

Faire face

au

STRESS ET À L'ANXIÉTÉ 2.0

S'écouter pour mieux s'entendre avec soi-même



Pr Mathieu GUIDÈRE
Pr Louis JEHEL



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
PREMIÈRE PARTIE L'ANXIÉTÉ DANS TOUS SES ÉTATS	5
COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ.....	7
1 Qu'est-ce que l'anxiété?.....	9
2 Quelle est la différence entre l'anxiété normale et un trouble anxieux?	11
3 Quels sont les principaux types de troubles anxieux?.....	13
4 Quelles sont les causes de l'anxiété?	15
5 L'anxiété est-elle héréditaire?	17
SYMPTÔMES ET MANIFESTATIONS.....	19
6 Quels sont les signes physiques de l'anxiété?	21
7 Quels sont les symptômes psychologiques de l'anxiété?	23
8 Qu'est-ce qu'un état de stress aigu?	25
9 Comment reconnaître une crise d'angoisse?	29
10 L'anxiété peut-elle causer des douleurs physiques?	33
DIAGNOSTIC ET ÉVALUATION.....	37
11 Comment diagnostique-t-on un trouble anxieux?	39
12 Quels professionnels consulter en cas d'anxiété?	43
13 Existe-t-il des tests pour mesurer l'anxiété?	47
14 Quelle est la différence entre anxiété et dépression?	51
15 Peut-on souffrir de plusieurs troubles anxieux simultanément? ...	55

TRAITEMENTS ET THÉRAPIES	59
16 Quelles sont les options de traitement pour l'anxiété ?	61
17 Comment fonctionne la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) ?	67
18 Quels médicaments sont prescrits pour l'anxiété ?	71
19 Les antidépresseurs sont-ils efficaces contre l'anxiété ?	75
20 Qu'est-ce que la thérapie d'exposition ?	79
GESTION AU QUOTIDIEN	81
21 Quelles techniques de relaxation peuvent aider à gérer l'anxiété ?	83
22 Comment la méditation peut-elle soulager l'anxiété ?	87
23 Quel rôle joue l'alimentation dans la gestion de l'anxiété ?	89
24 L'exercice physique peut-il réduire l'anxiété ?	91
25 Comment améliorer son sommeil quand on souffre d'anxiété ?	93
ANXIÉTÉ ET VIE SOCIALE	95
26 Comment parler de son anxiété à ses proches ?	97
27 L'anxiété sociale: comment la surmonter ?	101
28 Quel impact l'anxiété peut-elle avoir sur les relations amoureuses ?	103
29 Comment gérer l'anxiété au travail ?	105
30 Les réseaux sociaux aggravent-ils l'anxiété ?	109
ANXIÉTÉ CHEZ LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS.....	113
31 Comment reconnaître l'anxiété chez un enfant ?	115
32 Quelles sont les causes de l'anxiété chez les adolescents ?	117
33 Comment aider un enfant anxieux à l'école ?	119
34 Les troubles anxieux peuvent-ils affecter les performances scolaires ?	121
35 Quelles thérapies sont adaptées aux enfants anxieux ?	123

ANXIÉTÉ ET AUTRES CONDITIONS MÉDICALES.....	125
36 Existe-t-il un lien entre anxiété et maladies cardiaques ?	127
37 L'anxiété peut-elle causer des problèmes digestifs ?	129
38 Quel est le lien entre anxiété et troubles du sommeil ?	131
39 L'anxiété peut-elle aggraver les douleurs chroniques ?	133
40 Comment l'anxiété affecte-t-elle le système immunitaire ?	135
PRÉVENTION ET FACTEURS DE RISQUE	137
41 Peut-on prévenir les troubles anxieux ?	139
42 Quels sont les facteurs de risque de l'anxiété ?	141
43 Le stress chronique peut-il mener à un trouble anxieux ?	143
44 Comment le mode de vie influence-t-il l'anxiété ?	145
45 Existe-t-il des périodes de la vie plus propices à l'anxiété ?	147
ANXIÉTÉ ET MODERNITÉ	149
46 L'anxiété est-elle plus fréquente dans la société moderne ?	151
47 Comment la pandémie a-t-elle affecté les niveaux d'anxiété ? ..	153
48 Quel est l'impact économique des troubles anxieux ?	155
49 Comment lutter contre la stigmatisation liée à l'anxiété ?	157
50 Quelles sont les ressources disponibles pour les personnes souffrant d'anxiété ?	159
DEUXIÈME PARTIE LES TROUBLES ANXIEUX	161
TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE	163
51 Quels sont les critères de diagnostic du TAG ?	165
52 Comment le TAG affecte-t-il le sommeil ?	169
53 Existe-t-il des facteurs génétiques dans le développement du TAG ?	173
54 Quelles sont les meilleures stratégies de gestion du TAG au quotidien ?	175
55 Comment le TAG évolue-t-il avec l'âge ?	179

