

Anxiété et Angoisse

Certains états ou mots peuvent nous faire penser à l'anxiété et à l'angoisse : peur, crainte, effroi, inquiétude, panique, phobie, appréhension, frayeur, trac, rumination, insécurité, incertitude, souci, anticipation.

L'anxiété ou angoisse est une pensée qui consiste à extrapoler (pensée se rapportant au futur), à partir du présent, une situation plus ou moins désagréable et à se faire du souci à son sujet. Exemple : régulièrement avoir peur de manquer d'argent quand on s'en est souvent très bien sorti financièrement. Nous sommes tous plus ou moins anxieux ; c'est une question de degré pour que ça soit problématique.

Symptômes physiques et autres pouvant être associés:

L'anxiété est souvent accompagnée d'un serrement à l'estomac. Autres réactions peuvent s'ajouter: respiration difficile, transpiration, palpitation, étourdissement, faiblesse, nausée, tremblement, manqué d'énergie, maux de tête, agitation, irritabilité, sursaute facilement, difficulté de concentration, incapacité à se détendre et à vivre le plaisir, difficulté de sommeil.

Types d'anxiété ou d'angoisse :

On peut retrouver différents types de difficultés d'anxiété ou d'angoisse telles que la phobie, la crise d'angoisse, le stress post-traumatique, les obsessions, la phobie sociale etc...

Il y a aussi de l'anxiété et de l'angoisse reliées à :

- Estime de soi et tendance anxieuse
- Émotions et tendance anxieuse
- Relations avec les autres et tendance anxieuse