

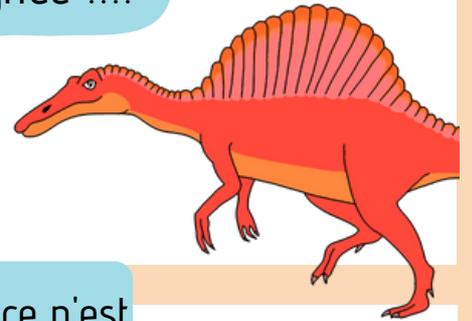
LES TROUBLES ANXIEUX

PENDANT CE TEMPS, DANS UN AUTRE UNIVERS...

Scrunch, scrunch,
scrunch



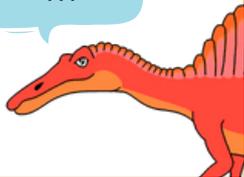
Oh mon dieeeeu,
une araignée !!!!



Mais voyons Aurore, ce
n'est qu'une araignée ! Les
petites bêtes ne mangent
pas les grosses !



...



Eh bien non, ce n'est
pas si simple !
Aurore souffre de
troubles anxieux.



Et c'est quoi, les
troubles anxieux ?



Les troubles anxieux regroupent
plusieurs troubles qui sont liés à une
peur et une **anxiété excessives**, ainsi
qu'à des **perturbations
comportementales**.

Ils se distinguent par le type
d'**objet** ou le type de **situation** qui
induisent la peur.



De nombreux troubles anxieux
se développent **dans l'enfance** et
ont tendance à persister s'ils ne
sont pas pris en charge.
Les personnes **surestiment le
danger** dans les situations qu'ils
craignent, et ont tendance à
éviter celles-ci.

Attention, il faut
**différencier l'anxiété
des troubles anxieux !**



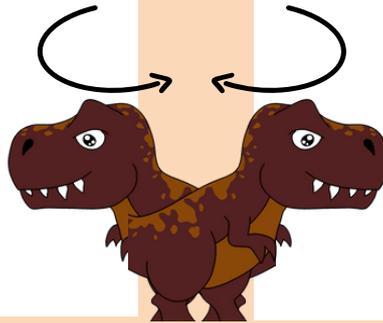
Les troubles anxieux peuvent se diviser en deux catégories :

- Des craintes **fantasmatiques** ou **irrélelles** d'un danger, qui ne sont pas liées à un élément objectif, concret (trouble anxieux généralisé, trouble panique)
- Des craintes **réelles**, qui sont liées à un objet ou à une situation (anxiété sociale, agoraphobie, phobies spécifiques)

Attention, les symptômes doivent être **présents depuis au moins 6 mois** !

TROUBLE ANXIEUX GÉNÉRALISÉ

Le trouble anxieux généralisé, nommé également "TAG", se définit par une **angoisse excessive et persistante**, ainsi qu'une **inquiétude** touchant de nombreux domaines de la vie.



Des **symptômes physiques** peuvent être ressentis par les personnes qui en souffrent : irritabilité, perturbation du sommeil, agitation, sensation d'être tendu ou énervé, fatigabilité, tension musculaire, ...

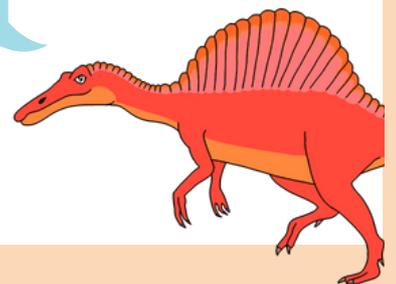
TROUBLE PANIQUE

Le trouble panique est la préoccupation ou l'inquiétude d'avoir à nouveau une attaque de panique.

Une attaque de panique est une montée **soudaine** de **peur** ou de **malaise intense**, accompagné de **symptômes physiques** (augmentation du rythme cardiaque, hyperventilation, sueurs, tension musculaire, ...).



Et l'attaque de panique, c'est quoi ?



Les attaques de panique peuvent être :

- **Prévisibles** : réponse à un objet ou à une situation crainte, par exemple
- **Inattendues** : sans raisons apparentes

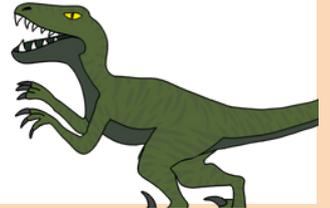
ANXIÉTÉ SOCIALE

L'anxiété sociale, appelée également phobie sociale, se caractérise par la peur des **interactions sociales** ou des situations impliquant la possibilité d'**être observé**.



La personne est dans la **Crainte d'être jugée négativement** par les autres, d'être embarrassée, humiliée.

Pour faire plus simple, il s'agit d'une peur **liée au regard de l'autre**. Il peut, par exemple, s'agir des situations où l'on doit manger, parler ou écrire en public, ...

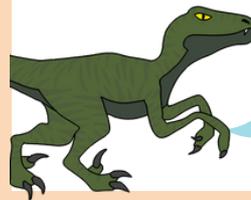


AGORAPHOBIE

L'agoraphobie est caractérisée par la **peur des lieux publics** et des **endroits isolés**, où il serait difficile de s'en échapper ou de trouver du secours.



Comme par exemple dans les transports publics, ou encore dans une rue déserte.



La personne **projette et anticipe** des **conséquences** qui n'arriveraient pas.

PHOBIES SPÉCIFIQUES

Les phobies spécifiques sont une peur liée à un **objet** ou à une **situation**.



Par exemple, comme notre chère Aurore, la peur des araignées ! Mais d'autres peuvent avoir peur des piqûres, des clowns, des chiens, ...

