



## Les troubles anxieux



**O**N AVAIT PRÉVU pour le deuxième millénaire une vie confortable, sécuritaire et épanouissante. Notre société a effectivement pris les moyens d'atteindre cet objectif. Pour la très grande majorité des gens, gîte et nourriture sont assurés et convenables. Beaucoup même mangent trop. Commerces et entreprises offrent des biens matériels et des services de toutes sortes, que leurs clients consomment abondamment. Le travail, en nombre d'heures, n'occupe plus autant d'espace qu'auparavant, laissant plus de temps pour les loisirs, la détente et l'épanouissement personnel. Gouvernements et corps policiers,

compagnies d'assurances et garanties multiples, hôpitaux et pompiers, groupes d'entraide et institutions de charité, tout est là pour veiller à la sécurité et à la protection de chacun, quoi qu'il advienne. Nous pouvons nous coucher chaque soir et dormir sereinement sans nous inquiéter de ce que l'avenir nous réserve, n'est-ce pas ?

Or, dans les faits, beaucoup de gens sont anxieux. De nouveaux besoins ayant été créés, ils courent sans cesse. Ils sont endettés. Ils ont de la difficulté à s'adapter aux changements continuels et accélérés imposés par les nouvelles technologies, pourtant inventées pour accroître leur bien-être. Malgré toutes les promesses et les garanties que leurs problèmes seraient pris en charge, ces gens se sentent très vulnérables. Ils ne craignent pas qu'une bête féroce les attaque, ni qu'une tribu voisine vienne piller leur village, ni la famine. Mais ils appréhendent le manque de temps, le jugement de leurs semblables, les factures à la fin du mois. Sans compter que les médias rapportent les catastrophes des quatre coins du globe avec un empressément et une générosité qui rend le tout indigeste !

**Agrément.** La Fédération des médecins omnipraticiens du Québec et ses activités de formation continue, dont *Le Médecin du Québec*, sont agréées par le Collège des médecins du Québec. Tous les articles de cette section sont révisés par le comité de rédaction scientifique.

**Post-test.** Chaque mois, dans *Le Médecin du Québec*, vous trouverez à la fin de la section de formation médicale continue un post-test composé d'un maximum de 10 questions à réponse unique. Veuillez inscrire vos réponses sur le coupon au verso de la page de questions et le retourner à la FMOQ. **Trois heures** de crédits de formation de catégorie I seront accordées aux médecins qui auront obtenu une note de passage de **60 %**. (Aucun crédit ne sera accordé au-dessous de cette note.) N'encerclez qu'une seule réponse par question. Les réponses seront publiées deux mois plus tard à la fin de la section avec les références.

*On peut définir l'anxiété comme une émotion survenant lorsque nous croyons qu'un danger nous menace et qu'il nous paraît inévitable. Elle peut devenir disproportionnée et dysfonctionnelle, surtout si nous considérons cette menace comme terrible, catastrophique et inacceptable. Cette définition souligne l'importance de l'interprétation que l'on fait de ce qui est perçu à travers le filtre de nos croyances, de nos attentes et de nos exigences. Difficulté de s'adapter aux multiples changements, sentiment de vulnérabilité, attentes et exigences individuelles et collectives, plusieurs facteurs font que, malgré toute l'amélioration apportée à nos conditions de vie, l'anxiété affecte de nombreuses personnes.*

*Nous verrons dans les articles qui suivent différents visages que peut prendre l'anxiété. Nous pourrions constater les progrès réalisés dans les années 90 quant au traitement de différents troubles anxieux. Le trouble panique, le trouble obsessionnel-compulsif, la phobie sociale et l'état de stress post-traumatique étaient jusqu'à récemment des maladies contre lesquelles on avait peu de moyens et peu de résultats. Mais les études se sont multipliées dernièrement, et l'arrivée tant de nouvelles molécules pharmacologiques que de données plus objectives sur la psychothérapie ont changé cette perspective.*

*Je tiens d'ailleurs à souligner la contribution très appréciée du D<sup>r</sup> Jean Goulet, psychiatre à la Cité de la Santé de Laval, à la révision de tous les articles.*

*C'est donc avec grand plaisir que je vous invite à partager cette revue de troubles liés à l'anxiété. J'espère que cette lecture vous sera agréable et profitable.*

**Wilfrid Boisvert, m.d.**  
**Laval**