TROUBLE PANIQUE	181
56 Quelle est la durée moyenne d'une attaque de panique ?	183
57 Comment différencier une attaque de panique d'une crise cardiaque ?	185
58 Quels sont les déclencheurs courants des attaques de panique ?	189
59 Les attaques de panique peuvent-elles survenir pendant le sommeil ?	193
60 Existe-t-il des techniques de respiration efficaces pour gérer une attaque de panique ?	197
PHOBIES SPÉCIFIQUES	199
61 Quelles sont les phobies les plus courantes ?	201
62 Comment se développe une phobie spécifique ?	203
63 La réalité virtuelle est-elle efficace dans le traitement des phobies ?	205
64 Peut-on guérir complètement d'une phobie spécifique ?	209
65 Quels sont les impacts d'une phobie sur la vie professionnelle ?	211
ANXIÉTÉ SOCIALE	213
66 Comment l'anxiété sociale diffère-t-elle de la timidité ?	215
67 Quels sont les signes physiques de l'anxiété sociale ?	217
68 L'anxiété sociale peut-elle conduire à la dépression ?	219
69 Comment gérer l'anxiété sociale au travail ?	221
70 Les groupes de soutien sont-ils utiles contre l'anxiété sociale ?	223
AGORAPHOBIE	225
71 L'agoraphobie est-elle toujours liée au trouble panique ?	227
72 Comment l'agoraphobie affecte-t-elle les relations sociales ? ...	231
73 Quelles sont les situations les plus redoutées par les personnes agoraphobes ?	231

74	Existe-t-il des médicaments spécifiques pour traiter l'agoraphobie ?	233
75	Comment aider un proche souffrant d'agoraphobie ?	235
ANXIÉTÉ DE SÉPARATION		239
76	Qu'est-ce que l'anxiété de séparation ?	241
77	Quels sont les signes d'anxiété de séparation chez l'adulte ?	245
78	Comment gérer l'anxiété de séparation lors d'un déménagement ?	247
79	Existe-t-il un lien entre l'anxiété de séparation et les autres troubles anxieux ?	249
80	Quelles sont les stratégies pour surmonter l'anxiété de séparation ?	251
TROUBLE OBSESSIONNEL COMPULSIF (TOC)		253
81	Quelle est la différence entre une obsession et une compulsion ?	255
82	Les TOC peuvent-ils apparaître soudainement ?	259
83	Comment les TOC affectent-ils la vie quotidienne ?	263
84	Existe-t-il différents types de TOC ?	265
85	Quelles sont les nouvelles approches thérapeutiques pour traiter les TOC ?	267
TROUBLE DE STRESS POST-TRAUMATIQUE (TSPT)		271
86	Quels événements peuvent déclencher un TSPT ?	273
87	Combien de temps après un traumatisme le TSPT peut-il se développer ?	275
88	Quels sont les symptômes spécifiques du TSPT ?	277
89	Comment le TSPT affecte-t-il la mémoire ?	281
90	Quelles sont les thérapies les plus courantes pour le TSPT ?	285

TROUBLE ANXIEUX LIÉ À LA SANTÉ	289
91 Comment différencier l'anxiété liée à la santé de l'hypocondrie ?	291
92 L'anxiété peut-elle causer des symptômes physiques réels ?	295
93 Comment gérer l'anxiété liée à la santé pendant une pandémie ou une catastrophe naturelle ?	297
94 Quel est le rôle d'Internet dans l'anxiété liée à la santé ?	301
95 Comment parler de son anxiété liée à la santé à son médecin ?	305
QUESTIONS GÉNÉRALES SUR LES TROUBLES ANXIEUX	307
96 Quels sont les indices d'anxiété dans le langage intérieur et extérieur d'une personne anxieuse ?	309
97 Comment les hormones influencent-elles les troubles anxieux ?	311
98 Comment les troubles anxieux sont-ils perçus dans différentes cultures ?	315
99 Existe-t-il des outils innovants pour le repérage des troubles anxieux ?	319
100 Quel est l'apport de l'intelligence artificielle au diagnostic et au traitement des troubles anxieux ?	323
Conclusion	327