

SOPHROLOGIE ET TROUBLE DE L'ANXIETE

Termes liés à l'anxiété :

Peur	Réaction à une menace reconnue et identifiée (objet ou situation précises), orientée vers le présent, de caractère rationnel
Anxiété	Sentiment de peur anticipant un événement menaçant, réponse à une menace vague faisant éventuellement intervenir des conflits intrapsychiques, avec fonction d'adaptation et de préparation à l'action
Angoisse	Sensation d'extrême malaise avec des somatisations neurovégétatives
Panique	Confrontation immédiate avec un danger sans détection, anticipation et préparation au danger.

Trouble de l'anxiété généralisée

(GAD : généralized anxiety disorder) est défini par une anxiété excessive sur un fond permanent d'anxiété d'intensité modérée.

Symptômes physiques liés à l'anxiété généralisée

Tremblements,
Maux de tête, vertiges,
Tension musculaire, mouvements brefs et saccadés
Douleurs diffuses
Symptômes cardiovasculaires, gastro-intestinaux, respiratoires,
génito-urinaires, neurovégétatifs.

Symptômes psychologiques liés à l'anxiété généralisée

Inquiétude persistante et irrationnelle
Anxiété chronique excessive
Inquiétude touchant à la plupart des circonstances de la vie
Estime de soi défaillante
Impression d'être "à la limite", d'être "vide".

Relaxation, travail respiratoire, sophrologie :

La prise de conscience des tensions, la réhabilitation de certaines parties du corps oubliées ou muettes et la perception d'un bien-être corporel favorisent un renforcement de la personnalité et de la confiance en soi. Cette rééducation se fait par une détente psychocorporelle incluant un travail sur la respiration, ce qui régule la part émotionnelle de l'anxiété, prépondérante dans cette affection.

D'autre part, des visualisations positives de situations sources d'angoisse sont également très efficaces pour enrayer ce mal-être invalidant.

Caroline Delahaye