

UE 2.6 Processus psychopathologiques

LES TROUBLES ANXIEUX

Introduction: Anxiété normale et pathologique

Dr. Axelle Gharib

OBJECTIFS

- Connaitre le mécanisme du stress
- Savoir faire la différence entre l'anxiété normale et l'anxiété pathologique

- Définition du stress
- Mécanisme de la peur
- Peur normale ou pathologique?

DÉFINITION DU STRESS

Déséquilibre entre les ressources d'un individu et les demandes de l'environnement

Transaction particulière entre un individu et une situation dans laquelle celle-ci est évaluée comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être

(LAZARUS et FOLKMAN, 1984)

DÉFINITION DU STRESS

La détresse émotionnelle est propre à chacun et influencée par :

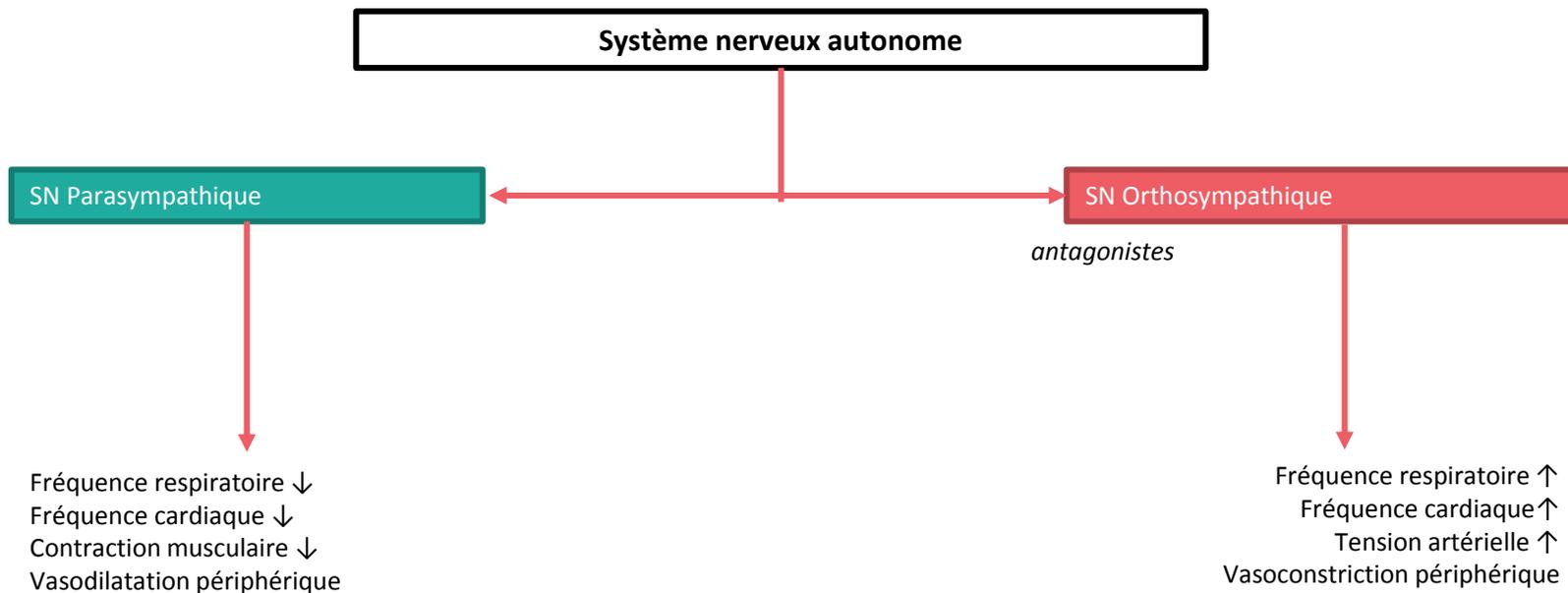
- Expériences antérieures avec stressseurs similaires
- Les efforts conscients de gestion (ex : fuite)
- Les efforts inconscients de gestion (ex : déni)

Les caractéristiques du stressseur ne déterminent donc pas l'intensité du **stress perçu** par l'individu

DÉFINITION DU STRESS

- L'individu n'est pas passif face à un évènement stressant
- Il essaie de **faire face** (*to cope*)
- Il existe non pas une réaction mais des réactions au stress: comportementales, cognitives, émotionnelles

MÉCANISME DE LA PEUR



Respiration abdominale
Relaxation
Cohérence cardiaque
Gestion émotionnelle autre (PC)

MÉCANISME DE LA PEUR

- Les émotions peuvent se dérégler et s'activer pour des menaces « apprises » suite à des conditionnement
- Activation disproportionnée du système orthosympathique
- Rôle de l'amygdale
- Peur : menace physique ou sociale pour le soi ou pour un rôle/but valorisé par le sujet. Peur d'être rejeté par le groupe est fondamentale (espèce sociale ne pouvant vivre isolée)

ANXIÉTÉ = PEUR

- **Tendances à l'action** : fuite, contre attaque, pétrification ou freezing, inhibition/soumission

NORMAL OU PATHOLOGIQUE ?

Anxiété Normale

- Légitime, adaptée
- Secondaire à situation stressante / danger présent
- indispensable à la vie >> homéostasie avec l'environnement
- Associé à des comportements spécifiques: fuite, évitement

NORMAL OU PATHOLOGIQUE ?

Anxiété Pathologique

- Inappropriée car trop forte ou trop fréquente (tolérance subjective et individuelle)
- Entraînant une gêne psychologique et fonctionnelle (sociale, professionnelle, familiale)
- Anticipation d'un danger futur
- Sans stimulus identifiable donc incontrôlable (fuite / évitement impossibles)
- Composante physique (maladies cardiovasculaires)
- **Symptôme**: dans tous les troubles psychiatriques (approche dimensionnelle)
- **Maladie**: les « troubles anxieux » (approche catégorielle)

A RETENIR

Université Claude Bernard Lyon 1



Réalisation technique : Service ICAP - Université Claude Bernard Lyon 1
Soutien financier : Région Auvergne Rhône-Alpes dans le cadre de l'UNR-RA