

L'anxiété, qu'est ce que c'est ?

Par définition, l'anxiété est un état de trouble psychique causé par la crainte d'un danger. En d'autres termes, ce danger n'est pas réel mais le cerveau le considère comme tel.

Il est normal pour tout être humain de ressentir de l'anxiété (passer son bac, se lancer dans un projet, ...) mais l'anxiété normale a un début et une fin précise et surtout, elle disparaît en même temps que l'événement prend fin et n'empêche pas de fonctionner.

Mais quand l'anxiété peut durer des heures voire des mois, qu'elle empêche de continuer les activités, qu'elle est intense et parfois présente sans raison, on parle de trouble anxieux.

L'anxiété se manifeste à travers une multitude de signes : stress, se sentir submergé, faire des "crises" incontrôlables et culpabiliser ensuite, se ronger les ongles, se gratter la peau, s'arracher les cheveux pour décharger les tensions, ne pas réussir à arrêter de penser, ...

On retrouve aussi, généralement, des pensées intrusives qui viennent alimenter notre anxiété (c'est le serpent qui se mord la queue). Les pensées intrusives sont des pensées non désirées et persistantes qui surgissent de manière involontaire dans l'esprit d'une personne. Dans le contexte de l'anxiété, ces pensées intrusives sont souvent associées à des craintes, des inquiétudes, et des scénarios catastrophiques ("et s'il a eu un accident ?", "je n'y arriverai jamais", ...)

L'anxiété c'est vivre tous les jours en étant apeuré et en ayant votre système d'alarme activé toute la journée. Ça épuise au quotidien et c'est difficile à expliquer à l'entourage.

Et surtout ça demande du courage de se lever le matin en sachant que l'on va être terrassé toute la journée par la peur, les pensées intrusives, ...

Alors n'ais plus honte de ton anxiété et des situations dans laquelle elle te met, car il faut une sacrée force pour vivre avec.

Et si tu te rends compte que tu te rapproche plus du trouble anxieux que d'une anxiété normale, n'hésite pas à te rapprocher d'un professionnel de santé 😊