



Série « La psychologie peut vous aider » : Le trouble d'anxiété généralisée

Qu'est-ce que le trouble d'anxiété généralisé (TAG)?

Si vous souffrez d'un trouble d'anxiété généralisée, vous éprouvez une inquiétude chronique, excessive et incontrôlable. Il se peut que vous ayez les nerfs à fleur de peau, que vous vous fatigiez facilement, que vous ayez de la difficulté à vous concentrer, que vous ressentiez des tensions musculaires et que vous ayez des problèmes de sommeil.

Le TAG est l'un des troubles anxieux les plus courants. Les données canadiennes indiquent qu'une personne sur douze souffrira de TAG à un moment donné de sa vie. Le trouble peut être bénin ou encore, contribuer au chômage et entraîner des problèmes familiaux et sociaux graves.

Le TAG peut engendrer d'autres problèmes, comme la peur de rencontrer des gens (anxiété sociale), des crises de panique graves (trouble panique) et la dépression. Si elles ne sont pas traitées, les personnes souffrant de TAG sont beaucoup plus susceptibles de développer des problèmes médicaux comme une maladie cardiaque, le diabète et le cancer.

Approches psychologiques éprouvées pour traiter le TAG

Il existe plusieurs thérapies psychologiques éprouvées pour traiter le TAG. Ces thérapies vous aideront à contrôler vos inquiétudes, à réduire votre anxiété et à améliorer votre qualité de vie. Les thérapies qui s'avèrent les plus efficaces sont :

- la réévaluation cognitive pour vous aider à corriger les schémas de pensée qui augmentent l'inquiétude;
- des expériences comportementales pour vous aider à faire face à l'incertitude;
- l'exposition en imagination pour vous aider à affronter vos peurs plutôt que les éviter;
- la formation à la résolution de problèmes pour vous aider à apprendre de meilleures façons de résoudre les problèmes quotidiens;
- la technique de Jacobson pour diminuer vos symptômes physiques d'anxiété comme la respiration trop rapide et les muscles douloureux.

La recherche révèle que les traitements psychologiques sont efficaces pour traiter le TAG

La psychothérapie est très efficace pour traiter le TAG. Selon une étude canadienne, 77 % des personnes qui avaient suivi une psychothérapie à court terme (16 séances de réévaluation cognitive, de formation





en résolution de problèmes et d'exposition) ne présentaient pas de symptômes de TAG un an après le traitement.

Le fait que l'on aille mieux et que l'on continue d'aller mieux après une psychothérapie est assurément un élément à considérer par les personnes qui ont des problèmes d'anxiété.

Où puis-je obtenir plus d'information?

Pour obtenir des renseignements supplémentaires, visitez le site Web suivant :

- Anxiété Canada à <https://www.anxietycanada.com/fr/>

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales de psychologues, et certaines associations municipales de psychologues offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <https://cpa.ca/fr/public/unpsychologue/societesprovinciales/>.

La présente fiche d'information a été préparée pour la Société canadienne de psychologie par Michel J. Dugas, Ph. D., Université du Québec en Outaouais.

Révision : octobre 2020

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca.

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144

Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657

