur maintien des progrès
Effets secondaires Accoutumance	Inconvénients	Non remboursé Disponibilité des thérapeutes Motivation nécessaire